NUMER 12 (437) GRUDZIEŃ 2026

# Twój STYL®

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT

## W góry!
NAJPIĘKNIEJSZE POLSKIE SCHRONISKA

## Danuta STENKA
*Rozmowa czyni świat lepszym*

## Raport
**PRACA, DOM**
*Dwa etaty, jedna ty*

**GWIAZDA DOBROCZYNNOŚCI TS**
*Eryk* KULM
*Chcę mieć pieniądze, żeby się nimi dzielić*

**PSYCHOLOGIA**
*Mądra kłótnia nie jest zła*

*Jak myśli programują ci życie*

## 222
POMYSŁY NA PREZENTY

☆

*WYBIERZ ZAPAKUJ ZACHWYĆ*

## *Vanessa ALEKSANDER*
*SAMI NADAJEMY SENS TEMU, CO NAS SPOTYKA*

INDEKS 379255
ISSN 0867-1826 12
9 770867 182607
NUMER W SPRZEDAŻY DO 1.12.2026
WWW.TWOJSTYL.PL

eprasa.pl 315370187






eprasa.pl 315370f187



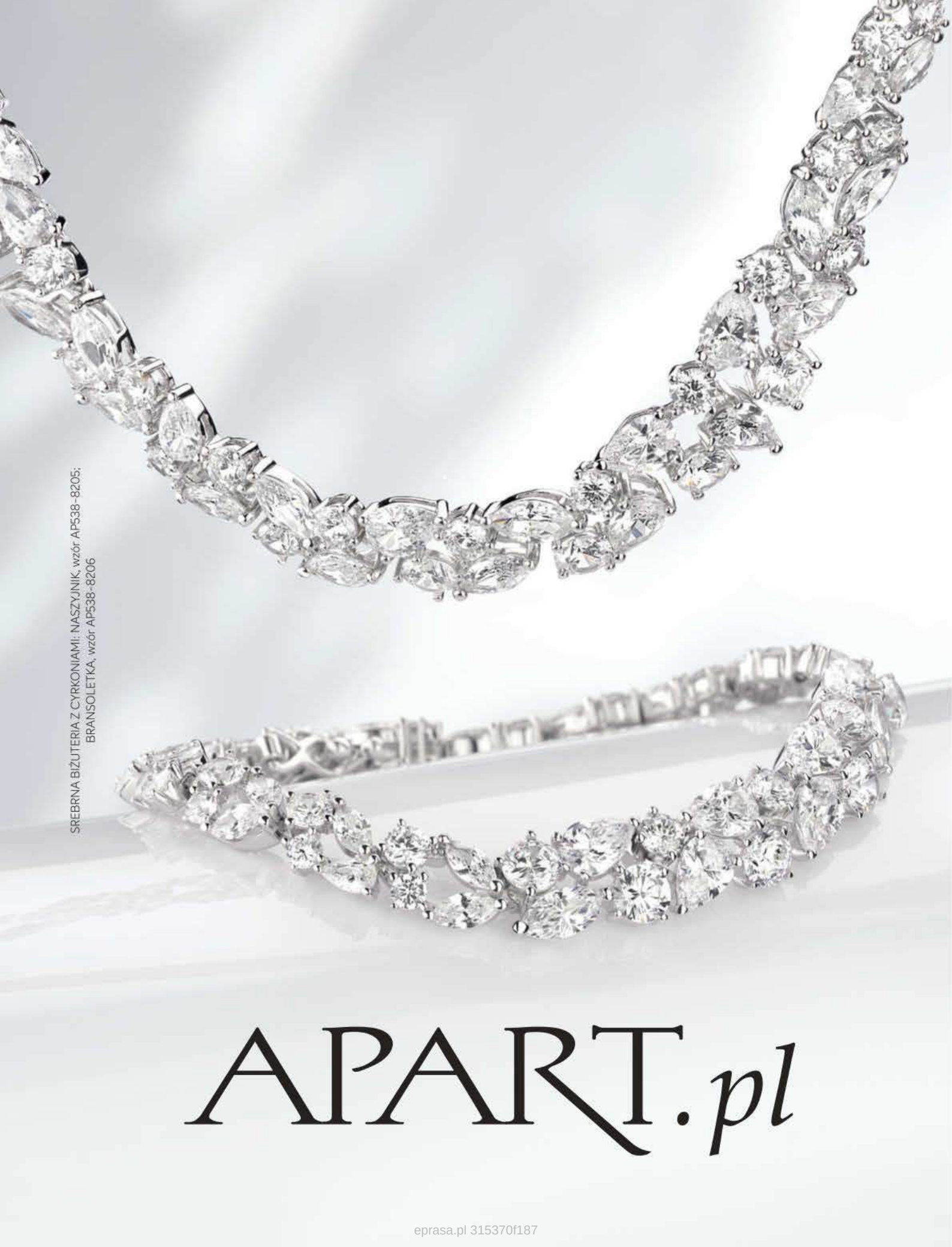
eprasa.pl 315370f187




eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187




eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187

LAB
DIAMONDS

SILVER

SREBRNE PIERŚCIONKI Z DIAMENTAMI LABORATORYJNYMI: wzory AP547-0576, AP547-0505, AP547-0634




APART.pl

eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187



# REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST

W. KRUK
1840

ROLEX

eprasa.pl 315370f187




# *Podróżuję z wami!*

Jestem wierną czytelniczką „Twojego STYLU" od kilkunastu lat. Z największą przyjemnością czytam artykuły podróżnicze i to na nie najbardziej czekam. Uwielbiam podróżować – zarówno do najdalszych zakątków świata, jak i do miejsc położonych całkiem blisko, które zachwycają równie mocno. Tym razem los sprawił mi wyjątkowo miłą niespodziankę. W najbliższym czasie wybieram się do Sewilli, a w czerwcowym numerze trafiłam na artykuł pani Julii Zabrodzkiej *Krokiem flamenco*. To był jeden z tych tekstów, które czyta się z rosnącą ciekawością. Autorka w bardzo interesujący sposób, prowadząc czytelnika przez kolejne litery alfabetu, opowiedziała o najciekawszych miejscach Sewilli, jej zabytkach, kuchni i pomysłach na spędzenie czasu. Pokazała nie tylko najważniejsze atrakcje, ale także lokalne smaki, klimat miasta i przede wszystkim ducha flamenco. Wszystko wzbogacone pięknymi fotografiami, które pozwalają choć na chwilę przenieść się do tego niezwykłego miejsca. Dzięki temu artykułowi jeszcze bardziej nie mogę doczekać się wyjazdu do Sewilli, a wiele wskazówek pani Julii już wykorzystałam, planując podróż. Dziękuję za ten inspirujący tekst i za pasję, którą można wyczuć niemal w każdym zdaniu. Dziękuję również całej Redakcji, bo nie pierwszy raz „Twój STYL" staje się dla mnie inspiracją do kolejnych podróżniczych planów. Wiele miejsc, które opisywaliście na swoich łamach, udało mi się już odwiedzić. Inne wciąż czekają na mojej liście marzeń, skutecznie rozbudzanej przez wasze reportaże, relacje i fotografie. Serdecznie was pozdrawiam i z niecierpliwością czekam na kolejne podróżnicze historie. **Ewa**

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

Twój STYL®

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

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

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

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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



eprasa.pl 315370f187

PATEK PHILIPPE
GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI





ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

CALATRAVA PILOT TRAVEL TIME REF. 5524R

W. KRUK
1 8 4 0

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl

eprasa.pl 315370f187


wkruk.pl
wkruk.pl




cprasa.pl 315370187



# YES

*Biżuteria,* która mówi




Pierścionek z kolekcji Metropolitan

YES.PL

eprasa.pl 315370f187

Twój STYL®

GRUDZIEŃ 2026 www.twojstyl.pl



## 48
## Vanessa Aleksander
**Jestem wdzięczna za każdą życiową lekcję, tak sobie postanowiłam. Wierzę w dobro. Jeśli daję je światu, ono do mnie wróci.**



## 30
## Danuta Stenka
**Pochwały samej siebie nie wypadają z rękawa, niestety. Ale zdarza mi się pomyśleć: „Kurczę, Stenia, fajna z ciebie babka".**



## 58
## Eryk Kulm
**Ktoś pomaga, żeby być sławnym, pomaganie stało się modne? Świetnie, niech ludzie się nim chwalą! Byle potrzebującym działo się lepiej.**

## *TEMATY Z OKŁADKI*

30 DANUTA STENKA
Na scenie odbyła setki rozmów, w filmach prowadziła dziesiątki błyskotliwych dialogów. W życiu wciąż woli słuchać, niż mówić.

48 VANESSA ALEKSANDER
Kipi energią, pożytkuje ją, grając. Spełnia marzenia, niedługo jedzie na plan filmowy do Hollywood. Bajka? Nie, konsekwencja i praca.

58 ERYK KULM
Gwiazda Dobroczynności. Doceniliśmy wielkie serce i bezkompromisowość w namawianiu do pomagania ludziom starszym.

92 RAPORT
Zmieniamy tradycję: partnerzy dzielą się pracami w domu po równo, nie tylko w święta. Dwa etaty to dla nas za dużo.

## *PSYCHOLOGIA*

116 NAWYKI UMYSŁU
To, co myślisz, kształtuje twoje życie. Sprawdź, jakim typem „myśliciela" jesteś i co to oznacza.

134 PORZĄDKI EMOCJONALNE
Mądrze rozegrany konflikt może zbliżyć bardziej niż trzy dni udawania, że przy świątecznym stole wszystko gra.

---

**NASZE OKŁADKI: VANESSA ALEKSANDER – ZDJĘCIA** marcin tyszka **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTKI** anita mielczarek
**MAKIJAŻ** kasia biały kosmetykami charlotte tilbury/vda **FRYZURY** piotr wasiński/vda **PRODUKCJA** marta sech
**DANUTA STENKA – ZDJĘCIA** wunsche&samsel/visual crafters **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTKI** anita mielczarek
**MAKIJAŻ** iza kućmierowska/visual crafters **FRYZURY** adam szaro **SCENOGRAFIA** monika zgoda **PRODUKCJA** marta sech



**UBRANIE**
suknia rad duet, zapaska i kapelusz beata bojda



**UBRANIE**
płaszcz kapotka, buty zign, zalando.pl



**UBRANIE**
marynarka maciej zień



**UBRANIE**
sweter, spodnie karen arcanjo, kolczyki cos, botki answear lab

eprasa.pl 315370f187

KATE WINSLET



*Elegance is an attitude*

LONGINES



THE LONGINES
MASTER COLLECTION

eprasa.pl 3153701187



160



216



170

# Twój STYL®


## MAGAZYN

64 **Agata Duda-Gracz**
Mówi o sobie reżyser. Ma uczulenie na artystowskie pozy i nadęcie. Na jej nowy spektakl bilety już wyprzedano...

74 **Duczmal i Duczmal**
Matka i córka, sławne dyrygentki. Inne osobowości, podobna wrażliwość. Kto komu imponuje, kto nadaje ton?

82 **Łatwo powiedzieć?**
Psycholożka, aktorka, dziennikarz, wokalista. Rozmowa jest ich żywiołem, znają moc słów. I ciszy między nimi.

102 **Małgorzata Ostrowska**
Wzloty i upadki są po to, by nas czegoś ważnego nauczyć. Co odkryła, gdy życie powiedziało jej: sprawdzam?

## PSYCHOLOGIA

124 **Wyzwoleni od wstydu**
Poczucie gorszości wtłaczają w nas inni. Warto się z nim pożegnać na dobre.

130 **Lekcja charakteru**
Przeciwieństwem odwagi jest nie strach, tylko bierność. Reagujmy na zło, a świat będzie lepszy.

## KULTURA

144 **Violetta Villas**
Reżyserka filmu opowiada o nieznanych faktach z życia legendarnej diwy.

148 **Polecamy**
Nową powieść Noblistki Olgi Tokarczuk, emocjonalną płytę Natalii Grosiak o kobiecym odrodzeniu i *Wśród nocnej ciszy, mocny* serial Jana Holoubka.

## PIĘKNE ŻYCIE

160 **Z papieru świat**
Szklane bańki jako dekoracje „niepatriotyczne"? Historyczka wzornictwa opowiada o polskich ozdobach choinkowych.

170 **Pod dobrą gwiazdą**
Czerwone pierogi, kompot w bombkach... Świąteczne klasyki w zaskakującym wydaniu.

182 **Szlachetna gościnność**
We wnętrzach górskich schronisk skrywa się dużo piękna. Warto je dostrzec. I chronić.

196 **Długiego żucia**
Co robić, żeby mieć zdrowy uśmiech na lata? Pytamy stomatolożkę.

## MODA

216 **Czas karminu**
Czerwień dodaje elegancji. I energii. Satynowe sukienki, skórzane płaszcze, koronkowe gorsety. Karminowe zestawy nie tylko odświętne.

224 **Polskie rękodzieło**
Lokalne rzemiosło budzi zachwyt, staje się modne.

239 **Prezenty pod choinkę**
Tym razem Mikołaja zainspirowały tytuły wielkich przebojów polskiego rocka. Niech budzą wyobraźnię darczyńców!

## URODA

262 **Perfumiarski serial**
Flankery, czyli dlaczego lubimy (albo nie) nowe wersje znanych zapachów? Odpowiada ekspertka.

270 **Wyjdź z cienia**
Pielęgnuj delikatnie, maluj z wyczuciem. Lekarka i makijażystka radzą, jak rozświetlić okolicę oczu.


eprasa.pl 315370f187




Odkryj nowość w perfumeriach

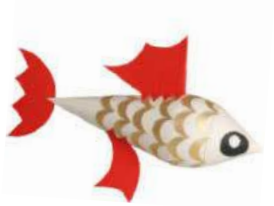
DOUGLAS



Niedługo usiądziemy przy świątecznym stole. W wielu domach spotkają się przy nim różne pokolenia, poglądy, światy. Czasem wystarczy jedno zdanie, żeby przerzucić między nimi most. Albo wznieść mur. Bo słowa mają tę właściwość, że można z nich zbudować jedno i drugie. Więc lepiej milczeć? Niekoniecznie. Rozmawiając, mamy szansę poznać punkt widzenia drugiej osoby, jej prawdę o świecie, zdarzeniu, związku. W bliskich relacjach taka wiedza jest bezcenna.

Co w takim razie zrobić, żeby dyskusje, które będziemy prowadzić w święta, nie dzieliły? Mediatorka Małgorzata Bohosiewicz-Suchoń uważa, że lepiej nie dopuścić, by nieporozumienia obrosły w pretensje (s. 134). Nie czekać do Wigilii, zareagować wcześniej i oczyścić atmosferę. Nawet jeśli oznacza to kłótnię? Tak! Ekspertka radzi, jak spierać się mądrze. To terapia radykalna. Jednak da się też podejść do sprawy inaczej. W tekście *Łatwo powiedzieć?* (s. 82) specjaliści od rozmawiania: psycholożka, podcasterka, dziennikarz, wokalista, podpowiadają, by nie koncentrować się wyłącznie na zadawanych pytaniach, ale na otrzymywanych odpowiedziach. I szukać ich także w ciszy między słowami. Umiejętność uważnego słuchania jest równie ważna jak talent do prowadzenia błyskotliwego dialogu.

Ale dość gadania, pora coś zrobić! Na przykład świat albo nawet kilka. Wiedzieli Państwo, że tak nazywa się kulista ozdoba choinkowa z papieru lub opłatka? Ja nie. Dowiedziałam się od Anny Myczkowskiej-Szczerskiej, która pasjonująco opowiedziała Grażynie Saniuk o tradycyjnych polskich dekoracjach bożonarodzeniowych (s. 160). Lubię takie odkrycia, nagle znane słowo zyskuje nowy sens. A jeśli papierowy świat nie wyjdzie idealny? Trudno, przynajmniej będę miała z czego pośmiać się w święta. Życzę Państwu wielu czułych, mądrych, wesołych rozmów. Wszystkiego dobrego!



