PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 10 (433) ROK XXXVII
PAŹDZIERNIK 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl



MISTRZYNI

KINGA DĘBSKA

GDY JEST ZA SŁODKO, WIETRZĘ PODSTĘP

PARTNERZY

AGNIESZKA WIĘDŁOCHA I ANTONI PAWLICKI

PARA ŚWIETNIE OBSADZONA

NIEZAPOMNIANY

BOLESŁAW PRUS

ŻYCIORYS GODNY SENSACYJNEJ POWIEŚCI

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
PONAD 230 MAREK
RABATY DO 75%
RABATY ONLINE
StyloweZAKUPY.pl

Krystyna JANDA

LUBIĘ SIĘ WTRĄCAĆ

FOTOGRAFOWAŁ: BARTEK WIECZOREK

ISSN 1230-8293
10
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 13.10.2026



Nowe Audi Q7

Przestrzeń dla tych, którzy oczekują więcej.

Audi Przewaga dzięki technice

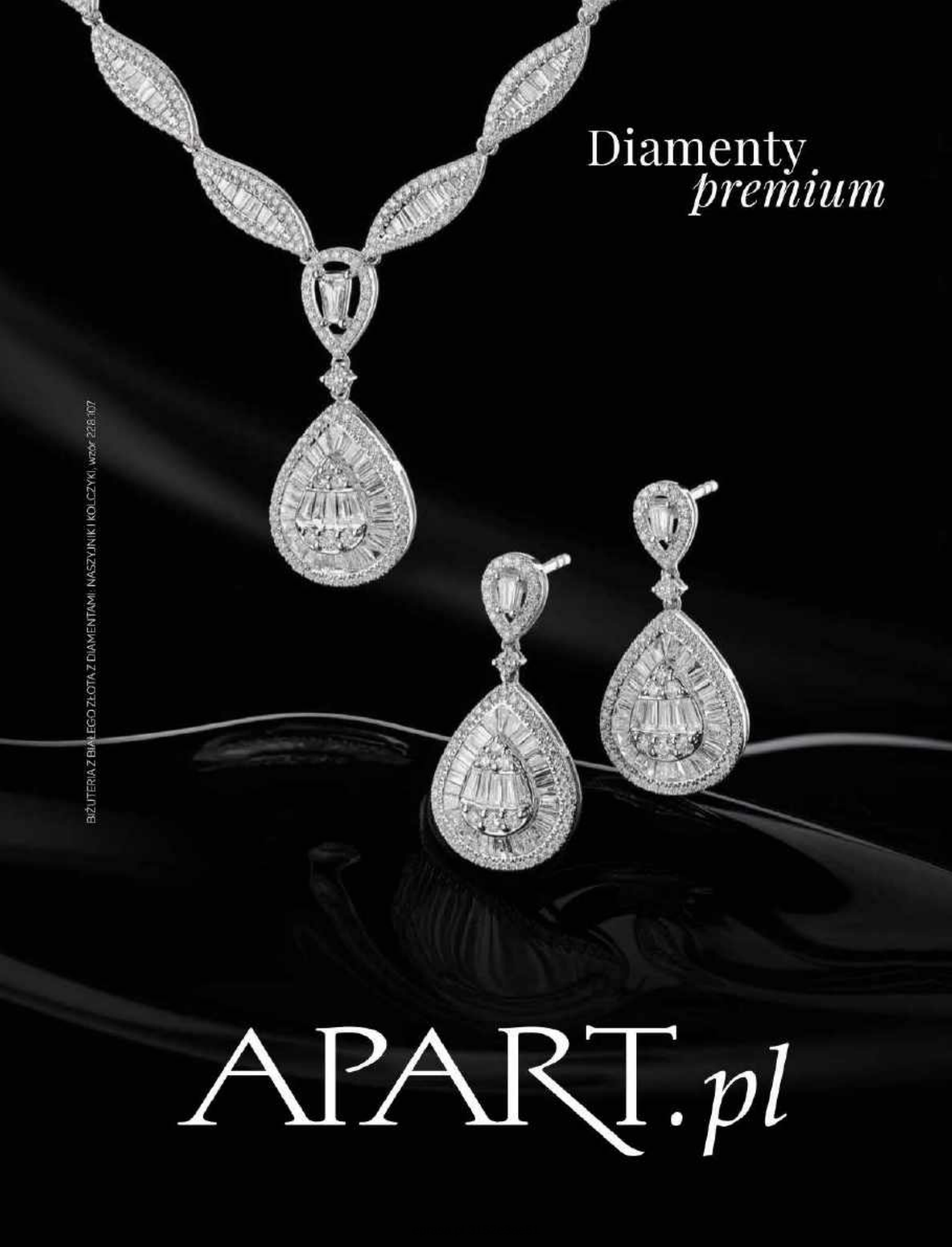


Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 7,1 do 8,0 l/100 km, emisja CO_2 wynosi od 186 do 209 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie https://vw-group.pl/grupa-volkswagen,srodowisko.html.

epaper.pl 3152e3ae61




Diamenty
premium
BIŻUTERIA Z BIAŁEGO ZŁOTA Z DIAMENTAMI: NASZYJNIK I KOLCZYKI, wzór 228.107
APART.pl


„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”
Magdalena Lamparska
solar.com.pl



eprasa.pl 3152e3ae51



24



32

„Wciąż mam sporo do opowiedzenia ludziom. Mam 74 lata, ale nie chciałabym zwolnić. Kocham to, co robię”.

Krystyna JANDA

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Agnieszka Więdłocha i Antoni Pawlicki: związek bez kłótni? Ale po co? 24
JEJ PORTRET Krystyna Janda mówi nam, dlaczego nie gra już w filmach i co sprawia jej dziś największą przyjemność 32
MÓJ ŚWIAT Rozmowy o polityce mile widziane, czyli rzecz o polaryzacji społecznej w Polsce 46
HISTORIA OSOBISTA Anita Lipnicka celebruje 30-lecie kariery solowej 52
POROZMAWIAJMY o domach wczasowych i sanatoriach w PRL-u. Czy kiedyś umieliśmy odpoczywać lepiej? 60
SPOTKANIE Z MISTRZYNIĄ Kinga Dębska: „Nie mam ani ochoty, ani siły być superkurą domową i matką Polką” 66
ŚWIATŁA NA... Mateusz Damięcki o roli w „Lalce” i szukaniu spokoju ducha 74
O TYM JEST GŁOŚNO A jeśli nie będziesz drugą Igą Świątek? Czy warto inwestować w naukę tenisa? 80
NIEZAPOMNIANY Sekrety Bolesława Prusa ujawnia jego biografka 86
LEPSZA POŁOWA ŻYCIA O dojrzałym wieku opowiada Gosia Baczyńska 92
SIŁA JEST KOBIETĄ Jane Birkin: Angielka, która została ikoną kultury francuskiej 94
INSPIRACJA Renata Durda – wieloletnia kierowniczka Niebieskiej Linii 98



74

Na okładce: Krystyna Janda • fot. Bartek Wieczorek • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Eryka Sokalska • fryzury Piotr Wasiński
Krystyna Janda ma na sobie: okładka nr 1: mucha, koszula, spinki do mankietów, marynarka i spodnie Club Conserva, biżuteria własność bohaterki,buty Zara; okładka nr 2: kurtka Sofi Goat/sportofino.com, broszka Swarovski

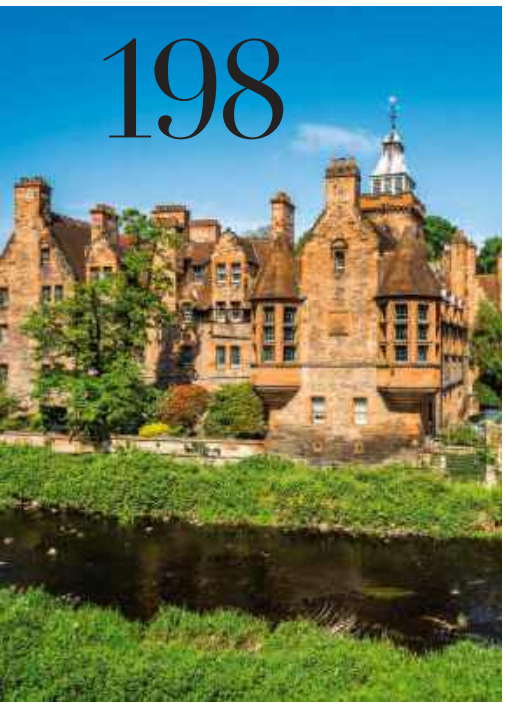
eprasa.pl 3152e3ae51

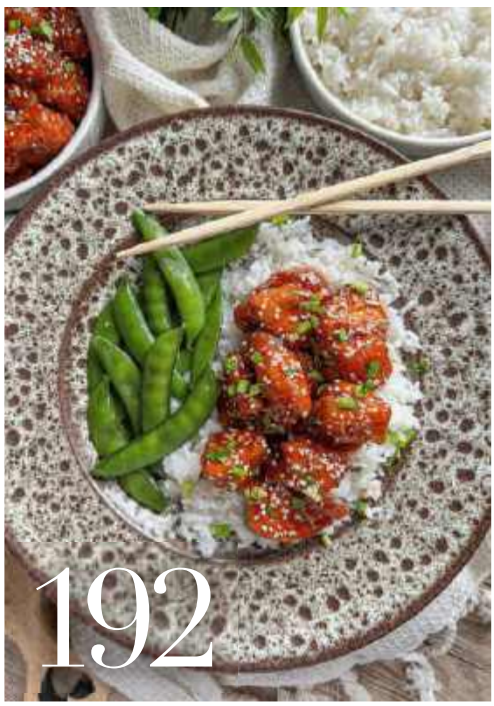


ebrasa.pl 315263ae51

SPIS TREŚCI PAŹDZIERNIK 2026







KULTURA

KINO Czy pokolenie Z jest przeterapeutyzowane? Rozmowa z Łukaszem Rondudą o jego nowym filmie 106

SERIALE Kontynuacja „Ślebody" i remake kultowej „Carrie" 110

KSIĄŻKI Nominowany do Nagrody Nike Maciej Siembiedą opowiada nam, dlaczego zadebiutował dopiero w wieku 56 lat 118

MODA

SEZON NA PASKI Ten ponadczasowy wzór dominuje w nowych kolekcjach 130

KURTKI NA JESIEŃ Sprawdź najmodniejsze fasony i kolory 138

NA CZTERY SPOSOBY spódnica 144

URODA I ZDROWIE

RAZEM CZY OSOBNO Czy kosmetyki kolorowe pielęgnują skórę? 150

RÓBMY TO Z GŁOWĄ Pielęgnacja skóry głowy to nasza nowa narodowa obsesja 156

CICHY ALARM Przewlekły stan zapalny może długo przebiegać niemal niezauważalnie 166

DOBRE ŻYCIE

CHODZI O CIEBIE Seks nie zaczyna się w łóżku, czyli czym jest sex care i dlaczego warto go praktykować w każdym wieku 174

SZKOŁA UCZUĆ Coraz więcej ślubów po 70. roku życia – czy starsze pokolenie jest odważniejsze w miłości? 178

MIĘDZY NAMI Jak (nie) rozmawiać z nastolatkami 182

BEZ POŚPIECHU

GOTUJEMY z Kingą Ziębą, autorką książek „Słodko" i „Słono" 150

PODRÓŻE MARZEŃ Zwiedzamy klimatyczny, Edynburg i fundujemy sobie jesienny relaks na Pomorzu Zachodnim 198

HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Iga Cembrzyńska w „Rękopisie znalezionym w Saragossie" 212

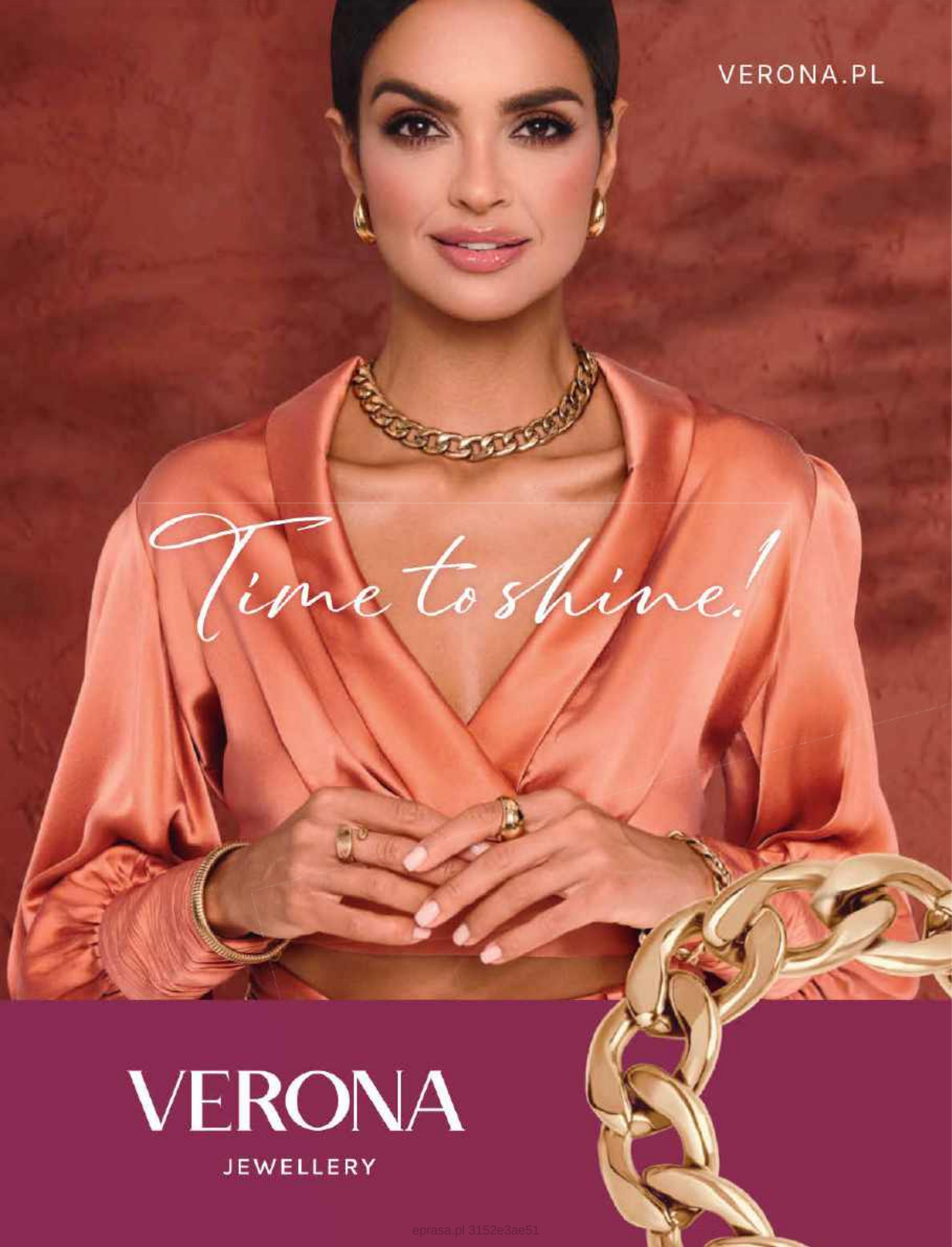
ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 18

FELIETONY: Krystyny Jandy 16 Katarzyny Kasi 102 Grzegorza Małeckiego 104 **KRZYŻÓWKA** 172

Fot. Bartek Wieczorek, Filip Zwierzchowski, Szymon Szcześniak/isual Crafters, Bartosz Maciejewski/udostępnienie: Malawski – agencja aktorska, Colin & Linda McKie/Adobe Stock, Kinga Zięba
Krystyna Janda na zdjęciu w spisie treści ma na sobie: kurtka Soft Goat/sportofino.com, broszka Swarovski

eprasa.pl 3152e3ae51



eprasa.pl 3152e3ae51

DOBRZE POWIEDZIANE:



„SENS RÓŻNYCH ZDARZEŃ ROZUMIEMY DOPIERO PO LATACH, NAGLE WSZYSTKO UKŁADA SIĘ W KONKRETNY WZÓR, KTÓREGO W DANYM MOMENCIE NIE BYLIŚMY W STANIE DOSTRZEC.

KINGA DĘBSKA



OD DAWNA WIEM, ŻE POWINIENEM ŻYĆ BARDZIEJ PO SWOJEMU. TO TEMAT, NAD KTÓRYM PRACUJEMY Z MOJĄ ŻONĄ. PAULINA UWAŻA, ŻE WCIĄŻ ZA BARDZO ŻYJĘ DLA INNYCH I ICH OCZEKIWAŃ. I CHYBA MA RACJĘ."

MATEUSZ DAMIĘCKI



„W SOPOCIE PISZE MI SIĘ NAJLEPIEJ NA ŚWIECIE. MAM TU SWOJE TRASY SPACEROWE, ULUBIONĄ PIEKARNIĘ, WARZYWNIAK I KSIĘGARNIĘ. MAM SPOKÓJ, SKUPIENIE I HISTORIE, KTÓRE WCIĄŻ CZEKAJĄ NA OPOWIEDZENIE.

MACIEJ SIEMBIEDA

PANI

Redakcja: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
Adres w internecie: www.pani.pl
E-mail: listy.pani@bauer.pl lub: imię.nazwisko@bauer.pl

Redaktorka naczelna	MONIKA STUKONIS, monika.stukonis@bauer.pl
Edytor	JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI, jan.topolewski@bauer.pl
Dyrektorka artystyczna	JOANNA SOBIERAJ-ZIÓŁEK, joanna.sobieraj@bauer.pl
Sekretarz redakcji	AGNIESZKA NIEDEK, agnieszka.niedek@bauer.pl
Reportaż	ANITA ZUCHORA, redaktor, anita.zuchora@bauer.pl
Kultura	IGA NYC, redaktor działu, iga.nyc@bauer.pl
Moda	KANIA KAMIŃSKA, redaktor działu, katarzyna.kaminska@bauer.pl
Uroda	DANUTA BYBROWSKA, redaktor działu, danuta.bybrowska@bauer.pl
Psychologia	MAGDALENA JANKOWSKA, redaktor działu, magdalena.jankowska@bauer.pl
Felietoniści	KRYSTYNA JANDA, KATARZYNA KASIA, GRZEGORZ MAŁECKI
Współpracownicy	BEATA BIAŁY, MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP, ANNA JANOWSKA, MARCIN KASPRZAK, EDYTA KOSTRZEWA, MAGDALENA KUSZEWSKA, WIKA KWIATKOWSKA, DAWID MUSZYŃSKI, BEATA NOWICKA, MAGDALENA SZROEDER, KAROLINA ŚWIĘCICKA, KATARZYNA TROSZCZYŃSKA, ARTUR ZABORSKI
Dział graficzny	JANUSZ ŁUKOWICZ, janusz.lukowicz@bauer.pl WOJCIECH BIERNAT, wojciech.biernat@bauer.pl
Producentka i fotoedytorka	MAGDALENA DZIENISIEWICZ, magdalena.dzienisiewicz@bauer.pl
Asystentka, umowy	MAGDALENA PROKOPOWICZ, magdalena.prokopowicz@bauer.pl, tel. +48 882 743 066

Bauer Media Group

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

Zarząd	TOMASZ NAMYSŁ, prezes
Członkowie Zarządu	ANDRZEJ CHOYNOWSKI, MAREK LASOTA
Director Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego	MAREK LASOTA
Publisher/Wydawca	ALEKSANDRA LORKOWSKA
Dyrektor Biura Reklamy	IZABELA SARNECKA
Dyrektor segmentu pism luksusowych	AGNIESZKA GALIŃSKA, agnieszka.galinska@bauer.pl
Kierownik segmentu pism luksusowych	MAŁGORZATA PĘDZICH, malgorzata.pedzich@bauer.pl
Zespół	KRYSTYNA TĘCZA, krystyna.tecza@bauer.pl KATARZYNA ZATYKA, katarzyna.zatyka@bauer.pl MARTA ZIELIŃSKA, marta.zielinska@bauer.pl KATARZYNA ROGUSKA, katarzyna.roguska@bauer.pl DOROTA WITAN, koordynator, dorota.witan@bauer.pl
Dystrybucja	PIOTR LUDWICKI, dyrektor, piotr.ludwicki@bauer.pl JACEK WIŁKOWSKI, jacek.wilkowski@bauer.pl
Produkcja	PIOTR OREŁKO, dyrektor, piotr.orelko@bauer.pl PAWEŁ MOŻDŻONEK, kierownik ds. produkcji, pawel.mozdzonek@bauer.pl
Public Relations	MACIEJ A. BRZOZOWSKI, dyrektor, maciej.brzozowski@bauer.pl
Prenumerata krajowa i zagraniczna	czytelnia.pl; prenumerata@bauer.pl, tel.: 67 210 86 05, 67 354 16 05

Druk – okładka: drukarnia TINTA, Działdowo; środki: drukarnia Bauer Print Wykroty Sp. z o.o., Sp.j. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo do redagowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Przedruki z miesięcznika PANI 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 ust. 4 Prawa prasowego) oraz interesem Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j. PANI 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.
Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl

PBC

Izba Wydawców Prasy

Nakład i sprzedaż miesięcznika PANI są weryfikowane przez Związek Kontroli Dystrybucji Prasy. Numer rejestru 292

Fot. Bartosz Maciejewski/udostępnienie: Malawski – agencja aktorska, Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Renata Dąbrowska

eprasa.pl 3152e3ae51

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

Nasza przełomowa technologia wzmacnia skórę głowy, wspierając zdrowy wygląd i kondycję włosów.
Każda aplikacja otula je świeżością, intensywnym nawilżaniem i odżywianiem, od nasady aż po same końce.
Z czasem włosy stają się jedwabiście gładkie, miękkie i mają zwiększoną objętość, jak po luksusowym rytuale SPA.



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS



WARSZAWA,
PAŹDZIERNIK 2026



Ledwo ogłoszono, że pojawią się dwie ekranizacje „Lalki", a już ustawiliśmy się po dwóch stronach barykady. Kto lepiej zrozumiał motywacje Wokulskiego, kto bardziej dobrał się do duszy i emocji Izabeli Łęckiej. Maślona czy Kawalski? Maciej Kawalski przygotował kinową wersję „Lalki" – tradycyjną i klasyczną. Wersję, w której kupiec Wokulski – przystojny, mądry i przepełniony filantropią – zostaje odrzucony przez chłodną i niedostępną Łęcką. Wokulski może działać, przegrywać, bo ma wpływ na projektowanie własnego życia. Łęcka musi negocjować swoją obecność przez pochodzenie, małżeństwo, wdzięk albo reputację. Paweł Maślona w swojej serialowej netflixowej „Lalce" interpretuje tę historię, nadając jej rys mocno feministyczny. Rozszczelnia powieść Bolesława Prusa, nadając jej nowe znaczenia i pola do interpretacji. To „Lalka" naszych czasów. U Maślony kobiety dopominają się o swoje prawa. Chcą pisać do feministycznych gazet, nostryfikować dyplomy, mieć własne pieniądze i prawo do samodecydowania. „Lalka" Maślony jest przewrotna, niegrzeczna, i zadziorna – może dlatego tak wciąga i oszałamia. W tym numerze PANI przedstawiamy sylwetkę Bolesława Prusa, tak naprawdę Aleksandra Głowackiego. Co to była za postać! Jaki życiorys! Gotowy materiał na sensacyjny film. Anita Zuchora w rozmowie z biografką Prusa, Iwoną Kienzler, rozszyfrowuje jego życiorys i przywołuje recenzje „Lalki" tuż po premierze: „Brückner nazwał »Lalkę« pierwszym wielkim romansem Prusa z chybionym bohaterem i nieciekawym problemem. W pewnych kręgach uchodziła wręcz za książkę niemoralną. Boy-Żeleński wspominał scenę z dzieciństwa: do jego matki, przewodniczącej krakowskiego Stowarzyszenia Nauczycielek, wpadła bibliotekarka z wypiekami na twarzy, cisnęła na stół trzy tomy »Lalki«, jakby ją parzyły, i powiedziała, że tego w bibliotece trzymać nie mogą, bo to ohyda". Dobrej jesieni dla Państwa!

Małgorzata Stulgis
redaktorka naczelna



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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

polub nas na WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

obserwuj nas na Instagramie: @PANI_MAGAZYN

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists, luckybusiness/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

NOWOŚCI
I BESTSELLERY



1. JEAN PAUL GAULTIER La Favorite
Ta kwiatowo-ambrowa kompozycja to kwintesencja kobiecości. Oczarowuje zapachem jednej z najbardziej intrygujących roślin świata - białym kwiatem kaktusa, zwanego królową nocy, oraz śmiałymi nutami benzoesu i bobu tonka, 100 ml, **ok. 835 zł**









2. VALENTINO Vendetta Donna
Nowa woda perfumowana dla kobiet od Valentino. Kwiatowo-gourmand kompozycja na bazie nut drzewnych, zapach niepohamowanej pasji. To wyrafinowane spotkanie słonecznej, zmysłowej tuberozy, uzależniającej świeżości akordu nektaru czerwonej pomarańczy oraz kremowych, otulających nut drzewnych, 50 ml, **ok. 599 zł**



3. GIVENCHY L'Interdit Elixir
Ten zapach odkrywa nową, pełną mocy stronę kobiecości - magnetyczną, zmysłową i bardziej uwodzicielską niż kiedykolwiek. W kwiatowo-drzewnej kompozycji typu gourmand soczystą czereśnię połączono z eleganckim bukietem białych kwiatów, davaną, wanilią i absolutem rumu, tworząc intensywny, urzekający zapach, 50 ml, **ok. 655 zł**

4. GIORGIO ARMANI I Will
Nowy, męski zapach tworzy kontrast pomiędzy potężną, dymną wanilią a surową intensywnością nut drzewno-skórzanych. Kompozycja otwiera się promienistą eksplozją bergamotki z Kalabrii, ujawniając serce z uzależniającego absolutu wanilii z Madagaskaru. Oparta na paczuli oraz cząsteczce Woodleather®, 100 ml, **ok. 699 zł**

5. VALENTINO Vendetta Uomo
Nowa woda perfumowana dla mężczyzn od Valentino. Wyrazisty, drzewno-korzenny zapach niepohamowanej pasji. Wyrafinowane spotkanie między cytrusową świeżością imbiru a głębią drzewno-korzenną z nutą likieru cynamonowego. Idealny na wieczorne wyjścia, randki i chłodniejsze dni, 50 ml, **ok. 469 zł**

DOUGLAS

eprasa.pl 3152e3ae51



Pani Krystyno, byłam na pani spektaklu „My Way", pani monologu scenicznym o pani życiu, bawiłam się i wzruszyłam kilkakrotnie, ale dlaczego tak tam dużo o nieżyjących, tych, co odeszli, a mniej o sukcesach. Dlaczego? W moim życiu... (ciąg dalszy zawiera sprawy osobiste)

Grażyna

Szanowna Pani,

okazuje się, że podsumowując życie, zdajemy sobie sprawę, jak ważni byli ludzie, ci najbliżsi, przyjaciele, współpracownicy, wrogowie. Czasem przygodne spotkania z obcymi zmieniały los i wypadki, kolej rzeczy. Gram ten spektakl prawie trzy lata, a w tym czasie pożegnaliśmy co najmniej czworo z osób przeze mnie w spektaklu wspominanych. Jestem w takim wieku, „z takiej półki", jak to potocznie określają. Z półki odchodzących. „Odkładających łyżeczki", jak to nazywał Piotr Machalica.
Wczoraj pożegnał się z nami Jan Frycz, to kolejny cios, kolejna wielka nieobecność i strata, a jednocześnie natura losu. Opowiadając na scenie te historie o nieobecnych, cały czas się śmieję i bawię, a publiczność ze mną, ale tak powinno być. Byli wspaniali, byli wielkimi artystami, a jednocześnie ich radość życia, inteligencja i poczucie humoru dominowały nasze stosunki. To wielka przyjemność wspominać te wszystkie chwile. I cieszę się, że mogę to robić na scenie, publicznie. I cieszę się jednocześnie, że powstrzymuję się każdego wieczoru od dygresji i dodawania kolejnych historii, bo spektakl musi mieć swoją dyscyplinę, ale w mojej głowie jednocześnie szaleją błyski wspomnień nie do zapomnienia. Dużo mówię każdego z tych wieczorów o Piotrku Machalicy, bo to bodaj najdłużej mój partner sceniczny, niezliczone ilości wieczorów i godzin wspólnych w teatrze, a i poza spotkaniami zawodowymi. Wspomnienia, wspomnienia. Kiedyś, kiedy graliśmy „Kotkę na rozpalonym blaszanym dachu" w Teatrze Powszechnym, na pięć minut przed rozpoczęciem przedstawienia dostaliśmy anonimowy telefon, że jest bomba w teatrze. Zarządzono natychmiastową ewakuację, nas, aktorów i pracowników teatru, skierowano do pobliskiego Parku Skaryszewskiego. Staliśmy w tym parku wystraszeni i nagle uświadomiliśmy sobie, że na 10 minut przed każdym spektaklem Piotrek wchodził do wanny na scenie i czekał sam na rozpoczęcie spektaklu. Wszyscy o nim zapomnieli, a on tam nago w tej wannie siedzi, nie wiedząc, co się dzieje. Wypominał mi do końca życia, że po niego nie wróciłam, a zdążyłam zabrać torebkę z garderoby. Śmialiśmy się z tego potem 30 lat, 30 lat opowiadał, jaka jestem podła. Setki historii i tony śmiechu. Kocham się śmiać, kocham ludzi z poczuciem humoru, kocham życie ze śmiechem, ale ono niestety się kończy.
Pani Grażyno, z serca kondolencje dla Pani. Kiedy odchodzi młody człowiek, żal i poczucie niesprawiedliwości są większe, rozumiem to świetnie. Pozdrawiam serdecznie. ■

Fot. archiwum prywatne

Krystyna Janda

Listy do Krystyny Jandy – aktorki teatralnej i filmowej, reżyserki, autorki książek – należy kierować na adres: listy.pani@bauer.pl

eprasa.pl 3152e3ae51

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

NOWOŚCI | BESTSELLERY



1. SENSAI Hair Care Smoothing Shampoo For Scalp & Hair / Nourishing Conditioner For Scalp & Hair / Enriching Mask For Scalp & Hair / Scalp & Hair Conditioning Treatment
Nowa linia produktów (szampony, odżywka, maska i serum) wzmacnia skórę głowy, by wydobyć z włosów jedwabistą miękkość (dzięki zawartości *Jedwabiu Koishimaru* EX), świetlisty połysk i naturalną odporność. Ekstrakt z eukaliptusa o właściwościach rewitalizujących pomaga odbudować naturalną barierę skóry głowy i przywraca optymalny poziom nawilżenia. Inner Repair CPX zapewnia włosom siłę i witalność. Dociera do wewnętrznych uszkodzeń we włóknach włosów, wzmacniając ich strukturę, jednocześnie wspierając komfort oraz nawilżenie skóry głowy. Balance Refining CPX wygładza i domyka łuski włosa, utrzymując środowisko skóry głowy w równowadze. Podkreśla blask i miękkość włosów oraz zwiększa ich podatność na stylizację, 300 ml, **ok. 275 zł** / 230 ml, **ok. 275 zł** / 200 ml, **ok. 365 zł** / 55 ml, **ok. 440 zł**

2. ATKINSONS Mystic Moonlight Parfum Intense
Świetlista i zmysłowa kompozycja inspirowana pięknem mistycznego lasu skąpanego w blasku księżyca prowadzi do tajemniczego sanktuarium, przesyconego nutami drzewnymi. Flakon zdobiony płatkami złota ręcznie udekorowali florenccy rzemieślnicy, 100 ml, **ok. 1365 zł**

3. BRIONI Mare Assoluto
Zainspirowany Morzem Śródziemnym o zmierzchu aromatyczny zapach fougère zbudowano wokół żywicznego, drzewnego akordu, wzbogaconego głębią wetyweru i świeżością mchu. Eksploruje dialog między światłem a głębią, ukazując morze w jego najintensywniejszej odsłonie, 100 ml, **ok. 655 zł**

4. CLINIQUE Daily Calm™ Gentle Cream Cleanser / Soothing Repair Cream / Makeup Balm / Lip + Cheek Color Balm
Nowa linia Daily Calm™ została stworzona z myślą o cerze nadmiernie wrażliwej. Kremowy żel oczyszczający skutecznie usuwa zanieczyszczenia oraz nadmiar sebum, pozostawiając cerę komfortową, ukojoną i nawilżoną. Kojący krem do twarzy i okolic oczu pomaga redukować widoczność zaczerwienień, wspiera naturalną barierę ochronną skóry oraz przywraca jej gładkość i miękkość. Jedwabisty Makeup Balm (8 odcieni) wyrównuje koloryt cery, zapewniając naturalne, świeże wykończenie, a wielofunkcyjny Lip + Cheek Color Balm (6 odcieni) nadaje ustom i policzkom subtelny kolor, jednocześnie intensywnie je pielęgnując. Formuły wzbogacone o kojące składniki roślinne i ekstrakt z magnolii pomagają łagodzić oznaki podrażnienia oraz wspierają codzienny komfort skóry, 125 ml, **ok. 185 zł** / 50 ml, **ok. 345 zł** / 30 ml, **ok. 255 zł** / 5 ml, **ok. 169 zł**

DOUGLAS

eprasa.pl 3152e3ae51

bransoletka **Apart**
kolczyki **Apart**
daszek **Ruslan Baginsky**
torebka **Faina/zalando.pl**



pierścionek **Apart**
apaszka **Pucci**
rękawiczki **Balenciaga**
buty **Juicy Couture/eobuwie.pl**

Tylko fuksja

„Najlepszy kolor na świecie to ten, który dobrze na tobie wygląda" – Coco Chanel

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

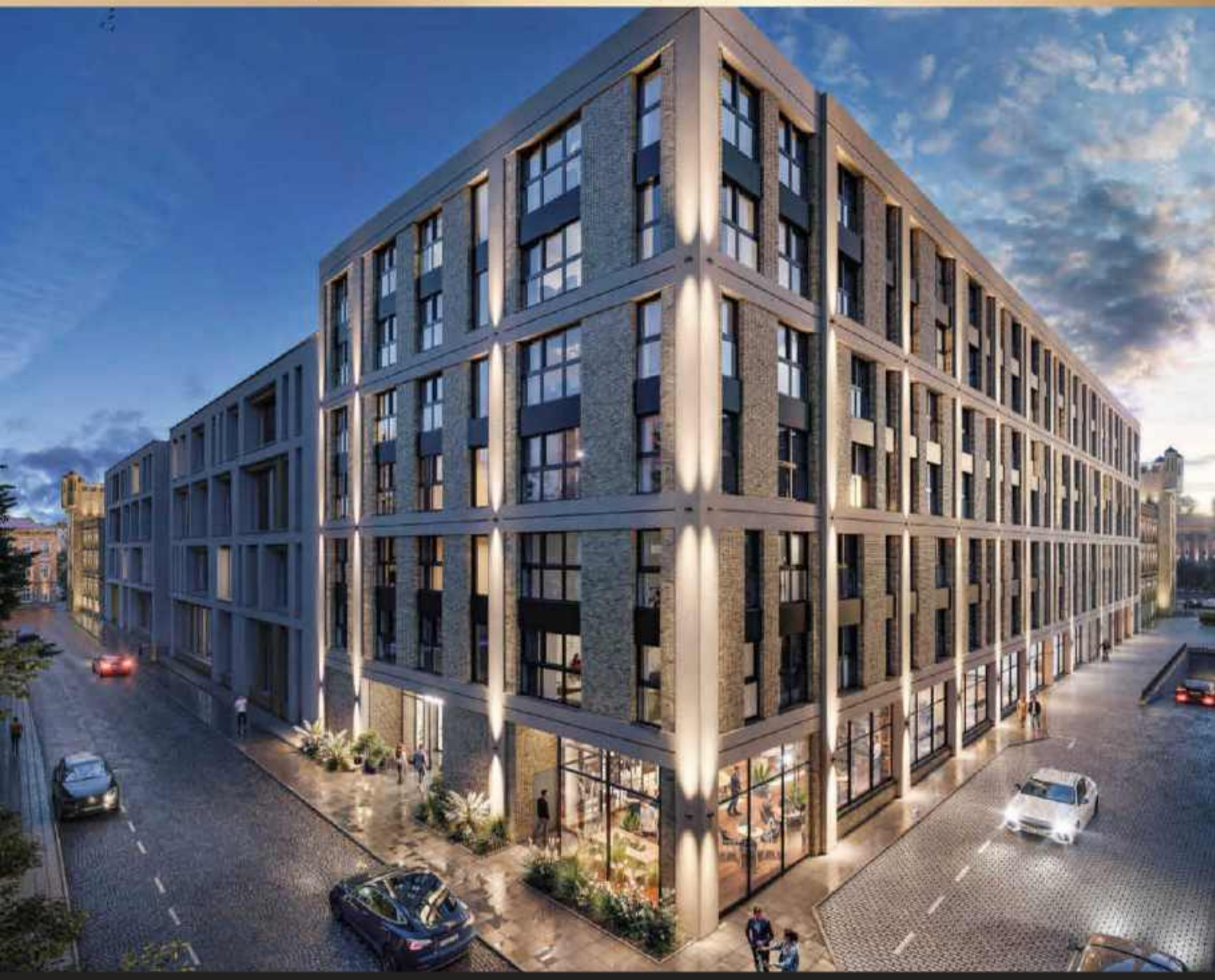
Fot. Niamh/Adobe Stock, Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

museo
APARTAMENTY GDAŃSK

Prestiżowe apartamenty
w centrum Gdańska | Żabi Kruk 14

Idealne miejsce na drugi dom nad morzem | Bezpieczna przystań dla kapitału



apartamentymuseo.pl
+48 572 393 761
+48 572 957 478

GH DEVELOPMENT POLSKA

eprasa.pl 3152e3ae51

szalik **Brunello Cucinelli**
okulary **Chloé**
bransoletka **Yes**
pierścionek **Yes**



torebka **Bottega Veneta**
toczek **The Frankie Shop**
kolczyki **Yes**
buty **Gianvito Rossi**

Szare miraże

„Jeśli cię dręczą szare sny, zapukaj do mych szarych drzwi" – Kora

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



White Iris i Black Iris włoskiej marki Borsalino
na nowo interpretują szlachetne oblicze irysa.

Dostępne w

DOUGLAS

eprasa.pl 3152e3ae51

rękawiczki **Next/zalando.pl**
bransoletka **Apart**
torebka **Khaite**
apaszka **Wittchen**



pierścionek **Apart**
okulary **Dior**
buty **Lauren Ralph Lauren/eobuwie.pl**

Ciemna noc

„Mrok jest tak przewidywalny, prawda?" – Stephenie Meyer

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., Hanna/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

JESTEŚ PIĘKNA,
KIEDY JESTEŚ
SOBĄ

Joanna Ambroziak



RICH FACE CREAM i RICH EYE CREAM

Skuteczny zestaw do codziennej pielęgnacji cery dojrzałej. Dzięki składnikom aktywnym odmładzają, regenerują, poprawiają napięcie, jędrność i elastyczność skóry, wygładzają zmarszczki. Sprawiają, że skóra twarzy oraz okolicy oka wygląda świeżo i młodo.

25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 3152e3ae51



Obsada IDEALNA

plejada.pl 315zeszyt



NIE BUDUJĄ ZWIĄZKU NA POKAZ, NIE ZAMIENIAJĄ CODZIENNOŚCI W INTERNETOWY SPEKTAKL. MIMO TO **AGNIESZKA WIĘDŁOCHA I ANTONI PAWLICKI** TWORZĄ JEDNO Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH MAŁŻEŃSTW.

WYSŁUCHAŁA: **BEATA BIAŁY**
FOTOGRAFOWAŁ: **FILIP ZWIERZCHOWSKI**

eprasa.pl 3152e3ae51

Najbardziej boję się momentu, w którym w związku wszystko staje się zbyt pewne. Takiej chwili, kiedy człowiek przestaje się starać, bo wydaje mu się, że ma już drugą osobę na zawsze. A przecież nic nie jest dane raz na zawsze. Miłość też nie. Ona nie potrzebuje wielkich deklaracji. Potrzebuje codziennej obecności. Tego, żeby nadal chcieć usłyszeć drugiego człowieka, rozbawić go, zaciekawić, zauważyć. Jeszcze w liceum trafiłam na spotkanie z profesorem Zbigniewem Lwem-Starowiczem i zostało mi w głowie jedno zdanie: „Czy można sobie wyobrazić związek bez kłótni? I po co?". Bardzo mnie to poruszyło. Wydawało mi się wtedy, że idealna relacja to taka, w której ludzie rozumieją się bez słów i żyją w nieustannej harmonii. A on nagle odwrócił tę perspektywę. Pokazał, że konflikt nie musi być porażką. Że dwoje ludzi ma prawo się różnić. I że czasem właśnie przez różnicę można dojść do większej bliskości. To zdanie zostało ze mną na całe życie. Bo nie wierzę w związki idealne. Nie wierzę też w tłumienie emocji. Mam wręcz odwrotnie. Bywa, że sama siebie obserwuję i myślę: mogłabym już tę emocję zatrzymać, uspokoić, schować. Ale jestem ciekawa, dokąd mnie zaprowadzi, jeśli pozwolę jej wybrzmieć do końca. Jaką prawdę odsłoni. Bardzo wiele nauczyłam się o sobie właśnie dzięki temu, że nie uciekałam od własnych emocji. Dlatego nie jesteśmy z Antkiem parą, która wszystko wygładza. Potrafimy się przegadywać, droczyć, odbijać sobie piłeczkę. Czasem pokłócić się o coś zupełnie błahego. Ale nigdy nie chodzi o wygrywanie. Chodzi o to, żeby nic nie zostawało pod skórą. U nas wszystko dzieje się na bieżąco. Antek obraża się szybko, ale na szczęście równie szybko mu przechodzi. Ja szybciej wracam do równowagi. Nie mamy czasu na ciche dni. Jest życie, dzieci, praca, logistyka codzienności. Emocje trzeba przepuszczać dalej. Oczywiście bywają momenty, kiedy mam ochotę wyrzucić jego rzeczy przez okno albo rozwalić jego ukochany samochód. W mojej głowie pojawiają się wtedy wspaniałe sceny i daje mi to niezłą przyjemność. *(śmiech)* Są w tym emocje, brak realnego planu działania. To po prostu część naszego języka. Takiego trochę włoskiego modelu miłości: głośnego, żywego i pełnego temperamentu. Mamy zresztą podobny sposób rozładowywania napięcia. Potrafimy się przegadywać czy droczyć nawet przy innych ludziach, ale właśnie dlatego, że pojawia się wtedy lekkość

Agnieszka:



Antek obraża się szybko, ale na szczęście równie szybko mu przechodzi.

i dystans. Można wypuścić powietrze, nie robiąc sobie nawzajem krzywdy. I chyba wolę taki związek niż taki idealnie grzeczny. Bo mam poczucie, że tam, gdzie nie ma już żadnych emocji, często nie ma też zaangażowania. A mnie zależy na relacji żywej. Takiej, w której nadal nam zależy.

Kiedy pojawiły się dzieci, wszystko trzeba było zbudować od nowa. Bo dziecko zawsze burzy świat dwojga ludzi. Nagle nic nie kręci się już tylko wokół was. Jest ktoś trzeci, kto staje się centrum wszechświata. To jednocześnie najpiękniejsze i najbardziej wyczerpujące doświadczenie. Rodzicielstwo odebrało mi sen, spontaniczność i lekkość podróżowania. Ale w zamian dało coś, czego wcześniej nie znałam – nieograniczone pokłady miłości. I nauczyło mnie jeszcze jednej rzeczy: że nic nie trwa wiecznie. Ani trudne momenty, ani te piękne. Wszystko mija. Wraca sen. Wraca przestrzeń dla siebie.

Nigdy nie miałam potrzeby specjalnie się od Antka oddalać. Wręcz przeciwnie, bliskość jest czymś, czego bardzo potrzebuję. Chyba wyniosłam to z domu. Moi rodzice właściwie zawsze byli razem. Nie funkcjonowali osobno, nie wyjeżdżali oddzielnie. I chyba gdzieś głęboko uznałam, że właśnie tak wygląda miłość. Antek potrzebuje czasem samotnej wyprawy, gór, przestrzeni. Ale dziś coraz częściej oboje tęsknimy za czymś bardzo prostym. Nie za wielkimi podróżami czy spektakularnymi randkami. Za spokojną kawą. Za rozmową, której nic nie przerywa. Za chwilą tylko we dwoje.

Antek jest zdecydowanie bardziej zazdrosny niż ja. Kiedy zaczęliśmy być razem, był autentycznie zdziwiony, że można tak serdecznie przytulać się z przyjacielem, którego zna się od dwudziestu lat. Zapisał go nawet w telefonie jako „Przytulasek". Do dziś mnie to rozśmiesza. Chociaż ostatnio i u mnie pojawił się jakiś cień zazdrości, kiedy odwoził koleżankę po spektaklu do domu. Mam wrażenie, że bardzo mu się to spodobało. Ksiądz Jan Kaczkowski, który przyjaźnił się z Antkiem, powiedział mi kiedyś: „Ufaj, ale sprawdzaj". Do dziś nie wiem, co dokładnie miał na myśli. *(śmiech)* I może dobrze.

Kiedyś ktoś powiedział nam, że jesteśmy idealnie dopasowani. Może tak jest. A może po prostu nadal jesteśmy siebie ciekawi. I może właśnie o to chodzi w miłości. Żeby ten drugi człowiek nigdy nie stał się czymś oczywistym.

AGNIESZKA WIĘDŁOCHA – popularność przyniosła jej rola Leny w serialu „Czas honoru", a widzowie pokochali ją także za kreacje w „Lekarzach", „Klubie Szalonych Dziewic" oraz filmach „Planeta Singli", „Po prostu przyjaźń" czy „Uwierz w Mikołaja". Ceniona za naturalność, subtelność i autentyczność. Prywatnie żona Antoniego Pawlickiego i mama dwojga dzieci.

Fot. Filip Zwierzchowski, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Klaudia Jaśpińska, fryzury Joanna Wzorek, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Agnieszka Więdłocha ma na sobie: sukienka Victoria Beckham, płaszcz COS, buty Zara, biżuteria własność bohaterki; Antoni Pawlicki ma na sobie golf i spodnie Boss, kurtka Zara, buty Lacoste/ccc.eu

eprasa.pl 3152e3ae51

HEGO'S
MILANO

Autorski model półbutów z koronką, 779,99 zł



Autorski model mokasynów w kropki, 749,99 zł
Torebka FLAVIA 499,99 zł

L'arte del *Contrasto*

SZTUKA KONTRASTÓW od wieków budzi najsilniejsze emocje, nadając wyrazistość zarówno w sztuce, modzie, jak i w codziennym życiu. Łączenie elementów czasem pozornie niepasujących, które się pięknie uzupełniają, jest kwintesencją autorskiej kolekcji La mia Felicità HEGO'S Milano.

Nowoczesne łączenie klasycznej formy buta z detalami – koronką, perłami, kropkami – w kolekcji La mia Felicità odkrywa piękno na nowo. Piękno zbudowane z przeciwieństw intryguje i wzbudza zachwyt.
Wyraziste detale na butach w jesiennej kolekcji pozwalają uniknąć nudy i podkreślą indywidualny styl w nieszablonowy sposób.
Indywidualny styl i piękno każdej kobiety tworzą nierozerwalną całość. To jak myślisz, jak wybierasz, z jaką intencją, określa Twoją pewność siebie.
Twój styl jest odpowiedzią na własny rytm i własną drogę. HEGO'S Milano, kierując się definicją piękna wynikającego z kontrastów, kreuje buty, które podkreślają autorski styl, odwagę i poruszają się z kobietami w codziennym, miejskim życiu.
Każda para butów w kolekcji La mia Felicità wykonana jest we włoskich rzemieślniczych fabrykach, z dbałością o każdy detal. La mia Felicità HEGO'S Milano odzwierciedla tradycję i nowoczesność najlepszego włoskiego obuwia.



Autorski model mokasynów ze skórzaną różą, 749,99 zł



Autorski model mokasynów z kryształkami, 699,99 zł

eprasa.pl 3152e3ae51

PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC

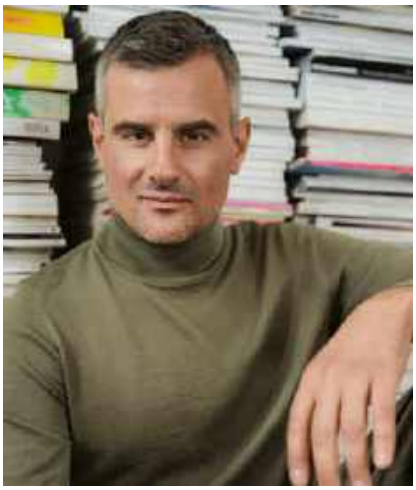
Nasi bohaterowie otrzymują biżuteryjny upominek od partnera cyklu, firmy W.KRUK.

Nigdy nie byliśmy na terapii dla par. I może właśnie dlatego tak bardzo zainteresował mnie spektakl „Terapia dla par", w którym gramy z Agnieszką i którego jesteśmy współproducentami. Nie opowiada o wielkich zdradach czy spektakularnych kryzysach, ale o codzienności. O tych wszystkich drobnych rzeczach, które przez lata odkładają się między ludźmi. O sposobie mówienia do siebie, o niedopowiedzeniach, o emocjach, które pozornie są nieważne, a tak naprawdę budują albo niszczą relację. Paradoksalnie odkryliśmy, że prywatnie najbliżej nam właśnie do pary, która ciągle się ze sobą droczy, przepycha i próbuje postawić na swoim. Między nami od zawsze było dużo energii. Dużo słów. Dużo emocji. I co ciekawe, często właśnie przy innych ludziach najłatwiej rozładować napięcie. Pojawia się dystans, żart, lekkość. To już nie jest wojna, tylko rodzaj gry. Wentyl bezpieczeństwa. Można się posprzeczać, ale bez robienia sobie prawdziwej krzywdy.

Nasz początek też nie przypominał komedii romantycznej. Kiedy Michał Kwieciński przygotowywał „Czas honoru", dał mi możliwość wyboru roli. Wybrałem jedną postać, miałem już wszystko poukładane w głowie. Potem na castingu pojawiła się Agnieszka. Michał uznał, że idealnie pasuje do roli Leny, a skoro ona ma grać Lenę, to ja muszę zagrać Jana. Zadzwonił do mnie i oznajmił, że zmienia decyzję. Nie ukrywam, byłem trochę obrażony. Śmieję się czasem, że pierwsze spotkanie z przyszłą żoną zaczęło się od zawodowej frustracji. Ale od tamtego momentu do chwili, kiedy naprawdę zostaliśmy parą, minęło siedem lat. Siedem lat znajomości, pracy, przyjaźni i różnych życiowych zakrętów. Nic nie wydarzyło się gwałtownie. I może właśnie dlatego ten fundament okazał się taki mocny.

Od początku byliśmy zgodni przynajmniej w jednej sprawie. Prywatność nie jest walutą. Jeśli pojawialiśmy się publicznie, to dlatego, że chodziło o film, spektakl albo pracę. Dzisiaj świat poszedł jeszcze dalej. Prywatność stała się produktem. Im więcej pokazujesz, tym większe masz zasięgi i możliwości zarabiania. My z tego świadomie rezygnujemy. Być może kosztuje nas to część popularności, ale są rzeczy, których nie chcę sprzedawać. Za to bardzo lubimy pokazywać wspólną pracę. Mam poczucie, że jesteśmy ludźmi trochę starej daty. Nadal wierzymy w lojalność, uczciwość i odpowiedzialność. Nawet jeśli nie brzmi to dziś szczególnie modnie.

Antoni:



Nie mam poczucia, że już wszystko o sobie wiemy. A dopóki tak jest, nie ma miejsca na nudę.

Rodzicielstwo przewartościowało moje życie bardziej niż cokolwiek wcześniej. Przez ponad trzydzieści lat świat kręcił się głównie wokół mnie. Mojej wolności, planów, podróży, pracy. A potem nagle przestajesz być najważniejszy. Spadasz z piedestału i odkrywasz, że jesteś ostatni w kolejce. Ale w zamian dostajesz coś znacznie cenniejszego. Własną bandę. Grupę ludzi, która jest twoja bezwarunkowo. Dzisiaj coraz częściej myślę, że w świecie, który zmienia się tak szybko, jedyną naprawdę trwałą wartością są relacje. Nie wiemy, jakie zawody będą wykonywać nasze dzieci. Nie wiemy, jak będzie wyglądał świat za dwadzieścia lat. Ale wiemy, że bliskość będzie potrzebna zawsze. Nie chciałem powielać modelu domu, w którym ojciec istnieje głównie jako ktoś od zarabiania pieniędzy. Dlatego zależy mi na codziennym uczestniczeniu w życiu dzieci. Nie od święta, nie symbolicznie, ale naprawdę. Działamy drużynowo. Ktoś odbiera dzieci, ktoś robi zakupy, ktoś organizuje logistykę dnia. Agnieszka przejęła pranie, bo mam wyjątkowy talent do niszczenia ubrań przez wybieranie niewłaściwych programów. Ale poza tym staramy się wszystko robić razem.

Dzisiaj największym luksusem nie są dla mnie podróże na drugi koniec świata. Nie Korea, nie Rio czy inne egzotyczne kierunki. Największym luksusem jest godzina spokoju. Kawa wypita bez pośpiechu. Chwila, kiedy nikt niczego od nas nie chce. Uwielbiam nasze powroty po spektaklach. Wychodzimy zmęczeni, ale jednocześnie oczyszczeni emocjonalnie. Jedziemy na nasze ulubione wegańskie burrito, siadamy w małej piwniczce i rozmawiamy. O spektaklu, o życiu, o ludziach. Analizujemy, spieramy się, czasem dajemy sobie zawodowe uwagi. Jestem aktorem, który bardzo potrzebuje spojrzenia z zewnątrz. Nie obrażam się na krytykę. Przeciwnie. Chłonę ją. Szczególnie od Agnieszki.

Są między nami także różnice. Ja bardzo potrzebuję świata poza domem. Żeglarstwa, gór, skiturów, samotnych wyjazdów. Nie dlatego, że uciekam od rodziny. Wręcz przeciwnie. To daje mi równowagę. Potem wracam z plecakiem pełnym brudnych ubrań i historiami do opowiedzenia. I może właśnie to nas trzyma razem. Nigdy nie miałem poczucia, że już wszystko o sobie wiemy. Wciąż potrafimy się czymś zaskoczyć. A dopóki tak jest, dopóty nie ma miejsca na nudę. ■

ANTONI PAWLICKI – aktor filmowy, teatralny i telewizyjny. Popularność przyniosły mu role Jana Markiewicza w serialu „Czas honoru", Michała Orlicza w „Komisarzu Aleksie", a także kreacje w filmach „Katyń", „Jutro idziemy do kina" czy „Papusza". Ceniony za wrażliwość, inteligencję i konsekwencję w wyborach zawodowych. Ma 43 lata. Tata dwojga dzieci.

eprasa.pl 3152e3ae51

Wielopoziomowe działanie

Skuteczna pielęgnacja nie polega na stosowaniu coraz bardziej agresywnych składników, ale na technologiach współpracujących z naturalną biologią skóry.

Nowoczesna pielęgnacja odchodzi od egzotycznych składników i agresywnych formuł. Okazuje się bowiem, że o jej skuteczności nie decyduje tylko obecność aktywnych składników, lecz także inteligentne technologie, które pozwalają wykorzystać ich potencjał w bardziej efektywny sposób. Liczy się już nie tylko obecność substancji aktywnej, ale jej stabilność, biodostępność i zdolność dotarcia do konkretnych struktur skóry. To podejście wynika z faktu, że nie starzeje się ona wyłącznie na powierzchni. Procesy odpowiedzialne za utratę jędrności, odwodnienie czy nierówny koloryt zachodzą równolegle na wielu poziomach, dlatego składniki działające w jednej warstwie często okazują się niewystarczające. Właśnie tę wiedzę marka Sesderma wykorzystała, opracowując linię The Power of 5. Marka oparła swoje receptury nie na jednej formie danej substancji, lecz na synergii aż pięciu jej różnych odmian, które różnią się właściwościami i profilem działania, dzięki czemu formuła kompleksowo odpowiada na potrzeby skóry. Kluczowym elementem tej linii jest nanotechnologia, oparta na zamykaniu składników aktywnych w liposomalnych kapsułkach. Te inteligentne transportery, zbliżone budową do naturalnych błon komórkowych, chronią substancje przed utlenianiem, ułatwiają im penetrację bariery naskórkowej i gwarantują ich stopniowe uwalnianie. Dzięki temu dermokosmetyki działają dłużej, precyzyjniej i są dobrze tolerowane przez skórę, bez ryzyka podrażnień. Jak podkreśla dr Gabriel Serrano, dermatolog i założyciel marki Sesderma, pozwala to na precyzyjne dostarczanie składników dokładnie tam, gdzie są potrzebne, co daje widoczne i długotrwałe rezultaty.

W linii The Power of 5 znajdziemy 3 kosmetyki odpowiadające na najważniejsze potrzeby skóry. Jeśli Twoja cera jest szara i matowa, idealnym wyborem będzie rozświetlające serum C-VIT 5. Dla osób poszukujących bezpiecznej, ale skutecznej terapii przeciwstarzeniowej powstało serum RETI AGE 5. Z kolei fundamentem pielęgnacji ukierunkowanej na nawodnienie i odbudowę naskórka jest serum HIDRADERM HYAL 5.



Przeciwstarzeniowe serum RETI AGE 5 (282 zł) łączy pięć form retinoidów, które redukują zmarszczki bez naruszania bariery hydrolipidowej skóry.

Rozświetlające serum C-VIT 5 (243 zł) bazuje na pięciu stabilnych formach witaminy C wspierających wyrównanie kolorytu skóry.

Nawilżające serum HIDRADERM HYAL 5 (216 zł) dzięki pięciu różnym masom cząsteczkowym kwasu hialuronowego uczy skórę zatrzymywać wodę.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

SOLAR x Dr Irena Eris HOTELE SPA

Kobiecość jest sztuką... a harmonia wspólnych wartości tworzy jej najpiękniejsze historie.

Podobne spojrzenie na kobiecość oraz świadome podejście do piękna zapoczątkowały współpracę SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris. Kolekcję na sezon jesień/zima sfotografowano w przestrzeniach, w których tempo naturalnie zwalnia — blisko natury i ciepła kominka. Otulające formy i spokojna paleta barw podkreślają atmosferę wewnętrznej równowagi.



Modele SOLAR ze szlachetnych mieszanek z wełną, sfotografowane w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+.



Kolekcja SOLAR obejmuje swetry i dzianiny ze szlachetnych mieszanek z wełną. Miękkie golfy i puszyste dzianiny, wzory inspirowane zimowym pejzażem, geometryczne motywy i wyraziste żakardy łączą funkcjonalność z dopracowaną formą. Paleta łączy beż, czekoladowy brąz i szarość z błękitem oraz pudrowym różem.

eprasa.pl 3152e3ae51

Hotele SPA Dr Irena Eris budują swoją filozofię wokół harmonii — troski o ciało, wyciszenia umysłu i bliskości natury. Dla SOLAR jakość, ponadczasowość i uważność pozostają fundamentem świadomego projektowania.

W tej historii kobiecość wyraża się w miękkości dzianiny, świetle jesiennego poranka i chwili zatrzymania. To opowieść o świadomym wyborze jakości, bliskości natury i czasie, który pozwala znaleźć własny rytm. Spotkanie SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris łączy dwie marki, które podobnie rozumieją piękno — jako harmonię, uważność i świadomą codzienność.



Modele SOLAR ze szlachetnych mieszanek z wełną, sfotografowane w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+.



Hotel SPA Dr Irena Eris w Krynicy-Zdroju 12+ stał się dla tej historii przestrzenią wyciszenia. Jesienne światło, krople deszczu i widok za oknami budują atmosferę sprzyjającą uważności. Otaczająca przyroda zaprasza do odpoczynku i wyjścia w stronę górskiego krajobrazu.



eprasa.pl 3152e3ae51

KRYSTYNA JANDA

Teraz mogę robić, CO CHCĘ



W tej chwili gra w siedmiu spektaklach. I każda z tych siedmiu ról jest wyjątkowa. „Jak ktoś umie piec dobry tort, to zawsze on będzie smaczny”, mówi nam żartem Krystyna Janda. Wielka aktorka, dla której scena jest i będzie prawdziwym domem.

ROZMAWIA: **IGA NYC**
FOTOGRAFOWAŁ: **BARTEK WIECZOREK**

eprasa.pl 3152e3ae5


eprasa.pl 3152e3ae51

PANI: Odkąd pojawiła się informacja, że Maciej Kawalski robi nową adaptację „Lalki", rozgorzała dyskusja, czy taka ekranizacja ma sens. Bo skoro jest już świetny film Wojciecha Hasa z Beatą Tyszkiewicz i Mariuszem Dmochowskim, jest świetny serial z Małgorzatą Braunek i Jerzym Kamasem, to po co? Czy kolejna „Lalka" jest w ogóle potrzebna?

KRYSTYNA JANDA: To prawda, mamy już do dyspozycji dwie wierne, wspaniałe ekranizacje. Ale to wspaniała historia, nasza pozytywistyczna literatura, więc kolejna wersja ma sens wtedy, gdy pojawi się nowe spojrzenie. Gdy postawi nowe pytania. Takie, które będą aktualne i interesujące dzisiaj. Ale czy to się udało? Jeszcze nie wiem, nie widziałam gotowego filmu. Mam nadzieję.

Film to dość klasyczna interpretacja, za to inaczej na powieść Prusa spojrzał w swoim serialu reżyser Paweł Maślona. Zmienił perspektywę na kobiecą, mocno feministyczną. U niego Izabela Łęcka jest ważniejsza niż Wokulski. Obie produkcje mają zresztą premierę w podobnym terminie. A panią co zainteresowało w postaci hrabiny Joanny Karolowej, ciotki Izabeli?

To mała rola, ale przyjemna. Śmieję się, że jestem jedyną osobą, która nie ma problemów i ma pieniądze. A poza tym dawno nie grałam w stylowym kostiumie. Nie w filmie. Karolowa nie zabrała mi dużo czasu, a to było bardzo miłe spotkanie.

Ostatni raz główną rolę w filmie zagrała pani siedem lat temu, w „Słodkim końcu dnia" Jacka Borcucha. I od razu posypały się nagrody, w tym na festiwalu Sundance. Przy pani napiętym grafiku przyjęłaby pani jeszcze taką dużą rolę?

Oczywiście, że bym przyjęła. Choć żeby zagrać Marię Linde w „ Słodkim...", musiałam wyjechać z Polski na dość długo. Czyli przeorganizować funkcjonowanie naszej fundacji, zmienić plany repertuarowe dwóch teatrów. A gramy 60 tytułów, mamy ułożone plany realizacyjne na trzy lata naprzód. Jesteśmy rozpędzeni i moje dłuższe nieobecności to problem. Dużo gram. W tej chwili w siedem ról w naszych spektaklach i pilnuję wszystkich powstających produkcji. Teraz wróciłam z wakacji i będę pracować, żeby inni mogli wyjechać i żeby nadrobić moją nieobecność. Fundacja to moje ukochane dziecko. Staram się od niego nie oddalać.





BYWA, ŻE TRACĘ ODDECH. ALE WCIĄŻ MAM SPORO DO POWIEDZENIA.

Dostaje pani dużo propozycji ról w filmach?

Czy dużo, to chyba nie, ale dostaję. I niestety odmawiam. Nie są to dla mnie propozycje, dla których warto „zwariować". Niedawno pewien młody reżyser namawiał mnie do udziału w filmie, w którym praktycznie nie schodziłabym z ekranu, i przekonywał, że to dla mnie wielka szansa. *(śmiech)* Może, może. Większość scenariuszy, które dostaję, to bohaterowie z jednego worka: matki złodziei, prostytutek, narkomanów i pijaków. Nie bardzo mnie to interesuje, nie chcę grać w historii polskiego marginesu. Nie obchodzą mnie też obyczajowe opowieści, które nie poruszają żadnych wyższych tematów. W zasadzie już jakiś czas temu wewnętrznie pożegnałam się z ekranem.

A co panią interesuje?

Problemy polskiego inteligenta, bo to jest mi bliskie. No i problemy tego kraju. A są to w tej chwili wielkie problemy, wielkie tematy. Tylko najwyraźniej nie interesują scenarzystów i reżyserów. Ci, zamiast zadawać fundamentalne pytania, wolą się nurzać w codzienności. Pokazywać alkoholika zachlewającego się na śmierć. A inteligent zostaje sam, wyśmiewany, pogardzany i marginalizowany. Jest tyle tematów, którym warto by się przyjrzeć... Chociażby polska medycyna czy polska nauka. Nie mówiąc o polskim prawie czy sądownictwie i wszystkim tym, co w tych środowiskach się dzieje. To nie smutne, to wręcz tragiczne. Tam się zdarzają prawdziwie antyczne tragedie.

eprasa.pl 3152e3ae51



KRYSTYNA JANDA

Aktorka, reżyserka i kreatorka kultury. Od lat prowadzi z powodzeniem dwa teatry – Polonię i OCH-Teatr. W kinie debiutowała w 1977 r. fenomenalną rolą w „Człowieku z marmuru" Andrzeja Wajdy, a kilka lat później, w 1981, zagrała w „Człowieku z żelaza". Z Wajdą współpracowała jeszcze wielokrotnie, po raz ostatni przy „Tataraku" w 2009. Jedną z jej największych filmowych kreacji była rola Antoniny Dziwisz w „Przesłuchaniu" Ryszarda Bugajskiego (1982), za którą kilka lat później dostała w Cannes Złotą Palmę. W teatrze, zanim założyła własną fundację, najpierw należała do zespołu stołecznego Ateneum, a potem Powszechnego. Ma troje dzieci, dwóch synów oraz córkę Marię Seweryn, która również jest aktorką i reżyserką.





eprasa.pl 3152e3ae51

Interesuje mnie też indywidualny los współczesnego wysoko wykształconego Polaka-Europejczyka.

Wróćmy na chwilę do „Lalki". W filmie hrabina Karolowa mówi Izabeli, że ona też kiedyś miała marzenia, ale źle na tym wyszła. Pani za to chyba nie bała się marzyć?

Ja miałam skromne marzenia, ale los podsunął mi wielkie szanse. Na przykład wcale nie marzyłam o tym, żeby zostać aktorką. Uczyłam się w liceum plastycznym i planowałam iść na projektowanie ubioru. Na egzaminie do szkoły teatralnej znalazłam się tylko dlatego, że poszłam wspierać koleżankę (egzamin się przeciągał, koleżanka czekała na korytarzu wiele godzin, więc Krystyna Janda weszła do sali, mówiąc, że to niedopuszczalne, a zaintrygowany profesor Aleksander Bardini stwierdził, że to ona powinna podejść do egzaminu – przyp. red.). Więc aktorstwo nigdy nie było moim marzeniem, tylko interesującą pracą, która z czasem stała się sensem życia. Bo co innego dałoby mi taką intensywność przeżyć? Kiedyś w stanie wojennym miałam za to inne wielkie pragnienie, chciałam otworzyć dom dziecka. Zająć się strukturalnie losem chociaż kilkorga nieszczęśliwych dzieci. Ale to się nie wydarzyło. Opiekowałam się kilkoma domami dziecka, zbierałam na nie pieniądze, ale zawsze tylko na marginesie mojej działalności zawodowej. W rezultacie stworzyłam fundację zajmującą się kulturą.

O nagrodach też pani nie marzyła, ale w tym roku dostała pani Orła za tzw. osiągnięcia życia.

To jest miłe, ale prawdziwe życie jest gdzie indziej. Wstaję rano, jadę do teatru, wieczorem wychodzę na scenę i gram najlepiej, jak umiem. Myślę o tym, co chcieliby obejrzeć ludzie i kto to ma zagrać, wyreżyserować. Pracuję od 50 lat niemal całymi dniami. Dawniej, kiedy dzieci były małe, wyjeżdżałam z nimi na długie wakacje, bardziej zajmowałam się „życiem". A teraz wyjeżdżam rzadko. Głównie pracuję. Ale kocham to, co robię. Więc te nagrody to efekt końcowy ciężkiej, codziennej, zwykłej niezwykłej pracy. Może też i szczęścia.

W ŻYCIU TRZEBA MIEĆ COŚ, CO NADAJE MU SENS. COŚ, CO FASCYNUJE. JA MAM.

Dlaczego szczęścia?

O te propozycje, które do mnie przychodziły, nigdy nie zabiegałam. Było ich dużo, a ja mogłam wybierać te, które wydawały mi się najbardziej interesujące. Dostawałam do ręki ważne tematy, interesujące role i miałam wspaniałych reżyserów. Więc mówię, że miałam szczęście, bo zdaję sobie sprawę, że zazwyczaj ten zawód tak nie wygląda. Ten zawód to najczęściej czekanie. W naszej fundacji, w teatrach, młodzi aktorzy często nie chcą podjąć zobowiązania do zagrania czegoś w kolejnym sezonie, bo wciąż liczą na to, że ten ważny telefon zadzwoni, a oni będą mieli zobowiązania. I tego z całego serca im życzę, ale my musimy mieć podpisane umowy, bo nasze teatry to w tej chwili duże przedsiębiorstwo.

I ostatecznie podpisują?

Często rezygnują. *(śmiech)* Ale ich rozumiem, bo dzisiaj możliwości są inne. Ja zagrałam bodaj w 10 filmach na Zachodzie i to było wtedy coś niespotykanego. Byłam aktorką zza żelaznej kurtyny. A dzisiaj świat jest otwarty, młodzież tuż po ukończeniu studiów zapisuje się do agencji aktorskich w Londynie, w Paryżu, w Nowym Jorku. Oni naprawdę czekają na telefon z przysłowiowego Hollywood. I ci zagraniczni agenci dzwonią! To jest coś, o czym nam się kiedyś nie śniło. A role w polskich produkcjach ogląda świat w internecie.

Drogę do tych zachodnich produkcji otworzyła pani Złota Palma w 1990 r. za „Przesłuchanie". To do dziś jeden z największych sukcesów polskiego kina. W tym roku też była pani zaproszona na festiwal, gdzie w sekcji Cannes Classics pokazywano odrestaurowanego „Człowieka z żelaza" Andrzeja Wajdy.

To w gruncie rzeczy smutna historia, tę statuetkę dostałam po ośmiu latach od zrobienia filmu, bo tyle „Przesłuchanie" przeleżało na półce. Wszyscy mi gratulowali i ściskali ręce, a ja miałam świadomość, że przez ten czas nie zrobiłam nic równie ważnego, bo ze względów politycznych byłam w Polsce niepotrzebna. Miałam częściowy zakaz pokazywania się telewizji i w mediach publicznych. Mój smutek wynikał z poczucia zmarnowanych lat. Nagroda w Cannes przyszła w pewnym sensie za późno. Byłam już wtedy w kompletnie innym miejscu w życiu, miałam prawie 40 lat i czekałam na narodziny dziecka po wielu latach starań o nie. Nie myślałam o zagranicznej karierze. Kiedy później dostałam nagrodę na festiwalu w Gdyni, ona też miała podtekst: proszę, to jest nagroda za wszystko, za co wcześniej nie mogła pani tej nagrody dostać.

Spotykamy się tuż przed wieczornym spektaklem, gra pani przez cały tydzień, a w poniedziałek zaczyna zdjęcia do Teatru Telewizji, który pani reżyseruje. Jak wytrzymuje pani takie tempo?

Bywa, że tracę oddech, ale jestem w zawodowej formie. I wciąż mam sporo do opowiedzenia ludziom. Mam 74 lata, ale nie chciałabym zwolnić. No, może trochę mniej grać. *(śmiech)* Odpoczywanie jest nie dla mnie. A czy jestem w trakcie wypowiadania ostatnich słów? Nie wiem. Zobaczymy. Przyjmę wszystko, co przyniesie mi los. Mam na szczęście uczucie, że widzowie ciągle czegoś się po mnie spodziewają i są tego ciekawi. Nie wiem zresztą, co sobie wyobrażają.

Chyba sporo, bo po premierze „Zapętlonej" w Polonii jeden z recenzentów napisał: „Krystyna Janda jest współczesną Heleną Modrzejewską, na którą powinniśmy chodzić jak na wystawy Caravaggia".

eprasa.pl 3152e3ae51



JESTEM EKSPANSYWNA, ŻYWIOŁOWA, ŻĄDAM PARTNERSTWA W KAŻDEJ SPRAWIE. **LUBIĘ SIĘ WTRĄCAĆ, WIEDZIEĆ. INTERESUJE MNIE DRUGI CZŁOWIEK.**



JEŚLI MIAŁO SIĘ PRZY SOBIE TAKIEGO MĘŻCZYZNĘ JAK MÓJ MĄŻ, TO WSZYSCY INNI WYPADAJĄ BLADO.

(śmiech) To przyjaciel, ogląda wszystkie moje role, a ja czytam jego wiersze i sztuki. W tej chwili gram siedem ról w teatrze, w spektaklach „Shirley", „Aleja zasłużonych", „Matka", „Zapiski z wygnania", „Pomoc domowa", „Lily" i „Biała bluzka", a teraz doszła „Zapętlona". Jest różnorodność. Ale rzeczywiście po „Zapętlonej" przychodzą do mnie po spektaklu osoby, które mówią o zaskoczeniu, że czegoś takiego jeszcze nie widziały. *(śmiech)* Postać Tallulah Bankhead to rola zagrana odważnie i bezkompromisowo, ale... jak ktoś umie piec dobry tort, to zawsze on będzie smaczny. **Bywa, że jednak do czasu. „Zapętlona" odnosi się do autentycznych wydarzeń z życia Tallulah Bankhead, gwiazdy Hollywood i jednej z największych skandalistek pierwszej połowy XX w.**

W spektaklu montażysta ostatniego filmu aktorki, „Fanatyka", mówi jej, że to nieudany film, a ona już dawno nie jest wielką aktorką, którą kiedyś była. I że najlepiej wypada, gdy milczy.

Widziałam wielu aktorów, którzy nie zauważyli, że pociąg odjechał, a oni ciągle stoją na peronie. Królów i królowe sceny, do których nie docierało, że świat się zmienił, zmieniły się środki wyrazu, a oni

eprasa.pl 3152e3ae51

wciąż grają tak samo. To bywa dramatem. Ale wydaje mi się, że były to osoby, które nigdy nie patrzyły na siebie krytycznie. A ja jestem dla siebie bez litości. Więc jeśli taki moment przyjdzie, to mam nadzieję, że go nie przegapię. Poza tym najlepszym punktem odniesienia są widzowie. W dniu, w którym przestaną kupować bilety, zrozumiem natychmiast, że powinnam jechać do mojego Milanówka i tam zostać.

A pani musiała komuś podziękować za współpracę, bo przestał nadążać? W końcu zatrudnia pani wielu aktorów...

Raczej zdarzało mi się podziękować tym, którzy – ich zdaniem – „wyprzedzali epokę". Bo ani ja nie rozumiałam, co robią, ani nasza widownia. Mamy za to w repertuarze spektakl „Żar", w którym grają sami bardzo dorośli aktorzy: Maja Komorowska, Ania Seniuk, Janek Englert i Daniel Olbrychski. I jak oni to grają! Są po prostu nadzwyczajni. I pewnie będą nadzwyczajni do samego końca.

Nigdy nie wystawia pani kolegom z branży negatywnych recenzji?

Teatr bywa dla mnie opresją. Czasem czuję, że oszaleję, jeśli natychmiast nie wyjdę, bo spektakl jest moim zdaniem tak zły albo głupi. Ale nie mogę tego zrobić, wszyscy mnie znają. Kiedyś w akcie desperacji w przerwie spektaklu poprosiłam o wezwanie karetki, mówiąc, że źle się czuję. A potem powiedziałam lekarzowi, że rzeczywiście źle się czuję, ale bez przesady, i bardzo przepraszam, ale naprawdę myślałam, że postradam zmysły i zacznę głośno krzyczeć. Na moje szczęście zazwyczaj wieczorami muszę być w naszym teatrze, więc nie mam czasu chodzić na premiery. *(śmiech)* Janusz Gajos opowiadał mi kiedyś, że jak remontował dom i się to przeciągało, zaproponował robotnikom zaproszenia na swój spektakl, a oni ze strachu, że będą musieli iść do teatru, skończyli ten remont w try miga. *(śmiech)* Ale na szczęście teatr to też przyjemność, piękno, wzruszenie, śmiech, przeżycie, nauka, partner, przyjaciel, a czasem wstrząs i zachwyt.

Kiedyś w działalność fundacji zaangażowana była tylko pani córka,

ZAKOCHAĆ SIĘ TO JEST NAJWIĘKSZE SZCZĘŚCIE. NAWET ZAKOCHAĆ SIĘ NIESZCZĘŚLIWIE.

Maria Seweryn, ale coraz częściej pojawiają się w niej też synowie Adam i Andrzej. Co się zmieniło?

Od początku fundacji jest też córka mojego męża, Magda Kłosińska, i jest świetną producentką spektakli. Marysia dużo gra i zaczęła reżyserować dla nas. Adam włączył się w sprawy praw i licencji, a Jędrek od lat robi nasze plakaty i teraz znalazł i przetłumaczył dla mnie „Zapętloną". Bardzo mi z tym dobrze i cieszę się, że dzieci są ze mną w tej pracy. Muszę myśleć o sukcesji, bo za chwilę mnie nie będzie. Wiadomo, że na czele fundacji stanie Marysia, ale powoli wciągam też synów. Oni nie uczestniczą w codziennym życiu fundacji, ale ponieważ mają różne potrzebne nam wykształcenia i talenty, to kiedy mogą się do czegoś przydać, wykorzystuję ich pomoc.

Zdarza się, że dyrektorzy teatrów obsadzają w spektaklach swoje dzieci i zawsze kończy się to oskarżeniami o nepotyzm. Nie boi się pani tego?

Nie. Marysia stworzyła fundację razem z moim mężem (Edwardem Kłosińskim – red.) i ze mną, wszyscy są w strukturach nadzorczych lub radzie fundacji od lat. To był od samego początku rodzinny projekt.

Z rodziną pracuje się łatwiej?

Można mieć większe wymagania. Do nich mogę zadzwonić nawet w środku nocy i zażądać natychmiastowego efektu. Rozmawiamy inaczej, nie owijając w bawełnę, czasem nawet jadąc po tzw. bandzie. A oni nie mogą oskarżyć mnie o mobbing. *(śmiech)* Ale kończąc żarty, wiele im zawdzięczam. Są zawsze, w każdej chwili do dyspozycji, pomocy i na ratunek. To jest również ich sprawa, żeby wszystko sprawnie działało. To nasza wspólna sprawa.

A potrafią się pani przeciwstawić?

Czasem im się wydaje, że popełniam błąd, ale mają świadomość, że po 50 latach w branży wiem więcej niż oni. Bywa, że dzieci mi na coś zwracają uwagę, jednak nigdy nie podważają moich decyzji. Ale oni działają głównie w sferach, na których ja się znam mniej. Zostawiam zresztą wszystkim pracownikom fundacji i inicjatywę, i decyzyjność w ich działaniach. Bez grupy dużo młodszych ode mnie osób nie poradziłabym sobie. Mówię o pracownikach fundacji w ogóle.

W poprzednim numerze PANI w odpowiedzi na list czytelniczki napisała pani o macierzyństwie, cytując Annę Bojarską, że narodziny dziecka to zniknięcie JA i pojawienie się wszechwładnego ONO.

Tak. Bo w momencie, kiedy pojawia się dziecko, „ja" schodzi na dalszy plan. Jest „my". I w tym „my" jest Ono dużą literą. Czasem tak dużą, że nie ma nawet miejsca dla męża, jest tylko para matka–dziecko. Macierzyństwo to potężna więź i siła. Ja co prawda zawsze byłam mamą „nienormatywną", wiele obowiązków, które są codziennością większości matek, mnie nie dotyczyło, dzięki mojej mamie i ojcu, także mężowi, który był w sprawach rodzinnych opoką, ale dzieci i ich sprawy zawsze były dla mnie ważniejsze niż kolejne etapy zawodu. Może nie cały zawód, ale ważniejsze niż kolejna rola. I nie ma znaczenia, że dziś te dzieci są już bardzo dorosłe, że są w małżeństwach i mają własne dzieci, to się nie zmieniło. Teraz dorosłe są jeszcze dzieci moich dzieci, córki Marysi, z których jedna w tej chwili studiuje kierownictwo produkcji, a druga robi swój film dyplomowy jako reżyserka.