*Joanna Lorynowicz*

redaktorka naczelna

Fot. Mateusz Stankiewicz, Marcin Micuda




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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER

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

eprasa.pl 315370f187



2





3



1

# Nadgarstek **w blasku**



Zegarek i biżuteria coraz częściej spotykają się w jednym projekcie. Chopard Happy Sport The First jest tego doskonałym przykładem. Z okazji 50-lecia kolekcji Happy Diamonds marka powraca do ikonicznego modelu Happy Sport z 1993 roku – zegarka, który połączył stal z diamentami i na nowo zdefiniował kobiecy czasomierz. Jego najbardziej charakterystycznym elementem są swobodnie poruszające się diamenty, które zmieniają swoje położenie przy każdym ruchu nadgarstka. Zegarek nie tylko odmierza czas – odbija światło, przyciąga spojrzenie i zachowuje się jak biżuteryjny klejnot. W najnowszej kampanii Chopard kolekcję prezentuje Bella Hadid, globalna ambasadorka marki, podkreślając jej współczesny, pełen swobody charakter. Happy Sport The First doskonale wpisuje się w ideę biżuterii, którą można nosić bez okazji – jako naturalne przedłużenie własnego stylu. Zegarki Chopard dostępne są w ofercie W.KRUK. **wkruk.pl**

**1** W.KRUK Zegarek Chopard Happy Sport The First 54 200 zł **2** W.KRUK Naszyjnik złoty Chopard 32 990 zł **3** W.KRUK Zegarek Chopard Happy Sport The First 29 200 zł

eprasa.pl 315370f187

# *Kasia z Podlasia, słabość do Chabiora i siła autentyczności...*

Upał zelżał, w zamian wiatr wiruje jak szalony i tańczy w porywach, ale nie ma co narzekać – przynajmniej można ze zrozumieniem poczytać i popisać, nie to, co w upalne dni. A czytam lipcowy „Twój STYL” z przepiękną sesją zdjęciową Katarzyny Herman. Wspaniałe letnie kolory, a nade wszystko pani Katarzyna, która pokazuje, że w swej wielkości aktorskiej potrafi dopasować się do granej roli, ale jednocześnie umie być sobą – Kasią z Podlasia. Zachwyca mnie naturalnością, tym, że nie ucieka przed upływem czasu. „Od przemijania uciec się nie da” – mówi w wywiadzie. Żyje tu i teraz, ćwiczy jogę, czyta książki, jest zwyczajną kobietą, mamą. Ujmuje mnie pracowitością, profesjonalizmem. Chociaż – jak mówi – każda rola zabiera kawałek jej samej, wciąż potrafi być sobą, „zapuścić korzenie i nie miotać się na wietrze”. W dzisiejszym świecie nie jest łatwo zachować cząstkę siebie i cząstkę prywatności, a jednak można – i pani Katarzyna jest tego przykładem tego. Piękny wywiad, piękna sesja, piękny człowiek. Dziękuję! **Irena**




Pada deszczyk, siedzę w fotelu, piję herbatę i mam was na deser. Gdy skończę czytać, „Twój STYL” – jak zawsze – powędruje dalej. Niech mają radość także inne kobietki. Dziękuję za rozmowę z panią Kasią Herman. Lubię ją, myślę, że to jedna z tych osób, które niczego nie udają. Kiedyś pani na bazarku powiedziała mi, że lubi czytać ploteczki o celebrytach, ale i tak myśli, że ma lepsze od nich życie – bo nieidealne. Ja też uważam, że nieidealne jest ciekawsze, a idealnie jest wtedy, gdy nie musimy udawać i możemy być sobą – nawet gdy błądzimy i mamy gorszy dzień. Dziękuje też za pana Chabiora, nie ukrywam, że od dawna mam do niego słabość. Umie przyznać, że męskość to również porażki, że czasem pół życia szuka się tego, co ważne i daje szczęście.
A teraz coś, co nie jest związane z „Twoim STYLEM”, ale jesteście moim ulubionym magazynem i chcę się tym z wami podzielić. Jestem obserwatorką życia, szczególnie kocham patrzeć na młodych, to moja słabość. Zauważyłam, że coś się powoli zmienia – na ulice wraca indywidualizm. Najbardziej cieszę się, że minęła moda na to, by się głodzić. Jesteśmy uczeni, by jeść zdrowo, a nie malutko. To dobre i mądre – szczególnie w stosunku do młodych. Bo wiadomo, że młode dziewczyny chcą być w zgodzie z trendami, dlatego bywało, że nie jadły i popadały przez to w różne choroby. Mam nadzieję, że wreszcie dojdziemy do tego, że pięknie jest się różnić, szanując się jednocześnie (choć tego ostatniego wciąż musimy się uczyć). Da się! Ja od lat mam te same koleżanki. Spieramy się, bo każda inaczej widzi świat. Idziemy własnymi drogami, ale mimo różnic wciąż trzymamy się razem – na dobre i złe. **Agata**

---

# *„Twój STYL” wspiera przedsiębiorcze Polki*

Sukces Pisany Szminką to najstarsza i największa w Polsce inicjatywa wspierająca przedsiębiorczość kobiet oraz liderki i liderów działających na rzecz równości, różnorodności i włączenia społecznego. Od 18 lat w konkursie nagradzane są przedsiębiorczynie, aktywistki, działaczki społeczne, edukatorki, a także osoby i organizacje, które odważnie kształtują przyszłość i zmieniają świat na lepsze. Organizatorem przedsięwzięcia jest Fundacja We Did It, a jego pomysłodawczynią – Olga Kozierowska, inicjatorka wielu wpływowych kampanii społecznych. XVIII edycja konkursu rozpoczęła się 19 października. Od tego dnia przez formularze dostępne na stronie **konkurs.sukcespisanyszminka.pl** można zgłosić własną kandydaturę (należy to zrobić do 18 stycznia 2027 roku) albo nominować przedsiębiorczynię, której osiągnięcia zasługują na szczególne wyróżnienie (jest na to czas do 31 grudnia tego roku).
Lista finalistek zostanie ogłoszona na przełomie marca i kwietnia przyszłego roku, a 1 czerwca odbędzie się uroczysta gala finałowa, podczas której poznamy laureatki i laureatów XVIII edycji konkursu.

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



eprasa.pl 315370f187


MARCIANO
by
GUESS

## *Szacunek za odwagę, Margaret!*

Przyznam, że „Twój STYL” czytuję tylko od czasu do czasu. Wszystko przez codzienny pośpiech i brak czasu, a i kiosk mam zupełnie nie po drodze. Ale tym razem na weekendowych zakupach moją uwagę przykuła czerwcowa okładka z Martyną Wojciechowską. Klasyczna, posągowa, z klasą. Przepiękna! Przepadłam w jednej chwili i wrzuciłam magazyn do koszyka. Wywiad z panią Martyną łyknęłam w minutę.




Uwielbiam ją, ale to Margaret skradła moje serce. Nie interesowałam się wcześniej jej twórczością ani tym bardziej życiem prywatnym. Przeczytałam jednak rozmowę i przeżyłam zaskoczenie. Nigdy nie pomyślałabym, że jedna z największych polskich gwiazd ma za sobą tak trudne przeżycia. To niesamowite, że zdobyła się na odwagę i szczerze opowiedziała o przemocy i depresji. Szanuję Margaret za to, że wspiera osoby, które doświadczyły tego samego co ona. Jej przykład daje nadzieję wielu ludziom, że można wyjść nawet z najczarniejszych zakamarków życia. Margaret to moja rówieśniczka, więc ten wywiad szczególnie mnie dotknął. Po przeczytaniu tej rozmowy czuję wdzięczność za moje spokojne, szczęśliwe życie, za wsparcie rodziny, za zdrowie, pracę i podróże. Obiecałam sobie, że będę żyć tak, aby wieczorem móc stanąć przed lustrem i powiedzieć sobie: „Przecież nie jest aż tak byle jak”. **Diana**

## *Szczęście czasem bywa blisko*

Patrzę na czerwcową okładkę „Twojego STYLU”, a na niej kobieta-świat w sukience ze światem – Martyna Wojciechowska. Cudna! Dotarła na każdy kraniec Ziemi, a ciągle przed nią wędrówka w głąb siebie. Najtrudniejsza. Szukanie siebie, odkrywanie własnych potrzeb i wrażliwości jest często bardziej skomplikowane niż zdobywanie Mont Everestu. Nazywana superbohaterką okazuje się krucha i wrażliwa. Jak motyl.




Jak inna bohaterka czerwcowego wydania – Margaret. Lecisz do światła. Chcesz się ogrzać w jego cieple, ale ono cię parzy. Chcesz, aby świat cię zaakceptował. Szukasz aprobaty w oczach innych i źle ci, gdy jej nie znajdujesz. Jakież to ludzkie i znajome! Okazuje się, że ludzie znani z mediów przeżywają dokładnie to samo, co ci anonimowi, po drugiej stronie ekranu. Pragniemy szczęścia, zrozumienia, bliskości... Szukamy, szukamy... A przecież nie trzeba szukać daleko. „Czy szczęście trzeba skądś brać” – pyta Martyna Wojciechowska. Otóż, nie. Ono jest w każdym z nas. Tylko że często jest jak motyl – gonimy za nim uwiedzeni jego powabem, a on nam się wymyka. Jeśli jednak skierujemy uwagę na inne rzeczy, dostrzeżemy – być może – szczęście przed samym nosem. Niegoniony motyl przyfrunie do nas i usiądzie miękko na ramieniu. **Beata**




## *Potrzeba czasu, by zacząć od nowa*

Ucieszyło mnie wyróżnienie tytułami Kobiet Roku „Twojego STYLU” pań związanych z filmem *Dom dobry*. Pracuję w mieszkaniach chronionych dla osób opuszczających zakład karny. Zorganizowaliśmy dla nich projekcję *Domu dobrego*. W trakcie seansu część kobiet wychodziła, bo przedstawione w nim sceny uruchamiały trudne wspomnienia i emocje związane z przeżytą przemocą. Kobiety, które trafiają do mieszkań chronionych, bardzo często mają za sobą historie pełne cierpienia – przemocy fizycznej, psychicznej, ekonomicznej, seksualnej. Wiele z nich przez lata żyło w lęku, poczuciu osamotnienia, zależności od sprawcy. Reakcje moich podopiecznych to dowód na autentyczność przedstawionej w filmie historii. Niektóre osoby nie były w stanie dokończyć seansu... Praca w mieszkaniach chronionych pokazała mi, jak trudny i długi jest proces ponownej adaptacji społecznej osób po traumach oraz po pobycie w zakładzie karnym. Wiele z nich próbuje rozpocząć życie od nowa, ucząc się codziennego funkcjonowania, budowania relacji i odzyskiwania poczucia bezpieczeństwa. Potrzebują czasu, wsparcia i zrozumienia, aby odbudować swoją tożsamość oraz poczucie własnej wartości. Film *Dom dobry* był dla nich ważnym głosem w dyskusji o przemocy domowej, ponieważ pokazuje jej prawdziwe oblicze – bez upiększeń i niedomówień. **Małgorzata**

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



eprasa.pl 315370f187


ART DIR: PAUL MARCIANO PH: YASMINE KATEB © GUESS?, LLC 2026
MARCIANO
by
GUESS




# Twój STYL®

## Twój GŁOS
## Twoja OPINIA

Droga Czytelniczko, bez Ciebie nie byłoby „Twojego STYLU”!
Chcemy dotrzymywać Ci kroku, odpowiadać
na Twoje potrzeby i być blisko Ciebie.
Dlatego to, co masz do powiedzenia, jest dla nas ważne.

**Zapraszamy do udziału w ankiecie.**

*Jak ją wypełnić? To proste:*

**1.** Skieruj aparat telefonu na kod QR i kliknij link, który pojawi się na ekranie.

**2.** Odpowiedz na pytania.

**3.** Na koniec dotknij ikonkę „Wyślij”.

*Dziękuję, że jesteś z nami i pomagasz tworzyć „Twój STYL”.*

Joanna Lorynowicz
redaktorka naczelna




eprasa.pl 315370f187




eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187

# WARTO ROZMAWIAĆ ... WARTO MILCZEĆ

**rozmawiała:** AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
**zdjęcia:** WUNSCHE & SAMSEL/VISUAL CRAFTERS

Ogrom ról, wiele wypowiedzianych ze sceny kwestii, błyskotliwe riposty... Danuta Stenka przyznaje: w prawdziwym życiu długo nie umiała rozmawiać. Trzeba się było do niej przebijać, wyciągać ze skorupy. Nadal woli być słuchaczką. A dialogi wewnętrzne? Do siebie stara się zwracać z dystansem i czułością. Choć wewnętrznego krytyka pozbyć się trudno.

Stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: IZA KUĆMIEROWSKA/VISUAL CRAFTERS, fryzury: ADAM SZARO, scenografia: MONIKA ZGODA, produkcja: MARTA SECH
Sweter, spodnie Karen Arcanjo, kolczyki COS, bransoleta Apart



eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187

Tempo ma imponujące. Teraz rola w filmie *Przepis na święta*, wkrótce na ekranach *Radioamator* i *Właśnie że tak!...*, przed momentem premiera *Orestei* w Teatrze Narodowym. Kolejny rok nie miała urlopu, a marzy o nim. Przerwa na herbatę i wywiad? – trudno znaleźć okienko. I o czym niby ma mówić, wszystko już powiedziała – przekomarza się. Na spotkanie przychodzi uśmiechnięta, trochę rozmawiamy o tym, co usłyszała w audycji. Słucha radia w samochodzie, lubi je. Choć pewne rzeczy ją drażnią. Co na przykład?

**Danuta Stenka:** Och, uwiera mnie, zwłaszcza u dziennikarzy, moda na przeakcentowania, ten nacisk na pierwszą sylabę: „mamy WY-jątkowo CIE-kawe IN-formacje". W języku polskim akcentujemy przecież drugą sylabę od końca. Albo gdy w moim ulubionym radiu słyszę „panie miniszczsze" czy „roszczulić, roszszerzyć". Jak „gniewać" i „roz-gniewać", tak „czulić" i „roz-czulić", „szerzyć" i roz-szerzyć". Oczywiście sama też robię błędy i wciąż się uczę, np. zaledwie kilka lat temu dowiedziałam się, że nie mówimy „jak bym się nie starała, zawsze będzie źle", tylko: „jakkolwiek bym się starała, zawsze będzie źle". Odkrywam takie rzeczy, chłonę i przekazuję dalej. To moja mała misja na prywatnym poletku.

**Twój STYL: Rozumiem, bo prowadzę osobistą agencję ochrony słów ładnych, ale zapominanych: jesionka, frasunek, huncwot...**

À propos znaczenia słów czy powiedzeń. Rozmawialiśmy lata temu z mężem i jedną z córek – opowiadała historię, w której komuś coś się szczęśliwie potoczyło, i spuentowała: „Nooo, takie ma pieskie życie!". Zbaranieliśmy. „To w końcu jak: dobrze mu jest czy źle? – No, świetnie! – Ale wiesz, co znaczy »pieskie życie«? Biedne psisko leży w dziurawej budzie, na łańcuchu, w upale i mrozie, wody nie podali, żebra mu wystają, micha pusta, a człowiek kojarzy się głównie z kopniakiem... – Naprawdę???!!! Myślałam, że tak jak z naszymi psami: wylegują się w ciepełku na kanapie, tata im gotuje jedzenie..."

**Czyli warto rozmawiać?**

Zawsze warto.

**Aktorka, która zagrała około trzystu postaci, wypowiedziała tysiące kwestii, mogłaby mieć dość wymiany słów. Nie tęskni pani za ciszą?**

Właśnie dzisiaj zastanawiałam się nad tym. W *Orestei* cztery koleżanki zajmują ostatnią garderobę na końcu korytarza, a ja w mojej, która jest pierwszą, siedzę sama. Trochę szkoda, bo chciałabym być ze wszystkimi, ale z drugiej strony przed spektaklem potrzebuję samotności, ciszy. Kiedyś uwielbiałam spotkania towarzyskie, na których mogłam poznawać nowych ludzi, teraz tęsknię do spotkań z ludźmi, których znam, a rzadko widuję, bo wszyscy jesteśmy w biegu. Po premierach, dużych imprezach, zamiast biec na bankiet, najczęściej uciekam do domu, żeby spędzić czas z mężem. W małych sytuacjach. Prostych. Męczy mnie hałas, rozproszona uwaga, nierzadko błahość spotkań w takim przewalającym się tłumie i poczucie, jakby się z ust sypały trociny. A poza wszystkim wolę słuchać, niż mówić. Ta sytuacja – wywiad – też jest dla mnie nienaturalna.