Pomaga jej pani w tym filmie?

Ależ skąd, ja jestem tylko widzem. Stoję z boku. Chyba że trzeba dołożyć trochę „kasy". Za to bardzo mi się jej filmy podobają, jest w nich serce.

„Lalka" również jest opowieścią o sercu, o jego irracjonalnych porywach. Tylko czy taka romantyczna miłość jeszcze kogoś przekonuje?

Fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters, asystenci fotografa Bartek Wieczorek, Tomasz Jabłoński, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Eryka Sokólska, fryzury Piotr Wasiński/Van Dorsen Artists, scenografia Monika Zgoda, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz. Krystyna Janda ma na sobie: 1. płaszcz Elisabetta Franchi, garnitur Patrizia Aryton, buty Vanda Novak, biżuteria własność bohaterki, 2., 3., 4. szlafrok własność stylisty, biżuteria własność bohaterki, 5., 6. mucha, koszula, spinki do mankietów, marynarka i spodnie Club Conesera, biżuteria własność bohaterki, buty Zara, 7. bluzka, marynarka i spodnie Marella, biżuteria własność bohaterki, 8. kurtka Soft Goat/sportofino.com, broszka Swarovski

eprasa.pl 3152e3ae51

Według najnowszych statystyk jedna trzecia gospodarstw domowych w Polsce jest jednoosobowa, młodzi coraz częściej nie chcą wchodzić w związki. Lub nie potrafią.

Ja mam dwóch synów w szczęśliwych związkach. Natomiast gdybym sama miała dzisiaj 25 lat, to pewnie groziłaby mi samotność. Bo jestem ekspansywna, żywiołowa, żądam partnerstwa w każdej sprawie, lubię się wtrącać, wiedzieć. Interesuje mnie drugi człowiek. Ale za to dużo daję, oddaję, a obserwując młodych mężczyzn... na porządku dziennym są egoizm i roszczeniowość, a to zabójcy romantycznej miłości. Ze zdziwieniem patrzę na współczesne związki, uświęcone w trzecim miesiącu wzięciem kredytu na 30 lat. Nie wyobrażam sobie, jak można podjąć takie zobowiązanie...

Mówi się, że kredyt wiąże skuteczniej niż jakikolwiek inny papier.

Na szczęście związki damsko-męskie to sprawy, które mnie już nie dotyczą. Romantyczne porywy serca dawno za mną. Za to przyjaźń, podobne poglądy, poczucie humoru i chęć życia sprawiają, że nie czuję się samotna.

Znam osoby w tym wieku, które układają sobie życie z nowymi partnerami.

Ja też, ale... jeśli miało się przy sobie takiego mężczyznę jak mój mąż, to wszyscy inni wypadają blado. Poprzeczka została zawieszona zbyt wysoko.

Powiedziała pani kiedyś, że miłość to prawdziwy prezent od życia, jeśli umie się kochać. To jest umiejętność, którą można wypracować?

Nie wiem... Chyba nie. Miłość nie podlega racjonalnym analizom. No i to jest codzienna praca, choć jeśli się kocha, to bardzo, bardzo przyjemna. Moim dzieciom i wnukom zawsze powtarzam jedną rzecz: „nie wolno wam myśleć tylko o sobie". W każdej sytuacji trzeba się postawić na miejscu drugiego człowieka i spróbować wyobrazić, co on teraz czuje i myśli. To dotyczy wszystkich relacji międzyludzkich, ale miłości szczególnie. Tylko to bywa trudne, bo żyjemy w świecie, w którym ludzie budują pancerze i robią się coraz bardziej obojętni na problemy i emocje innych. Tak bardzo, że Amerykanie musieli wprowadzić w szkołach lekcje empatii! Żyjemy w czasach niełatwych. Wojny, konflikty, kryzys klimatyczny, polityczne awantury, niechciane dzieci, rosnące zagrożenie bezrobociem czy wszechobecny w przestrzeni publicznej hejt, kłamstwa i nienawiść sprawiają, że ludzie są samotni. Samotni w tłumie, w rodzinach, w świecie, w Polsce. I pełni lęku. Nie dziwię się, że z roku na rok liczba narodzin spada, że młodzi nie chcą brać odpowiedzialności za nowe rodzące się życie. Niektórzy wręcz uważają, że sprowadzanie dzieci na ten świat to egoizm. Strach przed przyszłością jest zbyt duży. Pięć miesięcy temu urodził mi się nowy wnuk i przez całe upalne lato dręczyła mnie myśl: „Boże, co będzie z tym małym Kubą za 20, 30 lat? Czy jemu będzie jeszcze goręcej niż nam teraz? Czym on sobie na to wszystko zasłużył?". A z drugiej strony jak mężczyzna i kobieta się kochają, to dziecko jest najpiękniejszym, co mogą wspólnie stworzyć.

STARAM SIĘ UCZESTNICZYĆ W ŻYCIU NA TYLE INTENSYWNIE, ŻEBY ZA DUŻO LĘKLIWIE NIE MYŚLEĆ.

Miłość dawała ludziom nadzieję nawet w najtrudniejszych czasach.

Bo zakochać się to jest największe szczęście. Nawet zakochać się nieszczęśliwie.

A pani co daje nadzieję, skoro porywy serca już pani nie dotyczą?

Jestem na tyle dorosła i, jak mówię w „Zapętlonej", za bardzo zmęczona, żeby po obejrzeniu wieczornego podsumowania dnia nie przesypiać nocy. Człowiek na pewne rzeczy obojętnieje i zaczyna rozmieć, że to jest świat, w którym przyszło nam żyć. Oczywiście jak można coś zrobić, pomóc, zmienić na lepsze, protestować, to trzeba. Natomiast nie mam już w sobie takiego młodzieńczego szaleństwa. Daniel Olbrychski ciągle to ma, wewnętrznie wciąż jest 19-latkiem i idzie ze sztandarem na barykady. Lub raczej szarżuje na koniu z szablą i w kontuszu. A ja się po prostu zajmuję swoimi rzeczami. Wychodzę na scenę, gram, reżyseruję. No i codziennie dużo czytam: książki, sztuki teatralne, gazety. Nie siedzę i nie zastanawiam się, co będzie, tylko staram się uczestniczyć w życiu na tyle intensywnie, żeby za dużo lękliwie nie myśleć. I staram się nie denerwować tym, na co nie mam wpływu. Ale ja jestem w komfortowej sytuacji. Nie mam żadnych długów, bo wszystkie pospłacałam, nie mam wielkich zobowiązań, mogę robić, co chcę. Przyjaciele dookoła umierają, ja też jestem gotowa. A ponieważ ze wszystkich przyjemności, jakie w życiu miałam, została mi tylko praca, to pracuję. I to jest naprawdę wielka przyjemność. Wielka.

Pani bohaterka w „Zapętlonej" mówi na koniec, że „ból będzie zawsze, ale cierpienie jest opcjonalne". Pani chyba udaje się pozostać optymistką.

To zdanie wszystkich intryguje. *(śmiech)* Bo ono daje furtkę na nadzieję. Ludzie zazwyczaj myślą, że jak jest ból, to nic się z tym nie da zrobić. A to nieprawda. Ból trzeba przyjąć, ale można się na nim nie koncentrować, cierpienie znieczulać działaniem. Tylko trzeba mieć coś, co fascynuje, daje sens. Ja mam. A jak jest pasja, to nawet w najgorszym momencie ostatkiem sił można się jej chwycić. Miałam w Milanówku sąsiadkę, panią Malwinę, która żyła 95 lat i do końca była pasjonatką pomagania. Codziennie jeździła do okolicznego domu opieki i pomagała koleżankom, które czuły się gorzej od niej. Czytała im książki, rozmawiała, chodziła z nimi na spacery. I mówiła: „A kto mi tego zabroni?". Trzeba pamiętać, że zawsze jest gdzieś jeszcze ktoś, coś... ■

Podziękowania dla Och-Teatru w Warszawie, ul. Grójecka 65, za pomoc w realizacji sesji.

eprasa.pl 3152e3ae51

Ursynów. Bezpośrednio przy stacji metra Imielin.



ale! KEN

ale!KEN łączy **rytm Warszawy** z naturą

GH DEVELOPMENT POLSKA

BEST INVESTMENT OF THE YEAR

TABELA OFERT BEST LIVING AWARDS 2026

+48 572 836 056
+48 572 634 450

aleken.pl

eprasa.pl 3152e3ae51



OCH, TEN TEATR!

Krystyna Janda gościła już na wielu okładkach magazynu PANI. Dlatego podczas przygotowań do sesji musieliśmy zadać sobie pytanie: jak sfotografować ikonę polskiego teatru i kina w inny sposób? Tym razem chcieliśmy pokazać, że nasza gwiazda ma dwa oblicza - reżyseruje, ale jej naturalnym żywiołem pozostaje aktorstwo. Aby uchwycić oba aspekty jej pracy, zajrzeliśmy za kulisy stworzonego przez nią teatru. Wybór padł na Och-Teatr w Warszawie. Zdjęcia w przestrzeniach teatralnych są wyzwaniem dla fotografa, bo jest w nich ciemno i trudno jest dobrze oświetlić jednocześnie bohaterkę i wnętrze. Jednak z tym zadaniem świetnie poradził sobie Bartek Wieczorek. ■




1


3


2

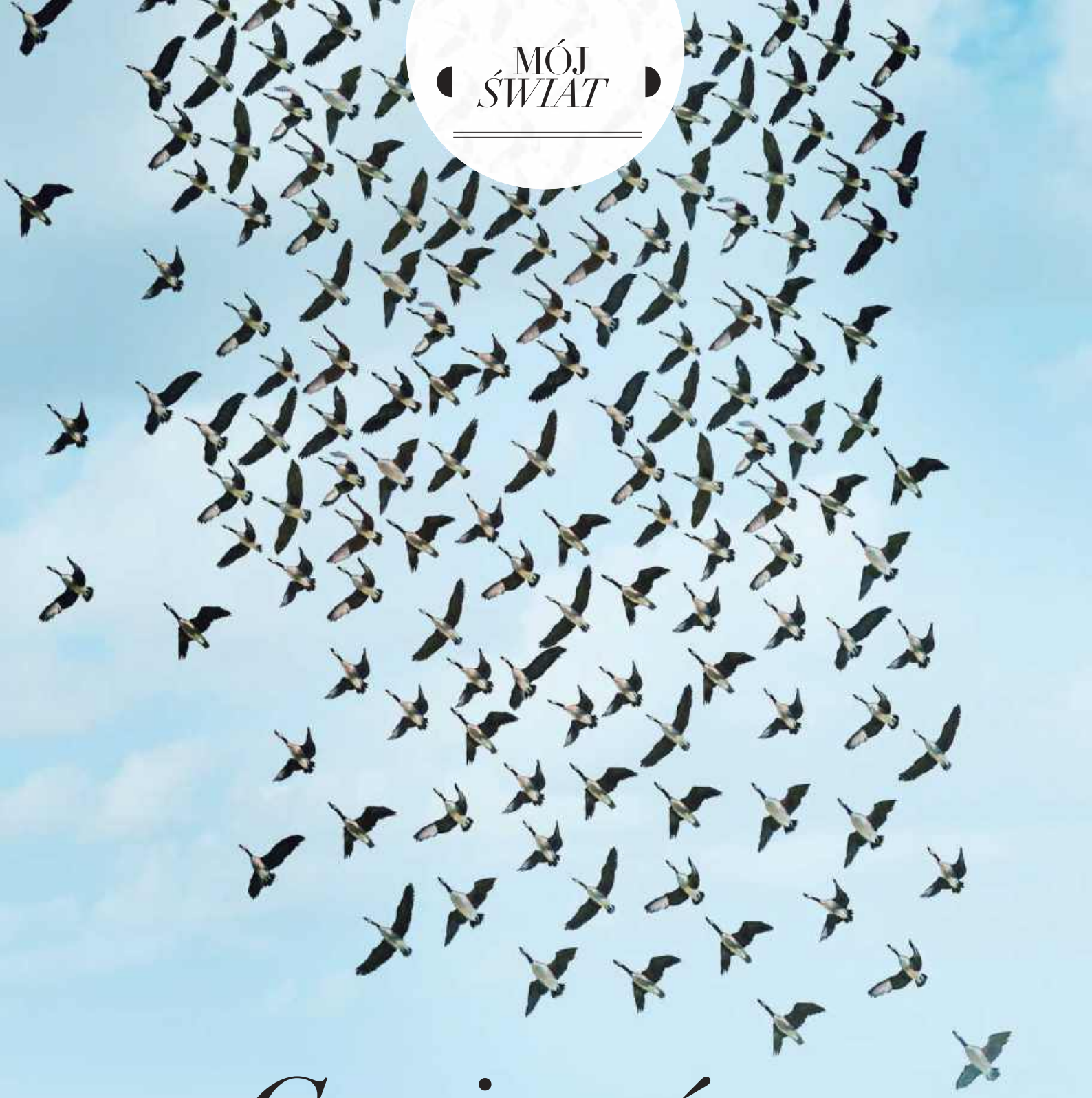
W teatrze jest bardzo ciemno, dlatego fotograf Bartek Wieczorek otworzył drzwi techniczne, aby wpuścić trochę światła słonecznego (zdjęcie 1). Makijażystka Eryka Sokólska i fryzjer Piotr Wasiński pilnowali, by nasza gwiazda wyglądała idealnie podczas całej sesji (zdjęcie 2). Światło punktowe skierowane na naszą bohaterkę robiło olbrzymie wrażenie i dodało nieco dramatyzmu (zdjęcie 3).

Fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters, materiały redakcyjne

eprasa.pl 3152e3ae51



eprasa.pl 3152e3ae51



Czy jesteśmy PODZIELENI?

eprasa.pl 3152e3ae51

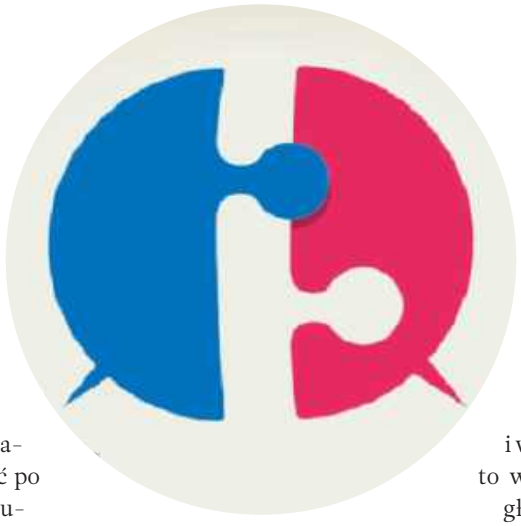


Fot. freshidea/Adobe Stock

Tylko ani słowa o polityce! – czy te słowa padają też w twoim domu? Od lat martwimy się podziałami w naszym społeczeństwie i w naszych rodzinach. O tym, jak są one głębokie i czy naprawdę jesteśmy wobec nich bezradni, rozmawiamy z psychologiem społecznym **DR. KAMILEM IZYDORCZAKIEM.**

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

eprasa.pl 3152e3ae51



PANI: Wiele z nas martwi się polaryzacją naszego społeczeństwa. Czy przyczyną tego ostrego podziału są po prostu inne poglądy?

DR KAMIL IZYDORCZAK: Sama inność poglądów jest cnotą w demokracji, nazywamy ją pluralizmem. Możemy mieć różne poglądy na rozmaite tematy i na demokratycznych arenach spierać się, opowiadać po którejś ze stron lub dochodzić do konsensusu. O polaryzacji zaczynamy mówić, kiedy do tej różnicy poglądów dokłada się silny emocjonalny ładunek. Wtedy dopiero zaczyna nas martwić, bo destruktywnie wpływa na nasze relacje, na poczucie wspólnoty.

Chce pan powiedzieć, że dzielą nas emocje, a nie poglądy?

Parę miesięcy temu opublikowano raport „Stan Polaryzacji 2026", przy którym współpracowała moja uczelnia, Uniwersytet SWPS. Z badań wynika, że wcale nie dzielą nas fundamentalne różnice w poglądach. Co do priorytetów jesteśmy zgodni. Prawie wszyscy uważamy, że szkoły powinny zadbać o poprawę zdrowia psychicznego uczniów, a państwo pomagać obywatelom radzić sobie ze wzrostem cen, że sądy powinny być niezależne od polityków. Większość zgadza się także, że wśród największych wyzwań, które przed nami stoją, leży rozwiązanie problemu z ochroną zdrowia, a największym zagrożeniem jest Rosja. A jednocześnie wierzymy, że społeczeństwo jest podzielone i żywimy głęboką niechęć do tych, którzy mają inne poglądy, nawet jeżeli są jedynie trochę inne.

Z badania CBOS-u wynika, że uważamy polaryzację za rzeczywiste i groźne zjawisko. Myślimy, że podziały są bardzo głębokie i nic się nie da zrobić. Pan uważa, że to nieprawda?

Raport pokazuje, że nie jesteśmy podzieleni tak mocno, jak się nam wydaje. Różnice w naszych poglądach nie są skrajne, lecz umiarkowane. Podobnie oceniamy najważniejsze zagrożenia i wyzwania. Zresztą pokazywały to już wcześniejsze badania. Oczywiście są sprawy, które nas dzielą – na przykład stosunek do aborcji, edukacji seksualnej. Polaryzują nas również konkretne strategie rozwiązywania problemów, choćby dostępności do lekarzy i szpitali: podnosić składkę zdrowotną czy nie? Ale tak jest we wszystkich społeczeństwach demokratycznych, te różnice są naturalne i nie dowodzą społecznego rozłamu. Wiemy przecież, że ogólne tendencje do różnych poglądów są zakorzenione w genach. Niektórzy z nas rodzą się z preferencją do idei związanych ze zmianami, innowacjami, inni z predyspozycją do zachowywania dawnych wzorów, można powiedzieć – do przechowywania dziedzictwa. Do tego dochodzi wychowanie, dorastanie w konkretnym środowisku, które podaje nam soczewki do patrzenia na świat. Rzecz w tym, że na te zwyczajne odmienności nakłada się medialny przekaz wzbudzający polaryzację emocjonalną. Mówiąc najprościej, przedstawianie osób o innych poglądach jako nikczemnych i głupich. To się opłaca w polityce, w mediach, tak zaprojektowane są algorytmy mediów społecznościowych. Naturalne, organiczne różnice między nami zostają włączone w polityczny marketing, którego celem jest przedstawienie nam świata podzielonego: my jesteśmy dobrzy i walczymy dla słusznej sprawy, a ci drudzy to w najlepszym razie niedoinformowani głupcy. Oni są mniej inteligentni, mniej moralni, mniej sympatyczni.

Nie jesteśmy mocno podzieleni. Ale to przyjemne myśleć: MY JESTEŚMY DOBRZY, A ONI ŹLI.

Dlaczego w to uwierzyliśmy?

Ponieważ marketing polaryzacji jest natarczywy i wszechobecny, a depolaryzacyjnej alternatywy jest mało. Również dlatego, że żyjemy w czasach niepewności. A stan niepewności wzmaga naszą chęć do tak zwanego domknięcia poznawczego. Ono zachodzi wtedy, kiedy mówię sobie: „Mam to! Już rozumiem, już wiem, co się dzieje". Podział na dwie grupy, dwa kolory, na stronę dobrą i złą, jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów, żeby sobie poukładać rzeczywistość. Oczywiście uproszczonym, toksycznym sposobem, ale skutecznym. My jesteśmy dobrą rebelią z „Gwiezdnych wojen", a oni – mrocznym imperium. To jest bardzo wygodny sposób interpretacji świata i dość dla nas przyjemny.

Jesteśmy podatni na taką logikę konfliktu – my kontra oni?

Tak, mamy dość naturalną inklinację do dzielenia świata społecznego na kategorie my i oni. Pokazują to dziesiątki eksperymentów, do tego stopnia, że jeśli siedzimy w przedziale w pociągu na swoim wygodnym miejscu, „onymi" wydają nam się ludzie, którzy stoją w korytarzu, bo nie znaleźli miejsca. Nasza klasa 1 A wydaje nam się lepsza niż 1 B, choć trafiliśmy do niej zupełnie przypadkowo. Nawet na podstawie takich trywialnych podziałów zaczynamy faworyzować własną grupę i nabierać dystansu do obcej. Ta naturalna inklinacja w specyficznych czasach (a dziś w takich żyjemy) może ulegać wzmocnieniu. Dlatego dość łatwo nas przekonać, że osoby o innych poglądach są jakieś gorsze i mniej fajne.

Co z tego mamy? Są profity z życia w podzielonym świecie?

Dla polityków – tak, wystarczy przywołać zasadę „dziel i rządź". Dla nas – nie bardzo. Oczywiście to przyjemne umieścić zło na zewnątrz, czuć się częścią lepszej grupy, tych moralnych i mądrych. Ale wiemy, że z realnym dobrostanem psychicznym w krajach Europy nie jest najlepiej. Przewlekłe konflikty społeczne podnoszą poziom stresu, aktywują stany lękowe. Ze wspomnianego już polskiego raportu wynika, że na skutek uprzedzeń unikamy współpracy z ludźmi z „drugiej strony". Pojawia się nieufność.

Na początku naszej rozmowy powiedział pan, że polaryzacja destruktywnie wpływa na poczucie wspólnoty.

To duże obciążenie żyć w przekonaniu, że otacza mnie 50 proc. nikczemników. Muszę się od nich odgrodzić, trzymać ich za płotem. Emocjonalnie spolaryzowani nie chcemy kontaktu z ludźmi o innych poglądach, rozmawiamy i wymieniamy informacje

Fot. dane_mark/Getty Images

eprasa.pl 3152e3ae51

ROSSMANN

Moje 15 minut?

Kiedy nawet nie wiem, że zamykam oczy



eprasa.pl 3152e3ae51

z mniejszą liczbą osób, a mniejsza liczba kontaktów to mniejsza siła. Referenda się nie udają, inicjatywy są słabe, pod petycją podpisuje się 10 osób. Przestajemy widzieć, że mamy wspólne sprawy, a zaczynamy wierzyć, że trzeba się trzymać w wąskim gronie i załatwiać swoje interesy, bo nie ma czegoś takiego jak wspólnota. Społecznie na tym tracimy.

Badania pokazują też, że pogorszyły się nam relacje przyjacielskie, rodzinne. Tu jest bardzo ciekawy wątek, bo mamy w Polsce popularny obraz rodzinnych kłótni o politykę przy stole. Tymczasem okazało się, że jedynie 9 proc. badanych kilka razy było świadkiem lub uczestnikiem takiej awantury. Badanie jest wiarygodne, przeprowadzone na reprezentatywnej próbie ok. 2 tys. Polaków i pokazuje, że prawie połowa z nas nigdy nie sprzecza się o politykę. Obraz kłótni przy świątecznym stole jest więc trochę mitem, a prawda jest raczej taka, że unikamy tych rozmów.

Myśmy się nauczyli nie rozmawiać o polityce, ale temat nie zniknął. Wisi nad stołem jak bomba.

Właśnie. To jest istota i skutek tej emocjonalnej polaryzacji: wisi miedzy nami bomba, której nikt nie dotyka. Ale ta bomba może się okazać małym fajerwerkiem. Bo gdybyśmy się pokłócili o nasze poglądy, okazałoby się, że konserwatywny szwagier albo skrajnie lewicowa siostrzenica tylko trochę się od nas różnią. Jeśli nie zaryzykujemy i nie zaczniemy rozmawiać, nie przekonamy się, jaki jest naprawdę zakres tych różnic. Będziemy je przeszacowywać. Dlatego nie podoba mi się to hasło: „tylko ani słowa o polityce". Sadzę, że ono sprzyja polaryzacji, bo zamyka nas w bańkach. Korzystniej dla nas byłoby umieć rozmawiać o poglądach tak, jak rozmawiamy o sztuce. Jeśli komuś nie podoba się film, który moim zdaniem jest arcydziełem, czy będę się na niego wkurzać i pieklić? A może posłucham, co mu się nie podobało? Przecież wiem, że osoba z inną wrażliwością, innymi doświadczeniami i potrzebami, dostrzeże w tym samym dziele coś innego niż ja. Co i rusz różnego rodzaju projekty społeczne pokazują, że kontakt z osobami o innych poglądach poszerza nasze widzenie, doprowadza nas do zaskakujących konstatacji i odkryć.

Podobne zdumienie odczuwają studenci psychologii, kiedy zapoznają się ze zjawiskiem naiwnego realizmu. To błąd poznawczy, który polega na przekonaniu, że widzimy świat dokładnie takim, jaki jest w rzeczywistości. Myślimy: „ja jestem obiektywny, przecież widzę, jak jest. Każdy rozsądny człowiek to potwierdzi. Jeśli ktoś widzi inaczej, chyba jest ślepy". Oczywiście to złudzenie. Świat społeczny jest światem interpretowanym. Wzrok odbiera fakty, a nasz umysł je przetwarza. Dlatego dwie osoby obserwujące to samo zdarzenie mogą opisać je odmiennie, bo informacja, zanim trafi do naszej świadomości, przechodzi przez skomplikowane filtry: nasze wcześniejsze doświadczenia, wychowanie, kulturę, aktualny nastrój oraz poglądy. Kiedy żyjemy w gronie ludzi o podobnych przekonaniach, utwierdzamy się w naiwnym realizmie. Ty widzisz świat prawidłowo, bo my też tak go widzimy. Ty myślisz prawidłowo, bo my też tak myślimy. To nas wyjaławia intelektualnie i utrudnia zobaczenie, że to tylko teatr mojego umysłu, a nie obiektywna prawda.



DR KAMIL IZYDORCZAK – psycholog społeczny, badacz mechanizmów polaryzacji i dehumanizacji. Wykłada na Uniwersytecie SWPS. Członek Society for the Improvement of Psychological Science.

Jak się przed tym złudzeniem bronić?

Rozszczelniając swoje bańki, wpuszczając do nich te inne perspektywy. Zadajmy sobie pytanie: kiedy ostatni raz przeczytałem w całości artykuł lub wysłuchałem do końca odcinek podcastu nielubianego przez siebie publicysty? Kiedy wzięłam czy wziąłem do ręki pismo adresowane na przykład do innej grupy wiekowej, innej płci? Można się wtedy przekonać jak wiele tematów, punktów widzenia zbiega się z naszymi. Możemy ten nawyk segregacji przełamywać. Często powtarzamy, że nie rozmawiamy z rodziną o polityce, nie czytamy tych znienawidzonych felietonistów, żeby się nie denerwować. Chcemy uniknąć negatywnych emocji. Ale jest na odwrót – unikając, wciąż się ich trzymamy. To właśnie wejście kontakt z innymi mogłoby w nas budować więcej dystansu, roztropności, empatii. Jeśli jestem zaangażowanym mieszkańcem, aktywistą, który działa na rzecz propagowania transportu miejskiego, czy muszę do tego nie znosić kierowców samochodów? Nie potrzebuję myśleć, że oni są głupsi i mniej moralni ode mnie, żeby pracować na rzecz sieci bezpiecznych ścieżek rowerowych. Będąc niespolaryzowanym aktywistą, nie działam przeciw połowie społeczeństwa, tylko dla społeczeństwa. Niespolaryzowani łatwiej dołączają do zbiorowych działań, bo nie boją się osób o trochę innych poglądach, swobodniej poruszają się w różnych gronach.

Prof. Małgorzata Kossowska z UJ mówi, że pierwszym krokiem depolaryzacji jest zobaczyć w tym drugim, którego uważamy za przeciwnika, człowieka, może nawet dobrego człowieka.

Dobrze jest sobie uzmysłowić, że poglądy nie wynikają ani z inteligencji, ani z moralności. Biorą się z głęboko zakorzenionych wartości, potrzeb, lęków, emocji zarówno u nas, jak i u drugiej strony. Wynikają z tego, co mnie ukształtowało, gdzie dorastałem, czego się boję, na co mam nadzieję, co jest dla mnie ważne. I moje, i twoje poglądy składają się z tych kawałków, tylko w czasie życia układały się inaczej. Jeżeli jestem liberałem i myślę, że konserwatysta to jest ten, który chce mnie spętać, zakneblować, droga do porozumienia jest zamknięta. A co, jeżelibym pomyślał, że konserwatysta to człowiek, który obawia się, że gdy za dużo zmienimy, to utracimy na zawsze coś cennego? Z kolei o liberale mogę pomyśleć, że to jest ktoś, kto chce, żeby mój świat się zawalił, a wszystkie moje świętości zostały zdeptane. Albo że to jest osoba, która obawia się, że jej prawa zostaną stłumione i zakrzyczane, bo tak było w przeszłości. To by była dobra praca domowa, zmienić narrację o przeciwniku, zachowując swoje poglądy.

Możemy wtedy zobaczyć, że ten przeciwnik to jest człowiek, z którym możemy się pomartwić rosnącymi kosztami życia i kondycją psychiczną naszych dzieci, pogadać o tym, czego się wszyscy boimy, na co mamy nadzieję - bo jak mówiliśmy, w najważniejszych sprawach nie jesteśmy podzieleni. I nawet jeśli nasze poglądy będą nam podpowiadać inne rozwiązania, czegoś się dowiemy, zyskamy nowe spojrzenie. To będzie ciekawa i wartościowa rozmowa. ■

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 3152e3ae51



5x
WITAMINA C

GŁADSZA
PROMIENNA CERA

EFEKT
ANTI-AGING

NIECH ŻYJE BLASK

PERFECTA
FenomenC™



SEKRET FENOMENALNEJ CERY

eprasa.pl 3152e3ae51

HISTORIA OSOBISTA

Anita *Lipnicka*



Wszystko się wciąż MOŻE ZDARZYĆ

eprasa.pl 3152e3ae51



Jesienią wraca do początków. Anita Lipnicka świętuje wtedy jubileusz pierwszego solowego debiutu. Na scenie delikatna i krucha, w życiu silna i dojrzała. Z pewnością wie, czego chce.

TEKST: **MONIKA GŁUSKA-DURENKUMP** ZDJĘCIA: **MARK GRAY**

eprasa.pl 3152e3ae5

Czerwiec 1995 roku. Jadę do Piotrkowa Trybunalskiego, zrobić reportaż o Anicie Lipnickiej. To jeden z moich pierwszych materiałów dziennikarskich. Anita ma zaledwie 20 lat, ja kilka lat więcej. Ona jest już gwiazdą, wtedy jeszcze wokalistką Varius Manx. Zdobywa z zespołem nagrody, m.in. Grand Prix w Sopocie, Fryderyki, a cała Polska śpiewa jej teksty: „Zanim zrozumiesz", „Zamigotał świat". Rozmawiamy w rodzinnym mieszkaniu Anity w niewielkim piętrowym bloku. Rodzice Barbara i Ryszard, brat Arek przyjmują mnie gościnnie, choć są trochę oszołomieni karierą córki i siostry. Pamiętam domową, ciepłą atmosferę i kuchnię. Anita ma wtedy charakterystyczne krótko obcięte włosy, jest wysoka, charyzmatyczna, może trochę nieśmiała (chyba zresztą obie takie wtedy byłyśmy), ale szybko przełamujemy lody. Dziś widzimy się w Warszawie. Idzie prężnym krokiem przez Ogród Saski, wysoka, jasnowłosa, obok mąż Mark Gray. Spacerują z psem, charcikiem Eddiem. Gdy siadamy na kawę i przypominam jej się sprzed lat, zaczynamy wspominać. Tyle w jej życiu się zmieniło. I nie ma już taty, którego Anita kochała najmocniej na świecie...

Jesienią świętuje trzydziestolecie solowego debiutu „Wszystko się może zdarzyć". Na długi czas zapomniała o tej płycie, nie zwracała uwagi na kolejne rocznice. W trakcie kariery miała nawet dziesięcioletnią przerwę, kiedy w ogóle nie wykonywała dawnych utworów. To był czas nagrywania z muzykiem, jej ówczesnym partnerem, Johnem Porterem. Żyli intensywnie, w domu i na scenie, więc nie liczyła się dla niej przeszłość. Śmieje się, że z wiekiem pewnych podsumowań nie da się już pominąć, bo pamiętają o nich fani i chcą je celebrować. Z perspektywy lat patrzy na swoje dawne piosenki trochę jak na rysunki z dzieciństwa. Sama woli późniejszą, bardziej dojrzałą twórczość. Ale paradoksalnie to te najbardziej młodzieńcze utwory wciąż pozostają tymi najpopularniejszymi. Pewnie dlatego, że śpiewało je z nią całe pokolenie lat 90. Była wtedy mocną, zdeterminowaną dziewczyną, która miała jasny plan: chciała pisać i nagrywać piosenki. I wierzyła w swoją sprawczość. Miała już za sobą trochę doświadczeń, choćby z samodzielnego wyjazdu do Japonii jako 15-latka na kilkumiesięczny kontrakt modelingowy. Przez jakiś czas występowała też z bratem w kabarecie z Krakowa. Przyznaje, że szła przez życie jak burza, co niestety odbijało się na jej relacjach prywatnych. Były powierzchowne i krótkotrwałe, a spotykani chłopcy wydawali się jej mało dojrzali. To sprawiało, że pierwsze muzyczne lata były naznaczone ciągłymi rozstaniami. Pamięta i trudne momenty, choćby podczas ostatniej trasy koncertowej z grupą Varius Manx, gdy ma anginę i wysoką gorączkę. Koncertu nie da się odwołać przez internet tak jak dziś. Na życzenie menedżerów jedzie z mamą 300 kilometrów, aby stanąć przed publicznością i powiedzieć: „Przepraszam, ale nie zaśpiewam, jestem zbyt chora. Nie dam rady". Wtedy coś w niej pękło. Po dwóch latach intensywnej współpracy czuła się jak wyciśnięta cytryna. Odeszła z zespołu i firmy fonograficznej. Na rok zniknęła ze sceny muzycznej. Tempo było zbyt duże, a nagła popularność wcale niełatwa. Sława ją przytłoczyła i odebrała poczucie prywatności. Nie umiała sobie z tym poradzić. Musiała się zatrzymać.

MARKA POZNAŁA PRZEZ INTERNET. On nie wiedział, że jest gwiazdą. I to jej się spodobało najbardziej.

ANGLIA, MOJA MIŁOŚĆ

Solowe „Wszystko się może zdarzyć" nagrywa w Londynie. To miasto ją oszołomiło, kolory, nieznane zapachy i smaki. Tam rozkwitła jako kobieta, człowiek, artystka. Po odejściu z Varius Manx nie miała konkretnego planu. Jarek Regulski, znajomy realizator dźwięku, ówczesny szef studia Buffo pracujący z tandemem Józefowicz/Stokłosa, zasugerował jej, że powinna poznać Wiktora Kubiaka, producenta musicalu „Metro", który mieszkał wtedy w Londynie. Anita wspólnie z Jarkiem pojechała do Anglii. Wkrótce Wiktor Kubiak został jej menedżerem i to z nim podpisała kontrakt na solową płytę. – Dopiero wtedy zaczęła się moja świadoma przygoda z muzyką i show-biznesem – wspomina. – Ten wyjazd był dla mnie nowym otwarciem, jakbym znalazła drzwi do całkiem innego wymiaru. Zrobiłam krok milowy, jeśli chodzi o samorozwój. Nie tylko na poziomie artystycznym, ale także w wymiarze rozwoju osobowości. Zderzenie z obcym językiem, odmienną kulturą zawsze otwiera oczy. Musiałam pokonać wtedy kompleksy, przełamać szereg barier, aby móc swobodnie rozmawiać i precyzyjnie wyrażać oczekiwania wobec muzyków i producentów w studiu.

Jej pochodzenie także było wówczas dla niej problemem. W tamtym czasie wiedza o Polsce na Zachodzie bywała powierzchowna, a skojarzenia ze Wschodnią Europą bardzo jednoznaczne. Czuła się czasem jak obywatelka świata gorszej kategorii. Wiele kosztowało ją aby przełamać poczucie niedopasowania i pozbyć się lęku przed oceną. Za punkt honoru wyznaczyła sobie, aby pokazać, że w Polsce są wspaniali, utalentowani ludzie, którzy też potrafią tworzyć muzykę, robić fajne rzeczy i odnosić sukcesy. Pracowała ze zdwojoną siłą. Dziś ten album to rodzaj manifestu, dowód na to, że umiała stanąć na własnych nogach. Choć oczywiście pomogło jej wiele osób. Po nagraniach wróciła do kraju, by promować swoją płytę. Czy żałuje, że nie została w Anglii na dobre? Jak potoczyłyby się jej losy, bo przecież miała potencjał na karierę międzynarodową? Tego już nigdy się nie dowie, ale uważa, że w muzyce pop to bardzo trudne. Na pewno trzeba żyć tam, stać się częścią tamtego środowiska i budować wszystko od podstaw. Nie da się tego zrobić na odległość. Ale związek z Londynem trwa. Nagrywała tam płyty, także te z Johnem, jej albumy „Vena Amoris" i „Hard

eprasa.pl 3152e3ae51



ANITA ANNA GRAY

z domu Lipnicka, piosenkarka, autorka tekstów, kompozytorka. W latach 1993–1996 wokalistka zespołu Varius Manx, z którym wydała dwa albumy studyjne: „Emu" (1994) i „Elf" (1995). Od 1996 artystka solowa, zadebiutowała albumem „Wszystko się może zdarzyć". W późniejszych latach nawiązała współpracę muzyczną z Johnem Porterem, z którym nagrała trzy albumy: „Nieprzyzwoite piosenki" (2003), „Inside Story" (2005) i „Goodbye" (2008). Jej ostatni album studyjny, „Śnienie", ukazał się w 2023. Laureatka dwóch Fryderyków, 13-krotnie nominowana do tej nagrody muzycznej. Za sprzedaż solowych albumów uzyskała potrójnie platynową płytę, jedną platynową i pięć złotych.

Land of Wonder" również powstały we współpracy z tamtejszymi muzykami. Zabrała ich potem w trasę po Polsce. Śmieje się dziś, że koledzy przyjechali z butami do biegania i rakietami tenisowymi, ale szybko okazało się, że zamiast uprawiać sport stali się ofiarami polskiej gościnności - trasa szybko zmieniła się w jedno wielkie przyjęcie zakrapiane swojską wódeczką. Anglia jest jej wciąż bardzo bliska. Teraz jeździ tam z mężem do teściów lub odwiedzić dzieci Marka. Czasem myśli, że jeśli istnieją jakieś dawne życia, to w poprzednim wcieleniu musiała już być w jakiś sposób związana z tym krajem i ludźmi. W końcu jej córka jest owocem miłości do Anglika, a obecny mąż Mark także pochodzi z Anglii. Może więc nie ma przypadków? W tym roku obchodzą dziesięciolecie ślubu. Poznali się najpierw przez internet, Mark nie wiedział, że ona jest w Polsce gwiazdą. I to jej się podobało najbardziej. Nie miał o niej z góry wyrobionej opinii ani wyobrażenia zaburzonego jej osobistą historią i pozycją. Sam jest artystą sztuk wizualnych, właśnie przygotowuje się do wystawy. Dziś zajmuje się też projektami Anity, robi okładki do jej płyt, zdjęcia, plakaty i koncertowe grafiki. Stworzył także animację do jednej z jej piosenek pod tytułem „Ptasiek" - to było na samym początku ich związku.

TAKIE ZWYKŁE ŻYCIE

– Anitę i mnie od początku połączyła wyjątkowa więź – dobraliśmy się jak w korcu maku - mówi Mark Gray. - Mamy podobne poczucie humoru i każdego dnia potrafimy się razem śmiać, nawet w środku nocy. W naszym domu wszystko opiera się na partnerstwie. Robimy dużo rzeczy razem, choć muszę przyznać, że w kuchni Anita jest bezkonkurencyjna. Dokonała nawet czegoś, co wydawało się niemożliwe – przekonała Anglika do zup! Gotuje dokładnie tak, jak tworzy muzykę – z sercem. I myślę, że właśnie dlatego wszystko smakuje tak dobrze. Polska jest moim domem i czuję się tutaj naprawdę szczęśliwy. Największym wyzwaniem pozostaje dla mnie język. Rozumiem bardzo dużo, ale z mówieniem gorzej. Jakoś daję sobie radę, bo jednak sporo osób mówi tu po angielsku. Anita jest dla mnie ogromnym wsparciem. Choć oboje dużo pracujemy, najbardziej cenimy zwyczajne chwile spędzane razem – w domu, w ogrodzie, na rowerach czy podczas wspólnych podróży. Naszym ukochanym miejscem pozostaje Grecja. To właśnie tam, na Hydrze, wzięliśmy ślub i mamy nadzieję, że pewnego dnia znajdziemy tam także nasz drugi dom.

Anita i Mark mieszkają obecnie na wsi nad Pilicą. Anita sadzi kwiaty, spaceruje po lesie. Mówi, że do szczęścia niepotrzebne są jej nie wiadomo jakie luksusy ani wielkie przestrzenie. Dzieci są już dorosłe, jej Pola w Amsterdamie, a córka i syn Marka z poprzedniego związku mieszkają w Anglii. Mieli duży apartament na Pradze, który mógł pomieścić całą rodzinę, ale sprzedali go dwa lata temu z myślą o zamianie na dwie nieruchomości: wymarzone lokum w Grecji i mniejsze mieszkanie, już tylko dla dwojga, w Warszawie. Życie jak zwykle pisze jednak swoje scenariusze i plan na razie się nie ziścił. Wszystko okazało się trudniejsze, niż zakładali. Remont małego mieszkania w stolicy ciągnie się w nieskończoność, a do Grecji wciąż jeżdżą, prowadząc swoje poszukiwania. Dlatego

eprasa.pl 3152e3ae51



Anita Lipnicka na 30-lecie solowego albumu przygotowała wyjątkową trasę, z fantastyczną scenografią i światłami. Podczas koncertów w najpiękniejszych salach w Polsce będzie można usłyszeć utwory z jej debiutanckiego krążka w nowych aranżacjach, wzbogaconych o smyczki i sekcję dętą.

Kiedy Pola wyprowadziła się z domu, Anita poczuła syndrom opuszczonego gniazda. WCHODZIŁA DO POKOJU I MYŚLAŁA: „GDZIE JEST MOJE DZIECKO?”.

chwilowo utknęli na działce. Zamiast się tym przejmować, szukają we wszystkim pozytywów. Oboje dobrze wiedzą, że spełnianie marzeń nie przychodzi łatwo. To jest proces okupiony ciężką pracą i staraniami. Wszystko dzieje się w swoim czasie. Przyjaciel Anity, Sebastian, germanista i redaktor, z którym znają się od liceum, przyznaje, że podziwia Anitę za siłę, za to, że wbrew przeciwnościom losu potrafi dobrze funkcjonować i pracować.–Świetnie wychowywała Polę, a przecież jest artystką, która prawie ciągle jest w rozjazdach – mówi Sebastian. – Ludziom może się wydawać, że pędzi gwiazdorski żywot, a prawda jest taka, że co rusz napotyka jakieś problemy. Walczy z codziennością, również z kłopotami ze zdrowiem, i nigdy nie narzeka. Jest jak dobry duch, który potrafi łagodzić konflikty, jednoczyć rodziny i tworzyć domową atmosferę.

Kłopoty, nieodzowna część ludzkiej egzystencji, nauczyły Anitę, że nie nad wszystkim da się zapanować. Czasem jesteśmy bezbronni w obliczu tego, co nas spotyka. Dziś nie jest taka harda, jak kiedyś. Doświadczenia nieco ja skruszyły, zwolniła tempo. Mówi, że przyzwyczaiła się do tego, że co chwila pojawia się coś nowego, z czym trzeba się po prostu się uporać. Każdy ma jakieś problemy zdrowotne, rodzinne, które go zatrzymują. Nie chce się jednak na tym skupiać ani o nich opowiadać publicznie.

MACIERZYŃSTWO – NIEZŁA PRÓBA

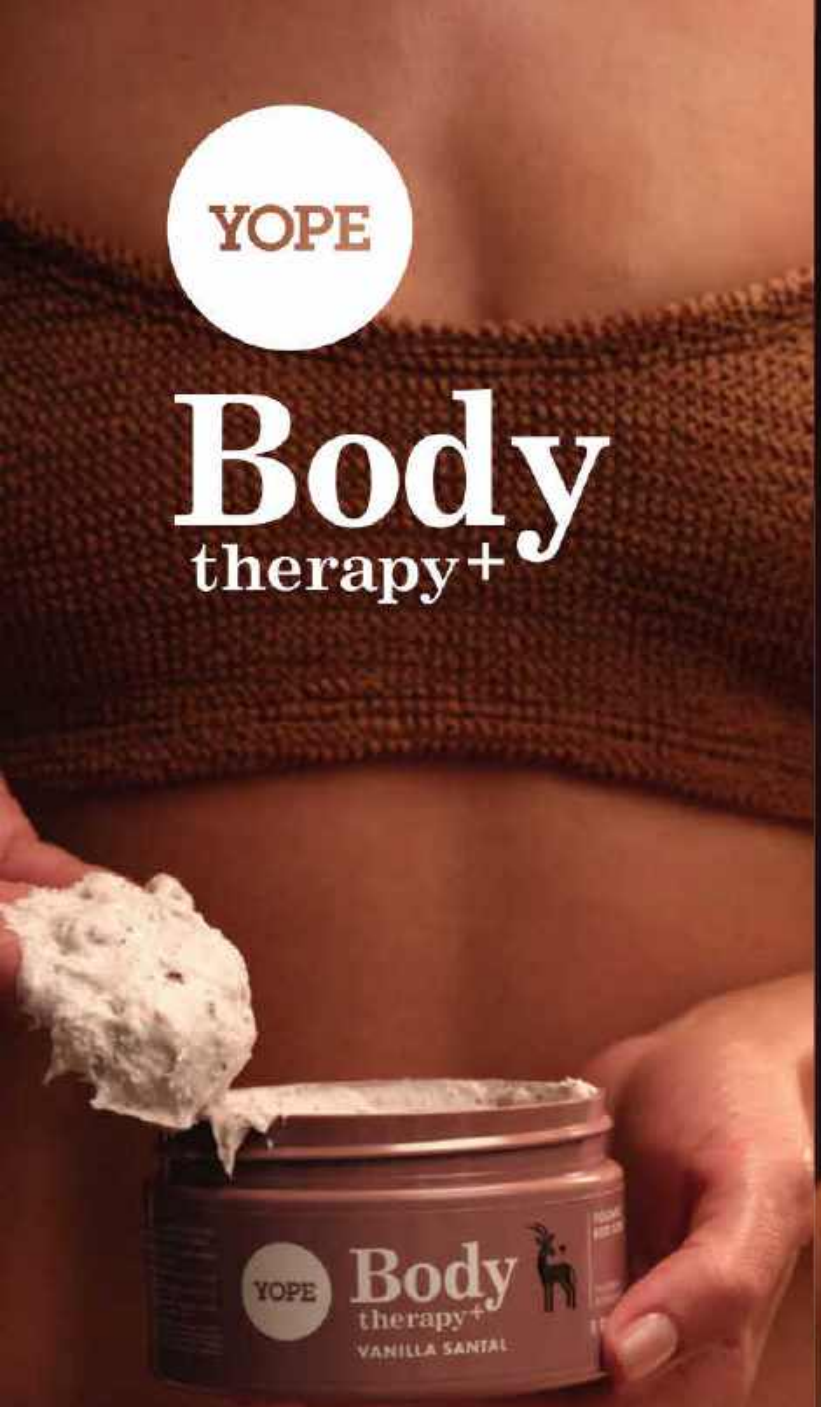
Kiedy córka Pola wyprowadziła się z domu, Anita doświadczyła syndromu opuszczonego gniazda. Wcześniej nie do końca wierzyła, że to może tak mocno ją uderzyć, ale nagle zapadła cisza. Wchodziła do pokoju córki i myślała: „Rany, gdzie jest moje dziecko?”. Nadal bardzo tęskni. Ostatnio odwiedziła ją w Amsterdamie, przywiozła grę planszową „Farmer”, ulubioną z Poli dzieciństwa. Usiadły na dywanie i znów grały razem jak za dawnych czasów. To drobne rytuały, wspólne czynności i nawyki przypominają jej, że choć dzieci dorastają i budują własne życie, mocna więź zostaje. A przecież początki macierzyństwa były dla Anity ogromnym wyzwaniem, na które, jak na nagłą sławę, nikt jej nie przygotował. – Pola była niezwykle krnąbrną i silną duszyczką –wspomina. – Przeżyliśmy z nią prawdziwe dramaty, od scen w supermarkecie, gdy kładła się na podłodze i odmawiała powrotu do domu, po nieprzespane noce ciągnące się latami. Nadwrażliwa na dźwięki i inne bodźce, ciągle płakała, a ja z bezsilności wylądowałam z nią nawet raz w szpitalu, mówiąc lekarzowi: „Niech pan coś z tym dzieckiem zrobi, bo ja już nie wiem, czy ona jest głodna, czy przejedzona, czy może jej zimno? Krzyczy bez przerwy”. Dziś jest dumna z córki. Dwudziestoletnia Pola studiuje biznes międzynarodowy na uniwersytecie w Amsterdamie, właśnie rozpoczęła trzeci rok i zmierza tam zrobić magisterkę. Wynajmuje mieszkanie z koleżanką, pół-Angielką, pół-Włoszką, i utrzymuje kontakty z ludźmi różnej narodowości. Czasami robią sobie z dziewczynami kulinarne wieczory tematyczne – Pola zawsze lepi pierogi. Nie prosi o pieniądze na wakacje czy inne swoje wydatki, chce być jak najbardziej samodzielna, dlatego w dni wolne od szkoły pracuje. – Jestem pod wielkim wrażeniem determinacji Poli – przyznaje dumna mama. – Choć w liceum była w klasie językowej, rok przed maturą postanowiła zdawać rozszerzoną matematykę. Podeszła do sprawy bardzo pragmatycznie. Uznała, że solidna edukacja to jej droga, gdyż nie jest zainteresowana pójściem w ślady rodziców – scena to nie jej żywioł. Zawzięła się, brała korepetycje i dopięła swego. Zdała wszystkie międzynarodowe egzaminy i teraz uczy się po angielsku. Statystyka, ekonomia, strategia biznesu – dla mnie to czarna magia. A Pola z tego wszystkiego co miesiąc podchodzi do kolejnych zaliczeń. Co ciekawe, mimo wychowywania się z Johnem, po angielsku zaczęła swobodnie

eprasa.pl 3152e3ae51

NOWOŚĆ

YOPE

Body therapy+





RYTUAŁ CZUŁOŚCI DLA CIAŁA

Luksusowe doświadczenie pielęgnacyjne inspirowane dalekowschodnią filozofią harmonii ciała i umysłu. Łącz produkty i stwórz swój własny domowy rytuał, otulający zmysłowym zapachem VANILLA SANTAL.

hebe zdrowie i piękno

www.yope.me

ŁĄCZ PRODUKTY I STWÓRZ WŁASNY RYTUAŁ

STEP 1 **OCZYSZCZANIE**
ŻEL Z GLINKĄ GHASSOUL DO MYCIA CIAŁA

\+ STEP 2 **ODNOWA**
PIANKA EKSFOLIUJĄCA
RĘKAWICA ZŁUSZCZAJĄCA
PEELING WULKANICZNY

\+ STEP 3 **REGENERACJA**
ODŻYWCZY OLEJEK DO CIAŁA I MASAŻU

\+ STEP + **ZAPACH**
OLEJEK PERFUMOWANY
MGIEŁKA DO CIAŁA I WŁOSÓW

eprasa.pl 315

mówić dopiero przy Marku. Przy tacie uparcie odmawiała, żądając, aby mówił do niej w „normalnym języku", czyli po polsku. Z Markiem nie miała wyboru. Z ojcem Poli Anita utrzymuje dobrą relację. – Jest moją rodziną i wiem, że ta więź nigdy nie ustanie – mówi. – W ubiegłym roku zagraliśmy z Johnem wspólną trasę z okazji 20-lecia naszej płyty „Nieprzyzwoite piosenki". Koncerty były wyprzedane do ostatniego miejsca, a publiczność reagowała niezwykle żywiołowo. To była dla nas obojga piękna przygoda. Choć Pola też jest umuzykalniona, świadomie odcięła się od świata artystycznego. Kiedyś zapytała: „Mamo, po co mnie ciągasz na te lekcje fortepianu? To było twoje marzenie, nie moje". – To mi dało do myślenia – przyznaje Anita. – Dzieci nie są przedłużeniem nas samych. Są osobnymi bytami, mają własne pragnienia i odrębne osobowości. Od tamtej pory do niczego już jej nie zmuszałam.

DUŻE TĘSKNOTY

Jej córka niestety nie poznała dziadka. – Wciąż bardzo tęsknię za tatą – mówi Anita. – Zginął nagle, w zupełnie absurdalnym, nieszczęśliwym wypadku. Wszystko to stało się na mojej działce, na Mazurach. Jak co roku spędzaliśmy tam wspólnie czas całą rodziną. Zdążyłam powiadomić rodziców, że będę miała dziecko. Potem tak się złożyło, że wszyscy musieliśmy się rozjechać do domów, tata został sam na działce i wtedy doszło do wypadku. Odszedł w kwiecie wieku, nikt się tego nie mógł spodziewać. Po jego śmierci mama też bardzo podupadła na zdrowiu.

Ale są też dobre wspomnienia. Anita pamięta, że jej rodzice zawsze wspierali ją i starszego brata w ich artystycznych działaniach. Nigdy nie słyszeli, że powinni zdobyć „normalny" zawód. Arek jeździł na obozy teatralne, występował na scenie. Od lat jest artystą kabaretowym związanym z Grupą Rafała Kmity i aktorem dubbingowym. Choć rodzice nie mieli możliwości, aby finansowo pomagać w dzieciom w rozwoju, dali im ogromne wsparcie mentalne i zapas sił na przyszłość. Brat mieszka w Warszawie i ma rodzinę, dwóch synów. Kiedy dzieci były małe, częściej spotykali się przy ogniskach i spędzali razem czas. Dziś dzieci podorastały, więc tych rodzinnych spotkań jest mniej, ale wciąż są blisko. Anita mówi, że ma szczęście do ludzi, którzy są z nią od zawsze. Z Sebastianem zna się od szkoły. On przetrwał wszystkie jej miłości, rozterki, zawody.– Nasza przyjaźń wciąż ewoluuje – mówi Sebastian. – Na początku była prawie dziecięca, teraz dorosła, bo mamy swoje życia. I tak naprawdę nie jest intensywna w częstotliwość kontaktów, ale głęboka w wymianę doświadczeń życiowych, spostrzeżeń, obaw. Anita potrafi trafnie komentować zjawiska i relacje między ludźmi. Mówi o nich bez znieczulenia. Dar do obserwacji i umiejętność ubierania wszystkiego w piękne słowa

Z TATĄ POLI, JOHNEM PORTEREM, MAMY DOBRĄ RELACJĘ. Jest nadal moją rodziną i ta więź się nie zmieni.

można było dostrzec już na lekcjach polskiego w liceum, kiedy pani profesor kazała jej czytać na głos wypracowania. Były imponujące. Cała klasa słuchała ich w ciszy, nawet ci zwykle średnio zainteresowani. Anita widzi i czuje więcej, ma tzw. trzecie oko. Wiem, że często ma też wątpliwości co do pisania tekstów, a przecież jej teksty są poetyckie i uniwersalne.

Od ponad 10 lat Anita tworzy i występuje z tym samym zespołem. Muzycy mieszkają we Wrocławiu i widują się rzadziej, ale każdemu ich spotkaniu towarzyszy poczucie bycia w rodzinie. Dla niej wspólne muzykowanie to rodzaj głębokiej relacji.

– W Anicie jest pewna dwoistość: wydaje się bujającą w obłokach wrażliwą artystką, z drugiej strony twardo stąpa po ziemi i potrafi sobie radzić z najtrudniejszymi problemami– opowiada Piotr Świętoniowski, aranżer, producent, lider muzyczny jej zespołu. – Świetnie się z nią współpracuje, bo jest wyrozumiałą „szefową". Przed koncertami, mimo stresu, którego nie daje po sobie poznać, występuje z dużą pewnością i jest bardzo naturalna. Także przy nagraniach w studiu dokładnie wie, czego oczekuje, dba o teksty, aranżacje i pilnuje każdego szczegółu. U niej muzyka i jakość utworu są na pierwszym miejscu.

Anita mówi, że mimo ponad 30 lat pracy, scena wciąż budzi w niej tremę. Zanim wyjdzie, martwi się, że nikt nie przyjdzie. A kiedy widzi tłum, ogarnia ją przerażenie: „Jejku, ludzie tu są, kupili bilety, a ja muszę teraz wyjść i udawać przed nimi gwiazdę!". W towarzystwie często chowa się w kącie z telefonem, onieśmielona obecnością znanych osób tak, jakby sama nie była jedną z nich. Ale kiedy jest już na scenie i po pierwszej piosence głos przestaje jej drżeć, zacierają się granice. Chce być blisko publiczności, aby coś wspólnie przeżyć. Skraca dystans między sceną i widownią, dużo opowiada podczas swoich koncertów. Długo miała nawet problem z nazywaniem siebie artystką. To słowo wydawało jej się zarezerwowane dla osób wybitnych, wyjątkowych. Nie wiedziała, czy na to zasługuje. Dziś, z perspektywy lat, dostrzega, że jej twórczość ma ogromny wpływ na ludzi. Kiedy piszą do niej, że te płyty pomogły im przetrwać chorobę, rozstanie, trudne chwile, uświadamia sobie, że była często „przypadkowym bohaterem" ich osobistych historii. A może nie tylko przypadkowym? Dziś wszystko docenia, cieszy się, że na te, jak się śmieje, „stare lata", wciąż może tworzyć sceniczną magię, pisać piosenki i dawać innym szczęście. Kończymy rozmowę, po Anitę przychodzi mąż. Patrzę, jak oddalają się w stronę parku. Czy spotkamy się znów i kiedy? Może tym razem na Hydrze albo na Cykladach? ■



30 lat po premierze album „Wszystko się może zdarzyć" ukaże się w nowej szacie graficznej na winylu oraz płycie CD.

Fot. Mark Gray (4), materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

anti gravity

1986
BANDI
MEDICAL EXPERT

Silniejszy niż grawitacja

+40%**
zmniejsza widoczność fald nosowo-wargowych

95%*
potwierdza redukcję widoczności oznak wiotczenia skóry

31%**
zmniejsza widoczność zmarszczek i poprawia owal twarzy



*Wynik badań aplikacyjnych po 4 tygodniach stosowania.

**Wynik badań aparaturowych po 4 tygodniach stosowania całej linii Medical Expert Anti Gravity wykonane za pomocą Dub*SkinScanner75 w Niezależnym Ośrodku Badawczym.

Produkty dostępe na bandi.pl i w drogeriach Hebe.

eprasa.pl 3152e3ae51



POROZMAWIAJMY

Krynica-Zdrój, sierpień 1987, kuracjuszki przed Pijalnią Główną przy alei im. inż. Leona Nowotarskiego 9
Zdjęcie wyżej: Krynica-Zdrój, sierpień 1987, Stary Dom Zdrojowy zbudowany w 1889 r. wg projektu Juliana Niedzielskiego i Jana Zawiejskiego w stylu neorenesansu przy alei im. inż. Leona Nowotarskiego
Po prawej: Zakład Przyrodoleczniczy w Kołobrzegu, 1969

Fot. Jerzy Ochoński/PAP (2)

eprasa.pl 3152e3ae51

Deptaki, fajfy i BOROWINY

Kiedyś ludzie nie umieli odpoczywać i państwo musiało ich tego dopiero nauczyć. O tym, czy pół wieku później już umiemy, rozmawiamy z **BŁAŻEJEM CIARKOWSKIM**, autorem książki „Remontownia ciał i dusz. Domy wczasowe i sanatoria w PRL-u".

ROZMAWIA: **MARCIN KASPRZAK**



PANI: Przygotowując się do wywiadu, dowiedziałem się, że rocznie z oferty sanatoriów finansowanych przez NFZ korzysta pół miliona osób. Szok.

BŁAŻEJ CIARKOWSKI: Szok, że tak dużo czy tak mało?

Z naszych podatków fundujemy darmowe pobyty i darmowe zabiegi dla 500 tys. osób. Czy tobie ktoś płaci za wakacje albo masaże w spa?

Wyczuwam prowokację. *(śmiech)* Po pierwsze, prawo pracy każdemu gwarantuje płatny urlop w ramach umowy o pracę, więc poniekąd wszyscy mamy płacone za wakacje. Po drugie, to nie są co do zasady darmowe wakacje, tylko pobyty, które mają cel leczniczy. Tak wskazywałaby choćby ich nazwa, sanatorium jest od łacińskiego „sanare", czyli uzdrawiać. Funkcjonujemy jako społeczeństwo i obowiązkiem naszym oraz naszego państwa jest dbanie o słabszych czy niedomagającym na zdrowiu. Dlatego po II wojnie światowej stworzono system dopłat do wypoczynku nieco hojniejszy niż dzisiejsze kilkaset złotych na „wczasy pod gruszą". Działał on z lepszym lub gorszym skutkiem, ale w mojej ocenie nie był złym rozwiązaniem.

Zamieniam się w słuch.

To podejście opierało się na założeniu, że pracodawca – mówimy o realiach państwowych przedsiębiorstw – bierze na siebie odpowiedzialność za zdrowie i regenerację pracownika. Dotyczyło to zarówno ciała, jak i duszy, stąd tytuł mojej książki. Dostrzegano potrzebę regeneracji fizycznej, ale także psychicznej. Dlatego każdemu przysługiwała odpowiednia liczba dni wolnych, w czasie których mógł skorzystać z wypoczynku w dużym stopniu finansowanego przez pracodawcę. Oczywiście niezależnie od tego osobom mającym problemy zdrowotne przysługiwał pobyt w sanatorium. Przyznasz, że dzisiejsze karty sportowe, prywatna opieka medyczna czy owocowe czwartki wypadają dość skromnie? *(śmiech)*

Zdziwiło mnie, że aż pół miliona Polaków rocznie potrzebuje wyjazdu „do wód".

Trudno mi ocenić, ilu z tych dzisiejszych „kuracjuszy" rzeczywiście wymaga leczenia, kąpieli borowinowych i siarczanowych, wdychania solanki z tężni w Ciechocinku i codziennych biczy wodnych. Patrząc jednak na pierwsze lata powojenne, kiedy konstruowano ten system, były to osoby, które rzeczywiście straciły zdrowie. Byli to

Fot. T. Kamiński/KAW/www.fotopolska.eu

eprasa.pl 3152e3ae51

chociażby górnicy zmagający się z pylicą czy rolnicy i rolniczki wyniszczeni ciężką pracą fizyczną. Ten wyraz troski państwa o obywatela był wpisany literalnie do konstytucji PRL i wykreślony dopiero w latach 90. Umówiliśmy się, że od tego momentu wypoczynek jest prywatną sprawą każdego człowieka.

Czyli PRL traktował wypoczynek jako element polityki społecznej?

Tak. Dzięki wyjazdom na wczasy czy do sanatoriów Kaszubi mogli zobaczyć Podhale, Łodzianka – ziemie odzyskane, Ślązak – morze. To był także spory projekt integracyjny. Dziś patrzymy na sanatoria trochę przez pryzmat żartów i seriali, robimy sobie podśmiechujki z „fajfów w Ciechocinku", ale kiedy zajrzy się do dokumentów z końca lat 40., okazuje się, że za tym stała bardzo konkretna idea, którą w znacznym stopniu udało się wcielić w życie. Mówimy o kraju zrujnowanym, w którym brakuje mieszkań, jedzenia, wszystkiego. To imponujące, jak szybko po wojnie udało się stworzyć cały mechanizm organizowania wyjazdów dla setek tysięcy ludzi.

Twoja książka jest właśnie o ludziach, którzy na nim skorzystali.

Kilka lat temu trafiłem na wspomnienia i badania prowadzone jeszcze w latach 50. Czytałem relacje ludzi z pierwszych wyjazdów na wczasy. I dosłownie mnie wbiło w fotel. Bo nagle okazało się, że dla wielu z nich była to pierwsza podróż w życiu i pierwszy kontakt z innym światem. Pierwsze spotkanie z morzem, górami, ale też z zupełnie innymi ludźmi. Profesor, górnik, nauczycielka i włókniarka jedli przy jednym stole, chodzili na dancingi i uczyli się odpoczywać. Urzekła mnie historia mężczyzny, który trafia do wieloosobowego pokoju. Wszyscy współlokatorzy idą rano do łazienki, a on cierpliwie czeka. Dopiero kiedy wychodzą z pokoju, sam idzie się umyć. Dlaczego? Bo nie miał piżamy. Nie wiedział nawet, że istnieje taki element garderoby. Spał w kalesonach i było mu zwyczajnie wstyd.

To smutne.

To pokazuje gigantyczny dystans kulturowy, jaki wtedy istniał. Wyobraźmy sobie człowieka, który całe życie spędził w jednej miejscowości. Nagle jedzie do Krynicy czy do Zakopanego. Widzi ludzi elegancko ubranych na deptaku. Marynarki, spodnie w kancik, kapelusze. W kawiarni galaretki, ciastka z kremem, torciki. Słyszy inny sposób mówienia. W pamięci utkwiła mi historia młodego robotnika, który podczas wieczorku tanecznego zaprasza do tańca kobietę, a ona mu odpowiada bez pardonu, że nie zatańczy, bo zwykły robotnik nie jest odpowiednim towarzystwem dla urzędniczki z dużego miasta. To musiało być dla wielu ludzi potężne zderzenie z rzeczywistością.

Dość kastową rzeczywistością.

Ale chyba najpiękniejszy element tych wspomnień jest taki, że ludzie wracali z turnusów odmienieni i wzbogaceni. Ktoś pisze, że przez dwa tygodnie nie pił wódki i po powrocie też spróbuje z niej zrezygnować. Ktoś inny odkrywa kefir i stwierdza, że od teraz będzie go pił również w domu. Ci ludzie zachowywali się trochę jak dzieci, które po raz pierwszy zobaczyły coś nieznanego.

Kto najchętniej korzystał z tych dobrodziejstw?

Przez cały okres PRL władze próbowały zachęcić do wyjazdów tych, którzy ich zdaniem najbardziej tego potrzebowali – robotników niewykwalifikowanych czy chłopów. Ale to się za bardzo nie powiodło, bo właśnie akurat oni najmniej chętnie wyjeżdżali. Wielu z nich mówiło: „Po co? Mam gospodarstwo, ogród, pracę. Zawsze jest coś do zrobienia". Dochodził jeszcze czynnik kulturowy. Ludzie mówili wprost: „Gdzie ja się będę między inteligentów pchał?". To zdanie powraca w źródłach niezwykle często. I ono bardzo wiele mówi o Polsce tamtych czasów.



WYJAZD DO SANATORIUM PO WOJNIE TO BYŁA NAJCZĘŚCIEJ PIERWSZA PODRÓŻ W ŻYCIU. PIERWSZE SPOTKANIE Z GÓRAMI, MORZEM, INNYMI LUDŹMI.

Nadreprezentacja inteligencji wynikała z przywilejów czy z mentalności?

Z jednego i drugiego. Zdarzało się, że administracja zakładów pracy potrafiła wcześniej przyklepać dla siebie najlepsze terminy i najlepsze ośrodki. Prasa rozpisywała się o takich aferach. Ale moim zdaniem decydujący był kapitał kulturowy. Kto raz pojechał na wczasy, ten zwykle jeździł już później dość regularnie. Wiedział, czego się spodziewać, nie czuł skrępowania. Natomiast ktoś, kto całe życie spędził we własnym gospodarstwie, często uważał, że dwa tygodnie bez pracy są czymś wręcz niewłaściwym. Znam historię ludzi, którzy pojechali na wczasy i uciekali z ośrodka, żeby pomagać kuzynowi w gospodarstwie. No bo jak to? Człowiek ma siedzieć bezczynnie? To pokazuje, że umiejętność odpoczywania jest czymś, czego do pewnego stopnia trzeba się nauczyć.

Jak wyglądał typowy dzień kuracjusza w latach 50.?

Był bardzo uporządkowany. Śniadanie wydawano o konkretnej godzinie, nie tak jak dziś, że między siódmą a jedenastą. Spóźniłeś się?

Fot. A. Szymański/KAW/www.fotpolska.eu

eprasa.pl 3152e3ae51







Od lewej: Ośrodek katowickiego Hutniczego Przedsiębiorstwa Remontowego w Porąbce-Kozubniku, lata 70.; Polanica-Zdrój 1975. W pijalni wody mineralnej, mieszczącej się w Domu Zdrojowym; Wnętrze Nowej Pijalni w Krynicy wzniesionej w latach 1969–1971 według projektu Stanisława Spyta i Zbigniewa Mikołajewskiego, 1980

Przepadło. Podawano oczywiście nieśmiertelną zupę mleczną. Do tego pieczywo, marmolada, zbożowa kawa, jakiś ser. Potem zabiegi, czyli masaże, borowina, bicze wodne – zależnie od tego, co dany kuracjusz czy kuracjuszka mieli przepisane. Obowiązkowo wizyta w pijalni wód, a żeby woda lepiej działała, trzeba było spacerować, by podkręcić krążenie. A po spacerze rośnie apetyt, więc czas na dwudaniowy obiad.

Rarytasy czy mortadela udająca schabowego?

Wiele zależało od kierownictwa danego ośrodka czy sanatorium. Oczywiście bywały niedobory i na stołach bywało byle jak. Pod koniec lat 40. wydawano jednak czasopismo „Żywienie zbiorowe", gdzie tłumaczono, jak dbać o bilans kaloryczny, jakie jest dzienne zapotrzebowanie na tłuszcze, a jakie na białka. Zwracano także uwagę na estetykę. Że potrawy na talerzu powinny wyglądać ładnie i apetycznie. Po obiedzie koniecznie relaks w świetlicy albo wycieczka. I tak do kolacji. Bywały wieczorki taneczne, spotkanie z lokalnymi artystami – to był stały punkt programu szczególnie na Podhalu – czy występ regionalnego zespołu. Organizowano wycieczki do pobliskich zakładów pracy albo pokazowych innowacyjnych gospodarstw rolnych.

Na odrobinę propagandy zawsze znajdzie się miejsce w agendzie.

Nie mogę zaprzeczyć, ale akurat mam wrażenie, że często lubimy te czasy wspominać, przesadnie akcentując udział partyjnej propagandy w życiu codziennym. W niektórych wspomnieniach z domów wakacyjnych i uzdrowisk pojawiają się opowieści, jak to po kolacji siadano w świetlicy i czytano „Trybunę Ludu", a potem omawiano konkretne artykuły. Na obozach dla dzieci i młodzieży opowiadano o młodości Stalina czy Bieruta. To wszystko miało jednak miejsce w latach 40. i w pierwszej połowie lat 50. Potem nastąpiło pewne „odpolitycznienie" wczasów.

Rozmawiałem z jedną z dawnych kaowczyń z lat 70. z ośrodka nad morzem, która opowiadała o imprezie, jaką zorganizowała w dniu 22 lipca. Spodziewałem się historii o partyjnych pogadankach, tymczasem ona powiedziała coś bardzo prostego: „Ja nie zajmowałam się polityką. Moim zadaniem było sprawić, żeby ludzie dobrze się bawili".

W sanatoryjnym lifestyle'u wiele to było raczej romansów.

To chyba najbardziej trwały stereotyp podsycany przez dwuznaczne żarciki, jak to turnus pani Krysi minął „stosunkowo nieźle". Oczywiście zdarzały się przelotne znajomości, które przecież są wszędzie tam, gdzie spotykają się ludzie. Ale sprowadzanie całego fenomenu sanatoriów do romansów jest ogromnym uproszczeniem. Znacznie ciekawsze wydaje mi się to, że ludzie po raz pierwszy spotykali osoby z innych środowisk. Robotnik mieszkał z doktorem. Nauczycielka rozmawiała z górnikiem. I nagle okazywało się, że ten profesor jest całkiem normalnym człowiekiem. Albo odwrotnie. Że ktoś z wyższym wykształceniem potrafi zachować się gorzej niż robotnik. Że „w pokoju obok spała pani wykształcona, ale wcale nie honorowa" – w znaczeniu, że wcale nie wyniosła. Że z robotnikiem doktor czy inżynier rozmawiał jak równy z równym. Takie historie bardzo często pojawiają się we wspomnieniach.

Twoim konikiem jest architektura. Jak potoczyły się losy dawnych ośrodków?

Najnowsza historia dawnych ośrodków przedstawia się różnie. Możemy chyba wyróżnić trzy podstawowe scenariusze: rewitalizacja – z lepszym lub gorszym rezultatem – na nowoczesne spa, wyburzenie i postawienie w jego miejscu czegoś nowego lub spokojne

Fot. Tadeusz Drankowski/PAP, pocztówka KAW/https://polska-org.pl, Chmielewski/pocztówka KAW

eprasa.pl 3152e3ae51



Jadalnia w Jantarze, Domu Wczasowym Urzędu Rady Ministrów w Sopocie, lata 70.

SANATORIA W PRL-U BYŁY ŚWIETNIE POŁOŻONE, W OTOCZENIU ZIELENI. ALE POKOJE BYŁY MAŁE, A ŁAZIENKI NIEKOMFORTOWE.

dogorywanie. Większość tych obiektów stała w fantastycznych lokalizacjach. A jeśli ma się świetną działkę w Zakopanem czy nad Bałtykiem, to kusi, aby wszystko wyburzyć i postawić coś znacznie bardziej dochodowego. Na szczęście nie wszędzie tak się stało.

Są dobre przykłady?

Sanatorium Milicyjne w Nałęczowie czy Metalowiec w Muszynie. Dobrym przykładem jest także hotel Harnaś w Bukowinie Tatrzańskiej, gdzie wprawdzie nie wszystko wyszło idealnie, ale przynajmniej próbowano podjąć dialog z historią tego miejsca.

A top of the top?

Mój ulubiony obiekt akurat wymyka się wspomnianym kategoriom, bo nie został wyremontowany, a wciąż przyciąga turystów. Mowa o dawnym ośrodku Urzędu Rady Ministrów na Polanie Zgorzelisko w Małem Cichem. Tam właściwie niczego nie zmieniono. Mozaiki, żyrandole, wyposażenie, układ wnętrz. Nawet windy pamiętają lata 70. Jeżeli ktoś chce zobaczyć, jak wyglądały najlepsze wnętrza tamtych czasów, to jest obowiązkowy punkt.

Czyli jesteś ze stronnictwa: a kysz, nie ruszać?

Jeszcze kilka lat temu odpowiedziałbym bardzo radykalnie: ratować wszystko. Dzisiaj już taki pewien nie jestem. Bo współczesny sposób wypoczywania kompletnie różni się od tego sprzed 50 lat. Pokoje były maleńkie i zakładano, że człowiek tylko w nich śpi, całe życie toczyło się na zewnątrz. Były wielkie świetlice, sale telewizyjne, czytelnie. Dziś mamy inne wymagania – standardem jest łazienka w każdym pokoju, klimatyzacja, szerokie łóżko dwuosobowe, wiele gniazdek, by ładować wszystkie „inteligentne" sprzęty dokumentujące nasze wakacje.

Czyli konserwator zabytków i hotelarz nie zawsze mają wspólny interes.

Spójrzmy na Jaszowiec w Ustroniu. To była jedna z najlepiej zaprojektowanych dzielnic uzdrowiskowych w Polsce. Budynki rozrzucone po zboczu, mnóstwo zieleni, świetne widoki. Ale pokoje są tam bardzo małe – zwłaszcza jeśli wyposażymy je we współczesne meble i unowocześnimy łazienki. Do tego dochodzą kwestie energooszczędności, nowych instalacji, parkingów. Przecież wówczas nikt nie zakładał, że niemal każdy z wczasowiczów przyjedzie własnym samochodem!



Błażej Ciarkowski
historyk sztuki i pisarz. Autor książek poświęconych architekturze modernizmu, PRL-u oraz Łodzi.

Czy architekci projektujący ośrodki wypoczynkowe w latach 60. przewracają się dziś w grobach na widok Pobierowa?

Ależ Pobierowo nie jest jedyne! Współczesne hotele często przerastają skalą ośrodki wypoczynkowe z czasów Gierka. Orle Gniazdo w Szczyrku krytykowane było jako przykład gigantomanii, tymczasem po przejęciu przez jedną z sieci hoteli... jeszcze urosło. I nikt tego nie krytykuje. Rozumiem, że mamy wolny rynek i „dyktaturę zyskowności", których nie znali urbaniści i architekci w PRL-u, ale istnieje przecież jakaś zawodowa odpowiedzialność za jakość przestrzeni, która jest dobrem wspólnym.

Hotelarz prywaciarz to jedno, ale są jeszcze włodarze miast, którzy dają zgody lub odmowy.

Co ciekawe, już w latach 60. mówiono o parametrach nazywanych wówczas „chłonnością turystyczną". Zastanawiano się, ilu ludzi dana miejscowość jest w stanie przyjąć i obsłużyć, żeby wszyscy czuli się komfortowo. Były na to wyliczalne modele. Chodziło o to, żeby nie zadeptać krajobrazu, zachować zieleń, bo celem była jakość odpoczynku. Dziś trochę zdewaluowana, prawda?

Czy współczesny Polak odpoczywa lepiej niż jego rodzice albo dziadkowie?

Na pewno odpoczywa inaczej. Sposób spędzania czasu wolnego zmienił się, podobnie jak wszystkie inne aspekty naszego życia. Kiedyś ludzie jechali do prostych domków nad Zalewem Sulejowskim na dwa tygodnie. Jedli śniadanie na tarasie, czytali książki, spacerowali, zbierali grzyby. Nic więcej im nie było potrzebne. Dzisiaj wszystko musi być atrakcją, musimy coś zobaczyć, zaliczyć, zrobić zdjęcie i wrzucić do internetu. Nawet „detoks" – czyli wypoczynek z dala od cywilizacji – stał się projektem do zrealizowania. Na pytanie „gdzie spędziłaś lub spędziłeś urlop?" nikt nie odpowie „na działce" czy „u rodziny na wsi". Jeżeli nie podróżujesz, jesteś nudny. Celem podróży stało się często budowanie swojej tożsamości jako człowieka interesującego, a nie odpoczynek. Ja bym jednak namawiał do tego pierwotnego konceptu odpoczynku dla odpoczynku. *(śmiech)*

Gloryfikujesz te wakacje lat minionych. Może jakieś minusy na koniec?

Nie zgodzę się, że gloryfikuję wypoczynek w czasach PRL-u. Staram się pokazać zarówno jego blaski, jak i cienie. Moim zdaniem zbyt łatwo sprowadzamy złożone problemy do prostej oceny „dobre vs złe". Rzeczywistość nie jest czarno-biała. Tymczasem w naszej zbiorowej pamięci wakacje „za komuny" zapisały się albo jako doznania niemal traumatyczne, z ogólną biedą, niedoborami, bylejakością. Albo jako idylliczny czas spokojnych dziewiczych plaż, mniejszych tłumów, ciszy. Żaden z tych obrazów nie jest do końca prawdziwy. ■

Fot. Muzeum Sopotu Zuzanna Balcerzak

eprasa.pl 3152e3ae51

FLOSLEK
BIOTECH CONCEPT

SKÓRA REAGUJE NA TECHNOLOGIĘ.

EXOSOMES PEPTIDES

to zaawansowana linia wspierająca kondycję skóry, inspirowana kosmetologią regeneracyjną. Łączy biotechnologiczne egzosomy z Centella asiatica, peptydy biomimetyczne oraz technologię mikroigieł wspierającą rewitalizację skóry. Powstała z myślą o kobietach, które oczekują więcej niż klasycznej pielęgnacji anti-age - poprawy gęstości, jędrności i jakości skóry.