**Wolałaby pani, żebym to ja opowiadała, dajmy na to – o moim ukochanym Pomorzu Zachodnim albo o pianiście Brusie Liu, którego jestem fanką?**

O, tak! Jestem świetną słuchaczką. Czasem nawet podsłuchiwaczką, z przypadku oczywiście, bez złych intencji. Lubię też obserwować. W czasach liceum mieszkałam w internacie i po sobotnich lekcjach jeździłam z Kartuz na niedzielę do domu, do Gowidlina. Autobusy były przepełnione, nie zawsze udało się wcisnąć, więc trzeba było czekać godzinę, dwie albo i dłużej na następny. Uwielbiałam siedzieć na ławce i przyglądać się ludziom. Ciekawiło mnie, co w sobie noszą, dlaczego są smutni, zdenerwowani, z czego się śmieją. Zakochane pary, inne – jakieś sobie obce... Czasem siłą rzeczy słyszałam ich rozmowy, czasem w wyobraźni dołączałam do nich. Do dziś bywa, że gdy nie mam odwagi wziąć udziału w rozmowie, prowadzę ją w myślach.

**Nie ma pani odwagi? Trudno uwierzyć.**

NADAL, GDY NIE MAM ODWAGI WZIĄĆ UDZIAŁU W ROZMOWIE, ROBIĘ TO W MYŚLACH.

Gorset, spodnie Maciej Zień, buty, płaszcz COS



eprasa.pl 315370f187



Koszula, spodnie, pas Maciej Zień, kolczyki COS, bransolety Apart. Po prawej: Koszula, spodnie, pas Maciej Zień, kolczyki COS, kurtka Answear Lab

CÓRKI POSZŁY JUŻ NA SWOJE. KU MOJEMU ZASKOCZENIU NIE BYŁO DRAMATU, ZASYPYWANIA LEJA PO BOMBIE. JEST NAM Z MĘŻEM DOBRZE WE DWOJE.

Kiedy uważam, że to, co mam do powiedzenia, będzie dla słuchaczy nieistotne. Albo kiedy wiem, że nie zdołam wyrazić słowami tego, co się we mnie kołacze. A w emocjonalnych sytuacjach, nawet z najbliższymi, zdarza się, że nie potrafię wypowiedzieć tego, co myślę, coś po prostu nie chce ze mnie wyjść. To, że umiemy ze sobą rozmawiać, jest wielką zasługą męża. Wczoraj przyjechała do nas starsza córka, która jest psychoterapeutką, i przytoczyła trudną sytuację ze swojego prywatnego życia. Pomyślałam: „Boże drogi, jak ona pięknie potrafi rozmawiać, jakie ma wspaniałe narzędzia". Mąż takich nie miał, po prostu chłopak spotkał dziewczynę, która blokowała się w trudnych sytuacjach, i powoli, stopniowo rozłupał moją skorupę.

**Z czego wzięły się te blokady i nieumiejętność rozmowy?**

Pewnie z domu. Mama z nami, ze mną i z bratem, rozmawiała, ale tato tego nie umiał. Dziadek, jego ojciec, był typem despoty, działał w trybie nakazowo-rozdzielczym. Tato tym nasiąkał i posłał dalej. Przy tym w wieku 28 lat złamał kręgosłup. Szczęśliwie stanął na nogi, ale już nie wrócił do pracy. Tymczasem mama, nauczycielka, pracowała za dwoje i w szkole, i w domu. Uczyła nas wszystkich rozmawiać, ale model wychowawczy dziadka był w przewadze.

**Gdy rozmawiałyśmy kilka lat temu, dorosłe córki właśnie szły na swoje, a pani zastanawiała się, czy odnajdzie się w domu bez nich. Jak to się potoczyło?**

Pojawił się oczywiście syndrom opuszczonego gniazda, poczucie porzucenia, ale ku mojemu zaskoczeniu nie trwało to zbyt długo. Nie było dramatycznego zasypywania leja po bombie. Kiedy dziewczyny wpadały nieoczekiwanie, zdarzało się, że czasem wchodziły nam w paradę. Bo okazało się, że jest nam z mężem dobrze we dwoje, znowu wydeptujemy swoje ścieżki pomiędzy tymi, którymi dreptaliśmy wokół dzieci. Mamy o czym rozmawiać. I o czym razem milczeć.

**Jak dzisiaj rozmawia się pani z Pauliną i Wiktorią?**

Cały czas się uczę. Teraz również od nich. Choć w naszym domu rozmowa była ważna, od kiedy były maluchami. Poza tym dziewczynki stały się dorosłymi kobietami. I co dla mnie piekielnie ważne, nastąpiła zmiana w ich relacjach. Córki dzieli pięć i pół roku, charakterologicznie są z przeciwnych biegunów, nic, naprawdę nic nie wskazywało na to, że kiedyś będą blisko. Nawet próbowały, jedna drugiej zrobiła prezent urodzinowy i wyjechały gdzieś razem. Klęska. Dwa różne rytmy wewnętrzne, style życia, priorytety i co tam jeszcze... Aż tu nagle któregoś dnia dobra wróżka dotknęła je czarodziejską różdżką i zostały przyjaciółkami. Przyjaciółkami! W najśmielszych marzeniach nie podejrzewałam, że coś takiego może się wydarzyć. Miałam jedynie nadzieję, że nie staną się sobie zupełnie obce. Mogło przecież być tak, że każda uwije swoje gniazdo i bliżej jej będzie do partnera, przyjaciół niż do siostry. Stał się cud. A tak naprawdę to ichmądrość. Mimo różnic, które przecież nadal istnieją,



eprasa.pl 315370f187



potrafiły dostrzec i docenić w sobie nawzajem wartości. Fantastycznie się wspierają.

**Proszę opowiedzieć o pani rozmowach ze sobą. Potrzebuje ich pani?**

Potrzebuję, choć są trudne, bo jestem dla siebie bezwzględna, surowa jak nikt. Jednak zauważam, że z wiekiem nuta łaskawości jest coraz głośniejsza. Na każdym polu. Na zawodowym widać to najwyraźniej. Zanim przyjdzie ocena z zewnątrz, sama wystawiam sobie cenzurki w trakcie każdej próby, spektaklu czy zdjęć. Mąż pyta: przecież dostajesz tyle dowodów, że coś robisz dobrze. Dlaczego wmawiasz sobie, że jest źle? Nie wmawiam sobie, ja to czuję. Ale kiedyś moje klęski – bo nawet zwykłe potknięcie miało taki wymiar – przynosiłam do domu. I prawdopodobnie infekowałam, zatruwałam atmosferę. Od dłuższego czasu opatruję „klęski" cudzysłowem i coraz częściej udaje mi się zostawić je na wycieraczce. Potrafię już powiedzieć: „było beznadziejnie" i... machnąć na to ręką.

**Skąd ten krytycyzm?**

To chyba pochodna perfekcjonizmu, który mi zaszczepiono. Mama byłą perfekcjonistką, wymagała tego od siebie, a tato wymagał tego od nas. Nie wiem, czy kiedykolwiek uwolnię się od tych dzwonków w głowie, sygnałów, że coś robię źle. Na szczęście już nie są tak raniące jak kiedyś. Teraz najczęściej tylko nieprzyjemne.

**Potrafi pani pochwalić samą siebie?**

Pochwały nie wypadają mi z rękawa, niestety. Ale kiedy jest naprawdę źle, potrafię wziąć siebie na kolana i przytulić.

**Mówi pani sobie przed lustrem: Danka, masz 65 lat i jesteś piękną kobietą?**

Nie na co dzień. Widzę, że jestem zmęczona. Brak urlopu, nakładanie się zajęć, nieprzespane noce, stres – co trwa od ponad roku – odcisnęły się na mojej twarzy. Ale choć zwierciadełko mówi: „są księżniczki piękniejsze od ciebie", zdarza mi się pomyśleć: „Kurczę, Stenia (tak nazwała mnie pani portierka w Dramatycznym, myśląc, że Stenka to moje imię, co z rozkoszą przyswoili domownicy), masz dzisiaj dobry dzień, jakoś fajnie ułożyły ci się włosy, jest błysk w oku! Fajna z ciebie babka!".

**Pani naturalna uroda jest doceniana, podobnie jak pani zwierzenia związane ze stanami ducha, psychiki. Prowadzi pani szczere rozmowy ze światem, także o sprawach tak trudnych jak bezsenność, depresja. Warto?**

Z bezsennością zmagałam się prawie sześć lat. Sypiałam po trzy godziny na dobę, czasem krócej. Padałam do łóżka śmiertelnie zmęczona i codziennie wierzyłam, że tym razem czeka mnie długie spanie. Tak się nie działo, a od rana obowiązki. Bez taryfy ulgowej. Kiedyś po nocy, w ciągu której przespałam tylko godzinę, zbieram się na lekcję angielskiego, mąż mówi: „Oszalałaś? Zadzwoń do Bena i powiedz, że nie przyjdziesz, musisz odpocząć, wieczorem masz spektakl!". Ale każda odwołana lekcja to przecież rachunki, których nauczyciel nie opłaci. Pojechałam. Tak żyłam, aż doszłam do ściany. Miałam wziąć udział w programie telewizyjnym. W przeddzień zadzwoniła do mnie Lucy, agentka, żeby mi o tym przypomnieć. I wtedy po raz pierwszy powiedziałam, że cokolwiek się stanie, nie jestem w stanie tam pójść. Lucy „wypisała" mnie z tego pod warunkiem, że spotkam się z lekarzem. A lekarz uświadomił mi, że bezsenność to objaw depresji, wypalenia. Opowiedziałam tę historię podczas wywiadu, zapytana, jaką cenę płacę za bycie aktorką. Myślę, że wielu ludziom było to potrzebne. Dzwonili do mnie znajomi, którzy wreszcie odważyli się przyznać, że mierzą się z tym samym problemem. Nie przypuszczałam, że to może być tak ważne. Uśmiechnięta bohaterka pięknych sesji zdjęciowych, przedstawiana jako „kobieta sukcesu", też jest zwykłym człowiekiem, który wziął za dużo na swoje barki i, jak oni, załamał się. Popękali nie dlatego, że są zbudowani z gorszego materiału.

**OD DŁUŻSZEGO CZASU „KLĘSK" NIE WNOSZĘ DO DOMU. UDAJE MI SIĘ ZOSTAWIAĆ JE NA WYCIERACZCE.**

**Czy rozmowa może zmienić życie? Wpłynąć na nie?**

Zdecydowanie. Dzięki rozmowie okazywało się na przykład, że człowiek, który wydawał się wrogo nastawiony, w rzeczywistości taki nie jest. Idąc za Anthonym de Mello: to, że kogoś nie lubisz, nie znaczy, że on musi być zły. Sprawdź, co w tobie może powodować, że go nie akceptujesz. Być może czujesz, że w jakiś sposób ci zagraża? Najprościej jest wówczas okopać się w swoim przekonaniu i unikać kontaktu, trudniej wyjść naprzeciw i jak pies, który kładzie się brzuchem do góry, zasygnalizować: nie zagrażam ci i nie spodziewam się ataku. Rozmowa pomaga oswajać dzikie, przestraszone zwierzątko w sobie i w innych. Zdarzyło mi się kilka razy doprowadzić do tego, że pozornie słaba znajomość zmieniła się w fantastyczną relację. Takie doświadczenia są jak skarby. To działało też w drugą stronę. Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy z moim przyszłym mężem...

**Sprecyzujmy: 41 lat temu.**

...Janusz pracował w teatrze w Toruniu, przyjechałam tam ze spektaklem na festiwal. Poprzedniego dnia poznaliśmy się w klubie festiwalowym. Zamieniliśmy kilka zdań, wpadłam mu w oko. Nazajutrz przyszedł na naszą próbę z planem,



eprasa.pl 315370f187

# 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

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS



żeby po spektaklu zaprosić mnie i kolegów do siebie. Ale kiedy usiadł na widowni i zobaczył Stenkę w akcji, odwaga go opuściła. Wydałam mu się niedostępna, zimna. Tymczasem byłam przerażona, ponieważ poprzedniego dnia starszy, „życzliwy" kolega ni z tego, ni z owego zrobił wykład, jak niedobra jest moja (główna) rola. Kompletnie roztrzaskał mi fundamenty. Szczęśliwie doszło do spotkania i przegadaliśmy z Januszem całą noc. Poznał powód swojego błędnego wrażenia. Notabene za tę rolę dostałam nagrodę, z czego mój przyszły mąż skwapliwie skorzystał – postanowił przywieźć mi ją do Szczecina. I tak to się zaczęło.

**NAWET GDY LUSTERECZKO MÓWI: „SĄ PIĘKNIEJSZE KSIĘŻNICZKI", MYŚLĘ CZASEM: „STENIA, FAJNA Z CIEBIE BABKA".**

**Skoro mówimy o scenie, zastanawiam się, czy po napiętnowaniu opresyjnych zachowań w szkołach aktorskich czy teatrach dialog między reżyserami i aktorami się zmienił?**

Niektórzy reżyserzy po tym, jak te historie wyszły na światło dzienne, pilnują się, żeby nie przekraczać granic. Jednak ciągnie wilka do lasu... Ale są tacy – jak Luk Perceval, reżyser *Orestei* – którzy potrafią wyciągnąć z nas, aktorów, niezwykłe rzeczy bez znęcania się, bez wywołania poczucia winy, że psujemy im ich zabawkę. Bo spektakl to świat, który tworzymy wspólnie, z wizji reżysera i naszych końcówek nerwowych. Z Lukiem każdą próbę zaczynaliśmy godziną jogi.

**Jako aktorka woli pani dialogi czy monologi?**

Jedno i drugie. W monologu można liczyć wyłącznie na siebie. W dialogu jest partner, który odbija piłkę, a to zawsze może sprawić, że kolejna, moja będzie wyższa i mocniejsza – lepsza. Ale może też je psuć. W gruncie rzeczy jedno i drugie sprowadza się do rozmowy z widzem. Przypomniał mi się spektakl Grzesia Jarzyny *Bash*. Zrealizował go w pomieszczeniach opuszczonych przez redakcję „Życia Warszawy", były tam biura i hala, w której kiedyś stały maszyny. Czarek Kosiński i ja mieliśmy monologi, Roma Gąsiorowska i Piotrek Głowacki wspólną opowieść. Graliśmy w trzech pomieszczeniach, wszyscy po kolei w każdym z nich – tej wielkiej hali, mniejszym pokoju biurowym i klitce, gdzie mieścił się tylko stolik i dwa krzesła. Ja zaczynałam właśnie tam, z jednym widzem na wyciągnięcie ręki, wcielając się w rolę dziewczyny, którą przed laty rozkochał w sobie nauczyciel, opowiadałam, jak zabiłam naszego synka. W tej klitce przeżyłam dwa skrajne doświadczenia. Raz przyszła kobieta, która od pierwszej chwili kontestowała. Być może była zestresowana spotkaniem jedna na jedną, ciasną przestrzenią – machała ręką, prychała, podważała wszystko. Trudno było przez to przebrnąć. Innym razem przyszedł widz, który wszedł w moją historię całym sobą. Mówię mu, że „nauczyciel był zakochany w antyku, często opowiadał mi o greckim pisarzu, A..., A..." – jako postać szukałam w pamięci imienia i po kilkunastu sekundach przypominałam je sobie. Ale ten widz nagle wychyla się nad stolikiem i podrzuca: „Ajschylos? Nie? Arystofanes!..." – pomaga mi! Byliśmy w tej historii razem, razem ją tworzyliśmy. Ależ to był lot! Gdyby taka istniała, przyznałabym mu nagrodę dla najlepszego widza świata.

**Wniosek?**

Nigdy nie wiadomo, na kogo trafimy po drugiej stronie. Dokąd zaprowadzi nas rozmowa. ■

Spodnie, koszula Schumacher, trencz Stella McCartney x H&M, buty COS



eprasa.pl 315370f187

# GENAISSANCE DE LA MER™

*ODKRYJ NAJBARDZIEJ EKSKLUZYWNĄ KOLEKCJĘ LA MER, WZBOGACONĄ CRYSTAL MIRACLE BROTH™*




DOSTĘPNA WYŁĄCZNIE W

DOUGLAS




# *Pełne zanurzenie*

„Szafirową nitkę wieczór plącze, szafirowe cienie zwodzą nas...” Konstanty Ildefons Gałczyński poświęcił temu odcieniowi cały wiersz, by opisać intymny „vibe” pewnego romantycznego wieczoru. Szlachetna, spokojna barwa sprzyja nastrojowości i zadumie. To także kolor wysmakowanej elegancji. W sam raz na uroczystą zimową kolację we dwoje.

**1** czapka Yourturn by Zalando 59 zł **2** złota broszka z brylantami i szafirami, Apart **3** naszyjnik z białego złota z szafirami i diamentami, Apart **4** kolczyki 100 zł, Victoria & Albert Museum **5** baleriny 499 zł, Flabelus, Answear **6** dekoracja kwiat zawilca 699 zł, Swarovski **7** botki Maysi 1195 zł, Floris van Bommel **8** pierścionek złoty z szafirem i opalami – Kolekcja Wiktoriańska, Yes

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 315370f187





Carolina Herrera świętuje dziesięciolecie istnienia Good Girl wprowadzeniem limitowanej edycji Good Girl Jasmine Absolute. Błyszczy jasno, emanuje ciepłem, oddaje hołd charakterystycznemu kwiatowi marki.

# It's so good to be bad

## Na wysokim obcasie

Jaśmin jest ulubionym kwiatem mojej mamy" – oznajmiła Carolina A. Herrera, dyrektor kreatywna ds. kosmetyków. Na zawsze zapamiętała zapach jaśminu, który rósł pod oknem jej sypialni w czasie letnich wakacji. Oryginalna woda perfumowana Good Girl miała w nucie serca jaśmin, który zapoczątkował globalne zjawisko w świecie zapachów. W jubileuszowej jaśmin zajął centralne miejsce, towarzyszy mu toffi i bób tonka.

**Zapach dostępny jest w sprzedaży w perfumeriach Douglas i na douglas.pl oraz Sephora i na sephora.pl**

eprasa.pl 315370f187




# *Baw mnie!*

Dla jednych będzie to czarujący i gadatliwy Płomyk – zamieniony w złoty świecznik hotelowy zarządca z *Pięknej i Bestii*. Dla innych – odważny i ambitny Minionek Kevin. Ulubieni bohaterowie zostają nam w sercach długo po tym, jak z bajek wyrastamy. Nawiązania do nich - w modzie, biżuterii czy dizajnie, to jeden z najsympatyczniejszych trendów sezonu. I ileż pomysłów na wzruszające prezenty.

**1** świecznik Lumière, kryształowa figurka inspirowana postacią Płomyka z bajki *Piękna i bestia* 652 zł, Swarovski **2** naszyjnik Holy 239 zł, W. Kruk **3** naszyjnik Złota Rybka, Yvonne Leon **4** kot z Cheshire, charms inspirowany *Alicją w Krainie Czarów* Disneya, 339 zł, Pandora **5** wazon dekoracyjny 239 zł, Rice, Answear **6** buty z kolekcji Métiers d'Art 2026, Chanel **7** srebrne kolczyki pozłacane z cyrkoniami 111 zł, Apart **8** szklanka z motywem pierniczka, 81 zł, Ichendorf **9** Kevin, kryształowa figurka 999 zł, Swarovski

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 315370f187





PANDORA
Naszyjnik o splocie kubańskim pokryty 14-karatowym złotem
1639 zł



PANDORA
Charms z motywem konstelacji gwiazd
129 zł



PANDORA
Zawieszka z motywem czerwonego serca
319 zł



PANDORA
Kolczyki z motywem spadającej gwiazdy
469 zł




PANDORA
Okrągła zawieszka do grawerowania
319 zł



PANDORA
Bransoletka platerowana platyną
599 zł

# Biżuteria,

## która opowiada waszą historię

Pandora celebruje relacje, wspomnienia i wspólnie przeżywane chwile. Kierując się przekonaniem, że najbardziej wartościowe prezenty znaczą więcej niż sam podarunek, biżuteria Pandora została stworzona, by podkreślać indywidualność i osobiste historie. Świąteczna kolekcja urzeczywistnia tę ideę w nowych projektach inspirowanych motywami nieba i gwiazd oraz kultowym symbolem serca. Nie zabrakło też elementów z możliwością grawerowania, dzięki któremu wyjątkowy gest staje się jeszcze bardziej osobisty. Odkryj więcej na **pandora.net**

PANDORA
Pierścionek pokryty 14-karatowym złotem z motywem gwiazdy
509 zł



eprasa.pl 315370f187




# *Zbiór nieskończony*

**Odkrywanie urody i kolekcjonowanie szkła – użytkowego czy artystycznego – to już niemal nasz narodowy sport. Dla jednych obiektem westchnień są wazony produkowane w czasach PRL, na przykład w nieistniejącej już hucie Sudety, dla innych – unikaty od artystów i rzemieślników współczesnych. Szklane precjoza z obu epok mogą na półce pięknie ze sobą współgrać.**

**1** forma, Maciej Rafalski 3400 zł, Desa Home **2** ręcznie formowana kryształowa karafka Bursztyn z kolekcji Heritage 400 zł, Krosno Glass SA **3** Antiope, proj. Beata Szajna, Krosno Glass SA **4** forma dekoracyjna, Adam Jabłoński, Desa Home **5** Serce Zielonego Smoka, unikatowa szklana rzeźba 9000 zł, Aleksandra Kujawska, Rempex **6** forma dekoracyjna Velt, Maria Veltuzen-Nagrabecka, Leszek Nagrabecki, Mutual Art **7** wazon Lastriko 400 zł, Aleksandra Zawiła, Krakowska Huta Szkła

Fot. Materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 315370f187

# PIELĘGNACJA
# **przeciw wypadaniu włosów**

GENESIS




# **84% mniej**
## WYPADAJĄCYCH WŁOSÓW*

*test instrumentalny dla rutyny kąpieli wzbogaconej + maski + serum Genesis

eprasa.pl 315370f187

# MARIAŻ
# NISZOWYCH EMOCJI



**AGATA BŁAZIŃSKA**
*GENERAL FRAGRANCE EXPERT DOUGLAS*

**W poszukiwaniu swojego zapachowego alter ego warto zaryzykować i dać ponieść się emocjom.** Dzisiaj perfumy to coś więcej niż tylko elegancka woń, która ma robić wrażenie na otoczeniu. Oczywiście jest to ciągle ważne dla wybierających kolejną kompozycję do swojej garderoby zapachowej, jednak coraz śmielej pragniemy zostać porwani emocjonalnie. Zapach to emocje ukryte we flakonie, to niewidzialny dotyk, niewidoczna biżuteria. Zapach to coś, czego nie można zobaczyć ani dotknąć, a równocześnie tak wiele o nas mówi. Spójrz w głąb siebie, namaluj swoje ja emocjami zapachowymi. Oddaj się olfaktorycznej nirwanie.

1




**1. THE MERCHANT OF VENICE Reneissance**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Eklektyczny i ponadczasowy. Hołd dla elegancji weneckiego renesansu. Luksusowe nuty szafranu i zielonego galbanum skrzą wśród pudrowości irysa i pieszczotliwych fasetek fiołka. Intensywność skóry wzmacnia tajemnicza paczula podbita dymnym olibanum, 100 ml, **ok. 1290 zł**

2




**2. XERJOFF Erba Pura**
Radość życia. Niezwykle musujący początek – sycylijskie cytryny prowadzą do soczystych i smakowitych nut owocowych. Po chwili całość łagodnieje, prezentując zmysłowość wanilii i solarność bursztynu. Po prostu dolce vita, 50 ml, **ok. 726 zł**




3

**3. GGEMA. Lederis**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Magnetyczny i niezapomniany. Pewność siebie przepleciona elegancją. Soczyste nuty owocowe zestawione z siłą odymionej skóry i drzewną mocą oudu, 100 ml, **ok. 799 zł**




4

**4. MAISON MARGIELA Replica By the Fireplace**
Przytulny i nastrojowy. Rozgrzewające nuty drewna gwajakowego, cedru i kasztanowca kontrastują z chłodem jałowca i pikantnego pieprzu. Kompozycja jest niczym mroźny poranek spędzony przy rozpalonym kominku. Obecny cashmeran tuli miękko ciepłym uściskiem, 100 ml, **ok. 625 zł**




5

**5. CHLOÉ Atelier des Fleurs Cedrus de Nuit**
Hipnotyzujący i ciepły. Zmysłowy i efemeryczny kwiat Królowej Nocy rozkwita na skórze miodową nutą z korzennymi akcentami. Ciepłe i intensywne aspekty ujawniają żywiczny benzoes z nutą bursztynu. Sensualność dodatkowo podkreśla uzależniająca woń wanilii, 50 ml, **ok. 539 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.

eprasa.pl 315370f187




**6. BRIONI**
**Mare Assoluto**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Elegancja i wyrafinowanie w harmonijnej kompozycji. Soczysta figa łączy się ze świeżością cytrusów i kardamonu. Aromatyczny cyprys i sól morska przywołują śródziemnomorski klimat, a mech i ziemista wetyweria nadają całości głębię i zmysłowość, 100 ml, **ok. 655 zł**

**7. ATKINSONS**
**Shine Despite Everything**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Awangardowy i charyzmatyczny. Pikantność podkreślona nutami kadzidła i kumaryny. Nieoczywiste oblicze zapachu odsłania miękki, pudrowy irys florencki, wydobywający uzależniającą woń karmelu i wanilii, 100 ml, **ok. 1365 zł**

**8. ACQUA DI PARMA**
**Cedro Virtuoso**
Sensualny i uwodzicielski. Unikalne połączenie nut cedrowych z kremowością orzecha laskowego. To zmysłowa i ciepła kompozycja, która kusi słodyczą absolutu fasoli tonka, 100 ml, **ok. 1149 zł**

**9. BRUNELLO CUCINELLI**
**Ricordo**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Zachwycający i zmysłowy. Rześkość kolendry przechodzi w intensywne, drzewne doznania nuty akigalawood. Następnie pojawiają się welwetowe aspekty sensualnego jaśminu i kremowego kokosa, 100 ml, **ok. 1389 zł**

**10. BOHOBOCO**
**Vanilla Black Pepper**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Namiętne i pełne pasji. Kontrast upajającej wanilii i przeszywającego czarnego pieprzu – niczym droga życia pełnego pasji. To ekscytacja chwilą, kiedy oddajemy się temu, co kochamy najbardziej. Perfumy pozostające w pamięci na zawsze, 50 ml, **ok. 719 zł**

**11. BOHOBOCO**
**Mango Yuzu Gasoline**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Kuszące i prowokacyjne. Tropikalne, soczyste mango i świetliste yuzu tańczą z hipnotyzującą, industrialną wonią benzyny. Perfumy prowokujące i obsesyjne opowiadają swoją historię niczym zakazany owoc zostawiający smak na zawsze, 50 ml, **ok. 719 zł**

**12. BORSALINO White Iris**
**WYŁĄCZNIE W DOUGLAS**
Harmonijny i otulający. Rześki początek brzmiący symfonią bergamotki i kardamonu prowadzi do intensywniejszych nut pudrowego irysa, sensualnej wanilii i rozgrzanego drewna cedrowego. Kompozycja inspirowana włoską elegancją, 100 ml, **ok. 510 zł**

**PERFUMY NISZOWE**
**SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.**
**ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!**

DOUGLAS

eprasa.pl 315370f187



# *Udaję TYLKO w pracy*

**rozmawiała:** BEATA NOWICKA
**zdjęcia:** MARCIN TYSZKA

Ekstrawertyczna i odważna. Rozpiera ją energia, którą pożytkuje w sztuce. Na pierwszym roku studiów wystąpiła w serialu *Wojenne dziewczyny*. Widzowie pokochali Czarną, graną przez Vanessę Aleksander. Zaczepiali ją na ulicy, prosili o autografy. Nie dała się zwariować. Nie chodziła na premiery, bankiety, wolała szkolić warsztat. Brać udział w wydarzeniach, dzięki którym miała szansę na rozwój. Na 30. urodziny spełniła największe aktorskie marzenie – jedzie do Stanów na swój pierwszy hollywoodzki plan filmowy! Brzmi jak bajka? Nie, to zasługa świadomych wyborów.

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: KASIA BIAŁY kosmetykami Charlotte Tilbury/VDA, fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VDA, produkcja: Marta Sech
Suknia Rad Duet, zapaska i kapelusz Beata Bojda



eprasa.pl 315370f187



## *Powroty do dzieciństwa*

Bajki kształtują wyobraźnię. Mama czytała jej przed snem *Królową Śniegu* Andersena. Mała Vanessa wzruszała się, oglądając *Króla Lwa*, i śmiała przy *Shreku*. Dorosła wierzy, że aktorstwo to: „zbieranie rozrzuconych fragmentów dzieciństwa".

eprasa.pl 315370f187

Była przekonana, że dobra aktorka musi cierpieć. Podczas zdjęć do *Hejtera*, by wczuć się w rolę Gabi, dziewczyny, której brat umiera, doprowadziła się do skrajnej rozpaczy. W spektaklu teatralnym, w scenie furii naprawdę wyrywała sobie włosy. Wtedy była dumna z poświęcenia dla roli. Dziś uważa, że aktorstwo to umiejętne budowanie iluzji, a nie wypruwanie flaków przed kamerą. Sympatię widzów przyniosły jej role Patrycji Kowalskiej w *The Office PL* czy Pauli w *Królu dopalaczy*. Oraz zwycięstwo w *Tańcu z Gwiazdami*. Jej największą siłą jest autentyczność. I niekonwencjonalne poczucie humoru, które opiera się na umiejętności śmiania się z siebie, wielokrotnie ratowało ją w trudnych chwilach. Vanessa Aleksander ma też inny, solidny punkt oparcia, mówi: – Kocham aktorstwo i chciałabym w nim osiągać wspaniałe rzeczy, dostawać wymagające role. Ale na koniec dnia to nie praca liczy się najbardziej. Najważniejsze jest to, jakim jestem człowiekiem i jakimi ludźmi się otaczam.

**Twój STYL: Jest pani ulubienicą widzów w serialu *The Office PL*, zaraz zobaczymy panią w netfliksowej *Zemście*, wiem, że szykują się inne interesujące projekty. Czuje pani, że życie to bajka?**

**Vanessa Aleksander:** Życie to tworzenie własnego scenariusza bez gwarancji szczęśliwego zakończenia. Choć często od nas zależy, co w nim napiszemy. Los bywa zaskakujący i nielogiczny, na wiele wydarzeń nie mamy wpływu. Nie unikniemy błędów, cierpienia, straty, jednak to my nadajemy sens temu, co nas spotyka. Jesteśmy narratorami własnej historii. Wierzę, że pozytywne nastawienie ma wpływ na jakość. Swoje życie traktuję bardziej jak spełniający się sen niż bajkę.

**Bajka, która ukształtowała pani wyobraźnię, wrażliwość?**

*Królowa Śniegu* o Kaju i Gerdzie, ulubiona baśń mamy, często opowiadała mi ją przed snem. Bajki, do których wracam w dorosłym życiu, to te same, które najczęściej oglądałam, gdy byłam mała – *Król lew* i *Shrek*. Lubię tamtą beztroskę, staram się o nią w dorosłym życiu. Gdy odbywałam asystenturę w Akademii Teatralnej, Wiesław Komasa powiedział do studentów, że „aktorstwo to zbieranie rozrzuconych po świecie fragmentów dzieciństwa".

**Trzy najważniejsze punkty na mapie pani dzieciństwa?**

Było piękne, więc trudno mi wskazać tylko trzy momenty. Na pewno najważniejsze były narodziny brata. Sposób, w jaki rodzice nas wychowywali, sprawił, że jesteśmy sobie najbliżsi, dbamy o siebie, wspieramy się. Rodzinę stawiam na pierwszym miejscu. Kolejnym przełomowym momentem było zetknięcie ze sceną. W piątej klasie podstawówki wygrałam casting i z grupą Tintilo zaczęłam występować w Teatrze Rampa. Tam narodziła się miłość do teatru, który w moim sercu zajmuje wyjątkowe miejsce. Trzecie zdarzenie, które przychodzi mi do głowy, to pierwsza historia odrzucenia. Dzieci na podwórku nie chciały się ze mną bawić, bo nie miałam popularnych wtedy szklanych kulek. Tata, widząc, że wracam do domu z płaczem, przyniósł mi następnego dnia kolorowe kauczukowe piłeczki. Był przekonany, że rozwiązał problem. Ja również na to liczyłam...

**Myślała pani, że wkupi się w łaski grupy?**

Pobiegłam szczęśliwa, wreszcie mam kulki, mogę się z wami bawić! Dzieci mnie wyśmiały. Przypuszczam, że chęć zadowalania innych, bycia częścią grupy, potrzeba bycia correct, a przede wszystkim lęk przed odrzuceniem mogły mieć też źródło w tamtym zdarzeniu. Poza tym moje dzieciństwo było takie, jakie powinno być. Radosne i bezpieczne. Czułam się kochana, ważna, zaopiekowana. Zdaję sobie sprawę, że to przywilej i jestem za to wdzięczna. Oczywiście nie jesteśmy rodziną idealną, zdarzały się różne problemy, ale jako dziecko nie byłam ich świadoma. Rodzice rozłożyli nade mną i bratem parasol ochronny.