Aż 750 mln egzosomów w 1 ml



EXOSOMES PEPTIDES INTENSE 7.5 zdobył tytuł Kosmetyku Wszech Czasów Wizaż. Zaawansowana pielęgnacja regeneracyjna wykorzystująca do 750 mln egzosomów w 1 ml kremu i peptydy biomimetyczne

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaż

*REDUKCJA ILOŚCI ZMARSZCZEK DO –35%, GŁĘBOKOŚCI DO –16,2%, OBJĘTOŚCI DO –18,9%

*Badanie aparaturowe dla kremu Intense 7.5

Więcej o BIOTECH CONCEPT

www.floslek.pl

Od teraz także w hebe

eprasa.pl 3152e3ae51

KINGA DĘBSKA

Gdy jest za słodko, WIETRZĘ PODSTĘP

„Ty już nic nie musisz. Wystarczająco zrobiłaś”, mówi jej Maja Komorowska. Czy Kinga Dębska posłucha? Na razie opowiada nam o swojej nieoczywistej drodze do reżyserii i momencie szczęścia, który przeżywa.

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA** ZDJĘCIA: **BARTOSZ MACIEJEWSKI/ UDOSTĘPNIENIE: MALAWSKI-AGENCJA AKTORSKA**

Fot. Bartosz Maciejewski/udostępnienie: Malawski – agencja aktorska

eprasa.pl 3152e3ae51



KINGA DĘBSKA

Urodziła się w 1969 roku w Białymstoku. Reżyserka, scenarzystka, pisarka. Studiowała japonistykę i dziennikarstwo. Absolwentka Camerimage Film School w Toruniu i Reżyserii FAMU w Pradze. Jej debiut fabularny to film „Hel" z 2009 roku. Ogromną popularność przyniosły jej „Moje córki krowy", „Zabawa, zabawa" czy „Zupa nic", do których napisała scenariusze i za które została obsypana nagrodami. Autorka znakomitych dokumentów, m.in. „Tu się żyje" i serialu „Gra z Cieniem". Oraz spektakli teatralnych, np. „Pogo". Mama aktorki Marii Dębskiej, żona producenta Zbigniewa Domagalskiego.

epresa.pl 3152ea8e51

PANI: Sugestywnie umierasz na początku pierwszego sezonu „Gry z Cieniem". Przeleciał ci film życia przed oczami?

KINGA DĘBSKA: Jeżeli przeleciał mi jakiś film, to jej, Stefanii Markowskiej, partyjnej towarzyszki, byłej żony ministra spraw wewnętrznych, który ją zdradzał na prawo i lewo, a w końcu porzucił. Przeczytałam parę książek o tych starych komunistkach. Jakie były, jak żyły... Lata 50. to bardzo szczególne czasy dla kobiet. Trudne, naznaczone wojenną traumą i rzeczywistością zanurzoną w stalinowskiej ideologii. Kobiety były twarde, heroiczne. Wiesz, że żadna aktorka nie chciała tego zagrać? Jedna odmówiła, druga... Bo epizod i tylko jeden dzień zdjęciowy, bo brzydkie umieranie. A to postać kluczowa, od niej zaczyna się cała intryga „Gry z Cieniem". „Dobra – pomyślałam – zagram sama". Piotr Dzięcioł, producent, był zachwycony. Gdy robiliśmy „Święto ognia", wpadł na pomysł, że będę Józefiną...

...w którą ostatecznie wcieliła się Kinga Preis, jedna z twoich aktorek.

I jest wspaniała! Najlepsza! Ja lubię sobie pograć trochę, zmienić wektor mojej pracy. Uważam, że aktorstwo i reżyseria są bardzo blisko. Dwie strony medalu. Chodzi nam o to samo, żeby stworzyć coś, co jest interesujące, wiarygodne, intensywne, emocjonalne. We wrześniu do kin wchodzi „Lalka", zagrałam tam Rzeżuchowską, najbogatszą hrabinę w Warszawie. Nie jest to duża rola, ale też nie malutka. Hrabina gardzi zarówno Wokulskim, jak i Łęcką. Miałam aż cztery dni zdjęciowe! Grałam z moją córką, z Krystyną Jandą, z Marcinem Dorocińskim. To była fantastyczna lekcja i przygoda. Namawiam kolegów reżyserów do tego, aby czasami grali, bo to nas wzbogaca. Widzimy rzeczy, których nigdy byśmy nie zobaczyli. Teraz kręcę nowy serial, tym razem zagrałam dziennikarkę.

Czyli trochę siebie sprzed 30 lat?

Prawicową dziennikarkę. Więc nie siebie...

W książce „Czułe miejsca" opowiadasz o swojej długiej i nieoczywistej drodze do reżyserii. O życiu, które zaskakuje bardziej niż scenariusz filmowy.

Napisałam książkę, która jest mapą tropów, mapą błędów. Piszę w niej, że jak już myślę, że coś wiem, to życie zawsze płata mi figla. Jakby chciało mi powiedzieć: „Akurat...! Nic nie wiesz!". Często wydaje się nam, że w tym, co nas spotyka, nie ma żadnej logiki. Sens różnych zdarzeń rozumiemy dopiero po latach, patrząc wstecz. Nagle wszystko układa się w konkretny wzór, którego w danym momencie nie byliśmy w stanie dostrzec. Czas zmienia perspektywę, daje inny punkt widzenia. Kiedyś pewnie napiszę drugą część, ale jeszcze trochę poczekam. Zaczęłam pisać dla siebie, dopiero później zgłosiło się wydawnictwo. Ta książka była mi bardzo potrzebna. Jestem w takim momencie w życiu, że chciałam zmierzyć się z trudnymi rzeczami, o których nigdy nie powiedziałam w żadnym wywiadzie.

To opowieść o odwadze, która przychodzi z wiekiem, o sukcesie, który ma cień, i o sile, która przychodzi, gdy przestajemy się bać.

O dziewczynie z Wołomina, prowincjonalnej, pozamykanej, ugrzecznionej, której absolutnie nic nie powinno wyjść.

Korekta. O dziewczynie ambitnej, wszechstronnie utalentowanej. Ciekawej świata...

...pochodzącej z nieartystycznego domu. Tato architekt chciał, żebym miała konkretny zawód. A mnie do konkretów nie ciągnęło. Chodziłam do Batorego, bo szybko biegałam i trenowałam na Legii. W trzeciej klasie wpadłam na pomysł, że będę aktorką. Kuzyn, który studiował w łódzkiej filmówce, zrobił mi z kolegami „przesłuchanie". Uznali, że się nie nadaję. Od razu odpuściłam. W czwartej klasie liceum przeczytałam „Sprawę osobistą" Kenzaburō Ōe i się zachwyciłam. Postanowiłam studiować japonistykę na Uniwersytecie Warszawskim, wydawała mi się odpowiednio odjechanym kierunkiem. To była moja motywacja – pójść na studia, które są przygodą, tajemnicą.

W tym samym czasie wybrałam... iranistykę na UJ. Motywacja ta sama.

Pociągał nas świat. Napędzał drive do szukania czegoś więcej. Gdzie Japonia, gdzie Iran...?! Nie można było nigdzie wyjechać, więc człowiek podróżował w wyobraźni. Poza tym nasze pokolenie nie myślało o materialnej stronie bytu. Studiowało się dla przyjemności. Dosyć długo korespondowałam z Kenzaburō Ōe. Myślałam, żeby na podstawie jego książki zrobić film. Pech chciał, że dostał Nobla, trudniej teraz uzyskać prawa. Ale kto wie? Po pięćdziesiątce uwierzyłam, że w życiu wszystko jest możliwe.

Co widzisz, patrząc dojrzałym wzrokiem kobiety sukcesu na tamtą dwudziestolatkę?

Dopiero teraz widzę, jaka byłam wobec siebie krytyczna. Nie myślałam o sobie życzliwie. Długo nie przyznawałam sobie prawa, żeby powiedzieć, że jestem fajna, mądra, ciekawa. Ładna. Oprócz japonistyki na drugą nóżkę studiowałam dziennikarstwo. Ówczesna szefowa Sony Małgorzata Maliszewska wysłała mnie do Los Angeles na wywiad z Leonardem Cohenem, który po długiej przerwie wydał płytę. Cohen był dla naszego pokolenia ikoną. Kiedy się spotkaliśmy, był już panem po siedemdziesiąt-

NAMAWIAM KOLEGÓW REŻYSERÓW, ŻEBY CZASAMI GRALI, BO TO NAS WZBOGACA. **WIDZIMY RZECZY, KTÓRYCH BYŚMY NIE ZOBACZYLI.**

eprasa.pl 3152e3ae51

ce, znużonym dziennikarzami. Nagle zobaczył młodą dziewczynę, japonistkę, która zadaje mu niestandardowe pytania. Cohen był wyznawcą japońskiej odmiany zen, mieszkał w klasztorze. Zaintrygowałam go. Rozmawialiśmy ponad dwie godziny, a potem zaprosił mnie na kolację. Wtedy po raz pierwszy pomyślałam: „Boże, Cohen jest ciekawy, co ja mam do powiedzenia!". Ja, dziewczyna z Wołomina, z bloku, która uczyła się angielskiego na jego tekstach! Narodziła się z tego serdeczna znajomość. Z perspektywy czasu widzę, że on mnie też trochę podrywał. Ale wówczas taka myśl nie przyszłaby mi do głowy.

Potrafisz opisać tamtą dziewczynę? Jak wyglądałaś, jak się ubierałaś?

Ostatnio spotkałam się w TVN-ie z Filipem Łobodzińskim, który pamiętał mnie z telewizji z tamtego okresu. Filip powiedział, że miałam burzę kręconych włosów i buzowałam energią, entuzjazmem. Dziewczyna ogień! Jak się ubierałam? Zawsze starałam się mieć coś specjalnego. Pamiętam różowy sweterek i krótką spódniczkę. (*śmiech*) Kręciłam się blisko redakcji zagranicznej. Waldek Milewicz, który robił reportaże wojenne, był wtedy guru. Pociągało mnie wszystko, co znajdowało się poza bańką, w której żyłam. To był zresztą ciekawy moment w moim życiu. Staż w „Wiadomościach", małżeństwo, malutka Marysia. Mój pierwszy mąż był biznesmenem, kupował mi kostiumiki Diora. Problem w tym, że w tych kostiumikach mogłam wychodzić tylko z nim. Był straszliwie zazdrosny. Gdy wkładałam kostium na inne spotkania, w napadzie złości... ciął go nożyczkami. Było mi ich bardzo żal, więc moja siostra z babcią siadały przy maszynie i zszywały pocięte kawałki. Kostiumy przeżyły nasz rozwód.

Miałaś 21 lat, wychodząc za mąż, 22, gdy urodziłaś Marysię. Studiowałaś dwa kierunki, pracowałaś, chciałaś zdobyć świat... Po co ci był tak szybko ten mąż, dziecko?

To jedno z tych pytań, których nie cierpię. Po prostu pochłonęło mnie życie. Wpadłam w nie jak śliwka w kompot. I czerpałam z niego pełnymi garściami



Fot. Bartosz Maciejewski/udostępnienie: Malawski – agencja aktorska

JESTEM SZCZĘŚLIWA, OBSERWUJĄC ROZWÓJ CÓRKI. **CZY JEJ UDZIELAM RAD? RZADKO.**

nie tylko dobre rzeczy. Więc kiedy stanęłam za kamerą, bardzo dużo wiedziałam o życiu, o emocjach, o porażkach. Byłam po rozwodzie, po terapii. Spotkałam Zbyszka (Domagalskiego, producenta, drugiego męża – przyp. red.) i budowałam siebie na nowo. Z niejednego pieca chleb jadłam. I bardzo się cieszę. Gdybym została reżyserką w wieku 24 lat, byłabym bardzo głupią reżyserką. Życie okazało się mądrzejsze ode mnie.

eprasa.pl 3152e3ae51



IDĘ PROSTO DO CELU. NIE MA WE MNIE CZUŁOSTKOWOŚCI. WYNIOSŁAM TO Z DOMU, GDZIE BYŁA MIŁOŚĆ, ALE SZORSTKA.

Co było zapalnikiem tej reżyserii?

W telewizji zaczęłam robić krótkie reportaże, myślałam, że zostanę dokumentalistką. Interesowała mnie prawda, człowiek, życie. Zapisałam się do dwuletniej szkoły filmowej w Toruniu, działającej przy festiwalu Camerimage. Zajęcia odbywały się w weekendy, co mi odpowiadało, bo byłam już wtedy samotną matką z dzieckiem. Jacek Bławut, który był wtedy moim profesorem w Toruniu, bardzo mnie namawiał, żebym poszła na Wydział Operatorski do Łodzi, uważał, że będzie ze mnie świetny operator. Nie chciałam. Kolega montażysta jechał na egzaminy do FAMU w Pradze. Zaproponował, żeby pojechała z nim dla towarzystwa. Poszłam z ciekawości na wydział reżyserii, gdzie się dowiedziałam, że mogłabym zdawać od razu na czwarty rok, bo zaliczą mi japonistykę i niektóre przedmioty z Torunia. Postanowiłam spróbować. Z Wojtkiem Staroniem nakręciłam „Szeptem", film spodobał się komisji i mnie przyjęli. W wakacje musiałam nauczyć się czeskiego, ale po japonistyce to była pestka. Po studiach w Polsce znowu musiałam zaczynać od nowa.

Bo...?

Nikt nie wiedział, że jakaś Polka skończyła w Pradze reżyserię i zrobiła po czesku dyplom. Mój pierwszy film fabularny „Hel" był tak naprawdę moim pierwszym spotkaniem z polskimi widzami. Miałam go zrobić w Zebrze, ale nie wyszło. Byłam załamana, że już nigdy mi się nie uda, i wtedy Zbyszek powiedział: „Dobra, w takim razie ja ci wyprodukuję ten film". I kolejny zbieg okoliczności – tydzień przed premierą „Helu" rozbił się samolot prezydencki pod Smoleńskiem i nikt nie chodził do kina...

Miałaś wtedy 40 lat.

W moim życiu było dużo zbiegów okoliczności, które miały mnie odwieść od reżyserowania, a ja z uporem szłam w tym kierunku. Miałam ogromną potrzebę bycia w tym zawodzie, zarówno wtedy, kiedy był mi nieżyczliwy i kiedy był przyjazny. I to jest właśnie fantastyczne. Idę drogą, która jest mi „zapisana". Nie znam jej do końca, nie zawsze ją rozumiem, ale czuję, że muszę nią iść. Uczę czasami studentów reżyserii, ale teraz mam taką refleksję, że tego zawo-

Fot. Bartosz Maciejewski/udostępnienie: Malawski – agencja aktorska

eprasa.pl 3152e3ae51

du nie da się nauczyć. Jak i wrażliwości na życie, potrzeby opowiadania o nim. Albo masz tę potrzebę opowiadania, dzielenia się swoim wnętrzem poprzez filmy, albo nie masz. Możesz studiować na Harvardzie i się tego nie nauczysz.

Najważniejsze filmy: „Moje córki krowy", „Zabawa, zabawa", „Zupa nic", zrobiłaś ze Zbyszkiem jako producentem. Mówił: „Filmy Kingi są prawdziwe, bo biorą się z niej, w niej się rodzą". Jest w nich hrabalowska miłość do zwykłego człowieka, subtelna ironia, humor. Miałaś mistrza w Pradze?

W Pradze zaprzyjaźniłam się z moim profesorem Sašą Gedeonem. Zrobił wspaniałe filmy: „Powrót idioty", „Indiańskie lato". Uczyła mnie też Věra Chytilová, słynna reżyserka, już nie żyje, czy Otakar Vávra. Miał ze sto lat, gdy miałam z nim zajęcia, był mentorem wszystkich najważniejszych czeskich reżyserów. Oni wszyscy dali mi to, czego wówczas potrzebowałam. Wiarę w siebie, we własną intuicję. Razem oglądaliśmy różne filmy, dyskutowaliśmy o nich, miałam czas, żeby pomyśleć, co ja chciałabym pokazać ludziom, jakie filmy chciałabym robić. Jiří Menzel, twórca „Pociągów pod specjalnym nadzorem", którego przez chwilę byłam asystentką, powiedział mi jedną z najważniejszych rzeczy o filmie: „Jak robisz tragedię, rób lekko jak komedię, a jak robisz komedię, rób ją tak, jakbyś robiła dramat". Świat warto malować różnymi kolorami. Ale chyba najważniejsze w moich czeskich studiach było wspólne oglądanie filmów i później dyskutowanie o nich. Z tego najwięcej się nauczyłam, z czeskiej klasyki. Moim ukochanym filmem jest „Sklep przy głównej ulicy", za który Czesi dostali Oscara. Nie nauczyłam się tam swojego stylu, ale uwierzyłam w siebie. Już od moich profesorów z Torunia, Doroty Wardęszkiewicz i Jacka Bławuta, usłyszałam, że mam intuicję, ale to w Pradze zaczęłam na poważnie myśleć o tym, co mnie w kinie interesuje. Człowiek w jego kruchości i sile. Bardzo dużo mi dało robienie filmów dokumentalnych. One nauczyły mnie uważności na człowieka. Ale mój styl tworzył się latami. W „Helu" ironii i dowcipu używałam pokątnie.

LUDZIE WCIĄŻ WRACAJĄ DO MOICH FILMÓW. ONE SIĘ NIE STARZEJĄ, SĄ WCIĄŻ POTRZEBNE.

Dlaczego?

Trochę się bałam, że nie wypada, a teraz używam humoru pełną gębą. Życie jest dla mnie tragikomiczne. Tak je widzę. Jestem z Białegostoku, moi rodzice pochodzą z Wasilkowa. Podlasie pełne jest tragikomiczności. Myślę więc, że w moich filmach na Podlasie nałożyła się czeska szkoła. Mam szczęście, bo moje filmy pięknie się starzeją. Ludzie wciąż do nich wracają, przeżywają, odnajdują siebie. Czyli można powiedzieć, że się nie starzeją, tylko wciąż są potrzebne. Maja Komorowska czasami do mnie dzwoni i mówi: „Ty już nic nie musisz. Ty już wystarczająco zrobiłaś. Możesz sobie odpoczywać". Wielka Maja Komorowska! Bardzo przypadłyśmy sobie do gustu. Zaczęło się od „Pogo", mojego spektaklu teatralnego na podstawie Jakuba Sieczki, z Marcinem Hycnarem, który zrobiłam dla Teatru Polonia, a potem Teatru Telewizji. To opowieść o lekarzu pogotowia ratunkowego, który traci wiarę w sens tego, co robi, i odchodzi z zawodu. Maja to zobaczyła i się zachwyciła.

W naszej mentalności i kulturze wciąż jest głęboko osadzony stereotyp, że „prawdziwy" reżyserski sukces może osiągnąć tylko mężczyzna. Czułaś się czasami deprecjonowana, bagatelizowana?

Wielokrotnie. Tylko że w sposób delikatny i subtelny. Nigdy nie dawałam po sobie poznać, że tak się czuję. Przykład? Przychodzę z jakimś pomysłem do producenta, a on mi mówi, że musi to wyreżyserować ten i ten facet. I mnie w ogóle nie bierze pod uwagę, a to mój pomysł! W Polsce kobietom nie proponuje się takich dużych seriali jak „Gra z Cieniem". Wielkie produkcje z dużym budżetem, gdzie są walki, strzelaniny, niebezpieczne misje, pościgi i dużo kaskaderki, są zarezerwowane dla reżyserów mężczyzn. A przecież każda kobieta, tak samo jak facet, może zrobić film o wojnie. Myślę, że może go nawet zrobić lepiej, bo kobiecy punkt widzenia na wojnę jest jeszcze ciekawszy. Popatrzmy na Kathryn Bigelow. A jednak takie filmy u nas robią głównie faceci. Dostałam tę propozycję od Piotra Dzięcioła tylko dlatego, że pracował ze mną przy „Święcie ognia", moim ostatnim filmie. Zobaczył, co potrafię. „Gra z Cieniem", którą zrobiłam ze wspaniałym operatorem Adamem Sikorą, jest dla mnie dowodem na to, że potrafię odnaleźć się w różnych gatunkach, także tych zarezerwowanych dla mężczyzn. Myślę, że mam męski mózg. Pytanie, czy istnieje płeć mózgu? To nie jest ani wada, ani zaleta. Idę prosto do celu. Nie ma we mnie czułostkowości. Wyniosłam to z domu, gdzie nie odnosiliśmy się do siebie z namaszczeniem. Była miłość, ale szorstka. Do dziś, gdy jest za słodko, wietrzę podstęp.

Wczesne macierzyństwo okazało się dla ciebie turbiną napędową. Udzielasz czasami Marysi „dobrych" rad? Chciałabyś ją przed czymś ustrzec?

Summa summarum okazało się, że to był najlepszy pomysł – zostać matką w wieku 22 lat, żeby potem mieć piękną karierę i wspaniałe dziecko, które od czasu do czasu gra u mamy. Jestem szczęśliwa, obserwując rozwój Marysi. Czy jej udzielam rad? Czasami, rzadko, bo wiem, że tego nie lubi. Nie mówię, co ma grać, a czego nie grać, ale zawsze się cieszę, kiedy razem pracujemy. Myślę, że role, które zrobiła ze mną, szczególnie ta w „Zabawie, zabawie", mają duże znaczenie i dla niej, i dla mnie, i dla polskiej kinematografii. Oczywiście jak każda mama chciałabym ją ustrzec przed rozczarowaniami. Jest bardzo

eprasa.pl 3152e3ae51



GDY NIE JESTEŚMY SAME ZE SOBĄ SZCZĘŚLIWE, TO ŻADEN FACET NAM NIE POMOŻE.

wrażliwa na to, co mówią inni. Powtarzam jej: „Marysia, niech sobie ludzie gadają. Zawsze coś będą mówić, co to ma za znaczenie?". Ale dla niej to jest istotne, że mówią: „mama załatwiła", kiedy tak nie jest. Tak jakby ktokolwiek mógł komuś coś załatwić. Masz talent albo nie masz. Ona wielokrotnie udowodniła, że ma.

Od kilku miesięcy spędzasz po kilkanaście godzin na planie, najpierw drugiego sezonu „Gry z Cieniem", teraz tajemniczego serialu, a jest w tobie mnóstwo energii, radości.

(*śmiech*) Mam teraz w życiu moment szczęścia. Cieszę się z tego, co mam. Nie czuję potrzeby, żeby mieć więcej. Dużo się w moim życiu zmieniło w ciągu ostatnich kilku lat. Na plus. Żyję pełnią, nie czekając na tę pełnię. Odpuściłam wiele rzeczy, na które nie mam wpływu. Przestałam się martwić. Przestałam przejmować się tym, co ludzie powiedzą, co pomyślą. Zaczęłam żyć dla siebie, nie dla innych. Nie mam ani ochoty, ani siły być superkurą domową i matką Polką, która robi święta dla 30 osób. Rok temu po raz pierwszy wyjechałam z Polski na Boże Narodzenie. Poleciałyśmy z Marysią na Bali, Zbyszek został, bo kończył kontrakt dyrektorski w WFDiF. Przestałam gotować mężowi obiady w przerwie, pracując na planie po 13 godzin. Przecież ma dwie ręce, dwie nogi i samochód, może sobie gdzieś pojechać i zjeść albo zamówić obiad do domu.

Twoja książka pięknie się kończy. Piszesz „Idę żyć!".

Menopauza dała mi napęd. Nauczyłam się wreszcie cieszyć swoim ciałem, swoim życiem, miłością, seksualnością. Zawsze powtarzałam: „Ciało nieważne, duch jest ważny". Nieprawda. Ciało jest bardzo ważne i dbam o nie, bo od niego się zaczyna. Chodzę z kijkami, codziennie ćwiczę jogę. Chodzę na lekcje baletu. Balet jest wspaniały, bo uruchamia całe ciało, wszystkie mięśnie. Zrozumiałam, że gdy nie jesteśmy same ze sobą szczęśliwe, to żaden facet nam nie pomoże. Kocham Zbyszka, ale nie trzymam go kurczowo rękami i nogami. Wpuściłam trochę powietrza do naszego związku i ono było bardzo potrzebne. Sprzedaliśmy mój wymarzony dom w Milanówku i wróciliśmy do Warszawy, wreszcie nie spędzam czasu w korkach. Mam czas, żeby spełniać swoje zachcianki, a nie cudze. Robić rzeczy, których jeszcze nie robiłam. Marzę o tym, żeby przejść Camino de Santiago. Chcę się sprawdzić w nowych gatunkach filmowych. Ciekawi mnie, co jest za drzwiami, których jeszcze nie otwierałam. Ale też chcę odpoczywać, bo jak człowiek przechodzi z projektu w projekt, nie zauważa tego, co jest najważniejsze. Życia.

Wierzę, że kino ma znaczenie. Szczególnie teraz, gdy w Polsce i na świecie kończy się pewna epoka demokracji i dobrobytu. Już nie wystarczy opowiadać o uczuciach, kino może stać się głosem, który poruszy ludzi, coś zmieni. Nie wiem, czy dużo mogę zmienić swoimi filmami, ale będę próbować. Jak powiedział w słynnym przemówieniu Marian Turski: „Jedenaste przykazanie. Nie bądź obojętny". ■

Fot. Bartosz Maciejewski/udostępnienie: Malawski – agencja aktorska

eprasa.pl 3152e3ae51

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowo zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
IANA

Więcej o marce na
www.iana-polska.pl

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odpomość chrząstki. [4] Passiflora incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl 3152e3ae51

ŚWIATŁA NA

MATEUSZ DAMIĘCKI

ZAWÓD: **AKTOR** SKĄD POCHODZI: **WARSZAWA** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **45**

NOCĄ PORZĄDKUJE SZUFLADY Z LEKAMI, A WSZYSTKIE SPRAWY DO ZROBIENIA ZAPISUJE. NIE Z ZAMIŁOWANIA DO PERFEKCJI. W TEN SPOSÓB OSWAJA CHAOS. TAK SAMO BUDUJE ROLE. TERAZ ZAGRAŁ KAZIA STARSKIEGO W NOWEJ „LALCE" W REŻYSERII MACIEJA KAWALSKIEGO. CO TO JEST ZA STARSKI!

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY** ZDJĘCIA: **SZYMON SZCZEŚNIAK**

PANI: Kiedy zadzwonił telefon z propozycją zagrania w nowej kinowej „Lalce", co było silniejsze: ekscytacja czy lęk?

MATEUSZ DAMIĘCKI: Wszystko wydarzyło się błyskawicznie. Telefon, pytanie, odpowiedź. Nie było czasu ani na długie rozważania, ani nawet na ponowne przeczytanie powieści. Paradoksalnie najbardziej obawiałem się nie samej ekranizacji, tylko Starskiego, którego przez lata nosiłem w swojej pamięci. Wydawało mi się, że będę musiał zmierzyć się z legendą Romana Wilhelmiego. Przed zdjęciami celowo nie wracałem do tamtego serialu. Najpierw chciałem zbudować własnego Starskiego. Ale nie wytrzymałem długo. Po nakręceniu pierwszej sceny wróciłem do domu i od razu obejrzałem ekranizację Ryszarda Bera z 1977 roku. Musiałem sprawdzić, czy udało mi się pójść własną drogą. I wtedy przeżyłem zaskoczenie. Tamten Starski okazał się zupełnie inny, niż go zapamiętałem. Wilhelmi nie był tak atrakcyjny, jak mi się wydawało, okazał się niedbały, niewyspany, jakby właśnie skończył trzydniową imprezę. Wtedy odetchnąłem. Zrozumiałem, że nie muszę rywalizować z tym, co było, że moje wyobrażenie tej postaci jest zupełnie inne.

Jak rodził się twój Kazio Starski?

Starski ma niewiele scen, dlatego od pierwszej minuty musiał zrobić ogromne wrażenie zarówno na innych bohaterach, jak i na widzu. Wiedziałem, że nie będzie czasu na ekranie, by budować go powoli, łagodnie, że trzeba będzie zacząć od razu z przytupem. Z reżyserem Maciejem Kawalskim długo zastanawialiśmy się, kim jest i co go ukształtowało. Ale wciąż nam czegoś brakowało. Dzień przed zdjęciami Maciek zadzwonił z pomysłem, żeby pierwszą scenę rozpocząć od Starskiego przy fortepianie. Pomyślałem: „Świetnie, strzał w dziesiątkę!". Ale nie umiem grać na fortepianie... Maciek powiedział, że to nie ja będę grał, tylko Starski. Burza mózgów. Przypomniałem sobie o Pawle Popce, który już wcześniej mnie dublował przy klawiaturze w „Piekle kobiet". Produkcja błyskawicznie wszystko zorganizowała, dobrano mu identyczny kostium, dopasowano taki sam sygnet. Zagrał tę scenę przepięknie. Nie wiem, czy widz zwróci uwagę na takie detale, ale właśnie one sprawiają, że postać zaczyna żyć.

Co było dla ciebie najważniejsze w budowaniu Starskiego?

Długo musiałem się do niego dobijać. Myślałem: „Ja bym tak nie potrafił żyć". Gdybym jadł z cudzych talerzy, uwodził cudze kobiety i nie liczył się z nikim, zjadłyby mnie wyrzuty sumienia. A Starski? Wszystko przychodzi mu z zadziwiającą lekkością. I właśnie ta lekkość okazała się dla mnie kluczem do tej postaci. To człowiek zrodzony nie tyle z cynizmu oraz wyrachowania, ile człowiek, który pomimo tych cech ani przez chwilę nie wątpi w słuszność własnego sposobu życia.

Najniebezpieczniejsi bohaterowie literatury to często ci, którzy wyglądają na najszczęśliwszych. Tylko czy pod tą beztroską nie kryje się samotność?

Oczywiście, że się kryje. Ale nie róbmy ze Starskiego większego bohatera niż Wokulski. Myślę jednak, że wielu ludzi mu zazdrości. Mimo ceny, którą przychodzi mu za to płacić. Chcieliby umieć żyć bez wyrzutów sumienia, podejmować decyzje z taką łatwością. Wyobrażam sobie, że Starski powiedziałby: „Jestem hedonistą. Jestem płytki. Ale wiem, kim jestem". I właśnie dlatego jego relacja z Wokulskim jest tak fascynująca. Wokulski zazdrości mu pewności i swobody, a Starski zazdrości Wokulskiemu romantycznej głębi. Obaj mają coś, czego temu drugiemu brakuje.

Przestajemy więc czytać „Lalkę" jak historię o dobrym Wokulskim

eprasa.pl 3152e3ae51







ŻYCIE ZAWSZE BĘDZIE SINUSOIDĄ. BĘDĄ WZLOTY I UPADKI. Ale dzisiaj chciałbym ograniczyć te skrajności.

eprasa.pl 3152e3ae51

i złym Starskim? Bardziej jak opowieść o ludziach, którzy na różne sposoby próbują poradzić sobie z własnymi pragnieniami.

Bo wszyscy popełniają błędy i są uwikłani we własne słabości. A Starski, paradoksalnie, jest chyba najuczciwszy z nich wszystkich, bo niczego nie udaje. Nie zakłada maski przyzwoitości. Mówi: „Taki jestem. Lubię życie, kobiety i przyjemność". To pozostali bohaterowie częściej ukrywają swoje prawdziwe motywacje.

Nie masz wrażenia, że Prus stworzył bohatera, który urodził się 150 lat za wcześnie? Gdyby żył dziś, byłby celebrytą, królem Tindera czy influencerem sprzedającym styl życia.

Myślę, że świetnie odnalazłby się we współczesności. Pewnie byłby „oszustem z Tindera", człowiekiem, który potrafi oczarować każdego, byle tylko zapewnić sobie wygodne życie. Bardzo lubię scenę, w której prezesowa Zasławska odbiera mu nadzieję na spadek, a on z wściekłości przewraca w ogrodzie kamienny gazon i depcze rozrzucone kwiaty. W jednej chwili spod eleganckiego arystokraty wychodzi chłopiec, któremu ktoś odebrał zabawkę. Ta scena mówi o nim więcej niż niejeden dialog.

Powiedziałeś kiedyś, że znacznie trudniej jest żyć po swojemu niż zgodnie z oczekiwaniami innych. Rola Starskiego, człowieka, który nie przeprasza za to, kim jest, coś w tobie zmieniła?

Nie. Od dawna wiem, że powinienem żyć bardziej po swojemu. Ale problem nie polega na tym, żeby to zrozumieć, tylko żeby to wdrożyć, naprawdę tak żyć. To temat, nad którym często pracujemy z moją żoną. Paulina uważa, że wciąż za bardzo żyję dla innych i ich oczekiwań. I chyba ma rację. Starski nie miał z tym najmniejszego problemu. Potrafił powiedzieć: „Taki jestem". Ja natomiast dobrze się czuję, kiedy spełniam oczekiwania innych.

Skąd bierze się ten tak potężny wewnętrzny przymus? Zwykle im więcej osiągasz, tym bardziej można by oczekiwać, że przyjdzie moment ulgi: „Już nic nikomu nie muszę w końcu udowadniać". Tymczasem u ciebie działa to chyba odwrotnie.

OD DAWNA WIEM, ŻE POWINIENEM ŻYĆ BARDZIEJ PO SWOJEMU. Ale problem nie polega na tym, żeby to zrozumieć, tylko żeby to wdrożyć.

To jest właśnie cały paradoks, chichot losu. Kto wie, może gdybym był bardziej pewny siebie, przestałoby mi wychodzić to, co dziś robię? Nie wiem. Natomiast staram się wyciągać wnioski z tych przemyśleń, na przykład coraz mniej lubię publicznie opowiadać o swoich porażkach. Coraz bardziej podoba mi się zasada: „Nie mów o sobie źle, inni zrobią to lepiej".

A jednak aktor żyje z oceny innych. Zbyszek Wodecki powiedział mi kiedyś: „A ty myślisz, że po co ja wychodzę na scenę? Po brawa". Pomyślałam wtedy, że w tym jednym zdaniu jest cała prawda o zawodach artystycznych.

I właśnie dlatego to bywa uzależniające. Schodzisz ze sceny kompletnie zmęczony, słyszysz setki bijących brawo dłoni i nagle uświadamiasz sobie, że przez dwie i pół godziny dawałeś coś ludziom, ale te kilka minut oklasków karmi również ciebie. Chciałbym powiedzieć, że jedynym paliwem jest sama praca. Ale to nie byłaby cała prawda.

I komu najbardziej chciałeś to udowodnić?

W różnych momentach życia różnym ludziom. Najpierw rodzicom. Potem Matyldzie. Pamiętam moment, kiedy przestaliśmy być po prostu starszym bratem i młodszą siostrą. Pomyślałem wtedy, że chciałbym ją jeszcze czymś zaskoczyć, pokazać jej taki kolor, którego we mnie nie zna. Później wiele rzeczy zacząłem robić z myślą o Paulinie, dziś także o dzieciach. A jednocześnie zawsze odzywa się zwyczajna ludzka ambicja: zrobić coś takiego, żeby inni wreszcie zobaczyli, że też dużo potrafię.

Nagrody są dla aktora ważne?

Byłbym hipokrytą, gdybym powiedział, że nie. Ale nagrody są różne. Mam kilka, z niektórych jestem dumny, a niektóre doceniają coś, czego ja sam w sobie aż tak bardzo nie cenię. No i jest jeszcze jedna specyficzna nagroda - pamięć widzów. Jury profesjonalistów mówi: „Zauważyliśmy twój warsztat". Publiczność: „Poruszyłeś mnie". Tego nie da się porównać.

Co najbardziej cię wtedy cieszy?

Kiedy podchodzą na ulicy i cytują dialogi. Do dziś słyszę teksty Goldena z „Furiozy": „Co klasyk to klasyk!", „Chcesz? Kupię ci to morze" czy „Do pierwszego to mi starczy, ale do drugiego już czasem nie". To zdanie wymyślaliśmy z Cyprianem T. Olenckim na planie. Kiedy wraca do mnie po latach z ust zupełnie obcych ludzi, mam poczucie, że film zaczął żyć własnym życiem. Dla aktora nie ma chyba większego komplementu niż świadomość, że stworzył coś, co zostało z ludźmi.

A jednak mam wrażenie, że z wiekiem coraz mniej potrzebujesz potwierdzeń z zewnątrz, a coraz bardziej cenisz coś znacznie mniej spektakularnego: spokój.

To prawda. Dziś ogromną satysfakcję daje mi poczucie bezpieczeństwa. Bywały w moim życiu naprawdę trudne momenty finansowe, dlatego teraz z Pauliną bardzo pilnujemy domowego budżetu. Oboje jesteśmy odpowiedzialni za chłopaków. Dziś nie mogę powiedzieć, że czegokolwiek mi brakuje. I to też jest szczęście. Może mniej widowiskowe niż brawa, ale za to bardzo konkretne.

A co jeszcze daje ci szczęście?

Porządek. Paulina jest teraz z chłopcami nad morzem, a ja jestem sam w domu. Po nocnych zdjęciach wracam nad ranem, a ponieważ jeszcze mnie nosi, zabieram się do... porządkowania leków. Zebrałem wszystko z całego domu, sprawdziłem daty ważności, posegregowałem, przygotowałem przeterminowane leki do oddania, a resztę poukładałem. Osobno leki Pauliny, osobno moje, osobno dzieci. Opatrunki, plastry, inhalatory, wszystko ma swoje miejsce. Stanąłem później w kuchni drugiego dnia porządków o piątej nad ranem i pomyślałem: „Jakie to jest przyjemne".

Fot. Szymon Szcześniak/Visual Crafters (4)

eprasa.pl 3152e3ae51



MATEUSZ DAMIĘCKI

Aktor filmowy, teatralny i serialowy, absolwent warszawskiej Akademii Teatralnej. Przed kamerą zadebiutował jako dziecko, a szerokiej publiczności dał się poznać m.in. dzięki filmom „Przedwiośnie", „Jutro idziemy do kina", „Kochaj i tańcz" oraz serialom „Matki, żony i kochanki", „Na dobre i na złe" i „Belfer". Przełomem w jego aktorskim wizerunku była rola Goldena w „Furiozie", do której przeszedł spektakularną fizyczną metamorfozę. Zagrał również w „Furiozie 2", „Prostej sprawie" i „Samych swoich. Początek". Teraz możemy oglądać go w roli Kazia Starskiego w najnowszej ekranizacji „Lalki".

Większość ludzi szczęścia szuka w podróżach, miłości albo sukcesach. Ty opowiadasz o szafce z lekami.

Bo dla mnie to nie jest tylko szafka z lekami. To jest poczucie, że nad czymś panuję. Że jeśli jutro wydarzy się coś niespodziewanie nieprzyjemnego, nie będę gorączkowo szukał termometru czy plastra. Wszystko jest na swoim miejscu. To daje mi spokój. Zresztą nie tylko z lekami tak mam. Kiedy skończyłem z apteczką, od razu zabrałem się do łazienki. Wróciłem po nocce około trzeciej nad ranem. Wiedziałem, że i tak nie zasnę, po zdjęciach zbyt dużo obrazów wciąż miga przed oczami, więc przez dwie godziny przeglądałem kremy, kosmetyki i perfumy, sprawdzałem daty ważności, wyrzucałem przeterminowane rzeczy i wszystko układałem od nowa. To daje mi ogromny spokój. Lubię, kiedy wszystko ma swoje miejsce. Zresztą zapachy też mają u mnie swoje miejsce. Nie tylko na półce, ale i w pamięci. Dobieram perfumy nie tylko do siebie, ale również do bohaterów, których gram. Zapach jest dla mnie częścią budowania postaci. Każdy bohater ma swój własny. Starski pachniał Loewe Solo. W „Prostej sprawie" był czarny Tom Ford, Golden pachniał czerwonym Fahrenheitem, a do „Piekła kobiet" wybrałem Opium. Co ciekawe, te zapachy zostają ze mną długo po zakończeniu zdjęć. Wystarczy, że po latach użyję któregoś z nich, a natychmiast wraca do mnie tamten bohater. Jakbym znowu wszedł w jego świat. Tom Ford od razu przywołuje Bezimiennego z „Prostej", a razem z nim jedną bardzo prostą myśl: „Mniej mów, więcej rób. Nie opowiadaj, co zamierzasz zrobić. Zrób". A Fahrenheita unikam jak ognia. Tam było zbyt dużo agresji, niepewności i rozedrgania. To fascynujące, że moi bohaterowie zostawiają po sobie nie tylko wspomnienia, ale czasem także konkretne życiowe wskazówki.

DOBIERAM PERFUMY NIE TYLKO DO SIEBIE, ALE RÓWNIEŻ DO BOHATERÓW, których gram. Zapach jest dla mnie częścią budowania postaci.

W „Lalce" właściwie każdy za czymś goni. Wokulski za miłością, Izabela za światem, który odchodzi, Starski za kolejnym zachwytem. A za czym dziś goni Mateusz Damięcki?

Za harmonią. Wiem, że życie zawsze będzie sinusoidą. Będą wzloty i upadki. Ale chciałbym ograniczyć te skrajności. Kiedyś wydawało mi się, że właśnie w nich tkwi moja siła. Dziś myślę, że najwięcej błędów popełniałem wtedy, kiedy podejmowałem decyzje pod wpływem bardzo silnych emocji. Zarówno euforia, jak i rozpacz są kiepskimi doradcami.

Kto cię tego nauczył?

Mama Joanna i żona Paulina. Od lat powtarzają mi, że skrajności mnie spalają. Przez długi czas wierzyłem, że właśnie dzięki nim jestem aktorem. Dzisiaj wiem, że aktorstwo nie polega na niekontrolowanym przeżywaniu emocji. Przeciwnie. Trzeba wejść bardzo głęboko, ale jednocześnie nad tym panować, szczególnie przy dzieciach.

eprasa.pl 3152e3ae51



Maria Dębska jako Kazimiera Wąsowska i Mateusz Damięcki jako Kazio Starski w filmowej adaptacji „Lalki" w reżyserii Macieja Kawalskiego

Wyobraź sobie, że za 30 lat twoi synowie otwierają pudełko ze starymi zdjęciami. Nie oglądają aktora. Oglądają swojego tatę. Co chciałbyś, żeby zobaczyli?

Kiedy urodził się Franek, zaczęliśmy z Pauliną robić zdjęcia polaroidem. Później dołączył Ignacy. Kiedy dziś na nie patrzę, oprócz samych chłopców oczywiście najbardziej przyciągają mnie moje własne oczy. W tamtym czasie przeżywałem bardzo trudny okres, miałem za sobą rozwód, wiele rzeczy się nie udało. Bałem się rodzicielstwa. A jednak kiedy widzę na fotografii siebie trzymającego na rękach Franka oraz Ignacego, nie mam wątpliwości, że kiedy robione były te zdjęcia, wszystko, co złe, przestawało mieć znaczenie. Moi synowie stworzyli w moim życiu coś w rodzaju carte blanche. Wymazali to, co było wcześniej. Na tych zdjęciach widzę w sobie przede wszystkim zachwyt. Czysty zachwyt. I bardzo chciałbym, żeby właśnie to zapamiętali. Nie role. Nie filmy. To, że kiedy byli mali, patrzyłem na nich z bezbrzeżną miłością. Przypomniał mi się niedawno taki wywiad sprzed lat, bardzo przejmujący, z Arkiem Jakubikiem. Powiedział, że kiedy jego synowie wyprowadzili się z domu, poczuł pustkę, której zupełnie się nie spodziewał. Pustkę, z którą nie umie sobie poradzić. I zdałem sobie sprawę, że największym wyzwaniem rodzicielstwa nie jest wychować dziecko, ale umieć je kiedyś wypuścić.

KIEDYŚ CZEKAŁEM NA WYNIK CASTINGU JAK NA DIAGNOZĘ LEKARSKĄ. A agentka mówiła: „Zobaczymy, będzie, co ma być".

Przez całą naszą rozmowę wraca jedna myśl: są rzeczy, na które trzeba ciężko zapracować, ale są też takie, które po prostu trzeba umieć puścić. Nauczyłeś się już tego?

Cytując klasyka: cały czas się uczę. Kiedyś czekałem na wynik castingu jak na diagnozę lekarską. Dzwoniłem non stop do agentki po zdjęciach próbnych i pytałem, czy się odezwali, czy coś wiadomo. A ona zawsze odpowiadała: „Spokojnie. Zobaczymy, będzie, co ma być". A ja mówiłem: „Ale przecież bardzo mi zależy". I wtedy słyszałem: „Wiem. Ale odpuść, zostaw". Zapominam. Po roku oglądam film, którego nie dostałem, okazuje się, że jest niedobry, a ja dochodzę do wniosku, że wszystko ułożyło się dokładnie tak, jak powinno. Bo gdybym zagrał tamtą rolę, nie zagrałbym innej, która przyszła zaraz po tamtym castingu i okazała się dla mnie przełomowa. Dopiero z perspektywy czasu widać sens.

Czyli coraz bardziej ufasz, że nie każde rozczarowanie jest porażką?

W takich chwilach zawsze wraca do mnie chińska przypowieść o starym wieśniaku. Uciekł mu koń. Sąsiedzi mówili: „Jakie nieszczęście". On odpowiadał tylko: „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?". Kilka dni później koń wrócił, prowadząc stado dzikich koni. Wszyscy uznali to za wielkie szczęście. Ale wieśniak wzruszył tylko ramionami: „Szczęście? Nieszczęście? Kto wie?". Potem syn wieśniaka spadł z jednego z koni i złamał nogę. Znowu nieszczęście. A kiedy wybuchła wojna i wszystkich młodych mężczyzn zabrano na front, okazało się, że właśnie dzięki tej złamanej nodze on jeden został w domu. Bardzo lubię tę historię, bo przypomina mi, że życie jest mądrzejsze od większości naszych ocen. To, co dziś wydaje się kompletną katastrofą, za jakiś czas może okazać się największym szczęściem. I odwrotnie. ■

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

PULLULAN

POLISACHARYDOWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK

ziaja



BADANIA SKUTECZNOŚCI SERII PULLULAN*

96%
WZMACNIA I UJĘDRNIA SKÓRĘ

92%
WYGŁADZA I DAJE UCZUCIE LIFTINGU

100%
KONDYCJONUJE, ZMIĘKCZA I NAWILŻA

*BADANIA APLIKACYJNE NA GRUPIE 25 OSÓB PO 3 TYGODNIACH STOSOWANIA

eprasa.pl



Fot. StockPlanets/Getty Images

eprasa.pl 3152e3ae51



Czy pieniądze LEŻĄ NA KORCIE?

Za historiami o fortunach zdobywanych na kortach kryją się lata, podczas których to nie tenisista zarabia na rodzinę, lecz rodzina wydaje niemal wszystko na tenisistę. Rachunek przekracza czasem 30 tysięcy złotych miesięcznie. Bez gwarancji zwrotu.

TEKST: **MARCIN KASPRZAK**

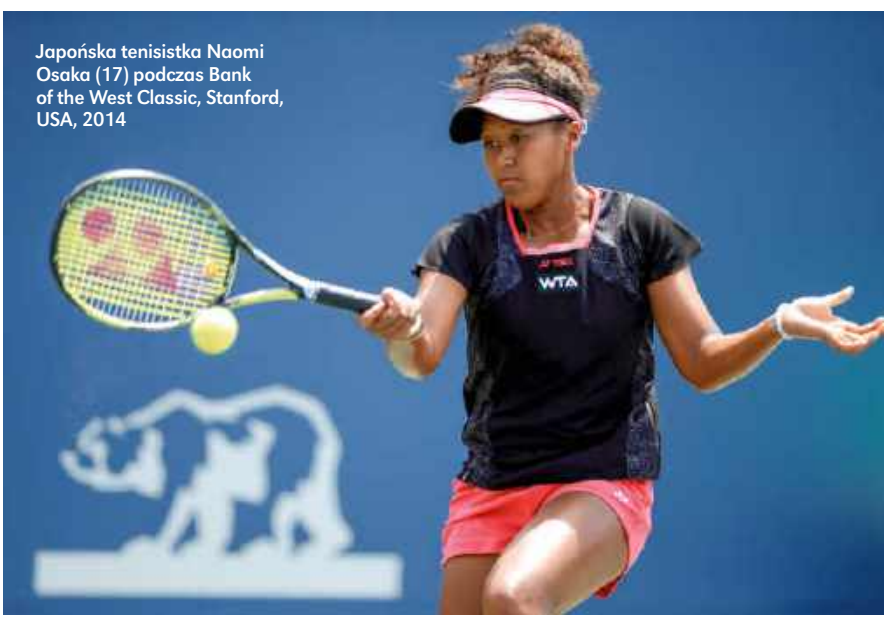
eprasa.pl 3152e3ae51

Maria Szarapowa przyleciała z ojcem do Stanów Zjednoczonych z pożyczonymi 700 dolarami w kieszeni, by kilka lat później wygrać Wimbledon i przez dekadę okupować szczyt zestawień najlepiej zarabiających sportsmenek globu. Frances Tiafoe, swego czasu dziesiąta rakieta świata, jako dziecko nocował w niewielkim pomieszczeniu przy klubie tenisowym, w którym jego ojciec pracował jako konserwator. Dzięki temu po godzinach mógł grywać za darmo. Dla Naomi Osaki, pierwszej azjatyckiej tenisistki na szczycie rankingu WTA, pierwszą wielką nagrodą wcale nie miał być puchar. W dokumencie Netfliksa w reżyserii Garrett Bradley wyznaje, że najbardziej marzyła, by móc pewnego dnia powiedzieć matce: „Już nie musisz pracować nocami, żeby zarobić na moje treningi".

BO TO SIĘ ZWYKLE TAK ZACZYNA

Kiedy dziecko pierwszy raz bierze rakietę do ręki, wszystko wygląda niewinnie. Ma pięć lat, kilka kolorowych piłek, mały kort i godzinę zajęć, podczas których więcej jest zabawy niż sportu. Tak zaczyna się tenisowa ścieżka w Polsce. W oficjalnym programie Polskiego Związku Tenisa „Tenis 10" dzieci uczą się koordynacji, techniki i pierwszych wymian. Te, które mają dryg, trafiają do grup dla wyróżniających się zawodników. Pojawia się trener prowadzący, plan treningowy, licencja PZT, no i wreszcie pierwsze turnieje. A razem z nimi przychodzą też pierwsze rachunki. Kiedyś krążyło po branży powiedzenie: „jak nie masz dychy miesięcznie, to nie bierz się do tenisa", ale to było jeszcze przed inflacją. Mówimy oczywiście o ekstremalnym trenowaniu, czyli w blokach – łącznie sześć godzin dziennie na korcie. Na początku rodzice płacą „tylko" za sprzęt, kort i trenera. Później lista wydatków zaczyna już przypominać budżet niewielkiej firmy. Oprócz trenera potrzebna jest osoba od przygotowania motorycznego, fizjoterapeuta, psycholog sportowy. Sprzęt: rakiety, naciągi, buty. Wpisowe do turniejów, paliwo, hotele, samoloty, wyżywienie. A kiedy zawodnik zaczyna podróżować z trenerem – także i jego transport, jego wyżywienie, jego hotel, no i jego często niemała dniówka. – Bardzo podstawowa kwota to 10 tys. zł, ale słyszy się o kwotach rzędu 30 tys. zł miesięcznie, a nawet i więcej – zdradza Agnieszka Wajdemajer, dyrektorka generalna Europejskiego Centrum Tenisa w Mysiadle, jednego z większych ośrodków szkolenia tenisowego w aglomeracji warszawskiej.

Na początku rodzice płacą „tylko" za sprzęt, kort i trenera. POTEM LISTA WYDATKÓW TYLKO WZRASTA.



Japońska tenisistka Naomi Osaka (17) podczas Bank of the West Classic, Stanford, USA, 2014

Fot. Ezra Shaw/Getty Images

200 KILOMETRÓW DZIENNIE

Agnieszka Wilk-Sybicka i jej mąż są nauczycielami wychowania fizycznego. Nie mieli rodzinnego majątku ani tenisowych kontaktów. Dobrze pamięta moment, w którym zrozumiała, że tenis jej córki przestał być zwykłymi zajęciami sportowymi. Oliwia miała niespełna cztery lata, kiedy zaczęła odbijać pierwsze piłki na przydomowym tarasie. Kilka miesięcy później zagrała pierwszy dziecięcy turniej. W wieku siedmiu lat, po wygraniu całorocznego cyklu turniejów o Puchar Agnieszki Radwańskiej, dostała pierwszy kontrakt sprzętowy z Babolatem. Talent był. Wraz z nim rosły wydatki. Na pierwsze treningi rodzina jeździła dwa razy w tygodniu 60 kilometrów w jedną stronę do Stalowej Woli. Potem doszły dwa turniejowe weekendy w miesiącu: Poznań, Warszawa, Kraków, Katowice, Zabrze, Bytom. Czyli znów paliwo, hotel, jedzenie, wpisowe.

W pewnym momencie rodzice Oliwii doszli do ściany. – Zdaliśmy sobie sprawę, że nie podołamy finansowo. Trzy dni spędzone na przykład w Poznaniu plus paliwo kosztowały wtedy około 1200 zł, do tego jeszcze codzienne treningi, hala, sprzęt. Jedna pensja nie wystarczała, a przecież trzeba było jeszcze żyć – wspomina Agnieszka. Próbo-

eprasa.pl 3152e3ae51



Maja Chwalińska (12) bierze udział w XXI Memoriale im. Marty Hudy w Częstochowie, 2013.

wała przygotować córkę na to, że tenis może się skończyć. Oliwia zaczęła płakać. Postanowili więc szukać pieniędzy dalej. Zdarzył się cud – najpierw osoba z Puszczykowa uwierzyła w Oliwię i zaczęła ją wspierać, pomagało miasto Stalowa Wola, klub, lokalna firma, później kolejni sponsorzy. Dziś Oliwia Sybicka jest pierwszą juniorską rakietą w Polsce, ociera się o topową sześćdziesiątkę w rankingu ITF. Światowa ekstraklasa. Korzysta m.in. ze wsparcia Fundacji Igi Świątek oraz programu dla młodych talentów BNP Paribas. Tyle że teraz skala wydatków jest już zupełnie inna.

– Uwzględniając starty turniejowe, trenerów, fizjoterapeutów, lekarzy, psychologa, sprzęt i odzież, to grubo ponad kilkadziesiąt tysięcy złotych. Każdy indywidualny wyjazd z trenerem kosztuje od kilku do nawet kilkunastu tysięcy – wylicza Agnieszka Wilk-Sybicka i podkreśla, że cena tenisa to nie tylko wyłącznie pieniądze. To również na przykład setki godzin spędzonych w samochodzie. Oliwia trzy lub cztery razy w tygodniu pokonuje około 200 kilometrów, w pozostałe dni około 120. – Łącznie przejechałyśmy samochodem 600 tysięcy kilometrów po kraju i Europie w drodze na turnieje i treningi – podsumowuje.

Profesjonalna rakieta kosztuje minimum tysiąc złotych. ZAWODNIK POTRZEBUJE KILKU EGZEMPLARZY.

CO TURNIEJ, TO BUTY

W tenisie nawet rzeczy pozornie drobne potrafią pożerać budżet. Profesjonalna rakieta kosztuje minimum tysiąc złotych. Zawodnik potrzebuje kilku identycznych egzemplarzy, do tego dochodzi regularna wymiana naciągów. Najlepsi juniorzy mogą otrzymać sprzęt w ramach kontraktów z producentami jak Head, Babolat, Wilson czy Yonex, ale wcześniej koszty ponosi rodzina. Jeszcze bardziej prozaiczne są buty. Jeśli zawodnik gra na kortach twardych, tzw. hardzie, jeśli uda mu się zużyć tylko jedne buty w miesiącu, to jest nieźle. Nowe kosztują kolejne 500–700 zł. Po dobrej zniżce.

Sam kort kosztuje dziś dwa razy tyle co dekadę temu. Zimowa godzina kortu w Warszawie 10 lat temu kosztowała jeszcze ok. 80 zł, dzisiaj nawet 160 zł, bywa i więcej. Do rachunku za kort trzeba dopisać jeszcze pracę trenera – u tych lepszych to nawet 200 zł za godzinę. Dlatego kluby próbują obniżać koszty, łącząc zawodników w grupy. Ale wraz z poziomem sportowym pojawia się wydatek, którego nie sposób „zgrupować". Są nim wyjazdy.

NAJDROŻSZY JEST GLOBUS

Radosława Szymanika, wiceprezesa Polskiego Związku Tenisowego, irytuje stwierdzenie, że tenis należy do najdroższych sportów świata. – Jak weźmiemy takie żeglarstwo, Formułę 1 czy wszelkie inne sporty motorowe, to tenis jest jednak dużo tańszy. Sam w sobie jest relatywnie dostępny i przystępny, drogie jest podróżowanie i cała turniejowa turystyka zawodnika i pęczniejącego w tempie proporcjonalnym do jego sukcesów sztabu ludzi – mówi. I w tym jednym zdaniu kryje się ekonomiczny paradoks tej dyscypliny. Można stosunkowo tanio nauczyć dziecko odbijać piłkę. Niezwykle drogo jest natomiast sprawdzić, czy potrafi odbijać ją lepiej niż dzieci z Hiszpanii, Czech, Francji, Stanów Zjednoczonych czy Australii. Naj-pierw są wojewódzkie turnieje

Fot. Grzegorz Skowronek/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 3152e3ae51



Agnieszka Radwańska (10) i Urszula Radwańska (8) podczas treningu w Krakowie, 1998. Z prawej: Robert Piotr Radwański – ojciec i trener

klasyfikacyjne, później turnieje ogólnopolskie i mistrzostwa Polski. Najlepsi zaczynają startować w Tennis Europe, następnie w juniorskich zawodach ITF. Każdy kolejny szczebel oznacza dalszą podróż. Samolot, hotel, jedzenie – przecież nie byle jakie – no i trener. Niektóre turnieje oferują zawodnikom „hospitality", czyli wikt i opierunek, ale na miejsce nadal trzeba dolecieć. Zazwyczaj w sezonie, w konkretnych datach, gdy wszyscy akurat lecą, więc nie ma co liczyć na lotnicze promocje. Dlatego PZT organizuje międzynarodowe turnieje młodzieżowe też w Polsce. Zawodnik może zdobywać punkty w międzynarodowym rankingu bez konieczności kupowania kolejnego biletu lotniczego. – To wsparcie równie realne jak przelew – mówi Szymanik.

BYLE WYJŚĆ NA ZERO

Kiedy tenisista zaczyna na siebie zarabiać? To prawdopodobnie najważniejsza liczba dla rodzica patrzącego na tenis jak na inwestycję. Według Szymanika granica znajduje się mniej więcej przy 300. miejscu światowego rankingu. – To próg samoutrzymania się finansowego, czyli przeliczenie tego, co zarabiam na korcie i co wydaję. Nie jest to oczywiście sztywna granica. Zawodnik numer 500 może mieć dobrego sponsora, wsparcie związku, samorządu czy prywatnej firmy i finansowo funkcjonować lepiej niż ktoś sklasyfikowany wyżej – mówi.

I wtedy pojawia się dręczące pytanie: „A JEŚLI NIE BĘDZIESZ DRUGĄ SERENĄ WILLIAMS?".

Sama ekonomia turniejów jest bezlitosna. Przekonał się o tym choćby Sumit Nagal. W 2023 roku był najlepszym tenisistą Indii i zajmował 159. miejsce na świecie, a mimo to ujawnił, że na koncie ma równe 900 euro. Roczne utrzymanie się w zawodowym tourze kosztowało go równowartość około 120 tys. dolarów, a wszystko, co zarabiał, ponownie inwestował w karierę. Oszczędzał nawet na sztabie – podróżował z trenerem, ale już bez fizjoterapeuty. „Jeśli spojrzę na stan mojego konta, mam mniej więcej tyle samo, ile miałem na początku roku", mówił w 2023 roku na łamach „Times of India".

W telewizji oglądamy przede wszystkim zawodników i zawodniczki, którzy znaleźli się na samym szczycie piramidy. Ich nagrody liczone są w milionach dolarów, czym ekscytują się media, rozpisując się o majątku Igi Świątek (wg „Forbesa" w 2025 r. zarobiła 25 mln dolarów) czy ile za finał Roland Garros zgarnęła Maja Chwalińska. To zresztą ciekawy przypadek, który pokazuje, jak cienka jest granica między dokładaniem do zawodowego tenisa a wielkimi pieniędzmi. Jeszcze przed Paryżem Maja była 114. rakietą świata, a przez całą wcześniejszą karierę zarobiła na korcie ok. 860 tys. dolarów – kwotę, z której przez lata finansowała kolejne sezony, podróże, treningi i sztab. Za tę jedną finałową grę dostała 1,4 mln euro, czyli więcej niż łącznie zarobiła przez wszystkie poprzednie lata zawodowego grania. Wliczając miesiące zwątpienia, gdy to z powodu depresji potrzebowała czasu bez rakiety, żeby nauczyć się oddzielać własną wartość od wyniku meczu.

Z JUNIORA W SENIORA

Paradoksalnie największym zagrożeniem dla kariery może nie być początek, ale moment, kiedy zawodnik jest już naprawdę dobry. – Momentem weryfikacji jest zazwyczaj koniec wieku juniorskiego, który zbiega się mniej więcej z maturą. Wtedy pojawia się dylemat: czy warto dalej inwestować w zawodową karierę, a robimy to często już od dekady, czy wybrać jednak inną drogę – mówi Dawid Celt, niegdyś sparingpartner i drugi trener Agnieszki Radwańskiej, dziś kapitan polskiej kadry tenisistek. Rówieśnicy zaczynają normalne życie, podczas gdy młody tenisista spędza kolejne godziny na korcie i w samochodzie, a w powietrzu wisi: „a jeśli jednak nie będziesz drugą Sereną Williams albo drugim Rafaelem Nadalem?". – Było przecież wielu utalentowanych zawodników, którzy świetnie radzili sobie w tenisie juniorskim, ale później nie potrafili przełożyć tego na wyniki seniorskie – zauważa Dawid.

Jedną z dróg ratunkowych stały się amerykańskie uczelnie. Dobry junior może otrzymać stypendium sportowe, studiować – w trybie online lub hybrydowym – i jednocześnie rozwijać się w bardzo

Fot. Wacław Klag/Reporter

eprasa.pl 3152e3ae51

profesjonalnym systemie treningowym, odkładając decyzję o przejściu na zawodowstwo. Jan Zieliński grał i studiował na University of Georgia, gdzie dotarł do finału NCAA w deblu, Marcin Matkowski grał w college'u na UCLA, został 7. deblistą świata, wygrał 18 turniejów ATP i z Mariuszem Fyrstenbergiem dotarli do finału US Open. Tomasz Berkieta, jeden z największych polskich talentów młodego pokolenia, finalista juniorskiego Roland Garros 2024, w czerwcu tego roku podpisał Athletic Scholarship Agreement z University of Texas. To swoista polisa ubezpieczeniowa od najbardziej brutalnego pytania młodego sportowca o to, co robić z życiem, jeśli po dziesięciu latach treningów okazuje się, że jednak nie będzie zawodowcem.

POGODA DLA BOGACZY

Czy bez bogatych rodziców można wychować mistrza? Wydawałoby się, że nie, bo mało kogo stać na ponoszenie kosztów w wysokości 20 tys. zł miesięcznie. – Natomiast jeśli spojrzymy historycznie na najlepszych polskich tenisistów, to nie pochodzili oni ze szczególnie bogatych rodzin – zauważa Dawid Celt. Ich rodzice byli za to niezwykle zdeterminowani i zdyscyplinowani. Organizowali budżet – słynne są już obrazy dziadka sióstr Radwańskich, które miał sprzedawać, by dofinansowywać kariery wnuczek – i robili wszystko, żeby zapewnić zawziętym dzieciom warunki do treningu i rozwoju. Bo dzieci bardzo chciały grać. Bardziej od rodziców. – No pewnie, że czasem na tenisie zależy w większym stopniu rodzicom niż samym dzieciom, które są pod presją. Tym bogatym może się wydawać, że skoro mają pieniądze, są w stanie kupić dziecku karierę. Tyle że kariery nie da się kupić. To zawodnik musi mieć dyscyplinę, determinację i umieć zawalczyć. To jest punkt wyjścia dla przyszłego czempiona – podkreśla Celt. Istotniejszy niż fundusze, które przy dobrych wynikach da się zorganizować. Są sponsorzy, w tym wielkie celowane programy sponsoringowe koncernów, wsparcie klubów, stypendia, programy PZT i Ministerstwa Sportu – chociażby Team100, turnieje organizowane w kraju czy wreszcie amerykański college. Mało która dyscyplina indywidualna ma taki wachlarz wsparcia, ale też mało która gra toczy się o tak wysoką stawkę – na światowej liście 10 najlepiej zarabiających sportsmenek aż osiem to tenisistki.

> Pewnie, że czasem na tenisie zależy w większym stopniu rodzicom niż SAMYM DZIECIOM, KTÓRE SĄ POD PRESJĄ.

BOOM NA TENIS

Sukcesy Agnieszki Radwańskiej, Igi Świątek czy Mai Chwalińskiej sprawiły, że tenis w Polsce stał się bardziej widoczny i atrakcyjny – dla dzieci, które chcą naśladować swoje idolki, rodziców gotowych inwestować w ich rozwój, ale też sponsorów i państwa. Jednym z najbardziej wymiernych efektów tego zainteresowania jest infrastruktura. W 2025 roku ogłoszono program ministerialny o wartości 80 mln złotych, dzięki któremu wsparcie ma otrzymać nawet 30 obiektów tenisowych w całej Polsce. Dla Radosława Szymanika z PZT jest to jeden z mniej oczywistych efektów sukcesów polskich zawodników. – Mam cichą i głośną nadzieję, że program będzie kontynuowany. Żeby kolejne pokolenia nie musiały trenować „po szopach" – to nawiązanie do głośnej wypowiedzi Jerzego Janowicza o fatalnych warunkach, z którymi przez lata kojarzyło się szkolenie tenisowe w Polsce. Kortów może więc przybywać. Sponsorzy mogą być bardziej zainteresowani tenisem. Iga Świątek może sprawić, że firmy chętniej zobaczą potencjał w następnej utalentowanej dziewczynce. Ale ostatecznie ktoś nadal musi zawieźć tę dziewczynkę na trening o siódmej rano. I następnego dnia zrobić to ponownie. ■



Iga Świątek (17) podczas konferencji prasowej w Warszawie, 2018. Kilka dni wcześniej nasza tenisistka wygrała juniorski turniej Wimbledonu.

Fot. Bartłomiej Zborowski/PAP

eprasa.pl 3152e3ae51

NIEZAPOMNIANY

Bolesław *Prus*

O WIELKIM PISARZU ROZMAWIAMY Z AUTORKĄ JEGO BIOGRAFII



BOLESŁAW PRUS
1847–1912
Właściwie Aleksander Głowacki. Jeden z najwybitniejszych pisarzy okresu pozytywizmu. Doświadczenia trudnego dzieciństwa oraz powstania styczniowego ukształtowały jego trzeźwe spojrzenie na życie i społeczeństwo. Nie ukończył studiów, utrzymywał się z pracy dziennikarskiej i pisarskiej. Sławę przyniosły mu felietony publikowane w prasie, w których komentował warszawską codzienność. Największe znaczenie dla historii literatury mają jego powieści: „Lalka", uważana za najważniejszą polską powieść, „Emancypantki" oraz historyczny „Faraon". W swoich utworach ukazywał przemiany społeczne, konflikty klasowe, aspiracje jednostki i zderzenie ideałów z rzeczywistością.

Więcej empatii, MNIEJ POMNIKÓW

Nowe ekranizacje „Lalki", uznawanej za polską powieść wszech czasów, prowokują pytania o jej twórcę. Kim naprawdę był ten uwielbiany literat, opowiada Iwona Kienzler, autorka książki „Prus. Ukryte życie pisarza".

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

Fot. Aleksander Jałosinski/Forum

eprasa.pl 3152e3ae51



Serial telewizyjny „Lalka", 1977, reż. Ryszard Ber. W roli Łęckiej Małgorzata Braunek, Wokulskiego – Jerzy Kamas



Film „Lalka" w reż. Wojciecha Jerzego Hasa, 1968. W roli Łęckiej Beata Tyszkiewicz



Izabela (Kamila Urzędowska) i Wokulski (Marcin Dorociński), film „Lalka" Macieja Kawalskiego, 2026



Izabela (Sandra Drzymalska) i Wokulski (Tomasz Schuchardt), serial „Lalka" Pawła Maślony, 2026

Fot. East News, Jerzy Troszczyński/Filmoteka Narodowa, Robert Palka/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51


1


2

PANI: Bolesław Prus jest dla biografa postacią wdzięczną, bo pełną sprzeczności. A jednocześnie trudną, bo lubił ukrywać szczegóły ze swojego życia.

IWONA KIENZLER: Rzeczywiście, jego życie jest pełne zagadek, o co sam zadbał. Nigdy nie wypowiadał się na temat własnych doświadczeń, a wspomnienia zachowywał dla siebie. Tadeusz Boy-Żeleński powiedział w 25. rocznicę jego śmierci: „Prus nie ma biografii, należy do najszczelniej zakonspirowanych pisarzy, bo nawet oczy na portretach kryje za ciemnymi szkłami". I jeszcze te sprzeczności: wybitny pisarz tak naprawdę niezbyt szanował literaturę, kochał matematykę i naukę. Marzył o Instytucie Technologicznym w Petersburgu i tytule mechanika konstruktora. Ale nie ukończył żadnych studiów: do Petersburga nigdy nie dojechał, ze Szkoły Głównej odszedł po oblanym egzaminie z rachunku różniczkowego, a z Instytutu Gospodarstwa Wiejskiego i Leśnictwa w Puławach został wyrzucony karnie.

Może dzieciństwa nie wspominał, bo było naznaczone traumą?

Możliwe. Jego matka, Apolonia Głowacka z domu Trembińska, umarła na gruźlicę, kiedy miał trzy lata. Został sierotą, bo ojciec Antoni Głowacki, który mieszkał osobno, nawet na pogrzeb żony nie przyjechał i nie zainteresował się synem. Chłopca wzięła do siebie babka, Marcjanna Trembińska. Zamieszkał z nią w Puławach, w oficynie pałacu Czartoryskich, gdzie pracowała w Instytucie Wychowania Panien. Babka nie poświęcała mu uwagi - dużo pracowała i oszczędzała, także na wnuku. W końcu zaopiekował się nim starszy brat Leon, nauczyciel historii i geografii, najpierw w szkole w Siedlcach, a potem w Kielcach. Utrzymywał brata z pensji, z której sam ledwo mógł się wyżywić.

Ale ten etap również kończy się tragicznie.

Leon, który angażował się w działalność polityczną, został w 1863 roku wysłany z tajną misją do Wilna. Istnieje podejrzenie, że miała coś wspólnego z planowanym zamachem na tamtejszego gubernatora Murawjowa „Wieszatiela". Jednak do zamachu nie doszło. Leon, niezatrzymywany, wsiadł do pociągu i z tego pociągu wysiadł już jako człowiek chory psychicznie. Bełkotał, był śmiertelnie przerażony. Potem całkowicie stracił kontakt z rzeczywistością i do końca życia go nie odzyskał. Aleksander umieścił brata w Szpitalu Jana Bożego w Lublinie i płacił na jego utrzymanie przez trzydzieści kilka lat, do śmierci Leona w 1907 roku.

UDZIAŁ W POWSTANIU STYCZNIOWYM ZAWAŻYŁ NA JEGO **POGLĄDACH, ZDROWIU I TWÓRCZOŚCI. POZOSTAŁ PRZECIWNY ZRYWOM NARODOWYM.**

Prus jako 16-latek wziął udział w powstaniu styczniowym i to zaważyło na całym jego życiu: na poglądach, zdrowiu, pisaniu.

Uciekł z kieleckiego gimnazjum z grupą kolegów i przedarli się do powstania. 1 września 1863 roku, podczas bitwy pod Białką koło Siedlec, został ranny w kark. Znaleziono go nieprzytomnego. Nic nie widział, a lekarze nie dawali nadziei na odzyskanie wzroku. Jednak w pewnym stopniu go odzyskał, choć pozostał krótkowidzem. Do końca życia był przekonany, że oślepnie. Stąd te ciemne okulary, na które nakładał jeszcze binokle, żeby rozpoznać znajome osoby na ulicy. I stąd, o wiele później, maszyna do pisania - używał jej jako pierwszy polski pisarz. Uczył się bezwzrokowej metody pisania i mawiał, że byłby prawdziwie szczęśliwy, gdyby mógł pisać z zamkniętymi oczami.

Nastolatek wraca z wojny okaleczony zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Dzisiaj pewnie miałby zdiagnozowany zespół stresu pourazowego.

Zapewne. Doświadczał kołatania serca, duszności, bezsenności, nadwrażliwości na hałas i migren. Nazywał to „rozklekotaną głową". Był też drażliwy, czasem agresywny, popadał w apatię. A trzeba dodać, że mężczyźnie tamtej epoki nie wolno było przyznać się do uczuć - jednego z krytyków oburzało nawet to, że Wokulski zachowuje się jak zakochany gołowąs. Więc Prus był w tym cierpieniu zupełnie sam. Po latach nazwie powstanie „poetycką wojną": była w niej śmierć, poświęcenia, cierpienia, zsyłki i szubienice, ale nie było ani wojska, ani oręża, ani wodzów, ani jakiegokolwiek rozsądnego planu. Już do końca życia nie wierzył, że kolejny zryw ma szanse, i uciekał od angażowania się w politykę. I dlatego zarzucano mu konformizm. Tymczasem on walczył innymi sposobami. Starał się o ochronki, przytułki dla ubogich położnic, kolonie letnie dla dzieci z robotniczych dzielnic, kasy oszczędnościowe, tanie mieszkania, sklepy fabryczne. Mówił też o potrzebie szkół fachowych i kas emerytalnych. Odróżniał to od jałmużny. Chciał instytucji, nie gestów. Ale lewica miała go za konserwatystę, a prawica za ugodowca.

Fot. Collection Christophel/East News, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51





1. Stanisław Wokulski (Mariusz Dmochowski) i Izabela Łęcka (Beata Tyszkiewicz) w „Lalce" Wojciecha Jerzego Hasa 2. „Lalka" w reż. Macieja Kawalskiego (2026) 3. Wokulski (Tomasz Schuchardt) i Izabela Łęcka (Sandra Drzymalska) w serialu „Lalka" w reż. Pawła Maślony (2026)

Ujmuje jego zaangażowanie w kanalizację Warszawy. System Lindleya działa do dziś, a wcześniej nieczystości spuszczano do Wisły, skąd bez uzdatniania czerpano wodę do picia, co powodowało kolejne epidemie.
Cholera nawiedziła dziewiętnastowieczną Warszawę wiele razy. Cuchnący rynsztok z nieczystościami płynął obok dzisiejszego Hotelu Bristol. Kiedy władze sprowadziły Williama Lindleya, podniósł się krzyk: dlaczego cudzoziemiec, dlaczego bez konkursu. A Prus poparł zatrudnienie Anglika. Powtarzał, że higiena i szkoła elementarna to fundament narodowego bytu. Że trzeba nam reform higieniczno-dietetycznych i że: „nie jesteśmy ani Francuzami północy, ani ludem muzykalnym, ani poetyckim, ale nade wszystko ludem niemyjącym się".

Był przeciwny stawianiu pomników.
Bo uważał, że te pieniądze lepiej przeznaczyć na coś konstruktywnego. Był przeciwny odbudowie Teatru Rozmaitości, budowie gmachu Zachęty, pomnikowi Mickiewicza w Krakowie, a potem temu na Krakowskim Przedmieściu. Proponował, żeby zebrane pieniądze przeznaczyć na bursę dla ubogich studentów imienia wieszcza. I nie chodziło mu tylko o pisarzy. Kiedy w 1901 roku proszono go o wsparcie zbiórki na pomnik Chałubińskiego, odmówił, choć doktora szczerze podziwiał i nazywał najszlachetniejszym przedstawicielem polskich lekarzy. To konsekwencja jego niechęci do heroicznej pamięci. W 1909 roku, wbrew ogólnonarodowemu entuzjazmowi, skrytykował przygotowania do pięćsetnej rocznicy Grunwaldu. Pisał, że moglibyśmy obchodzić rocznice Wszechnicy Jagiellońskiej, Uniwersytetu Wileńskiego czy Komisji Edukacji Narodowej, a my o nich zapominamy, żeby jak najhuczniej świętować rocznicę bitwy.

Kiedy zaczyna pisać, szybko okazuje się, że ma talent, ale sam nie uważa tego za coś nadzwyczajnego.
Dlatego pisał pod pseudonimem. Jak mówił, podpisuje się innym nazwiskiem, żeby się nie rumienić ze wstydu. Kto poza historykami literatury wie, że Konopnicka podpisywała się Jan Waręż albo Mruczysław Pazurek, a Gabriela Litwinka to Orzeszkowa? Sienkiewicza też pamiętamy z nazwiska, a nie jako Litwosa. A autora „Lalki" nie pamiętamy jako Aleksandra Głowackiego, bo tak brzmiało jego prawdziwe imię i nazwisko. To poniekąd wynikało z różnic temperamentów. Żeromski i Sienkiewicz mieli ogromne parcie na Nobla. Prus o Noblu nigdy nie myślał. Pisanie było dla niego narzędziem do zarabiania na życie - najpierw felietony, potem powieści w odcinkach. A jednak to on nadal świetnie się czyta i sprzedaje. W 2025 roku użytkownicy Goodreads uznali „Lalkę" za najlepszą polską powieść wszech czasów - przed „Ferdydurke" i przed jedną z części sagi o Wiedźminie. „Quo vadis", swego czasu światowy bestseller, wylądowało na piątym miejscu. Choć ja uważam, że „Faraon" jest pozycją jeszcze lepszą - i do ekranizacji, i do wczytywania się. Znakomicie pokazuje mechanizmy władzy. Ta powieść o klęsce idealizmu, którą Prus napisał bez postawienia nogi w Egipcie, zupełnie się nie zestarzała.

CIERPIAŁ NA AGORAFOBIĘ. PO SCHODACH WCHODZIŁ, TRZYMAJĄC SIĘ ŚCIANY. BAŁ SIĘ PRZEJŚĆ SAM PRZEZ PLAC TEATRALNY.

Nie podróżował z powodu dręczących go fobii, szczególnie agorafobii.
Pierwszy udokumentowany atak zdarzył się mu się na moście. Doktor Karol Benni zaprosił go z towarzystwem do restauracji na Pradze i trzeba było przejechać Nowy Zjazd oraz most. W drodze Prus dostał ataku nerwowego. Sam opisał to potem z autoironią: „okazało się, że mam wcale piękny początek fenomenalnej choroby zwanej obawą przestrzeni". Doktor poradził mu wtedy kurację w Nałęczowie, więc pojechał. I tak w 1882 roku zaczęła się jego wielka miłość do tego miejsca. Ale z fobii się nie wyleczył. Objawy się nasilały. Po schodach wchodził, trzymając się ściany i zwrócony do niej twarzą. Nie był w stanie przejść przez Plac Teatralny, ktoś musiał go przeprowadzać. W dorożce przez most jechał z zamkniętymi oczami, koleją podróżował tylko nocą.

A jak w końcu pojechał za granicę, do Francji, to zobaczył jedynie połowę Paryża.

eprasa.pl 3152e3ae51

Był tylko po prawej stronie Sekwany, bo bał się przejechać przez most i nie poznał Dzielnicy Łacińskiej. Przyjaciel próbował go przechytrzyć: wsiedli do tramwaju, nie omawiając trasy. Kiedy Prus zorientował się, że pojadą przez most, wyskoczył z pojazdu. I stąd obraz Paryża w „Lalce": nazwy ulic, placów i dwie budowle – Grand Hôtel i Opera, ale nie ma opisów wnętrz, muzeów, lokali, smaków, zapachów. I nie ma kolorów, co u pisarza tak wrażliwego na barwę jest zdumiewające. Ale on znał te miejsca tylko z czarno-białych fotografii, planu miasta i z przewodników.

Kiedy „Lalka" się ukazała, nie wzbudziła entuzjazmu.

Uważano, że nie wiadomo po co on pisze ten romans. Świętochowski krytykował wszystko: kompozycję, rozbicie narracji „Pamiętnikiem starego subiekta", sprzeczne informacje o bohaterze, a to była nowatorska wielość punktów widzenia, i samego Wokulskiego, który według niego jest chorobliwie niedołężnym mazgajem, zasługującym na śmierć, ale nie na cześć. Brückner nazwał „Lalkę" pierwszym wielkim romansem Prusa z chybionym bohaterem i nieciekawym problemem. W pewnych kręgach uchodziła wręcz za książkę niemoralną. Boy-Żeleński wspominał scenę z dzieciństwa: do jego matki, przewodniczącej krakowskiego Stowarzyszenia Nauczycielek, wpadła bibliotekarka z wypiekami na twarzy, cisnęła na stół trzy tomy „Lalki", jakby ją parzyły, i powiedziała, że tego w bibliotece trzymać nie mogą, bo to ohyda.

Jakie Prus miał relacje z kobietami?

Miał jedną żonę, Oktawię Trembińską, którą znał od dzieciństwa – byli dalekim kuzynostwem ze strony jego matki. Kiedy zaczął się starać o jej rękę, przyszła teściowa była przeciwna temu małżeństwu. On nie miał nic, a Oktawia wprawdzie nie miała posagu, ale była wykształcona i matka chciała wydać ją za kogoś, kto zapewni jej przyszłość. Do tego podejrzewała Prusa o ateizm. Prus oświadczał się dwa razy i dwa razy dostał kosza, ale się nie poddawał. W listach do przyszłej teściowej skrzętnie relacjonował swoje zarobki i widoki na posady. Pobrali się w końcu 14 stycznia 1875 roku w Kościele św. Ducha w Lublinie, dokładnie naprzeciwko kamienicy ze sklepem Jana Mincla, który potem uwieczniił w „Lalce".

Jakie to było małżeństwo? Bywali i wyjeżdżali osobno, a z drugiej strony w jego listach jest tyle czułości.

To klasyczny niejednoznaczny Prus. Ich dom był podporządkowany jego trybowi dnia: przed południem redakcja, potem obiad i krótki odpoczynek, znów redakcja, wieczorem samotne chodzenie po mieście w poszukiwaniu materiału do felietonu (napisał ich ponad tysiąc). Oktawii ze sobą nie zabierał, bo, jak twierdził, potrzebował samotności. Na przyjęcia przychodzili osobno, najpierw on, potem ona, i wychodzili też osobno w tej samej kolejności. Tłumaczył, że sam czuje się swobodniej i że gdy towarzystwo zacznie go nudzić, będzie mógł natychmiast wyjść. Nie zabierał jej na wystawy i wernisaże. Krewnym, którzy użalali się nad „biedną Głowasią", cierpliwie tłumaczył, że to obowiązek reporterski i to niezbyt lubiany. A jednocześnie ta korespondencja: zachowało się 65 listów do żony. Pisał do niej „Taciuniu", potem „Najdroższa Laluniu", „Moja Złota Laluniu". W listach do innych osób słowo „Żona" pisał zawsze wielką literą. To jej zadedykował „Faraona". Byli razem 37 lat. Oktawia była jego archiwistką i pierwszą recenzentką – bezlitośnie usuwała z jego utworów to, co jej się nie podobało.

Prus był człowiekiem dowcipnym. Przywołuje pani taką scenę: on siedzi z kolegami w restauracji, Oktawia przychodzi później na kolację i on mówi do niej: „Jedz, Głowacka, Prus płaci".

Był świetnym kompanem, potrafił wprawić w dobry humor każde towarzystwo, choć jego dowcipy nie zawsze były wysokich lotów. W redakcyjnym gronie nazywał żonę „Naczalstwem" albo domowym żandarmem, zwłaszcza w pierwszym okresie małżeństwa, kiedy przychodziła do restauracji i od progu gestem nakazywała mu powrót do domu. Oni się po prostu lubili. Niestety, dość szybko okazało się, że Oktawia nie może mieć dzieci. To była tragedia dla obojga, a Prus był na tym tle tak przewrażliwiony, że nie wolno było przy nim wypowiadać słowa „bezdzietność". Kochał dzieci – w Nałęczowie chodził z kieszeniami pełnymi karmelków, a za nim zawsze biegła gromadka urwisów.

„LALKA", UKAZUJĄCA SIĘ PO RAZ PIERWSZY W ODCINKACH, NIE WZBUDZIŁA ENTUZJAZMU. DZIWIONO SIĘ, PO CO ON PISZE TEN ROMANS.

I wtedy w ich życiu pojawia się dziecko.

W 1888 roku, po śmierci brata Oktawii, Michała, wdowa po nim oddała im pod opiekę najmłodszego syna. Emil miał wtedy trzy lata. Oktawia pokochała go natychmiast. Ale dla Prusa to zły moment, bo właśnie był zauroczony, a może zakochany w Oktawii Rodkiewiczowej, przyszłej żonie Żeromskiego. Nigdy nie zaangażował się w opiekę nad Emilem. Płacił na niego, podejmował decyzje o jego edukacji, ale ani w gronie przyjaciół, ani w redakcji o nim nie mówił. A Emil był dzieckiem niezwykle żywiołowym. Psuł wszystko, co wpadło mu w ręce, i stąd przezwisko „Psujak", które przylgnęło do niego jak drugie imię. Maszynę do pisania Prus przed nim zamykał na klucz. W 1904 roku 18-letni chłopak z niejasnych powodów popełnił samobójstwo – zastrzelił się w progu mieszkania kobiety, w której był zakochany. Oktawia i Prus usunęli z domu zdjęcia i pamiątki po nim i zachowywali się tak, jakby nigdy z nimi nie mieszkał. Po tej tragedii oddalili się od siebie.

Przez wiele lat nikt nie wiedział, że Prus doczekał się potomka.

W końcowym okresie życia miał romans z Aliną Sacewiczową. Jej męża, doktora Kazimierza Sacewicza, znał i cenił – był lekarzem z powołania i społecznikiem, którego część badaczy twórczości Żeromskiego uważa za pierwowzór doktora Judyma. Prus poznał ich oboje w Nałęczowie w 1894 roku. Alina wpadła mu w oko, ale póki jej mąż żył, nie miała ochoty na żadne romanse. Kiedy jednak stan Sacewicza pogorszył się na tyle, że trzeba go było umieścić w Tworkach, gdzie zmarł w 1901 roku, Ali-

eprasa.pl 3152e3ae51



Barbara Brylska w kinowej ekranizacji „Faraona" (1966) w reż. Jerzego Kawalerowicza

na spojrzała na Prusa życzliwszym okiem. Owocem tego związku był chłopiec, Jan Bogusz (lub Bohusz), którego urodziła w 1906 roku w Finlandii. Prus zwariował na punkcie tego dziecka. Trzymał je do chrztu w Kościele św. Barbary. Nazywał go najpierw „Zlapą", potem „Pameczkiem", bo raz w cukierni półtoraroczny Janek zwrócił się do kelnera, wskazując na Prusa: „kawi dla pama". Pisarz zabierał go na wakacje do Nałęczowa. Traktowali go z Oktawią jak wnuka. W testamencie zapisał mu jedną czwartą dochodów z wydań swoich dzieł, resztę żonie. Owdowiała Oktawia interesowała się nim do końca życia.

Ta historia wypłynęła niedawno.

W kwietniu 2024 w prasie ukazała się notatka o śmierci pani Hanny Blandford z domu Sacewicz, opisanej jako „wnuczka Bolesława Prusa, córka Jana Bogusza". To ona za życia postanowiła sprawdzić, ile prawdy jest w rodzinnych pogłoskach. W 2023 roku wykonała badania DNA, które potwierdziły jej pokrewieństwo genetyczne z potomkami rodziny Jackowskich, bliskimi krewnymi Prusa ze strony matki. A losy samego Jana warto opowiedzieć do końca, bo zamykają tę historię w sposób, którego Prus nie zniósłby. Odziedziczył po ojcu krótkowzroczność i miłość do matematyki: ukończył Politechnikę Warszawską i został inżynierem. Ożenił się, miał dwie córki. A potem, jak jego ojciec, dał się uwieść „poetyckiej wojnie" – walczył w powstaniu warszawskim jako podporucznik „Bohusz". Powstanie przeżył, ale trafił do niewoli i zmarł 25 maja 1945 roku w oflagu w Lubece.

Stosunek Prusa do emancypacji kobiet był pełen sprzeczności.

Zacznijmy od tego, że na przełomie XIX i XX wieku część kobiet pracowała. Jak jego własna babka czy ciotka Domicela, która prowadziła w Lublinie salon kapeluszy. Kobiety prowadziły stancje, sklepy, doglądały interesów. Prus dostrzegał, że problem leży w prawie: kobiety wciąż nie mogły funkcjonować niezależnie, podpisywać dokumentów czy podejmować decyzji. Dopominał się o usunięcie barier w dostępie kobiet do edukacji i pracy, bez względu na pochodzenie społeczne. Napisał do Rodkiewiczowej: „Tonę w rozmyślaniach o kwestii kobiecej, a myśląc o niej i rejestrując żywe fakta, widzę, jak często i jak podle mężczyźni, a raczej my, mężczyźni, wyzyskujemy kobiety".

KIEDY UMARŁ, W WARSZAWIE OPUSTOSZAŁY FABRYKI I WARSZTATY. NA POGRZEBIE MOGŁO BYĆ NAWET 200 TYS. ŻAŁOBNIKÓW.

Był feministą?

Tego bym nie powiedziała. Prawo do pracy zarobkowej traktował jako zło konieczne i pisał o „skazywaniu" kobiet na kształcenie i samodzielną pracę. Takie poglądy wypowiada profesor Dębicki w jego „Emancypantkach": „Kobieta przede wszystkim jest i musi być matką, a jeśli chce być mędrcem, za którym szeleści jedwabny ogon, albo aniołem uszczęśliwiającym całą ludzkość – wychodzi ze swojej roli i kończy na potworności albo na błazeństwie".

Prus uwielbiał technologię. Wzrusza mnie jego sympatia do rowerów.

Jeździł najczęściej w Nałęczowie, bo tam nie miewał ataków agorafobii. Ze swojej miłości do rowerów zrobił kampanię społeczną. Apelował w 1891 roku: „Jeśli masz pieniądze, kupuj rower, nie wyobrażaj sobie, że w nim siedzi diabeł, naucz się jeździć i wyjeżdżaj jak najdalej za miasto – zgrubieją ci muskuły, odzyskasz sen, apetyt i dobry humor". Uwielbiał wszelkie nowinki techniczne. Gdyby żył dzisiaj, na pewno zmieniałby telefon co dwa lata. Aparat fotograficzny Kodak kupił w 1898 roku i tłumaczył się przed żoną, że to nie jest marnowanie pieniędzy. Miał też futurystyczne pomysły... Wieszczył „telepatrzydło", czyli urządzenie pokazujące żywe obrazy. Przewidywał, że ludzie będą przez telefon nie tylko rozmawiać, ale przystępować do spowiedzi i zawierać śluby oraz budować roboty, a nawet więcej, bo wyobrażał sobie, że w takiej konstrukcji osiedli się „duch świadomy".

Pod koniec życia był schorowany.

W wieku 59 lat dostał zapalenia kości twarzy w konsekwencji ran z powstania. Proces zapalny objął kości twarzoczaszki i w 1910 roku musiał przejść operację szczęki w Krakowie. Do tego reumatyzm, ciężkie zapalenie płuc w 1905 roku, kuracje neurologiczne i okulistyczne. W 1902 roku, w trzydziestolecie pracy pisarskiej, nie ukazał się ani jeden jego felieton – po prostu nie miał siły. Jego znajomi twierdzili, że Prus wśród rówieśników wygląda o dziesięć lat starzej. Zmarł 19 maja 1912 roku, mając 64 lata, w konsekwencji komplikacji po grypie. I wtedy okazało się, kim ten „konformista" był dla ludzi. Kiedy umarł, w Warszawie opustoszały fabryki i warsztaty. Szacunki liczby żałobników wahają się od 75 do 200 tysięcy. Prus życzył sobie pogrzebu skromnego, karawanu w dwa konie, ale jego trumnę przed bramą Powązek wzięli na barki cykliści. Wspominano, że na trasie od Kościoła św. Aleksandra ludzie stali na chodnikach i płakali. ■

IWONA KIENZLER



Pisarka i popularyzatorka historii. Ma na koncie wiele książek non-fiction, słowników i leksykonów. Jej twórczość koncentruje się na roli kobiet w dziejach oraz na biografiach ważnych postaci. Jest autorką książek o Violetcie Villas, Bolesławie Prusie, Stefanie Żeromskim. Mieszka w Gdyni.

Fot. East News, archiwum prywatne

eprasa.pl 3152e3ae51

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA

KULT MŁODOŚCI? TO NIE DLA NAS. W „PANI" WIERZYMY, ŻE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO CZTERDZIESTCE. O PLUSACH DOJRZAŁEGO WIEKU OPOWIADAJĄ NAM KOBIETY, KTÓRE PODZIWIAMY. TERAZ PORA NA ZNAKOMITĄ PROJEKTANTKĘ MODY – **GOSIĘ BACZYŃSKĄ**.

WYSŁUCHAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

✦DZIŚ MAM WIĘCEJ... doświadczenia. Czy w związku z tym mam też więcej pewności siebie? Niekoniecznie, bo jestem bogatsza o świadomość własnych ograniczeń.
Z wiekiem zyskałam także większy dystans do rzeczywistości i spokój, bo już nie muszę się mierzyć z tym, z czym mierzyłam się wcześniej. Mam na myśli przede wszystkim swoje pokazy podczas Paryskich Tygodni Mody. Byłam pierwszą polską projektantką zaproszoną przez Francuską Federację Mody do prezentacji swoich kolekcji podczas pokazów prêt-à-porter w trakcie oficjalnego głównego kalendarza Paris Fashion Week. W tym samym czasie pokazy miały takie domy mody jak Louis Vuitton, Miu Miu czy Hermès.
To było wspaniałe doświadczenie, ale wymagało ode mnie gigantycznej pracy i nakładów finansowych. Kiedy dziś wspominam tamten czas, zastanawiam się, skąd miałam w sobie tyle siły, żeby to wszystko zrobić.
I w takich chwilach doceniam siebie i mam nieco więcej wiary we własne możliwości.

✦JUŻ NIE MUSZĘ... udowadniać światu, co potrafię.

✦KIEDYŚ MIAŁAM KOMPLEKSY NA PUNKCIE...
Myślę, że moje kompleksy wyrastały z trudnego dzieciństwa, z tego, że mój tata był alkoholikiem. Byłam bardzo zahukanym, zalęknionym dzieckiem. Śpiewałam w chórze i choć wiedziałam, że dobrze mi idzie, gdy występowałam, czułam się tak niepewnie, że to aż bolało. Z czasem ta nieśmiałość mi przeszła.

✦TERAZ LUBIĘ SIEBIE ZA... Chciałabym powiedzieć, że za bezpośredniość i szczerość, ale nie każdy lubi we mnie te cechy. Chciałabym też powiedzieć, że za ambicję, ale to słowo źle się kojarzy ludziom z mojego pokolenia, bo kiedyś osoby ambitne to były te, które dogadywały się z władzami PRL-u, by osiągnąć sukces. Może więc użyję słowa „wytrwałość". Muszę tu powiedzieć, że miałam naprawdę skomplikowaną edukację – w liceum plastycznym trafiłam na nauczycielkę, która wręcz słynęła z tego, że niszczyła ludziom życie. Na mnie też się uwzięła i w efekcie wyleciałam ze szkoły. Maturę musiałam zdawać w liceum wieczorowym. Trzy raz zdawałam też na studia. Dziś myślę, że mogłam się nie podnieść – tak jak wiele innych osób – ale tak się nie stało, bo się nie poddawałam. I to właśnie w sobie cenię. Lubię też na pewno swoją kreatywność.

✦KIEDYŚ NIE UMIAŁAM... odpuszczać i odmawiać. Choć z tym drugim ciągle miewam problemy, bo choćby wczoraj znajoma poprosiła, żebym jej zaprojektowała suknię na ślub. Jest na to bardzo mało czasu, ale nie potrafiłam powiedzieć „nie". Trudno, będę to jakoś kolanem upychać. Nauczyłam się na pewno ufać intuicji. Kiedy zaczynałam, byłam przerażona, uważałam, że moje pokazy są niespójne, że powinien się w nich przewijać jeden motyw i że brakuje jasnego przekazu. Z czasem zrozumiałam, że to ma sens, bo moje kolekcje są spójne poprzez moją wrażliwość. I że nie muszę być taka jak inni. Przez lata pracy nauczyłam się też robić wszystko sama, bo nie było innej możliwości. Ale od dawna wiem, że powinnam się nauczyć delegować zadania.

✦DZIŚ BARDZIEJ DBAM O... Podpowiada pani, że o zdrowie? No niestety. Koleżanka ostatnio mi przypomniała: „Gosia, trzeba

eprasa.pl 3152e3ae51



GOSIA BACZYŃSKA
Rocznik 1967, absolwentka ASP we Wrocławiu. Swoją markę stworzyła w 1997 roku, szybko zdobywając uznanie dzięki niepodrabialnemu stylowi, w którym łączy klasyczną elegancję z awangardą. W 2013 roku jako pierwsza Polka zaprezentowała swoje projekty podczas pokazów prêt-à-porter w trakcie oficjalnego głównego kalendarza Paris Fashion Week obok takich marek jak Louis Vuitton, Miu Miu czy Hermès.

dokończyć te badania, które robiłaś rok temu". Rok temu, rozumie pani? To przecież trzeba wszystko od nowa zrobić!

✦KIEDYŚ SPĘDZAŁAM WOLNY CZAS... imprezując. Była ze mnie wielka imprezowiczka. I zawsze było dla mnie bardzo ważne, kim się otaczam. Uwielbiam ludzi szalonych i twórczych i – choć wiem, że może zabrzmi to nieskromnie – najlepszych w swoich dziedzinach. Gdy ja i moi przyjaciele byliśmy młodzi, imprezowaliśmy bardzo dużo, epicentrum zabawy było w moim domu.

✦DZIŚ NAJCHĘTNIEJ... jestem sama. Czekam, aż wszyscy wyjdą z pracowni, a potem słucham podcastów i oglądam telewizję. Tak, jestem telemaniaczką. Fajnie jest poprzerzucać kanały i mieć niespodziankę, że np. leci „Lśnienie" Kubricka. Sama bym nie wpadła na to, żeby je ponownie obejrzeć, i właśnie za to lubię telewizję, że mnie miło zaskakuje. Lubię też czytać i ostatnio wróciłam do „Lalki", ale to nie są dobre czasy na lekturę. Ani na refleksję. Za dużo rzeczy nas rozprasza.

✦KIEDYŚ MARZYŁAM O... znalezieniu swojego miejsca, choć nie do końca wiedziałam, jak to miejsce miałoby wyglądać. O byciu zauważoną – myślę, że to też wynikało z mojego trudnego dzieciństwa.

✦TERAZ CHCIAŁABYM... mieć święty spokój. Przez tydzień nie musieć nic robić, nie odbierać telefonów, mieć wolną głowę. Choć pytanie, ile bym w tym wytrwała. W przyszłym roku obchodzę 30. rocznicę działalności. Od 30 lat non stop pracuję, dlatego marzę o odpoczynku.
Co ciekawe, jednocześnie ostatnio poczułam, że chcę zrobić coś nowego. Niedawno zobaczyłam projekty Schiaparelli – były nowoczesne, z klasą, pięknie wykonane. I coś mi się zapaliło, pomyślałam, że też muszę wspiąć się na wyżyny. Chciałabym sięgnąć po nowe technologie. Chciałabym również zająć się czymś innym niż projektowanie ubrań, np. malowaniem, rzeźbą. Teraz chodzi mi po głowie projekt lampy.

✦ŻAŁUJĘ, ŻE... nie wcieliłam w życie kilku pomysłów, które kilka lat temu były nowatorskie, a teraz już nie będą, bo ktoś inny je zrealizował. Ale nie da się rozdwoić, zrobić wszystkiego. Z czegoś trzeba byłoby wtedy zrezygnować. Mimo to czuję rodzaj niespełnienia.

✦DZIŚ NAJWAŻNIEJSZE JEST... Najważniejsza jest moja rodzina: mama, siostra, siostrzeniec. Jesteśmy blisko, a są momenty, w których uświadamiamy to sobie jeszcze bardziej. To nie jest takie oczywiste, bo są rodziny, które się nie lubią, rodzeństwa, które ze sobą nie rozmawiają.

✦W RELACJACH SZUKAM DZIŚ... tego, co zawsze – szczerości i autentyczności. Zawsze wyczuwam, gdy ludzie kreują się na kogoś, kim nie są.

✦MIŁOŚĆ TO... może najbardziej to, co czuję do mojej rodziny. Bo ta romantyczna bywa i ma różne fazy: wzloty i upadki. A dla mnie miłość to stałość. To na przykład uczucie, jakim darzę mojego wieloletniego przyjaciela, z którym nigdy nie byłam w romantycznym związku.

✦MŁODYM DZIEWCZYNOM DORADZIŁABYM...
Nie chciałabym dawać ogólnych rad. Co nie znaczy, że nie doradzam konkretnym osobom. Spędzam dużo czasu z młodymi ludźmi. Trafiają do mnie na praktyki i staże. Mam świetny i trwały kontakt z wieloma z nich. Myślę, że mogę powiedzieć, że młode osoby mnie lubią, szanują i słuchają. A ja potem jestem dumna z ich osiągnięć. ■

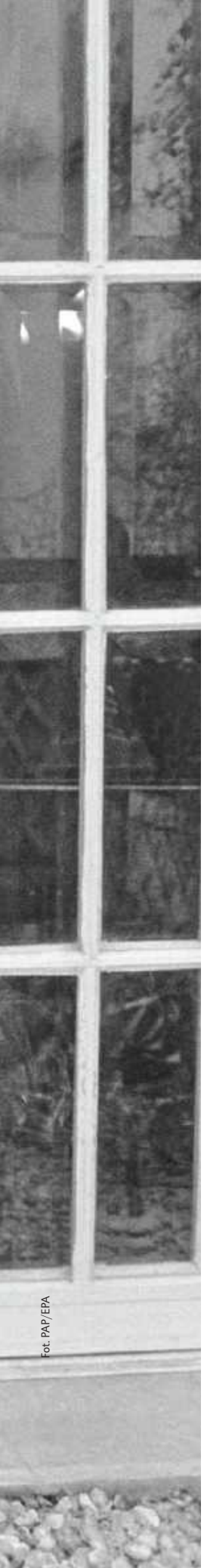
Fot. Karolina Jóźwiak

eprasa.pl 3152e3ae51



Jane Birkin w obiektywie Jeana-Louisa Atlana, 1978. Obok: Podczas trasy „Serge Gainsbourg Symphonique" w Opéra Garnier Monte-Carlo, Monako, 2017

Fot. Jean-Louis Atlan/Sygma/Getty Images



Fot. PAP/EPA

Nie wstyd ci? ANI TROCHĘ!



Aktorka, piosenkarka, muza. Jane Birkin udały się rzeczy niezwykłe. Była Angielką, która została ikoną kultury francuskiej. Koncertowała na całym świecie, choć nie mogła się pochwalić wyjątkowym głosem. A oto jej historia. Niezbyt umoralniająca, ale jaka malownicza!

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

eprasa.pl 3152e3ae51

Zacznijmy od rozwiązania pierwszej zagadki. Jak to się stało, że Jane Birkin stała się francuskim dobrem narodowym? Przecież sympatia do Anglików nie jest nad Sekwaną uczuciem najczęstszym. Odpowiedzi udzieliła sama zainteresowana: „Najpierw zakochałam się do szaleństwa w Serge'u, a potem także w nich wszystkich. W nich – Francuzach. Zaakceptowali mnie, a ja nadal odpłacam im za tę nieoczekiwaną życzliwość". Ta fascynacja zaczęła się jednak rodzić na długo przed spotkaniem z Gainsbourgiem. Tuż po skończeniu szkoły średniej panna Jane znalazła się w zawieszeniu. Nie bardzo wiedziała, cóż robić z tak pięknie rozpoczętym życiem. Rodzice – uznana aktorka Judy Campbell i były wojskowy David Birkin – wysłali ją więc w podróż edukacyjną do Paryża. Miała zdobyć nieco europejskiej ogłady (to jest: poznać podstawy francuskiej kuchni, pochodzić po muzeach, podszkolić się w języku), a po powrocie do Londynu wejść do towarzystwa. Nie ma sensu dalej ukrywać, Jane Birkin była dziewczyną z dobrego domu. Bardzo dobrego. Jej zmartwienia ograniczały się do tego, że nie miała posągowej urody swojej pięknej matki. „Bardzo cierpiałam z powodu swojej sylwetki. Koleżanki mówiły, że jestem w połowie chłopcem, w połowie dziewczynką", pisała w prowadzonym prawie przez całe życie dzienniku. Nie wiedziała, że nadchodzą nowe czasy, a jej sylwetka stanie się wielkim atutem.

POMYSŁ NA SIEBIE

Z Paryża powróciła w złym nastroju. „Jestem nijaka. Podobna do innych", notowała. Postanowiła to zmienić. Zacząć rzucać się w oczy. Zmieniła fryzurę, makijaż, styl ubierania. Postawiła na mini, obcisłe spodnie, bluzki w paski. Świetnie wyglądała w strojach, które projektowały Mary Quant czy Barbara Hulanicki, ale wolała robić zakupy second-handach. Wkrótce stała się ozdobą swingującego Londynu, choć rodzice nie byli zachwyceni („Wyglądasz jak skrzyżowanie Kleopatry z prostytutką"). Przyszła więc pora, żeby się od nich uniezależnić. Okazało się, że najlepszą drogą, by wydobyć się spod władzy matki, było pójście w jej ślady. Jane wybrała się na pierwszy casting. „Poszłam do niewłaściwego teatru i znalazłam się na przesłuchaniu do roli w sztuce Grahama Greene'a. Nie znałam tekstu. Jakiś mężczyzna o niezwykłych niebieskich oczach stwierdził: »Nie szkodzi, ona jest idealna«. To był Graham Greene". Birkin żartowała, że została obsadzona, ponieważ jej postać trzeba było przenosić, a ona była najlżejsza. Tak czy owak, zadebiutowała na profesjonalnej scenie.



Jane Birkin i David Hemmings w „Powiększeniu" Michelangelo Antonioniego 1966

UCZUCIOWA DEBIUTANTKA

Została zauważona. W 1965 roku Jane Birkin pojawiła się na opublikowanej na łamach „Daily Mail" liście 50 kobiet, na które warto zwrócić uwagę. Obok Nico i Marianne Faithfull. Wkrótce dostała pierwszy epizod w filmie. „Sposób na kobiety" szczęśliwie zdobył Złotą Palmę w Cannes. Jest się czym pochwalić! Birkin staje się coraz bardziej popularna. Tu lunch z Johnem Lennonem, tam spotkanie z Romanem Polańskim. Ten ostatni wysyła ją na casting do komedii muzycznej „Passion Flower Hotel". Muzykę do niej stworzył John Barry, twórca m.in. słynnych przebojów z filmów o Bondzie. Birkin jednocześnie zdobyła rolę i zakochała się w Johnie Barrym.

Kiedy brali ślub, ona miała lat 18, on 30. Jak stwierdza autorka „Historii Jane Birkin. It Girl" Marisa Meltzer: „W ich relacji Jane często zachowywała się jak dziecko, które robi awanturę, żeby zwrócić na siebie uwagę rodzica". Wkrótce okazało się, że codziennością młodej żony jest samotność, brak seksu, a nawet zdrada. „Konieczność zaspokajania się samodzielnie po ślubie jest poniżająca i powoli zaczynam czuć się zgorzkniała", notowała w dzienniku. Na szczęście jej życie zawodowe rozwijało się bez problemów. Wystąpiła w „Powiększeniu" Michelangela Antonioniego. I znowu Złota Palma! Tym razem piękną, stylową angielską aktorkę zobaczył cały świat.

I PIĘKNA, I BESTIA

Pomimo napiętej atmosfery w małżeństwie Birkin zaszła w ciążę i urodziła córkę Kate. Ale to nic nie zmieniło. Kiedy odwiedzała w Hiszpanii brata, otrzymała wiadomość, że mąż ją opuścił. Wyjechał do Rzymu. Nie sam.

Ona wyjechała więc do Francji kręcić komedię romantyczną „Slogan". Na jej planie spotkała miłość swego życia – Serge'a Gainsbourga. Charyzmatycznego poetę i pieśniarza. Geniusza, którego wpływ na muzykę rozrywkową trwa do dzisiaj. Ale również – co teraz widać wyraźniej niż wtedy – przemocowca, erotomana i mizogina. Służę stosownymi dowodami. „Nigdy nie będę czuły wobec kobiet. Nienawidzę ich", mawiał dla przykładu.

Wkrótce stworzyli ulubioną parę Francji. Piękna i Bestia – tak ich nazywano. Choć bestiami często stawali się oboje. Nie ma już w świecie gwiazd takich skandali, jakie wywoływali Birkin i Gainsbourg. Bójki w restauracjach, prowadzenie samochodu pod prąd. Jedna z ich awantur skończyła się tym, że Jane wskoczyła w ubraniu do Sekwany. Inną jej specjalnością było chlustanie w twarz alkoholem. Osobny temat stanowiły śmiałe kreacje pięknej Angielki. Kiedyś jakiś męż-

Fot. Screen Prod/Photononstop/East News

eprasa.pl/3152e3ae51





Obok: Z Serge'em Gainsbourgiem i córkami – Charlotte Gainsbourg i Kate Barry, Saint-Tropez, 1972. Powyżej: z córkami: Charlotte Gainsbourg i Lou Doillon na pokazie Saint Laurent, Paryż, 2016

czyzna zapytał ją na ulicy, czy jej nie wstyd tak się obnażać. „Ani trochę", odpowiedziała. Jak widzimy, obydwoje wcielali w życie starą francuską strategię artystyczną, która polega na zasadzie „épater les bourgeois", czyli szokowania mieszczan. Daleko od mieszczańskich kanonów wychowywali więc też Kate, córkę Jane, i ich wspólne dziecko Charlotte. W atmosferze skandalu przyszła na świat również Jane Birkin piosenkarka. Utwór „Je t'aime... moi non plus", który wykonywała z Gainsbourgiem był zakazany w wielu krajach. Jego obsceniczność potępił sam Watykan.

„SERGE BYWAŁ TRUDNY, OKRUTNY. ALE I WYJĄTKOWY", MÓWIŁA JANE BIRKIN W WYWIADZIE DLA PANI.

AMBICJE PRZYSZŁY PÓŹNIEJ

Kariera aktorska Jane nabierała rozpędu, ale ona sama wciąż nie była z siebie zadowolona. W słynnym „Basenie", w którym wystąpiła z Romy Schneider i Alainem Delonem, dalej była tylko uosobieniem niewinności (i naiwności). Na planie ekranizacji kryminału Agathy Christie „Śmierć na Nilu" z Maggie Smith i Mią Farrow też czuła się jak kwiatek u kożucha. Latem 1979 roku za namową przyjaciela postanowiła powalczyć o rolę w filmie „La fille prodigue" w reżyserii Jacques'a Doillona. Jej bohaterką miała zostać kobieta po trzydziestce przechodząca głęboką depresję. Takiej Jane Birkin jeszcze świat nie widział. Trzeba przyznać, że ona sama też nie była w dobrym stanie. Wciąż kochała Serge'a Gainsbourga, ale cierpiała z powodu jego wybuchowości i alkoholizmu. Pragnęła spokoju. Poczuła, że mogłaby go znaleźć u boku Jacques'a Doillona. Nie pomyliła się. Znalazła spokój (oczywiście nie na zawsze). Urodziła trzecią córkę, Lou. I zagrała rolę, w której w końcu pokazała pełnię swojej wrażliwości. A co z Serge'em? Na zawsze pozostali przyjaciółmi. A on pisał coraz smutniejsze piosenki na jej kolejne płyty. Pora jednak skończyć tę litanię mężczyzn, którzy wpłynęli na życie Jane Birkin. Bo najbardziej jej wiarę w siebie jako artystkę wzmocniła kobieta.

W KOŃCU SPEŁNIONA

Kobietą tą była Agnès Varda, słynna reżyserka francuskiej Nowej Fali. Ona i Jane zaprzyjaźniły się. Wspólnie wpadły na pomysł filmu dokumentalnego „Agnès V. o Jane B.", który pokazywał naszą bohaterkę z nieznanej strony. Był to idealny prezent na 40. urodziny Birkin. Lekcja artystycznej wolności. Efekt nie był może doskonały, ale bez niego nie byłoby najdojrzalszej chyba roli Jane w „Pięknej złośnicy" Jacques'a Rivette'a. Nie byłoby też jej debiutu reżyserskiego „Boxes", autobiograficznej fantazji o niej samej, jej mężczyznach i jej córkach. Spełnienie muzyczne stało się jej udziałem już wcześniej. Nie zgadzam się z Marisą Meltzer, że do końca musiała walczyć o uznanie świata muzyki, a publiczność słuchała jej często z litości. To nie była żadna „biedna Jane". Birkin nie miała może wybitnych warunków wokalnych, ale miała osobowość. W 2004 roku na płycie „Rendez-vous" w duecie zaśpiewali z nią wielcy: Paolo Conte, Bryan Ferry, Caetano Veloso. A utwór dla niej skomponowała sama Beth Gibbons z Portishead. Muzyka stała się dla Jane szczególnie ważna, gdy zmarli jej ojciec i Gainsbourg, a jej córka Kate Barry popełniła samobójstwo. Koncertowała na całym świecie nawet wtedy, kiedy sama zachorowała na raka. Odeszła po długiej chorobie, na własnych zasadach. Pewnego wieczoru powiedziała, że chce zostać sama. Rano znaleziono ją martwą. Pogrzeb Jane Birkin w Kościele Świętego Rocha w Paryżu zgromadził tłumy. Artystkę pożegnały jej córki. Nie można piękniej. Lou: „Mamo, dziękuję ci za wszystkie te przygody; dziękuję ci, że nie byłaś zwyczajna, rozsądna ani potulna. Ten świat jutra, tak spokojny i uporządkowany, już mnie przytłacza". Charlotte: „Dziękuję ojcu za to, że tak bardzo kochał moją matkę. I dziękuję matce za to, że tak bardzo kochała jego. Jestem sierotą. Widzę, jak dusze was wszystkich bez niej cierpią. Już widzę pustkę, jaką po sobie pozostawiła. To moja mama, nasza mama, jego Jeanette, wasza Jane B.". ■

Fot. James Andanson/Sygma/Getty Images, AP/East News

eprasa.pl 3152e3ae51

INSPIRACJA



Robimy świat odrobinę LEPSZYM

Fot. New Africa/Adobe Stock

epresa.pl 3152e3ae51

Od ponad trzydziestu lat przeciwdziała przemocy domowej. Renata Durda, wieloletnia kierowniczka Niebieskiej Linii, mówi nam, co przez ten czas zmieniło się na lepsze i o co jeszcze trzeba zawalczyć. Zdradza też, jak radzi sobie z emocjami w tak trudnej pracy.

ROZMAWIA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**

PANI: Po premierze filmu „Dom dobry" w reżyserii Wojciecha Smarzowskiego odnotowano wielokrotnie większą liczbę telefonów i maili do organizacji pomocowych, aby zgłosić przemoc domową. Dlaczego ten film wywołał tak niezwykły odzew społeczny?

RENATA DURDA Niezależnie od tego, czy impulsem jest film, książka, reportaż w gazecie, to zawsze działa i to na dwóch poziomach. Po pierwsze daje ludziom odwagę, żeby powiedzieć: „Ja też tego doświadczam", oraz wprowadza temat do przestrzeni publicznej. Wszyscy zaczynają o tym rozmawiać, dyskutować, także w domu, w pracy, wśród znajomych. To daje odwagę, by sięgnąć po pomoc dla siebie lub zaoferować pomoc innej osobie.

Co jeszcze działa w takich momentach?

Bardzo ważne jest to, że media coraz częściej pilnują, aby przy materiałach o przemocy podawać na końcu numery telefonów i miejsca, w których można szukać pomocy. To zwiększa wiedzę, bo nadal często jest tak, że ludzie po prostu nie wiedzą, gdzie zadzwonić.

Jaka jest skala przemocy domowej w Polsce?

Warto rozdzielić realną skalę przemocy i tę rejestrowaną w procedurach. Mam wrażenie, że przemoc domowa zmniejsza się, natomiast rośnie skala przemocy, która jest identyfikowana poprzez różne procedury. Z roku na rok mamy więcej wszczynanych procedur „Niebieskie Karty", bo ludzie częściej chcą zgłaszać i ujawniać fakt doznawanej przemocy. Coraz więcej osób pracujących w różnych instytucjach ma także kompetencje i gotowość, żeby te procedury uruchamiać. One już istniały, ale wiele osób nie wiedziało, jak działać, albo obawiało się konsekwencji.

Jakie to liczby?

Są szacunki, że rocznie wszczynamy ok. 100 tysięcy procedur Niebieskiej Karty. Natomiast przemoc deklarowana, gdy ludzie mówią w badaniach, że jej doświadczają, to prawdopodobnie wciąż w granicach od kilkunastu do dwudziestu procent. Zwykle jest ona wyższa niż to, co widać w statystykach policji czy wymiaru sprawiedliwości.

Film Smarzowskiego uwypuklił też systemową bezradność i to, że sprawcy przemocy bywają częściej bardziej wiarygodni dla otoczenia niż osoby doznające przemocy.

Smarzowski pokazuje braki w systemie, ale przede wszystkim, że system to ludzie, którzy mają swoje poglądy, stereotypy i przekonania. Sprawcy często uznawani są za bardziej wiarygodnych, bo są stanowczy, dobrze funkcjonują społecznie. Potrafią opowiedzieć spójną wersję wydarzeń i co istotne, nie zawsze mówią kompletne bzdury. Nierzadko wykorzystują fragmenty prawdziwych historii, rzeczy zasłyszane z opowieści osoby doznającej przemocy, wspólnie przeżyte. Tylko ustawiają je w innym świetle, by zdyskredytować ofiarę, na przykład budują obraz kobiety niestabilnej emocjonalnie.



Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

Niestabilność też może być skutkiem przemocy.

Tak, psychologiczne skutki przemocy powodują rozchwianie emocjonalne. To naturalna reakcja, kiedy ktoś doświadcza krzywdy w relacji, od której oczekiwał zaufania i bezpieczeństwa. Jeśli staje się ona zagrożeniem, człowiek przestaje czuć grunt pod nogami i to bywa widoczne na zewnątrz.

Czy wciąż patriarchat i tradycyjny model rodziny mają związek z przemocą?

Myślę, że tak. Mam poczucie, że ta siła w ostatnich czasach się nawet wzmocniła.

RENATA DURDA

Specjalistka i superwizorka w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej. W latach 2005–2022 kierowniczka Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia", a do 2024 r. redaktorka naczelna dwumiesięcznika „Niebieska Linia". Była członkinią Zespołu Monitorującego ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz ekspertką Rady do Spraw Pokrzywdzonych Przestępstwem, a w latach 2010–2018 społeczną doradczynią Rzecznika Praw Dziecka. Od lat angażuje się w rozwój standardów pomocy oraz systemu wsparcia dla osób pokrzywdzonych.

eprasa.pl 3152e3ae51

Im bardziej niestabilne są czasy, tym bardziej ludzie szukają bezpieczeństwa w starych, znanych normach i regułach. Zwracają się ku silnej figurze mężczyzny, ojca. Dotyczy to nie tylko młodych mężczyzn, którzy czują, że męska siła została kulturowo osłabiona i chcą ją wzmacniać, ale i części młodych kobiet. Dziś dla nich poprzeczka jest ustawiona bardzo wysoko. Pełnią wiele funkcji, w domu i w pracy, mają „ogarniać" i zawsze być w formie. Część kobiet tego nie chce, mówi więc: „Wolę żyć w spokoju, niech się ktoś mną zaopiekuje". W tradycyjnym modelu jest pokusa, że mężczyzna, jeśli będzie tym „dobrym", zapewni bezpieczeństwo finansowe i da poczucie stabilizacji.

I stąd popularność życia tradwife?

To bywa odpowiedzią na niespokojne czasy. Ale taki model jest bezpieczny tylko wtedy, gdy opiera się na równości, szacunku i braku przemocy. Jeśli to dominacja i kontrola, ryzyko przemocy rośnie.

Walczy pani z przemocą domową i edukuje społeczeństwo od dawna. Co było przełomowe dla tej walki w ciągu ostatnich 20 lat?

Na pewno ustawa z 2005 r., która pokazała, że problem przemocy wobec kobiet i przemocy domowej nie jest wyłącznie problemem prawa karnego. Przez dziesięciolecia mieliśmy nadzieję, że jeśli precyzyjnej opiszemy przestępstwo i podniesiemy kary, to przemoc zniknie. To nie działa w ten sposób. Ustawa pokazała, że za przeciwdziałanie przemocy odpowiada nie tylko wymiar sprawiedliwości i policja, ale też samorządy, pomoc społeczna, oświata, ochrona zdrowia i po prostu społeczeństwo. Złożyła to w jedną całość i stało się jasne, że to nie jest tylko jednostkowy dramat, ale problem systemowy i społeczny. Drugim przełomowym momentem było wprowadzenie środków ochrony, czyli m.in. nakazu opuszczenia mieszkania przez sprawcę, zakazu zbliżania się, a później dołożenie kolejnych rozwiązań: zakazu kontaktowania się, wstępu do określonych miejsc, pojawiania się w miejscu pracy osoby poszkodowanej, szkole czy przedszkolu dzieci... Te środki dały służbom realne narzędzia, które działają w praktyce.

W jaki sposób mogą one zmieniać życie osób doznających przemocy?

Jeśli decyzję o zastosowaniu środków ochrony podejmuje policja, to wszystko dzieje się natychmiast i realnie separuje sprawcę od osoby doznającej przemocy. W Polsce, także z powodów ekonomicznych, ogromnym problemem było to, że nawet po rozstaniu czy formalnym zakończeniu relacji ludzie nadal mieszkali razem. Nadal spotykali się w kuchni, łazience, na schodach i osoba doznająca przemocy wciąż żyła w stanie nieustającego zagrożenia. I to się zmieniło!



CZERWONE FLAGI W ZWIĄZKU? IZOLOWANIE OD BLISKICH I KONTROLA.

W 2023 r. legislacyjnie doprecyzowano model interdyscyplinarnej współpracy wielu służb. Na ile to ważne?

Po nowelizacji ustawy każda osoba powołana do zespołu interdyscyplinarnego ma obowiązek przejść 24-godzinne szkolenie z tej tematyki. To oznacza, że około 30 tys. osób w Polsce odbyło takie szkolenie! Ponieważ sukcesywnie edukowani są także członkowie grup diagnostyczno-pomocowych, to liczba przeszkolonych będzie rosła. Model interdyscyplinarny istniał już wcześniej, ale został mocniej doprecyzowany. Jednak czasem, gdy regulacji jest za dużo, ludzie zaczynają się w nich gubić. Jako superwizorka jeżdżę po Polsce i spotykam się z osobami realizującymi procedurę Niebieskich Kart w miastach, małych miejscowościach i gminach wiejskich. Wszędzie powtarza się ten sam problem, gubienie się w drobiazgowych przepisach i wtedy uwaga przesuwa się z człowieka na papier.

Co mogłoby to usprawnić?

Od kilku lat dyskutowany jest projekt tzw. e Niebieskiej Karty. To nie tylko elektroniczne wypełnianie formularzy, ale stworzenie platformy, do której dostęp będą miały służby realizujące procedurę. To ważne szczególnie w przypadku tzw. migrujących rodzin, zwłaszcza z małymi dziećmi, które często przeprowadzają się do innego powiatu, województwa. Zanim dokumenty i informacje dojadą, mija czas, który bywa kluczowy dla skutecznej interwencji. Platforma, która przechowa wiedzę o zdarzeniach i historię podjętych działań, może realnie uratować komuś życie. Bardzo na to czekamy.

Jakie są pierwsze sygnały, że relacja staje się przemocowa?

Czerwonych flag jest dużo, część z nich czujemy „w brzuchu". Pojawia się dyskomfort, napięcie, a człowiek zaczyna sam się ograniczać. Myśli nieustannie, jak druga osoba zareaguje na to, co powiem albo zrobię. Autocenzurujemy się, bo boimy się konsekwencji. Bardzo wyraźną flagą jest kontrola i izolowanie – ktoś nadmiernie kontroluje kontakty z innymi albo je ogranicza. Sprawdza telefon, żąda dostępu do skrzynki mailowej, social mediów. Rozlicza nas z każdej minuty: „dlaczego wróciłaś 10 minut później?", „z kim rozmawiałaś?". Kwestionuje naszą wersję zdarzeń i sprawdza u innych: „zobaczę, czy mówisz prawdę". Przemoc to sprawowanie władzy i kontroli nad życiem drugiego człowieka, która ma służyć zaspokajaniu potrzeb sprawcy, a nie dobru tej osoby.

Fot. pavelvozmischev/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

Czasem ta kontrola wygląda na troskę...

Troska o nasze bezpieczeństwo, to np. „daj znać, jak dojedziesz", „zadzwoń, to po ciebie przyjadę, bo jest późno". Czym innym jest kontrola, która ma mi odebrać wolność i autonomię.

Jakie są kolejne flagi?

To język i sposób mówienia. Czasem to żarty, zdrobnienia, które w praktyce nas deprecjonują. Jest różnica między czułością a pogardą. Sprawca buduje narrację, w której ofiara jest „głupia", „nieudolna", „histeryczna". W „Domu dobrym" mamy przejmującą scenę kolacji z gośćmi, kiedy sprawca opowiada o intymnych szczegółach z życia żony. Ona czuje się zdezorientowana, upokorzona, paraliżuje ją strach. Sama nie wie, czy ma prawo zaprotestować lub wyjść, czy musi trwać i znosić to dalej.

A ta granica, po której nie ma już wątpliwości?

Groźby, komunikaty typu: „jak to zrobisz, to cię skrzywdzę" albo „zrobię krzywdę komuś, na kim ci zależy". Czasem to dotyczy zwierząt domowych. Gdy dochodzi do przemocy fizycznej, to już nie jest flaga, ale fakt. Uderzanie, przytrzymywanie, duszenie to jest przemoc i wymaga natychmiastowej reakcji i ochrony.

Co wtedy zrobić?

Warto zacząć od bycia w prawdzie. To, co ja czuję, jest prawdziwe, a nie to, co mi tłumaczy sprawca. Poza przemocą fizyczną wiele jej form, zwłaszcza psychicznych, bywa rozmywana: „przesadzasz", „to żart". Jeśli czuję lęk, wstyd, zagrożenie, to jest dla mnie ważna informacja.

Co pomaga, kiedy człowiek nie jest pewien, czy to już przemoc?

Mówienie o tym osobom zaufanym – przyjaciółce, komuś z rodziny. Zobaczenie tej samej sytuacji oczami drugiej osoby bywa bardzo pomocne. Często osoby doznające przemocy, gdy zgłaszają się do Niebieskiej Linii, mówią: „Przyszłam sprawdzić, czy ja nie przesadzam". Już samo nazwanie problemu porządkuje sytuację.

Kiedy szukać profesjonalnej pomocy?

Jeśli są lęk, groźby, kontrola, izolowanie albo przemoc fizyczna. Wtedy trzeba szukać pomocy jak najszybciej. Gdy nie ma możliwości osobistej wizyty w ośrodku pomocy, można zacząć od poradni telefonicznych. Ważne jest wsparcie emocjonalne, ale także konkretne informacje: jakie działania prawne są możliwe, co będzie najszybsze i najskuteczniejsze w danym momencie.

NIE JESTEŚMY JUŻ OBOJĘTNI. POŁOWA DZWONIĄCYCH NA NIEBIESKĄ LINIĘ TO OSOBY, KTÓRE CHCĄ POMÓC INNYM.

Jak to jest z otoczeniem, czy dziś bardziej reagujemy na odgłosy za ścianą, czy nadal wolimy nie słyszeć, nie widzieć i nie wiedzieć?

To największa zmiana ostatnich dwóch, trzech dekad. Duża część osób, które dzwonią na telefony pomocowe takie, jak Niebieska Linia czy inne infolinie kryzysowe, to właśnie świadkowie przemocy. Dzwonią nie w swojej sprawie, tylko w sprawie sąsiadki, koleżanki z pracy, przyjaciółki, kuzynki, mamy, córki czy brata. Obecnie około połowa dzwoniących na Niebieską Linię to osoby, które chcą pomóc komuś krzywdzonemu. W latach 90. dzwonili głównie ci, których problem dotyczył osobiście.

Mimo to wciąż słyszymy historie, w których po tragedii sąsiedzi mówią: „nic nie widzieliśmy"...

To smutna prawda i takie sytuacje nadal się zdarzają. Gdy już dojdzie do tragedii, ludzie często bronią się przed poczuciem winy i mówią, że sygnały były nieczytelne. W przemocy tak właśnie bywa, bo sygnały są podwójne. Jednego dnia słyszymy awanturę, a następnego widzimy te osoby przytulone, idące razem. Ludzie myślą: „to może jednak nie jest tak źle?". Zawsze warto się upewnić, czy nasza pomoc nie jest potrzebna.

Gdy widzimy na placu zabaw rodzica szarpiącego dziecko albo słyszymy awanturę za ścianą, co robić?

Zawsze reagować! Ale sposób reakcji powinien być dostosowany do sytuacji. Pierwszy krok dostępny dla każdego z nas to nieodwracanie wzroku. Jeśli widzę, że dzieje się coś złego, nie odwracam się i nie odchodzę. Sam fakt, że ktoś patrzy, ma ogromne znaczenie. Sprawca widzi, że ktoś kontroluje jego zachowanie i to już może go powstrzymać. Jeśli mamy odwagę, możemy zapytać osoby krzywdzonej: „Czy potrzebuje pani/pan pomocy?", „Czy mogę w czymś pomóc?". Ważne, żeby robić to spokojnym głosem, nie krzyczeć na sprawcę, bo to tylko dolewa oliwy do ognia. Jeśli przemoc dotyczy dziecka, rozmawiamy z dorosłym i staramy się uspokoić jego emocje.

Kiedy dzwonić na policję?

To trzeci poziom reakcji. Możemy to zrobić z bezpiecznej odległości, gdy mamy obawy, że agresywna osoba może i nas zaatakować. Już sama informacja, że ktoś wzywa policję, często przerywa eskalację. Nie oczekujmy, że jedna interwencja rozwiąże problem, który często trwa latami. Ale jeśli wiele osób będzie reagować, to tworzy się jasny sygnał społeczny: „Tego się u nas nie akceptuje".

Stykanie się z tak trudnymi historiami, dramatami bywa przytłaczające. Jak przez te wszystkie lata radzi sobie pani z tak trudną pracą?

Ta praca zawsze dawała mi poczucie sensu. Jak mówił mój mentor, profesor Jerzy Mellibruda: „Róbmy świat odrobinę lepszym dla innych ludzi" i to jest dla mnie najważniejsze. Przed wypaleniem ratuję się konkretnymi metodami. Po pierwsze to superwizja - wszystkie trudne emocje omawiam z superwizorem. Pilnuję też równowagi między życiem zawodowym i prywatnym. Poza pracą staram się nie rozmawiać o przemocy. Korzystam z zasobów natury, jestem pasjonatką spacerów po lesie i grzybobrania. Mieszkam w Warszawie, więc na co dzień chodzę nad Wisłę, do Parku Skaryszewskiego. Mam psa, a to mój najlepszy „odstresowywacz". Zwierzęta mają tę zaletę, że nie przechowują stresu, po prostu żyją chwilą. I ja się tego wciąż uczę. ■

Pomoc psychologiczna dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym **www.116sos.pl** *(telefon, czat, mail) – bezpłatnie, 24 h/7 dni*

eprasa.pl 3152e3ae51

O chorowaniu

GDY NIKT NIE PATRZYŁ, WKŁADALIŚMY TERMOMETR POD PASZKĘ PIESKOM LUB KOTKOM ALBO PO PROSTU DO SZKLANKI Z HERBATKĄ, ALE TU TRZEBA BYŁO ZACHOWAĆ OSTROŻNOŚĆ, BO JANEK RAZ POKAZAŁ MAMIE, ŻE MA 42 STOPNIE, I TO JEDNAK BYŁA PRZESADA.



KATARZYNA KASIA

Jak byłam mała, to nawet lubiłam chorować. Przede wszystkim ze względu na ziemniaczki. Może trudno to sobie wyobrazić, ale ta popularna w polskiej kuchni, wręcz dominująca, bulwa w naszym domu od pokoleń stanowiła danie rzadkie, wręcz wykwintne. Łańcuch rodzinnych wspomnień sięga Prababci Mydy, która podobno twierdziła, że obieranie kartofli okropnie niszczy ręce. W związku z tym zarówno Babcia, jak i Mama, jeśli już obierały, to wyłącznie w rękawiczkach, ale najlepiej w ogóle nie. Chyba że dziecko było chore. Wtedy można było dostać ziemniaczka z masłem i z solą zamiast tego ryżu z warzywami, co nam go prawie codziennie podawano, a my z bratem już nie mogliśmy, chociaż zdrowo się na tym rosło. Swoją drogą Prababcia Myda, chociaż nie lubiła obierać kartofli, to miała nieoczekiwane zrywy ku zajęciom domowym. Na przykład kiedyś moja młodziutka Mama wróciła ze szkoły, a w domu czekały na nią wszystkie sukienki zredukowane do długości „dłoń nad kolano", a Myda bardzo z siebie zadowolona, powiedziała: „Wreszcie będzie widać, jakie kobiety w naszej rodzinie mają piękne nogi". I Mama chodziła w miniówkach. Z tym skracaniem spódnic to zresztą było jakieś powtarzalne, bo wiele lat później poprosiłam Mamę o skrócenie mojej spódniczki od harcerskiego mundurka (wszystkie skracałyśmy, bo te ze Składnicy Harcerskiej miały wyjątkowo niefortunną długość do pół łydki) i Mama się tego ochoczo podjęła, a ja uzyskałam odzienie nie tyle dłoń nad kolano, ile ledwie za tyłek, ale nie było wyjścia, PRL był i bieda, i musiałam w takiej ekstremalnej przepasce na kościstych biodrach przemierzać różne zbożem rozmaitem malowane pola naszej ojczyzny.

Często wracałam stamtąd zresztą z katarem czy innym bąblem na nodze, ale to się do ziemniaczka nie kwalifikowało, bo prawdziwa choroba miała to do siebie, że wywoływała gorączkę. Ojciec był najlepszym termometrem w domu, bo wystarczyło, że położył nam rękę na czole, żeby z precyzją co do jednej kreski stwierdzić, czy mamy gorączkę, czy nie. Jeśli wyjątkowo zależało nam na tym, żeby nie iść następnego dnia do szkoły, zdarzało nam się kwestionować jego diagnozy i prosić o prawdziwy pomiar za pomocą zakazanego dzisiaj w UE termometru rtęciowego, który – gdy nikt nie patrzył – wkładaliśmy pod paszkę pieskom lub kotkom albo po prostu do szklanki z herbatką, ale tu trzeba było zachować ostrożność, bo Janek raz pokazał Mamie, że ma 42 stopnie, i to jednak była przesada. Podobno prawdziwej gorączki można było dostać, jak się zjadło surowego ziemniaka, ale nigdy tego nie sprawdzaliśmy, bo po pierwsze nie chcieliśmy zniszczyć sobie dłoni, a po drugie to był towar w domu reglamentowany i głupio by było marnować, skoro właśnie o to narody walczyły, żeby leżeć we flanelowej piżamce pod kołdrą podciągniętą aż do brody i jeść ten rajski przysmak.

W chorobie można było nic nie robić, więc ja na przykład strasznie dużo czytałam, a jak mi się kończyły moje lektury, sięgałam na półki rodziców i dzięki temu, mając 10 lat, przeczytałam „Madame Bovary" Flauberta i w odróżnieniu od wielkiego klasyka w ogóle się z nią nie utożsamiałam, wręcz odwrotnie, do dziś mam mocne wspomnienie tamtej awersji i pytania, o co tej pani właściwie chodziło i po co takie rzeczy robiła. Można było rysować, wycinać, wymyślać piosenki, spać i śnić. Wszyscy człowiekowi współczuli i dawali święty spokój oraz tak potrzebne psychiczne wsparcie.

Przestałam lubić chorowanie, kiedy skończyły się czasy ziemniaczków. Jak człowiek jest dorosły, choroba staje się jakimś nagłym wezwaniem do zwolnienia. Musi być tak mocna, żeby człowieka powalić. Musi boleć i przeszkadzać, żeby paść i spać, żeby chrypieć przez telefon „nie no, mamo, dużo lepiej, nie przyjeżdżaj". I nie ma w niej tamtej przytulności ani poczucia bycia zaopiekowanym, za to pojawia się memento mori, świadomość własnej słabości i milion pytań o przyszłość. Żeby tego uniknąć, najlepiej oczywiście nie chorować, szczepić się, zdrowo jeść i dbać, żeby nikt na nas nie nakichał. A gdyby jednak, to warto mieć przygotowany zestaw ratunkowy: piżamkę, ziemniaczka i nieśmiertelne arcydzieło Flauberta.■

Katarzyna Kasia – filozofka, wykładowczyni Wydziału Badań Artystycznych i Studiów Kuratorskich warszawskiej ASP. Współtwórczyni programu „Kwiatki polskie" w TVP Info oraz „Jak to się mówi" w telewizyjnej Dwójce. Prowadzi poranne audycje w Radiu Nowy Świat.

Fot. Filip Zwierzchowski/DAS Agency, makijaż i fryzura Iza Wójcik, stylizacja Kania Kamińska, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz

eprasa.pl 3152e3ae51



Wzmocnione paznokcie. Miękkie skórki.

Nawilżone skórki tworzą idealne tło dla manicure. Podkreślają kolor, nadają dłoniom bardziej zadbany wygląd i sprawiają, że całość prezentuje się jeszcze efektowniej.

REKLAMA

dostępne w aptekach

Perfekcyjny manicure zaczyna się jeszcze zanim sięgniesz po ulubiony kolor. Gładka, mocna płytka i zadbane skórki tworzą jego najlepszą oprawę.

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA zawiera kompleks kwasów AHA który wspiera efektywniejsze wchłanianie składników aktywnych, dzięki temu pomaga wygładzić powierzchnię płytki i wyrównać jej koloryt. Paznokcie stają się widocznie wzmocnione i bardziej odporne na uszkodzenia. Formułę uzupełnia żel aloesowy bogaty w niskocząsteczkowe związki, które wspomagają odbudowę mikrouszkodzeń płytki paznokcia, równocześnie intensywnie zmiękcza i regeneruje skórki wokół paznokci. Zmiękczone, dobrze nawilżone skórki są mniej podatne na przesuszenie i zadzieranie.

Efekt? Zadbane paznokcie i skórki, które dopełniają każdy manicure.

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA,
cena ok. 32zł. / 4ml

BIOLIQ™

nowość

Neuropeptydowe
ampułki liftingujące

Neuro LIFTING

Przełom w pielęgnacji liftingującej



REKLAMA

Odkryj wszechstronną
MOC LIFTINGUJĄCĄ

7x lifting

Neuropeptydowa formuła ampułek łączy peptydy sygnałowe z neuropeptydem **Argireline™ Amplified** [5%]

Ampułki stanowią doskonałą alternatywę dla zabiegów w salonach kosmetycznych.

- **podnoszą** tzw. opadającą powiekę 1.
- **modelują** skórę wokół oczu 2.
- **poprawiają** kształt i owal twarzy 3.
- **napinają** zwiotczenie okolicy ust tzw. chomiczki 4.
- **wygładzają** zmarszczki na czole, również tzw. lwią zmarszczkę 5.
- **spłycają** zmarszczki w okolicy oczu tzw. kurze łapki 6.
- **zmniejszają** bruzdy przynosowe tzw. dolinę łez 7.

www.bioliq.pl

*Badanie aplikacyjne, Chemcos Grasas, 2024, n=30, czas trwania: 4 tygodnie

eprasa.pl 3152e3ae51

Biedny Yorick

„BYĆ ALBO NIE BYĆ". ZDANIE TAK ZNANE, ŻE STAŁO SIĘ MEMEM. I DLATEGO NIE O NIM JEST TEN FELIETON.



GRZEGORZ MAŁECKI

Grzegorz Małecki – aktor teatralny i filmowy, dyrektor artystyczny w Teatrze im. Adama Mickiewicza w Częstochowie. Laureat wielu nagród teatralnych (m.in. Feliks Warszawski za rolę Edka w „Tangu" Mrożka w reż. Jerzego Jarockiego). Znany z filmów, takich jak: „Kurier", „Piłsudski", „Mistrz", „Bejbis", seriali „Gra z cieniem", „Wotum nieufności" czy „Porządny człowiek".

Niektóre cytaty i symbole w kulturze znają wszyscy. Przykładowo każdy zna Monę Lisę. Każdy kojarzy dwie dłonie ze stworzenia Adama w Kaplicy Sykstyńskiej. Każdy rozpozna „Słoneczniki" van Gogha, nawet jeśli nigdy nie słyszał o impresjonizmie. Ba! Można przeżyć całe życie, nie wiedząc niczego o malarstwie holenderskim, a i tak na widok „Dziewczyny z perłą" oznajmić: Vermeer. Nie trzeba odróżniać Mozarta od Beethovena, żeby zanucić „Eine kleine nacht musik" czy pierwsze takty V symfonii. Można nie wiedzieć nic o filozofii i racjonalizmie, a i tak każdy mówi „myślę, więc jestem". Możemy za grosz nie znać antyku, a i tak idąc w tany, krzyczymy: Carpe diem! A jeśli chodzi o teatr i literaturę? Wiadomo: „Być albo nie być". Najsłynniejsze zdanie świata. Od niego zaczyna się słynny hamletowski monolog. Zdanie tak znane, że zupełnie oderwało się od sztuki. Straciło swój pierwotny kontekst i zaczęło żyć własnym życiem. Stało się memem, powiedzonkiem, hasłem reklamowym. Zgubiło swoje filozoficzne i egzystencjalne znaczenie. Funkcjonuje bez rozwinięcia i bez puenty. Bez skomplikowanej historii, która to zdanie poprzedza. Bez rozedrgania głównego bohatera. Bez sensu, po prostu. Wszyscy znamy te popkulturowe klisze: aktor na scenie, w dłoni czaszka i dymek: „być albo nie być". I tu chciałem zwrócić uwagę na pewną nieścisłość. Otóż kiedy książę Danii trzyma w dłoni czaszkę, to wcale nie mówi „być albo nie być". Ten tekst jest w zupełnie innym miejscu sztuki. W trzecim akcie.

Zapomnijmy więc na chwilę o tym legendarnym pop-monologu, przejdźmy do aktu piątego i przyjrzyjmy się słynnej scenie cmentarnej. Oto Hamlet z Horacym wracają z wyprawy do Anglii. Kiedy są już blisko Elsynoru, przechodzą obok cmentarza. Tam spotykają dwóch filozoficznie usposobionych grabarzy. Grabarze, jak to grabarze, kopią grób. Hamlet z Horacym nie wiedzą jeszcze, że dół kopany jest dla Ofelii. O jej śmierci też zresztą nie mają pojęcia. Bohaterowie wdają się więc w krotochwilną pogawędkę z grabarzami. Grabarze natomiast w trakcie całej sceny wykopują stare kości, żeby zrobić miejsce na nowy pochówek. I właśnie wtedy w ręce Hamleta wpada ta słynna czaszka. To jeden z najbardziej przejmujących momentów sztuki. Chociaż został przez Szekspira napisany w dość lekki sposób. Okazuje się bowiem, że szczątki należą do Yoricka. Aktora, kuglarza, nadwornego błazna. Hamlet doskonale pamięta go z dzieciństwa. Trzyma w dłoni jego czaszkę i niedowierzając w to, co widzi, mówi: „Biedny Yorick! Wiesz, Horacjo, że go znałem? Był niewyczerpanym źródłem żartów, fantazja aż go roznosiła. Tysiące razy woził mnie na grzbiecie. A teraz obrzydzenie mnie przejmuje na samą myśl (...) Tu były te wargi, które całowałem, sam nie wiem, ile razy. I gdzie teraz twoje docinki? Twoje podskoki, piosenki, popisy dowcipu, po których biesiadnicy pod stół spadali ze śmiechu? Nic nie pozostało?".

Ta scena jest oczywiście czymś więcej niż wspomnieniem aktora. Czymś więcej niż banalna konstatacja, że wszystko przemija. To jakiś tragiczny wniosek i zaduma nad bezsensem istnienia. A mimo to mamy wrażenie, że Hamlet się uśmiecha. Szekspir nie pisze tego wprost, ale czuć, że w słowach księcia jest jakiś rodzaj lekkości. A może nawet ironii. Lekkości i ironii, których czasem używamy, mówiąc o rzeczach ostatecznych i niepojętych. Bronimy się w ten sposób przed łzami i patosem, bo chcemy w obliczu spraw wagi najwyższej zachować twarz i dać sobie ulgę. Staramy się wykrzesać z siebie iskrę wisielczego humoru, bo mamy świadomość, że i tak nie zrozumiemy naszej roli w kosmosie. I od kilku dni chodzą mi po głowie te słowa Hamleta. Bo odszedł najwspanialszy Yorick, z jakim przyszło mi pracować. Jan Frycz. Zagraliśmy razem kilkaset spektakli. Nie pojmuję tego, co się wydarzyło, smutno mi, ale się uśmiecham. I na pytanie Hamleta, czy coś pozostało, odpowiadam: tak. Zostaję z setkami postaci, którym dałeś siebie i którymi wbijałeś mnie w fotel. Zostaję z naszymi rozmowami w kulisach. O samolotach i teatrze. Zostaję z Twoim poczuciem humoru, niezależnością i wolnością. Pozostało dużo. Bardzo dużo. Żal tylko, że nie będzie więcej. Dobranoc, Książę. ■

Fot. Filip Klimaszewski

eprasa.pl 3152e3ae51

Himalaya
SINCE 1930

PRO+





Pomaga remineralizować szkliwo już od 7 dnia*

Hydroksyapatyt
naturalnie występująca forma fosforanu wapnia, stanowiąca budulec szkliwa i zębiny

NOWOŚĆ



*badania laboratoryjne in vitro

epitasa.pl 3152e3ae51

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC

ŁUKASZ RONDUDA

Reżyser filmowy i doktor habilitowany w dziedzinie historii sztuki, który łączy działalność zawodową w obu tych obszarach. Związany z Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Pracował m.in. w Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, gdzie kierował założonym przez siebie Archiwum Polskiego Filmu Eksperymentalnego. Na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie pełnił rolę adiunkta na Wydziale Zarządzania Kulturą Wizualną. Jako reżyser ma na koncie takie tytuły jak „Performer" (nagroda specjalna na Berlinale), „Serce miłości" czy „Wszystkie nasze strachy". 18 października skończy 50 lat.



Fot. Muzeum Sztuki Nowoczesnej

eprasa.pl 3152e3ae51



W najnowszym filmie reżysera „Powiedz mi, co czujesz", główne role grają Izabella Dudziak i Jan Sałasiński. Premiera 18 września

Wrażliwość TO NOWY PUNK

Czy zetki to pokolenie przeterapeutyzowane? Czy po prostu świadome swoich emocji? **ŁUKASZ RONDUDA** w filmie „Powiedz mi, co czujesz" pokazuje, że to pierwsza generacja, która z własnej kruchości i niedoskonałości potrafi zrobić atut.

ROZMAWIA: **ARTUR ZABORSKI**

Czy artyści czują więcej? Mocniej? A może wszyscy młodzi ludzie odczuwają świat intensywniej? W „Powiedz mi, co czujesz" Łukasz Ronduda, który kilka lat temu otrzymał Złote Lwy w Gdyni za „Wszystkie nasze strachy", przygląda się pokoleniu Z. Generacji, która nie tylko nie wstydzi się swoich emocji, ale z przyglądania się im i chodzenia na terapię uczyniła nowy fetysz. Para głównych bohaterów, Maria i Patryk, to młodzi artyści próbujący zbudować pierwszy poważny związek. Ona (znana z „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" Izabella Dudziak) to obracająca się w snobistycznych kręgach performerka, dziewczyna pochodząca z wykształconej i zamożnej klasy średniej. On, malarz z aspiracjami, jest ubogim chłopakiem ze wsi zaniedbanym przez bliskich. Rodzice uważają syna za dziwaka i kompletne rozczarowanie, przeciwieństwo siostry bliźniaczki, która zmarła. Maria i Patryk znajdują się na przeciwnych krańcach drabiny społecznej i pewnie nigdy by się nie spotkali, gdyby nie miłość do sztuki. On jest nieporadny i przepełniony wstydem, ona odważniejsza, bardziej samoświadoma. To „terapiara", która teorię psychologii ma w małym palcu, i teraz pragnie uleczyć emocje innych. A nowo poznany chłopak stanowi świetny materiał na domorosłą terapię. I choć Maria i Patryk pozornie kompletnie do siebie nie pasują, to łączy ich potrzeba bliskości. „Powiedz mi, co czujesz" zainspirowane jest twórczością dwojga prawdziwych artystów – Patryka Różyckiego i Karoliny Balcer.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



Maria Maj w filmie „Wszystkie nasze strachy" zagrała babcię głównego bohatera, Daniela, w którego wcielił się Dawid Ogrodnik.

PANI: Jak znalazłeś temat na film „Powiedz mi, co czujesz"?

ŁUKASZ RONDUDA: Ta opowieść przyszła mi do głowy w momencie, kiedy odkryłem artystę wizualnego Patryka Różyckiego. Zachwyciła mnie jego rozbrajająca szczerość w mówieniu o emocjach związanych z życiem miłosnym, relacjach z rodziną i wspólną trudną historią. Według mnie Patryk reprezentował nową męskość, zrywającą z jej toksycznymi wzorcami.

Sztuka Patryka wyróżnia się tym, jak artysta mówi o swoich wiejskich korzeniach.

Jego rodzina została w latach 90. bardzo brutalnie doświadczona przez transformację – dotknęły ją deklasacja i bieda. Ale Patryk stara się wstyd „przepisać" na poczucie dumy. I przywołując trudne wspomnienia, podkreśla, że to doświadczenie wielu polskich rodzin.

Ostatnio coraz więcej artystów próbuje opisać swoje wiejskie korzenie. Wystarczy wspomnieć fenomen książki „Chłopki. Opowieść o naszych babkach" Joanny Kuciel-Frydryszak czy nową animowaną wersję „Chłopów".

To, co robi Różycki, oczywiście wpisuje się w nurt zwany zwrotem ludowym. Polacy są coraz bardziej zainteresowani opowieściami o swoim pochodzeniu, o przodkach ze wsi i klasy robotniczej. Historia awansu społecznego Patryka przypomina historię z filmu „Rocky". Chłopak „znikąd" dostaje szansę i ją wykorzystuje. Ale Różycki nawet po tym, jak odniósł sukces w świecie sztuki, zrobił wszystko, żeby nie stracić kontaktu z miejscem swojego pochodzenia. Walczył o to, żeby ponownie nawiązać bliską relację z ludźmi, którzy przez traumę związaną z biedą byli nieobecni i nie przekazali mu emocjonalnego ciepła. Przez to on w dorosłe życie wszedł z deficytami, które zaczęły ujawniać się w momencie, w którym próbował zbudować zdrową relację miłosną.

SKOŃCZYŁEM TERAPIĘ I JUŻ NIE CHCE MI SIĘ UDAWAĆ KOGOŚ, KIM NIE JESTEM.

Udało mu się?

Spotkałem go w momencie, w którym randkował, chciał zdobyć i utrzymać miłość. Niestety, wciąż mu nie wychodziło. W ramach autoterapii zaczął więc jeździć do rodzinnego domu i po raz pierwszy w życiu mówić otwarcie rodzicom, że ich kocha. Oraz robić z nimi rzeczy, których nie robili w jego dzieciństwie. Np. jeździli po okolicy i sprejowali napis „miłość" na przystankach autobusowych. Patryk dopiero jako dorosły mężczyzna przytulił się do mamy i taty.

Członkowie jego rodziny nie przytulali się do siebie?

To ludzie, którzy przez większość życia byli bardzo niedostępni emocjonalnie, bo musieli skupiać się na przeżyciu. Takie otwarcie było dla nich transgresyjne, a przez to bardzo trudne. Ale Patryk pracował z nimi nad tym, żeby potem samemu móc stworzyć zdrową relację partnerską w wielkim mieście. Przejęło mnie, że on jadąc na wieś, filmował swoje działania z mamą i z tatą. Kręcił te pierwsze chwile bliskości i mówienie „kocham cię", a potem wysyłał te filmiki dziewczynie, z którą aktualnie randkował. Na co ona reagowała zachwytem, że on tak nad sobą pracuje. To było dla mnie intrygujące, że młode pokolenie ma zupełnie inny kontakt ze swoimi emocjami niż generacja rodziców Patryka.

Młode dziewczyny wymagają dziś od mężczyzn, żeby umieli mówić o tym, co ich boli i czego im brakuje?

Kobiety chcą, aby mężczyźni byli komunikatywni. Pragną emocjonalnej dostępności i oczekują, że mężczyzna będzie opowiadał o swoich doświadczeniach przez emocje, a nie przez suche fakty. Terapia bardzo pomaga w osiągnięciu tych umiejętności.

Drugą bohaterką filmu jest performerka Maria, dziewczyna, która sama przeszła wiele terapii i stara się emocjonalnie otworzyć Patryka. Czy kobiety są dziś bardziej świadome swoich potrzeb niż mężczyźni?

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



Agata Buzek w filmie „Performer" Łukasza Rondudy, który został wyróżniony na festiwalu Berlinale.



Kadr z filmu „Rave", który był nominowany do nagrody głównej m.in. na festiwalu Nowe Horyzonty.

Czy one również dopiero uczą się funkcjonować w świecie, w którym utarte stereotypy płciowe przestały działać?

Na pewno dużo mówi się współcześnie o konflikcie płci, o rozjeżdżaniu się potrzeb mężczyzn i kobiet, o samotności. W moim filmie staram się opowiedzieć historię walki o zbudowanie porozumienia, zdrowego związku między mężczyzną i kobietą. Związku opartego na kruchości oraz otwartości emocjonalnej, które pozwalają być razem nawet bardzo różnym charakterologicznie osobom.

Myślisz, że wraz z większą otwartością na emocje możemy się do siebie zbliżyć jako społeczeństwo? Przez ostatnie dekady głównie się od siebie oddalamy.

W „Powiedz mi, co czujesz" chciałem pokazać, że dziś większym radykalizmem od zerwania więzów rodzinnych z powodów politycznych jest powiedzenie bliskim: „Kocham was mimo wszystko". Tak jak Patryk Różycki wracał do swoich rodziców i im to mówił. Mnie temat podziału społecznego w Polsce zawsze interesował. O tym był mój poprzedni film, „Wszystkie nasze strachy". Ale teraz do kwestii polaryzacji podchodzę już inaczej.

Ty też przeszedłeś na stronę wrażliwości?

Bardzo mi się spodobało zdanie Joachima Triera, że „wrażliwość to nowy punk". Myślę, że jestem teraz gdzie indziej w życiu, niż byłem tych kilka lat temu. Dopiero po czterdziestce skończyłem terapię i już nie chce mi się udawać kogoś, kim nie jestem. Bardziej mnie interesuje bycie autentycznym i życie w zgodzie z sobą.

Pytam cię o to, bo bardzo zaintrygował mnie obraz męskości w twoim filmie. Twój bohater w rozmowie z innym chłopakiem zwierza się ze swojego kompleksu, że za szybko kończy w łóżku. A tamten przyznaje, że się bał, że ma za małego penisa. W naszym pokoleniu nikt by się na taką otwartość nie odważył.

To jest historia chłopaka, który rozmraża się emocjonalnie na naszych oczach. A mnie bardzo ciekawi otwarcie się męskości na uczucia inne niż gniew. Obserwujemy teraz moment powrotu męskości toksycznej, powiązanej z siłą i dominacją, co jest odpowiedzią na brutalność kapitalizmu, w którym żyjemy. A mimo to są tacy chłopcy jak Patryk, który pochodzi z biedy, czyli z miejsca bardzo silnie doświadczonego przez kapitalizm, a i tak wybiera delikatną męskość i sztukę. Wybiera bycie artystą, choć jego mama wypowiada się o tym zawodzie z pogardą. Chłopcy z jego okolic idą w siłę, wybierają „tradycyjną" męskość, bo tego się od nich oczekuje. A mnie interesował zupełnie inny wybór. Cały film jest o tym, jak w kontekście kultury terapeutycznej młody mężczyzna otwiera się na poznanie siebie i przestaje wstydzić się swojej kruchości. Ja sam wyrastałem w świecie, w którym nie mogłem powiedzieć publicznie, że się czegoś boję, czy zwierzyć z jakiejś słabości, ale zaobserwowałem, że młodzi właśnie tak rozmawiają. To jest bardzo nowe i wyzwalające.

Niektórzy mówią, że młoda generacja jest tak zanurzona w swoich emocjach, tak na nie wrażliwa, że nazywa się ją płatkami śniegu.

Zrobiłem ten film, żeby wesprzeć te płatki śniegu, dać im głos. Moim zdaniem to jest bardzo dobra zmiana. W tym pokoleniu jest pewna mądrość, bo oni są nastawieni równościowo, antyprzemocowo, starają się dbać o zdrowie psychiczne i być autentyczni.

Jak młoda generacja reaguje na twój film?

Zetki lubią ten film, ale już milenialsi do emocji podchodzą z ironią i dystansem. Przyznajesz np., że masz depresję, po czym dodajesz, że może po prostu jesteś gotem. A przecież powiedzenie: „Mam depresję", jest normalne. I młode pokolenie to wie.

Z podobnym tematem mierzyła się też Emi Buchwald w „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej".

Andrzej Wajda powiedział, że trzeba znaleźć współczesnego bohatera. Mnie się wydaje, że te dzieciaki, te płatki śniegu, to są właśnie bohaterowie naszych czasów. W ogóle dokumentowanie teraźniejszości wydaje mi się misją kina. ■

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



Magdalena Cielecka i Sandra Drzymalska, czyli hrabina Kazimiera Wąsowska i Izabela Łęcka w „Lalce" Pawła Maślony

Początek jesieni będzie należał do „Lalki". Premierę mają aż dwie ekranizacje powieści Prusa – na dużym i małym ekranie. Ta filmowa to dość klasyczna adaptacja, ale serial **„Lalka"** (na Netfliksie od 16 września) w reżyserii Pawła Maślony, twórcy głośnego „Kosa", jest luźniejszą interpretacją. Odważną, mocno współczesną, choć zagraną w kostiumie, i feministyczną. Tu Izabela Łęcka, grana przez Sandrę Drzymalską, nie jest jedynie piękną, bezwolną lalką. To dziewczyna z charyzmą i charakterem, która potrafi siarczyście przekląć i buntuje się przeciw zastanym zasadom oraz patriarchatowi. Ma też ambicje – dlatego chciałaby pisać teksty do czasopisma „Bluszcz". A że przyszło jej żyć w czasach, w których kobiety wciąż mają niewiele praw – jeden z bohaterów stwierdza nawet, że nie ma takiego słowa jak „lekarka" – to panna Łęcka musi nauczyć się inteligentnie rozgrywać swoją sytuację. „Kęs po kęsie zjemy pana Wokulskiego, a on się będzie z tego cieszył", mówi. Zresztą u Maślony to właśnie bohaterki kobiece wybijają się na pierwszy plan i okazują się znacznie bardziej interesujące. Powstała „Lalka" na miarę naszych czasów – to trzeba zobaczyć.



Summer Howell jako tytułowa Carrie w ekranizacji debiutanckiej powieści Stephena Kinga.



W opowiadającym o prawdziwych wydarzeniach „American Hostage" Jon Hamm wciela się w radiowca Freda Heckmana.

Druga głośna polska premiera to **„Pionek"** (już na SkyShowmax), kontynuacja popularnej „Ślebody" z Marią Dębską w roli głównej. Tym razem Anka Serafin trafia nie na Podhale, ale na Górny Śląsk (zdjęcia regionu są zjawiskowe!). Ma gościnnie wykładać antropologię na Wydziale Architektury tamtejszej politechniki. Tuż po przyjeździe wdaje się w romans z chłopakiem, który nie dość, że okazuje się jej uczniem, to jeszcze jest zamieszany w brutalne morderstwo innej studentki. Sposób działania sprawcy do złudzenia przypomina zbrodnie Normana Pionka, seryjnego mordercy nazywanego Wampirem z Szombierek, który kończy właśnie odsiadywanie wyroku i ma wyjść na wolność. Choć wszystko wskazuje na naśladowcę zbrodniarza, kolejne tropy nie dają prowadzącej śledztwo komisarz Kocur (Weronika Książkiewicz) jednoznacznych odpowiedzi. Również tym razem zagadkę próbuje rozwiązać goniący za sensacyjnym materiałem dziennikarz Bastian Strzygoń (Maciej Musiał), który w swoje prywatne dochodzenie wciąga Ankę.