**Nawet teraz, podczas wywiadu, tata usiłuje się do pani dodzwonić. Gdy opuszczała pani dom rodzinny, wyposażył panią w cenną radę, mądrość życiową?**

Wiele ich było. Ale chyba najważniejsza brzmiała: „Stawiaj na marzenia. Masz wszystko, co trzeba, żeby je zrealizować". Powtarzał, żebym w siebie wierzyła. I nigdy nie pozwoliła sobie wmówić, że na coś nie zasługuję. Wiem, że cokolwiek się wydarzy, zawsze mogę liczyć na rodziców. Wspierali mnie, ale nie bezkrytycznie. Początkowo nie byli fanami mojego pomysłu na życie, aktorstwo wydawało się im dobre jako hobby. Ale wcześniej to tata latami woził mnie do Teatru Rampa. Aby dojechać na próbę na siódmą rano, musieliśmy wstać o piątej. Tata przygotowywał mi tosty, które pakował do woreczków foliowych, zaczynałam jeść je już w samochodzie. To jedno z moich ukochanych wspomnień.

Top, spódnica, korona, kolczyki Beata Bojda kolekcja „Innocentia"



eprasa.pl 315370f187



Kurtka, dżinsy Rad Duet. Po prawej: gorset Rad Duet, spódnica Jackob Buczyński

## TATA DAŁ MI CENNĄ RADĘ: „STAWIAJ NA MARZENIA. NIGDY NIE DAJ SOBIE WMÓWIĆ, ŻE NA COŚ NIE ZASŁUGUJESZ”.



eprasa.pl 315370f187



**Zadebiutowała pani na scenie w wieku 12 lat. Co pani pamięta z tamtego czasu?**

Zapach zakurzonej kurtyny. Wygłupy z kolegami, pierwsze charakteryzacje, mocno maskujący podkład w sztyfcie. W gimnazjum w drogerii kupowałam taki sam, aby zamaskować nastoletnie niedoskonałości, chociaż nie był przeznaczony do codziennego użytku. Pamiętam pusty i pełny teatr. Przymiarki kostiumów w kulisie. Grupę wspaniałych dzieciaków, które przyjęły mnie taką, jaka jestem. Początek jednego ze spektakli *Zaczarowanych* na podstawie baśni Andersena: staliśmy już na scenie w kostiumach, na widowni zgasły światła, publiczność ucichła, kurtyna zaczęła się rozsuwać. Usłyszałam tę szczególną ciszę na widowni. Zobaczyłam publiczność, która była ciekawa, do jakiego świata ich dzisiaj zaprosimy. Zalała mnie fala szczęścia. Pomyślałam: tu jest moje miejsce.

**A jednak po maturze zdała pani na wydział architektury i wnętrzarstwa prestiżowej uczelni w Londynie. To była próba ucieczki od marzeń czy plan B?**

Od małego uwielbiałam malować, rzeźbić, rysować. Do dziś romansuję z estetyką, lubię piękne rzeczy. Od kiedy pamiętam, miałam potrzebę kreatywności, architektura zdawała się ją spełniać. Ostateczny plan skrystalizował się w warszawskim Liceum Batorego. Chodziłam do klasy IB – z międzynarodową maturą. Wszystkie egzaminy maturalne, także te z nauk matematycznych i sztuk wizualnych, zdawałam w języku angielskim, więc Londyn wydawał się naturalnym kierunkiem kontynuowania edukacji. Plan B, gdybym nie dostała się do Akademii Teatralnej. To studia aktorskie były marzeniem. Wiedziałam, że na jedno miejsce startuje ponad 80 kandydatów, prawdopodobieństwo, że mi się nie uda, było duże. Jestem lękowa, wszystko podaję w wątpliwość, mam potrzebę kontroli. Ale byłam pewna, że jeśli tylko zostanę przyjęta na wydział aktorski, zrezygnuję z wyjazdu. I tak się na szczęście stało. Ani razu nie pomyślałam: „Szkoda, że nie zostałam architektką".

**Ze szkoły teatralnej wyszła pani pełna nadziei czy lęku?**

Nadziei, ale też nieświadoma, jak wygląda prawdziwe życie. Wierzyłam, że wszyscy ludzie są dobrzy z natury. Okazało się, że nie jest to takie proste. Zderzenie idealistycznych wyobrażeń z rzeczywistością bywało bolesne. Z drugiej strony już na pierwszym roku dostałam szansę od producentów serialu *Wojenne dziewczyny*. Od tamtej pory nieprzerwanie pracuję, za co jestem wdzięczna. Kiedy widzę nagłówki typu: „X to jedna z najzdolniejszych młodych aktorek... Y – najciekawszy aktor swojego pokolenia", mam świadomość, że mówią tylko o wykorzystanych możliwościach. Parę moich wybitnych koleżanek i kolegów ze szkoły wciąż czeka, aż ktoś im okaże zaufanie, otworzy właściwe drzwi. Nasz zawód polega na nieustannym udowadnianiu swoich umiejętności, talentu. Ale najpierw trzeba dostać szansę.

**Profesor Bardini mawiał, że w aktorstwie proporcje sukcesu rozkładają się następująco: jeden procent pracowitości, dwa talentu i 97 procent szczęścia. Zaintrygowały mnie te bolesne doświadczenia, one zredefiniowały pani myślenie o sobie, ludziach, świecie?**

Były takie, które zmieniły mnie nieodwracalnie. Wcześniej byłam bardzo naiwna, ufna. Już nie jestem. Wtedy wchodziłam w życie dorosłe, zawodowe, nie potrafiłam stawiać granic, oddzielać tego, co konstruktywne, od tego, co raniące. Dzięki temu, czego doświadczyłam, nauczyłam się nie walczyć za wszelką cenę o szacunek i wierność.

**Można z takiego przeżycia wyciągnąć jakąś lekcję?**

## W PRACY GRAM I TYLE UDAWANIA WYSTARCZY. W ŻYCIU JESTEM UCZCIWA, AUTENTYCZNA.

Z każdego można – tu wracamy do początku rozmowy. Tamto doświadczenie było na wskroś rozczarowujące, potrzebowałam kilku lat, żeby się pozbierać, ale nie myślę o nim w kategoriach tragedii. Rana się zagoiła, blizna została. A jednak nie odebrało mi to wiary w ludzi, w mężczyzn. Jestem wdzięczna za każdą lekcję, tak sobie postanowiłam. Wierzę w dobro. Jeśli daję je światu, ono do mnie wróci.

**Wciąż wierzy pani w miłość?**

Najmocniej na świecie. Miłość jest najważniejsza.

**Jest pani mściwa?**

Nie. Czasami długo noszę w sobie żal, ale zemsta jest mi obca. Jednak uczę się na błędach, nie każdemu daję drugą szansę.

**Zemsta kojarzy się z Fredrą. W komedii o tym tytule, w której pani zagrała, zamiast wojny o mur jest wojna o faceta, zamiast pojedynku na szable i ziemiańskich kłótni – cięte riposty i kobieca solidarność. Stworzyła pani bohaterkę z krwi i kości. Lubię ją.**

Dziękuję. Bardzo o to walczyłam. W pierwszej wersji scenariusza moja Agata wpisywała się w stereotyp kochanki. Nie chciałam legitymizować takiej postawy.

**To nie pani bajka.**

Lojalność jest dla mnie ważna. Film to nie życie, aktor nie musi wierzyć w to samo, co grana przez niego postać, ale czułam, że warto rzucić inne światło na przeżycia Agaty. Nalegałam, abyśmy dopisali scenę, w której mówi o powodach



eprasa.pl 315370f187

trwania w takiej relacji. Mam nadzieję, że widzowie dostrzegą, że partner oszukiwał i ją, i żonę.

**Żonę gra Iza Kuna. Tworzycie brawurowy duet na ekranie. Dzieli was pokolenie, łączy chemia i poczucie humoru. W wywiadzie dla TS Iza powiedziała: „Z nikim nie miałam takiego przelotu jak z Vanessą. Lubię, jak się ze mnie śmieje, zwłaszcza gdy czegoś nie rozumiem. Inspiruje mnie".**

Nawet dziś na planie opowiadałam koleżance aktorce o Izie. Podziwiam ją, odkąd zaczęłam marzyć o aktorstwie, a ona potraktowała mnie po partnersku, obdarzyła zaufaniem. Ludzie kojarzą nas z żartobliwych filmików w mediach społecznościowych. Mamy podobne poczucie humoru i traktujemy życie z przymrużeniem oka. A jednocześnie obie jesteśmy lękowe, kontrolujące, niepewne, bardzo do siebie podobne. W różnych kwestiach rozumiemy się bez słów. Imponuje mi intelekt Izy, jej błyskotliwość, ale też to, jaka jest ludzka, szczodra, pomocna, bezinteresowna.

**Łączy was wewnętrzna niezależność, nie mizdrzycie się do publiczności.**

Dziękuję. Wierzę, że w życiu trzeba być uczciwym, a co za tym idzie, autentycznym. Nie chcę zakłamywać rzeczywistości. Staram się być tym, kim jestem ze wszystkimi wadami i zaletami. Niektórzy to lubią, inni nie. Nauczyłam się podążać za intuicją i sercem, a nie za lękiem, co pomyślą o mnie inni. W pracy gram i ta porcja udawania mi wystarczy. Wierzę, że prawda zawsze się obroni. Iza ofiarowała mi przyjaźń. I zainspirowała do spełnienia marzeń.

**Trzydziestka to dobry moment, żeby „sięgać gwiazd". Co było pani największym marzeniem?**

O najcenniejszych sprawach mówię ostrożnie, boję się zapeszyć. Iza wiedziała, że marzyłam o pracy w Stanach Zjednoczonych. Dużo o tym opowiadałam, ale obawiałam się zaryzykować. Iza zmotywowała mnie do walki. Między innymi za jej namową w tym roku poświęciłam dużo czasu na przygotowania do castingów zagranicznych, pracy nad akcentem. Zrezygnowałam z niektórych propozycji tu na miejscu. Najważniejszy – jak się później okazało – filmik na casting nagrywałam o północy, po powrocie z planu zdjęciowego. Byłam zmęczona, mylił mi się tekst, kilka razy chciałam się poddać. Selftape wysłałam w środku nocy. Zakładałam, że znów nie dostanę odpowiedzi.

**Ale puenta jest jak z bajki...**

Na początku listopada rozpoczynam swój pierwszy amerykański projekt. Lecę do Los Angeles, do Hollywood, spełnić marzenie! ■

**Dziękujemy Teatrowi Wielkiemu – Operze Narodowej za pomoc w realizacji sesji**



Suknia Gosia Baczyńska



eprasa.pl 315370f187



# PINKO włoski temperament

Od rodzinnej firmy z Fidenzy po globalną markę, którą nosiły największe gwiazdy. Historia PINKO to niemal cztery dekady włoskiego glamour, odwagi i nieustannego flirtu z tym, czego kobiety chcą właśnie teraz.

## RODZINNA HISTORIA, WIELKIE MARZENIA

Pod koniec lat 80. Pietro Negra i jego żona Cristina Rubini stworzyli markę dla kobiet, które nie miały ochoty wybierać między elegancją a seksapilem. PINKO od początku było bardziej energetyczne niż stateczne: kobiece, wyraziste, odrobinę prowokacyjne. Z czasem do rodzinnego biznesu dołączyły także córki pary, Cecilia i Caterina.



*Włoski glamour współczesnej kobiety*



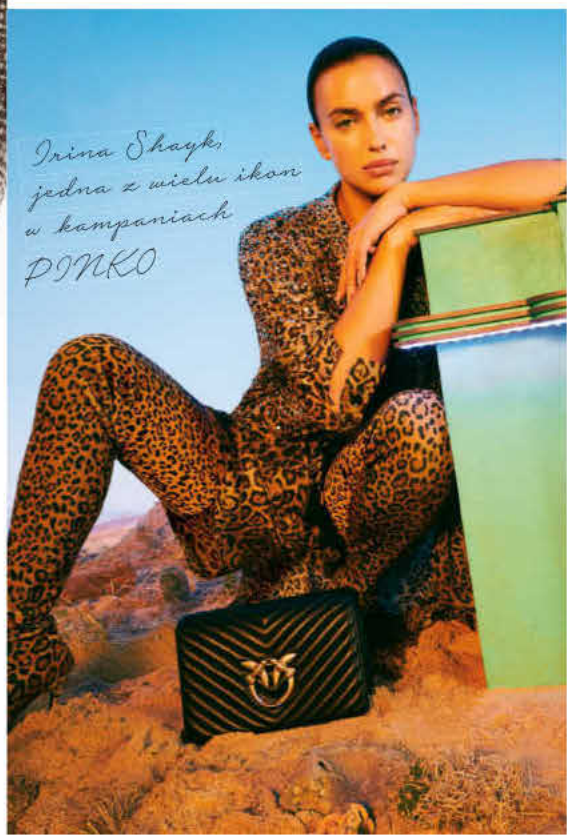
**Pietro Negra, założyciel marki PINKO**

*„Chcemy walczyć z monotonią. Nie lubimy być nudni".*

PIETRO NEGRA

## GWIAZDY, GLAMOUR, POPKULTURA

PINKO szybko zrozumiało, że moda sprzedaje nie tylko ubrania, lecz także emocje. W kampaniach marki pojawiały się Naomi Campbell, Eva Herzigová, Alessandra Ambrosio, Irina Shayk, Sara Sampaio czy Georgia May Jagger, a zdjęcia wykonywali jedni z najbardziej rozpoznawalnych fotografów mody. Sam Negra przez lata powtarzał, że najgorsze, co może spotkać markę, to nuda. „Chcemy walczyć z monotonią. Nie lubimy być nudni" – mówi Pietro Negra. Ta filozofia widoczna była również we współpracach z młodymi projektantami oraz w kolekcjach łączących włoski glamour z bardziej współczesną, czasem rockową energią.



*Irina Shayk, jedna z wielu ikon w kampaniach PINKO*



*Love Bag – symbol marki*

## TOREBKA, KTÓRA STAŁA SIĘ ZNAKIEM

Jednym z największych sukcesów PINKO okazała się Love Bag – torebka z charakterystycznym zapięciem przedstawiającym dwie jaskółki. Fotogeniczna, łatwo rozpoznawalna i dostępna w dziesiątkach wariantów doskonale wpisała się w epokę Instagrama. Z czasem stała się czymś więcej niż dodatkiem: jednym z symboli marki.

## POWRÓT DO TEGO, CO NAJWAŻNIEJSZE

Po latach międzynarodowej ekspansji PINKO weszło w trudniejszy okres. Osłabienie rynków azjatyckich i kosztowny rozwój zagraniczny zmusiły firmę do zmiany strategii. W 2024 roku rozpoczęła restrukturyzację, a rok później zaczęła odzyskiwać rentowność. Dla Pietra Negry oznaczało to również powrót do korzeni: produktu, kreatywności i emocji, które od początku budowały markę. „Dziś coraz bardziej trzeba sprawiać, żeby kobiety marzyły" – mówi Pietro Negra. I być może właśnie to zdanie najlepiej opisuje PINKO także dziś. Po niemal czterech dekadach marka znów próbuje odpowiedzieć na pytanie, które w modzie nigdy się nie starzeje: co zrobić, żeby kobieta zapragnęła czegoś od pierwszego spojrzenia?

*„Dziś coraz bardziej trzeba sprawiać, żeby kobiety sięgały po swoje marzenia".*

PIETRO NEGRA

eprasa.pl 315370f187




**tekst:** AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
**zdjęcia:** MAŁGORZATA PAWIŃSKA

# Uczę się kochać ludzi

Znamy go z filmów *Chopin*, *Chopin*, *Filip*, *Bokser*, serialu *Klara*. Bezkompromisowo twierdzi: „Trzeba pomagać. Wstyd nie dzielić się z innymi". Chce, żeby ludzie starsi nie czuli się samotni, wykluczeni, zapomniani. Wspiera ich i zachęca do tego innych. Jest skuteczny, dzięki niemu rośnie liczba wolontariuszy, a życie seniorów zmienia się na lepsze. To doceniliśmy.



eprasa.pl 315370f187

Czasu wolnego ma niedużo, ale wie, jak zagospodarować ten, który mu zostaje. Część cennych godzin przeznacza na odwiedziny u podopiecznych Dziennego Domu Pobytu Seniora „Przystanek Klementyny". Ostatnio robili razem świąteczny kajmak. Seniorzy są wyjątkowi, czegoś nas uczą, wnoszą nowy kolor? Eryk mówi frapująco: „Traktuję ludzi tak samo, nieważne, ile mają lat. Wiek nie jest walutą, nie lubię, gdy ktoś zasłania się nim w dyskusji". Nie szuka mentorów. W starych ludziach widzi braci.