Wśród zagranicznych nowości znajdziecie **„Carrie"** (Prime Video, premiera 7 października), czyli nową ekranizację debiutanckiej

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



Weronika Książkiewicz jako komisarz Kocur w „Pionku"

powieści Stephena Kinga. Książka doczekała się już co prawda dwóch adaptacji filmowych, w tym rewelacyjnej produkcji Briana De Palmy z 1976 r. z nominowaną za rolę tytułową Sissy Spacek, ale twórcy serialu zdecydowali się przenieść akcję w czasy współczesne. Nastoletnia Carrie White, która do tej pory większość czasu spędzała zamknięta w domu pod czujnym okiem nadopiekuńczej matki, po śmierci ojca musi podjąć naukę w publicznym liceum. A tam zmierzyć się z prześladowaniem i hejtem rozprzestrzeniającym się po mediach społecznościowych z prędkością błyskawicy. Nie byłoby to łatwe dla żadnej dorastającej dziewczyny, a Carrie na dodatek odkrywa u siebie tajemnicze zdolności telekinetyczne. Guilty pleasure lub produkcja do wspólnego oglądania z córkami.

Jeśli tak jak ja jesteście fankami Jona Hamma, na pewno ucieszy was informacja, że właśnie zaczyna się kolejny serial z aktorem w roli głównej. **„American Hostage"** (Prime Video, od 20.09) opowiada autentyczną historię Freda Heckmana, popularnego w latach 70. dziennikarza radiowego, który pewnego dnia otrzymał mrożący krew w żyłach telefon. Niejaki Tony Kiritsis zadzwonił do niego do studia i oświadczył, że trzyma zakładnika w zaminowanym mieszkaniu i jeśli ma go wypuścić żywego, domaga się wywiadu przeprowadzonego na antenie na żywo. Warto sprawdzić, czy Heckman zdecydował się na rozmowę.

Choć poprzednia część opowiadającej o seryjnych mordercach i psychopatach antologii „Potwory", czyli historia Eda Geina, zebrała słabe recenzje, twórcy się nie poddali. Tym razem bohaterką **„Potwór: Historia Lizzie Borden"** jest kobieta, która pod koniec XIX w. została oskarżona o zabicie z zimną krwią ojca i macochy przez zadanie obojgu kilkunastu ciosów siekierą w głowę. Lizzie, która w dzieciństwie straciła matkę, nigdy nie zaakceptowała nowej żony ojca. Buntowała się też przeciwko purytańskiemu wychowaniu i skrajnie oszczędnemu i skromnemu trybowi życia, bo rodzina Borderów należała do zamożnych. Jej konflikt z ojcem i macochą narastał, dlatego gdy 4 sierpnia 1892 r. w domu przy Second Street w Fall River znaleziono dwa ciała, podejrzenie padło właśnie na nią. Ostatecznie Lizzie została uniewinniona, ale sprawa brutalnego morderstwa nigdy nie została rozwiązana. ■



Ella Beatty w serialu „Potwór: Historia Lizzie Borden"

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**



REKLAMA

eprasa.pl 3152e3ae51



Edward Dwurnik, „Klęska urodzaju" (z cyklu „Obrazy duże"), 1977. Fot. z archiwum Fundacji Edwarda Dwurnika

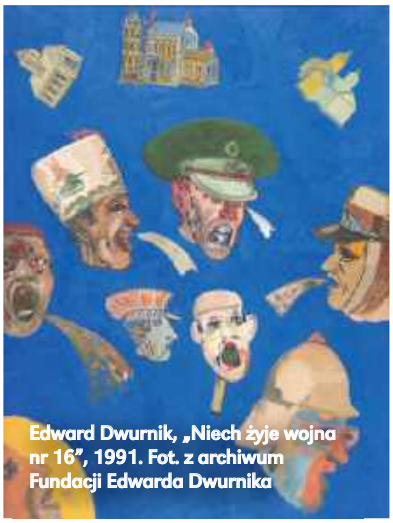
DUMA Z DWURNIKA

KOLEJNA ŚWIETNA EKSPOZYCJA W MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE. TYM RAZEM MOŻEMY OGLĄDAĆ PRACE WIELKIEGO MALARZA EDWARDA DWURNIKA.



Edward Dwurnik w obiektywie Teresy Gierzyńskiej – zdjęcie pochodzi z archiwum Fundacji Edwarda Dwurnika.

Wystawa „Edward Dwurnik. Duma i wstyd" skupia się na twórczości artysty z lat 70., 80. i 90., prezentując dwa jego monumentalne cykle zatytułowane „Sportowcy" i „Robotnicy". Ma też wyraźny kontekst biograficzny. Artysta często przedstawiał siebie jako „prostego chłopaka" czy „chuligana dorastającego na prowincji". Mówił, że gdyby nie pasja do rysowania, to „pewnie źle by skończył". Dlatego w świecie sztuki odczuwał rodzaj wyobcowania, ale też dawało mu to rodzaj niespotykanej odwagi i artystycznej wolności. W 1965 roku podjął decyzję, by wyruszyć w prowincjonalną Polskę autostopem i malować napotykanych ludzi i miejsca. Właśnie ten rozpisany na wiele płócien „Polaków portret własny" oglądamy na wystawie, której kuratorem jest Łukasz Ronduda. **Do 27.02.2027**



Edward Dwurnik, „Niech żyje wojna nr 16", 1991. Fot. z archiwum Fundacji Edwarda Dwurnika

KINOMURAL

Dwie wrześniowe noce, dziesiątki artystów i kilkaset projekcji na ścianach budynków kultowego wrocławskiego Nadodrza. W tym czasie miasto staje się wielkim ekranem, a kamienice ożywają światłem, ruchem i dźwiękiem. Kinomural daje publiczności niewątpliwie nowe, niepowtarzalne doświadczenie. To wydarzenie, podczas którego nie ma wytyczonej ścieżki zwiedzania artystycznego labiryntu. Widzowie wyruszają w podróż i sami decydują, jaki będzie jej kierunek. Do wyboru mają sześć ścian, a każda z nich to inna opowieść, inny świat i inne emocje. **Kinomural. Wrocław, 18–19 września 2026, godz. 19.30–22.00**





Autor czołówki do serialu „Rozdzielenie", berliński artysta Extraweg, będzie jednym z gości tegorocznego Kinomuralu.

Fot. Teresa Gierzyńska/Edward Dwurnik Foundation, Jerzy Wypych/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

CAŁY WEEKEND ZE SZTUKĄ

WARSAW GALLERY WEEKEND TO OKAZJA NA PEŁEN ARTYSTYCZNYCH WRAŻEŃ SPACER PO JESIENNEJ WARSZAWIE.



Aneta Grzeszykowska, „Córka #41", 2026, Galeria Raster

Takich imprez jest co roku coraz więcej, bo zapotrzebowanie na wydarzenia związane ze sztuką wciąż rośnie. Ale nie wszystkie mają taką renomę i zbudowały przez lata taką pozycję jak Warsaw Gallery Weekend. Już wkrótce odbędzie się 16. edycja warszawskiego weekendu ze sztuką. Tym razem polskie i zagraniczne galerie, instytucje kultury, fundacje i kolektywy artystyczne otworzą aż 60 wystaw i zaproszą na wydarzenia towarzyszące, które potrwają aż do końca listopada. Co ważne, wstęp na wszystkie wystawy i spotkania jest wolny.
18–20.09.2026



Koji Kamoji, „Drzewo i wiatr 3", 2024, Szydłowski Gallery



Wnętrza dawnego Instytutu Weterynaryjnego przy ulicy Grochowskiej 272 w Warszawie

NOWE OTWARCIE

PO LATACH TUŁACZKI WYBITNA ORKIESTRA , SINFONIA VARSOVIA, ZYSKUJE WRESZCIE SWOJE MIEJSCE W WARSZAWIE.

Przed nami otwarcie zrewitalizowanych budynków dawnego Instytutu Weterynaryjnego przy ulicy Grochowskiej 272 w Warszawie, czyli nowej siedziby zespołu Sinfonia Varsovia. Wydarzeniu towarzyszyć będzie festiwal, w którego programie znalazło się aż 114 wydarzeń: koncertów, wystaw, spacerów, oprowadzań i spotkań. Na przykład wystawa „Polifonie" wprowadzi sztukę do historycznych wnętrz nowego domu słynnej orkiestry. Program festiwalu Nowe Otwarcie na **sinfoniavarsovia.org**





Praca z wystawy „Polifonie": Patrycja Orzechowska „Tkanki miękkie" (fragment), 2026

WARTO POSŁUCHAĆ

ROLLING STONES (Universal Music)
Kolejny w karierze legendarnej grupy album studyjny nie dorównuje może ich klasycznym płytom ze złotego okresu, ale też nie jest wpadką czy łabędzim śpiewem. Dla tych, co wciąż mają rocka w sercu.

PHOEBE BRIDGERS (Dead Oceans)
„Lost Weekend" robi karierę w muzycznych mediach na całym świecie. Posłuchajcie tych pięknych i niezbyt radosnych piosenek. Nie będzie to czas stracony.

SOYKA/STAŃKO (Polskie Radio)
Sensacyjne spotkanie mistrzów. Na chwilę przed obradami Okrągłego Stołu Soyka i Stańko tworzą porywającą muzykę... zapomnianą na blisko 40 lat. Warto.



JULIA HOLTER (Domino Recording)
Hipnotyzująca, jedyna w swoim rodzaju, przekraczająca granice. Taka jest twórczość Julii Holter. Są tacy, którzy grymaszą na jej najnowszy album „Materia". Nie wierzcie im! Nie znają się!

MADONNA (Warner)
Królowa popu i jej nostalgiczny powrót na parkiet. Mnie „Confessions II" przekonuje. A Was?

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Fot. Magdalena Lorek/materiały prasowe, Michał Łukasik/materiały prasowe (2), materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



Japońska aktorka Reika Kirishima jako Ayka, życiowa partnerka Dżonego i matka ich syna.

HOT SPOT

Ten film podzieli widzów, bo to kino wysokiego ryzyka. Podobnie jak „Córki dancingu" nowa produkcja Agnieszki Smoczyńskiej jest zabawą gatunkami, która może albo zachwycić, albo kompletnie odrzucić.
Reżyserka przenosi nas do nieodległej przyszłości, gdzie porządek społeczny wyznacza świadoma sztuczna inteligencja. Jakiekolwiek nieposłuszeństwo wobec cyfrowego reżimu jest surowo karane. Jednym ze strażników systemu jest detektyw Dżony, w którego wciela się – ubrany w obcisłe kombinezony, noszący kolczyki koła w uszach i blond trwałą na głowie – Andrzej Konopka. Kiedy w obozie dla uchodźców odmawiających podłączenia się do AI dochodzi do morderstwa, trop prowadzi do przywódczyni rebeliantów – Rany (w tej roli Noomi Rapace). Dżony podejrzewa kobietę o bycie „cyberwiedźmą" zdolną zhakować nie tylko jego własną głowę, ale też cały system.
Premiera: 25.09



Benjamin Voisin jako Meursault

OBCY

Ekranizacja jednej z najsłynniejszych francuskich powieści XX wieku autorstwa Alberta Camusa. Meursault to poukładany i wydawałoby się, że pozbawiony głębszych uczuć urzędnik z Algieru. Pewnego upalnego dnia, tuż po śmierci matki, młody mężczyzna wyjeżdża do domku na plaży. Tam w trakcie bójki zabija Araba. Przypadkowo czy z rozmysłem? Zaczyna się proces sądowy, podczas którego prokurator stara się udowodnić, że skoro Meursault nie okazuje emocji w sposób zrozumiały dla innych, musi być potworem. François Ozon nakręcił dość wierną i bardzo stylową adaptację powieści. Co ważne, udało mu się z niej wyciągnąć to, co najbardziej aktualne. Warto!
Premiera: 18.09



Dakota Johnson jako ghostwriterka Lowen Ashleigh.

VERITY

Kiedy autorka kryminałów Verity Crawford (w tej roli Anne Hathaway) zostaje sparaliżowana wskutek tragicznego wypadku, jej mąż zatrudnia młodą pisarkę Lowen, żeby jako ghostwriterka dokończyła bestsellerową serię książek żony. Dziewczyna jedzie do posiadłości Crawfordów i podczas przygotowań znajduje zapiski Verity, które okazują się osobistą spowiedzią i ujawniają wiele mrocznych sekretów dotyczących jej małżeństwa. Jednak zamiast wyjechać, Lowen coraz bardziej zbliża się do Jeremy'ego (Josh Hartnett). **Premiera: 02.10**



W dziennikarza „The Wall Street Journal" wciela się Jeremy Allen White z „The Bear", a w sygnalistkę zeszłoroczna zdobywczyni Oscara Mickey Madison.

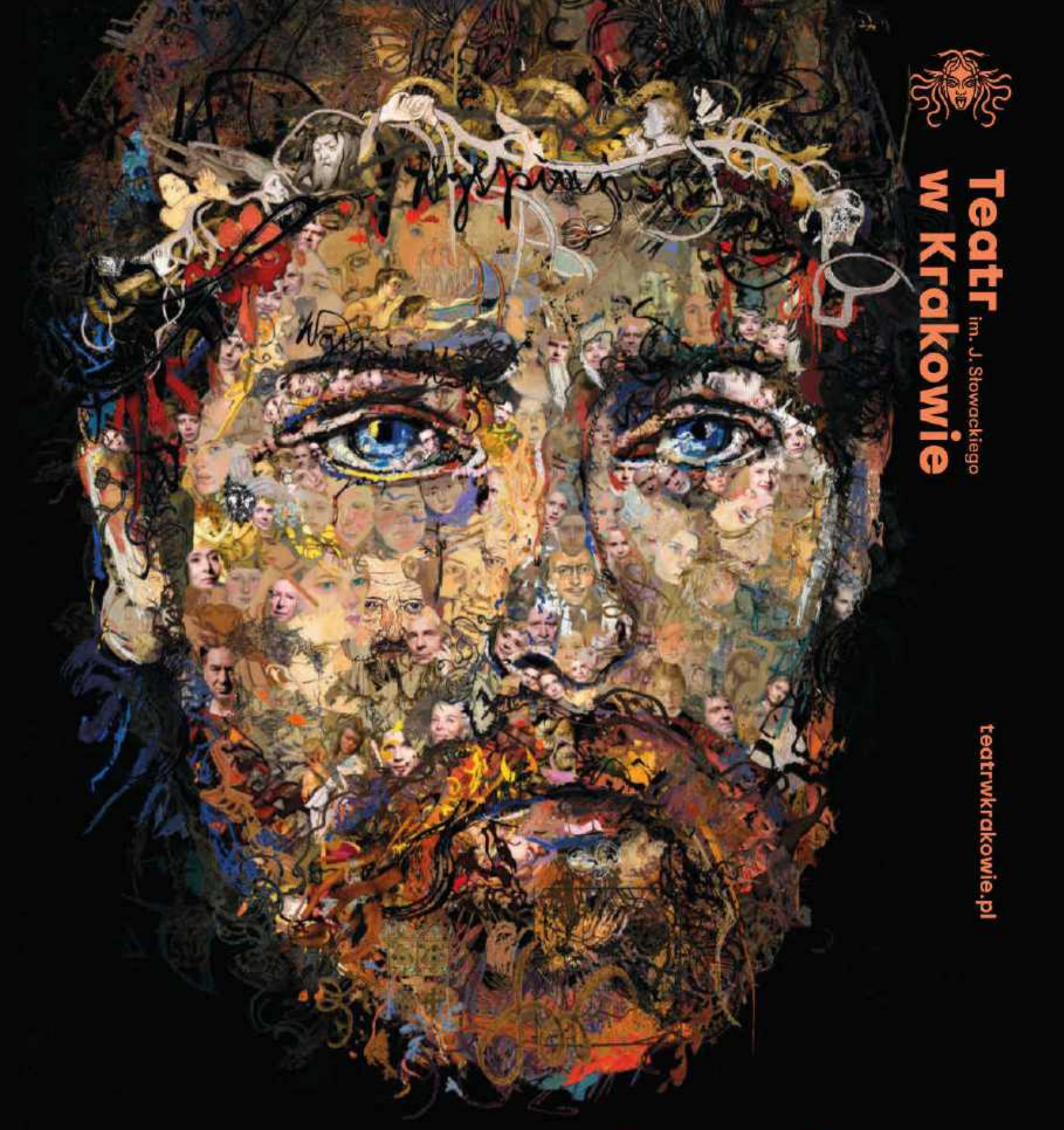
THE SOCIAL RECKONING

Nagrodzony trzema Oscarami „The Social Network" Davida Finchera opowiadał o kulisach powstania Facebooka. Teraz scenarzysta Aaron Sorokin postanowił sam stanąć za kamerą i pokazać mroczne strony funkcjonowania platformy. Bohaterami są dziennikarz Jeff Horwitz oraz inżynier Mety, Frances Haugen, która ujawniła dokumenty ilustrujące m.in. szkodliwy wpływ FB na nastolatków i jego rolę w rozpowszechnianiu dezinformacji, co udowodniło, że firma była tego w pełni świadoma. W roli Marka Zuckerberga znany m.in. z „Sukcesji" Jeremy Strong. **Premiera: 07.10**

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 3152e3ae51



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

teatrwkrakowie.pl

SEZON ARTYSTYCZNY 2026/2027:

od pogardy, od nienawiści...

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNERZY TEATRU

BMW M-Cars Group

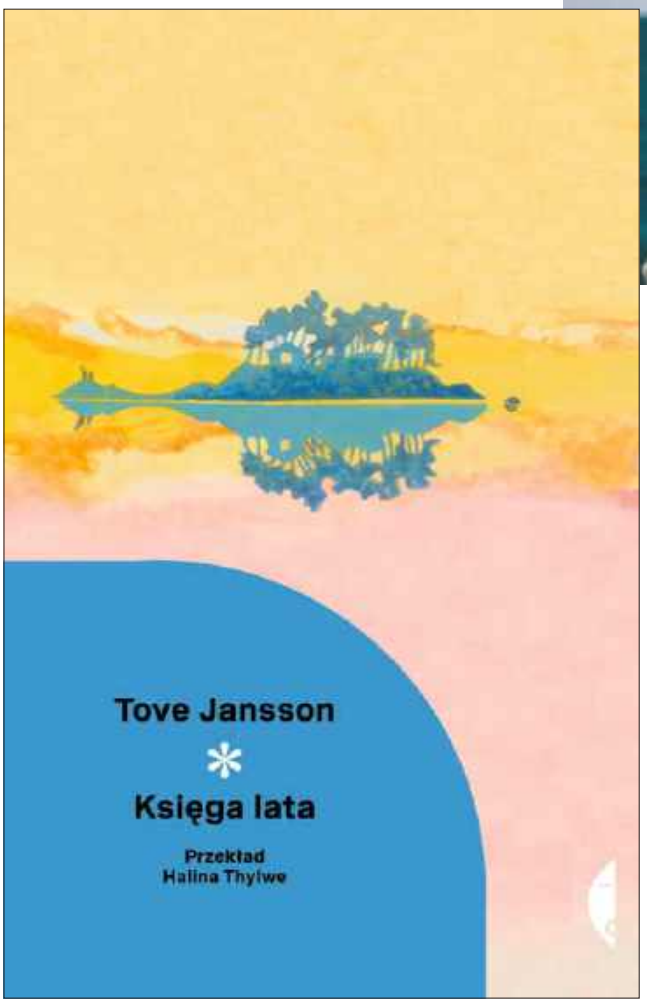
Bielenda Group

PATRONI MEDIALNI TEATRU

65 TVP 3 Kraków

TEATR DLA WSZYSTKICH





„Księga lata", uznawana za jeden z najlepszych tekstów Tove Jansson, ukazała się po raz pierwszy w 1972 roku, a w Polsce w 1984. Teraz możemy ją przeczytać w nowym przekładzie Haliny Thylwe.

MARZENIE O WYSPIE

Podobno Tove Jansson uważała, że „Księga lata" wyszła jej lepiej od innych książek. Intymna opowieść o dorastaniu, przemijaniu i więzi, jaka łączy dwie bohaterki – Babcię i jej wnuczkę Sophie, jest też najbardziej autobiograficzną z powieści fińskiej pisarki i malarki. Pierwowzorami postaci były mama Jansson, Ham, i jej bratanica Sophie.

W czym tkwi sekret tej na pozór skromnej książki, która od kilku pokoleń porywa serca czytelników na całym świecie? Jansson, podobnie jak w „Muminkach", kreuje świat pełen ciepła i niezwykłych przygód pośród surowych krajobrazów wyspy, na której Sophie mieszka latem z Babcią i Tatą. Zamiast uroczych trolli w leśną gęstwinę i na nadmorskie skały w „Księdze lata" zapuszczają się dziewczynka, która straciła mamę, i jej łobuzerska Babcia, która przywraca wnuczce wiarę w piękno i dobro świata. „Zdumiewająco dużo ludzi nosi w sobie marzenie o wyspie", napisała Tove Jansson. Dzięki jej kojącej książce każdy z nas może się na niej znaleźć choć na chwilę i przypomnieć sobie, jak pachniała letnia przygoda, gdy było się dzieckiem.

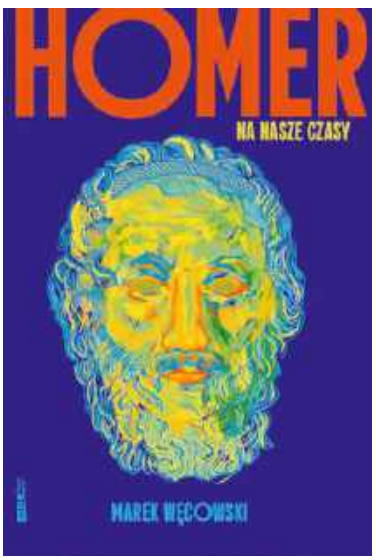
Tove Jansson, „Księga lata", Czarne

CO DAŁ NAM HOMER?

Być może niektórym ludziom wyda się czymś zbytecznym deliberowanie nad Homerem [...] skoro on sam nie uważał za właściwe powiedzieć cokolwiek o sobie" – pisał w „O Homerze" Pseudo-Plutarch. Marek Węcowski, wybitny badacz i popularyzator wiedzy o starożytności, podjął wyzwanie i postanowił opowiedzieć o tajemniczym autorze „Iliady" i „Odysei" z nowej perspektywy. Brzmi karkołomnie, zważywszy, że tysiące badaczy i badaczek napisało już o Homerze, a każde zdanie jego dzieł doczekało się osobnych analiz i publikacji. A jednak Węcowski dokonał niemożliwego. Jego „Homer na nasze czasy" to arcyciekawa opowieść nie tylko o tym, kim ojciec literatury był, ale przede wszystkim refleksja nad współczesnością, w której Homer mógłby się odnaleźć i w której my lepiej się odnajdujemy dzięki Homerowi. **Marek Węcowski, „Homer na nasze czasy",** Znak Literanova



Marek Węcowski trzy lata temu wydał książkę „Tu jest Grecja! Antyk na nasze czasy" pozwalającą lepiej zrozumieć, co zawdzięczamy starożytnym Grekom. Teraz historyk skupił się na autorze „Iliady" i „Odysei".



Fot. Per Olov Jansson/materiały prasowe,Michał Wójcik, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

CO CZYTA...

MONIKA KSIENIEWICZ-MIL

Niedawno recenzowałam „Sztukę przetrwania" Anki Wandzel i do „Badylary" wzięłam się z rozpędu – spodobała mi się okładka przypominająca ulubione papierówki. Jako dziecko spędzałam weekendy na działce, grzebiąc przy skalniakach i wdychając zapach pnącego groszku. A że według mojego ojca badylarz to był ktoś, kto miał pieczarkarnię pod folią, a nie zwykły ROD, więc miałam duże oczekiwania. I nie rozczarowałam się. Dawno nie czytałam czegoś tak soczystego i szczerego. Z wypiekami na twarzy śledziłam, co działo się na tej działce. A działo się życie – od formy żywej w postaci robaków po kryzysy (w tym twórcze) i śmierć (nie tylko jako metafora). Momentami miałam wrażenie niemal koczowania pod ziemią, którą autorka uprawiała na działce w stanach depresji, i śmiałam się w głos, kiedy używała wyjątkowo dosadnego języka na papierze, bo w realu każdy tak mówi.





Monika Ksieniewicz-Mil, autorka książki „Mira. Kobieta światowa", poleca „Badylarę" Justyny Wicenty.



W CIENIU SŁAWY

O Lizie Minnelli, ikonie Broadwayu i Hollywood, do tej pory opowiadali inni. W **„Wysłuchajcie mnie"** (Prószyński) tym razem aktorka i tancerka przejmuje kontrolę nad opowieścią. Dzieli się wspomnieniami o swoich równie sławnych rodzicach (Judy Garland i Vincent Minnelli), drodze do sławy i cenie, jaką przyszło jej za nią zapłacić. Inspirująca i szczera autobiografia.

MATKA ODCHODZI

Gdy umiera matka Colette, kobieta postanawia rozwikłać dręczącą ją od dziecka tajemnicę: co stało się z jej ukochaną siostrą, która zaginęła przed laty. **„Sekrety matek"** (Albatros) francuskiej pisarki Sophie de Baer trzymają w napięciu, ale to też ciepła opowieść o konwenansach, zmowie milczenia i wielkiej miłości w cieniu straty.

W GORSECIE

Standardy kobiecości wyznaczane były zazwyczaj po to, by wtłoczyć kobiety w sztywne ramy ułatwiające kontrolę. **„Kształty idealne"** Helen King (W.A.B.) to historyczna analiza relacji kobiety z ciałem, społecznego zawstydzania i strachu przed kobiecą seksualnością. Dzięki tej książce możemy zrozumieć, skąd się biorą nasze kompleksy.

KU ŚWIATŁU

„Widzę, że interesuje cię ciemność" Illariona Pawliuka (Insignis) spodoba ci się, jeśli kochasz mroczne filmowe narracje i psychologiczne łamigłówki w stylu noir. Opowieść o psychologu kryminalnym, który próbuje poradzić sobie ze skomplikowaną przeszłością i odnaleźć zaginioną dziewczynkę, była najlepiej sprzedającym się tytułem w Ukrainie w 2023 roku.

HISTORIA KOBIET

Oistnieniu jednej z bohaterek tej książki wiemy tylko dzięki zapisowi na kawałku pergaminu z 870 roku. Nie przetrwało jej imię, ale wiadomo, że uwielbiała czytać, chciała się uczyć, znała łacinę. I choć wiedza na temat kobiet w wiekach średnich bywa frustrująco skąpa, Annie Brzezińskiej udało się zebrać historie 50 niezwykłych bohaterek: zakonnic, urzędniczek, bankierek, wojowniczek, mistyczek i ladacznic. „Cierpliwe Genowefy, bezwstydne Magdaleny" to przewodnik po świecie średniowiecznych kobiet i doskonałe antidotum na stereotypy związane z tą epoką. Brzezińska pokazuje bowiem sfery, w których kobiety sięgały po władzę, po wiedzę, pieniądze i sukcesy, domagając się uznania na równi z mężczyznami.

Anna Brzezińska, „Cierpliwe Genowefy, bezwstydne Magdaleny", Marginesy



Fot. Błażej Choroś, materiały prasowe

REDAGUJE: **MAŁGORZATA DELIES**

eprasa.pl 3152e3ae51



Ludziom na głos NIE CZYTAM

epress.pl 3152ecaa51

Ostatnia powieść **MACIEJA SIEMBIEDY**, „Gołoborze”, walczy o Nagrodę Literacką Nike. Postanowiliśmy więc zapytać autora o źródła jego sukcesu. Okazało się, że ważną rolę odgrywa tu jego… suczka Fibi. Czworonożna redaktorka przyszła zresztą na wywiad.

ROZMAWIA: **DAGNY KURDWANOWSKA** ZDJĘCIA: **RENATA DĄBROWSKA**

PANI: Skąd wzięła się u was Fibi?

MACIEJ SIEMBIEDA: Została znaleziona na wsi na Mazurach. Ktoś wyrzucił ją razem z rodzeństwem – to były maleńkie kuleczki, które trzeba było dokarmiać butelką. Na szczęście trafiły do pani weterynarz w Gdańsku, która zrobiła im zdjęcia i ogłosiła minicasting. Moja żona Kasia wystartowała i tak jeden ze szczeniaczków trafił do nas. Fibi dostała imię po bohaterce serialu „Przyjaciele”, tak ochrzciła ją córka Kasi.

Fibi pomaga ci w pisaniu?

Czytam jej na głos to, co napiszę. Po pierwsze, jest mi raźniej, że nie mówię sam do siebie. Po drugie, ludzie podczas słuchania robią różne miny, więc ludziom czytać nie mogę, a Fibi nigdy nie ocenia i zawsze wykazuje życzliwe zainteresowanie.

Czytanie na głos to znakomita metoda wyłapywania błędów. Kto cię jej nauczył?

Kiedy nastała demokracja, pojawiło się w Polsce sporo poradników w stylu „ABC dziennikarstwa”. W jednym z nich przeczytałem genialną radę: jeśli masz problem ze zdaniem złożonym, przeczytaj je sobie na głos – sam zrozumiesz, gdzie postawić kropkę lub przecinek, bo po prostu zabraknie ci tchu. Świetnie obrazuje to podpis pod zdjęciem, który opublikował jeden z portali informacyjnych. Fotografia przedstawiała dwóch dżentelmenów obstawionych mikrofonami z kostkami największych stacji telewizyjnych i rozgłośni radiowych, a podpisano ją tak: „Na zdjęciu profesor Marian Zembala oraz pacjent, któremu lekarze z Zabrza jednocześnie przeszczepili płuca i serce podczas konferencji prasowej”. Czytanie na głos pozwala błyskawicznie wyłapać takie potknięcia składniowe, uczy właściwej melodii i interpunkcji. Możesz siedzieć godzinami nad ekranem albo rękopisem i czegoś nie zauważyć, a w głośnym czytaniu to natychmiast bezlitośnie wychodzi.

Kluczowe momenty powieści piszesz odręcznie. To twój kolejny ważny nawyk?

Przez lata myślałem, że to po prostu mój prywatny rytuał, jakaś magia, która działa cuda. Dopiero naukowczyni zajmująca się grafomotoryką wyjaśniła mi na jednym ze spotkań w Lublinie, że zupełnie inny obszar mózgu aktywuje się, gdy piszesz ręcznie, a inny, gdy stukasz na klawiaturze. Pisanie piórem na papierze silnie łączy się z emocjami i odczuwaniem przyjemności.

Jak dużą część książki stanowi rękopis?

W przypadku „Gołoborza” było to kilkadziesiąt stron formatu A4, gęsto zapisanych drobnym maczkiem po obu stronach. Sięgam po papier również w momentach kryzysowych – kiedy wiem, dokąd zmierzam z fabułą, ale brakuje mi pomysłu na atrakcyjne otwarcie sceny czy rozdziału. Początki są fundamentalne. Nie można wszystkiego zaczynać na jedno kopyto: w jednym rozdziale od zdania „Joanna podrapała się po nosie”, w kolejnym od „Joanna podrapała się po uchu”, bo czytelnik natychmiast wyczuje manierę.

KIEDY NIE MAM WENY, **BIORĘ PIÓRO. DZIAŁA JAK CZARODZIEJSKA RÓŻDŻKA.**

Kiedy brakuje mi weny, biorę pióro, działa na mnie jak czarodziejska różdżka. Przed monitorem mogę przesiedzieć cały dzień i nie napisać nic albo napisać coś, co zaraz powędruje do kosza. Na papierze myśli od razu się rozjaśniają. Moje trzy żelazne zasady warsztatowe można sformułować tak: pisać trudne fragmenty ręcznie, czyli na brudno, po przepisaniu przeczytać całość na głos psu, a rano przeczytać to jeszcze raz. Wieczorne samozadowolenie z tekstu o poranku mija.

Skąd u ciebie to zamiłowanie do pióra i papieru? Wyniosłeś je ze szkoły?

Moja szkolna edukacja zaczynała się w ławkach z wbudowanymi kałamarzami – pisało się obsadkami ze stalówką, kaligrafowało litery i suszyło nadmiar atramentu bibułą. To była podstawa nauki języka polskiego. Co ciekawe, w szkole chyba nikt nie przewidział, że zajmę się pisaniem zawodowo. Chwalono mnie wyłącznie za ładne, okrągłe litery, natomiast za same wypracowania byłem bezlitośnie ganiony. Polonistka w liceum powtarzała, że kompletnie nie nadaję się do pisania, a na maturze z polskiego miałem poprawkę. Kiedy dowiedziała się, że idę na filologię polską, pewnie była w szoku. Sam sądziłem, że to będzie przyjemny kierunek, poczytam trochę książek i zostanę magistrem. A te studia to nie były żarty, na roku było nas zaledwie dwadzieścioro, grupa konwersatoryjna z literatury XX wieku liczyła cztery osoby, więc nie dało się nie przeczytać lektury. Swoją pracę magisterską o Ksawerym Pruszyńskim też zresztą napisałem ręcznie. Nie miałem prywatnej maszyny do pisania. W tamtych czasach każda maszyna musiała być zarejestrowana na SB. Oddawało się próbkę czcionek, żeby w razie druku podziemnych ulotek bezpieka mogła zidentyfikować sprzęt.

eprasa.pl 3152e3ae51



MACIEJ SIEMBIEDA

Rocznik 1961. Pisarz i dziennikarz, autor powieści sensacyjno-historycznych, w których łączy napięcie typowe dla thrillera z reporterską dociekliwością. Jest twórcą popularnego cyklu o Jakubie Kani: „444", „Miejsce i imię", „Wotum", „Kukły", „Kołysanka", „Orient" i „Sobowtór". Równolegle rozwija tzw. trylogię grecką: „Katharsis", „Nemezis" oraz „Kairos". W jego dorobku znajdują się także m.in. powieści „Gambit" i „Pośmiertny zjazd absolwentów".

Pracowałem wtedy w „Trybunie Opolskiej", a ponieważ zajmowałem się tematyką przestępczą, naczelnik aresztu śledczego w Opolu polecił mi osadzonego, który był znakomitym maszynistą. Dawałem mu tzw. wypiskę do kantyny więziennej, a on przepisał mi całą magisterkę absolutnie bezbłędnie.

Skąd pomysł na polonistykę? Jako chłopiec chciałeś zostać pisarzem?

Zawsze miałem naturę poszukiwacza i ciągnęło mnie do rozwiązywania zagadek. Po maturze w 1980 roku wymyśliłem sobie, że pójdę do szkoły milicyjnej w Szczytnie i zostanę oficerem śledczym, detektywem tropiącym tajemnice. Było to zapewne pokłosie moich młodzieńczych lektur - uwielbiałem „Pana Samochodzika". Przerażona rodzina przysłała wtedy do mnie wujka, doświadczonego dziennikarza. Usiadł ze mną i wybił mi mundur z głowy: „Możesz robić dokładnie to samo, rozwiązywać zagadki i prowadzić śledztwa, ale jako reporter. Bez słuchania rozkazów i strzelania obcasami". Uratował mnie, bo maturę zdawałem w 1980 roku. Za chwilę nastały wydarzenia sierpnia, a potem nadszedł stan wojenny. Ponieważ nie było wtedy osobnych studiów dziennikarskich, wujek poradził mi polonistykę i obiecał, że jak wytrzymam rok, załatwi mi staż w redakcji. Słowa dotrzymał, trafiłem do miesięcznika społeczno-kulturalnego i błyskawicznie złapałem reporterskiego bakcyla.

MYŚLAŁEM, ŻE Z REPORTERA NIE DA SIĘ ULEPIĆ AUTORA POWIEŚCI.

Co poza „Panem Samochodzikiem" czytał mały i nastoletni Maciek?

Pierwszą książką, którą pokochałem i czytałem w kółko, był „Fram, niedźwiedź polarny" rumuńskiego pisarza Cezara Petrescu. Zaprzyjaźniłem się z tym niedźwiedziem bez pamięci. Uwielbiałem rymowane baśnie Brzechwy, które mam na półce do dziś, opowieści Andersena oraz „Baśnie z dalekich mórz i oceanów". No i oczywiście zaczytywałem się w wojennych „Tygrysach". Wychowywałem się w niezamożnym domu, a w PRL-u nowości wydawnicze były towarem luksusowym. Książkę dostawało się pod choinkę. W księgarni trzeba było się na nią zapisywać, zdobywać spod lady, przekupywać ekspedientki w Domu Książki kwiatami i czekoladkami. Kiedy upragniony tom wreszcie trafiał do rąk, traktowało się go z nabożną czcią, niemal jak średniowieczny manuskrypt. Mój tato pracował w kopalni siarki w Grzybowie i mieszkał w hotelu robotniczym w Staszowie w maleńkim pokoiku. Pojechałem do niego na wakacje i dowiedziałem się, że w miejscowej księgarni pojawią się trzy egzemplarze nowego tomu „Pana Samochodzika". Ubłagałem tatę, poszedłem pod księgarnię o drugiej w nocy i stanąłem w ogonku jako trzeci. Kupiłem, wróciłem do pokoju i przeczytałem całość jednym tchem, zapominając o jedzeniu i spaniu. Do dziś uważam porównywanie przygód Jakuba Kani do Pana Samochodzika za wielki komplement.

Dlaczego na debiut powieściowy czekałeś do 56. roku życia?

Przez całe dekady byłem przekonany, że z reportera nie da się ulepić powieściopisarza. Kiedy w młodości podjąłem pierwszą próbę pisania prozy, własną powieść wydał mój absolutny idol, król polskiego reportażu Krzysztof Kąkolewski. I ta książka prozatorska zupełnie mu nie wyszła. Pomyślałem wtedy: skoro geniusz pokroju Kąkolewskiego poległ na powieści, to gdzie ja się pcham. Lata później poznałem Ryszarda Kapuścińskiego. Któregoś razu przeczytał mój reportaż o Jerzym Arłamowskim, genialnym polskim szachiście i konstruktorze, którego patenty wpłynęły na stworzenie BMW Z3, auta Jamesa Bonda z filmu „GoldenEye". Pokiwał głową i powiedział: „Chciałbym przeczytać powieść o tym człowieku, to

Fot. Renata Dąbrowska (2), materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

gotowy materiał". Ja też pokiwałem głową, ale wciąż brakowało mi odwagi. Wiele lat później na kanwie tej historii napisałem „Gambit". Żałuję tylko, że pan Ryszard nie doczekał tej książki. A przełamałem się z zazdrości. Poszedłem do kina na „Kod Leonarda da Vinci" na podstawie bestsellera Dana Browna. Wychodząc z seansu, pomyślałem: ten facet świetnie się bawi, odkrywając tajemnice templariuszy i porywając miliony czytelników, a ja od 20 lat trzymam w reporterskim notesie niesamowitą, autentyczną historię o obrazie Jana Matejki i nic z tym nie robię. Uznałem, że czas wymówek się skończył i „już" siedem lat później w księgarniach pojawił się „444", czyli pierwszy tom przygód Jakuba Kani.

Według jakiego klucza wybierasz historie na powieści?

Kieruję się czterema żelaznymi kryteriami. Po pierwsze, historia musi być chwytliwa i nośna. Po 30 latach w mediach wiem już mniej więcej, co się może sprawdzić i co ludzi może zaciekawić. Po drugie, musi opierać się na faktach, ale być szerzej nieznana. Sprawy powszechnie znane, a nie daj Boże, jeszcze obrośnięte teoriami spiskowymi, kompletnie mnie nie pociągają. Po trzecie, musi być na tyle niewiarygodna, by czytelnik przez całą lekturę był przekonany, że wszystko, co opisałem, to literacka fikcja. Uwielbiam moment, gdy w posłowiu odsłaniam karty i pokazuję, co wydarzyło się naprawdę. Po czwarte wreszcie, sam muszę się przy jej pisaniu wyśmienicie bawić. Nie piszę dla zarobku, dla nagród czy dla sławy. Chcę mieć z pisania radość i chciałbym, żeby czuli ją też czytelnicy.

Twój bohater Jakub Kania też ma swój pierwowzór w rzeczywistości?

Poniekąd. Jakub Kania to autentyczny działacz plebiscytowy ze Śląska Opolskiego, ulicę jego imienia mijałem w drodze do redakcji. Kiedy szukałem nazwiska dla bohatera, przypomniał mi się właśnie Kania. Po latach na jedno ze spotkań autorskich przyszedł czytelnik ze Starych Siołkowic, miejscowości, z której Jakub Kania pochodził, i mówi: „Panie Maćku, piękna sprawa z Kanią, ale my w Siołkowicach mamy jeszcze drugiego, o wiele bardziej niesamowitego bohatera". Okazało się, że z tej samej wioski pochodził Rochus Misch, osobisty ochroniarz Hitlera.

„Gołoborze" to twoja najbardziej osobista książka. Odszedłeś od kryminału na rzecz wielopokoleniowej sagi. Nie bałeś się ryzyka?

To ryzyko przetestowałem już na „Katharsis" i całej trylogii greckiej. Okazało się, że czytelnicy bardzo potrzebują dojrzałych, epickich sag rodzinnych. Pisząc „Gołoborze", nie bałem się już tak bardzo, jak czytelnicy przyjmą opowieść, w której nie ma jednego, dominującego bohatera. Ale tak jak wspomniałaś, ta książka jest bardzo osobista, pełna historii rodzinnych i bolesnych wspomnień z dzieciństwa, do których nie mam dystansu. Nie miałem pewności, czy to się sprawdzi i w pewnym sensie nie zastanawiałem się za bardzo nad tym. Po prostu chciałem opowiedzieć tę historię.

Ryzyko się opłaciło, „Gołoborze" zgarnia nominacje i nagrody.

Książka zdobyła podwójnego Wielkiego Kalibra, O!Lśnienia, tytuł Książki Roku Lubimyczytać. Ma nominację do Nagrody Literackiej Nike i do Pomorskiej Nagrody Literackiej. Trafiła na szczyty sprzedaży literatury gatunkowej i pięknej, doczekała się znakomitych recenzji u krytyków, którzy na co dzień kryminałów nie dotykają. Piotr Dzięcioł z Opus Film, który kupił prawa do ekranizacji, powiedział mi, że dla niego to opowieść o współczesnej Polsce – o naszych odwiecznych waśniach, kłótniach i podziałach. Jedna z recenzentek napisała zdanie, po którym przeszły mi ciarki: „W tej książce jest więcej prawdy, niż byśmy chcieli".



Powieści Macieja Siembiedy „Kukły", „Orient" oraz „Gustaw i gadająca żaba" wydała Agora.

Sukces „Gołoborza" i nominacja do Nike zmieniły twoje podejście do pisania?

Przyjmuję te laury z godnością starego dębu, ale nominacja do Nike podziałała na mnie trzeźwiąco. Rynek działa dziś bezlitośnie: sprzedajesz się, to dawaj więcej i szybciej, wytwarzaj! Fenomenem jest tu Remigiusz Mróz – napisał kilkadziesiąt książek, sprzedał 13 milionów egzemplarzy i niesamowicie go za tę dyscyplinę szanuję. Ja jednak mam swoje lata. Pisanie dwóch powieści w roku jest dla mnie fizycznie osiągalne, ale czy konieczne? Jeśli moją jedyną motywacją jest radość z opowiadania historii, to wolę tę przyjemność smakować. Wolę napisać jedną dopracowaną książkę w roku, niż brać udział w wyścigu. W ciągu ostatnich kilkunastu miesięcy odbyłem ponad sto spotkań autorskich w bibliotekach. Kocham te rozmowy, ale podróż na godzinne spotkanie potrafi zająć dwa dni. Do tego dochodzi promocja zagraniczna – powieść „Katharsis" doskonale radzi sobie w Niemczech, czekają mnie targi w Wiedniu i festiwal Mord am Hellweg. Powoli więc zdejmuję nogę z gazu.

Jak postępują prace nad ekranizacjami?

„Gołoborze" rozwija wspomniany Opus Film – scenarzysta dał mi niedawno znać, że projekt zmierza w bardzo konkretnym, ekscytującym kierunku. Również praca nad cyklem z Jakubem Kanią nabiera tempa. Producenci decydują, czy zrealizować film czy iść w format serialowy.

Nie chciałeś sam pisać scenariusza?

Raz w życiu zmieniłem tożsamość zawodową – z dziennikarza na pisarza – i kolejnej rewolucji nie planuję.

Coś jednak ostatnio się zmieniło.

12 lat pisałem przy kuchennym stole. W nowym mieszkaniu mam wreszcie gabinet z wielką biblioteką, o jakiej marzyłem od dzieciństwa. W Sopocie pisze mi się najlepiej na świecie. Mam swoje codzienne trasy spacerowe z psem, ulubioną piekarnię, warzywniak i księgarnię. Tutaj mam spokój, skupienie i historie, które wciąż czekają na opowiedzenie. ■

eprasa.pl 3152e3ae51



Kiedy przestałam GONIĆ

W filmie „Ma to sens” Olga Kalicka gra kobietę, która nie radzi sobie ze światem ani z własnymi emocjami. Rozmawiamy o jej własnej drodze i własnych zmaganiach.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY**

PANI: Tytuł „Ma to sens” można przeczytać jak pytanie, ale też jak odpowiedź. Co pomyślałaś, kiedy dostałaś scenariusz?

OLGA KALICKA: Na początku miałam tylko kilka scen castingowych. Nagrywałam je w nocy i ciągle chciałam jeszcze jednego dubla. Ta postać we mnie buzowała. Później przeczytałam scenariusz jednym tchem. Ujęła mnie jego prostota. Nie ma efektownych miejsc, za którymi można się schować. Są bohaterowie i to, co dzieje się między nimi. A Olga dawała mi możliwość pokazania czegoś, czego wcześniej jako aktorka nie miałam szansy pokazać.

Nie bałaś się tej roli?

Samej postaci nie. Casting wygrałam dwa lata przed rozpoczęciem zdjęć. Kiedy wreszcie okazało się, że za pół roku ruszamy, byłam tuż przed porodem. Pomyślałam: „Aniela będzie miała sześć miesięcy”. I wtedy pojawiło się pytanie, czy to naprawdę jest moment na tak wymagającą rolę.

Co było najtrudniejsze?

Karmiłam piersią, Aniela nie chciała butelki, więc musiała być blisko. Nasza niania jeździła z nią za mną niezależnie od mrozu czy deszczu. Czekały w kamperze. Schodziłam z planu, brałam Anielę, karmiłam ją i przez chwilę byłam tylko mamą. Potem wracałam przed kamerę. W nocy wstawałam do niej co dwie, trzy godziny. Bez niani i mojego partnera ten film by się nie udał.

Kim jest filmowa Olga?

Jest neuroróżnorodna, ma bardzo silne objawy ADHD i prawdopodobnie jest w spektrum autyzmu – oczywiście nigdy tego nie zdiagnozowała. Jedyne, co wie o sobie samej, to, że jest „nienormalna” – jak sama o sobie mówi. Nie radzi sobie z nadmiarem bodźców. Reaguje gniewem, złością, agresją. Nie potrafi stworzyć trwałej relacji. A potem spotyka Antoniego.

Jak wejść w człowieka, którego zachowania tak łatwo osądzić?

Miałam pewną wiedzę, bo jedna z bliskich mi osób mierzy się z podobnymi trudnościami. Analizowałam zachowania Olgi, rozmawiałam o niej nawet ze swoją terapeutką. Ale najważniejsze były intuicja i współodczuwanie. Nie chciałam widzieć tylko jej agresji. Chciałam zrozumieć, co jest pod nią. Antoni jest w depresji. On ze świata znika, ona nieustannie się z nim zderza. I choć Olga wydaje się ostatnią osobą, która mogłaby mu pomóc, to jednak ona wyrywa go z letargu. Rodzi się między nimi przyjaźń. Ten film daje nadzieję, że nawet z głębokiego dołka można wyjść. Czasami wystarczy niewiele zmienić, żeby zmieniło się bardzo dużo. Czytam teraz „Człowieka w poszukiwaniu sensu” Viktora Frankla i on to pięknie tłumaczy.

Frankl pisał też, że sens można odnaleźć także w tym, czego byśmy dla siebie nie wybrali. Masz takie doświadczenie?

Rozstanie z tatą Aleksego. Początkowo traktowałam je jak porażkę. Dzisiaj wiem, że oboje musieliśmy pójść dalej. To doświadczenie wiele mnie nauczyło o relacjach i o mnie samej. To, co wtedy wydawało się porażką, ostatecznie mnie umocniło.

Co dzisiejsza Olga wie o miłości, czego tamta jeszcze nie wiedziała?

Czym naprawdę jest partnerstwo. Mój obecny partner bardzo dużo mnie tego uczy. Dbamy o rozmowę, szczerość, zaufanie, bezpieczeństwo. Śmiejemy się, że najbardziej odpowiada nam nasza nuda. Nie potrzebuję już skrajnych doświadczeń. Dzisiaj spokój jest dla mnie wartością.

Nuda, która nie oznacza, że nic się nie dzieje, tylko że niczego nie trzeba się bać?

Tak. Przeszłam długą drogę. Także drugie macierzyństwo mnie zmieniło. Myślałam, że już wiem, jak być mamą, ale Aniela pokazała mi, że każde dziecko tworzy matkę od nowa. Wniosła w moje życie dużo jasności. Pomogła mi też terapia. Nauczyłam się stawać za sobą, również wtedy, kiedy wymaga to postawienia granicy. Ale też stawać do tego, co przynosi życie. Nie uciekać.

Aktor całe życie czeka na cudzy werdykt: chcemy cię albo nie. Kiedy przestałaś czekać?

Kiedy przestałam gonić. Przestałam myśleć: jeszcze ta rola, jeszcze ten casting i wtedy wszystko się zmieni. Wybrałam siebie. Kocham aktorstwo, ale ono nie jest całym moim życiem. Bo prawdziwe życie toczy się gdzie indziej. ■

OLGA KALICKA

aktorka teatralna, filmowa i serialowa, absolwentka warszawskiej Akademii Teatralnej. Szerokiej publiczności dała się poznać jako Magda, ukochana Tomka Boskiego w „Rodzince.pl”.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii



- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżeczka
- 100 % wegański, naturalny olej z alg morskich ze zrównoważonych upraw
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncentrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością

Dostępny w najlepszych aptekach oraz sklepie internetowym NORSAN: **www.norsan-omega.pl**

4,96

eprasa.pl 3152e3ae51





ELIXA
Zegarek damski
E193-L881
690 zł
apart.pl

Letni SZYK

Elixa prezentuje nową kolekcję dodatków dla kobiet, które cenią jakość i formę. Jedwabna apaszka w kwiaty dodaje stylizacji lekkości, a pastelowe kolory sprawiają, że dobrze sprawdzi się w letnich zestawach. Smartwatch i zegarek na bransolecie mają minimalistyczną formę, a opalizująca tarcza wnosi delikatny, kobiecy akcent. Biżuteria ze stali szlachetnej — w odcieniach złota i srebra — łączy prosty design z ponadczasowym wykończeniem. To detale, które budują styl bez nadmiaru.

Wyjątkowe projekty marki Elixa znajdziecie w salonach Apart i online na apart.pl



ELIXA
Kolczyki ze stali szlachetnej
EL540-8364
159 zł
apart.pl

ELIXA
Bransoletka ze stali szlachetnej
EL542-6251
189 zł
apart.pl



eprasa.pl 3152e3ae51



ELIXA
Naszyjnik ze stali szlachetnej
EL540-2437
249 zł
apart.pl

ELIXA
Naszyjnik z mosiądzu pozłacany
EL543-9760
199 zł
apart.pl

ELIXA
Kolczyki ze stali szlachetnej
EL541-0499
159 zł
apart.pl

ELIXA
Pierścionek ze stali szlachetnej
EL545-1823
79 zł
apart.pl

ELIXA
Apaszka jedwabna
AC.SC.3.B
249 zł
apart.pl

ELIXA
Pierścionek ze stali szlachetnej z cyrkoniami
EL544-8527
199 zł
apart.pl

ELIXA
Smartwatch damski
ES173-L774-K1
690 zł
apart.pl

Marka bierze udział w akcji

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

ELIXA / APART.pl

eprasa.pl 3152e3ae51



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
rodowany
z cyrkoniami
AR544-7115
199 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki
z mosiądzu
rodowane
z cyrkoniami
AR540-3950
219 zł
apart.pl



ARTELIONI
Pierścionek
ze stali
szlachetnej
z kryształami
AR545-0083
299 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki
z mosiądzu
rodowane
z cyrkoniami
i szklanymi
detalami
AR542-0258
189 zł
apart.pl



eprasa.pl 3152e3ae51



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
pozłacany
z agatami
AR546-0180
249 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
pozłacane z agatami
AR544-8150
249 zł
apart.pl



ARTELIONI
Pierścionek
z mosiądzu
pozłacany z agatami
i kamieniami
księżycowymi
AR544-8175
239 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
pozłacane z cyrkoniami
AR546-5381
229 zł
apart.pl



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
pozłacany
z cyrkoniami
AR546-5385
189 zł
apart.pl



Zmysłowy DETAL

Artelioni to biżuteria dla kobiet, które lubią łączyć trendy z własnym stylem. W tej kolekcji główną rolę gra blask: białe cyrkonie, kryształy oraz detale z agatami i kamieniem księżycowym. Wśród propozycji są kolczyki, naszyjniki i pierścionki — pozłacane lub rodowane, z mosiądzu oraz ze stali szlachetnej. To dodatki, które sprawdzą się na co dzień, a wieczorem łatwo podkręcą ulubioną stylizację.

Wyjątkowe projekty marki Artelioni znajdziecie w salonach Apart i online na apart.pl



ARTELIONI
Pierścionek
z mosiądzu
pozłacany
z cyrkoniami
AR545-6963
169 zł
apart.pl

Marka bierze udział w akcji

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

ARTELIONI / APART.pl

eprasa.pl 3152e3ae51



Wyrazisty SZYK

Torebka bowling o wydłużonych rączkach to elegancka propozycja na sezon jesienny. Jej charakterystyczna trapezowa forma wpisuje się w najgorętsze trendy i stanowi absolutny must have w garderobie każdej miłośniczki mody. **mako-store.pl**



MONNARI
Sweter
159,99 zł
emonnari.pl

MONNARI
Torebka
249,99 zł
emonnari.pl

MONNARI
Spódnica midi
179,99 zł
emonnari.pl



ANKA KRYSTYNIAK
Kolczyki Ravi
ze srebra
440 zł
ankakrystyniak.com

HEGO'S MILANO
Półbuty z koronką
779,99 zł
hegos.eu





Elegancja ROUX

Płaszcz Roux to hołd dla ponadczasowej elegancji, stworzony z myślą o kobietach, które szukają harmonii w swoich modowych wyborach. Jego wyjątkowość kryje się w subtelnym kontraście: wyrazista, strukturalna linia ramion emanuje pewnością siebie, a miękko podkreślona paskiem talia wydobywa kobiecą gracje. **duendestore.com**

eprasa.pl 3152e3ae51

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA

W NUMERZE PAŹDZIERNIKOWYM

prezentujemy najmodniejsze kroje kurtek. Robimy też przegląd spódnic idealnych na jesień.



Fot. Launchmetrics/Spotlight.

prasa.pl 3152e3ae51



SEZON NA PASKI

TEN PONADCZASOWY I UNIWERSALNY WZÓR DOMINUJE W KOLEKCJACH NA JESIEŃ I ZIMĘ. NOSIMY GO W FORMIE AKCENTU LUB W WERSJI OD STÓP DO GŁÓW.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

epresa.pl 3152e3ce51



KOSZULA W PASKI TO ABSOLUTNA KLASYKA, KTÓRĄ KAŻDA Z NAS POWINNA MIEĆ W SWOJEJ SZAFIE.



DROBNE PASKI ŁĄCZYMY Z SOBĄ W RÓŻNYCH KONFIGURACJACH. PIONOWE Z POZIOMYMI? CZEMU NIE!

eprasa.pl









eprasa.pl 3152e3ae51



epirasa.pl 3152e3ae51



WYBIERZ JEDEN ELEMENT W GRUBE PASY – DODA ON CAŁEJ STYLIZACJI CHARAKTERU I SPRAWI, ŻE NIE PRZEJDZIESZ NIEZAUWAŻONA.

epresa.pl 3152e3ae51



MODA SPORTOWA MIESZA SIĘ Z ELEGANCKĄ, TWORZĄC WYJĄTKOWO STYLOWE POŁĄCZENIA. SPRAWDZĄ SIĘ PRZY WIELU OKAZJACH.

Fot. materiały prasowe Launchmetrics/Spotlight. (11)

eprasa.pl 3152e3ae51



okulary
Bottega Veneta
1300 zł

pierścionek
Artelioni/ apart.pl
199 zł

CHANEL

LABEL EDITION

POLO RALPH LAUREN

apaszka
Valentino
880 zł

kurtka
Acne Studios
2500 zł

kurtka
Phoebe Philo
4500 zł

spodnie
Oh April/ zalando.pl
399 zł

KURTKI na jesień

PRZEDSTAWIAMY NAJMODNIEJSZE MODELE KURTEK, KTÓRE BĘDZIEMY NOSIĆ W ZIMNIEJSZE DNI.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

BOMBERKA

Ta kurtka ze sportowym rodowodem w tym roku stała się absolutnym hitem wybiegów, dystansując nawet kultową ramoneskę. Nosimy ją zarówno do spodni, jak i do sukienek czy spódnic. A ona dodaje stylizacji lekkości i luzu.

SKFK

buty
Reebok/ eobuwie.pl
249,99 zł

bransoletka
Artelioni/ apart.pl
169 zł

eprasa.pl 3152631_61

apaszka
Gucci
2600 zł

kurtka
The Attico
8900 zł

kurtka
Marc O'Polo
819 zł

spódnica
Mango/
zalando.pl
189,99 zł

kolczyki
Pandora
299 zł

MILKANOVA

SELF PORTRAIT

WAAG

ELITE CONCEPT

kurtka
Nour
Hammour/
mytheresa.
com
6400 zł

BOYAROVSKAYA

okulary **Chloé**
1300 zł

buty
Answear.
LAB
449,99 zł

pasek
Loewe
1200 zł

WYSOKI KOŁNIERZ

Ten krój jest nie tylko praktyczny, ale także bardzo stylowy. Wysoki kołnierz sprawia, że kurtka staje się elegancka. Wybór idealny dla kobiet, które kochają minimalizm. Uwaga, świetnie wypada w towarzystwie okularów przeciwsłonecznych!

bransoletka
Tous
549 zł

okulary
Bottega Veneta
2100 zł

kurtka
Bondi Apparel
2999,99 zł

kurtka
Le Collet
3200 zł

kolczyki
Tous
1690 zł

spodnie
Levi's
499 zł

buty
Aldo/ eobuwie.pl
729,99 zł

stanik
Intimissimi
179,90 zł

majtki
Intimissimi
69,90 zł

torebka
Apart
6300 zł

VALENTINO

YIRANTIAN

DENDEZEIRO

SITUATIONIST

VOL

SZEROKIE RAMIONA

Powrót do mody z lat 80. widać w tym sezonie niemalże na każdym pokazie. Kurtki z przeskalowanymi ramionami na dużych poduszkach to sprawdzony sposób na wyrazistą stylizację.

eprasa.pl 3152e3ae51



Fot. Launchmetrics/ spotlight (19), materiały prasowe

DENIM

Wiązane w pasie, krótkie, długie czy zapinane na suwak. Jasne bądź w kolorze głębokiego granatu. Łączy je jedno – wszystkie wykonane są z ponadczasowego dżinsu.



BEŻOWE KOWBOJKI

Kowbojki są absolutnym hitem tej jesieni. Te w ciepłych odcieniach beżu są uniwersalne i można je nosić zarówno do dżinsów, jak też do zwiewnych sukienek. Naprawdę warto spróbować!


1


3


2

1. Isabel Marant, 2800 zł
2. Paris Texas, 3800 zł
3. Golden Goose, 4100 zł

Modne BUTY

NOWY SEZON TO IDEALNA WYMÓWKA, BY KUPIĆ KOLEJNĄ PARĘ. SPRAWDŹ, JAKIE BUTY BĘDZIEMY NOSIĆ TEJ JESIENI.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**


1


2


3

1. Gucci, 8400 zł
2. Christen, 6500 zł
3. Chanel, cena na życzenie



SIŁA KONTRASTU

Buty typu two tone to klasyczna elegancja w stylu retro. Kontrastowy nosek jest jednym z najbardziej ponadczasowych elementów kolekcji Chanel, a w tym sezonie inni projektanci także czerpią z tego motywu. Przy okazji udowadniają, że klasyka nigdy nie wychodzi z mody.

Fot. Launchmetrics/Spotlight (4), materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



ZWIERZĘCE WZORY

Dodatki w ten wzór jak nic innego podkręcają stylizację i nadają jej unikalny charakter. Lampart, wąż, zebra, a nawet krowie łaty – projektanci wręcz oszaleli na punkcie tego printu.





1. Eva Minge/eobuwie.pl, 699,99 zł
2. Next/zalando.pl, 179 zł
3. Cesare Gaspari/zalando.pl, 887 zł



1. Mista/zalando.pl, 1959 zł
2. Adidas Originals, 530 zł
3. Dries van Noten, 2400 zł



TRAMPKI BOKSERKI

Święciły triumfy w latach 2000 i powracają w wielkim stylu w tym sezonie. Mogą być za kostkę lub przed kolana. W stonowanych lub żywych kolorach. Tej jesieni moda i wygoda idą ze sobą w parze.

eprasa.pl 3152e3ae51

SPÓDNICA na 4 sposoby

Spódnica to bardzo stylowe rozwiązanie na jesień. Przekonamy cię, że można ją nosić na wiele sposobów.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**













MIKS WZORÓW

ŁĄCZ Z SOBĄ PASKI, KROPKI I INNE WZORY. PAMIĘTAJ TYLKO, BY ZACHOWAĆ JEDNĄ TONACJĘ.

1. naszyjnik **Tous,** 399 zł
2. kolczyki **Pandora,** 399 zł
3. okulary **Bottega Veneta,** 1600 zł
4. sweter **Next/zalando.pl,** 129 zł
5. spódnica **Zara,** 129 zł
6. stanik **Intimissimi,** 205,90 zł
7. majtki **Intimissimi,** 69,90 zł
8. pierścionek **Pandora,** 379 zł
9. torebka **Longchamp/ eobuwie.pl,** 2109 zł
10. buty **Calvin Klein/ eobuwie.pl,** 569,99 zł

SMART CASUAL

KOLOROWE DODATKI DODADZĄ CHARAKTERU KAŻDEJ STYLIZACJI.

1. kolczyki **Yes,** 149 zł
2. okulary **Saint Laurent,** 1350 zł
3. naszyjnik **Yes,** 179 zł
4. koszula **KappAhl,** 149,99 zł
5. stanik **Triumph,** 199 zł
6. spódnica **Co'couture/zalando.pl,** 525 zł
7. apaszka **Chloé,** 1200 zł
8. pierścionek **Yes,** 199 zł
9. torebka **Wittchen,** 699,99 zł
10. buty **Lauren Ralph Lauren/ eobuwie.pl,** 1329 zł

eprasa.pl 3152e3ae51















SPORTOWA ELEGANCJA

SPORTOWA BLUZA I ELEGANCKI DÓŁ TO NOWY SPOSÓB NA STRÓJ DO BIURA.

1. pierścionek **Apart,** 3790 zł
2. kolczyki **Apart** 1089 zł
3. okulary **Fendi,** 1600 zł
4. kurtka **H&M,** 209,99 zł
5. T-shirt **Intimissimi,** 119,90 zł
6. spódnica **Prada,** 6100 zł
7. bransoletka **Artelioni/apart.pl,** 169 zł/zestaw
8. torebka **Wittchen,** 279,99 zł
9. buty **Diesel/eobuwie.pl,** 2699 zł













LŚNIĄCE CEKINY

NIE CZEKAJ NA SPECJALNE OKAZJE I ŚMIAŁO NOŚ CEKINY NA CO DZIEŃ.

1. naszyjnik **Apart,** 6789 zł
2. okulary **Gucci,** 1350 zł
3. bluza **H&M,** 89,99 zł
4. koszula **KappAhl,** 149,99 zł
5. spódnica **NA-KD/zalando.pl,** 259 zł
6. pierścionek **Apart,** 459 zł
7. torebka **Guess/eobuwie.pl,** 639,99 zł
8. buty **Aldo/eobuwie.pl,** 509,99 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, (4), materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



PRZYJAŹŃ NA LATA

Na nową kolekcję marki Solar składają się otulające kamizelki, bawełniane koszule, spódnice i płaszcze. Powstały z naturalnych tkanin, szlachetnych dzianin z dodatkiem wełny i moheru oraz z miękkiej wełny merino. To garderoba, która ma nam towarzyszyć przez wiele sezonów.
solar.com.pl



EDYCJA LIMITOWANA

Zegarek True Round Open Heart marki Rado posiada wyjątkową tarczę z efektem fotochromatycznym. Po wystawieniu na działanie światła ultrafioletowego zmienia ona barwę z jasnoróżowej na intensywny kolor fuksji.
rado.com

DODATEK IDEALNY

Diamentowe broszki dodają szyku i przyciągają spojrzenia subtelnym blaskiem kamieni szlachetnych. Są idealnym wyborem na wyjątkowe okazje – od ślubów przez uroczyste gale aż po eleganckie spotkania towarzyskie.
apart.pl

BĄDŹ SOBĄ

Najnowsza kampania platformy sprzedażowej Zalando „Inner Voices" z udziałem ich ambasadorki Lily Collins zachęca do zabawy modą i wyrażania swojego stylu w indywidualny sposób. Na przykład nosząc typowo męskie akcesoria.
zalando.pl





CZAS NA TWÓJ RUCH!

Sportowa odsłona kolekcji polskiej marki Bondi udowadnia, że ubrania mogą być zarówno stylowe, jak też funkcjonalne. Lekkie ortalionowe zestawy możemy nosić na siłownię i na co dzień. Więcej na:
bondiapparel.pl

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



KOLOR MA MOC

Walizka w wyrazistym kolorze przestaje być jedynie estetycznym dodatkiem. Intensywne odcienie nie tylko pozwalają wyrazić własny styl, ale również ułatwiają odnalezienie bagażu na taśmie i zmniejszają ryzyko pomyłki.
Więcej na:
wittchen.com

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

SOLAR

Codzienna garderoba do pracy potrafi wymagać wielu decyzji — zwłaszcza wtedy, gdy poranki nie zostawiają na nie przestrzeni. **SUIT YOURSELF** jest odpowiedzią na potrzebę ubierania się świadomie i adekwatnie do różnych momentów dnia — bez konieczności każdorazowego budowania stylizacji od podstaw.





Wełna Manteco, szlachetne mieszanki i miękkie dzianiny definiują jakość kolekcji, która ujawnia się w dopracowanych proporcjach, szlachetnym układaniu się tkanin i precyzji detalu.

Zdjęcia do kampanii powstały w sercu naszej marki — w poznańskiej siedzibie SOLAR. To przestrzeń, w której każdego dnia rozwijane są projekty, dobierane materiały i tworzone prototypy. To także miejsce spotkań, wymiany myśli i wzajemnej inspiracji. To właśnie tutaj budujemy relacje, które od początku pozostają jednym z najważniejszych filarów marki — zarówno te łączące nasz zespół, jak i te tworzone z kobietami, dla których projektujemy.



eprasa.pl 3152e3ae51

URODA

REDAGUJE:
DANUTA BYBROWSKA

GRA ŚWIATŁA I CIENIA

Korektory rozświetlające dodają cerze blasku, wyrównują jej koloryt, tuszują oznaki zmęczenia. Są jednymi z najbardziej uniwersalnych kosmetyków, jesienią stają się wręcz niezastąpione.

1. korektor nawilżająco-rozświetlający **Bright Fix, FENTY BEAUTY** (135 zł) **2.** korektor i krem pod oczy w jednym **Revealer Concealer, KOSAS** (135 zł) **3.** korektor i podkład w sztyfcie **The Minimalist, MERIT BEAUTY** (189 zł) **4.** korektor nawilżająco-rozświetlający **Highlighting Concealer, SENSAI** (211 zł) **5.** korektor nawilżająco-rozświetlający **Phyto Cernes Éclat, SISLEY** (469 zł) **6.** korektor w sztyfcie z efektem blur **Shape Tape Blur, TARTE** (145 zł) **7.** długotrwały korektor nawilżający **Airbrush Flawless Blur Concealer, CHARLOTTE TILBURY** (169 zł) **8.** korektor w płynie **Skin Illusion All-in-One, CLARINS** (155 zł)



Fot. TheWaterMelonProjec/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



be.Mel
NEUROKOSMETYK

Zadbaj o nastrój swojej skóry.

Każdy dzień zostawia na skórze swój ślad. Stres, zmęczenie i szybkie tempo życia osłabiają jej naturalny rytm. Neurokosmetyki **be.Mel z melatoniną** wspierają regenerację, pomagają odzyskać komfort, blask i równowagę skóry.

Bo piękna skóra zaczyna się od harmonii.

Odkryj rytuał be.Mel

• Oczyszczanie • Tonizacja • Nawilżenie
• Regeneracja • Odżywienie • Anti-aging

Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

eprasa.pl 3152e3ae51



POLECAMY:
1. nawilżający tusz **Wonder Perfect 5D, CLARINS** (159 zł) **2.** koloryzujący balsam nawilżający **Rouge Coco Baume, CHANEL** (210 zł) **3.** rozświetlacz w kompakcie **L'Orchidée Highlighter, SISLEY** (519 zł) **4.** rozświetlający podkład **Luminous Silk, ARMANI BEAUTY** (30 ml – 319 zł) **5.** krem ochronno-koloryzujący **Infinite Bronze SPF 30, LANCASTER** (50 ml – 150 zł) **6.** puder brązująco-ochronny **Silky Bronze SPF 20, SENSAI** (261 zł) **7.** rozświetlacz o działaniu anti-aging **Luminous Drop Elixir, EISENBERG PARIS** (30 ml – 245 zł) **8.** koloryzujący balsam **Futurist HydraPlump Lip Balm, ESTÉE LAUDER** (195 zł)

eprasa.pl 3152e3ae51



Makijaż i pielęgnacja

RAZEM *czy osobno*

Zgodnie z filozofią „skin first" kosmetyki kolorowe powinny także pielęgnować skórę. Czy wywiązują się z tego zadania? Pytamy dr n. med. Ewę Chlebus.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



DR N. MED. EWA CHLEBUS
dermatolożka,
Klinika Dr Chlebus

PANI: Czy z punktu widzenia dermatologa makijaż jest naszym przyjacielem czy wrogiem?
DR N. MED. EWA CHLEBUS: Na pewno pomaga nam lepiej poczuć się w swojej skórze. Sama uwielbiam się malować i uważam, że kobiety powinny to robić, jeśli tylko mają ochotę. Z biegiem lat twarz traci naturalne barwy, staje się bledsza, usta też tracą swoje napigmentowanie. Podkręcenie tych kolorów sprawia, że rysy twarzy stają się bardziej wyraziste, a cała twarz bardziej widoczna. Poza tym ukrycie pod podkładem popękanych naczynek czy drobnych niedoskonałości poprawia komfort psychiczny. W pewnym stopniu makijaż, jeśli zawiera filtry przeciwsłoneczne, chroni też skórę przed słońcem i szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi. Trzeba tylko starannie dobierać kosmetyki.
Czyli jednak może trochę szkodzić?
Przez całe lata powtarzałam pacjentkom, że kosmetyki kolorowe nie uczulają i nie stanowią dla skóry większego problemu. To się jednak zmieniło mniej więcej deka-



Fot. Drobot Dean/Adobe Stock, materiały prasowe

epraca.pl 3152e3be51

dę temu, kiedy producenci zaczęli ulepszać ich formuły. Teoretycznie makijaż powinien być precyzyjnie dobrany do rodzaju cery. W praktyce firmy kosmetyczne chcą sprzedawać swoje produkty jak największej liczbie klientek, więc ich opisy są bardzo ogólne. Efekt? Ten sam mocno kryjący podkład okaże się genialnym wyborem dla kobiety z cerą dojrzałą lub naczyniową, a u kogoś z cerą problematyczną pogorszy jej stan na kolejnych kilka lat.

Co w takim razie z perspektywy dermatologa szkodzi nam najbardziej?

Głównym problemem jest komedogenność. Wiąże się to bezpośrednio z plagą trądziku dorosłych, którego dawniej nie obserwowaliśmy na taką skalę. Kiedy trafia do mnie pacjentka z nagłym zaostrzeniem zmian na twarzy, analizę zawsze zaczynam od przejrzenia jej kosmetyczki. Gęste i mocno kryjące fluidy potrafią mocno zaostrzyć jego objawy. Dawniej kobiety nie stosowały podkładów, więc nie miały takich problemów. Sądzono, że za trądzik u dorosłych kobiet odpowiada antykoncepcja hormonalna, ale statystyki tego nie potwierdziły. Winna jest codzienna nieodpowiednia kosmetyka, w tym właśnie ciężki makijaż. Producenci zaczęli też bardzo perfumować podkłady, a to krok w stronę alergii. Tymczasem w dermatologii nie ma czegoś takiego jak bezpieczny zapach. Każda kompozycja zapachowa, nawet ta kojarząca się z naturalnymi cytrusami, może silnie uczulić. Wiele osób uważa, że alergikiem trzeba się urodzić, tymczasem mówimy tu o klasycznej alergii kontaktowej. Może jej nabawić się każdy z nas w dowolnym momencie życia po prostu poprzez regularne i długotrwałe stosowanie drażniących substancji.

Komedogenność chyba najbardziej dotyczy produktów o przedłużonej trwałości. Formuły, które mają mocno przylegać do skóry, siłą rzeczy muszą być gęstsze i bardziej obciążające.

To cena, jaką płacimy za idealny mat czy krycie przez kilkanaście godzin. Z drugiej strony mamy jednak ogromny atut nowoczesnej kolorówki, jakim jest ochrona przed przebarwieniami. Zawsze namawiam pacjentki do stosowania miejskich kremów ochronnych z kolorem, ponieważ chronią skórę przed przebarwieniami. Czym innym jest melazma – głębokie przebarwienia, które ciężko ukryć i wyleczyć. Czym innym jest po prostu naturalny proces starzenia się skóry, który powoduje pogrubienie naskórka i gorsze odbicie światła. Twarz robi się wtedy plamista i traci blask. W tym drugim przypadku lekki krem z filtrem i pigmentem jest absolutnie wystarczający, aby optycznie odświeżyć cerę i zabezpieczyć ją przed fotostarzeniem.

Czyli warto przestawić się na lżejsze kremy koloryzujące?

To jest świetny kierunek. Lekkie kosmetyki z pigmentem i filtrem doskonale chronią przed promieniowaniem ultrafioletowym oraz zanieczyszczeniami środowiska. Obecne w nich tlenki żelaza w połączeniu z filtrami SPF tworzą znakomitą barierę miejską. Co więcej, nowoczesne preparaty pięknie odbijają światło, dzięki czemu skóra wygląda na gładszą i bardziej świetlistą.

Czy kwas hialuronowy zawarty w kosmetykach kolorowych może zadziałać nawilżająco?

Kwas hialuronowy w kolorówce działa głównie na powierzchni warstwy rogowej naskórka. Daje ekspresowe, chwilowe nawilżenie, dzięki czemu cera natychmiast po aplikacji wygląda fantastycznie, bo zyskuje pożądany blask. Nie ma to jednak wiele wspólnego z pielęgnacją nawilżającą. Niemniej ten efekt optyczny jest bardzo udany.

A antyoksydanty czy peptydy?

Nie ma badań, które potwierdzałyby, że te substancje wnikną w naskórek. Skóra sama w sobie jest barierą i słabo wchłania nakładane warstwy. Kiedy stworzymy na niej „podszewkę" z codziennej pielęgnacji, zdolność absorpcji kolejnych składników drastycznie spada. Z obecności tych komponentów w podkładach powinniśmy cieszyć się raczej ze względu na efekt zewnętrzny – to one sprawiają, że formuła ładniej układa się na twarzy, a skóra zyskuje zdrowy, świeży wygląd. Prawdziwą pielęgnację zostawmy jednak kosmetykom bazowym. ■

POLECAMY



1. serum w podkładzie **Teint Radiance, YVES ROCHER** (30 ml – 135 zł) **2.** krem ochronno-koloryzujący **Sensibio AR+ SPF 50, BIODERMA** (40 ml – 115 zł) **3.** krem koloryzujący **Liquid Glow, YOUR KAYA** (30 ml – 69 zł) **4.** rozświetlająco-brązujący krem-żel **Bronze Glow SPF 30, EMBRYOLISSE** (50 ml – 169 zł) **5.** mgiełka ochronno-odświeżająca **Prisme Libre SPF 45, GIVENCHY** (70 ml – 279 zł) **6.** krem koloryzująco-ochronny **GinZing SPF 40, ORIGINS** (50 ml – 205 zł) **7.** krem koloryzujący **BB Blur Tinted Moisturizer, TARTE** (30 ml – 189 zł) **8.** puder brązujący z antyoksydantami **Devotion, DOLCE & GABBANA** (200 zł) **9.** krem ochronno-koloryzujący **Daily Mineral Sunscreen SPF 30, ZO SKIN HEALTH** (45 ml – 215 zł) **10.** szminka nawilżająca **Signature Lip Satin, MERIT BEAUTY** (129 zł)

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

Pielęgnacja **i przyjemność**

Kosmetyki Danucera oferują bardzo prosty, a jednocześnie skuteczny rytuał pielegnacyjny. O filozofię marki pytamy jej założycielkę, Danutę Mieloch.

Jak powstała marka Danucera?

Przez ponad trzy dekady pracowałam bezpośrednio ze skórą i tysiącami twarzy. Widziałam, co naprawdę działa, ale też jak łatwo można skórę przeciążyć nadmiarem produktów i składników aktywnych. Przez lata klienci pytali mnie: „Danuta, kiedy wreszcie stworzysz własne kosmetyki?". Długo się przed tym broniłam, ponieważ wiedziałam, jak ogromna jest to odpowiedzialność. Jeśli miałam stworzyć własną markę, musiała wnosić coś nowego, upraszczać pielęgnację i jednocześnie dawać rezultaty.

Co jest w niej najważniejsze?

Wierzę w zasadę „less, but better", mniej produktów, ale naprawdę dobrych. Nie potrzebujemy kilkunastu kosmetyków nakładanych jeden na drugi. Potrzebujemy właściwych produktów, stosowanych we właściwej kolejności i z odpowiednią techniką. Dlatego stworzyłam filozofię 5 kroków w 5 minut. Oczyszczanie, tonizacja, serum, krem i pielęgnacja okolicy oczu. To wystarczy, jeśli formuły są inteligentne i wielozadaniowe.

Dlaczego warto stosować te kosmetyki?

Każdy produkt ma konkretną funkcję, ale jednocześnie działa wielowymiarowo. Cerabalm nie tylko oczyszcza, ale pozwala zrobić to bez naruszania bariery skóry. D22 Tonic wygładza, rozświetla i przygotowuje cerę do kolejnych etapów. Mega Serum dostarcza skoncentrowanej pielęgnacji, Cream Supreme przywraca komfort i odżywienie, a Iconic Eye domyka pięciostopniowy rytuał. Chciałam również, aby Danucera była uniwersalna. Skóra nie funkcjonuje według metryki. Możemy jednocześnie potrzebować nawilżenia, regeneracji, działania przeciwstarzeniowego czy uspokojenia. Dlatego zamiast tworzyć dziesiątki produktów na dziesiątki „problemów", wolę tworzyć mniej kosmetyków, które odpowiadają na skórę jako całość. Dla mnie dobra pielęgnacja powinna dawać efekt zdrowej, świetlistej, zadbanej skóry, takiej, której nie trzeba ukrywać pod makijażem.



Danuta Mieloch przed premierą marki Danucera w Polsce z sukcesem rozwijała ją w Stanach Zjednoczonych. W Nowym Jorku i Filadelfii stworzyła niezwykle cenione salony kosmetyczne Rescue Spa.

Czy zabiegi w Danucera Spa są dopełnieniem pielęgnacji domowej, czy pielęgnacja uzupełnia zabiegi?

To piękne pytanie, bo dla mnie jedno bez drugiego nie istnieje. Zabieg może zrobić dla skóry coś wyjątkowego, intensywnie ją pobudzić, oczyścić, wymodelować, zregenerować. Ale później wracamy do domu i mamy przed sobą kolejne trzydzieści dni. To właśnie codzienna pielęgnacja buduje jakość skóry w długiej perspektywie.

Jaki efekt daje najbardziej rozbudowany zabieg marki, Sculpt & Lift?

To nasz najbardziej zaawansowany rytuał liftingujący, dostępny w wersji 60- i 90-minutowej. Łączymy w nim autorskie techniki modelowania i liftingu twarzy z indywidualnie dobieranymi technologiami, np. mikroprądami. Efekt ma być widoczny od razu: lepiej zarysowany owal, wygładzona i bardziej napięta skóra i charakterystyczny dla Danucera glow.

Danucera to także Concept Store. Kosmetyki jakich marek znajdują się w jego ofercie?

Danucera Spa od początku miało być czymś więcej niż miejscem wykonywania zabiegów. Chciałyśmy stworzyć na Pięknej 15 świat Danucera — przestrzeń pielęgnacji, perfum i designu. Concept Store jest bardzo selektywny. Oprócz Danucera znajdują się w nim m.in. Environ, MBR, Foreo, a także marki takie jak Oribe, Balmain, Trudon, Maison Louis Marie, The Merchant of Venice, Teatro Fragranze Uniche, Drowsy czy Manucurist. Nie interesuje mnie tworzenie sklepu z setkami produktów. Przez całe zawodowe życie byłam kuratorką, wybierałam rzeczy, które sama uważam za wyjątkowe. Nie chcę oferować wszystkiego, tylko to, co najlepsze. Żadna marka nie znalazła się tu przypadkowo. Musi być skuteczna, mieć wysoką jakość i wyjątkową historię albo po prostu zdolność do wniesienia odrobiny piękna i przyjemności do codziennego życia. Bo dla mnie pielęgnacja nigdy nie kończy się na kremie. To sposób, w jaki traktujemy siebie, każdego dnia.

eprasa.pl 3152e3ae51



Październikowe 4 premiery



1. COCO I GRACIE

Ambasadorką wody perfumowanej **CHANEL Coco Mademoiselle Crush Absolu** została Gracie Adams, amerykańska piosenkarka i autorka tekstów.
50 ml – 600 zł



2. LA VIE UN ROSE

OTTO KERN Royal Addiction Rose jest nowoczesną interpretacją zapachu róży. Oprócz niej kompozycja zawiera różowy pieprz, liczi, konwalię, goździk, wetywerię, piżmo i cashmeran.
60 ml – 99 zł



3. ZŁOTA ZASADA

W kompozycji **PHLUR Golden Rule** najważniejsze są deserowe nuty kokosa i wanilii oraz jaśminu i kwiatu pomarańczy.
50 ml – 415 zł





4. KAKAO Z WANILIĄ

Woda perfumowana **GUCCI Flora Gorgeous Orchid Intense** nutę orchidei łączy z akcentem wanilii, akordem ozonowym i kakao.
50 ml – 559 zł

5. POMNÓŻ PRZEZ DWA

Serum pod oczy **CLARINS Double Serum Eyes** ma podwójne działanie: przeciwdziała zarówno starzeniu epigenetycznemu, jak i chronologicznemu.
20 ml – 345 zł

6. ZAWSZE RAZEM

Owocowo-kwiatowa kompozycja **S.OLIVER Simply Us** opowiada historię bliskości między ludźmi, którzy mogą się od siebie różnić, lecz tworzą nierozerwalną całość.
30 ml – 79 zł



7. CZARNA PORZECZKA

Nowością w linii perfum **KILIAN PARIS The Coctails** jest zapach **Sparkling Royal** inspirowany koktajlem Kir Royal, łączący akordy czarnej porzeczki z różą i fasolką tonka.
75 ml – 629 zł

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

Fot. materiały prasowe

asa.pl 3152e3ae51

OXYGENETIC®

ENERGYZE
VITAMIN C



Jedna z najbardziej stabilnych form
witaminy C*

dla efektywniejszego przenikania w głąb skóry,
jej odnowy i promiennego wyglądu.

*Kwas 3-O-etylo-askorbinowy

eprasa.pl 3152e3ae51



1

Pielęgnacja

Róbmy to Z GŁOWĄ

Pielęgnacja skóry głowy stała się naszą nową urodową obsesją. Do dyspozycji mamy też coraz więcej przeznaczonych właśnie do tego celu kosmetyków. Jak je stosować, mówi dr Katarzyna Łukowska, dermatolożka.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



KATARZYNA ŁUKOWSKA
dermatolożka
z Kliniki Ambroziak

PANI: Coraz głośniej mówi się o trendzie skinification, czyli traktowaniu skóry głowy z taką samą uwagą jak skóry twarzy. Czy ma to sens z dermatologicznego punktu widzenia?

DR KATARZYNA ŁUKOWSKA: Skóra głowy ma swoją specyfikę. Przede wszystkim jest nieco grubsza, znajduje się w niej ogromna ilość mieszków włosowych, czyli jednostek łojowo-włosowych. Bo gruczoł łojowy uchodzi do mieszka włosowego, czyli wszędzie tam, gdzie jest mieszek włosowy z włosem, tam też jest gruczoł łojowy, co powoduje, że skóra głowy charakteryzuje się dużą produkcją sebum, dużo większą niż inne okolice ciała. Z tego też powodu skóra głowy nie ma naturalnych tendencji do przesuszania, chyba że jest nadmiernie oczyszczana. Oczywiście są to też kwestie uwarunkowane genetycznie czy chorobowo, ale

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



POLECAMY:
1. wzmacniające serum nawilżające **Hair Prodigieux, NUXE** (50 ml – 173 zł) 2. serum wzmacniające **Balance Scalp Serum, YVES ROCHER** (50 ml – 89 zł) 3. maska oczyszczająca przed myciem **Pre-Shampoo Purifying Mask, SISLEY** (200 ml – 445 zł) 4. szampon nawilżający **Cica Labo Aqua Moist, KERASYS** (75 ml – 65 zł) 5. peeling kwasowy **Trichological Care, NEBOA** (100 ml – 19 zł) 6. maska przeciw wypadaniu **Genesis, KÉRASTASE** (200 ml – 279 zł)

Fot. djile/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

już sam fakt tej anatomicznej różnicy powoduje, że pielęgnacja powinna być inna.

Czyli jaka?

Ta anatomiczna odmienność sprawia, że nadmiar kosmetyków, zwłaszcza na bazie olejów, w połączeniu z naturalnym łojem szybko prowadzi do podrażnień i świądu. Zamiast wieloetapowych rytuałów potrzebujemy przede wszystkim regularnego i mądrego oczyszczania. Zalegający naskórek i wydzielina gruczołów to idealna pożywka dla bakterii oraz grzybów. Dawny mit mówiący o tym, że im rzadziej myjemy głowę, tym lepiej, na szczęście odchodzi w zapomnienie. W drugą stronę też jednak łatwo przesadzić.

Dlaczego nie należy przesadzać z oczyszczaniem skóry?

Tego typu nadgorliwość niszczy jej naturalny płaszcz hydrolipidowy. Skóra pozbawiona tej fizjologicznej ochrony staje się bezbronna i natychmiast reaguje stanem zapalnym. Podstawą powinny być kosmetyki delikatne i kojące. Silniejsze szampony oczyszczające, przeciwłojotokowe czy przeciwgrzybicze warto włączać jedynie terapeutycznie, raz lub dwa razy w tygodniu. Najgorszym zwyczajem jest ciągłe poszukiwanie szamponu idealnego i testowanie wielu różnych nowości jednocześnie. Taka rotacja składników chemicznych drastycznie narusza barierę ochronną naskórka. Znacznie lepiej sprawdza się prosta, ale konsekwentna pielęgnacja uzgodniona ze specjalistą.

Szampon powinien być dobrany do skóry głowy, a odżywka do rodzaju włosów. Jednak najczęściej kupujemy kosmetyki myjące pod kątem efektu, jaki chcemy osiągnąć na pasmach. Jak pogodzić te czasem sprzeczne potrzeby?

Można mieć skórę łojotokową i jednocześnie suche końce włosów. Tutaj kluczowy jest odpowiedni wybór. Istnieją szampony dermatologiczne stworzone z myślą o skórze łojotokowej, które jednocześnie dbają o łuskę włosa. Bardzo cenimy takie produkty. Czasami trzeba po prostu przyjąć zupełnie inną strategię dla skalpu, a inną dla samego włosa. Odżywkę stosujemy na martwą część pasma. Włos jest wytworem naskórka, a żywe komórki znajdują się wyłącznie w obrębie mieszka włosowego. Na długości włos potrzebuje substancji zasklepiających i wygładzających łuskę. To zupełnie inne zadanie niż pielęgnacja skóry głowy.

Jak rozdzielić te zadania?

Zawsze radzę pacjentkom, aby myły włosy z głową skierowaną do dołu. Wtedy łatwiej nałożyć odżywkę wyłącznie na długość pasm, omijając skalp. Dlatego też lepiej sprawdzają się produkty, które spłukujemy. Kosmetyki bez spłukiwania łatwiej migrują na skórę głowy w ciągu dnia lub podczas snu. Kosmetyki przeznaczone bezpośrednio do skóry głowy można włączyć do pielęgnacji pod warunkiem, że mają lekką formułę i wymagają spłukiwania. Byłabym jednak bardzo ostrożna przy ciężkich maskach okluzyjnych. Na pewno nie powinny być nakładane na skórę głowy.

Z jakimi problemami kobiety najczęściej zgłaszają się do gabinetu dermatologa?

Wypadanie włosów. Co ciekawe, pacjentki rzadko łączą ich utratę z kondycją samego skalpu. Przychodzą z problemem wypa-



1. eliksir wzmacniający **Élixir Botanique Délicatesse, KYDRA** (50 ml – 179 zł) **2.** kojący szampon do nadwrażliwej skóry **Capilarte, DERMEDIC** (300 ml – 29 zł) **3.** serum przeciw wypadaniu włosów **Serum Hair Regenerator Forte, NUGGELA & SULÉ** (70 ml –180 zł) **4.** spray łagodzący do skóry głowy **O'RIGHT PRO** (60 ml – 90 zł) **5.** szampon poprawiający mikrokrążenie **Duo Shampoo, ADVANTE** (200 ml – 189 zł) **6.** odżywka wzmacniająca **TRI.HEE** (250 ml – 38 zł) **7.** olejek regenerujący **Pure Genius, HAIR BY SAM MCKNIGHT** (30 ml – 230 zł) **8.** szampon głęboko oczyszczający **Maxi.Wash, KEVIN.MURPHY** (250 ml – 139 zł) **9.** maska odżywcza **Hair Care Enriching Mask for Scalp & Hair, SENSAI** (200 ml – 365 zł) **10.** wcierka przeciw wypadaniu **Tricho Esthetic, BANDI** (30 ml – 76 zł)

Fot. dkidpix/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



dania, a w badaniu widzimy stan zapalny skóry. Utrata włosów okazuje się wtedy jedynie wtórnym efektem tego, co dzieje się na głowie. Drugim powszechnym objawem jest uciążliwy świąd. Swędzenie może wynikać zarówno z błędów pielęgnacyjnych, jak i z poważnych chorób zapalnych. Natomiast jesienią regularnie obserwujemy sezonowy boom na łojotokowe zapalenie skóry. Wywołują go zmiany pogody i niższe temperatury. Kiedy u pacjentki z takim problemem wprowadzamy specjalistyczną, długofalową opiekę, włosy po miesiącu lub dwóch zaczynają odrastać. Kobietom trudno uwierzyć, że odpowiednio dobrany szampon leczniczy o działaniu przeciwgrzybiczym i łagodzącym potrafi przynieść tak spektakularny efekt bez wdrażania agresywnych kuracji. Sama pielęgnacja ma jednak swoje granice i przy zaawansowanych problemach musi wkroczyć medycyna oraz precyzyjna diagnoza.

W jakim stopniu mogą zadziałać kosmetyki obiecujące zagęszczenie włosów dzięki składnikom pobudzającym mikrokrążenie skóry?

Substancje te działają poprzez delikatne drażnienie skóry, co ma zwiększyć ukrwienie wokół mieszka włosowego. Granica między stymulacją a podrażnieniem jest jednak niezwykle cienka. Na zdrowej skórze szampon z kofeiną stosowany 1–2 razy w tygodniu nie zaszkodzi, choć cudów też nie zdziała. Traktowanie nim wrażliwego skalpu przy każdym myciu natychmiast wywoła ostry stan zapalny. Nawet profesjonalne produkty dermatologiczne z kwasem salicylowym, stworzone do usuwania łuski, wolno stosować wyłącznie na zmianę z szamponem o działaniu łagodzącym.

A co z peelingami, które stały się tak popularne?

Wyznaję zasadę zdrowego minimalizmu, czyli dobrego oczyszczania i nawilżania za pomocą szamponu oraz odżywki. Odradzam peelingi mechaniczne z drobinami, które mogą uszkadzać naskórek. Zamiast nich warto raz w tygodniu sięgnąć po peeling enzymatyczny, który doskonale usuwa zrogowaciałe komórki oraz niewidoczne gołym okiem pozostałości kosmetyków do stylizacji.

Czy zabiegi laserowe lub mezoterapia zrewolucjonizują pielęgnację skóry głowy?

Zalecam tutaj dużą ostrożność. W profesjonalnym gabinecie lekarskim mezoterapia czy laseroterapia to zawsze wyłącznie metody wspomagające, a nie cudowna alternatywa dla leczenia. Terapię łysienia zawsze zaczynamy od udowodnionej naukowo farmakoterapii. Zabiegi z użyciem osocza bogatopłytkowego czy polipeptydów są jej świetnym uzupełnieniem. Zawarte w nich czynniki wzrostu realnie stymulują uśpione mieszki. Z kolei lasery, na przykład tulowe, poprzez kontrolowane podgrzanie tkanek wzmacniają skórę, pobudzają jej regenerację, aktywują w niej czynniki wzrostu. Działają na zasadzie mikrodziurkowania skóry, dzięki czemu ułatwiają substancjom aktywnym wnikanie w nią głębiej i mocniej. Spektakularne rezultaty osiągamy jednak tylko wtedy, gdy te procedury mądrze połączymy z leczeniem dermatologicznym. ■

Fot. speed300/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

WYBIERAMY NAJPIĘKNIEJSZE ZAPACHY
DAMSKIE I MĘSKIE 2026 ROKU

Złoty nos PANI

Zapraszamy do udziału w konkursie na najpiękniejsze zapachy mające premierę na polskim rynku między 1.11. 2025 r. a 31.10.2026 r. Termin zgłaszania zapachów do konkursu upływa 1 grudnia 2026 roku.

Zapachy zgłoszone do konkursu ZŁOTY NOS PANI będą prezentowane na łamach miesięcznika PANI od numeru 11/2026 do numeru 1/2027. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w wydaniu 3/2027.

PARTNER KONKURSU:

APART.pl



JURY KONKURSU:



MONIKA STUKONIS
redaktorka naczelna magazynu PANI



MARIA PAKULNIS
aktorka



DOROTA KOLAK
aktorka



DANUTA STENKA
aktorka



MELA KOTELUK
wokalistka i kompozytorka

Fot. Marcin Kempski/I Like Photo (2), Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Filip Zwierzchowski, Bartosz Mieloch/Kayax, materiały redakcyjne

eprasa.pl 3152e3ae51

PRZEDSTAWIAMY LAUREATÓW 21. EDYCJI NASZEGO KONKURSU. JURORKI WYBRAŁY NAJPIĘKNIEJSZE PERFUMY 2025 ROKU.









Fot. Kuba Bereza, stylizacja Małgorzata Białobrzycka (4)

Pełny regulamin konkursu dostępny jest na stronie: www.regulaminy.pl

REKLAMA



eprasa.pl 3152e3ae51

POLECAMY



INGLOT, CREAMY LINE

Konturówka do powiek o miękkiej, kremowej formule. Zapewnia intensywny kolor, łatwo się nakłada i blenduje. Po aplikacji zastyga, stając się wodoodpornym i trwałym nawet do 16 godzin eyelinerem.

ZIAJA, PULLULAN

Masełko do mycia twarzy, bez mydła, o kremowej i gęstej konsystencji. Tworzy pielęgnującą pianę, która oczyszcza skórę. Stanowi alternatywę dla tradycyjnych mydeł i syndetów.





EMPORIO ARMANI, POWER OF YOU

Kompozycja o egzotycznym, owocowym zapachu. Soczysta marakuja łączy się tu z akordem frangipani i kremową wanilią z Madagaskaru. www.flaconi.pl

BIODERMA, SÉBIUM H_2O

Płyn micelarny do cery tłustej, mieszanej i trądzikowej. Dzięki zawartości glukonianu cynku i siarczanu miedzi reguluje wydzielanie sebum, oczyszcza skórę i działa przeciwbakteryjnie. Usuwa makijaż nawet z bardzo wrażliwej skóry, nie zaburzając jej naturalnej równowagi.





HDRÈY, GLASS SKIN SUPERIOR

Krem o formule zapewniający błyskawiczny efekt „glass skin". Doskonale sprawdza się zarówno jako samodzielny produkt pielęgnacyjny na co dzień, jak i baza pod makijaż.

KIMOCO, GLASS SKIN

Maska rozświetlająco-liftingująca, która podczas aplikacji zastyga na twarzy, dzięki czemu składniki aktywne mogą lepiej wnikać w skórę. W efekcie staje się ona bardziej sprężysta i zyskuje świetlisty blask.





DERMIKA, SYMPHONIA

Biostymulujące serum, które wygładza zmarszczki oraz zagęszcza i ujędrnia skórę. Jego formuła opiera się na składniku DMAE (prekursor acetylocholiny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za skurcze mięśni) o działaniu przeciwdziałającym jej wiotczeniu.

eprasa.pl 3152e3ae51

FLOSLEK, HAND SCREEN NIGHT



Krem do rąk na noc przeznaczony do regeneracji skóry, wyrównania jej kolorytu i zniwelowania przebarwień. W jego skład wchodzą składniki takie jak niacynamid, kompleks Etioline i PDRN.



DOUGLAS, HOME SPA JOURNEY TO INDULGENCE

Kolekcja kosmetyków do ciała o owocowo-kwiatowym zapachu złożonym z soczystej figi i delikatnej orchidei. W jej skład wchodzą: żel pod prysznic, krem do rąk, balsam do ciała i pianka do mycia.



PAESE, PINK OCTOBER

Z okazji Pink October marka zorganizowała akcję wspierającą Fundację Piękniejsze Życie. Z każdego sprzedanego produktu objętego akcją jedna złotówka zostanie przekazana na rzecz fundacji. Kosmetyki dostępne są na stronie: paese.pl oraz w drogeriach Hebe.

REKLAMA

ISANA®
na na na



nawilżenie skóry

eprasa.pl 3152e3ae51



GIVENCHY, LE ROUGE SATIN SILK

Satynowa szminka, która nadaje ustom intensywny kolor, a dzięki mikrosferom kwasu hialuronowego również intensywnie je nawilża.



MORPHE, DREAMLIGHT GELEE HIGHLIGHTER STICK

Rozświetlacz w sztyfcie na bazie wody z mikrodrobinkami w kształcie perełek. Dzięki zawartości niacynamidu i wyciągu z wąkrotki azjatyckiej nawilża i koi skórę. Ma przyjemne chłodzące działanie.

HIMALAYA, PEEL & GLOW

Serum złuszczające z kwasami PHA i BHA oraz bogatym w przeciwutleniacze ekstraktem z figi. Niweluje widoczność rozszerzonych porów, nawilża skórę oraz przywraca jej naturalny blask.





BIOTANIQE, PDRN

Krem na noc działający w harmonii z naturalnym rytmem odnowy komórkowej skóry. Kosmetyk redukuje oznaki starzenia, intensywnie odżywia, nawilża i odbudowuje skórę podczas snu.



PERFECTA, LIP GLOSS BUBBLE TEA PEACH + GREEN TEA

Błyszczyk do ust, który nie tylko dodaje im blasku, ale także działa pielęgnująco dzięki zawartości witamin E, C, F oraz masła shea.



FARMONA, HERBAL CARE LEN

Mydło do rąk do skóry szorstkiej i podrażnionej. Ekstrakt z lnu oraz alantoina łagodzą podrażnienia i zmniejszają uczucie napięcia, a gliceryna dba o jej nawodnienie.



EVELINE, BETTER THAN PERFECT

W linii Better Than Perfect pojawiły się nowe kosmetyki: matujący podkład, mgiełka utrwalająca i maskara wydłużająco-pogrubiająca.



YOPE, JAŚMIN I TONKA

Kojący krem do rąk o subtelnym, kwiatowo-orientalnym zapachu. Wzmacnia barierę ochronną skóry, łagodzi podrażnienia i zmniejsza uczucie suchości. Ekstrakt z jaśminu wspiera równowagę skóry.



DR AMBROZIAK, ADVANCED MELA FACE CREAM

Krem do cery z przebarwieniami i niedoskonałościami. Zawiera kwas traneksamowy, który zmniejsza ich widoczność i zapobiega powstawaniu nowych.

eprasa.pl 3152e3ae51



KHLOÉ KARDASHIAN, XO BLUE

Woda perfumowana przywołująca wspomnienie lata. Można w niej poczuć zapach słońca na skórze, ciepłego morskiego powietrza i krystalicznie czystej wody. W skład kompozycji wchodzą akordy magnolii i kokosa oraz delikatne, zwiewne nuty drzewne. Idealny wybór, jeśli chcesz poczuć wakacyjną atmosferę na co dzień.

COLLISTAR, TALASSO-SCRUB SUBLIME

Peeling do ciała z mieszanką soli morskich i fitokompleksem z kwiatów dziewanny włoskiej. Złuszcza zrogowaciały naskórek, a dzięki olejowi jojoba i witaminie E działa nawilżająco i rozświetlająco.





OCEANIC, AA SUPREME

W linii AA Supreme znajdziesz kosmetyki do skóry w każdym wieku. Krem-lifting peptydowo-kolagenowy pod oczy i na górną powiekę z pięcioma rodzajami peptydów ma wielokierunkowe działanie odmładzające. Jego twarzą jest Bogna Sworowska. Sandra Dorsz została twarzą serum pod oczy i na górną powiekę Reset Vibes.

Fot. materiały prasowe

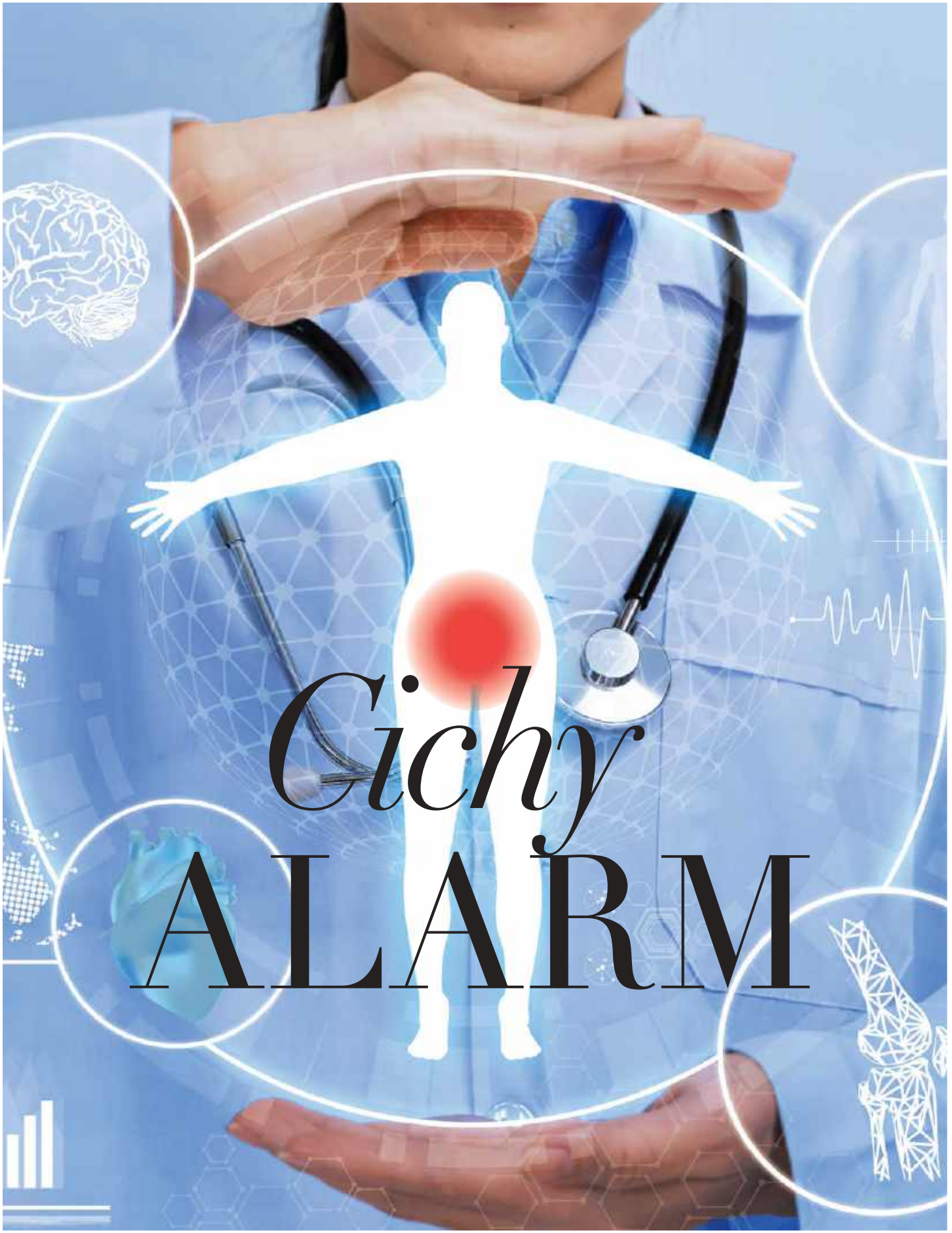
REKLAMA

ISANA®
na na na



świeże spojrzenie

eprasa.pl 3152e3ae51



Cichy ALARM

eprasa.pl 3152e3ae51

PRZEWLEKŁY STAN ZAPALNY MOŻE PRZEZ DŁUGI CZAS PRZEBIEGAĆ NIEMAL NIEZAUWAŻALNIE, SABOTUJĄC NASZE ZDROWIE. JAK ROZPOZNAĆ SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE I CO ROBIĆ, BY OGRANICZYĆ RYZYKO?

TEKST: **JOLANTA ZAKROCKA**

Zwykle nie boli i nie powoduje wysokiej gorączki, a jego sygnały łatwo przypisać przemęczeniu, stresowi czy codziennemu zabieganiu. Jego źródeł często szukamy zbyt późno, tymczasem długo utrzymujący się stan zapalny może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia. Co może być jego przyczyną? Jak ograniczać jego negatywne skutki i co robić, by zmniejszyć ryzyko? Rozmawiamy z dr n. med. Ewą Kempisty-Jeznach.

NIE KAŻDY STAN ZAPALNY JEST ZŁY

Samo słowo „zapalenie" budzi niepokój. – Jednak stan zapalny nie jest z definicji czymś złym. To jeden z podstawowych mechanizmów obronnych organizmu, który pomaga zareagować na uraz, infekcję czy inne zagrożenie. To takie „czerwone światełko", które miga i mówi: „sprawdź, co jest nie tak" – wyjaśnia dr Ewa Kempisty-Jeznach.

W przypadku ostrego stanu zapalnego sygnały zwykle trudno przeoczyć. Pojawia się ból, zaczerwienienie, obrzęk czy ocieplenie miejsca objętego reakcją. Może towarzyszyć mu gorączka albo zmiany w wynikach badań krwi. – Taka reakcja ma sens: organizm mobilizuje siły, żeby poradzić sobie z urazem, infekcją czy innym zagrożeniem. Kiedy problem zostaje rozwiązany, powinna stopniowo wygasnąć – mówi lekarka. – Kłopot zaczyna się wtedy, gdy zamiast ustąpić, utrzymuje się miesiącami, a nawet latami, przyczyniając się do rozwoju wielu chorób, zwłaszcza nowotworowych. Dlaczego stan zapalny nie wygasa? – Ponieważ nie jest to już krótkotrwała reakcja na uraz czy zakażenie, ale efekt przewlekłego działania szkodliwych czynników, na które organizm jest stale narażony – mówi specjalistka. – Ciało funkcjonuje wtedy cały czas w trybie ciągłego alarmu. Układ odpornościowy pozostaje pobudzony, zamiast prawidłowo wyciszyć reakcję, która początkowo miała służyć jego ochronie. Największym problemem jest to, że przewlekły stan zapalny może stopniowo uszkadzać tkanki i zwiększać ryzyko rozwoju wielu chorób. Lekarze wiążą długotrwałe procesy zapalne m.in. z większym ryzykiem nowotworów, a także zaburzeń metabolicznych, takich jak cukrzyca typu 2, oraz niektórych chorób autoimmunologicznych. – To nie jest tak, że stan zapalny automatycznie oznacza raka czy inną poważną chorobę – uspokaja dr Kempisty-Jeznach. – Trzeba jednak pamiętać, że wieloletnie zaburzenie równowagi w organizmie może mieć konsekwencje odległe w czasie. Dlatego warto ograniczać czynniki ryzyka, a w razie pojawienia się problemów reagować, zanim pojawią się poważniejsze konsekwencje zdrowotne.

CO PODSYCA WEWNĘTRZNY ALARM?

Jak wyjaśnia dr Kempisty-Jeznach, przewlekłemu stanowi zapalnemu sprzyjają przede wszystkim: otyłość, dieta bogata w cukry proste, tłuszcze nasycone i żywność wysoko przetworzoną, a także przewlekły stres, nieregularny sen i brak aktywności fizycznej. Znaczenie mogą mieć również przewlekłe infekcje, m.in. zakażenie bakterią *Helicobacter pylori*, a także zaburzenia mikrobiomu jelitowego i funkcjonowania bariery jelitowej. – Te czynniki zwykle nie występują pojedynczo. Nakładają się na siebie i wzajemnie wzmacniają. Jeśli do niewłaściwej diety dołączymy brak ruchu, nadmierną masę ciała, stres i niedobór snu, organizm może przez długi czas pozostawać w stanie zwiększonej gotowości zapalnej – tłumaczy dr Kempisty-Jeznach. – Niestety, żyjemy w warunkach, które sprzyjają przewlekłemu stanowi zapalnemu. Dlatego tak ważne są codzienne nawyki. To one w dużej mierze decydują, czy organizm ma warunki do regeneracji i wyciszenia, czy też przez wiele miesięcy funkcjonuje w trybie ciągłego obciążenia – mówi specjalistka. Przewlekły stres i zaburzenia snu wpływają na gospodarkę hormonalną, w tym na poziom kortyzolu. Z kolei zaburzenia metaboliczne i nadmiar tkanki tłuszczowej, zwłaszcza trzewnej, mogą dodatkowo nasilać procesy zapalne. – Odkrycie, że tkanka tłuszczowa, szczególnie ta zgromadzona w obrębie brzucha, jest aktywnym narządem endokrynnym i immunologicznym, było jednym z ważnych przełomów w medycynie – mówi dr Kempisty-Jeznach. – Dziś wiemy, że zachodzą w niej procesy, które sprzyjają przewlekłemu stanowi zapalnemu. To właśnie stąd uwalniane są m.in. cytokiny i inne substancje prozapalne, które mogą oddziaływać na cały organizm. Tłuszcz trzewny jest również źródłem wolnych rodników, które mogą uszkadzać komórki i grożą zwiększonym ryzykiem wielu chorób, w tym nowotworowych.

Otyłość brzuszna sprzyja przewlekłemu stanowi zapalnemu i chorobom nowotworowym.

BŁĘDNE KOŁO

Hormony stresu, przede wszystkim kortyzol, odgrywają bardzo ważną rolę w regulacji masy ciała. – Przykładem jest m.in. choroba Cushinga, w której występuje otyłość i charakterystyczne zmiany sylwetki – potwierdza lekarka. – Stres również może mieć istotny wpływ na rozwój otyłości, dlatego działania pomagające go redukować mogą wspierać kontrolowanie wagi. Duże znaczenie ma sen – poziom kortyzolu

Fot. jittawit21 / Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

naturalnie zmienia się w ciągu doby i jest naturalnie wyższy w godzinach porannych, jednak nieregularne pory snu mogą rozregulować ten proces, przyczyniając się do stale podwyższonego poziomu tego hormonu. W przypadku kobiet na gospodarkę hormonalną i masę ciała wpływają również zmiany związane z menopauzą. W tym czasie zmienia się m.in. sposób rozmieszczenia tkanki tłuszczowej, a jej większa ilość może gromadzić się w okolicy brzucha. Niedobór snu, nieprawidłowa dieta i brak aktywności fizycznej mogą dodatkowo sprzyjać przybieraniu na wadze. A otyłość – jak już wspominałyśmy – wiąże się z przewlekłym stanem zapalnym organizmu. – Dzisiaj wiemy już, że istotną rolę w funkcjonowaniu układu odpornościowego odgrywają jelita i zamieszkujący je mikrobiom. Ich znaczenie dla zdrowia jest przedmiotem intensywnych badań – mówi dr Kempisty-Jeznach. Na kondycję mikrobiomu wpływa wiele czynników, m.in. sposób odżywiania, aktywność fizyczna, stres, jakość snu czy stosowane leki. Nieprawidłowa dieta, zwłaszcza bogata w żywność wysoko przetworzoną, może zaburzać skład i funkcjonowanie mikroorganizmów zasiedlających jelita. – Zaburzenia bariery jelitowej i przewlekły stan zapalny w obrębie układu pokarmowego mogą mieć konsekwencje dla całego organizmu. Coraz więcej danych wskazuje na związek mikrobiomu z chorobami metabolicznymi i autoimmunologicznymi, a także z niektórymi chorobami nowotworowymi – tłumaczy specjalistka.

Cichy charakter przewlekłego stanu zapalnego sprawia, że jest on trudny do uchwycenia i diagnozy.

NIEOCZYWISTE OBJAWY

Cichy charakter przewlekłego stanu zapalnego sprawia, że jest on trudny do uchwycenia. Nie pojawia się jeden charakterystyczny objaw, który pozwalałby powiedzieć: „to na pewno zapalenie".

– Czasem pacjent skarży się na przewlekłe zmęczenie, pogorszenie samopoczucia czy problemy ze snem. U innych pojawiają się dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego, zmiany w wyglądzie lub częstości wypróżnień, przewlekłe bóle, nietypowe wydzieliny czy niewyjaśnione obrzęki. Znaczenie mogą mieć także nieprawidłowości obserwowane w morfologii, na przykład podwyższone CRP lub podwyższony poziom leukocytów – wylicza dr Kempisty-Jeznach. – Nie chodzi o to, żeby każde gorsze samopoczucie interpretować jako objaw zapalenia. Raczej o to, by nie ignorować utrzymujących się niewyjaśnionych dolegliwości. Podstawą diagnostyki są badania krwi. Lekarz może zlecić m.in. morfologię oraz oznaczenie CRP, czyli białka C-reaktywnego. W niektórych sytuacjach pomocne jest również OB. – CRP jest ważnym markerem, ale nie jest testem, który odpowiada na wszystkie pytania. Podwyższony wynik mówi nam, że w organizmie może toczyć się proces zapalny, ale sam w sobie nie wskazuje jego źródła ani przyczyny – wyjaśnia specjalistka. – To sygnał, że trzeba spojrzeć na pacjenta szerzej, wziąć pod uwagę zgłaszane objawy, choroby przewlekłe, przyjmowane leki, styl życia, wyniki wcześniejszych badań. W zależności od sytuacji potrzebne mogą być kolejne testy laboratoryjne, diagnostyka obrazowa, konsultacje specjalistów. Nieprawidłowości w morfologii krwi również mogą być cenną wskazówką, ale ich interpretację należy powierzyć lekarzom. – Zdecydowanie nie zachęcam pacjentów do samodzielnego poszukiwania źródła stanu zapalnego, na przykład na podstawie informacji zamieszczonych w internecie ani do wykonywania przypadkowych badań na własną rękę. Znacznie rozsądniej jest zacząć od wizyty u lekarza internisty, który może uporządkować diagnostykę i zdecydować, jakie kolejne kroki mają sens – mówi dr Kempisty-Jeznach. Wynik badania jest tylko jednym z elementów układanki. Podwyższone CRP czy inne nieprawidłowości nie powinny być interpretowane w oderwaniu od objawów i całego obrazu zdrowia pacjenta. Jeśli lekarz stwierdzi stan zapalny, kluczowe jest ustalenie jego przyczyny.



dr n. med. Ewa Kempisty-Jeznach
Internistka, specjalistka medycyny ogólnej oraz medycyny męskiej, popularyzatorka wiedzy o zdrowiu, autorka książek, m.in. serii „Chorzy ze stresu".

KIEDY ORGANIZM POTRZEBUJE WSPARCIA

W wielu przypadkach pierwszym krokiem jest przyjrzenie się codziennym nawykom. – Jeżeli mamy nadmierną masę ciała, nieprawidłową dietę, małą aktywność fizyczną, przewlekły stres czy problemy ze snem, właśnie od tych elementów warto zacząć – radzi lekarka. Nie zawsze jednak zmiana stylu życia będzie wystarczająca. Jeżeli stan zapalny jest związany z konkretną chorobą, trzeba leczyć jej przyczynę. W przypadku znacznej otyłości, cukrzycy czy innych zaburzeń metabolicznych lekarz może zdecydować o zastosowaniu farmakoterapii. W wybranych sytuacjach stosuje się leki wpływające na masę ciała i gospodarkę metaboliczną, w tym preparaty z grupy agonistów receptora GLP-1. Nie są to jednak leki „na stan zapalny" w rozumieniu uniwersalnego leczenia i zawsze powinny być dobierane indywidualnie przez lekarza. – Gdybym miała wskazać najważniejsze sposoby zapobiegania przewlekłym stanom zapalnym, zaczęłabym od dbania o prawidłową masę ciała, zdrowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej. Szczególnie ważne jest ograniczenie nadmiaru tkanki tłuszczowej trzewnej, która gromadzi się w okolicy brzucha, dlatego poza samą wagą warto zwracać uwagę także na obwód talii. Równie istotna jest dieta – w codziennym jadłospisie powinny dominować różnorodne, możliwie mało przetworzone produkty. Regularny ruch pomaga kontrolować masę ciała, wspiera metabolizm i korzystnie wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. Do tego koniecznie dodałabym odpowiednią ilość snu i umiejętność radzenia sobie ze stresem – podsumowuje dr Kempisty-Jeznach. – I jeszcze jedna rzecz: nie można zapominać o regeneracji. Sen i odpoczynek nie są luksusem, tylko ważnym elementem dbania o zdrowie. Nie jesteśmy w stanie wyeliminować ze swojego życia wszystkich stresorów, ale możemy zadbać o równowagę i dać organizmowi czas na odpoczynek. To właśnie codzienne, powtarzalne nawyki w dużej mierze decydują o tym, jak organizm radzi sobie z obciążeniem – podkreśla lekarka. ■

Fot. Mieszko Piętka/Akpa

eprasa.pl 3152e3ae51

BELLSILUET

Zadbaj o **sylwetkę** zgodnie z **naturalnym rytmem organizmu**

Kliknij i **SPRAWDŹ** dodatkowo otrzymasz plan diety z Bellsiluet na 7 dni



ZESTAW za 125 zł **W PROMOCYJNEJ CENIE**

Wartość zestawu bez promocji **214,99 zł**

z kodem **pani10** rabat **10%*** dla czytelników PANI na zakupy na **vitadiet.pl**



NATURALNY SUPLEMENT DIETY (fiolki)

KONTROLA WAGI

- POMOC W SPALANIU TŁUSZCZU
- DZIAŁANIE MOCZOPĘDNE
- KOMFORT TRAWIENNY

KREM DO CIAŁA - na UDA i BRZUCH

MODELUJĄCY na NOC

- DZIAŁANIE LIPOLITYCZNE
- USUWANIE NADMIARU WODY
- EFEKT UJĘDRNIAJĄCY

Produkt dostępny w sklepach zielarskich, aptekach oraz na naszej stronie internetowej www.vitadiet.pl

* Rabat obowiązuje wyłącznie na produkty nieobjęte innymi promocjami.

VITADIET Sp. z o. o. ul. Dostawcza 12a, 93-231 Łódź +48426776100

VITADIET

eprasa.pl 3152e3ae51



FOREO, UFO 3 GO

Urządzenie łączy terapię światłem LED z termoterapią, krioterapią oraz pulsacjami T-Sonic. Pomaga zwiększyć komfort skóry i wspierać wchłanianie składników zawartych w kosmetykach. Kompaktowy rozmiar sprawia, że nawet podczas wyjazdu można zafundować sobie luksusową pielęgnację.



DYSON, SUPERSONIC TRAVEL

Suszarka, która została zaprojektowana z myślą o podróżach. Jest o 32 proc. mniejsza i o 25 proc. lżejsza niż pełnowymiarowa suszarka Dyson Supersonic. Idealna do bagażu podręcznego – z łatwością mieści się w torebce, bagażu kabinowym czy torbie podróżnej.

ORIBE, HAIR ALCHEMY BOND BUILDING ELIXIR

Skoncentrowana kuracja bez spłukiwania, która odbudowuje trzy kluczowe wiązania włosa (wodorowe, jonowe i dwusiarczkowe) i regeneruje je od wewnątrz. Wzmacnia włosy osłabione, łamliwe i zniszczone po farbowaniu i zabiegach chemicznych. Nadaje im sprężystość i elastyczność bez ich obciążenia.





OLINI, WITAMINA D

Witamina D w kroplach, w której znajduje się tylko rozpuszczona w oleju kokosowym witamina D pozyskiwana z fitosteroli sosnowych, naturalny aromat cytrynowy oraz mieszanina tokoferoli (przeciwutleniaczy).



CLINIQUE, DAILY CALM MAKEUP BALM

Balsam-podkład, który wyrównuje koloryt cery. Poprawia też jej wygląd i samopoczucie. Natychmiast łagodzi widoczne podrażnienia i zapewnia skórze ukojenie, dzięki czemu można aplikować makijaż nawet w te dni, gdy jest ona nadwrażliwa.



RÓŻOWA WSTĄŻKA

Wybrane kosmetyki firmy Estée Lauder Companies oznaczone różową wstążką uczestniczą w październikowej zbiórce funduszy na rzecz organizacji walczących z rakiem piersi. Od 20 do 50 proc. ceny tych produktów trafia na badania nad rakiem piersi, edukację i opiekę nad pacjentkami w Polsce.



TINY RITUALS

Kolekcję stworzono z myślą o kobietach w ciąży, noworodkach i pierwszych momentach rodzicielstwa. Linia zawiera produkty do kąpieli, pielęgnacji ciała dziecka i kobiet oraz pięknie zapakowane zestawy podarunkowe, idealne jako prezent na baby shower lub dla młodych rodziców.



NIVEA, DERMA COMFORT

Dezodorant zapewnia ochronę przed potem i nieprzyjemnym zapachem, dba o komfort delikatnej skóry pod pachami i ma kwiatowo-owocowo-piżmowy zapach. Formuła została wzbogacona o kwas hialuronowy oraz prowitaminę B_5, która nawilża i koi.

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl 3152e3ae51

WEWNĘTRZNA TARCZA

TROSKA O EKOSYSTEM BAKTERYJNY TO NAJBARDZIEJ NATURALNY SPOSÓB NA WZMOCNIENIE NASZEJ ODPORNOŚCI.

Podczas zmiany pór roku, kiedy nasz organizm musi przestawić się na trochę inny tryb funkcjonowania, zaczynamy poszukiwać sposobów na jego wzmocnienie. Jednak klucz do naszej wewnętrznej tarczy obronnej nie kryje się wcale w domowej apteczce, lecz znacznie głębiej, w samym centrum naszego ciała. Współczesna nauka coraz głośniej mówi o tym, co medycyna intuicyjnie wyczuwała od wieków, czyli o fundamentalnym znaczeniu układu pokarmowego dla naszej ogólnej kondycji. To właśnie w jelitach znajduje się blisko 70 procent komórek układu odpornościowego. Mikrobiom, czyli fascynujący ekosystem miliardów pożytecznych bakterii zamieszkujących nasz przewód pokarmowy, pełni funkcję swoistego centrum dowodzenia. Jeśli dbamy o jego różnorodność i równowagę, nasze ciało znacznie lepiej radzi sobie z codziennymi wyzwaniami, w tym z sezonowymi spadkami formy. Bakterie jelitowe nie tylko pomagają w trawieniu i przyswajaniu składników odżywczych z pożywienia, ale przede wszystkim stale komunikują się z układem immunologicznym. Kiedy flora bakteryjna jest osłabiona przez stres, przetworzoną żywność czy niedobór snu, system obronny zaczyna działać z opóźnieniem. Wtedy nawet drobne wychłodzenie organizmu czy kontakt z przeziębioną osobą może zakończyć się zachorowaniem. Jesienne dbanie o siebie warto zatem zacząć od środka, przyglądając się zawartości własnego talerza. Zamiast modnych aktualnie diet, które często przynoszą więcej szkody niż pożytku, mikrobiom preferuje stabilność oraz bogactwo naturalnych składników. Podstawą zrównoważonego menu stają się w tym okresie produkty fermentowane, tradycyjne kiszonki oraz naturalne jogurty, które zasilają florę jelitową. Równie ważny jest błonnik, obecny w warzywach korzeniowych, kaszach i pełnoziarnistym pieczywie, stanowiący doskonałą pożywkę dla dobrych bakterii. ■



Fot. Alliance/Adobe Stock

REKLAMA

GDY W JELITACH ROBI SIĘ ZA CIASNO

SIBOn

SUPLEMENT DIETY

- Ekstrakt z korzenia berberysu
- Ekstrakt z nasion czarnuszki
- Ekstrakt z ziela bylicy pospolitej
- Ekstrakt z liścia babki lancetowatej
- Kora cynamonowca
- Ekstrakt z propolisu



liść babki lancetowatej wspomaga funkcje jelit, stymuluje wzrost korzystnej mikroflory jelitowej oraz sprzyja trawieniu i detoksykacji organizmu

korzeń berberysu wspiera funkcje wątroby

kora cynamonowca sprzyja zdrowiu jelit, co ma znaczenie m.in. w przypadku biegunek

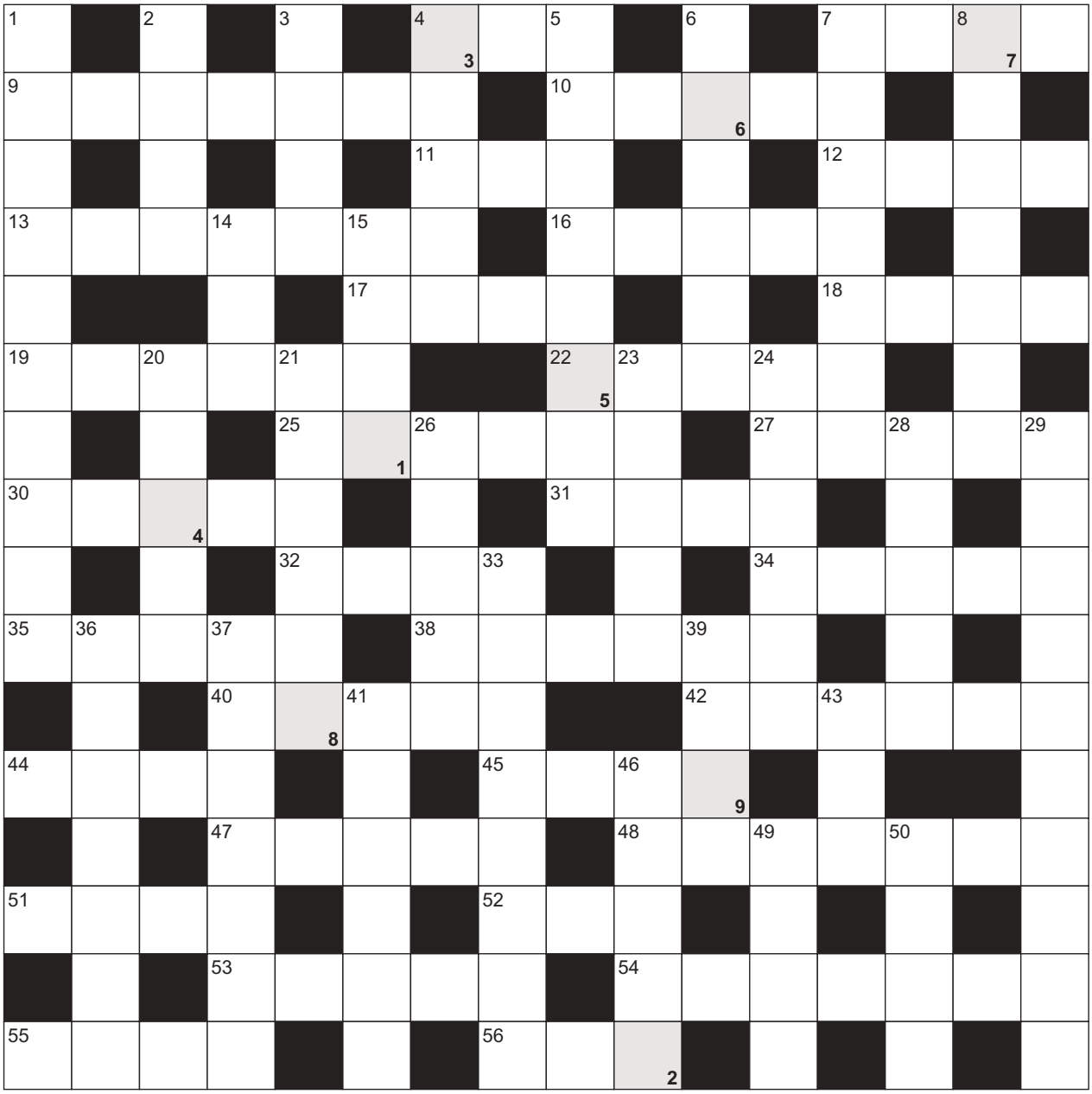
ziele bylicy pospolitej poprawia apetyt

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 3152e3ae51

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 4. opowieść o Demeter 7. łączy okładkę książki z wyklejką 9. przeglądanie bagażu 10. źródło jest jej początkiem 11. pręgowana antylopa 12. pas morza przy porcie 13. Mateusz Damięcki gra go w „Lalce" 16. ludowa kitara 17. kolce do wspinaczki zimą 18. płoną w kominku 19. skwarki do kaszy 22. pieczenie w przełyku 25. równik magnetyczny 27. plac z ratuszem 30. ognisty koń 31. długa szata liturgiczna 32. schodki na jacht 34. wyrób z wadą 35. wytyczona droga wędrówki 38. tekst na koszulce 40. czynni działacze 42. rozmowa w utworze 44. Bolesław ..., bohater naszej rubryki Niezapomniany w tym numerze 45. chińska masa na bibeloty 47. oczyszcza z zarzutów 48. produkuje śnieg na stoku 51. gaz palny 52. krzew iglasty 53. wystrzelony z procy 54. reżyser „Cwału" 55. cisną się na nie słowa 56. gatunek wierzby

PIONOWO: 1. glon morski 2. płynie przez Piłę 3. zjazd na nartach 4. niezwykła siła oddziaływania 5. substancja toksyczna 6. filmowy debiut reżyserski Krystyny Jandy 7. odkrył indukcję elektromagnetyczną 8. dolna część pleców 14. charakterystyczna cecha 15. miał córkę Wandę 20. imię pierwszej wokalistki Varius Manx 21. wytwórnia desek 23. dawny statek rzeczny 24. w wiaderku z łopatką 26. pnącza z dżungli 28. Alfred ..., fundator nagrody 29. sztuka pięknego pisania 33. Antoni ..., bohater naszego cyklu Partnerzy w tym wydaniu PANI 36. rzecz rzadka i niezwykle cenna 37. wiosenny kwiat 39. grozi w upalny dzień 41. wspaniałe zwycięstwo 43. duża, barwna papuga 46. gryczana do gulaszu 49. karta dań 50. atrament kreślarza

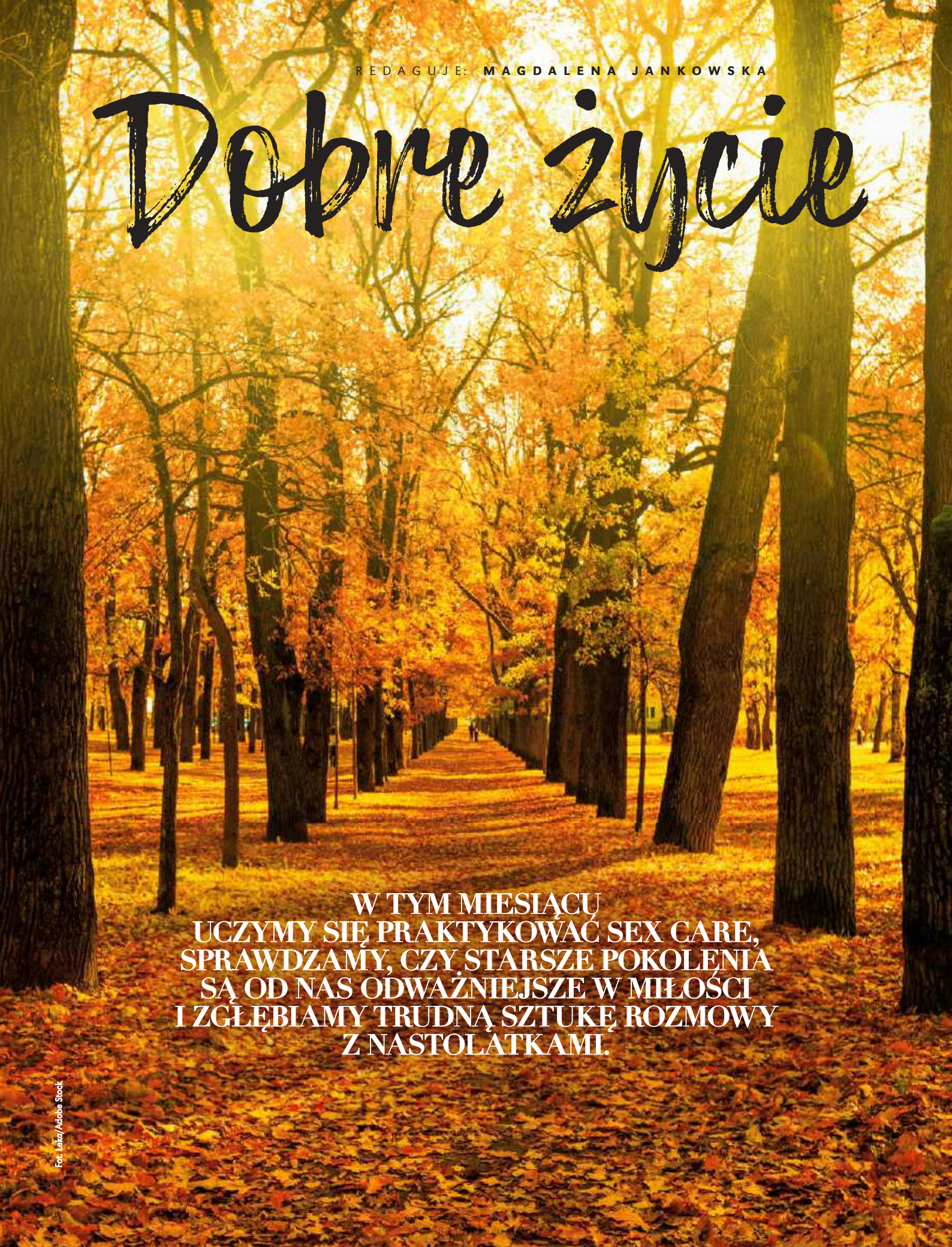
1	2	3	4	5	6	7	8	9

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą rozwiązanie.

eprasa.pl 3152e3ae51

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie



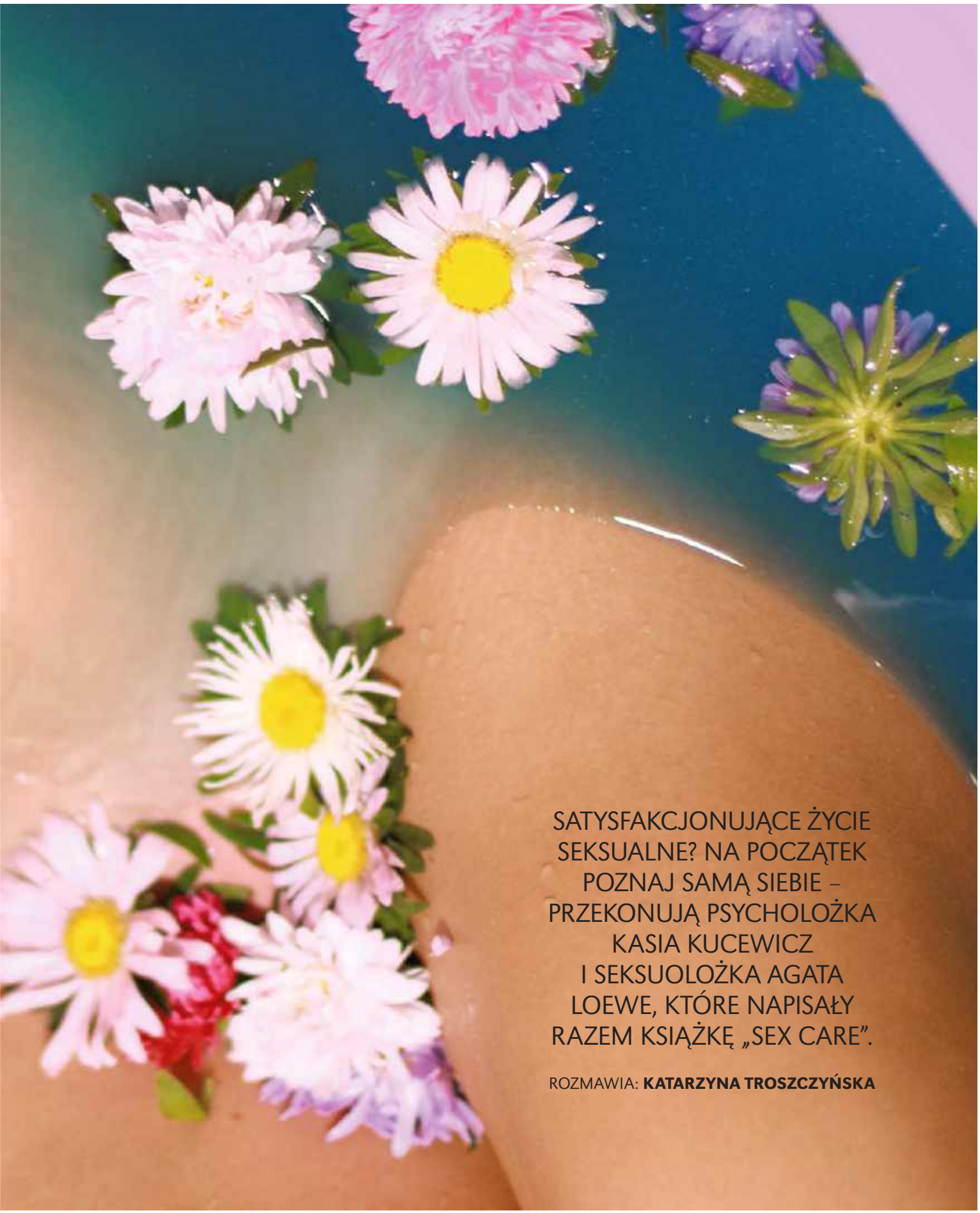
W TYM MIESIĄCU UCZYMY SIĘ PRAKTYKOWAĆ SEX CARE, SPRAWDZAMY, CZY STARSZE POKOLENIA SĄ OD NAS ODWAŻNIEJSZE W MIŁOŚCI I ZGŁĘBIAMY TRUDNĄ SZTUKĘ ROZMOWY Z NASTOLATKAMI.

Fot. Leka/Adobe Stock



Seks nie zaczyna się w łóżku

eprasa.pl 3152e3ae51



SATYSFAKCJONUJĄCE ŻYCIE SEKSUALNE? NA POCZĄTEK POZNAJ SAMĄ SIEBIE – PRZEKONUJĄ PSYCHOLOŻKA KASIA KUCEWICZ I SEKSUOLOŻKA AGATA LOEWE, KTÓRE NAPISAŁY RAZEM KSIĄŻKĘ „SEX CARE”.

ROZMAWIA: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA**

Fot. Serg/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

PANI: Gdybyście miały w kilku słowach powiedzieć, czym jest sex care i dlaczego to dla nas, kobiet, tak ważne?

KATARZYNA KUCEWICZ: Nie da się czerpać radości z życia i bliskości bez zadbania o to, co tworzy naszą seksualność: o nasze zdrowie, relacje, granice, ciało, emocje i samoświadomość. I właśnie tym jest sex care, kompleksowym zadbaniem o siebie. Nie da się oddzielić seksualności od naszej tożsamości. Ważne, kim jestem, czego chcę, czego nie chcę, co sprawia mi przyjemność, czy potrafię o tym mówić, czy rozumiem własne potrzeby.

AGATA LOEWE: Napisałyśmy książkę, którą same chciałybyśmy przeczytać. Jest w niej mniej samego seksu, za to właśnie dużo o kobiecości, relacjach, emocjach i poznawaniu siebie. Nie chciałyśmy tłumaczyć kobietom świata ani mówić im, jak mają żyć. Żadna z nas nie musi niczego naprawiać, jeśli nie chce. Sex care jest bardziej o tym, jak spróbować być bardziej po swojej stronie, jak zacząć sobie ufać.



A my nie ufamy?

KK: Niedawno jedna z moich znajomych opowiadała mi, że poczuła się źle po tym, jak mąż siostry powiedział do niej podczas uroczystości rodzinnej: „Jak masz na sobie tę sukienkę, to naprawdę trudno mi się skupić". „Dlaczego poczułam się niedobrze, nie powinnam, przecież to był komplement", przekonywała samą siebie znajoma. Ale kiedy przyjrzałyśmy się temu bliżej, okazało się, że komplement miał podtekst seksualny. Ona miała prawo poczuć się niekomfortowo, zostały naruszone jej granice.

Często siebie unieważniamy. Mówimy: to nic takiego, nie powinnam tak czuć. A to właśnie ważne, co czujemy, warto mieć i znać swoje granice, bo wtedy łatwiej nam zadbać o siebie. I to jest jeden z elementów sex care. Zauważ, co się dzieje z twoim ciałem, nie bagatelizuj tego. Ufaj swoim odczuciom.

PORZUĆMY KRZYWDZĄCE ETYKIETY. I PRZESTAŃMY SIEBIE KARAĆ.

Dla mnie jednym z najciekawszych wątków w waszej książce jest kobiecość. Sama zaczęłam się zastanawiać: czym właściwie jest dla mnie bycie kobietą? Dla was chyba też jest ważny, bo od niego zaczynacie?

KK: Bez przyjrzenia się temu, jak czujemy własną kobiecość, trudno w pełni zrozumieć, skąd się biorą nasze wybory i napięcia w obszarze seksualności. Od tego zaczyna się odpowiedź na pytanie: kim ja właściwie jestem? Im lepiej siebie znamy, rozumiemy, co na nas wpływa, tym łatwiej podejmować świadome decyzje i kierować własnym życiem. Dlatego namawiamy z Agatą do tego, żeby zastanowić się, z czym nam się kojarzy kobiecość, kto nas nauczył bycia kobietą, jak kobiecość była rozumiana w naszym domu rodzinnym, czym jest w środowisku, w którym żyjemy. Jak my same się do niej odnosiłyśmy kiedyś, jak teraz. Kobiecość nie jest czymś sztywnym ani raz na zawsze zdefiniowanym. Tożsamość może się zmieniać, ewoluować, a nawet być pełna pozornych sprzeczności. Pięć lat temu mogłam mieć inne potrzeby, wartości czy sposób myślenia. Dziś mogę być w zupełnie innym miejscu – i to jest naturalne. To nie znaczy, że kiedyś się myliłam. Po prostu się zmieniłam.

Dlatego proponujemy ćwiczenie „Jestem...". Agata i ja również je wykonałyśmy, pokazując, jak bardzo zmieniłyśmy się przez ostatnich pięć lat. Gdyby ktoś wtedy pokazał mi moje obecne życie, pewnie powiedziałabym: „Nie, tego nie chcę!". A jednak to właśnie ono okazało się moje.

Razem z nami zmieniają się też nasze potrzeby, również te dotyczące bliskości i seksu. Innych relacji możemy pragnąć po trzydziestce, a innych po pięćdziesiątce. Dlatego warto co jakiś czas zatrzymać się i zapytać: kim jestem dzisiaj? To punkt wyjścia także do budowania satysfakcjonującego życia seksualnego.

Znacie kobiety, które przechodzą takie zmiany?

KK: W gabinecie często pracuję z kobietami, które przeszły znaczącą redukcję masy ciała. Często razem z tą zmianą idzie również przemiana podejścia do swojej seksualności. Jedna z pacjentek powiedziała mi: „Kiedy ważyłam 150 kilogramów, seks mnie nie interesował. Schudłam i nagle odkryłam, że bardzo go pragnę. Tylko że mój partner nadal nie". Przez lata oboje przyzwyczaili się do życia bez seksu. Ona się zmieniła, a on został w tym samym miejscu. I nagle pojawia się pytanie: co dalej? Albo zdarza się też coś odwrotnego. Kobieta mówi: „Schudłam, ale skóra nie nadążyła za zmianą sylwetki. Wisi. Wcześniej chciałam seksu, a teraz nie chcę, bo wstydzę się swojego ciała". To są trudne momenty dla związku. Jeśli nie praktykujemy sex care, możemy to bagatelizować, wypierać, koncentrować się na czymś innym. Ale te rzeczy „niezaopiekowane" często później wybuchają albo zamieniają się w tłumioną złość. Sex care to uznanie własnej zmiany, świadomość swoich potrzeb i komunikacja z innymi. Nie ma gwarancji, że druga osoba „podąży" za nami, ale ważne, czy my podążamy za sobą.

AL: Podczas warsztatów i w gabinecie widzę, jak wiele kobiet próbuje na nowo określić swoje miejsce wobec różnych wzorców kobiecości i ról płciowych. Jestem tradycyjna czy jednak nowoczesna? Zastanawiają się: czego naprawdę chcę, a co wynika z oczekiwań otoczenia? Często nawet nie potrzebujemy wielkich deklaracji. Są momenty, gdy wystarczy zapytać, czego potrzebuję dziś: przełożyć wizytę, bo już nie chcę dać rady, chcę dłużej pospać i spóźnić się do pracy, zjeść coś, na co mam ochotę, choć wiem, że to nie zawsze zdrowe. Zachęcamy też kobiety, by przyglądały się innym z ciekawością, a nie z zazdrością.

Fot. Vasyl/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

Zamiast myśleć: „Nienawidzę sposobu, w jaki ona żyje" albo „Chciałabym być taka jak ona", warto zapytać: co dokładnie mi przeszkadza? Może coś, czego mi w życiu tak naprawdę brakuje? Co w niej podziwiam? Jaką kompetencje widzę? Czy też ją mam, ale jest głęboko ukryta? A może mogę ją wypracować? Jednocześnie warto przyznać sobie prawo do tego, że nie wszystko musi być nasze. Ja na przykład podziwiam Marie Kondo (znana japońska autorka i ekspertka od organizacji przestrzeni), ale wcale nie chciałabym żyć w takim porządku jak ona. Mogę się nią inspirować, nie muszę jej kopiować. Podobnie jest z feminizmem czy partnerstwem, warto sprawdzić, gdzie sama się pozycjonuję i co jest naprawdę moje. Dziś wiele kobiet zastanawia się nad tym, kto płaci na randce, jak dzielić obowiązki, czym jest partnerstwo. Zamiast testować, lepiej o tym rozmawiać.

KK: Tak, elementem sex care jest też zrozumienie naszych oczekiwań co do relacji. Warto zadać sobie pytanie, skąd one się biorą. Czy wynikają z rodzinnych przekazów, czy są strategią, która miała nas kiedyś chronić? I czy nadal nam służą?

Bo jeśli na przykład skreślamy kogoś tylko dlatego, że nie zapłacił za pierwszą randkę, możemy przeoczyć coś naprawdę ważnego. Oczywiście warto wiedzieć, czego się chce, ale skreślanie ludzi za drobne incydenty może sprawić, że utkniemy w niekończącej się poczekalni wybierania. Dzisiaj, dzięki aplikacjom randkowym, mamy wrażenie, że możliwości są nieskończone, i coraz częściej zdarza się, że ludzie zostają właśnie w tej „poczekalni", nieustannie szukają, ale nigdy nie wchodzą w relację.

Dużo piszecie o wstydzie. Wstydzimy się, że nie wyglądamy, jak trzeba, że nie dbamy o siebie jak inne kobiety, że robimy za mało, za dużo. Często nawet nie zadajemy sobie pytania, czego właściwie się w sobie wstydzimy i jak ten wstyd wpływa na nasze życie. Co robić, kiedy jest się w takim miejscu? Kiedy wstyd i poczucie, że „na wszystko jest już za późno", są tak silne, że trudno zrobić pierwszy krok w relacjach?

KK: Przede wszystkim przestać siebie oceniać. Bardzo zależy nam na tym, żeby kobiety odłożyły na bok ciągłe etykietowanie i karanie siebie. Zamiast myśleć: „Boże, nie byłam u ginekologa dwa lata, jestem beznadziejna", lepiej po prostu umówić się na wizytę.

Oczywiście statystyki dotyczące profilaktyki są niepokojące, lecz to wciąż problem systemowy. Wciąż mamy zbyt mało rzetelnej edukacji zdrowotnej, nie doceniamy profilaktyki. Ale mam też poczucie, że kobiety bardzo łatwo zawstydzić. Dosłownie wszystkim. Nie byłaś u ginekologa dwa lata? Wstydź się. Chodzisz co pół roku? Przesadzasz, czy nie jesteś hipochondryczką? To zresztą nie dotyczy tylko zdrowia. Wiele reklam i przekazów medialnych opiera się na zawstydzaniu. Najpierw słyszymy, że jesteśmy niewystarczające, a chwilę później ktoś proponuje nam produkt, który ma ten problem rozwiązać.

Sex care to odejście od straszenia i zawstydzania. Wokół kobiecości, seksualności i intymności narosło już wystarczająco dużo powodów, by czuć się „nie dość dobrą". Nie dokładajmy sobie. Powiedziałabym raczej: jeśli czujesz gdzieś niespełnienie, uważasz, że mogłabyś sobie pomóc, zrób jeden mały krok.

AL: Wiele kobiet odbiera sobie sprawczość. Rezygnuje z własnych potrzeb, również seksualnych, bo ma poczucie, że na co dzień gasi tyle pożarów, iż seks staje się ostatnią rzeczą na liście. I my to doskonale rozumiemy. Nie chciałyśmy napisać książki, która mówi: „Masz obowiązek regularnie się badać", „Masz walczyć o fantastyczny seks". Chciałyśmy raczej pokazać, że jeśli kobieta ma na barkach setki codziennych obowiązków, to jej seksualność siłą rzeczy schodzi na dalszy plan. Podobnie jak zdrowie. To nie jest jej porażka. To jest konsekwencja warunków, w jakich żyje. Dlatego tak ważne jest uświadomienie sobie procesów, w których funkcjonujemy. Dopiero kiedy je zobaczymy i zrozumiemy, możemy zdecydować, czy i co chcemy w swoim życiu zmienić. Miałam kiedyś rozmowę z koleżanką seksuolożką. Powiedziała mi: „Wiesz, ostatnio uwielbiam oglądać »Real Housewives« (reality show). Patrzę, jak te kobiety rozmawiają o paznokciach, sukienkach, zabiegach, i łapię się na tym, że wcale ich nie oceniam. Ja im zazdroszczę". Nie dlatego, że chciałaby żyć dokładnie tak jak one, ale pomyślała: jak spokojną głowę trzeba mieć, żeby największym dylematem dnia było to, jaki kolor lakieru wybrać.

I wtedy zrozumiałyśmy, że nawet z takich pozornie błahych rzeczy można dowiedzieć się czegoś o sobie. Bo może wcale nie drażni nas kobieta, która pozwala sobie na przyjemność. Może drażni nas to, że my same od dawna sobie na nią nie pozwalamy.

A przyjemność jest ważną częścią sex care?

KK: Ogromnie. Jak bardzo by nam to pomogło, żeby zamiast pytać siebie: „czy to jest właściwe?", spytałybyśmy: „czy to jest dla mnie przyjemne?". A kiedy w gabinecie pytam o przyjemność, często zapada cisza. Jakby to miał być luksus, nagroda za ciężko wykonaną pracę. A to jedna z naszych najważniejszych potrzeb, podobnie jak odpoczynek czy bliskość. I ona się należy każdej z nas. Przyjemność jednak nie oznacza tylko seksu i orgazmu. Żebyśmy nauczyły się cieszyć nią w łóżku, musimy się otworzyć na nią też poza nim. Chwila bezczynności, kąpiel, cisza, spokojny oddech. Czasem oczekujemy, że przyjemność przyjdzie na zawołanie, a to tak nie działa. Ona łatwiej przychodzi, gdy stajemy się wobec siebie i innych autentyczne, uczymy się stawiać granice.

AL: Dodałabym jeszcze, że w sex care nie chodzi o to, żeby przyjemność stała się kolejnym zadaniem do wykonania albo nowym obowiązkiem: „powinnam mieć ochotę", „powinnam częściej uprawiać seks", „powinnam mieć orgazm". Wręcz przeciwnie. Chodzi o ciekawość siebie i zauważanie: co naprawdę jest dla mnie dobre, czego chcę, a czego nie chcę – dzisiaj, w tym ciele, w tym momencie życia. Czasem sex care oznacza poszukiwanie przyjemności, a czasem zgodę na to, że nie mamy na nią przestrzeni. Przyjemność nie jest kolejnym standardem, któremu mamy sprostać. Jest czymś, do czego mamy prawo, ale na własnych zasadach. ■



Kasia Kucewicz
psycholożka, psychoterapeutka, absolwentka seksuologii klinicznej. Prowadzi terapię osób dorosłych i par oraz warsztaty dla kobiet.



Agata Loewe
psycholożka kliniczna i międzykulturowa, psychoterapeutka, seksuolożka. Założycielka Instytutu Pozytywnej Seksualności

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 3152e3ae51



eprasa.pl 3152e3ae51

Moja babcia wychodzi za mąż

ROŚNIE LICZBA PAR, KTÓRE DECYDUJĄ SIĘ NA ZWIĄZEK, A NAWET NA ŚLUB, PO 70. ROKU ŻYCIA, PODCZAS GDY ICH CÓRKI SĄ SAME. CZY STARSZE POKOLENIE JEST ODWAŻNIEJSZE W MIŁOŚCI? SPRAWDZAMY.

TEKST: **KAROLINA ŚWIĘCICKA**

Nauczysz mnie poprawiać zdjęcia? Chodzi o te filtry piękności, na zmarszczki", poprosiła Helena swoją wnuczkę Anitę. Dopiero wtedy Anita zauważyła, że babcia pofarbowała się na blond. Olśniło ją: „Babciu! Poznałaś kogoś?".

Helena ma 71 lat, wcześniej nie korzystała z mediów społecznościowych. Anita założyła jej konto na Facebooku, żeby był kontakt w rodzinie. Najpierw Helena wysyłała wszystkim memy, ale z czasem zaczęła udzielać się na grupach fotograficznych, bo robi piękne zdjęcia przyrody.

– Andrzej zaczepił mnie na Messengerze, skomentował moje fotografie. Zaczęliśmy do siebie pisać. Okazało się, że podobnie patrzymy na świat nie tylko przez obiektyw. I że oboje czujemy się samotni. Potem odpłynęliśmy w stronę flirtu i poprosił o moje zdjęcie. Oczywiście od razu mu napisałam, ile mam lat, a on mi na to, że ma tyle samo – Helena uśmiecha się i gestykuluje. Ta starsza pani z chłopięcą fryzurą rok temu, mając 70 lat, wzięła ślub z „Andrzejem z internetu", jak długo nazywała go jej córka. Mówię jej, że to niebywała historia, a ona kręci głową: – Ależ nie, takich historii jest wiele.

Fot. LIGHTFIELD STUDIOS/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

Ma rację. W ciągu ostatnich 20 lat prawie dwukrotnie wzrosła liczba ślubów zawieranych w późnym wieku. Według danych GUS w 2003 roku ślub wzięły 6672 osoby w wieku powyżej 60 lat. W 2023 r. było ich już 10 552. Wygląda na to, że są dwa okresy, kiedy ludzie chętniej decydują się na małżeństwo. Kiedy są młodzi, bo chcą założyć rodzinę. I w wieku mocno dojrzałym – dla towarzystwa.

Andrzej realny, z krwi i kości, pojawił się w życiu Heleny po czterech miesiącach internetowego flirtu. Miała już nową fryzurę i pięknie wymodelowane brwi. Umówili się w kawiarni na warszawskiej Starówce, daleko od domu. To córka Heleny, Ewa, wymogła na matce tę ostrożność. – Pamiętaj, żadnego odprowadzania pod drzwi. I broń Boże nie daj sobie postawić kawy, płać za siebie i nie zostawiaj niedopitej, gdybyś musiała wyjść do toalety. Jeszcze ci coś wrzuci. W razie czego wiej do domu taksówką.

Helena wysłała jej zdjęcie z kawiarni, żeby się nie martwiła. Zobaczyła pulchnego pana o białych włosach i oczach turkusowych jak morze. Andrzej okazał się dwa lata młodszy niż Helena. Wdowiec z czworgiem dzieci. – Włosy miał przylizane, do tego różowa koszula i piaskowe spodnie. Jak amant z włoskiego filmu. Oczywiście mama dała sobie postawić kawę. Pozwoliła odprowadzić się do domu. Wpuściła go do mieszkania. I tak został – opowiada Ewa.



NIE BOJĄ SIĘ ZOBOWIĄZAŃ, CHWYTAJĄ OKAZJĘ. INACZEJ NIŻ MY.

DLACZEGO BABCIA SIĘ NIE BOI

Ewa ma 49 lat. Też szukała miłości w sieci. Mówi, że mężczyzn do wyboru jest tam mnóstwo, ale zawsze pojawiają się czerwone flagi. Za dużo mówił o byłej. Mało się odzywał, jakby coś ukrywał. Pisał, że ma metr osiemdziesiąt, a był ledwie wyższy od niej. Pozował do fotek z motorówką, ale nie umiał pływać nawet żabką! I jak takiemu ufać? Trudno jej pojąć, jak mamie się to udało – poznała i zaufała. Socjolożka Agata Romaniuk, autorka książki „Krótko i szczęśliwie. Historie późnych miłości", uważa, że nasze „środkowe" pokolenie czterdziesto-, pięćdziesięciolatek nie jest skłonne do uczuciowego ryzyka. – Już raz się sparzyłyśmy i stajemy się ostrożne w relacjach „z drugiego losowania". Myślimy: bo to ważna decyzja związać się z kimś. Nie można pochopnie, bo raz już było pochopnie, i proszę, czym się to skończyło. Sporo w nas lęku. Starsze pokolenie nie o tym myśli, są na innym etapie życia. Wiedzą, że czas nie jest z gumy. Myślą: najwyżej się sparzę.