## TACY SAMI

„Nie mogę cieszyć się świątecznymi potrawami, kiedy ktoś obok siedzi głodny" – młody mężczyzna przy wigilijnym stole odmawia kolejnych smakołyków. To Eryk Kulm. A jedzenie proponuje mu starsza pani grana przez Ewę Jakubaszek, emerytowaną aktorkę teatralną, dziś podopieczną noclegowni Caritas w Białymstoku. Spot kończy się apelem: „Nie pozwól, aby samotność była jedynym gościem w te święta. Przekaż darowiznę..." Zrealizowała go Fundacja Klementyna. W zeszłym roku przy wsparciu 180 wolontariuszy objęła pomocą ponad 600 starszych osób żyjących w samotności i niedostatku. Eryk współpracuje z nią od trzech lat. Obserwuje seniorów, słucha. I nie traktuje „nadzwyczajnie". – Są do nas podobni, tylko przeżyli więcej wiosen. Potrzebują



STARSI LUDZIE UWAŻAJĄ, ŻE SĄ PRZESZKODĄ, UTRAPIENIEM. NIE ZGADZAM SIĘ NA TO, ŻE POZWALAMY IM TAK SIĘ CZUĆ.



eprasa.pl 315370f187

wspólnoty, gadają o tym samym co my, ciekawią ich podobne sprawy. Dlatego irytuje mnie, kiedy słyszę „traktujmy ich normalnie". Co to znaczy? Są normalni! Dokąd zabrnęła nasza pycha, że dajemy sobie prawo traktować osobę starszą protekcjonalnie, mówić do niej, jakby była niepełnosprawna? Przez to ludzie starsi mają poczucie, że są gorsi, niepotrzebni, że są przeszkodą, utrapieniem. Nie zgadzam się na to, że pozwoliliśmy im tak się czuć. To niesprawiedliwe, że się od nich dystansujemy. Może dlatego, że boimy się własnej starości? Udajemy, że nie ma tematu, a przecież większość z nas dożyje późnego wieku, zachoruje, będzie potrzebowała pomocy – mówi.

Na fundację natrafił w sieci. Poczuł, że to dobre miejsce. – Wiele starszych osób jest w kiepskiej sytuacji, nie mają do kogo się odezwać, rodzina, przyjaciele odeszli albo się nimi nie interesują. To można zmienić. Imponują mi społeczności, w których opiekę nad starszymi uznaje się za przywilej. Klementyna walczy ze społecznym wykluczeniem seniorów, organizuje wspólne zajęcia, różne aktywności, żeby mogli się spotykać, czego bardzo potrzebują. Dzięki temu mają szansę na nawiązanie nowych przyjaźni, zrobienie czegoś wspólnie. Uznałem, że ludzie z fundacji robią świetną robotę... – opowiada. Imię Klementyna pochodzi od łacińskiego *clemens*, oznaczającego „łagodny", „miłosierny", „łaskawy". Eryk nie zgadza się, by przypisać mu któreś z tych określeń. – Nie poświęcam się, nie robię nic wielkiego, napiszę post na Instagramie, wpłacę darowiznę, pójdę do telewizji śniadaniowej opowiedzieć o podopiecznych. Naprawdę niewiele. Za wspieranie innych nie powinno się dostawać nagród, ty i ja nie powinniśmy teraz o tym gadać. To po prostu musi się dziać – kwituje w trakcie wywiadu.

**KTOŚ POMAGA, ŻEBY BYĆ SŁAWNYM? NIE SZKODZI. ROBI LEPIEJ NIŻ TEN, KTO NIE POMAGA WCALE.**

## MODA NA POMAGANIE

Tysiąc spraw, mało czasu. Eryk od lat gra na fortepianie, fascynuje go muzyka elektroniczna. Wyrósł w artystycznej rodzinie, tata był muzykiem jazzowym, mama malarką, dziadek oficerem rozrywkowym na transatlantyku MS Batory. Eryk gra dużo, komponuje, nagrywa, podróżuje, prowadzi życie towarzyskie... – Chciałbym robić więcej dla starszych ludzi. Wszyscy mamy obowiązki i pasje, usprawiedliwiamy się: na działalność charytatywną brakuje mi czasu. Jasne, ale możemy zrobić coś na poziomie podstawowym, dać trochę pieniędzy, to zajmuje moment – przekonuje.

„Coraz więcej osób decyduje się wspierać fundację regularnie, widząc zaangażowanie osoby publicznej, która autentycznie utożsamia się z naszą misją i aktywnie uczestniczy w działaniach pomocowych. Dzięki wsparciu Eryka znacząco wzrosła liczba darczyńców indywidualnych oraz darowizn przekazywanych na nasze kampanie społeczne i fundraisingowe" – napisali w uzasadnieniu do nominacji Eryka do tytułu Gwiazda Dobroczynności przedstawiciele Fundacji Klementyna. Brzmi ładnie. On sam, nawołując do pomagania, bywa radykalny i krytyczny. – Wkurzają mnie ludzie, którzy mówią, że nie pomagają, bo im ciężko, a chwilę później idą do modnej knajpy na śniadanie za 70 złotych. Nie rozumiem, jak można mieć miliardy na koncie i nie robić nic dla innych? Chciałbym mieć pieniądze między innymi po to, żeby móc pomagać ludziom. Piszę i mówię o tych sprawach w internecie. Być może bywam nieprzyjemny, bo uważam, że powinniśmy wzbudzać w ludziach poczucie winy – mówi. Jest przekonany, że pomaganie powinno być oczywistością, i złości go, że nie jest. Cieszy się, gdy chętnych do pomocy znajduje w sieci. Niedawno fundacja potrzebowała pieniędzy na kupienie okien dla pani Marii, seniorki mieszkającej w fatalnych warunkach. Wrzucił post, przyłączyła się m.in. Julia Wieniawa. W trzy dni udało się zebrać potrzebne 18 tysięcy.

Długo wspierał Klementynę anonimowo. Gdy go „rozszyfrowano", mógł się zawahać: pomagać dalej? A jeśli uznają, że robi to dla sławy? Nie miał dylematu. – Co mnie obchodzi, że tak pomyślą? Trudno. Poza tym, jeśli ktoś chce pomagać, żeby być sławnym, to i tak robi lepiej niż ten, kto nie pomaga wcale. Ludzie myślą, że chcę na tym zbudować własną markę. Niech myślą i wpłacają na konta fundacji, różnych. Pomaganie jest „modne"? I dobrze, niech ludzie się nim chwalą! Byle potrzebującym działo się lepiej.

## CZUŁOŚĆ I HIPOKRYZJA

Na przygotowania do roli Filipa poświęcił rok. Grał młodego polskiego Żyda ukrywającego się przed Niemcami w czasie wojny. Wchodził w jego głowę, szykował ciało – ćwiczył, uczył się tańca, stepowania i boksu, bo Filip miał być wysportowany. Przed zagraniem Chopina wyjechał na kilka miesięcy do Francji, gdzie w odosobnieniu ćwiczył



eprasa.pl 315370f187

KIEDY NAUKA
SPOTYKA SIĘ
**Z MIŁOŚCIĄ**

*Z najlepszymi życzeniami,*
*Joanna i Marcin*
*Ambroziak*




## **CHRISTMAS EDITION** SKINCARE SET
Podaruj skórze blask na Święta

Świąteczny zestaw pielęgnacyjny, kryje w sobie wszystko, co najlepsze dla promiennego wyglądu Twojej skóry.

**MOISTURISING FOAM CLEANSER** Pianka myjąca
**ALL DAY FACE CREAM SPF 30** Krem nawilżający na dzień
**HYDRATING FACE DROPS** Serum z kwasem hialuronowym
**RICH FACE CREAM** Odżywczy krem na noc
**RICH EYE CREAM** Odżywczy krem pod oczy

**W PREZENCIE** welurowa kosmetyczka i mini pianka myjąca oraz eleganckie pudełko świąteczne.

PRZEZ CAŁY GRUDZIEŃ **-25% NA ZESTAWY**

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 315370f187



## JEDEN UŚMIECH, DLA NAS DROBNA SPRAWA, DLA KOGOŚ MOŻE ZNACZYĆ CHOLERNIE DUŻO.

grę na fortepianie kilka godzin dziennie. Jego aktorska dusza musi być dobrze nakarmiona. Eryk jest wrażliwcem. Empatycznym. I butnym. Skąd się to wzięło? – Częściowo z domu. Rodzice uczyli mnie szanować ludzi, traktować wszystkich równo. Oczywiście to i dobrze, i źle. Bo dziś mam problem z hierarchią i autorytetami. Nie lubię tych, którzy się za nie uważają, stawiają się wyżej od innych. Jestem buntownikiem, nienawidzę zasad wymyślanych, żeby ludzi ograniczać, żebyśmy byli bardziej ulegli, posłuszni, robili, co nam się nakaże. Mam poczucie, że właśnie przez to zapomnieliśmy, po co jesteśmy na świecie. I wiele rzeczy daliśmy sobie wmówić, na przykład, że nie potrzebujemy do życia drugiego człowieka, wspólnoty. Depresja bierze się m.in. z poczucia odosobnienia. Jestem na maksa wspólnotowy, to też dzięki rodzicom, którzy prowadzili otwarty dom – mówi Eryk.

W tym domu mieszkały także jego babcie. – Jednej towarzyszyłem na ostatnim etapie życia, widziałem jej potrzebę bliskości. Mimo że byliśmy z nią do końca, wydawała się na swój sposób samotna – opowiada. Dodaje, że towarzyszenie odchodzeniu babci to jeden z powodów jego wrażliwości na los starych ludzi. Ale zastrzega: nie wypełniają go tylko cechy pozytywne. – Nie ma co udawać, że kocham wszystkich. Często się na różne osoby denerwuję, nawet wściekam, głównie w głowie. A potem wyrzucam sobie: czemu jesteś nieufny, niemiły, małostkowy? Pracuję nad tym. Nie chcę być w klubie hipokrytów, którzy są „dobrzy" na zasadzie: przykro mi, że pies przyjaciółki umarł, ale głodnego na ulicy minę jak powietrze. Próbuję zwyczajnie kochać ludzi.

Jego rodzice zmarli w odstępie miesięcy – w 2019 i 2020 roku. Ciężko to przeżył. – Śmierć rodziców to rzecz przewidywalna, ale było trudno, straciłem ludzi, którzy pomogli mi ukształtować sposób patrzenia na świat. Na siebie – przyznaje. Jak widzi się dziś? – Bywam dla siebie niemiły. Gdy coś schrzanię, jestem szczery. Nie szukam usprawiedliwień w stylu „miałem kiepskie dzieciństwo" albo zarwałem noc. Staję przed sobą jak przed lustrem: rodzice byli OK, wyspałeś się człowieku, tylko zachowujesz się głupio albo małostkowo. Uznaj to. Nie chodzi o to, żeby siebie nienawidzić, nie szanować. Ale jeżeli nie przyznamy na przykład: jestem egoistą, nie będziemy mogli tego zmienić – opowiada. Rok temu zrezygnował z przyrostka „jr." – junior. – Był ważny, dopóki żył tata. Odróżniał nas: ojciec i syn. Teraz „junior" oznaczałoby, że jestem jakąś wersją ojca. Nie chcę być Erykiem Kulmem drugim, chociaż tata mnie wychował. Bez „juniora" jest mi łatwiej budować siebie. Nie odcinam się od przeszłości, pokoleniowości, ale nie czczę jej. Traktuję rodzinę szerzej – wszyscy nią jesteśmy.

***

Jest w nim coś przekonującego. To nie typ „anioła dobra". Twardy w poglądach, miękką część natury odsłania, działając. Wierzysz mu. I czujesz, że warto robić jak on – zwyczajnie pomagać, nawet jeśli to drobne gesty, małe sumy. Eryk: – Można uśmiechnąć się do kogoś w sklepie, powiedzieć mu coś miłego. Jeśli to człowiek starszy, poczuje, że ktoś go jednak zauważa. Jeżeli to twój samotny sąsiad, będzie mu łatwiej z przekonaniem, że kiedy spotkacie się na ulicy, może liczyć na twoje: „miło znów pana, panią widzieć". Dla ciebie drobna sprawa, dla niego to cholernie dużo. Sens życia, na którym mi zależy, znajduje się blisko drugiego człowieka. ■



eprasa.pl 315370f187



# Maska Metal Detox




## Profesjonalna maska nr 1 na świecie[1].

**96%** więcej wygładzenia[2].

**100 h** nawilżenia[2].

Odkryj jej wyjątkowe działanie w zaledwie **1 minutę!**

L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS

[1] Na podstawie danych Kline (2025) dotyczących wartości sprzedaży masek spłukiwanych w kanale online, salonowym i selektywnym a 25 rynkach (reprezentujacych 81% światowej sprzedaży kuracji do włosów).

[2] Test instrumentalny.

eprasa.pl 315370f187

# WOLNOŚĆ MI SIĘ NALEŻY

**rozmawiała:** BEATA NOWICKA
**zdjęcia:** FILIP ZWIERZCHOWSKI

Agata Duda-Gracz nauczyła się patrzeć na świat przez pryzmat obrazów ojca. Wypełniały każdą ścianę rodzinnego domu, więc przedstawienia, które reżyseruje, są rodzajem ich scenicznej kontynuacji. Wyrazista, bezkompromisowa, barokowa, ma uczulenie na artystowskie pozy i nadęcie. Z ironią rozkłada na części polskie przywary, grzechy i mitologie. Nie daje widzom łatwego pocieszenia, dlatego... trudno kupić bilety na jej spektakle. Widać tęsknimy za twórcami, którzy idą własną drogą.



Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż i fryzury: GOSIA MACIAS, produkcja: MARTA SECH. Top i spodnie MMC



eprasa.pl 315370f187


eprasa.pl 3153700187



Rodzice wpoili jej zasady, których się trzyma. Żyli równolegle do swoich czasów, stworzyli hermetyczny świat i sami ustanawiali w nim reguły. Agata Duda-Gracz też żyje na własnych zasadach. Na swoje miejsce wybrała Kraków, pokochała go nieodwracalnie. Przyjechała tu na studia z rodzinnych Katowic. Najpierw historia sztuki, potem reżyseria. Znalazła przyjaciół, którzy stali się drugą rodziną, zakochała się, wyszła za mąż, urodziła syna. Rozwiodła się, znów zakochała... Znalazła „swój" teatr, „swoich" aktorów. I zrozumiała, że nie może zawodowo związać się tylko z Krakowem. Bo to miasto specyficzne. Wspaniałe, a jednocześnie kołtuńskie. „Jest pełne ekscentryków, wariatów, księży, studentów i artystów. Żyje aferą, skandalem. Plotka jest tu wszechobecna jak gołębie gówno" – śmieje się artystka. Mówi o sobie „reżyser". To wyraz jej wewnętrznej wolności. Niedawno zdecydowała, że 63. spektaklem w karierze pożegna się z twórczością Stanisława Wyspiańskiego. W Teatrze Słowackiego wystawia *Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty*. Bilety wyprzedane.