Socjolożka widzi też inną „przewagę" kobiet starszych od nas – realistyczne wymagania od partnera. W psychologii par zakłada się, że jeśli ktoś spełnia 60 proc. naszych oczekiwań, to nie jest źle. – Tymczasem młodsze generacje najchętniej chciałyby, żeby to było nawet nie 100, tylko 110 procent. Spotkać kogoś, kto spełni oczekiwania i jeszcze da coś w bonusie. A takich ludzi po prostu nie ma – opowiada Agata Romaniuk i dodaje, że tak działa na nas kultura konsumpcjonizmu: szukamy partnera jak butów na Zalando, wyszukujemy ideał spośród setek modeli. – Ale potem trzeba zobaczyć tego człowieka w codzienności. Przychodzi ktoś, kto nawet spełnia większość marzeń, ale za mało zarabia, nie jeździ na rowerze, jest za niski albo ma wory pod oczami. I klapa – opowiada socjolożka. I podsumowuje: – Pozornie nieograniczony wybór nas odrealnił. Mnogość wyboru to w rezultacie mnogość rozczarowań. Starsze pokolenia nie wychowały się w tej obfitości, ich wymagania wobec innych nie są tak nierealistyczne. Zdaniem socjolożki ten realizm starsze osoby odnoszą także do samych siebie. Mają większą odwagę być takimi, jakimi są. – Jedna z bohaterek mojej książki mawiała: „chcę być sobą, bo wszyscy inni są już zajęci". Widzę w tym dużą mądrość: nie oszukiwać samej siebie, że jeszcze będę kimś innym, jeszcze się zmienię, schudnę, ulepszę, a wtedy się coś wydarzy. Tylko brać siebie z tym, co się ma, i z tym właśnie iść do ludzi. A my często żyjemy w poczekalni.

SZTUKA USTĘPSTW

Andrzej wprowadził się do Heleny i... niemal natychmiast skręcił nogę. Przez pierwszy miesiąc wspólnego mieszkania Helena nosiła zakupy, gotowała mu rosoły. Opowiada: – Ewa komentowała, że się poświęcam, że on jest jak truteń, a ja jak robotnica. A mnie cieszyło, że mogę się nim opiekować, dać coś od siebie. Ja gotowałam, a on czytał nam głośno „Historię malarstwa" siostry Beckett.

Agata Romaniuk mówi, że w zależności od generacji mamy odmienne podejście do wartości w relacjach. Ewa bała się, że mama wsiąka w zobowiązania. A Helena się z tego cieszyła.

– Dla starszych osób zobowiązanie to naturalna, nieodłączna część relacji. Nie mają złych skojarzeń. Im młodsze osoby, tym bardziej zobowiązania je przerażają: to obciążenie, balast, coś złego odbierającego wolność – wyjaśnia socjolożka. W Polskiej Akademii Nauk zespół Agaty Romaniuk co dekadę przeprowadzał badanie sprawdzające, jak zmienia się nasze nastawienie społeczne do innych ludzi. Każda kolejna tura badań pokazywała wzrost indywidualizmu i odwrót od kolektywistycznej, nastawionej na wspólnotę i rodzinę kultury. Zobowiązanie jest jej częścią.

Fot. Krakenimages.com/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51

Jest jeszcze jedno słowo, którego starsze generacje się nie boją – „ustępstwo". Potrafią na nie pójść w imię relacji. Dla młodszych kojarzy się ono z zamachem na wolność i byciem zdominowanym przez drugą osobę. Dlatego choć marzymy, aby się zakochać, często nie umiemy na to zakochanie zrobić w życiu miejsca ani z niczego zrezygnować, ani o kawałek się posunąć. Agata Romaniuk tłumaczy: – Każdy z nas jest jak niedoskonały kawałek puzzli. Żeby żyć z inną osobą, trzeba sobie te osobiste kształtki nieco przyheblować: zwyczaje, nawyki, dziwactwa, styl życia. Młodsi ludzie bardzo chcą, aby było „tak jak JA chcę", i próbują wciskać swój kształt na siłę, a jeśli nie pasuje, odchodzą. To nie działa. Starsze osoby w trakcie wychowania uczyły się kompromisów, ustępowania. Dla nich bycie z drugą osobą to też w jakiejś mierze chęć zmienienia siebie dla niej.

Andrzej dla Heleny zaczął chodzić na nordic walking, żeby nie czuła się sama na spacerach. Helena zaczęła z nim chodzić na wystawy sztuki, choć odbyło się to kosztem jej czasu na fotografowanie. Kiedy o tym opowiada, nie widzi w tym straty. – My po prostu do siebie przylgnęliśmy.

MAŁA ODWAGA DANUTY

– Od starszego pokolenia możemy nauczyć się tego, co jedna z moich bohaterek nazwała „małą odwagą": wychodzenia z inicjatywą, brania spraw w swoje ręce – mówi Agata Romaniuk. – To chwytanie okazji. Uśmiechnij się do tego faceta w tramwaju, który ci zrobił miejsce, i pogadaj o pogodzie. Zagadnij sąsiada, który od trzech lat zerka na ciebie z balkonu. Starsze osoby tak robią, bo korzystają z chwili, nie mają czasu do marnowania.

Danuta ma 75 lat i trzeciego męża. Pierwszy zmarł na zawał 20 lat temu. Drugiego „przywiozła" z sanatorium, ale nie byli razem długo – ciężko chorował, zmarł na raka sześć lat temu. Ubiegłej wiosny znowu pojechała do Dusznik. Gdzieś między Parkiem Zdrojowym i Dworkiem Chopina zobaczyła Marcina. Szczupły, wysoki, długonogi. Rozbawiły ją jego podkolanówki przeciwżylakowe – białe, obcisłe, wysokie pończoszki. Miał do nich szorty i wyglądał jak chłopczyk. Danuta miała takie same podkolanówki, tylko czarne. Podwinęła sukienkę i uśmiechnęła się do niego. – Zaczęliśmy znajomość od żartów z chorób naczyń obwodowych.

Danuta mówi, że trafiła ich strzała amora seniora. I że ona sama „przepadła dla łydek i ostrego języka Marcina". Jej trzy córki patrzyły podejrzliwie, rzucały komentarze, że jest łowczynią mężów. Na wspólnych obiadach, które uparcie urządzała, żeby jej bliscy poznali się ze sobą, Marcin opowiadał anegdotę, jak uczy Danusię grać w brydża i że najlepiej liczy się karty po wiśniówce. Najstarsza córka warknęła wtedy: „Mamo, może czas się ustatkować". Kilka dni później Marcin zaproponował Danusi „ustatkowanie formalne": z trudem przyklęknął, podając jej pierścionek.

To romantyczna część ich miłości. Ale jest jeszcze ta druga. – Kiedy człowiek ma za sobą szmat życia, to chce wiedzieć, na czym stoi. Czy on nie ma raka albo arytmii? Pochowałam dwóch mężów, to strasznie trudne. Myślałam: „Muszę się nastawić, że to może nie trwać długo. Muszę zapytać siebie, czy dam radę" – wspomina Danuta.

Na trzecim spotkaniu przyznała się, że nie ma już lewej piersi: – A Marcin na to, że ja jestem amazonką, a on „człowiekiem z żelaza", bo ma wymienione stawy biodrowe i implanty w kręgosłupie. I dodał, że łączą nas też nasze żylaki. Na następnej randce żartowaliśmy z kredytów i pieniędzy. Potem z dzieci i ich kłopotów. Ale przez te żarty poznawaliśmy się i sprawdzaliśmy swoje reakcje. Szybko nie zawsze znaczy bez pomyślunku – zastrzega Danuta.

O tym, że podpiszą intercyzę, zdecydowali wspólnie. Ze względu na dzieci. Każde ma swój dorobek, nie chcieli swarów i komplikacji. Danusia po raz trzeci włożyła białą sukienkę. Córki nie gratulowały oświadczyn, ale na ślub przyszły.

DIETETYCZNE WESELE

Ewa, córka Heleny, przyznaje, że też na starcie źle reagowała na miłosną historię mamy. – Bałam się. Tylu jest naciągaczy, tyle sposobów, żeby skrzywdzić starszą osobę, wyciągnąć pieniądze. No i jeszcze, tak szczerze, nie wyobrażałam sobie przy mamie nikogo innego niż taty – dodaje po chwili.

Nie zmieniła zdania od razu. Tym bardziej że podczas USG na wątrobie Heleny wykryto guzki. Lekarz zlecił biopsję. To łatwy zabieg, ale czasem są komplikacje, tak jak u Heleny. Nagłe osłabienie, wysokie tętno, ból brzucha tak silny, że mdlała. Andrzej wezwał pogotowie, pojechała od razu na oddział intensywnej terapii. Krwotok wewnętrzny, żółciowe zapalenie otrzewnej, ale tego Andrzej nie wiedział. Helena przez pierwsze dni była w tak złym stanie, że nie podała jego nazwiska jako osoby do odwiedzin. Ewa nie zadzwoniła do niego, to Anita napisała informacje na temat zdrowia babci. Mógł ją odwiedzić dopiero, kiedy przeniesiono ją na zwykły oddział.

Ewa: – Dotarłam wtedy do mamy spóźniona. Zaglądam do sali i co widzę? Mama jak lalka z papier mâché – bielutka, drobna jak kurczaczek. I Andrzej karmi ją zupą. Łyżka po łyżce. Z dłonią pod tą łyżką, żeby się nie poplamiła. Mnie mąż tak nie karmił. Wtedy zmiękło mi serce – opowiada Ewa.

Ślub odbył się miesiąc po wyjściu z OIOM-u. Nie było białej sukni, tylko liliowy komplet z satyny. Zamiast wesela – obiad u Ewy. Helena nie miała siły na restaurację. Zamiast tortu Anita zrobiła dietetyczny biszkopt jogurtowy. Zamiast w podróż poślubną pojechali do hepatologicznego sanatorium w Wysowej. – I ona się w tym sanatorium zregenerowała do lepszej formy niż wcześniej – dopowiada Ewa. – Dziwne, bo przestała fotografować. Ale jeżdżą teraz na wystawy do Poznania, do Mediolanu.

Agata Romaniuk podczas pracy nad książką „Krótko i szczęśliwie" rozmawiała z dziećmi i wnukami swoich bohaterów i bohaterek. – Dorosłe dzieci miały poczucie własnej straty z powodu nowej miłości rodzica. Często wynikało to z obaw, że nowy partner mamy robi „skok na kasę", wykorzysta czy zrani. Pojawiała się też chęć zamknięcia rodzica w roli społecznej: „jesteś już babcią". To się nie zgadza z rolą kochanki czy kobiety farbującej włosy i kupującej ładną bieliznę.

Ale jak zauważa socjolożka, wnuki reagują na miłość dziadków z dużo większą otwartością. One dostrzegają tę miłosną odwagę i często trzymają kciuki za kolejny związek babci. ■

eprasa.pl 3152e3ae51



Jak (nie) rozmawiać z dziećmi

eprasa.pl 3152e3ae51



ODBURKNIE, RZUCI SŁOWO JAK OCHŁAP, TY SIĘ ZDENERWUJESZ I TRZAŚNIESZ DRZWIAMI. ROZMOWY Z NASTOLATKAMI NIE SĄ ŁATWE, ALE ICH BRAK PROWADZI DO UTRATY RELACJI. TRENERKA RENATA KOROLCZUK OD LAT RADZI RODZICOM, JAK NIE STRACIĆ WIĘZI Z DZIECKIEMW OKRESIE DORASTANIA I JAK NAWIĄZAĆ KONTAKT ZERWANY PRZEZ NIEPOROZUMIENIA.

ROZMAWIA:
MAGDALENA JANKOWSKA

Fot. MoMo Productions/Getty Images

eprasa.pl 3152e3ae51

PANI: W książce „Nie trzaskaj drzwiami" pisze pani, że „można schrzanić rozmowę z dzieckiem czterema słowami". Naprawdę?

RENATA KOROLCZUK: Od wielu lat pracuję z młodzieżą, z rodzicami, nauczycielami i na bazie obserwacji, rozmów, warsztatów wyłoniły się przykłady takich fraz, które psują rozmowę albo nie dają jej szans na rozpoczęcie. To może być: „Jak było w szkole?": „Znowu leżysz i gnijesz?", „Znowu oglądasz jakieś bzdury?", „Boże, jaki tu syf!".

To trochę przerażające, bo chyba używamy takich słów dość często.

Szczególnie pytania „jak było w szkole?". Bo to jest przecież całkiem dobre pytanie. Tylko niestety czasem jedyne, jakie zadajemy dziecku – odhaczone i zaliczone po jego zdawkowym: wszystko OK. Mogłoby być dobrym początkiem rozmowy, tylko że dziecko szybko orientuje się, czy pytamy naprawdę z ciekawością, czy też formalnie, bardziej, żeby się uspokoić, że nie nabroiło, nie przyniosło pały. A wtedy dzieci odpowiadają nam równie formalnie.

Natomiast w innych frazach problem polega na tym, że padają tam słowa zamykające, takie które odpalają nastolatka emocjonalnie. Syf, bzdura – nie pomagają w komunikacji, raczej powodują odruch obronny albo wycofanie się.

Czy chodzi o to, że to są zdania oceniające?

Również o to. Oczywiście wiele zależy od tego, jaką relację mamy z dzieckiem, bo to samo zdanie może być w jednej nieznaczące, a w innej blokujące. Mówimy: „Synu, ależ ty masz syf w pokoju" i dziecko może odpowiedzieć: „Nie mam teraz głowy do sprzątania, ogarnę w sobotę". A może powiedzieć: „Daj mi spokój, ciągle się czepiasz" – bo nasza relacja jest już pokiereszowana. A taka się staje, jeśli ocenianie, dewaluowanie tego, co robi dziecko, stają się trzonem mojej z nim komunikacji. Jak może być dobra, jeśli masz naście lat i czujesz, że rodzic zakłada twoje złe intencje, krytykuje, nie pyta cię nawet o zdanie, wie lepiej i w gruncie rzeczy nie daje ci nawet przestrzeni, żebyś się wypowiedział(a)?

Jedna z psychoterapeutek powiedziała mi, że rodzice często nie zdają sobie sprawy, jak kruche, łatwe do zarysowania jest poczucie wartości nastolatka. Nawet gdy nie mamy złych intencji, możemy ranić?

Zdarza nam się na przykład zadawać wiele razy to samo pytanie. Wyniosłeś śmieci? Wypakowałeś już tę zmywarkę? Jakbyśmy nie wierzyli, że da radę. Często robimy to w dobrej wierze, uważamy, że tylko przypominamy, wspieramy. Ale warto przenieść tę sytuację na siebie. Mam do wykonania jakąś pracę w domu, układam sobie w głowie plan, zastanawiam się, kiedy najlepiej się tym zająć. Jak bym się czuła, gdyby partner sześć razy mnie spytał: „nastawiłaś już to pranie?". Czy moja motywacja by wzrosła? Czy nie wkurzyłabym się na osobę, która wciąż mnie o to pyta? Przecież ja wiem, że mam to zrobić, jestem odpowiedzialna i samodzielna. Nieustanne dopytywanie, sprawdzanie, potwierdzanie jest odbierane jak sygnał: „nie wierzę w twoją odpowiedzialność". Jeśli ci nie przypomnę, na pewno tego nie zrobisz. A to uderza w poczucie sprawczości nastolatka. Jeśli młoda osoba ma budować samodzielność i poczucie odpowiedzialności za umowy i obowiązki, trzeba zostawić je na jej głowie. Przypomnieć najwyżej raz.

Odkryłam kiedyś, że moim najczęściej kierowanym do syna zdaniem jest: „Wstawaj, bo się spóźnisz!".

O to właśnie chodzi, żebyśmy to odkrywali. Sprawdź, co codziennie mówisz do dziecka, przyjrzyj się temu trochę z boku. Są takie zdania, które wychodzą nam z ust szybko, bez namysłu, one tworzą schemat relacji. Czy są takie przekazy, których nadużywasz? Nie chodzi o to, by rodzic oceniał i krytykował siebie, lecz by zauważał, co mówi, i sprawdzał: czy to działa? Bo może być tak, że codziennie wołamy: „wstawaj", a dziecko nie wstaje. „Chodź na obiad", a ono nie przychodzi. Czyli komunikacyjnie stoimy w miejscu. Może więc zamiast się frustrować (piąty raz cię wołam!), warto zmienić sposób, w jaki to mówię, spróbować inaczej i zobaczyć, co się wydarzy. Czasem nawet usunięcie jednego słowa może coś zmienić w komunikacji.

WYSŁUCHAJ DO KOŃCA, NAWET JEŚLI SIĘ NIE ZGADZASZ. NIE OCENIAJ, NIE PRZERYWAJ.

Zauważyłam, że można zabić kontakt słowem „znowu". Czego znowu chcesz? Czemu znowu mnie wołasz?

Zapraszam do ćwiczenia – wyobraźmy sobie, że ktoś mówi tak do nas. „Znowu zapomniałaś?" „Znowu nie odłożyłaś na miejsce?" „Znowu oglądasz bzdury?" „Ogarnij się". Gdyby ktoś tak do mnie mówił, czy miałabym ochotę z nim współpracować? Zwierzać się? Raczej by mnie zmroziło, poczułabym opór. Kluczowa jest więc chwila refleksji, jak moja komunikacja wygląda, co mogę zmienić?

Jakie jeszcze nawyki, słowa psują relację?

Wolałabym nie tworzyć checklisty naszych błędów. Spotykam rodziców, którzy mówią: „Ojej, robię sześć błędów na dziesięć, jestem do niczego, jestem niewystarczająco dobra". Staram się pracować w taki sposób, żeby pokazywać, co możesz zrobić dobrego, co będzie dobre dla waszej relacji. Zapraszam rodziców do tego, żeby słuchali bez komentowania, przerywania, narzekania i oceniania, nawet jeśli to, co ich dziecko mówi, trochę przeraża. Wysłuchaj do końca, nawet jeśli się nie zgadzasz. Słuchanie nie oznacza zgody z tym, co mówi twoje dziecko. Możesz mieć inne zdanie, ale słuchanie jest otwierające, daje przestrzeń na to, żeby waszą relację wzmacniać. Zapraszam też rodziców do tego, żeby sprawdzać własne emocje. Bo kiedy jestem wzburzona, zmęczona, w smutku albo w lęku, moje emocje będą miały duży wpływ na komunikację z dzieckiem i nie będzie to wpływ pozytywny. Może w tym momencie lepiej będzie, jeśli powiem: „Nie teraz, synu". „Porozmawiajmy za godzinę, córeczko". „Jestem zdenerwowana, mam zły nastrój, potrzebuję chwili dla siebie".

Nasze rozmowy z nastolatkiem wyglądają czasem tak: pytamy, co u ciebie. I słyszymy: „OK". „Co porabiasz?" „Nic".

No tak, ale „co u ciebie?" wcale nie jest pytaniem prostym. U mnie w szkole? W głowie? W telefonie? U mnie w marzeniach? W przyjaź-

eprasa.pl 3152e3ae51



Fot. The Good Brigade/Getty Images

ni z Zośką? A może na matematyce, bo mam poprawkę i jeszcze ci o tym nie powiedziałe(a)m, a ty nie zajrzałaś do dziennika elektronicznego. To jest dla młodego człowieka za ogólne pytanie i nie dziwię się, że odpowiedź brzmi „OK", bo tak naprawdę, o co ty mnie, mamo, tato, pytasz?

Ale wiem, o co pani chodzi. My rodzice, odbieramy taką odpowiedź jako: dziecko nie chce rozmawiać, zbywa mnie. W pewnym sensie to trafna diagnoza, bo nie jesteśmy już dla nastolatka całym światem jak jeszcze kilka lat temu. Już nie uważa nas za osobę, która wie wszystko, wszystko naprawi i uratuje. I to jest naturalne dla młodego człowieka, bo ma się już szykować do własnej dorosłości, a dla rodzica trudne, jeśli nie złapał tego momentu rozwojowej zmiany. Rodzice mówią: „Dawniej tyle gadaliśmy wieczorami, a teraz...". Frustrują się, szukają przyczyny, a doświadczają elementu dorastania, bo nastolatki mają potrzebę posiadania własnego świata, do którego rodzic ma ograniczony dostęp.

Może powinniśmy pytać jakoś inaczej?

Albo nie pytać, tylko usiąść obok lub zrobić coś razem. Jestem fanką bycia w działaniu z nastolatkiem, czyli robienia czegoś wspólnie: gotowania, pójścia razem na zakupy, na rower, wyjścia do kina, do teatru, na wystawę, popracowania w ogródku. Ważna rzecz, którą rodzic może zrobić dla swojego dziecka, to pójść z nim na koncert jego ukochanej grupy. Taki, na który w życiu bym nie poszła sama. Ale jadę z dzieckiem żeby potowarzyszyć i wtedy przy okazji możemy rozmawiać. Pytam i słucham odpowiedzi. Co o tym myślisz? Jaki masz na to pogląd? Jak odbierasz tę sytuację? Jaki masz pomysł? Jak byś to zrobił(a)? Tak, ja jestem dorosła, mam doświadczenie i lepiej przewiduję konsekwencje, ale pytam ciebie, bo cię uznaję, jestem ciekawa twojej opinii. I słucham, bez komentowania, bez przerywania.

Czasem to nastolatki psują rozmowę. Kwestionują, wygłaszają perory, robią fochy.

Psują, ale weźmy to „psują" w cudzysłów. Bo rozwojowo są w takim miejscu, że mają kwestionować, mają sprawdzać wartości, które im wpajaliśmy, podważać standardy, poglądy. Muszą zajrzeć pod spód, nawet je zburzyć. To jest dla rodziców trudne, ale dla nich niezbędne, żeby zbudować własną tożsamość. Często po kilku latach rodzic ze zdumieniem zauważa w dorosłym już dziecku te wartości, których go uczył, ale ten okres buntu, podważania musi się wydarzyć, żeby dojrzało i poszło w świat.

Porozmawiajmy o przykładzie z waszej książki: trwa rozmowa o przyszłości dziecka. Mama proponuje studia, a nastolatek na to: „Propozycja do kitu, nie zamierzam pracować u kogoś, nie będę się jak ty płaszczyć przed szefem".

A my czujemy wzburzenie: „ja się płaszczę"? W takim momencie doświadczamy skutku obserwacji młodego człowieka, a ich spostrzeżenia są w tym czasie bezlitosne. Ale jeśli od trzech lat wracam do domu i utyskuję na pracę, trudno, żeby dziecko tego nie widziało. I może myśleć: „Ja tak nie chcę, chcę mieć satysfakcję,

PYTAJ: CO O TYM MYŚLISZ? JAK ODBIERASZ TĘ SYTUACJĘ? JAKI MASZ POMYSŁ?

eprasa.pl 3152e3ae51

chcę mieć wolność". Oczywiście, wyobrażenie 17-, 18-latków o tym, jak wygląda świat, jest niepełne, pozbawione doświadczenia, i my to wiemy. Teraz albo spalimy rozmowę albo stworzymy do niej przestrzeń. Możemy pójść za wzburzeniem („Ja się płaszczę? Jak możesz tak mówić?") albo powiedzieć: „OK, to ty w taki sposób widzisz moją pracę. Wiesz co, ja faktycznie narzekam na szefa, bywa trudny, ale jednocześnie uwielbiam pracować nad raportami, analizować dane. To jest dla mnie taka wartość, że te drobne niewygody są do zaakceptowania. Chyba muszę częściej opowiadać w domu o plusach mojej pracy. Tak to jest, jak się człowiek skupia na negatywach".

Ale jest też inna droga. Można zostawić temat „płaszczenia się" i skupić się na dziecku: „No dobra, to jaki masz w ogóle w tym momencie pomysł na siebie? Opowiedz mi o tym". Jak już wysłuchamy nastoletnich fantazji na temat super przyszłości, wolności i świetnej pracy nie na etacie za grube pieniądze, możemy sprawdzić, jakie są tu możliwości rozwoju? Może są jednak studia, które wesprą te konkretne marzenia naszego dziecka? Jakie są opcje, jakie stawki na rynku? Gdy się ma 18 lat i nie ma się wykształcenia ani doświadczenia, taka rozmowa będzie poszerzeniem perspektywy dziecka, nie przez pouczanie, tylko dyskusję i sprawdzanie faktów. Ważne, by pamiętać, że rozmowa nie oznacza podjęcia decyzji o przyszłości; takich dyskusji będzie jeszcze wiele, a plany i poglądy dziecka nieraz będą się zmieniać.

Inny przykład: nastolatek wchodzi, otwiera lodówkę i mówi: „Dlaczego w tym domu nigdy nie ma nic dobrego do jedzenia?" A ja właśnie przytachałam pełną siatkę zakupów i ręce mi się urywały od dźwigania. Zgroza!

„Niewdzięczny. Ma przewrócone w głowie!" Trzeba mieć w sobie dużo dojrzałości, żeby pomieścić emocje, które się pojawiają, gdy dziecko mi wytyka albo nie docenia, nie zauważa ani siatek z jedzeniem, ani mojego wysiłku. Żeby się zatrzymać, wziąć oddech, trochę się wyregulować i nie wejść w tę przestrzeń: to jest atak na mnie, on mnie rani. Jeśli nie odbierzemy słów nastolatka osobiście, możemy dostrzec, że to nie był komentarz o mnie. Ani o tym, jaką jestem mamą, ani o tym, czy robię dobre zakupy. A także nie o tym, że nastolatek nie docenia, że mu kupuję jego ukochane jogurty. To jest informacja o tym, że w tym momencie nie znalazł nic dobrego do zjedzenia w lodówce. Reszta to dobudówka. To jest trudne, ale naprawdę warto wyjść, napić się wody i uświadomić sobie: to nie było o mnie. Nie muszę przyjmować tego personalnie jako niesprawiedliwą krytykę ani jako brak szacunku. Ta przerwa między komentarzem dziecka a naszą reakcją to jest taka niewielka, bardzo cenna szczelina, która sprawia, że nie reagujemy automatycznie. Sama jestem mamą i długo pracowałam nad sobą, potykając się czasem po drodze, żeby nauczyć się, że można nie odpowiedzieć nic, tylko wyregulować emocje, a potem zagadać: „Hej, ale nie zauważyłeś chyba co ja mam w tych siateczkach na stole? Tu jest mnóstwo skarbów, poszperamy?". Jeśli nie zrobię z komentarza dziecka problemu, nie zepsuję sobie wieczoru. Bo nastolatek za chwilę nie będzie pamiętał, co powiedział, a ja będę się wozić z emocjami przez resztę dnia.

NIE POUCZAJ, REAGUJ: STOP. NIE ZGADZAM SIĘ NA TAKIE SŁOWA.

Wyzwaniem w rozmowach bywa niecenzuralny język, którego w pewnym momencie zaczynają używać nasze dzieci. Nie wiemy, jak reagować.

Po prostu reagować. Jeśli jest tak, że w naszym domu takich słów nie używamy, to moim zadaniem jako rodzica jest powiedzieć: „Nie zgadzam się, żebyś tak mówił(a)". Za każdym razem tak samo: „Przypominam, jakie mamy zasady w domu, jak się komunikujemy ze sobą i jakie słowa są nieakceptowalne". Bez połajanek i pouczanek. Po prostu stoję na straży języka, jakim się komunikujemy w naszym domu.

Ale to nie jest skuteczne, prawda?

To, że przypominam zasady, że stawiam granice i mówię STOP na słowa, które są nieakceptowalne, to jest po prostu wychowanie. Długofalowe modelowanie zachowania. Nie magiczna metoda, hop i syn przestanie przeklinać. Nie przestanie, na to, jakim językiem porozumiewają się młodzi ludzie między sobą, nie mamy wielkiego wpływu. Ale jeśli od nas za każdym razem usłyszy: „nie zgadzam się", to będzie wiedział, że mama nie akceptuje wulgaryzmów w rozmowie. Akceptuje moją złość, ale nie daje mi prawa do używania przy niej niektórych słów.

Co jeszcze jest ważne w rozmowie, a o czym często zapominamy?

Docenianie bywa przez nas... niedoceniane. Jesteśmy tak skonstruowani, że wyszukujemy niedoskonałości i koncentrujemy się na nich, a rzeczy dobre i fajne uważamy za oczywiste. Kiedy dziecko wraca zakręcone, opowiada o czymś z entuzjazmem, nie zapominajmy powiedzieć: „Fajna sprawa, dzięki, że się tym ze mną podzieliłeś". „Ale fajnie się gadało, dziękuję". „Super, że znalazłaś czas, żeby ze mną posiedzieć". Lubimy magiczne narzędzia – docenianie jest właśnie takim prostym w użyciu, a ogromnie dobroczynnym dla relacji zachowaniem. Druga rzecz to przyznawanie się do błędu i przepraszanie. Kiedy mnie poniesie, kiedy powiem za dużo, „przepraszam" pokazuje, że każdy ma prawo do błędu. Każdego mogą ponieść emocje, ale potem musi przyjść refleksja, siadam i mówię: „Przepraszam cię, powiedziałam coś, co cię zraniło". Wiem, że to trudne dla rodziców, choć jednocześnie oczekujemy od dzieci, żeby zauważały, kiedy przesadzą, i umiały przepraszać. Jeśli mają to umieć, musimy im pokazać, jak to się robi. Nie szukajmy wytłumaczeń, usprawiedliwień: „a bo tak mnie zdenerwowałe(a)ś, a bo ty wcześniej się zezłościłe(a)ś". Nie. „Popełniłam błąd, nawaliłam. Powiedziałam słowa, które mogły sprawić przykrość, i za to cię, kochanie, przepraszam". ■



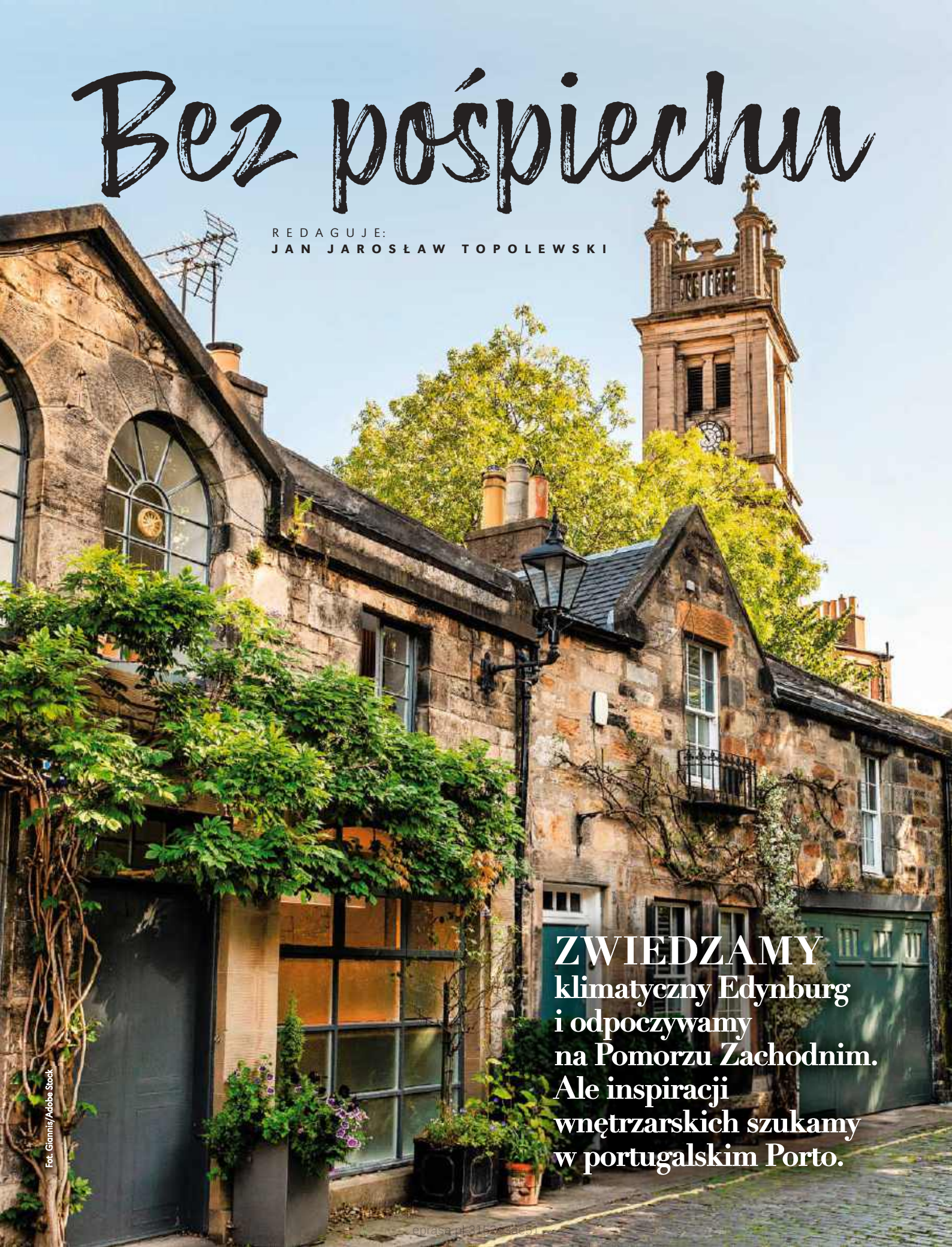
Renata Korolczuk
trenerka, edukatorka, socjoterapeutka, specjalizuje się w pracy z dziećmi, młodzieżą oraz we wspieraniu rodziców w procesie wychowania. Współautorka książki „Nie trzaskaj drzwiami. Rozmowy, których pragną nastolatki, ale nigdy ci o tym nie powiedzą", Znak Horyzont 2026.

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 3152e3ae51

Bez pośpiechu

REDAGUJE:
JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI



Fot. Giannis/Adobe Stock

ZWIEDZAMY klimatyczny Edynburg i odpoczywamy na Pomorzu Zachodnim. Ale inspiracji wnętrzarskich szukamy w portugalskim Porto.

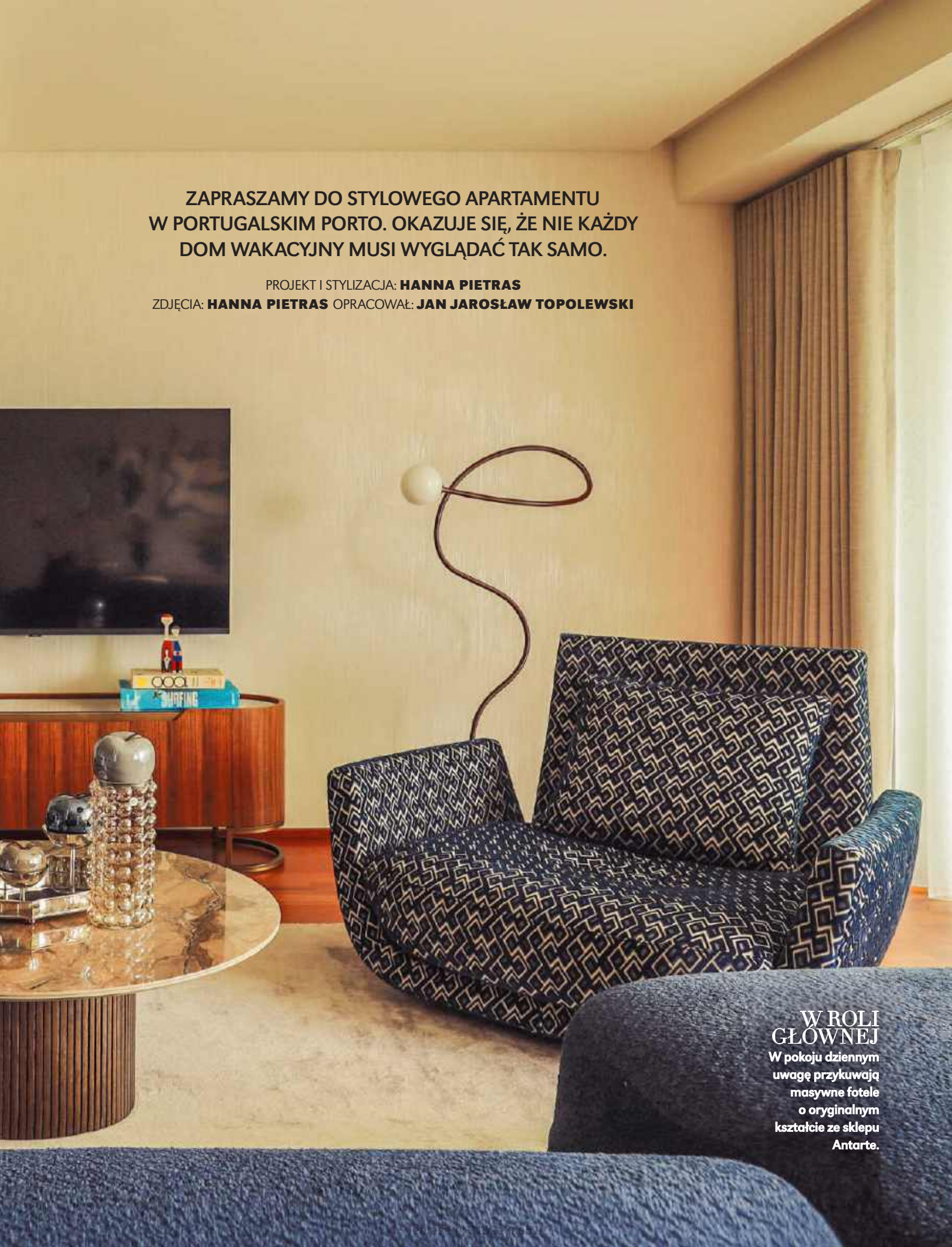
eprasa.pl/31bc3ae5

Przystań W PORTO



ZAPRASZAMY DO STYLOWEGO APARTAMENTU W PORTUGALSKIM PORTO. OKAZUJE SIĘ, ŻE NIE KAŻDY DOM WAKACYJNY MUSI WYGLĄDAĆ TAK SAMO.

PROJEKT I STYLIZACJA: **HANNA PIETRAS**
ZDJĘCIA: **HANNA PIETRAS** OPRACOWAŁ: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



W ROLI GŁÓWNEJ
W pokoju dziennym uwagę przykuwają masywne fotele o oryginalnym kształcie ze sklepu Antarte.



WIĘCEJ ŚWIATŁA!

Ta oryginalna (i po prostu piękna) lampa nad blatem symbolicznie oddziela przestrzeń kuchenną.



EFEKT KOŃCOWY

Egzotyczne drewno podłogowe początkowo budziło wątpliwości. Ale w rezultacie stało się jednym z atutów mieszkania.

Zakochać się w Porto nie jest trudno. To malownicze miasto u ujścia rzeki Douro, tuż nad brzegiem Oceanu Atlantyckiego, ma niekończące się pokłady uroku: od błękitnych płytek azulejo po przemawiającą wprost do serca muzykę fado.

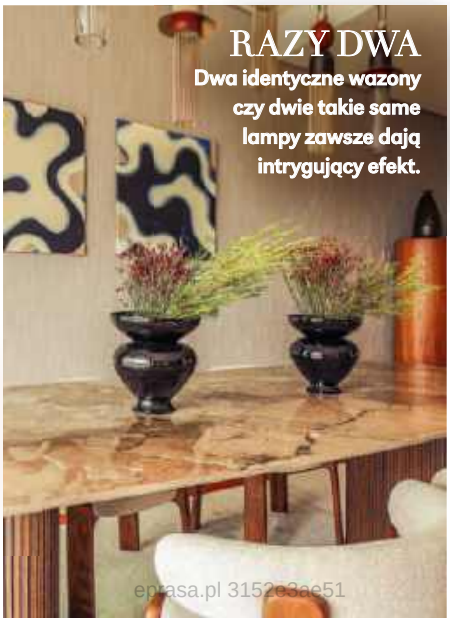
Czasami miłość do miejsca staje się tak przemożna, że pragniemy w nim zamieszkać. I to był właśnie przypadek klientów architektki Hanny Pietras. Postawili przed nią trudne zadanie. Poprosili mianowicie, by zaaranżowała dla nich mieszkanie w dużym stopniu już wykończone. Łazienki, podłogi, meble w zabudowie – o to wszystko zadbał de-

STONOWANE KOLORY TWORZĄ TU KLIMAT SPOKOJU I HARMONII.



DOBRZE WYBRANE

Stół i stolik z blatami ze spieku pochodzą z kolekcji Bo Concept.



RAZY DWA

Dwa identyczne wazony czy dwie takie same lampy zawsze dają intrygujący efekt.

epuasa.pl 315263ee51

Fot. Hanna Pietras (7)

TA JEDYNA

Wybór kanapy bywa często trudny. Ważna jest forma, ale wygoda musi stać na pierwszym miejscu.

weloper. Architektce pozostała więc część dekoracyjna, czyli meble wolnostojące, obrazy, oświetlenie oraz tkaniny.

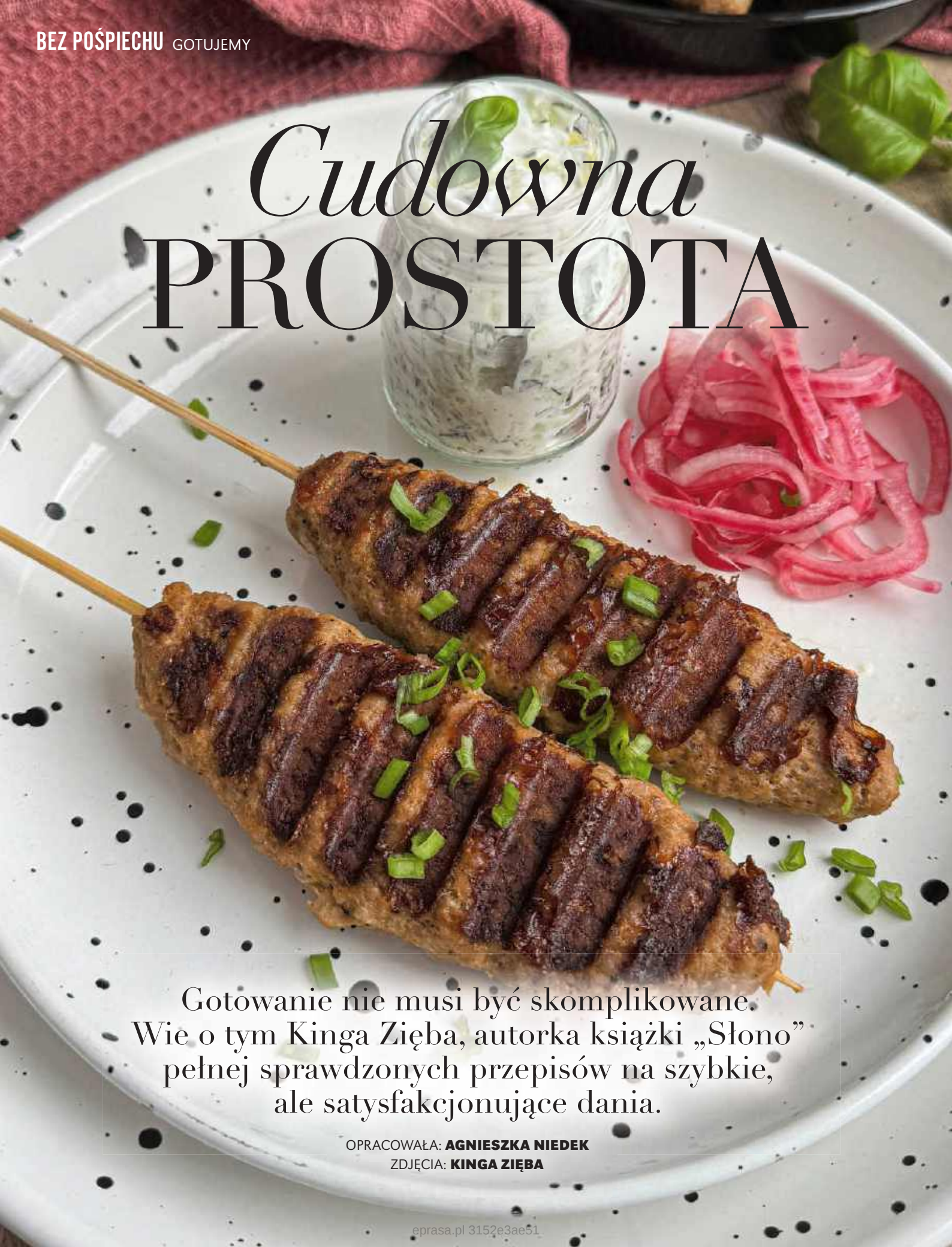
Hanna Pietras lubi jednak wyzwania. Najważniejszy był wybór stylu, który w jakiś sposób korespondowałby z niepowtarzalną atmosferą miasta. „Apartament miał spełniać po części funkcje wakacyjne, ale nie chcieliśmy używać narzucających się w takich przypadkach stylistyk hamptons czy boho, bo one w ogóle nie pasują do klimatu Porto. Postawiliśmy na głębsze, szlachetne kolory, żeby trochę ujarzmić rozmiar wnętrza i nadać mu ciepły, kameralny charakter", tłumaczy architektka. Dzięki starannie dobranym meblom i dodatkom powstała piękna przestrzeń utrzymana w stylu eleganckiego eklektyzmu. Hanna Pietras jest szczególnie dumna z rzędu lamp wiszących nad długą wyspą kuchenną. Stały się one jakby znakiem rozpoznawczym tego apartamentu w mieście u ujścia rzeki Douro. Tak samo jak obrazy Marianny Stuhr z galerii Porto.art. ■

DOBRYCH SNÓW

Nad zagłówkiem łóżka w jednej z sypialni znalazło się miejsce dla obrazu Marianny Stuhr. Jej prace spotkamy także w innych częściach domu.

eprasa.pl 3152e3ae51

Cudowna PROSTOTA



Gotowanie nie musi być skomplikowane. Wie o tym Kinga Zięba, autorka książki „Słono" pełnej sprawdzonych przepisów na szybkie, ale satysfakcjonujące dania.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**
ZDJĘCIA: **KINGA ZIĘBA**

eprasa.pl 3152e3ae51



Apetyczna sałatka z kurczakiem i pomarańczą, a po lewej kofty. Tradycyjnie robi się je z wołowiny, jagnięciny lub baraniny, Kinga Zięba proponuje wersję z mięsa wieprzowego.

eprasa.pl 3152e3ae51



Wyrazisty kurczak po koreańsku w słodko-ostrej glazurze



Coś w sam raz na jesień – zupa z dyni i batata z grzankami

Kofty

SKŁADNIKI:

• 500 g mięsa mielonego wieprzowego, np. z łopatki • 1 łyżeczka soli • szczypta pieprzu • 2 ząbki czosnku • 1 łyżeczka papryki słodkiej • 1 łyżeczka papryki wędzonej • pół łyżeczki kuminu • szczypta cynamonu (opcjonalnie)

Mięso przełożyć do miski, dodać wszystkie przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek. Wszystko razem wymieszać, mokrymi dłońmi uformować podłużne kofty i nabić je na patyczki do szaszłyków. Kofty smażyć w grillu elektrycznym lub na patelni grillowej ok. 4–5 minut z każdej strony.

Wskazówki:

Kofty można podać z tortillą lub chlebkiem pita i sosem tzatziki lub czosnkowym.

Przyp. red.: Możesz użyć innego mięsa, np. wołowego.

Sałatka z kurczakiem i pomarańczą

SKŁADNIKI:

• 2 sałaty rzymskie mini lub 1 większa • 2 filety z kurczaka • sól i pieprz do smaku • 1 łyżeczka słodkiej papryki • 1 pomarańcza • 2 łyżki migdałów w płatkach

Dressing:

• sok wyciśnięty z połowy pomarańczy • 1 łyżeczka płynnego miodu • 1 łyżeczka musztardy sarepskiej • 1 łyżeczka musztardy francuskiej

Na suchej patelni uprażyć płatki migdałów. Filety z kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Doprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Mięso upiec w grillu elektrycznym lub na patelni grillowej i przestudzić. Sałatę rzymską porwać na mniejsze kawałki i ułożyć na półmisku. Na sałacie ułożyć kurczaka oraz cząstki pomarańczy

eprasa.pl 3152e3ae51

pozbawione błon. Składniki na dressing przełożyć do miseczki i dokładnie wymieszać trzepaczką. Gotowym sosem polać sałatkę. Wierzch posypać prażonymi migdałami.

Wskazówki :

Płatki migdałów można zastąpić prażonymi pestkami słonecznika lub orzechami, np. włoskimi lub nerkowca.

Kurczak po koreańsku

SKŁADNIKI:

• 800 g filetów z kurczaka • 4 łyżki sosu sojowego • 3 łyżki oleju

Glazura: • 3 łyżki miodu • 2 łyżki cukru trzcinowego • 2 ząbki czosnku • 4 łyżki ketchupu • płatki chili • sok wyciśnięty z połowy limonki

Dodatkowo: • mąka ziemniaczana • olej do smażenia • sezam • zielona cebulka

Kurczaka pokroić w kostkę, dodać olej i sos sojowy, wymieszać i odstawić do lodówki przynajmniej na 30 minut. Czosnek przecisnąć przez praskę. Pozostałe składniki glazury dodać do rondelka i gotować na wolnym ogniu do momentu, aż sos odparuje. Zamarynowanego wcześniej kurczaka obtoczyć w mące ziemniaczanej. W głębszej patelni rozgrzać sporą ilość oleju i smażyć kurczaka w głębokim tłuszczu na złoty kolor. Następnie odsączyć z nadmiaru tłuszczu na ręczniku papierowym. Kawałki usmażonego kurczaka polać wcześniej przygotowanym sosem i dokładnie wymieszać, tak aby sos oblepił mięso. Przed podaniem posypać sezamem i zieloną cebulką wedle uznania.

Wskazówki:

Kurczak najlepiej smakuje podany z ryżem jaśminowym.

Zupa dyniowa

SKŁADNIKI:

• 1 dynia hokkaido • 3 pomidory malinowe • 1 papryka czerwona • 1 czerwona cebula • 1 spory batat • 4 ząbki czosnku • oliwa z oliwek • 1 puszka mleczka kokosowego • 2 łyżeczki soli • szczypta pieprzu • pół łyżeczki słodkiej papryki • chili w płatkach • świeży lub suszony tymianek

Dynię oraz batata obrać ze skórki, pokroić w większą kostkę i ułożyć na blaszce do pieczenia. Dodać pokrojone na ćwiartki pomidory, pokrojoną paprykę, cebulę oraz czosnek w łupinkach. Całość polać oliwą z oliwek i posypać tymiankiem. Warzywa piec 60 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190 stopni. Upieczone warzywa, wyciśnięty z łupinek czosnek oraz mleczko kokosowe zblendować na gładki krem. Następnie doprawić solą, pieprzem, papryką oraz chili, dokładnie wymieszać i zagotować. Jeśli zupa będzie zbyt gęsta, można dolać niewielką ilość wody.

Wskazówki:

Zupę polecam podać z grzankami. Na wierzch można dodać kleks z kwaśnej śmietany lub jogurtu greckiego.

Spaghetti z pieczoną fetą, bobem i szparagami

SKŁADNIKI:

• 400 g makaronu spaghetti • pęczek zielonych szparagów • 250 g fety • 400 g świeżego bobu • 3 ząbki czosnku • świeżo mielony pieprz • 60 ml oliwy z oliwek • parmezan do posypania

Makaron ugotować al dente w osolonej wodzie. Odłożyć 120 ml wody z gotowania makaronu. Bób ugotować w osolonej wodzie, przestudzić i obrać ze skórek. Szparagi pozbawić zdrewniałej części i pokroić na mniejsze kawałki. W naczyniu żaroodpornym ułożyć ser feta, szparagi, przeciśnięty przez praskę czosnek. Całość polać oliwą z oliwek i posypać świeżo zmielonym pieprzem. Piec 30 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 190 stopni. Naczynie wyjąć z piekarnika. Ser feta rozgnieść widelcem, dolać wcześniej odłożoną wodę z gotowania makaronu i dokładnie wymieszać. Następnie dodać ugotowany makaron oraz bób i delikatnie wymieszać. Przed podaniem oprószyć świeżo zmielonym pieprzem i posypać parmezanem.



Próbowałaś już pieczonej fety? Jeśli nie, pora to nadrobić. Na przykład dzięki temu spaghetti, które zawiera też bób i szparagi.

eprasa.pl 3152e3ae51



Chrupiące precle – wbrew pozorom nie ma przy nich dużo pracy.



Szakszuka na dobre zadomowiła się w polskiej kuchni.

Precle

SKŁADNIKI:

• 500 g mąki typu 650 • 2 żółtka • szczypta soli • 260 ml mleka • 1 łyżka masła

Rozczyn:

• 10 g drożdży • 1 łyżka cukru • 2 łyżki ciepłego mleka

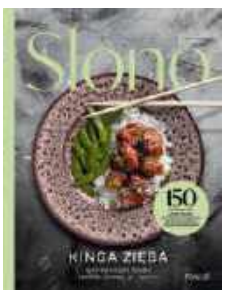
Dodatkowo:

• 1 jajko do posmarowania • sezam, mak

Drożdże rozpuścić w ciepłym mleku, dodać cukier i wymieszać. Do miski przesiać mąkę, dodać pozostałe składniki oraz rozpuszczone drożdże i wyrobić gładkie ciasto. Ciasto podzielić na 16–17 kawałków. Z każdej części uformować wałeczek, następnie uformować precla. Precle ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, posmarować rozbełtanym jajkiem, posypać sezamem lub makiem. Piec 40 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 stopni w trybie góra/dół.

Wskazówki :

Precle należy przechowywać w szczelnie zamkniętym pojemniku.



Przepisy pochodzą z książki „Słono" Kingi Zięby, autorki profilu na Instagramie kinga_w_quchni. Książka ukazała się nakładem wydawnictwa Pascal.

Szakszuka

SKŁADNIKI:

• 1 cebula biała lub czerwona • 2 ząbki czosnku • 1 czerwona papryka • 1 puszka krojonych pomidorów • 4 jajka • 1 płaska łyżeczka soli • szczypta pieprzu • pół łyżeczki cukru lub miodu • pół łyżeczki papryki słodkiej • płatki chili według uznania • szczypta kuminu • szczypiorek lub zielona cebulka • 1 łyżka oleju rzepakowego • 1 łyżeczka masła

Na patelni rozgrzać masło i olej. Dodać pokrojoną w piórka cebulę, smażyć 2–3 minuty i dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Dołożyć pokrojoną w paski paprykę i smażyć przez kolejne 3 minuty. Na patelni umieścić pomidory z puszki, posypać wszystkimi przyprawami, a następnie wymieszać. W warzywach zrobić wgłębienia i wbić w nie jajka. Jajka doprawić solą oraz pieprzem. Patelnię przykryć pokrywką i smażyć do momentu, aż jajka się zetną. Całość posypać pokrojonym szczypiorkiem. Podawać ze świeżym pieczywem lub z grzankami. ■

Fot. Kinga Zięba (7), materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito - wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C.
Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie. Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.
KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.
Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.
KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń. Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.

Produkt dostępny w aptekach oraz sklepach medycznych i zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

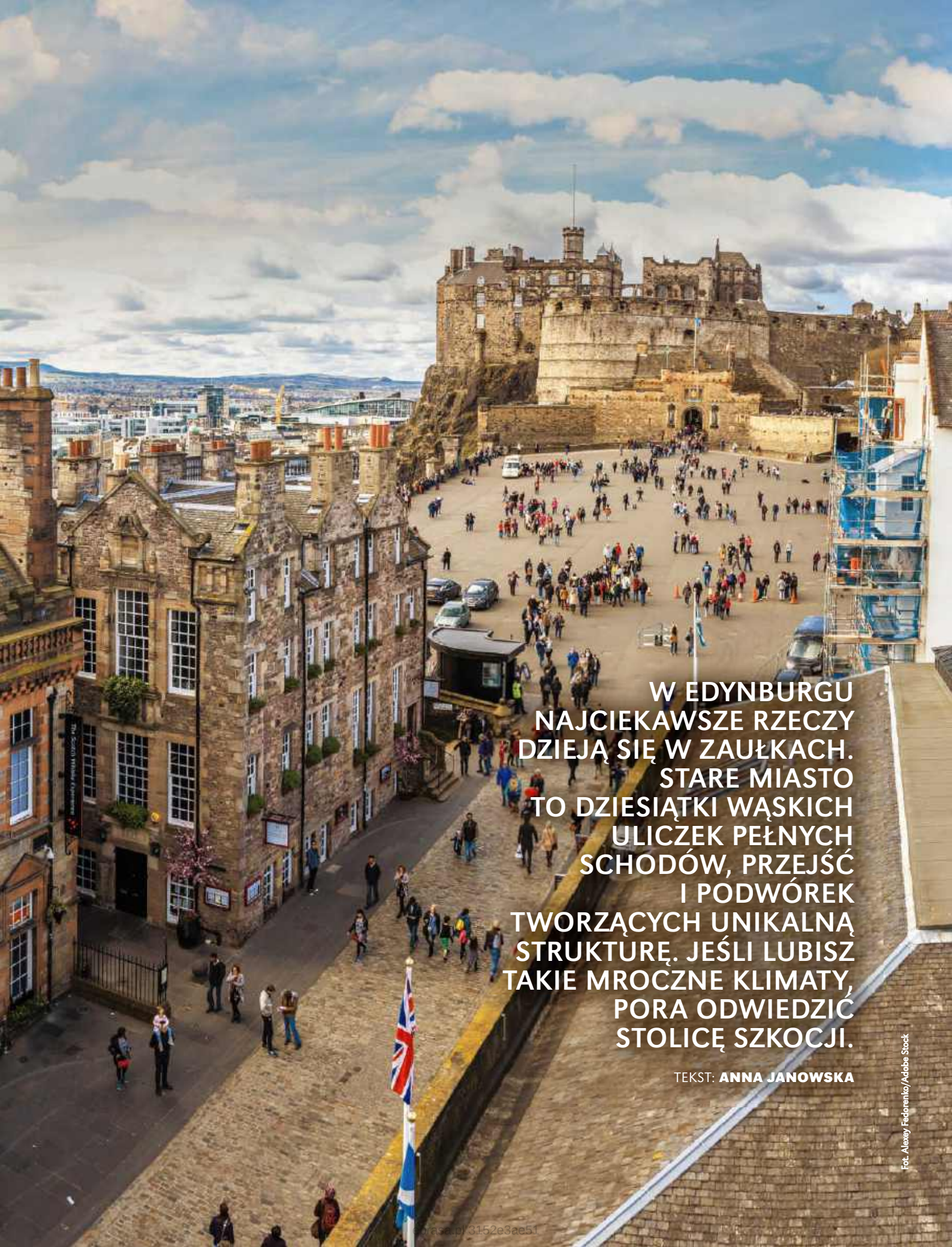
eprasa.pl 3152e3ae51



Zamek Edynburski, potężna forteca na szczycie powulkanicznego wzgórza, kryje m.in. szkockie klejnoty koronne, czyli najstarsze regalia na Wyspach Brytyjskich obejmujące koronę, miecz paradny i berło.

Królewska MILA

eprasa.pl



W EDYNBURGU NAJCIEKAWSZE RZECZY DZIEJĄ SIĘ W ZAUŁKACH. STARE MIASTO TO DZIESIĄTKI WĄSKICH ULICZEK PEŁNYCH SCHODÓW, PRZEJŚĆ I PODWÓREK TWORZĄCYCH UNIKALNĄ STRUKTURĘ. JEŚLI LUBISZ TAKIE MROCZNE KLIMATY, PORA ODWIEDZIĆ STOLICĘ SZKOCJI.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**

Fot. Alexey Fedorenko/Adobe Stock

Grafika.pl/3152e3ae51



Arthur's Seat, z którego roztacza się wspaniały widok na cały Edynburg, zawdzięcza nazwę legendom o królu Arturze.

Royal Mile, najsłynniejsza ulica Edynburga i kręgosłup jego Starego Miasta, biegnie wzdłuż grzbietu wulkanicznej skały. Łączy potężny zamek z królewskim pałacem Holyroodhouse i liczy – jak podpowiada nazwa – jedną milę. I tu zaczynają się schody, bo chodzi o szkocką milę. A dokładniej o dawną szkocką milę, która mierzyła 1814 metrów i była dłuższa o niemal 13 procent od standardowej angielskiej mili lądowej liczącej 1609 metrów. Gdy Szkocja połączyła się z Anglią w 1707 roku, dawne mile wcale nie poszły w zapomnienie i dopiero brytyjska ustawa o wagach i miarach z 1824 roku ostatecznie stworzyła jednolity system imperialny. Royal Mile nazwy jednak nie zmieniła, bo choć stojące wzdłuż niej budynki pamiętają średniowiecze, to samo określenie „Królewska Mila" jest stosunkowo młode i zaczęło się pojawiać pod koniec XIX wieku.

Wbrew pozorom Royal Mile wcale nie jest jedną ulicą, lecz ciągiem pięciu następujących po sobie odcinków. Najbliżej potężnego zamku – a co za tym idzie, najwyżej – położone są Castlehill i Lawnmarket, pełne sklepów z pamiątkami i wyrobami z tartanu. High Street to centralny, najszerszy, tętniący życiem odcinek, na którym wznosi się imponująca Katedra św. Idziego z ażurową, przypominającą koronę wieżą. Niżej znajduje się Canongate, skąd niedaleko do budynku Szkockiego Parlamentu. Królewską Milę zamyka Abbey Strand, a jego niepozorne zabudowania były dawniej grzesznym pogranicznem pełnym karczm, browarów i domów publicznych, i to z widokiem na barokowy pałac Holyroodhouse, dziś oficjalną rezydencję rodziny królewskiej w Szkocji. W latach 1561–1567 władała stąd Szkocją Maria I Stuart, a w opactwie przylegającym do pałacu – dziś w widowiskowej ruinie – wzięła ślub z lordem Darnleyem.

Jednak najciekawsze rzeczy działy się i dzieją wcale nie na Royal Mile, ale w jej zaułkach. Najstarsza część Edynburga, stolicy Szkocji od 1437 roku, ma średniowieczny układ przypominający rybi szkielet. Od głównej arterii odchodzą dziesiątki wąskich, mrocznych uliczek pełnych schodów, przejść i podwórek zwanych closes i wynds, tworzących unikalną strukturę miasta. Króluje tu ciemny piaskowiec, osmalony dymem kopcących jeszcze nie tak dawno kominów, strome dachy i klimat rodem z kamiennego zamczyska. Tu właśnie toczyło się życie i tłoczyli się mieszkańcy Edynburga, zanim ci bogatsi, w XVIII wieku, uciekli poza średniowieczne mury, gdy wewnątrz nich, w ścisku, brudzie i smrodzie, trudno było już żyć. Przenieśli się do klasycystycznych, ozdobionych greckimi kolumnami kamienic ustawionych wzdłuż szerokich i symetrycznych ulic Nowego Miasta (New Town), dzielnicy zaprojektowanej przez najlepszych urbanistów epoki georgiańskiej. Większego przeciwieństwa chaosu



Stałą kolekcję Scottish National Gallery, wśród której są dzieła takich twórców jak Rafael, Tycjan, Botticelli czy Rembrandt, można podziwiać za darmo.

Fot. Sergii Figurnyi/Adobe Stock, Wirestock/Adobe Stock

eprasa.[illegible]51





Scott Monument to licząca 61 metrów wiktoriańska wieża, będąca jednym z najwyższych na świecie pomników ku czci pisarza, a dokładniej szkockiego wieszcza Waltera Scotta.



Rodzinny biznes serwujący świetne fish & chips z ryb łowionych u szkockich wybrzeży.



Lady Stair's Close to tajemniczy zaułek prowadzący do XVII-wiecznego dziedzińca, przy którym kryje się Muzeum Pisarzy poświęcone szkockim twórcom literackim: Burnsowi, Scottowi i Stevensonowi.

Starego Miasta nie dało się wymyślić. I właśnie na skraju New Town zaczynam przygodę z Edynburgiem, od śniadania w modnym Society Bar & Kitchen. Dla głodnych i odważnych menu proponuje na początek dnia Full Scottish (za 22 funty), na które składają się: haggis, kiełbaska wieprzowa, wędzony bekon, plaster kaszanki (black pudding), grillowane pomidory, domowej roboty fasolka, tosty. Na tych o mniejszych żołądkach czeka duży wybór modnie i pysznie podanych jajek. Przez okno roztacza się widok na Princes Street, główną arterię Nowego Miasta i stojący przy niej Scott Monument, wiktoriańską wieżę poświęconą pamięci wcale nie Szkotów (Scots), jak by się mogło wydawać, ale pisarza Waltera Scotta, autora m.in. „Ivanhoe". Dalej National Gallery of Scotland z dziełami dawnych mistrzów: Rembrandta, Tycjana czy Vermeera. Za nią

Fot. Richie Chan/Adobe Stock, Sandra Alkado/Adobe Stock, dudlajzov/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51



Kolorowa, dwupoziomowa ulica Victoria Street łączy Royal Mile z placem Grassmarket na Starym Mieście. To jedno z najpopularniejszych miejsc. Ponoć było inspiracją dla Ulicy Pokątnej w książkach o Harrym Potterze.

Fot. Bogdan Lazar/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51



Jeśli masz już dosyć zabytków, możesz odetchnąć na piaszczystej plaży Portobello, oddalonej o kilkadziesiąt minut drogi od centrum miasta.

ogrody i potężna skała zamkowa z zastygłej przed milionami lat lawy, którą wieńczy Zamek Edynburski. Z kolei za plecami mam Calton Hill, powulkaniczne wzgórze ozdobione m.in. klasycystycznymi budowlami „szkockiego Panteonu" (niedokończony National Monument of Scotland), dzięki którym Edynburg bywa nazywany – z lekką przesadą, oczywiście – „Atenami Północy". Za moim lewym ramieniem kryje się pałac Holyroodhouse. Pomiędzy nim a zamkiem ciągnie się wspomniana już Royal Mile.

Schodami, zaraz za filigranową wieżą Scott Monument, wspinam się w stronę Advocate's Close. Ten stromy i wąski zaułek był w XVI i XVII wieku jednym z najbardziej prestiżowych miejsc w Edynburgu. Bogaci kupcy, prawnicy i szkocka szlachta budowali tutaj wysokie kamienice, które z braku miejsca wewnątrz murów obronnych pięły się w górę. Te pierwsze „wieżowce" ówczesnego świata nazywane bywają przewrotnie średniowiecznym Manhattanem. Jest gotycko, klimatycznie i lekko ponuro. Gdy bogaci mieszkańcy, zmęczeni życiem za średniowiecznymi murami, przenieśli się na przełomie XVIII i XIX wieku do nowoczesnego Nowego Miasta, ich kamienice szybko podzielono na maleńkie, przeludnione mieszkania. I tak zaułek Advocate's Close stał się brudnym i niebezpiecznym slumsem. Dziś jest odrestaurowany i zrewitalizowany, a za historycznymi fasadami kryje się nowoczesna architektura. Ot, chociażby w klimatycznym pubie The Devil's Advocate w dawnej wiktoriańskiej przepompowni, gdzie można dobrze zjeść i spróbować dziesiątek rodzajów szkockiej whisky.

Cztery zaułki dalej czeka kolejny skarb. Najpierw długa, zwieńczona łukiem i ozdobiona historycznymi inskrypcjami brama prowadząca do Lady Stair's Close. Za nią wąski korytarz otwierający się na ukryty brukowany dziedziniec, wokół ściśnięte, zlepione ze sobą fasady domów o wysokich oknach, których biel kontrastuje z brązowoszarym kamieniem. Wzrok przykuwa charakterystyczna wieżyczka budynku wzniesionego w 1622 roku przez bogatego kupca. Lady Stair's Close nazwę zawdzięcza Elizabeth, hrabinie Stair, niezwykle wpływowej i majętnej damie, która kupiła dom z wieżyczką w 1719 roku. Dziś mieści się tu Muzeum Pisarzy poświęcone trzem gigantom szkockiej literatury: Robertowi Burnsowi, narodowemu poecie Szkocji, sir Walterowi Scottowi oraz Robertowi Louisowi Stevensonowi, autorowi „Wyspy Skarbów" i „Doktora Jekylla i pana Hyde'a".



The Balmoral – jeden z najbardziej rozpoznawalnych zegarów w mieście

Spacerując po dziedzińcu, dosłownie stąpam po słowach. Wyłożono go kamiennymi płytami, na niektórych wyryto cytaty z najważniejszych szkockich pisarzy, poetów i myślicieli. „Cofnij się wystarczająco daleko w czasie, a cała ludzkość okaże się spokrewniona" – to wolne tłumaczenie słów pisarki i poetki Naomi Mitchison. „Nie ma gwiazd tak pięknych jak edynburskie latarnie uliczne" – pisał z kolei Stevenson. Poczekam do zmroku i zobaczę, czy miał rację. ■

JAK DOLECIEĆ:

Bezpośrednio z Modlina, Krakowa, Gdańska, Wrocławia, Poznania i Rzeszowa dolecimy Ryanairem, a z Krakowa również liniami easyJet, od ok. 200 zł w jedną stronę.

PYSZNIE I SŁODKO:

THE MILKMAN - najbardziej obfotografowana kawiarnia w Edynburgu. Mieści się w dawnym sklepie ze słodyczami z piękną drewnianą witryną oraz charakterystycznym parapetem do siedzenia w oknie z widokiem na uliczki Starego Miasta.

LANNAN BAKERY – najmodniejsza, rozpalająca zmysły łasuchów piekarnia rzemieślnicza w Edynburgu. Trzeba odczekać swoje w kolejce, by spróbować kolorowych ciastek, tartu z sezonowymi owocami i absolutnie kultowych kardamonek.

MARY'S MILK BAR u stóp zamku słynie z rzemieślniczych lodów, deserów retro oraz obłędnej gorącej czekolady.

Fot. Artur Bogacki/Adobe Stock, Sergey Novikov/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51



Plaże należą DO NAS

KIEDY KOŃCZY SIĘ LATO, WYBRZEŻE MIĘDZY POBIEROWEM A NIECHORZEM ZMIENIA RYTM. ZNIKAJĄ KOLEJKI, PARASOLE I MUZYKA Z BARÓW. POZOSTAJĄ NIEMAL PUSTE SZEROKIE PLAŻE, KLIFY, WIATR I PIĘKNE ZACHODY SŁOŃCA.

TEKST: **ANITA ZUCHORA**

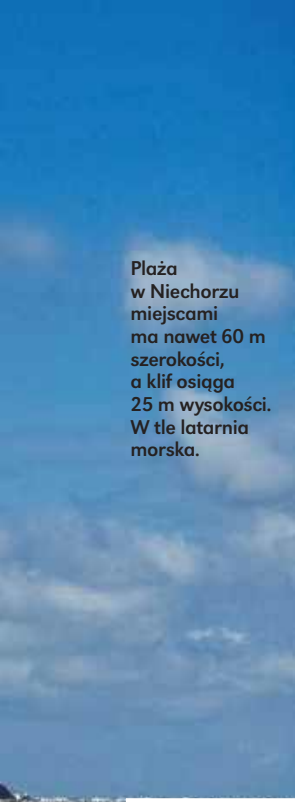
Ten odcinek Pomorza Zachodniego ma jedne z najszerszych plaż w Polsce, a tuż za wydmami pas pięknego nadmorskiego lasu. Jesienny spacer plażą ma niewiele wspólnego z tym letnim. Morze bywa wzburzone, chmury płyną szybko i rzadko mija się innych ludzi. Do tego słońce zachodzi tu wprost nad wodą – wystarczy zejść na plażę późnym popołudniem, żeby zobaczyć wspaniały spektakl. A po nocnym sztormie wciąż trafiają się bursztyny. Niedaleko plaży biegnie międzynarodowa trasa rowerowa R10, której polski odcinek nosi nazwę Velo Baltica. Prowadzi raz lasem, raz oferuje widok na otwarte morze. Z Pobierowa do Trzęsacza dojedziemy w spokojnym tempie w mniej więcej kwadrans, a do Niechorza w niespełna godzinę. Biegacze również mają idealne warunki: ubity piasek na plaży, miękkie leśne dukty i chłodne, wilgotne powietrze, którym oddycha się zupełnie inaczej niż w mieście. Warto spróbować kąpieli leśnej, wystarczy wejść w sosnowo-świerkowy las, wyłączyć telefon i zwolnić na tyle, by poczuć zapach żywicy i wilgotnej ściółki, zobaczyć mech na pniach i usłyszeć morze zza drzew. Godzina w takim rytmie potrafi zrobić dla zmęczonej głowy cuda. A po spacerach w nadmorskim wietrze najlepiej działa spa: sauny, jacuzzi, masaże i zabiegi kosmetyczne.


Kładka w Dźwirzynie: nadmorski szlak rowerowy R10 – Velo Baltica.

Jesień to również dobry moment na przyjazd nad morze z czworonogiem. Poza sezonem kąpieliskowym ograniczenia dla psów na plażach zwykle przestają obowiązywać, a pusty brzeg to dla psa kilka kilometrów czystej radości. Warto wiedzieć, że hotel Linea Mare w Pobierowie przyjmuje gości ze zwierzętami – z legowiskiem i miskami w standardzie. Co zobaczyć w okolicy? Ruiny gotyckiego Kościoła św. Mikołaja na samej kra- wędzi klifu w Trzęsaczu to symbol tego regionu.

Fot. Cezary Aszkiełowicz/Agencja Wyborcza.pl, MaciejAdobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51



Plaża w Niechorzu miejscami ma nawet 60 m szerokości, a klif osiąga 25 m wysokości. W tle latarnia morska.



1



2



3

1. Hotel Linea Mare w Pobierowie mieści się blisko plaży, ale oferuje też relaks nad basenem. Do hotelu można przyjechać z psem. 2. Ruiny XV-wiecznego gotyckiego Kościoła św. Mikołaja w Trzęsaczu na wzmocnionym w 2001 roku klifie. Pozostało 12 metrów muru o wysokości 6 metrów. Reszta budynku została pochłonięta przez morze.





4

3. W Kamieniu Pomorskim, jednym z najstarszych miast Pomorza Zachodniego, warto zobaczyć romańsko-gotycką Katedrę św. Jana Chrzciciela z XIII w. 4. Plaża w Rewalu; legenda mówi o wyrzuconym tu przez sztorm wielorybie, stąd rzeźby tych ssaków rozsiane po całej miejscowości.

Wzniesiono go na przełomie XIV i XV wieku w miejscu wcześniejszej drewnianej świątyni. Stanął pośrodku wsi, na wzniesieniu, dwa kilometry od linii brzegowej. W XVIII wieku kościół znajdował się już ok. 60 m od linii brzego-wej, a w XIX w. – kilka metrów. W 1901 roku morze zabrało ścianę północną, w 1994 - ścianę południową. W 2001 roku wzmocniono klif , na którym zostało do dzisiaj 12 metrów muru o wysokości 6 metrów. W Niechorzu stoi czerwono-biała latarnia morska z 1866 roku z tarasem widokowym na wysokości 37 metrów. Cała latarnia ma 45 m, a na jej szczyt prowadzi 206 schodów. Kilkaset metrów dalej rozlewa się jezioro Liwia Łuża - rezerwat ptaków, który jesienią przeżywa szczyt przelotów. Można tam zobaczyć m.in. kormorany, rybitwy, mewy śmieszki, perkozy i żurawie (dobrze mieć lornetkę). W głąb lądu warto pojechać do Trzebiatowa, gdzie znajduje się jedna z najlepiej zachowanych średniowiecznych starówek Pomorza, oraz do Kamienia Pomorskiego, tu w katedrze stoją słynne barokowe organy. Miłośnicy techniki docenią zapewne Gryfice i tamtejszy skansen kolei wąskotorowej. Wprawdzie jesień nad Bałtykiem nie obiecuje opalenizny, ale zapewnia coś znacznie cenniejszego: przestrzeń, spokój i ciszę. ■

JAK DOJECHAĆ:

Najszybciej samolotem: na lotnisko Szczecin-Goleniów (z Warszawy i Krakowa), a potem autobusem lub taksówką. Można skorzystać z pociągu do Kołobrzegu lub Gryfic, a dalej autobusem. Zawsze sprawdzi się samochód.

GDZIE JEŚĆ:

ZATOKA KULINARNA (NIECHORZE) to najlepiej oceniany lokal w okolicy, kuchnia polska w dopracowanej wersji. **RYBKA RAZ (PUSTKOWO)** – samoobsługowa smażalnia z halibutem w roli głównej. **ALBERO (POBIEROWO)** – restauracja hotelowa, warto spróbować tatara i steku z polędwicy.

GDZIE SPAĆ:

HOTEL LINEA MARE, POBIEROWO – hotel usytuowany wśród sosnowego lasu znajduje się 300 m od plaży. Posiada strefę SPA, baseny, restaurację oraz wypożyczalnię rowerów. Jesienią pokój 2-os. ze śniadaniem kosztuje ok. 400 zł, a dzień pobytu psa – 95 zł.

Fot. materiały prasowe, teodorm/Adobe Stock, Henryk Sadura/Adobe Stock, Jarek Witkowski/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51



ZŁOTO wszędzie

JESIENIĄ ZNÓW WYSYP NOWOŚCI! AUTA MIEJSKIE DEPCZĄ PO PIĘTACH SUV-OM. A WSZYSTKIE OFERUJĄ MNÓSTWO CIEKAWYCH ROZWIĄZAŃ.



Mitsubishi Grandis

WYGODA

Wzbudza emocje. Na parkingu musiałam nieznajomemu panu zdradzić, jakie wrażenia z jazdy, bo „żona bardzo marzy o takim". Jest naprawdę dobrze. Grandisa świetnie się prowadzi, ma bogate multimedia i bagażnik 576 litrów. Ośmioletnia gwarancja robi wrażenie.

UROCZY

Siódma generacja Swifta. Niezwykle udana. Swift jest lekki (957 kg) co przekłada się na spalanie. Rzecz niebagatelna przy tak wysokich cenach paliw. Swift spala poniżej 5 l/100 km. Jego ukochanym środowiskiem jest miasto. Gdy ruszysz w trasę, zaczyna być nieco za głośny.



Suzuki Swift



Mercedes GLC

LUKSUS

Auto do absolutnego zakochania. Gdyby nie te ceny (GLC 200 4Matic zaczyna się od 249 tys., a hybrydy plug in od 327 tys.), już byłoby moje :-) GLC to średniej wielkości SUV i najpopularniejszy model w gamie Mercedesa. Oszałamiające wnętrze i komfort podróżowania. Ech!

RADOŚĆ

Nowa elektryczna Micra to praktyczne cacuszko. Ma super bogate wyposażenie (asystent martwego pola i utrzymania w pasie ruchu) są w standardzie. Świetne fotele, dające dobre trzymanie boczne. Dwa ekrany o przekątnej 10,1 cala. Są też tradycyjne przyciski.



Nissan Micra E



Omoda 9

WOW!

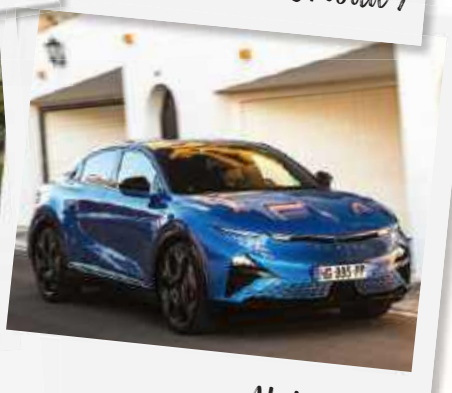
Sceptyków muszę rozczarować. Omoda 9 to niezwykle udane auto, z wszystkimi możliwymi rozwiązaniami klasy premium. Dziesiątki funkcji na wielkim ekranie, uchwytów i schowków. Wykończenie niezłe, choć nie wszystko z wyższej półki. Za to zasięg 1000 km. Fiu, fiu.

SOLIDNY

Atutem tej wersji Octavii jest asceza. W wersji Drive Essence czujniki i systemy są zredukowane do minimum. Nic nie krzyczy, niczego nie muszę wyłączać. Manualna skrzynia biegów chodzi precyzyjnie. Po chwili łapię się na tym, że w tym aucie naprawdę odpoczywam.



Skoda Octavia Drive



Alpine 390

PEŁNIA

Za tym autem oglądają się wszyscy jak za Monicą Bellucci w filmie „Malena". Co ma w sobie, że kusi i szybko staje się obiektem pożądania? Po pierwsze to sylwetka i design, po drugie przyspieszenie 4,8 sekundy do setki i obłędne zawieszenie. Totalny komfort!

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Fot. standret/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

SKG

Najlepszy wybór do masażu



MASAŻER KARKU

SKG G7 PRO-FOLD

Zapomnij o poczuciu dyskomfortu szyi i karku! **SKG G7 Pro-Fold 9 stalowych głowic masujących wspieranych prądami TENS/EMS, funkcją ciepłego kompresu i światłem czerwonym.** Wszystko w jednym, przenośnym urządzeniu, które po złożeniu zmieścisz w torebce.

eprasa.pl 3152e3ae51

W KODEKSIE DROGOWYM NASTĄPIŁY NAPRAWDĘ DUŻE ZMIANY. PRZECZYTAJ, ZANIM DOSTANIESZ SPORY MANDAT ALBO ZABIORĄ CI SAMOCHÓD.



DUŻE ZMIANY!





Nowe przepisy w kodeksie drogowym mają zmienić kulturę jazdy.



Nowe zmiany w Kodeksie drogowym **mają** wpłynąć na zmianę kultury jazdy na polskich drogach. Przerażające wypadki na Trasie Łazienkowskiej w Warszawie (w wyniku niewyobrażalnej brawury kierowcy, który prowadził po pijanemu, zginął 37-letni ojciec) czy wypadek w 2023 roku na A1 niedaleko Piotrkowa Trybunalskiego (tam zginęli rodzice i pięcioletni syn) pokazują, że korekty w kodeksie są absolutnie konieczne. Co się zmienia? Za przekroczenie prędkości o 50 km/h w terenie niezabudowanym na drodze jednojezdniowej stracisz prawo jazdy na trzy miesiące, dostaniesz punkty i surowy mandat. Co jeszcze? Dym spod opon i ryk silnika, nielegalne wyścigi aut do tej pory były atrakcyjnym materiałem na viral. Już tak nie będzie. Od tego roku za taką jazdę grozi ci zatrzymanie prawa jazdy na trzy miesiące i grzywna w wysokości co najmniej 1500 zł. Plus punkty karne. Wystarczy, że wprowadzisz pojazd w poślizg albo choć jedno koło utraci kontakt z nawierzchnią. Podobnie ma się z jazdą „wheelie", czyli na tylnym kole motocykla. Kolejna zmiana to kaski. Nie będą one tylko dobrą wolą rodziców. Do 16. roku życia dzieci jeżdżące na rowerach czy hulajnogach muszą używać kasku. Jednocześnie podniesiono minimalny wiek dziecka, które może kierować hulajnogą czy innym tego rodzaju pojazdem, na 13 lat. Hulajnoga to nie jest niewinna zabawka. To realne zagrożenie na drodze. Przypominamy też, że od 2024 roku za jazdę autem, gdy masz 1,5 promila alkoholu we krwi, grozi ci przekazanie auta Skarbowi Państwa albo kara w wysokości równowartości samochodu. ■

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Fot. Kalyakan/Adobe Stock, JenkoAtaman/Adobe Stock, toa555/Adobe Stock, ronstik/Adobe Stock

eprasa.pl 3152e3ae51



ŁADNE RZECZY

PRZEDSTAWIAMY
WYGODNY FOTEL
NA DŁUGIE JESIENNE WIECZORY
I WALIZKĘ, KTÓRA SPRAWDZI SIĘ
W NIEJEDNEJ
PODRÓŻY.

NIE MA JAK AGATA

W sezonie sprzyjającym wieczornym seansom i czytaniu dobrze sprawdzi się wygodny fotel. Model Nombo od Agaty ma obrotową funkcję i został wykończony piękną, sztruksową tkaniną. Więcej inspiracji możesz znaleźć na **agatameble.pl.**

PEŁEN DOSTĘP

Praktycznie, ale też estetycznie. Wkład na buty PEKA pozwala wygodnie uporządkować obuwie w szufladzie i dobrze wykorzystać przestrzeń wewnątrz szafy. Dzięki pełnemu wysuwowi cała zawartość pozostaje w zasięgu wzroku, a każda para ma swoje miejsce. **peka.pl**





W DROGĘ

Walizka średnia Wings Cockatiel 24" wykonana z trwałego polipropylenu zapewnia wygodę i bezpieczeństwo podczas każdej podróży. Beżowy kolor, podwójne kółka 360° oraz zamek TSA łączą nowoczesny design z funkcjonalnością. **wings24.pl**

ALE ULGA!

Pistolet do masażu SKG FS300 zmieści się w każdej torebce i waży zaledwie 210 g. Dzięki czterem wymiennym końcówkom dopasujesz nacisk do masowanej partii ciała oraz własnych preferencji. **skg.pl**



Fot. materiały prasowe



Floor One S9 Scientist Complete – futurystyczna elegancja

Model S9 Scientist Complete wyróżnia się nowoczesnym wzornictwem inspirowanym estetyką cyberpunku – wyrazistymi liniami, metalicznym wykończeniem i formą rodem z laboratorium przyszłości. Za efektownym designem idą zaawansowane technologie: konstrukcja Lay-Flat 180° ułatwia sprzątanie pod niskimi meblami, a system czyszczenia krawędzi skutecznie usuwa zabrudzenia przy listwach i ścianach. Technologie StreakFree Scraper, ReverseScrub i HydroBurst pomagają usuwać uporczywe zabrudzenia, ograniczając jednocześnie powstawanie smug.

Forma podąża za funkcją

Nowa definicja designu w urządzeniach domowych



Floor One S9 Artist Steam Pro – z modowych wybiegów na salony

Jeśli S9 Scientist Complete to laboratorium przyszłości, S9 Artist Steam Pro jest jego artystycznym odpowiednikiem. Zaprezentowany podczas Milan Fashion Week 2025 zachwyca designem inspirowanym zorzą polarną – gradientowe wykończenie i smukła, ponadczasowa sylwetka sprawiają, że trudno uwierzyć, że to urządzenie do sprzątania. Za efektownym wyglądem kryje się technologia HyperSteam z parą o wysokiej temperaturze, która skutecznie usuwa tłuszcz i uporczywe zabrudzenia bez detergentów. Innowacyjny bojler podgrzewa zaś parę do 160°C, utrzymując na wylocie temperaturę co najmniej 99°C, co zapewnia wysoką skuteczność czyszczenia.

REKLAMA

prasa.pl 3152

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 169 ZŁ

12 wydań magazynu PANI
z zestawem 2 produktów marki WITTCHEN*





Mała walizka z kolekcji PC Ultra Light
wykonana z bardzo trwałego tworzywa – polikarbonu.

▪ wymiary (wysokość 56 cm, szerokość 37 cm, głębokość 20 cm) obejmują również elementy wystające, takie jak rączki czy kółka. Wymiary mogą się różnić +/– 5% ▪ pojemność 32 l ▪ cztery podwójne kółka z tworzywa ABS pokryte termoplastyczną powłoką ▪ aluminiowa trzystopniowa teleskopowa rączka z blokadą, dwa elastyczne gumowe uchwyty do ręki ▪ zabezpieczenie w postaci zamka szyfrowego ▪ system TSA ▪ komora z pasami zabezpieczającymi ubrania przed przemieszczaniem ▪ komora zamykana na suwak ▪ 2 kieszenie z siatki zamykane na suwak

Torebka typu nerka
na każdą okazję, elegancka i funkcjonalna, wykonana z wysokiej jakości nylonu o lekkim połysku, wzbogacona stylowymi wstawkami z ekoskóry.

▪ wymiary (wysokość 12,5 cm, szerokość 32 cm, głębokość 1– 8 cm) ▪ długość paska 54 – 94 cm ▪ pojemna komora ▪ regulowany pasek ▪ dodatkowa kieszeń

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu zestawów. W skład zestawu wchodzą: mała walizka oraz torebka typu nerka.

eprasa.pl 3152e3ae51

PANI Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie PANI** w cenie okładkowej lub **prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę!**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 139,90 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ DO DOMU

3 wydania gratis**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 159 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ PRZEZ INPOST PACZKOMAT® 24/7

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL
Z DOSTAWĄ DO DOMU

11 wydań gratis**

PROMOCJA!
W dniach 25–30.09 wejdź na StyloweZAKUPY.pl i kup roczną prenumeratę wydań drukowanych lub cyfrowych z rabatem 20%. W koszyku wpisz kod ST1026 ***



+



DARMOWA WYSYŁKA*

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: 67 210 86 05 lub 67 354 16 05 (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym lub Poczteksem 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.
*** Rabat liczony od regularnej ceny rocznej prenumeraty wydań drukowanych (139,90 zł) lub wydań cyfrowych (69 zł).

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 lub Poczteksem, 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 email 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.
Zestaw wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. Walizki występują w 4 wariantach kolorystycznych (czarny, granatowy, bordowy, zielony), torebki typu nerka występują w 2 wariantach kolorystycznych (czarny, granatowy). Zestawy będą wysyłane losowo. Nie ma możliwości wyboru wariantu kolorystycznego.
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 I kwartał 2027 r. przyjmowane są do 25 listopada 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://sklep.poczta-polska.pl

Fot. materiały prasowe

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, 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 3152e3ae51



Historia jednego zdjęcia

Dziwaczne dziwactwo

W ROKU 1963 **IGA CEMBRZYŃSKA** I **ZBIGNIEW CYBULSKI** SPOTKALI SIĘ NA PLANIE „RĘKOPISU ZNALEZIONEGO W SARAGOSSIE". JEDNO Z NICH ZNALAZŁO SIĘ TAM CAŁKIEM NIESPODZIEWANIE. OBYDWOJE ZAŚ PRZESZLI DZIĘKI TEMU SPOTKANIU DO HISTORII ŚWIATOWEGO KINA.

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Podróżującego przez niebezpieczne góry Sierra Morena kawalera gwardii walońskiej, Alfonsa van Wordena (w tej roli Zbigniew Cybulski), morzył już sen. Lecz wtedy za jego plecami pojawiła się egzotyczna piękność i rzekła: „Dwie cudzoziemki, które spędzają noc w tej gospodzie, zapraszaj cię na wieczerzę. Racz, kawalerze, udać się za mną". Kto by odrzucił takie zaproszenie? Wkrótce Alfons pozna więc dwie mauretańskie księżniczki: Eminę (Iga Cembrzyńska) i Zibeldę (Joanna Jędryka). A jego świat stanie na głowie, jak wisielec na karcie w tarocie. Debiutująca na ekranie Iga Cembrzyńska była pewna swej roli w „Rękopisie znalezionym w Saragossie" Wojciecha Jerzego Hasa. Zbigniew Cybulski znalazł się w obsadzie w dość zaskakujących okolicznościach. Początkowo Alfonsa van Wordena miał grać Zbigniew Wójcik, aktor krakowskiego Starego Teatru, który zmarł niedługo przed rozpoczęciem zdjęć. Następnie w tej roli obsadzony został francuski aktor polskiego pochodzenia André Claire, który jednak kompletnie nie poradził sobie z zadaniem i odszedł w atmosferze skandalu. Reżyser musiał natychmiast znaleźć nowego Alfonsa. Ubłagał wówczas Zbigniewa Cybulskiego, by ten przyjął rolę.

I tak powstał film wyjątkowy. Nie waham się powiedzieć: genialny. Oniryczny i ironiczny. Wysmakowany wizualnie, aktorsko najwyższej próby. Tak odmienny, że wprawił w osłupienie polską krytykę. Najlepiej wyraz tej dezorientacji dał Zygmunt Kałużyński, który pisał: „Jest to dziwactwo tak dziwaczne, że stanowi unikat na skalę światową". Jednocześnie przyznał, że „od strony widowiskowej »Rękopis...« jest najwybitniejszym osiągnięciem w dziejach naszego filmu".

Na świecie takich wątpliwości nie było. Lista wielbicieli arcydzieła Hasa zdaje się nie mieć końca. Powiedzmy więc tylko, że Martin Scorsese oraz Francis Ford Coppola doprowadzili do wydania filmu na DVD. „Rękopis" poddano też cyfrowej rekonstrukcji. Na jej pokazie Iga Cembrzyńska wspominała, co cytuję za Łukaszem Maciejewskim: „Długo nosiłam jego kurteczkę, prezent od Hasa. On prowadził mnie z dumą przez Wrocław i mówił: »Kochanie, będziesz kiedyś wielką aktorką, ty sama jeszcze tego nie wiesz, ale kiedyś będziesz«. Nie wiedziałam, czy żartuje, czy mówi serio". Jak się okazało, nie żartował. Będziemy tęsknić, piękna Emino. ■

Fot. East News

eprasa.pl 3152e3ae51

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!



INSPIRACJE NA NOWY SEZON

Kusi krata, pociąga peleryna, czaruje czerwień. Projektanci na nowo interpretują klasykę, a my z ciekawością podążamy za ich fantazją, filtrując ją przez swoją wrażliwość i styl. To będzie piękny sezon! **Działy mody PANI i TS** podpowiadają, jakie ubrania, dodatki, buty sprawdzą się tej jesieni i zimy najlepiej. A dzięki naszej akcji wiele ciekawych rzeczy można kupić taniej, niż wskazuje metka.

RUSZAJ Z NAMI NA ZAKUPY!
ZNIŻKI CZEKAJĄ!

25–30 września 2026 roku

rabaty do sklepów stacjonarnych, online
i punktów usługowych w całej Polsce!

Sprawdź ofertę na

StyloweZAKUPY.pl

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 3152e3ae51

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl





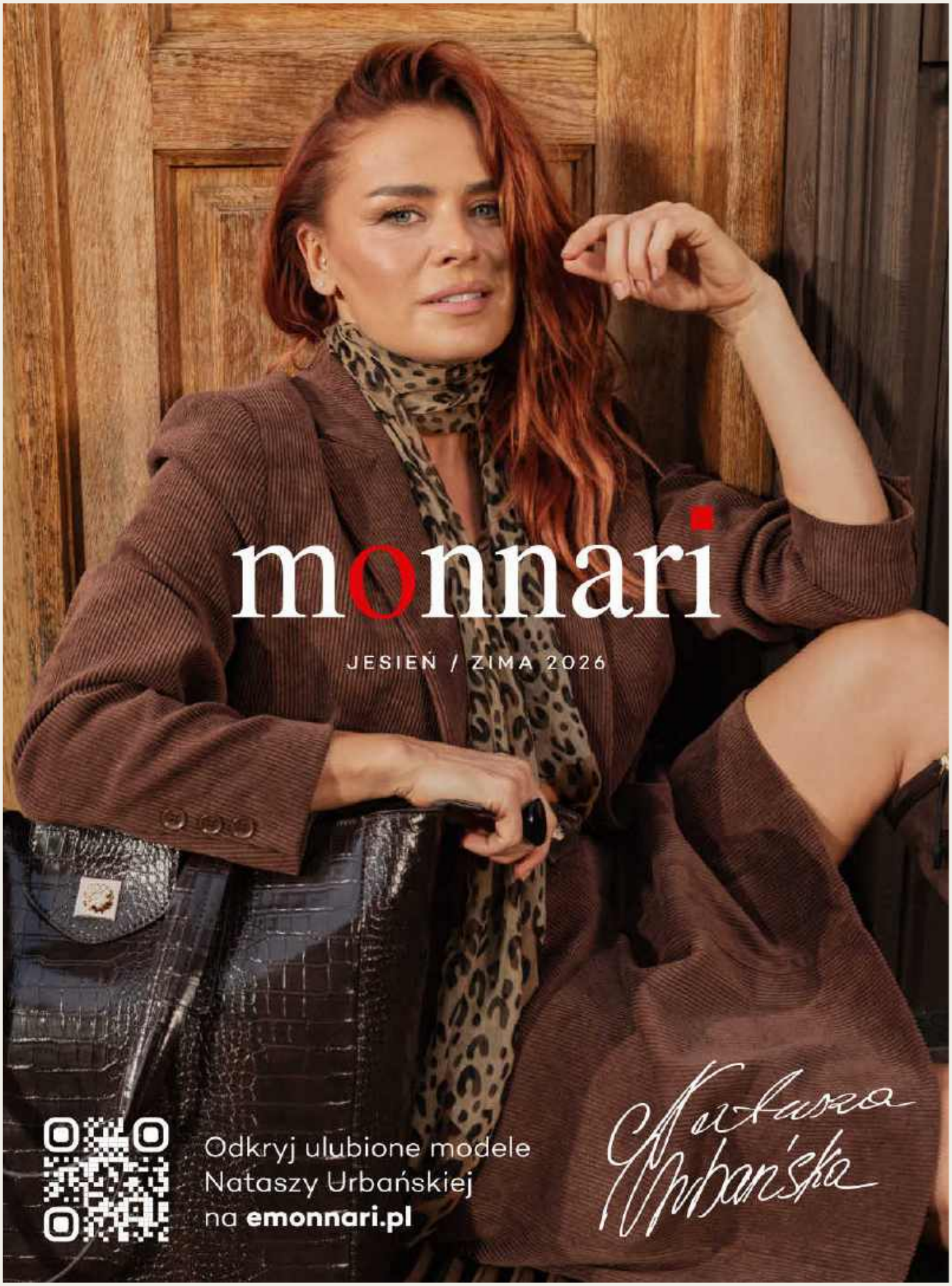
Rodzaje czekolady

Sposób na udany total look? Połączenie ubrań z różnych materiałów o zbliżonym odcieniu – jak na wybiegu francuskiego domu mody Carven. Zestaw w męskim stylu, z szerokimi spodniami i półbutami, doprawiamy złotą minimalistyczną biżuterią.

1. płaszcz Answear Lab 1699 zł, answear.com
2. koszula Solar 329 zł
3. naszyjnik W.Kruk 109 zł **4.** zegarek Elixa 690 zł, Apart **5.** pierścionek W.Kruk 99 zł
6. torebka Mako 1190 zł
7. spodnie GAP 369 zł
8. pasek Pinko 419,99 zł, answear.com
9. buty Dr. Martens 949,99 zł, answear.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



eprasa.pl 3152e3ae51

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Kremy, beże, piaski

Garnitur i bieliźniane inspiracje to pomysł australijskich sióstr Nicky i Simone Zimmermann. Proponujemy równie piękny kamienny beż – luźny zestaw ozdabiamy złotą biżuterią, dodajemy torebkę o waniliowym odcieniu i kremowe klapki.



1. marynarka Solar 799 zł
2. kolczyki Elixa 189 zł, Apart
3. stanik Astratex 185,99 zł
4. spodnie Lelosi 300 zł
5. torebka Toteme 5145 zł, breuninger.com
6. okulary Elixa 399 zł, Apart
7. pierścionek Elixa159 zł, Apart
8. bluzka Guess 655 zł
9. klapki Mako 990 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51


Gatta
x
JUSTYNA
STECZKOWSKA
KOLEKCJA DOSTĘPNA W SKLEPACH STACJONARNYCH I NA WWW.GATTA.PL

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



LOUIS VUITTON

Kraciasty folk

Francuski dom mody Louis Vuitton lansuje przeskalowaną kratkę w żywe kolory. Ubrania mają nietuzinkowe formy, bo nawiązują do strojów pasterskich. U nas miejska interpretacja: żakiet, spódnica midi, czapka z daszkiem. I wygodna torebka.



1. koszula Solar 599 zł
2. kolczyki Elixa 149 zł, Apart
3. czapka Polo 419,99 zł, answear.com
4. polo Solar 369 zł **5.** pasek Zign 69 zł, zalando.pl **6.** spódnica Solar 599 zł
7. klapki Mako 990 zł
8. bransoleta Elixa 159 zł, Apart
9. torebka Patrizia Pepe 1619,90 zł, answear.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

eprasa.pl 3152e3ae51

20% – 50% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Kusząca czerń

Nigdy się nie znudzi. Podkreśla kobiecość i zmysłowość. Włoski duet projektantów Domenico Dolce i Stefano Gabbana proponuje czarną marynarkę noszoną ze spódnicą obszytą koronką. Pod spód koronkowa bielizna. Dopełnienie? Srebrna biżuteria.


1


4



7


8


2

3


5


6

1. marynarka Gestuz 979 zł, zalando.pl **2.** naszyjnik Solar 79 zł
3. naszyjnik W.Kruk 129 zł
4. spódnica Orsay 129,99 zł
5. stanik Triumph 179 zł
6. majtki Triumph 99 zł
7. pierścionek W.Kruk 199 zł
8. botki Givenchy 5890 zł, breuninger.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

Wielkie święto BIŻUTERII







Od 2 do 4 października w Gdańsku odbędzie się wyjątkowe wydarzenie – Gdańsk Jewellery Week – które w unikalny sposób łączy bursztyn, sztukę, rzemiosło i historię. To trzy dni inspirujących warsztatów, ciekawych spotkań i wystaw.

Blask bursztynu, autorskie prace twórców z całej Polski i zagranicy – Gdańsk Jewellery Week to świetna okazja, by kupić unikalną biżuterię artystyczną i wyroby rzemieślnicze. Jeden bilet gwarantuje uczestnictwo w kilku niezależnych atrakcjach, a jest ich wiele: Targi Biżuterii i Bursztynu, Targi Rzeczy Wyjątkowych, wystawy uznanych artystów oraz bezpłatny wstęp do gdańskiego Muzeum Bursztynu. Wydarzenie 2 października otworzy parada, po której goście będą mogli odwiedzić strefy warsztatowe, obejrzeć pokazy szlifowania bursztynu i cięcia minerałów, a nawet dla chętnych – bezpłatnie wycenić biżuterię i kamienie. Kolejne dni zapowiadają duże emocje: Gdańsk spróbuje pobić rekord Polski w szlifowaniu bursztynu! Miłośnicy mody będą mogli zobaczyć pokaz z udziałem Ambasadorów Rzemiosła, gdzie biżuteria nada ton stylizacjom, a koneserzy sztuki z pewnością docenią możliwość obejrzenia kuratorskich wystaw.
W AMBEREXPO prezentowane będą m.in. „Magia Materii" w ramach wystawy Amberif Design Award 2026 i „Cisza" Stowarzyszenia Twórców Form Złotniczych. Warto wybrać się także na ekspozycję artysty i projektanta biżuterii Marcina Tymińskiego „Historie, które wydarzyły się naprawdę" w Muzeum Bursztynu. Zarezerwuj czas w pierwszy weekend października. Gdańsk, Światowa Stolica Bursztynu, czeka!



Jedyny w swoim rodzaju festiwal, bo w sercu Światowej Stolicy Bursztynu! Podczas Gdańsk Jewellery Week kupisz niepowtarzalną artystyczną biżuterię, odwiedzisz Wystawy Mistrzów Rzemiosła czy Strefę Retro Samochodów.

Partnerzy medialni: TwójSTYL PANI TwójSTYL.PL

eprasa.pl 3152e3ae51

20% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl





Country na sportowo

Odważna i z przymrużeniem oka jest ta propozycja brazylijskiej marki. Isabela Capeto oprawiła dres w estetykę z westernu. W naszej wersji bluzę i spodnie uzupełniamy bandaną i kowbojkami. Dorzucamy sygnet i brelok na rzemyku.

1. bluza GAP 429,99 zł
2. kolczyki Tous 699 zł
3. brelok Coccinelle 249,99 zł, Peek & Cloppenburg **4.** kowbojki Isabel Marant 3250 zł, breuninger.com **5.** apaszka Gant 349,99 zł, Peek & Cloppenburg
6. torebka Furla 1299 zł, Peek & Cloppenburg
7. spodnie GAP 279 zł
8. pierścionek W.Kruk 399 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

PAESE

pink october

LIMITED COLLECTION

Wspieramy kobiety w trakcie leczenia onkologicznego.



Jeden produkt z limitowanej kolekcji pink october kupiony w dniach 1.10 do 31.10 to **1 zł** dla:

fundacja
piękniejsze życie

KOLEKCJA DOSTĘPNA W hebe I NA PAESE.PL

eprasa.pl 3152e3ae51

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Esencja jesieni

Południowokoreańska marka Time łączy nowoczesne kroje i jakościowe materiały. Klasyczny szary płaszcz w delikatną kratkę za kolana będzie świetną bazą jesiennych stylizacji na co dzień. Dodajemy mule lub mokasyny, pojemną brązową torbę i rękawiczki.



1. bransoletka Artelioni 159 zł, Apart
2. naszyjnik Artelioni 199 zł, Apart
3. komin Tchibo 29,99 zł
4. okulary Ray Ban 548 zł, zalando.pl
5. płaszcz Myon 449,99 zł, Peek & Cloppenburg
6. zegarek Elixa 690 zł, Apart
7. rękawiczki Tchibo 34,99 zł
8. torebka Tous 1099 zł
9. klapki Mako 990 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



eprasa.pl 3152e3ae51

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Wytworne boho

A gdyby sukienkę nosić ze spodniami? U góry efektowne wzory, niżej jednolity klasyczny kolor. U nas stylizacja bardziej codzienna niż na wybiegu – z cienkim szalikiem, torbą listonoszką i zegarkiem. Mocne wejście gwarantują szpilki w panterkę.



1. sukienka Etro 8000 zł, breuninger.com
2. szal Christian Berg 129,99 zł, Peek & Cloppenburg **3.** pierścionek Elixa 149 zł, Apart **4.** zegarek Elixa 640 zł, Apart
5. kolczyki Solar 89 zł
6. torebka DKNY 759 zł, zalando.pl
7. spodnie Mango 849,99 zł, zalando.pl
8. czółenka Valentino 679 zł, zalando.pl

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51

KESSEBÖHMER

peka | 30 LAT RAZEM







Dobrze zorganizowana garderoba to mniej szukania, więcej spokoju. Każda rzecz ma swoje miejsce, a wszystko jest zawsze pod ręką. Wybierasz dziś, korzystasz przez lata.
Postaw na systemy, które zamieniają przechowywanie w codzienną wygodę.

PEKA - dobrze poukładane!

peka.pl

eprasa.pl 3152e3ae51

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Klasyka westernu

Ralph Lauren słynie z nawiązań do stylu country i „cowboy couture". Baza? Granatowe spodnie i kurtka z denimu. Biała koszula dodaje świeżości. Do tego obowiązkowo jasne kowbojki i dużo ozdób – tu główną rolę gra pas z metalowymi aplikacjami.



1. koszula Solar 399 zł
2. kapelusz Patrizia Pepe 1059,90 zł, answear.com **3.** koszula GAP 219 zł
4. spodnie Solar 449 zł
5. pasek Medicine 79,90 zł, answear.com
6. kolczyki Artelioni 189 zł, Apart
7. torebka Kurt Geiger 1349,90 zł, answear.com.
8. pierścionek Artelioni 299 zł, Apart
9. kowbojki Kurt Geiger 1569,90 zł, answear.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 3152e3ae51



eprasa.pl 3152e3ac51

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY Z RABATAMI!

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

Drogie Czytelniczki, zachęcamy Was do skorzystania z wyjątkowej oferty rabatowej na kolekcje jesień–zima, biżuterię, produkty z kategorii uroda, dom i wnętrze, a także usługi!

Akcja trwa od 25 do 30 września 2026 w całej Polsce!

Aż 6 dni rabatów

w sklepach stacjonarnych, punktach usługowych oraz online!

Sprawdź ofertę na

StyloweZAKUPY.pl

PONAD 230 MAREK

RABATY AŻ DO 75%

Więcej informacji również na twojstyl.pl

JAK SKORZYSTAĆ Z RABATÓW?

- Kup magazyn **PANI nr 10/2026** (w sprzedaży od 16 września 2026) lub magazyn **Twój STYL nr 10/2026** (na rynku od 2 września 2026) albo wejdź na stronę internetową akcji **StyloweZAKUPY.pl**
- Na stronach ww. magazynów oraz w **serwisie online** znajdziesz **KUPONY RABATOWE**, tj. oferty Partnerów biorących udział w akcji rabatowej.
- Jeśli chcesz skorzystać z oferty, wytnij kupon z magazynu **PANI** lub **Twój STYL** z napisem: **KUPON RABATOWY**, a następnie przedstaw go w sklepie stacjonarnym przy zakupie wybranego produktu bądź usługi.
- Aby skorzystać z oferty sklepów **online**, przy płaceniu podaj kod znajdujący się na **KUPONIE RABATOWYM** w magazynach **Twój STYL** lub **PANI**.
- Aby skorzystać z oferty sklepów **online** znajdujących się **w serwisie akcji StyloweZAKUPY.pl**, należy wybrać interesujący Cię sklep online, pobrać kod rabatowy i wprowadzić go w odpowiednim polu w momencie składania zamówienia.
- Wysokość rabatu, rodzaj promocji (np. oferowany przez Partnera prezent) oraz szczegółowe warunki oferty zostały opisane na **KUPONIE RABATOWYM** każdego Partnera w ww. magazynach oraz w serwisie **StyloweZAKUPY.pl**
- Z atrakcyjnych zniżek możesz skorzystać **od 25 do 30 września 2026 roku (od piątku do środy – 6 dni)** – w przypadku **sklepów stacjonarnych, usług oraz sklepów online.** Gdy Partner oferuje inny niż ww. opisany termin zniżek, informację taką znajdziesz na **KUPONIE RABATOWYM**.
- **KUPON RABATOWY** pochodzący z magazynów **PANI** lub **Twój STYL** uprawnia do jednorazowego zakupu bez względu na liczbę sztuk w ramach jednego zakupu. W przypadku zakupów online transakcje można realizować kilkakrotnie.
- **KUPON RABATOWY** nie łączy się z innymi promocjami, nie kumuluje się z innymi zniżkami ani z innymi kuponami rabatowymi.
- Pełna lista adresów sklepów i podmiotów świadczących usługi objętych akcją promocyjną dostępna jest na stronie **twojstyl.pl**
- Pełny Regulamin akcji dostępny jest na stronie **www.regulaminy.pl**, **twojstyl.pl**, **StyloweZAKUPY.pl** oraz w siedzibie Organizatora akcji.

PANI i Twój STYL życzą udanych zakupów!

eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

zalando

Zniżka 50 zł na zakup wybranych produktów na www.zalando.pl z kodem: JESIEN2026 przy zamówieniu za min. 300 zł



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

ARTELIONI / APART.pl

Rabat na biżuterię marki Artelioni obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na odzież przy zakupie dwóch sztuk i więcej dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.solar.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON DO WYCIĘCIA str. 241

-15%

SOLAR



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

ELIXA / APART.pl

Rabat na biżuterię, zegarki, smartwatche i akcesoria marki Elixa obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl



eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

W.KRUK 1840

25.09-05.10.2026 plus ONLINE

Rabat na biżuterię złotą za min. 699 zł, srebrną i akcesoria za min. 299 zł, biżuterię Picky Pica za min. 199 zł oraz zegarki w cenie do 2 000 zł. Promocje nie łączą się. Szczegóły i wykluczenia dostępne w salonach W.KRUK i regulaminie na wkruk.pl, kod: JESIEN2026



OFERTA PREMIUM

answear.

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat do -30% na wybraną ofertę, przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.answear.com, kod: SZ Szczegóły na stronie internetowej.



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat na zakupy na www.lelosi.pl po wpisaniu kodu: JESIEN2026 Nie dotyczy kart podarunkowych, zestawów, niespodzianek, produktów z Outletu ani produktów już przecenionych. Rabatów i kodów promocyjnych nie można łączyć.

-25%

KUPON DO WYCIĘCIA str:239

LELOSI



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na całą kolekcję torebek i butów MAKO dostępny on-line na www.mako-store.pl z kodem: JESIEN2026 oraz w butiku stacjonarnym przy ul.Mokotowskiej 43 w Warszawie.

-15%

KUPON DO WYCIĘCIA str:239

MAKO



eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

TOUS

25-30.09.2026 plus ONLINE

20% rabatu przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tous.com.pl, kod: STYL2026 (dotyczy wybranego asortymentu, obowiązuje regulamin).

-20%



KUPON DO WYCIĘCIA str:243

OFERTA PREMIUM

flaconi

25-30.09.2026 ONLINE

Do 109 zł zniżki na zakupy na www.flaconi.pl z kodem JESIEN2026

do -109 zł



KUPON DO WYCIĘCIA str:245

OFERTA PREMIUM

aelia DUTYFREE

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment dostępny na www.aelia.pl z kodem: JESIEN2026

-24%



KUPON DO WYCIĘCIA str:243

OFERTA PREMIUM

Peek&Cloppenburg

peek-cloppenburg.pl

25-30.09.2026 plus ONLINE

20% rabatu na wszystkie nieprzecenione produkty z kolekcji na sezon jesień-zima przy zakupach za min. 449 zł ekskluzywnie dla uczestników programu INSIDER, i tych którzy do niego dołączą, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.peek-cloppenburg.pl Kod: STYLOWE20

-20%



KUPON DO WYCIĘCIA str:241

eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

KLER
ESTD 1973

25-30.09.2026 plus ONLINE

Premia 25% przy zakupie mebli w salonach Kler – do odbioru z oferty salonów. Przy zakupie na www.kler.eu - do odbioru w sklepie internetowym, kod: PREMIA25 Rabat 17% na dodatki i akcesoria, kod: RABAT17 Premia i rabat zgodnie z regulaminem. Promocja nie dotyczy kuchni.

Premia 25%



KUPON DO WYCIĘCIA str. 251

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na wszystkie produkty z kolekcji przy zakupie min. 2 szt., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tchibo.pl, kod: STYLOWE2026 nie łączy się z innymi promocjami. Szczegóły w regulaminie.

KUPON DO WYCIĘCIA str. 243

-20%

Tchibo



OFERTA PREMIUM

AQUAPHOR water filters

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat 20% na cały asortyment produktów AQUAPHOR, dostępny w salonach firmowych AQUAPHOR na terenie Warszawy i na www.aquaphor.pl, kod: STYL20

-20%

NA CAŁY ASORTYMENT



KUPON DO WYCIĘCIA str. 251

OFERTA PREMIUM

SKG

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat na masażery karku SKG z kodem: STYLOWESKG mediaexpert.pl | neonet.pl | ispot.pl | skgpoland.pl

KUPON DO WYCIĘCIA str. 247

-20%



eprasa.pl/3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Ekskluzywny rabat 150 zł
przy zakupach za min. 750 zł
na designerskie kolekcje Jesień-Zima
dostępne na www.breuninger.com/pl
z kodem: STYLOWE2026

-150 zł

KUPON DO WYCIĘCIA str. 237

breuninger.com



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Kup 2 produkty i otrzymaj -50%
na drugi, tańszy produkt. Oferta
obejmuje wybrany asortyment
dostępny w salonach stacjonarnych,
outletach, wybranych salonach
partnerskich i na pl.triumph.com
z kodem: TRIUMPH50

-50%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 243

TRIUMPH



OFERTA PREMIUM

ASTRATEX

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat -30% za min. 149 zł., dostępny na www.astratex.pl
z kodem: JESIEN2026
*Nie dotyczy produktów PREMIUM i przecenionych.
Promocja obejmuje BESTSELLERY.

-30%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 237



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat -30% na wszystko z kodem:
STYLOWE30. Dostępny w sklepie GAP
w Westfield Arkadia oraz online
na gap.pl. Nie dotyczy kolekcji
specjalnych oraz kart prezentowych,
nie łączy się z innymi rabatami.

-30%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 239

GAP



eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

30% rabatu na cały sklep online PAESE z wyłączeniem outletu. Wpisz kod JESIEN2026 podczas zakupów na www.paese.pl.

-30%

PAESE



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Do -30% na kosmetyki YONELLE z kodem JESIEN2026 na www.yonelle.pl Kod nie obejmuje nowości.

-30%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 249

YONELLE



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Dodatkowe 20% zniżki na wszystko. *Odkryj ponadczasową modę damską, która podkreśla kobiecość i elegancję! Użyj kodu JESIEN2026 na orsay.pl

-20%

orsay

KUPON DO WYCIĘCIA str. 241



OFERTA PREMIUM

25.09-31.10.2026 ONLINE

Świętuj z nami nasze urodziny i odbierz wyjątkowe rabaty na depilację laserową w Depilacja.pl! Dopasuj ofertę do swoich potrzeb: www.depilacja.pl/oferty-specjalne/

do -50%

10 Depilacja.pl DEPILACJA LASEROWA



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań drukowanych 12 wydań PANI z kodem rabatowym ST1026 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony w odniesieniu do regularnej ceny oferty.

PANI czytelnia.pl

-20%*



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań cyfrowych 12 e-wydań PANI z kodem rabatowym ST1026 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony w odniesieniu do regularnej ceny oferty.

PANI czytelnia.pl

-20%*



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań drukowanych 12 wydań Twojego STYLU z kodem rabatowym ST1026 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony w odniesieniu do regularnej ceny oferty.

Twój STYL czytelnia.pl

-20%*



eprasa.pl 3152e3ae51

MODA

-30% 5.10.15.

Rabat na Nową kolekcję dostępny w sklepach stacjonarnych i na 51015kids.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% ANATAKA

Rabat na wybrane modele z kolekcji AW'26 dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.anataka.pl, kod: NEW20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

do -30% answear.

Rabat do -30% na wybraną ofertę, przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.answear.com, kod: SZ Szczegóły na stronie internetowej.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% ARTELIONI / APART.pl

Rabat na biżuterię marki Artelioni obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-30% ASTRATEX

Rabat -30% za min. 149 zł., dostępny na www.astratex.pl z kodem: JESIEN2026
*Nie dotyczy produktów PREMIUM i przecenionych.
Promocja obejmuje BESTSELLERY.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% ATLANTIC

Bielizna męska, damska i homewear stworzone z myślą o codziennym komforcie.Odbierz rabat -20% na cały asortyment, dostępny na stronie www.atlantic.pl, kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% BATYCKI

Rabat na wybrane produkty dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.batycki.pl. kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% BENEDICT HARPER

Rabat dotyczy produktów nieprzecenionych, dostępnych na www.benedictharper.com
Kod: JESIEN2026
Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-40% BIG STAR

40% na drugą sztukę! Promocja na cały asortyment w sklepach stacjonarnych.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20% BIG STAR SHOES

Rabat 20%na całą nową kolekcję. Wejdź na stronę www.bigstarshoes.pl i ciesz się zniżką.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25% blink blink SALON OPTYCZNY

Rabat na oprawy przeciwsłoneczne i korekcyjne dostępne w salonach stacjonarnych. Z wyłączeniem marki DITA

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20% Bombata®

Rabat na cały asortyment dostępny na www.bombata.com.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-50 -20 % BORGIO

Rabat 50% na drugi tańszy produkt. Dotyczy produktów nieprzecenionych (z wyłączeniem outletów), dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.borgio.co z kodem: JESIEN2026 Rabat 20% na drugi tańszy produkt (dotyczy outletów). Rabaty nie łączą się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-15% BOSKA jewelry

Boski rabat 15% na cały asortyment dostępny na www.boska.com.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-150 zł breuninger.com

Ekskluzywny rabat 150 zł przy zakupach za min. 750 zł na designerskie kolekcje Jesień-Zima dostępne na www.breuninger.com/pl z kodem: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

do -30% briju od 1920

Rabat 25% na biżuterię z kodem: STYLOWE26, 15% na zegarki z kodem: STYLOWE15, 30% na kolekcję Charms&Beads z kodem: STYLOWE30 dostępne na www.briju.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% ButyRaj.pl

Rabat na cały asortyment, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.butyraj.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% CALZEDONIA

Rabat 20% dla członków Calzedonia Lover przy zakupach za min.180 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.calzedonia.com z kodem: JESIEN26. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-25% CARGO by owee

Rabat na torby CARGO na lata -25%, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.cargobyowee.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-30% CHANGE LINGERIE

Rabat na cały asortyment.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20 -10 % CHOLEWIŃSKI Galanteria Skórzana 1982

Rabat -20% na nieprzecenione artykuły + dodatkowe -10% na produkty przecenione, dostępny w sklepach stcjonarnych i na www.cholewinski.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% DASTAN

Rabat na Kolekcję Jesień/Zima, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.sklep.dastan.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% doctor nap®

Rabat na cały asortyment www.doctornap.com z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% ELIXA / APART.pl

Rabat na biżuterię, zegarki, smartwatche i akcesoria marki Elixa obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% entago

Rabat na całą nową kolekcję. Wejdź na stronę www.entago.pl ciesz się zniżką.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% FEMESTAGE

-20% na wybrane produkty z metką „Stylowe Zakupy" z kolekcji Jesień/ Zima 2026 w sklepach stacjonarnych. Dodatkowe -20% na kolekcję Jesień/ Zima 2026 z kodem: STYL20 na femestage.com

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

eprasa.pl 3152e3ae51

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

-20%

-30%

Wygodne zakupy w sklepach ONLINE na

StyloweZAKUPY.pl

od 25 do 30 września



Wejdź i skorzystaj
z atrakcyjnych zniżek
do sklepów ONLINE
– szybko, łatwo i wygodnie!

-50%

stylowezakupy.pl

eprasa.pl 3152e3ae51

-30%

GAP

Rabat -30% na wszystko z kodem: STYLOWE30. Dostępny w sklepie GAP w Westfield Arkadia oraz online na gap.pl. Nie dotyczy kolekcji specjalnych oraz kart prezentowych, nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

GAPA FASHION

Rabat na KOLEKCJĘ. Dostępny również na www.gapafashion.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

Gatta

Rabat na cały asortyment nieprzeceniony, przy zakupach za min. 199 zł w salonach i na gatta.pl, Kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

GEOX

Wyjątkowy rabat -25% na nieprzecenione produkty dostępny na www.geoxstore.pl, kod: STYLOWEZAKUPY26 Kup więcej i oszczędzaj!

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

GIACOMO CONTI

Rabat -20% na wszystkie produkty nieprzecenione z kodem: JESIEN2026 dostępny na www.giacomo.pl

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Glamoursy

Rabat na wszystkie modele w butiku.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

do -30%

GOMEZ

Rabat na wybrane produkty do -30% z kodem: JESIEN2026 dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.gomez.pl

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

GUESS

Rabat 25% przy zakupach za min. 500 zł kolekcji FW26 w sklepach Guess, Guess Jeans i Marciano by Guess oraz online https://www.guess.eu/pl z wyłączeniem kolekcji kapsułowych. Dla obecnych i nowych uczestników programu GUESS Elite. Nie dotyczy outletów. Kod: STYLOWEGUESS27

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

do -30%

HEGO'S MILANO

Rabat do -30% na wybrany asortyment w sklepach stacjonarnych i na www.hegos.eu. Kod: FELICITA

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

HEXELINE

20% na wybrane modele dostępne w sklepach stacjonarnych i na www.hexe.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

do -75%

intymna

ZACZNIJ OD BIELIZNY

Rabaty do -75% z kodem: STYLOWE na www.intymna.pl. Szczegóły na stronie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

IUMAN intimissimi uomo

Rabat 20% przy zakupach za min.250 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.intimissimi.com z kodem: JESIEN26 Promocja dotyczy produktów z kategorii męskiej i nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

SEZAM JUBILER

Rabat na naszyjniki dostępny w salonach stacjonarnych i na www.jubilersezam.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Kappahl

-20% na całą kolekcję Kappahl. Ważne kupując min. 2 produkty włączone w ofertę w sklepach Kappahl i na kappahl.com z kodem: JESIEN2026 Bez Newbie. Ofert nie łączymy.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

kontri.pl

Rabat na nieprzecenione produkty online i w sklepach stacjonarnych i na kontri.pl z kodem: moda26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

L37

Rabat 20% na nową kolekcję AW2026/27 dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.l37.eu z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

LABIZU jewellery&watches

Rabat 20% na biżuterię i zegarki, przy zakupach za min. 300 zł na www.labizu.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Lee Cooper SINCE 1906

Rabat na nową kolekcję, dostepny na www.leecooper.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

LELOSI

Rabat na zakupy na www.lelosi.pl po wpisaniu kodu: JESIEN2026 Nie dotyczy kart podarunkowych, zestawów, niespodzianek, produktów z Outletu ani produktów już przecenionych. Rabatów i kodów promocyjnych nie można łączyć.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

MAKO

Rabat na całą kolekcję torebek i butów MAKO dostępny on-line na www.mako-store.pl z kodem: JESIEN2026 oraz w butiku stacjonarnym przy ul.Mokotowskiej 43 w Warszawie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Marc O'Polo EST. IN STOCKHOLM

20% zniżki na wybrane produkty z kolekcji Jesień/ Zima 2026 przy minimalnej wartości zakupów 399 zł w sklepach retailowych oraz na www.marc-o-polo.com i sklepach outletowych od min. 499 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Poupée MARILYN

Rabat w sklepach stacjonarnych na całą nieprzecenioną kolekcję przy zakupach za minimum 200 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-20%

MARKOWNIA Selected Brands

Rabat na wszystkie produkty marki Bombata i Holdit dostępne na www.markownia.pl, kod: Jesien2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

martes SPORT

Rabat na marki premium z kodem: JESIEN2026 dostępny w sklepmartes.pl/strefa-premium

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

melano jewelry

Rabat na cały asortyment dostępny na www.melano.pl kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

MINOU Cashmere

Rabat 15% na kolekcje z kaszmiru, dostępną na www.minou.pl i w butiku Al. Przyjaciół 1/4 w Warszawie, z kodem: STYLOWE2026 Rabat nie obejmuje nowości i przecen.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

ModnaKiecka.pl

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment ModnaKiecka.pl -25% z kodem: STYL26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

eprasa.pl 3152e3ae51



PANI



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 3152e3ae51

-20%

MOLARE

Rabat na całą kolekcję z wyjątkiem modeli już przecenionych dostępny na www.molare.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

MOLTON

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment dostępny w salonach stacjonarnych i na molton.pl, kod: STYLOVE26

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

monnari

Modnie być sobą...

-20% na wybrane produkty z metką „Stylowe Zakupy" z kolekcji Jesień/Zima 2026 w salonach stacjonarnych. Dodatkowe -20% z kodem: ZAKUPY20 na kolekcję Jesień/Zima 2026 na emonnari.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

moora

Rabat -20% obowiązuje na cały asortyment przy zakupie za min. 150 zł., z wyjątkiem wyprzedaży i kart podarunkowych dostępny na www.moora.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-50%

nico odzież i obuwie

Rabat 50% na drugą tańszą rzecz, dostępny w salonach stacjonarnych i na www.nico.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

nife

SOFT OFFICE

Rabat na wszystkie kolekcje objęte promocją „Szaleństwo Zakupów" dostępny na www.nife.pl, kod: jesiennystyl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

NOMINATION

ITALY

Rabat 20% na kolekcje Composable oraz inne kolekcje Fashion przy zakupach za min. 300 zł. Obowiązuje w salonach partnerskich oraz autoryzowanych sklepach online w tym Labizu.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-25%

noq

BY KNITEX

Rabat na wszystkie nieprzecenione rajstopy dla kobiet i dzieci -25% dostępne na www.noq.com z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-45%

okko

45% rabatu na pełne okulary korekcyjne (czyli oprawa + szkła) i /lub okulary przeciwsłoneczne.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-30%

OLIMPIA

Rabat 30% na cały asortyment dostępny na www.olimpia.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

OPTIQUE® EXCLUSIVE

CENTRUM OKULARÓW PROGRESYWNYCH

Rabat na oprawy przeciwsłoneczne i korekcyjne. Oprócz marki CARTIER.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-25 -40 %

ŁÓDKA OPTYK

Rabat do 25% na oprawy korekcyjne i do 40% na okulary przeciwsłoneczne Łódź, Piotrkowska 153 i na www.optyklodka.pl, kod: JESIEN2026 Umów się na badanie wzroku 794-153-153

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

orsay

Dodatkowe 20% zniżki na wszystko. *Odkryj ponadczasową modę damską, która podkreśla kobiecość i elegancję! Użyj kodu JESIEN2026 na orsay.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

PANTHER4U

Rabat na wybraną odzież skórzaną dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.panther4you.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 225-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

P

PARIOLI

Rabat 20% na biżuterię , obrączki ślubne oraz usługi, dostępny w salonie i na www.perioli.eu z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

SKÓRZANA

GALANTERIA SKÓRZANA

Rabat na cały asortyment, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.skorzana.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

Dodatkowe -20%

PAWO

RABAT NA CAŁĄ*KOLEKCJĘ MĘSKĄ - DODATKOWE 20%*oprócz biżuterii/ obuwia. Podaj kod: JESIEN2026 na stronie sklep.pawo.pl lub w salonie.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

Peek&Cloppenburg

peek-cloppenburg.pl

20% rabatu na wszystkie nieprzecenione produkty z kolekcji na sezon jesień-zima przy zakupach za min. 449 zł ekskluzywnie dla uczestników programu INSIDER, i tych którzy do niego dołączą, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.peek-cloppenburg.pl Kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-10%

PLATA

Rabat na torebki skórzane dostępny na www.pltabag.com, kod: PLATABAG

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

do -70%

PRIMODO

ZACZNIJ OD MODY

Rabaty do -70% z kodem: STYLOWE dostępny na www.primodo.pl Szczegóły na stronie.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

PROMEES

20% na wszystkie nieprzecenione produkty dostępny na www.promees.pl kod: STYL20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

QUIOSQUE

Rabat na nową kolekcję dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.quiosque.pl, kod: STYL20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

RECMAN

EST. 1986

Rabat na produkty nieprzecenione przy zakupie 2 sztuk, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.recman.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

Z.ROBAK

RABAT NA CAŁY ASORTYMENT

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20%

SHAPEN

BAREFOOT WITH STYLE

Rabat na wybrany asortyment dostępny na www.shapenbarefoot.com/pl, kod: SHAPENPL26

KUPON RABATOWY | 25-30.09.20266 ONLINE

-20%

Słoń Torbalski

Rabat na torebki i portfele skórzane oraz walizki marki Słoń Torbalski, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.slontorbalski.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-15%

SOLAR

Rabat na odzież przy zakupie dwóch sztuk i więcej dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.solar.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl 3152e3ae51

-20% spartoo IT'S cool TO BE YOU

20% rabatu na nieprzecenione produkty, ważny dla zamówień powyżej 300 PLN, dostępny na www.spartoo.pl, kod: 20STYLOWE

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% SUNSET SUITS

Rabat -20% na wszystkie produkty nieprzecenione z kodem: JESIEN2026 dostępny na www.giacomo.pl

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% Tchibo

Rabat na wszystkie produkty z kolekcji przy zakupie min. 2 szt., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tchibo.pl, kod: STYLOWE2026 nie łączy się z innymi promocjami. Szczegóły w regulaminie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% TEZENIS underwear

Rabat 20% przy zakupach za min.120 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.tezenis.com z kodem: JESIEN26
Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% TI SENTO MILANO

Rabat 20% na biżuterię w regularnych cenach, przy zakupach za min. 300 zł, obowiązuje w salonach partnerskich oraz autoryzowanych sklepach online w tym Labizu.pl z kodem: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% TOUS

20% rabatu przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tous.com.pl, kod: STYL2026 (dotyczy wybranego asortymentu, obowiązuje regulamin).

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-50% TRIUMPH

Kup 2 produkty i otrzymaj -50% na drugi, tańszy produkt. Oferta obejmuje wybrany asortyment dostępny w salonach stacjonarnych, outletach, wybranych salonach partnerskich i na pl.triumph.com z kodem: TRIUMPH50

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-15% twojesoczewki twojesoczewki.com

Rabat na soczewki kontaktowe i płyny marek EyeLove i LensUp (bez wielopaków, zestawów, wyprzedaży), dostępny na www.twojesoczewki.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% VENUS GALERIA

Rabat na srebrną biżuterię w sklepie venusgaleria.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% VERONA JEWELLERY

Rabat 20% przy zakupach od 299 zł na srebro i stal
Akcja obowiązuje w Salonach Verona i na Verona.pl z kodem: STYLOWE20
Szczegóły promocji w regulaminie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-10% VEROSTILO Real bags. Always with you.

Rabat na skórzane torebki i plecaki na verostilo.com z kodem: JESIEN2026
*Nie dotyczy produktów z działu WYPRZEDAŻ.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% VILLARO MODA MĘSKA

Rabat na wszystkie produkty marki Villaro dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.villaro.pl, kod: JESIEN2026
Obowiązuje przy zakupach powyżej 299 zł i nie łączy się z innymi promocjami

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30% VOLCANO All conditions comfort

Rabat 30% na drugą, tańszą rzecz dostępny w sklepach w Bydgoszczy, Lubinie i Pile.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-20% VOLCANO All conditions comfort

Rabat 20% na całą kolekcję od 429 zł., dostępny na www.volcano.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% W.KRUK 1840

Rabat na biżuterię złotą za min. 699 zł, srebrną i akcesoria za min. 299 zł, biżuterię Picky Pica za min. 199 zł oraz zegarki w cenie do 2 000 zł. Promocje nie łączą się. Szczegóły i wykluczenia dostępne w salonach W.KRUK i regulaminie na wkruk.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25.09-05.10.2026 plus ONLINE**

-15% GEPETTO

Dodatkowy rabat na wszystkie okulary Gepetto, dostępny na www.weargepetto.pl z kodem: JESIEN2026 (łączy się z cenami promocyjnymi!)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% WILLSOOR

Rabat -20% na wszystkie produkty z klasycznej oferty. Dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.willsoor.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-15% WOKULARACH.pl

Dodatkowy rabat na marki SENJA, GEPETTO i SIYU dostępny na www.wokularach.pl, kod: JESIEN2026 (łaczy się z cenami promocyjnymi!)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

50 zł zalando

Zniżka 50 zł na zakup wybranych produktów na www.zalando.pl z kodem: JESIEN2026 przy zamówieniu za min. 300 zł

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30% ZEGAROWNIA

Rabat na wybrane zegarki w Zegarownia.pl z kodem: JESIEN2026 i w sklepach stacjonarnych + dostawa za 0 zł oraz Raty 0%

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

URODA

-30% 4ORGANIC NATURAL & VEGAN

Rabat na naturalne kosmetyki dla całej rodziny od marek: 4organic, Derma, Joni, Zenz i The Big O, dostępny na www.4organic.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-24% aelia DUTYFREE

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment dostępny na www.aelia.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% All in Skin

Rabat na wszystkie kosmetyki marki All in Skin w sklepie www.allinskin.pl z kodem: LONGEVITY20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% 1986 BANDI PROFESSIONAL

Rabat na kosmetyki marki BANDI w sklepie www.bandi.pl, kod: STYL2026 z wyłączeniem zestawów i nowości.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

Prezent za 1 gr BASICLAB DERMOCOSMETICS

Kupon na Dermatologiczną piankę myjącą 50 ml za 1 grosz, przy zakupach od 199 zł, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.basiclab.shop, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30% beBIO Cosmetics

Rabat na naturalne kosmetyki do pielęgnacji twarzy, włosów i ciała oraz perfumy beBIO Ewa Chodakowska, dostępny na www.bebiocosmetiqs.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

eprasa.pl 3152e3ae51

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Możesz też kupić Twój STYL z prezentami do wyboru: 2 pastami do zębów Himalaya w podróżnych opakowaniach, serum regenerującym do włosów BANDI, zestawem 2 kosmetyków Skin Academy Solution Bielenda lub kosmetykiem do makijażu PAESE. Twój STYL dostępny także z jedwabną gumką do włosów Roselle w supercenie tylko 19,99 zł.
Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na
twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 3152e3ae51

-15%

BEZ OKULAROW .pl

Rabat na soczewki kontaktowe, płyny marek EyeLove i LensUp (bez wielopaków, zestawów, wyprzedaży), dostępny na www.bezokularow.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

Bielenda

Rabat na całą ofertę marki BIELENDA, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

Bielenda PROFESSIONAL SUPREMELAB

Rabat na całą ofertę marek: Bielenda Professional i Bielenda Professional Supremelab, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

błogo

Rabat 20% na wszystkie kosmetyki i akcesoria marki Błogo, dostępny na blogo.com.pl, kod rabatowy: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

100 zł

body evolution

100 zł przy zakupach na 300zł

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-30%

Face Boom Body Boom

Rabat na całą ofertę marek: BodyBoom, FaceBoom i HairBoom, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

Cashmere

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Cashmere dostępny na edax.pl, kod: Cashmere-Jesien2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

CHANTARELLE

Rabat na wszystkie kosmetyki do pielęgnacji domowej dostępny na www.chantarelle.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

CLARINS

Rabat na całe zakupy na www.clarins.pl z kodem: JESIEN20 od kwoty 99 zł.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

CLINIQUE

30% rabatu przy zakupie minimum 2 produktów w salonach stacjonarnych Clinique za okazaniem kuponu z magazynu oraz na www.clinique.com.pl z kodem: JESIEN2026. Rabat nie obowiązuje na nowości, zestawy, produkty miniaturowe i nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

cosibella

Rabat -20% na zakupy za min. 219 zł., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.cosibella.pl, kod: JESIEN2026 - nie łączy się z innymi promocjami ani z innymi kodami

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

dermalogica

Rabat na cały asortyment. Oferta dostępna na www.dermalogica.pl oraz w autoryzowanych gabinetach Dermalogica. Kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-30%

DERMIKA

Rabat na całą ofertę marki DERMIKA, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

Doppelherz

Rabat na wszystko w Doppelherz.pl z kodem: JESIEN2026
Odbierz 20% zniżki, jesienne wsparcie dla Ciebie.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

dottore COSMECEUTICI

Rabat 25% na cały asortyment dostępny w sklepie internetowym www.dottore.beauty z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

DR AMBROZIAK LABORATORIUM

Rabat -20% na całą ofertę z wyłączeniem: mini produktów, akcesoriów i zestawów kosmetyków. Aktualne promocje w sklepie online nie łączą się. Kod rabatowy: JESIEN2026 na www.drambroziak.com

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

Dr Irena Eris

Rabat 20% na całą markę Dr Irena Eris, dostępny na www.sklep.drirenaeris.com, kod: STYLOWE26
Nie łączy się z innymi promocjami, nie dotyczy voucherów prezentowych i zestawów.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

ELLA BACHÉ PARIS . 1936

Rabat na wszystkie francuskie kosmetyki ELLA BACHE, dostępny na www.ellabache.pl, KOD: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

do -109 zł

flaconi

Do 109 zł zniżki na zakupy na www.flaconi.pl z kodem JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

GOLDEN ROSE

Rabat - 20% na całe zakupy powyżej 50 zł.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-30%

GRZEGORZ DUŻY® COSMETICS

Rabat na wszystkie produkty do włosów Grzegorz Duży Cosmetics dostępny w salonie i na www.grzegorzduzy.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-25%

HADA LABO TOKYO™

Rabat 25% na wszystkie kosmetyki marki Hada Labo Tokyo dostępny na edax.pl, kod: HadaLabo-Jesien2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

Health Labs Care

Rabat na wszystkie suplementy diety i kosmetyki, w tym bestsellerowe kolageny, dostępny na www.heathlabs.care/pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

ICON 16 BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

Rabat na kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała oraz wody perfumowane ikony piłki nożnej - Kuby Błaszczykowskiego, dostępny na www.icon16.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

INGLOT

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment. Dostępny w wybranych sklepach stacjonarnych INGLOT oraz na www.inglot.pl, kod online: STYLOWE20
Promocje nie łączą się.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

Prezent

Kiehl's SINCE 1851

10 mini produktów i torba w prezencie do zakupów od 399zł!*
Dostępne w sklepach stacjonarnych i na www.kiehls.pl, kod: JESIEN2026
*Rabaty nie łączą się. Obowiązują wykluczenia.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-50%

KLINIKA URODY

Rabat na pierwszy zabieg Icoone Laser.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

eprasa.pl 3152e3ae51

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY
Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor
PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY
Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor
PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY
Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor
PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY

eprasa.pl 3152e3ae51

-35%

KOI rich cosmetics

Rabat -35% na kosmetyki po brzegi wypełnione naturalnymi składnikami aktywnymi, dostępny na www.koicosmetics.pl, kod: jesien2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

LANCÔME

Rabat -30% na wszystko oraz ekskluzywne mini produkty w prezencie!* Dostępny na www.lancome.pl, kod: JESIEN2026
*Rabaty nie łączą się. Obowiązują wykluczenia.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

Laser DeLux

-25% na WSZYSTKO! *Rabat obowiązuje na depilację laserową i wszystkie inne zabiegi, poza mezoterapią igłową dostępny w salonach i na www.laserdelux.pl, kod: Stylowe26
Nie łączy się z innymi promocjami i pakietami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

LEIM sklep dobry z natury

Rabat 20% na wszystkie kosmetyki Leim oraz pozostałe produkty z kodem: JESIEN2026 dostępny tylko on-line na www.sklepdobry.pl
Kupon nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

Lirene DERMOPROGRAM

Rabat 20% na całą markę Lirene, dostępny na www.lirene.pl
kod: STYLOWE2026
Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-15%

lubihair

15% na zakupy kosmetyczne i usługi w salonie LubiHair w Warszawie, ul. Poznańska 5, tel. 536 068 069

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20%

LVY LOVELYCOSMETICS BY ITALIAN BEAUTY

Rabat na świadomą pielęgnację! Użyj kodu: JESIEN2026 na www.lvy.com.pl i zadbaj o skórę!

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

MAC

25% rabatu na produkty marki MAC przy zakupie min. 2 pełnowymiarowych produktów MAC* w sklepach stacjonarnychi na www.maccosmetics.pl, kod: MACSTYL26 *w promocji nie biorą udziału produkty już przecenione, nowości, Mini MAC, MAC VIVA GLAM

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

MINISTERSTWO.

Rabat na kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała od Ministerstwa, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.ministerstwo.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-15%

MIYA COSMETICS

Rabat na całą ofertę marki MIYA Cosmetics, łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.miyacosmetics.com, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

mokosh cosmetics

Rabat 30% na kosmetyki MOKOSH w sklepie internetowym www.mokosh.pl kod: JESIEN2026 i stacjonarnie ul. Trenów 53, Laski k. Łomianek

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

NATURECAN

Rabat na całą ofertę suplementów Naturecan na www.naturecan.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

oclean

Rabat na szczoteczki soniczne i irygatory dentystyczne w sklepie oclean.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

Perfecta

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Perfecta dostępny na edax.pl kod: Perfecta-Jesien2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

lu'lua

Rabat do 20% na zakupy w Perfumerii Lulua i na www.lulua.pl z kodem: JESIEN2026 na wybrany asortyment.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

ANNA PIKURA

Rabat 20 % przy zakupach za min. 400 zł na kosmetyki i suplementy diety ANNA PIKURA oraz na zabiegi kosmetyczne w Klinikach ANNA PIKURA, dostępny w Klinikach ANNA PIKURA i na annapikura.com, kod: STYLOWE2026. Rabaty nie łączą się.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

Pharmaceris

Rabat 20% na całą markę Pharmaceris, dostępny na www.pharmaceris.com, kod: STYLOWE
Nie łączy się z innymi promocjami, nie dotyczy zestawów.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

preBIO

30% na zabiegi lifting QNR, QMR, zagęszczanie włosów.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20%

PUDER I KREM

20% rabatu na cały asortyment dostępny na www.puderikrem.pl
Kod: JESIEN2026
Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

purlés LABORATOIRES DE BEAUTÉ

Rabat na cały asortyment -20% dostępny na sklep.purles.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

REVITALASH COSMETICS

Rabat na cały asortyment sklepu revitalash.pl z kodem: JESIEN2026 i w sklepie stacjonarnym.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

senoa

Rabat na cały asortyment dostępny na www.senoa.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

SENSUM MARE NATURAL SKINCARE

Rabat 25% na wszystkie kosmetyki, dostępny na www.sensummare.pl, hasło: Stylowe25

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

SHEFOOT -LABORATORIES-

Rabat na całą ofertę marek: SHEHAND, SHEFOOT i SHECARE dostępną na www.bielenda.com, nie łączy się z innymi promocjami. Kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

Silk'n®

Rabat na MASKI LED, urządzenia do włosów, depilatory i pilniki na silkn.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

SKG

Rabat na masażery karku SKG z kodem: STYLOWESKG
mediaexpert.pl | neonet.pl | ispot.pl | skgpoland.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

skin eXpert zdrowie • uroda • piękno

Rabat na dermokosmetyki dostępne stacjonarnie i na www.skinexpert.pl kod: JESIEN2026*
*nie dotyczy marek: HairMax, Regima, Mito-Pharma, MyBestPharm, MedicalZ

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

eprasa.pl 3152e3ae51

Twój STYL PL

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE URODA PODRÓŻE



Więcej informacji na:

twojstyl.pl

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

Fot. 123rf, stock.adobe.com

eprasa.pl 3152e3ae51

-15% SKINARTÉ

Rabat na całą ofertę marki SKINARTÉ, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% SLAVIA COSMETICS

Rabat na skuteczną pielęgnację twarzy, szyi i dekoltu od Slavia Cosmetics, dostępny na www.slaviacosmetics.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30% soczewki24 salony optyczne

Rabat 30% na okulary eye'm i 20% na marki premium, m.in. Ray-Ban, Versace, Prada, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.soczewki24.pl, kod: STYLJESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% SOLGAR Since 1947

Rabat na suplementy diety Solgar dostępny na www.solgar.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25% STARA MYDLARNIA

Rabat na wszystkie kosmetyki dostępny stacjonarnie i na www.staramydlarnia.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30% sway

Rabat na perfumy praz produkty do pielęgnacji włosów SWAY by Aga Kaczorowska dostępny na www.swaycosmetics.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% swederm

Rabat na produkty nieobjęte inną promocją, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.swederm.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% THALGO LA BEAUTÉ MARINE

Rabat na całe zakupy na THALGO.PL. Kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15% tołpa.®

Rabat na całą ofertę marki tołpa.® dostępną na www.tolpa.pl, łączy się z innymi promocjami, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% topestetic

Rabat na wybrane kosmetyki na https://www.topestetic.pl/stylowe kod: JESIEN2026. Dostępne bezpłatne porady kosmetologów – Twoja skóra pod opieką eksperta.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30% Viu Viu OPTICA

Rabat 30% na okulary eye'm i 20% na marki premium, m.in. Ray-Ban, Versace, Prada, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.soczewki24.pl, kod: STYLJESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% waterdrop

Rabat na zakupy w sklepie internetowym waterdrop.pl - 20% z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15% tołpa. white ON

Rabat na całą ofertę marki tołpa.® WHITE ON dostępną na www.tolpa.pl, łączy się z innymi promocjami, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% wibo

Zapraszamy na zakupy na www.wibo.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30% YONELLE

Do -30% na kosmetyki YONELLE z kodem JESIEN2026 na www.yonelle.pl Kod nie obejmuje nowości.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30% YOSKINE

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Yoskine dostępny na edax.pl kod: Yoskine-Jesien2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

USŁUGI

-20% E-TORTY.PL SŁODKIE PRZESYŁKI

Rabat na torty z dostawą w całej Polsce dostępny na www.e-torty.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% HOLI·BALI

Rabat -20% na WSZYSTKO dostępny w salonach i na www.holibali.pl kod: stylowe26 *Nie łączy się z innymi promocjami i pakietami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% SunLoox Loox TWÓJ OPTYK

Stacjonarnie rabat na okulary korekcyjne. ONLINE: Rabat na kompletne okulary korekcyjne i okulary przeciwsłoneczne na www.sunloox.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-45% MEDICOVER OPTYK

45% rabatu na pełne okulary korekcyjne (czyli oprawa + szkła) i /lub okulary przeciwsłoneczne.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

Prezent MEGOGO

Prezent: 1 miesiąc filmów i TV z MEGOGO! Odbierz bezpłatny dostęp aż na 30 dni. Aktywacja możliwa do 31/10/2026 na megogo.net/pl/code twój kod: MODAnaMEGOGO

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% M061 PERFUME LAB GRASSE / WARSAW

Rabat na wszystko dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.mo61.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% E.Wedel PIJALNIE CZEKOLADY

Rabat na zakupy w czekoladowym sklepie internetowym www.sklep.wedelpijalnie.pl, kod: STYLOWEZAKUPY2026J *Rabat nie obejmuje kategorii Klasyki E.Wedel i Na prezent oraz nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-50% E.Wedel PIJALNIE CZEKOLADY

Rabat na gorące czekolady klasyczne 140 ml - 2 w cenie 1, bo razem przyjemniej!*
*Promocja ważna w wybranych lokalizacjach

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

100 zł wygodnadieta

Rabat na dietę pudełkową przy zamówieniu min. 10 zestawów na www.wygodnadieta.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

1+1 ZIKO OPTYK

Drugie okulary korekcyjne lub przeciwsłoneczne za 1 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

eprasa.pl 3152e3ae51

Bauer
Media
Outdoor

Retail Network

Reklama tam, gdzie kończy się ścieżka i zaczyna koszyk

Co zawiera oferta?

Ponad 550 ekranów cyfrowych - od totemów i widowiskowych ekranów fame w galeriach handlowych, przez ekrany city digital na parkingach centrów handlowych, aż po ekrany w punktach sprzedaży

Kreacje 2D/3D - dynamiczne i interaktywne formaty

Targetowanie kontekstowe i behawioralne - dopasowanie do lokalizacji, czasu i zachowań zakupowych

Zakup Direct & Programmatic - pełna elastyczność zakupu

Pakiety na różne etapy ścieżki zakupowej



ŚWIADOMOŚĆ

Zbuduj obecność marki, tam gdzie jest ruch

Cel: zasięg i zauważalność

EKRANY FAME ZEWNĘTRZNE + WEWNĘTRZNE



ROZWAŻANIE

Przypomnij się w kontekście zakupowym

Cel: asocjacja marki z decyzją zakupową

TOTEMY + CITY DIGITAL RETAIL



IMPULS ZAKUPOWY

Wyzwól decyzję tu i teraz

Cel: skierowanie do sklepu

WYBRANE TOTEMY



DECYZJA

Bądź ostatnią marką, jaką klient widzi przed półką

Cel: wpływ na finalny wybór

EKRANY W SKLEPACH

Zapraszamy do współpracy!

www.bauermediaoutdoor.pl

eprasa.pl 3152e3ae51

DOM I WNĘTRZE

-20% AQUAPHOR water filters

Rabat 20% na cały asortyment produktów AQUAPHOR, dostępny w salonach firmowych AQUAPHOR na terenie Warszawy i na www.aquaphor.pl, kod: STYL20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-15% Benjamin Moore®

Rabat na wszystko! W salonach firmowych i na www.benjaminmoore.pl z kodem: stylowykolor

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% CALVADO

Rabat na cały asortyment z wyjątkiem promocji i ofert specjalnych dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.calvado.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% AMBITION

Rabat na cały asortyment dostępny w sklepach stacjonarnych Dajar Home&Garden i sklepach Ambition.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-10% dekoria

Rabat 10% na zakupy pow. 499 zł dostępny w sklepach stacjonarnych i na dekoria.pl, kod: JESIEN2026 nie łączy się z innymi rabatami i promocjami oraz nie dotyczy kolekcji Premium.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-50 -25 % DESENIO

Rabat 50% na plakaty, 25% na obrazy na płótnie oraz 20% na pozostałe kategorie, dostępny na www.desenio.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15% eurofloristTHERE'S ALWAYS A REASON

Rabat 15% na wszystkie kwiaty z dostawą na terenie Polski, dostępny na www.euroflorist.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-10% eye on design

Niepowtarzalne meble, lampy i dodatki - dołącz do prawdziwych miłośników designu! Rabat dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.eyeondesign.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25% Fine Dine PROFESSIONAL TABLETOP & BAR

Rabat na cały asortyment sklepu (obniżka naliczana od ceny podstawowej). Dostępny na www.finedine.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% KARENSKI.PL

Rabat na wybrane kolekcje dostępne na www.karenski.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

Premia 25% KLER ESTD 1973

Premia 25% przy zakupie mebli w salonach Kler – do odbioru z oferty salonów. Przy zakupie na www.kler.eu - do odbioru w sklepie internetowym, kod: PREMIA25 Rabat 17% na dodatki i akcesoria, kod: RABAT17 Premia i rabat zgodnie z regulaminem. Promocja nie dotyczy kuchni

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-17% KLER AROMA

Rabat 17% na wszystkie świece sojowe oraz zapachy do wnętrz KLER Aroma, dostępne na www.kleraroma.com z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% kronosfera Inspiracje | Sklep | Porady

Rabat na Meble na Wymiar, Płyty Meblowe i Blaty Kuchenne dostępny na www.kronosfera.pl, kod: JESIEN2026
*rabat nie dotyczy usług stolarskich i akcesoriów

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% kronosfera Inspiracje | Sklep | Porady

Rabat na panele podłogowe KronoOriginal dostepny na www.kronosfera.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Rabat na -20% na cały asortyment La Millou w sklepie stacjonarnym i na www.lamillou.com z kodem: JESIEN26. Skorzystaj już teraz!

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% LE CREUSET

Z tym kuponem, rabat -20% na produkty marki Le Creuset w sklepach stacjonarnych. Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-20% LENOX American by Design

Rabat na produkty marki dostępne w salonach Rosenthal i na www.lenox-shop.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% MAISON BERGER PARIS 1898

Rabat na produkty marki dostępne w salonach Rosenthal i na www.maisonbergerparis.com.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% Mensa Home porcelain & more

Rabat na wybrany asortyment, dostępny w sklepach stacjonarnych i online Szczegóły na www.mensahome.eu/stylowe-zakupy, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

Rabat -20% outletmeblowy.pl

Dodatkowy rabat 20% na całą ofertę www.outletmeblowy.pl z kodem: JESIEN2026. Rabat dotyczy również produktów przecenionych.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% POD PIERZYNA

Rabat na cały asortyment sklepu z wyposażeniem domu podpierzyna.com KOD: STYLOWE

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% Rosenthal

Rabat na produkty marki dostępne w salonach i na www.rosenthal.pl kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% selene materace

Rabat na materace i poduszki profilowane marki Selene, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.selene.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% SPIVER COLORIFICIO

Farba gliniana SPIVER z rabatem w salonach firmowych B.M. Polska.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-12%

Rabat na wszystko dostępny na www.ubierzswojesciany.pl kod: STYLOWAJESIEN2026. Nie łączy się z innymi kodami i nie działa na karty podarunkowe.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15% PUSZMAN

Rabat na całą ofertę mebli tapicerowanych, dostępny w wybranych salonach i na www.puszman.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 3152e3ae51

PANI

Zamów prenumeratę lub e-wydanie!

ZAWSZE W ATRAKCYJNEJ CENIE!



PROMOCJA!
W dniach 25–30.09
wejdź na
StyloweZAKUPY.pl
i kup roczną prenumeratę
wydań drukowanych
lub cyfrowych
z rabatem 20%.
W koszyku wpisz kod
ST1026 *

czytelnia.pl

SZCZEGÓŁY AKTUALNEJ OFERTY NA CZYTELNIA.PL
TEL.: 67 210 86 05 LUB 67 354 16 05 W GODZINACH 8–18
E-MAIL: PRENUMERATA@BAUER.PL

* Rabat liczony od regularnej ceny rocznej prenumeraty wydań drukowanych (139,90 zł) lub wydań cyfrowych (69 zł).

eprasa.pl 3152e3ae51

-25%

Wosk i Knot

Rabat na Zapachowe Świece Sojowe dostępny na www.woskiknot.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

zelmer

Rabat na urządzenia Zelmer w sklepie www.zelmer.pl z kodem JESIEN2026. Rabat nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

ZŁOTY WIDELEC

Rabat na cały asortyment również przeceniony w wysokości -20%, dostępny na www. Złotywidelec.pl, kod: JESIEN026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

do -20%

ZWIEGER haus & küche

Rabat 15% na cały asortyment z kodem: JESIEN2026 na www.zwieger.pl Dodatkowe 5% po przystąpieniu do Zwieger Master Club.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

INNE

-20%

amumu

Rabat -20% z kodem: JESIEN26 na www.amumu.pl. Kupon nie łączy się z innymi kuponami i promocjami, nie dotyczy kart podarunkowych i produktów marek obcych.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

Baby and Mam

Rabat na cały asortyment z wyłączeniem bonów podarunkowych, dostępny na www.babyandmam.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

60 dni

BookBeat.pl

60 dni (z 40 godz. Słuchania) dla nowych użytkowników, dostępne na www.bookbeat.com/pl/stylowe, kod: stylowe60

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Colorful MEDIA MAGAZYNY JĘZYKOWE

Rabat na czasopisma do nauki języków obcych -20% dostępny na www.kiosk.colorfumedia.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

DREAM MACHINES

20% rabatu na akcesoria (myszki i podkładki), dostępny na www.dreammachines.pl, kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-35%

EGMONT.pl

35% na całą ofertę dostępny na www.egmont.pl, kod: StyloweEgmont (nie dotyczy ebooków, rabat naliczany od ceny podstawowej

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

fit catering

Rabat na wszystkie diety Fit Catering dostępny na www.fit-catering.pl kod: JESIEN2026 *Nie dotyczy zamówień testowych, diet Duo i Trio, dodatków do diety ani dodatkowych posiłków. *Kod promocyjny nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

FIVE O'CLOCK TEA AND COFFEE SHOPS 1990

20% na wszystkie kawy i herbaty sypane dostępne w salonach stacjonarnych i na www.fiveoclock.eu z kodem: JESIEN2026. Promocja nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30%

foodly.

Rabat na wszystkie diety dostępny na www.foodly.pl, kod: JESIEN2026 *Promocja nie łączy się z innymi rabatami i nie obowiązuje na zestawy testowe.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

do -30%

JBL

Rabat na wybrane produkty dostępne na pl.jbl.com, kod: JESIEN2026 nalicza się automatycznie po wpisaniu kodu w koszyku.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Julka i Szpulka

Rabat na aktywizujące audiobooki dla dzieci, które uczą krytycznego myślenia, dostępny na www.julkaszpulka.pl, kod STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

KÄRCHER

Rabat 25% na zakupy za minimum 499 zł na www.karcher.pl Oferta dotyczy wybranych produktów nieprzecenionych Home&Garden i nie łączy się z innymi promocjami. Kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Kiddy Moon

Rabat na nieprzecenione produkty z oferty sklepu kiddymoon.pl z kodem: kiddy26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

PWN KSIĘGARNIA INTERNETOWA

25% na ofertę wydawnictwa PWN, dostępny na www.pwn.pl, kod: StylowePWN (nie dotyczy ebookow, rabat naliczany od ceny podstawowej)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-22%

LEAF LITURGY

Rabat na herbaty Leaf Liturgy, dostępny na www.leafliturgy.com z kodem: JESIEN2026 odkryj wyjątkową jakość herbat.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

NEWBY LONDON

Rabat 20% na cały asortyment herbat, naparów i akcesoriów herbacianych w sklepie internetowym www.newbyteas.com/pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

YOPE

Naturalnie Niezwykłe

20% rabatu na nieprzecenione produkty, dostępne na www.yope.me kod: STYL20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

PZWL KSIĘGARNIA MEDYCZNA

20% na ofertę wydawnictw pzwl, dostępny na www.pzwl, kod: StylowePZWL (nie dotyczy ebookow, rabat naliczany od ceny podstawowej)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

sleepee GOOD SLEEP MATTERS

Rabat na cały asortyment z wyłączeniem zakładki sale i outlet, dostępny na www.sleepee.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

studio KAWY

Rabat na kawy Blue Bird Republic oraz herbaty Birchall, dostępny na www.studiokawy.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Tea&Tea Z MIŁOŚCI DO HERBATY

Rabat na herbaty i kawy sypane, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.teatea.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

VASCO

Rabat -20% na VASCO dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.vasco-electronics.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 3152e3ae51

Październikowy

Twój STYL®

z kuponami rabatowymi na badania





okładki do wyboru

- BRCA1/BRCA2
- Cytologia/Cytologia płynna
- Kolonoskopia
- LDCT
- Mammografia
- Szczepienie przeciwko HPV
- Test na HPV
- USG ginekologiczne
- USG piersi i wiele innych

W ramach akcji „TWOJE ŻYCIE – Twój STYL"
możesz wykonać badania profilaktyczne
w jednej ze 159 placówek medycznych
ze zniżką od 30% do 40%

Więcej informacji oraz kupony rabatowe na badania profilaktyczne znajdziesz w miesięczniku „Twój STYL" nr 10/2026, dostępnym na rynku od 2 do 30 września.
Lista placówek medycznych objętych akcją wraz ze szczegółową ofertą badań:
twojstyl.pl/rozowawstazka

PRZYŁĄCZ SIĘ DO NASZEJ AKCJI
ZADBAJ O ZDROWIE W SWOIM STYLU

TWOJE ŻYCIE Twój STYL

twojstyl.pl

polub nas na: facebook.com/twojstylpl

obserwuj nas na Instagramie: @TWOJSTYLPL

eprasa.pl 3152e3ae51


Stay Timeless
new collection autumn-winter 26/27
wittchen.com
WITTCHEN


CHANEL
COCO MADEMOISELLE
CRUSH ABSOLU
NOWY ZAPACH