**Twój STYL: W Katowicach stoi pomnik Jerzego Dudy-Gracza, jest ulica jego imienia. Na osiedlu Paderewskiego, w bloku, w którym się wychowałaś, niedawno odsłonięto tablicę ku pamięci twojego taty.**

**Agata Duda-Gracz:** Katowice były jego ziemią obiecaną. Tu uciekł z Częstochowy, w której się urodził. Tu spotkał Wilmę – moją mamę i miłość swojego życia. Pokochał śląską pracowitość i etykę. Nie chciał mieszkać w „osranym Krakówku ani w osranej Warszawce". Jeździł tam niechętnie, z obowiązku, po czym wracał do domu tak szybko, jak się dało. „Salony" go mierziły. Miał uczulenie na artystowskie pozy i nadęcie ludzi sztuki. Wolał rozmowy z sąsiadami pod blokiem albo wyjazdy na swoje „ukochane zadupia", gdzie malował. Bo tam było prawdziwiej, prościej i bardziej po ludzku. Nasze blokowisko było dla niego zarówno domem, jak i azylem, mimo śmierdzących zsypów, zepsutej windy i szczurów w piwnicach. Pamiętam, jak pierwszy raz przyjechała do nas Beata Tyszkiewicz, z którą rodzice się przyjaźnili. Wysiadła z windy, stanęła w progu i powiedziała: „Jurek, ale wy tu z Wilmą nie mieszkacie naprawdę?! Nawet u Beksińskiego jest lepiej!". (*śmiech*)

**Czuł się w blokowisku szczęśliwy?**

Tak. To był jego mikrokosmos. Trzy razy dziennie wychodził na spacery z naszym jamnikiem, wszystkich znał. Na imieniny do sąsiadów zabierali z mamą zapakowane w gazetę obrazy „zamiast prezentu". Tata przyjaźnił się z proboszczem z parafii, któremu za „Bóg zapłać" robił co roku Groby



eprasa.pl 315370f187



## NIC MNIE TAK NIE ZRAŻA DO TEMATU, JAK MODA NA NIEGO. NIE ROBIĘ SPEKTAKLI O TYM, CO AKURAT JEST CHODLIWE.

Marynarka Diverse, spodnie MMC

Pańskie i stajenki. Gdyby nie problemy z brakiem przestrzeni na pracownię, nigdy byśmy się stamtąd nie wyprowadzili. Kiedy zamieszkaliśmy w budowanym latami przez mamę domu, tata narzekał, że jest za duży i „za bardzo". Tablica pamiątkowa przy wejściu do naszej dawnej klatki schodowej by go ucieszyła. Podobnie jak ulica jego imienia. À propos ulicy: kilka lat temu po wieczornej próbie w Teatrze Śląskim chcieliśmy oblać imieniny jednej z aktorek. Ktoś skoczył po wino i wrócił z wiadomością, że w centrum Katowic od godziny 22 jest prohibicja, a „dziwki i wódka zaczynają się dopiero od ulicy Dudy-Gracza!". To jest dopiero pomnik!

**Jaki był? Jakim go pamiętasz?**

Odpowiem historią obrazującą, jakim był człowiekiem.. Ojciec miał przyjaciela, który w '68 roku musiał wyemigrować z Polski. Zamieszkał w Stanach. Któregoś dnia przyjaciel przysłał wiadomość: „Z Londynu przyjedzie do ciebie pan X. Wybitny marszand sztuki. Bardzo chce się z tobą spotkać. Jurku, czas na zmiany". Jest rok 1987. Pod nasz blok podjeżdża taksówka. Wysiada z niej pan X w białym garniturze i eleganckim kapeluszu. Wjeżdża zasraną przez psy windą na nasze piąte piętro, siada na fotelu w dużym pokoju, patrzy na płytki PCV wystające spod babcinego dywanu i mówi: „Malujesz jak Rembrandt. Chcę w ciebie zainwestować. Wypromuję cię. Pierwszą wystawę zorganizujemy w Londynie. Tematyka żydowska. Czyli to, od czego zaczynałeś". Ojciec: „Skończyłem już malować ten temat". Pan X: „Nie zrozumiałeś, wrócisz do niego i zrobimy wielką wystawę twoich judaików w Londynie". Ojciec: „To pan mnie nie zrozumiał. Teraz maluję cykl obrazów prowincjonalno-gminnych oraz motywy polskie. Pan X: „Nikogo na świecie nie interesują



eprasa.pl 315370f187

prowincjonalno-gminne obrazy z Polski". Tata: „Mnie interesują". Pan X wstał i kierując się do wyjścia, powiedział: „Nie zdajesz sobie sprawy, co robisz. Każdy na twoim miejscu by się zgodził". Ojciec: „Zapewne. Ale ja nie". Taki był.

**Co po nim odziedziczyłaś?**

Barokowość. Upór. Potrzebę osobności. Niechęć do „salonów" i „modnych" tematów. Nie robię spektakli o tym, co akurat jest chodliwe. W 2019 roku, w Teatrze Nowym w Poznaniu wystawiłam przedstawienie *Ja jestem Hamlet*. Napisałam do niego scenariusz o przemocy w naszym środowisku, o upadku autorytetów, kryzysie etyki w sztuce i zjawisku reżysera miernoty. W jednej ze scen reżyser – Hamlet tak długo poniża aktorkę – Ofelię, aż ta sika z upokorzenia. Afera przemocowa w polskim teatrze wybuchła dwa lata później. Zalała mnie wtedy fala propozycji z teatrów, żebym ponownie podjęła się tego wątku. Jeden z dyrektorów powiedział nawet, że „to może być hit i że ten temat jest teraz najbardziej sexy".

**W czym nie przypominasz taty?**

W podejściu do wolności. On o nią ciągle walczył. Ja natomiast nie pozwalam jej sobie odebrać. Dotyczy to również wychowania dziecka. Chcę, żeby syn był wolnym człowiekiem, w tym również wolnym ode mnie, mojej wizji świata. Nie narzucam mu swoich poglądów. Nie chcę, żeby toczył moje wojny ani żeby ponosił konsekwencje moich wyborów. Przyznaję się przed nim do błędów, równocześnie robiąc, co mogę, żeby go sobą nie obarczyć. Ojciec mnie obarczył. W podstawówce wiedziałam już wszystko o jego twórczych rozterkach oraz sprawach, których wtedy nie byłam w stanie udźwignąć. Zawsze czułam się za niego odpowiedzialna. Stałam u jego boku w każdej sprawie. Minęły 22 lata od jego śmierci, a ja dalej czuję się odpowiedzialna i wciąż walczę o niego i za niego. Nie mam mu tego za złe, wiem, że robił to z absolutnej miłości. Ale w przypadku własnego dziecka odrobiłam tę lekcję. Staś jest swój własny. Osobny.

## JESTEM CHORA NA PRZYJAŹŃ. ZA PRZYJACIÓŁ SKOCZĘ W OGIEŃ. ALE PODOBNIE JAK OJCIEC NIE ZAPOMINAM KRZYWD. PASKUDNA CECHA.

**Nawet nie pytam, bo się domyślam – odmówiłaś.**

Odmówiłam. I to nie dlatego, że robienie „sexy hitu" o przemocy uznałam za nieważne, tylko dlatego, że miałam to już za sobą. A poza tym nic mnie tak nie zraża do tematu, jak moda na niego.

**Co jeszcze masz po tacie?**

Podobnie jak on jestem „chora" na przyjaźń. Za przyjaciół skoczę w ogień. Ale jeżeli ktoś mnie wykorzysta albo skrzywdzi, nigdy mu nie wybaczę. Podobnie jak ojciec nie zapominam krzywd. Wiem, że to paskudna cecha i pewnie pójdę za nią do piekła, a jedyne, co mam na swoje usprawiedliwienie, to to, że jest dziedziczna.

**Czytasz recenzje swoich spektakli?**

Jak większość twórców jestem przewrażliwiona na punkcie pracy, dlatego przestałam czytać, co o mnie piszą. Wiem, że jest w tym kraju wielu recenzentów, którzy znają się na teatrze, i wielu takich, którzy piszą recenzje uczciwie. Ale tyle razy zdarzyło mi się czytać głupoty albo zwykłe inwektywy, od wycieczek osobistych poczynając, na niedouczeniu piszącego kończąc, iż stwierdziłam, że szkoda moich nerwów. Za wiele wysiłku i serca wkładam w przedstawienia, żeby potem się zderzyć z czyimś lekceważeniem albo ignorancją. Jest to u mnie posunięte do tego stopnia, że nie mam żadnych mediów społecznościowych, Facebooka, Instagramu – nic.

Paradoksalnie udało mi się osiągnąć rzecz nieosiągalną dla ojca – przez większą część życia jestem permanentnie szczęśliwa. Tato wiecznie rozpięty był między euforią a udręką, rzadko bywał po prostu szczęśliwy.

**Dlaczego?! Przecież miał ciebie, wspaniałą żonę, uwielbiał was. Miał też sztukę, której był wierny.**

Na swój sposób był sam. Sam stawał przed obrazem. Był swoim najzajadlejszym krytykiem. Wiele wymagał od otaczających go ludzi, ale najwięcej od siebie. I nigdy, przenigdy nie był z siebie zadowolony.

**Masz po nim pewien rodzaj pokory. I dumy. Wyreżyserowałaś 62 przedstawienia, o których pisano „wybitne, wyjątkowe, bezkompromisowe", a dopiero w tym roku dostałaś Medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis. W ministerstwie byli zdumieni, gdy odkryli, że jeszcze go nie masz…**

Medal Gloria Artis był dla mnie wielkim wyróżnieniem. Choć wciąż mam poczucie, że jeszcze muszę na niego zasłużyć. To nie znaczy, że siebie nie doceniam albo ścigam się z moimi kolegami z branży. Wręcz przeciwnie. Tak naprawdę próbuję doścignąć zmarłych. Moich mistrzów. Swinarskiego, Jarockiego, Grzegorzewskiego. Z żyjących ostatnio najbardziej zachwycił mnie Ostermeier i jego *Mewa* wystawiona w Barbican Theatre w Londynie (z Cate Blanchett w roli Arkadiny). Pokazał mi, czego jeszcze nie umiem.

Suknia MMC



eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187



## W CHWILACH ZWĄTPIENIA LEKARSTWEM JEST MIŁOŚĆ. DO ROBOTY. DO ŻYCIA. DO LUDZI. ZNAJDUJĘ WSPARCIE W TYCH, KTÓRYCH KOCHAM.

**Co jest twoim lekarstwem w chwilach zwątpienia?**
Jak zawsze – miłość. Do ludzi. Do roboty. Do życia. Najukochańsi są oczywiście syn Staś i partner Krzysiek. Mama, póki żyła, i przyjaciele. A przyjaciół mam wspaniałych. Od nich dostaję tyle miłości i dobra, że każdego dnia powinnam Bogu dziękować, że jest, jak jest. Ojciec, gdy było mu źle, odcinał się od mamy i ode mnie. Zamykał się w pracowni i przez tydzień potrafił nie powiedzieć do nas ani słowa. Musiałyśmy to przetrzymać. Mama mówiła, że jego milczenie jest najtrudniejsze. Ja znajduję ucieczkę wśród kochających mnie ludzi. I to zawsze działa.

**Policzyłaś, ile tata namalował obrazów?**
Numerowanych 3011, przy czym średnio co trzeci obraz zamalowywał, bo nie był z niego zadowolony. Plus akwarele, rysunki, plakaty, projekty scenografii.

**Też żyjesz pracą czy jednak odpoczywasz?**
Paradoksalnie wypoczywanie jest tym, co mi wychodzi najlepiej. Na ogół wystarczą mi dwa wolne dni, kanapa, pudełko lodów i Netflix. Po takim spa mogę mieć tydzień niekończących się prób. Wszyscy troje z Krzyśkiem i Stasiem kochamy podróżować i to zajmuje dużą część naszego życia. Z wiekiem mam coraz większy głód poznawczy i do niektórych muzeów, szczególnie w Europie, wracam po wiele razy. Od paru lat zaczęliśmy wyjeżdżać za granicę na spektakle, głównie do Londynu, bo to w miarę blisko i rozumiemy język. Te wyjazdy nie mają jednak już nic wspólnego z odpoczynkiem. Traktuję je jak zawodową dawkę tlenu.

**W Teatrze Słowackiego szykujesz kolejną premierę, *Kraków Narodowej Sztuce, czyli tryumf miernoty*. Ostatnią część tryptyku o Wyspiańskim.**

Dziękujemy Teatrowi im. J. Słowackiego w Krakowie za pomoc w realizacji sesji



eprasa.pl 315370f187

SKEYNDOR

SCIENCE creates BEAUTY®

RETINOL




# NEW SLIM DRONE

## Body remodelling double drone
## krem żel z retinolem

- opatentowana technologia podwójnego drona kosmetycznego z retinolem
- kompleksowe działanie modelujące i ujędrniające
- zaawansowany system ukierunkowanego dostarczania składników aktywnych

www.novagroup.pl

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

eprasa.pl 315370f187

Nasze przedstawienie jest snem Wyspiańskiego śnionym w trakcie trzeciej próby generalnej *Wesela*. Snem o teatrze, o Polsce, o miłości, o Krakowie i o tym, co by było, gdyby jego życie potoczyło się inaczej. Gdyby na przykład Zosia Pietraszkiewiczówna, młodzieńcza miłość, powiedziała „tak". To ostatnia część tryptyku poświęconego temu genialnemu artyście. W dwóch poprzednich: *Proszę państwa, Wyspiański umiera* oraz *Na kolana, panie Wyspiański!* opowiadaliśmy o snach gorzkich, ostatnich. O cierpieniu, chorobie i klątwie kardynała Puzyny. O dzieciach Wyspiańskiego, o lęku o spuściznę i o marzeniach. A tu, jak na prawdziwe wesele przystało, widzowie wraz z bohaterami sztuki krążyć będą po teatrze, stając się częścią chocholego tańca.

**Wyspiański jest przed premierą swojego arcydzieła *Wesela*, którego nikt nie rozumie. W Krakowie skandal, na próbach chaos...**

Każda ze scen naszego przedstawienia odpowiada kolejnej scenie z *Wesela*. W pierwszej – widzowie oglądać będą sceny dziejące się w różnych przestrzeniach budynku teatru: w westybulu, w sali lustrzanej, na widowni oraz w windzie towarowej na tyłach dużej sceny. Spotkają tam postaci, które wywarły wpływ na Wyspiańskiego i pośrednio wpłynęły na kształt *Wesela*. Ojciec Franciszek, zaglądający do kieliszka niespełniony rzeźbiarz, a przy tym chorobliwy Polak. Mistrz Matejko i jego szalona żona Teodora. Przybyszewski, a wraz z nim krakowska bohema pijąca za pożyczone pieniądze i upajająca się swoją dekadencją. Dyrektor Kotarbiński próbujący doprowadzić do premiery, która „pójdzie ze dwa razy i zejdzie z afisza", bo „przecie w *Weselu* o nic nie chodzi". Druga część spektaklu dzieje się już na scenie. Widzowie zobaczą rzeczywistość „duchów i zjaw". Cmentarz polski, krakowski, a zarazem ten, który wysadzono w powietrze, żeby wybudować Teatr Miejski. Chcę tym spektaklem pożegnać się z Wyspiańskim – geniuszem, narcyzem, bufonem. Tak bardzo człowieczym. I tak bardzo mi bliskim.

**Wybitny ojciec, szczęśliwe dzieciństwo i poligon przetrwania w szkole teatralnej. Jak to wspominasz?**

Na reżyserię do krakowskiej PWST dostałam się za drugim razem, w związku z czym czułam się gorszego sortu. Szkołę wspominam źle. Zajęcia, z których wyniosłam najwięcej i które miały sens dla mojego przyszłego zawodu, prowadzili aktorzy: wspaniała Małgorzata Hajewska-Krzysztofik i Jan Peszek. Wiele się nauczyłam, asystując Krzysztofowi Globiszowi. Świetne były asystentury w teatrach. Jarocki był niezrównany: okrutny, ale precyzyjny, świetnie przygotowany, wybitny. Wspaniała teoria z Józefem Opalskim i Ewą Miodońską-Brooks. Mieliśmy dużo zajęć razem z wydziałem aktorskim. Uczyliśmy się na sobie i od siebie nawzajem. Zrodziły się wtedy przyjaźnie, którymi cieszę się do dzisiaj. To było absolutnie wspaniałe. A poza tym... ze szkoły pamiętam głównie wyśmiewanie, będące najczęściej stosowanym narzędziem pedagogicznym. Złośliwości mówione przez wielkich i małych artystów w ramach zajęć nie nauczyły mnie niczego. Ile razy można usłyszeć, że jest się „gównem ludzkim", że moja scena „nie zwilża" profesora prowadzącego i że nadaję się co najwyżej na stenotypistkę? Kiedy kilka lat po szkole jeden z dyrektorów teatru, a zarazem reżyser, postanowił podzielić się ze mną swoimi przemyśleniami dotyczącymi reżyserujących kobiet: „Proszę pani, prawda jest taka, że piz... nie da się reżyserować", miałam wrażenie déjà vu. Poczułam tę samą furię, co w szkole, z tą różnicą, że ten człowiek nie miał wpływu na moje życie. A „złotousti" pedagodzy ze szkoły mieli. Wiedziałam, że muszę to przetrzymać i obronić dyplom, żeby robić swoje.

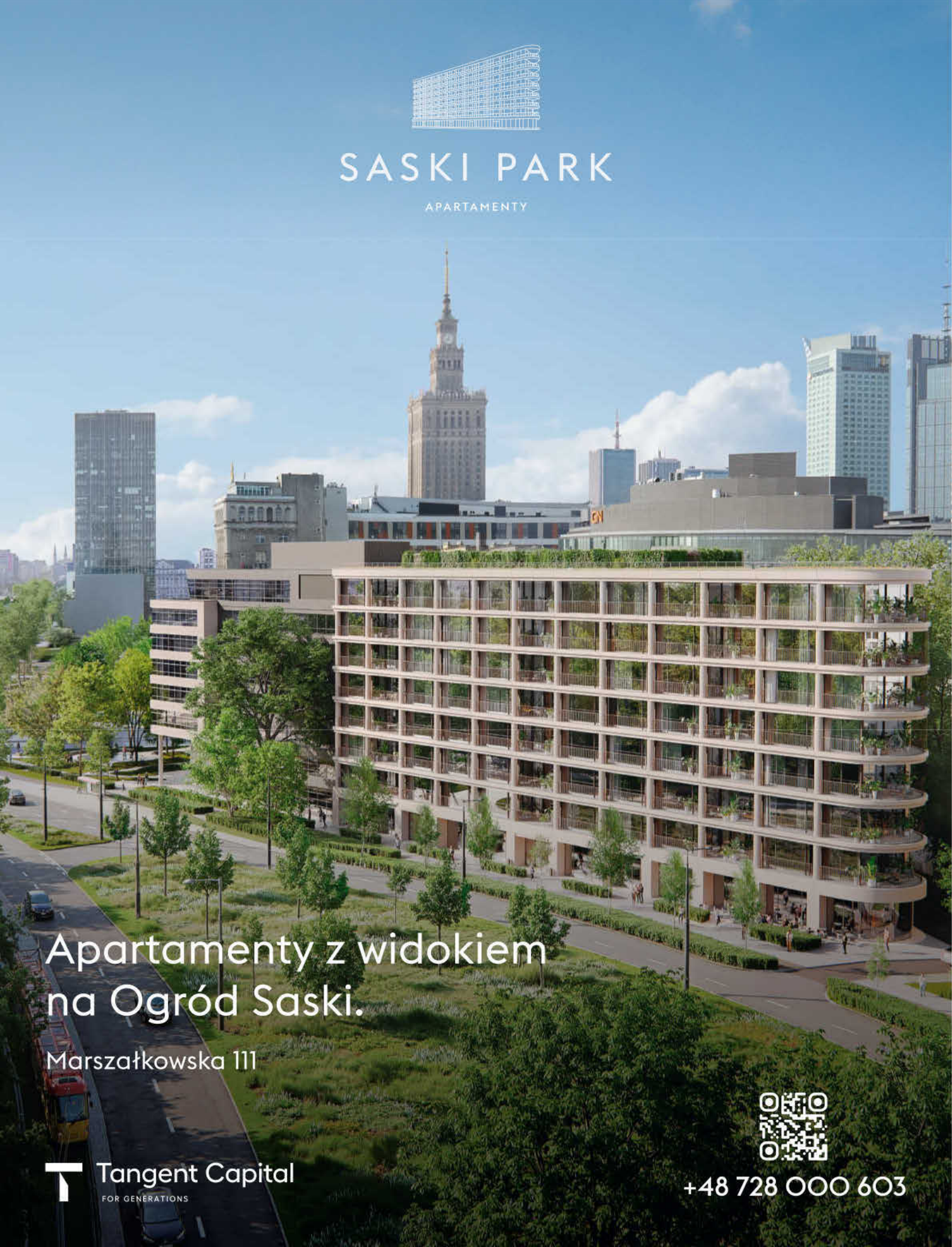
## NIE ZWARIOWAŁAM, NIE PIJĘ, NIE PONIEWIERAM LUDŹMI I ROBIĘ SWOJE POMIMO TEGO, CO MNIE SPOTKAŁO. A NIE DZIĘKI TEMU.

**Przetrzymałaś! Masz na koncie 63 przedstawienia. Największe zwycięstwo?**

Nigdy nie przeszła mi miłość do teatru. Do aktorów. Nigdy nie przestało mi się chcieć. Oburza mnie natomiast, kiedy słyszę „Jesteś tu, gdzie jesteś, dzięki temu, że dostałaś taki wpier... i stwardniałaś". Nie. Nie zwariowałam, nie piję, nie ćpam, nie poniewieram ludźmi i robię swoje pomimo tego, co mnie spotkało, a nie dlatego, że mnie to spotkało. Drażni mnie, że ciągle jestem pouczana – jaką kobietą mam być, jak mam mówić, że powinnam być reżyserką, a nie reżyserem, scenografką, a nie scenografem, w którym teatrze mam reżyserować, a w którym nie, czego mi robić nie wypada, a co trzeba koniecznie. Żyję na swoich „peryferiach" i na swoich warunkach. I tu wracamy do tematu wolności. Być może właśnie nieograniczone z niej korzystanie jest moim największym zwycięstwem. ■



eprasa.pl 315370f187


SASKI PARK
APARTAMENTY
Apartamenty z widokiem
na Ogród Saski.
Marszałkowska 111
Tangent Capital
FOR GENERATIONS
+48 728 000 603



# KTO NADAJE *ton?*

Fot. Getty Images
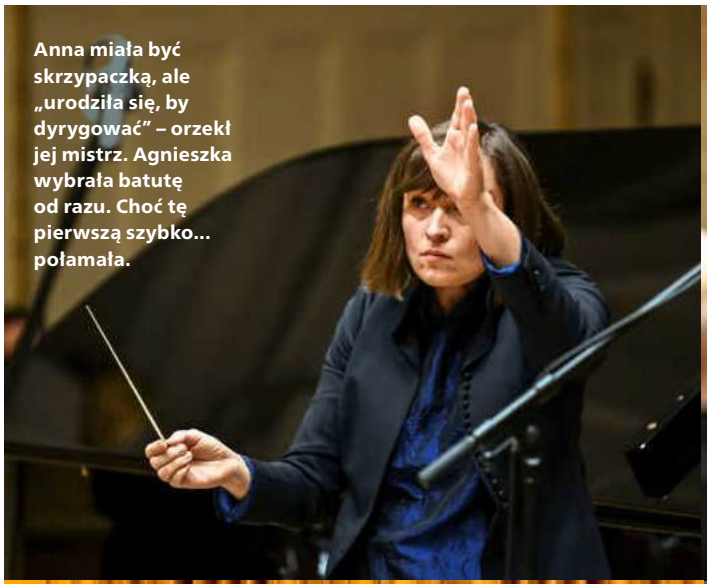
eprasa.pl 315370f187



rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: JACEK MÓJTA

Ewenement: matka i córka – dyrygentki światowej klasy. Agnieszka Duczmal i Anna Duczmal-Mróz. Musiały zawalczyć o miejsce w męskim konserwatywnym świecie muzyki klasycznej. I ułożyć relacje zawodowe między sobą. Czy Agnieszce udało się nie ulec pokusie pouczania, czy Anna wyszła z cienia genialnej matki? Maestry szczerze o sobie.

eprasa.pl 315370f187



Anna miała być skrzypaczką, ale „urodziła się, by dyrygować" – orzekł jej mistrz. Agnieszka wybrała batutę od razu. Choć tę pierwszą szybko... połamała.











Chociaż podobnie układają dłonie (co widać na zdjęciach), ten sam utwór brzmi inaczej pod dyrekcją każdej z nich. I o to chodzi. Matka i córka mają tę samą wrażliwość, ale inne pomysły artystyczne.

# KOBIETA Z BATUTĄ? NIEMOŻLIWE! OBIE W KLUCZOWYM MOMENCIE ŻYCIA USŁYSZAŁY: NIE UDA CI SIĘ. I OBIE ZAWALCZYŁY O MARZENIE.



eprasa.pl 315370f187

Pierwsza batuta Agnieszki Duczmal pękła, gdy dyrygentka chciała uzyskać od muzyków efekt forte (głośno) – ścisnęła w miejscu, gdzie pałeczka kończy się korkową nakładką pod palce i trach! Druga i kolejna – to samo. Zła konstrukcja. To znaczy – zła dla niej, bo batuta powinna być dopasowana jak soczewki albo buty do biegania. Józef Jaroszewski, kontrabasista, a prywatnie mąż Agnieszki, wiedział, co zrobić. – W sklepie wędkarskim kupił kilka końcówek wędek z włókna szklanego. Z korka po szampanie zrobił uchwyt, dopasował długość wedle mojego życzenia, pomalował całość na biało. Do dziś mam batuty zrobione przez męża. I kilka, które dostałam od wuja lekarza, a przy tym wziętego malarza amatora. Zbierał korzenie, prostował je na mokro, obrabiał i z nich tworzył dla mnie batuty. Na jednej pięknie wypisał nazwiska słynnych dyrygentów, na innej fragment wiersza – opowiada Agnieszka. Pierwsza w historii dyrygentka w mediolańskiej La Scali.

Anna Duczmal-Mróz chciała zostać skrzypaczką, studiowała w Hochschule für Musik und Theater w Hanowerze. Akurat klasę dyrygentury otwierał tam Eiji Ōue, charyzmatyczny, słynący z nieprzeciętnej ekspresji dyrygent z Hiroszimy. Podczas próby z orkiestrą studencką zapytał, kto chciałby spróbować stanąć za pulpitem. Zgłosiło się dwóch chłopaków i Ania. Jej rękę uniósł kolega, który wiedział, czyją jest córką. – Taki żart. Jednak musiałam dyrygować. To była siódma symfonia Beethovena. Kiedy stanęłam przed orkiestrą i uderzył we mnie złożony dźwięk instrumentów, poczułam moc, zrozumiałam: to jest cudowne! Eiji wysłuchał, a potem podarował mi swoją batutę – opowiada Anna. – Powiedział, że urodziła się, żeby zostać dyrygentką – dodaje mama.

Prezent od japońskiego mistrza Ania – a jakże – złamała podczas egzaminów wstępnych na dyrygenturę. Orkiestra grała *Historię żołnierza* Igora Strawińskiego. Ale uszkodzoną batutę zatrzymała na szczęście. Było jej potrzebne. Choć zaczął się XXI wiek, w Niemczech dyrygowali wyłącznie mężczyźni. – Dziekan uczelni powtarzał: miejsce kobiety jest w kuchni, a nie za pulpitem – mówi Anna. Paradoksalnie uchodząca za pierwszą dyrygentkę w historii Fanny Mendelssohn-Hensel mieszkała w Niemczech. Była geniuszką, jedną z najlepszych kompozytorek romantyzmu. Ale ojciec zakazał jej zarabiania na muzyce, postawiono na jej młodszego brata Feliksa (tego od *Marsza weselnego*). Na szczęście Fanny wyszła za człowieka światłego, który nie miał nic przeciwko temu, by prowadziła kameralną orkiestrę i dawała koncerty w rodzinnym salonie...

W tej dziedzinie kobiety długo miały pod górkę.

## NIE DASZ RADY

Od konsekwentnego dziekana hanowerskiej uczelni Anna usłyszała: nie pozwoli, żeby studiowała dyrygenturę. – Wtedy Eiji oświadczył, że jeśli nie dostanę szansy, on nie będzie tu uczył. Nie mieli wyjścia, ale zastawili pułapkę. By udowodnić, że nie dam rady, kazali mi przygotować pierwszy akt *Wesela Figara* Mozarta w szczególnie trudnej formie – miałam grać na fortepianie, śpiewać i dyrygować. To jest zadanie dyplomowe na koniec studiów! Zawzięłam się i ćwiczyłam do upadłego. Po egzaminie rektor powiedział: „Udowodniłaś, że masz charakter, by zostać dyrygentką". Odtąd był moim przyjacielem i pomocnikiem – opowiada Anna.

Swoje „Nie dostaniesz się" usłyszała też Agnieszka. Poznań, połowa lat 60., ona kończy średnią szkołę muzyczną. Chodziła na zajęcia dyrygowania chórem i zespołami u profesora Stanisława Kulczyńskiego, teraz prowadzi koncert dyplomowy. Po nim słyszy od Kulczyńskiego: „Powinnaś zapisać dzisiejszą datę, bo to początek twojej dyrygenckiej kariery". Zapisała i złożyła papiery do Państwowej Wyższej Szkoły Muzycznej w Poznaniu. – Kilka miesięcy przed egzaminem spotkałam się przypadkowo z profesorem Stuligroszem, znajomym rodziny, wtedy rektorem. Zapytał, czy wybieram się na studia muzyczne, powiedziałam, że na dyrygenturę. „O, to się nie dostaniesz! Jest dużo zgłoszeń, chłopaki po innych wydziałach muzycznych". Mówię: „Mimo wszystko spróbuję". Kiedy zobaczył, jak dyryguję, zmienił zdanie na: „Jak się nie dostaniesz, to cię nie znam!". I dostałam się – opowiada. „Kobieta dyrygent musiałaby być jak kapral w wojsku, trzymać ludzi żelazną ręką" – uważano w czasach, gdy zaczynała. A ona odwrotnie. Według ekspertów dzięki „miękkiej sile" osiąga efekty niedostępne wielu bardziej radykalnym kolegom. Jest legendą, ale jej droga na szczyt była wyboista.

Rok 1975, Berlin Zachodni, prestiżowy konkurs Herberta von Karajana. Młoda dyrygentka z Polski przechodzi etap za etapem. Jury obraduje nad składem finałowym, orkiestra i publiczność czekają. Po dwóch godzinach ogłoszenie wyników, nazwisko Duczmal nie pada. Widzowie i muzycy krzyczą: „Das ist eine Schweinerei!" (to świństwo!). – Dyrektor konkursu dr Wolfgang Stresemann tłumaczył mi się zawile z tej decyzji, dodając: „Moja żona też jest muzyczką, grała na flecie, ale gdy założyliśmy rodzinę, przestała pracować, a ty tyle już osiągnęłaś, ciesz się". Obok stał kolega Wojtek Michniewski, który też brał udział w konkursie, i widząc, że zbiera mi się na płacz, szepnął: „Uśmiechaj się!". Jestem wdzięczna, że podtrzymał mnie na duchu, bo to było przykre doświadczenie. A rok później wraz z moją orkiestrą przywieźliśmy z Berlina srebrny medal, który wręczył mi maestro von Karajan na estradzie słynnej Filharmonii Berlińskiej!
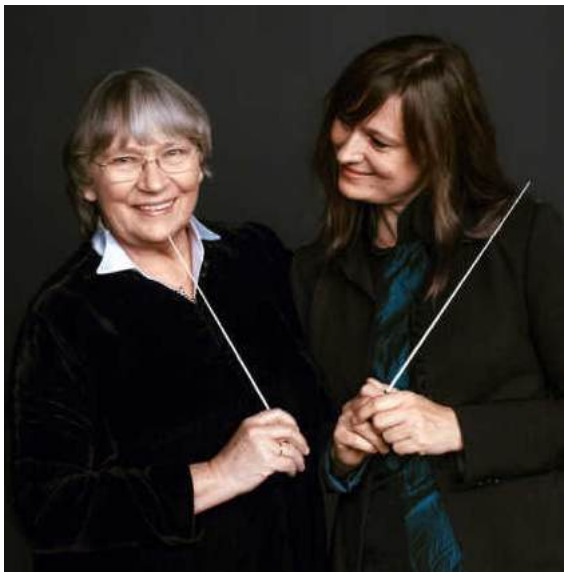
Czy czasy się zmieniły? Tak. Mamy wręcz modę na dyrygentki. A Polki pokazują klasę. Marzena Diakun była dyrektorką artystyczną w Orquesta de la Comunidad de Madrid, Marta

Fot. Marek Łapis/Forum, Tomasz Kawka/East News



eprasa.pl 315370f187

Gardolińska we francuskiej Opéra National de Lorraine. Ewa Strusińska zrobiła karierę w Wielkiej Brytanii, a Monika Wolińska jako pierwsza Polka dyrygowała w nowojorskiej Carnegie Hall.



## JABŁOŃ I JABŁKO

Wielu młodych dyrygentów ćwiczy przed lustrem. – Obserwują swoje ruchy, sprawdzają, czy dobrze pokazują to, co chcą uzyskać od orkiestry – tłumaczy Anna. Ona też stawała przed lustrem. Agnieszka nie. – Ale od dziecka, słysząc muzykę w radiu, zaczynałam dyrygować „w powietrzu". W szkole podstawowej umuzykalnienia uczyła mnie pani Stanisława Szeligowska. Puszczała nagranie i kazała rysować na kartce fale, linie, które sugeruje wyobraźni melodia. Ten „graficzny" odbiór sprawił, że słuchając muzyki, próbowałam przekazać jej kształt rękami. Fascynowała mnie również praca rąk u tancerzy – opowiada. Różnią się, choć łączy je podobna wrażliwość. Gdy Agnieszka zapytana, co najbardziej podoba jej się w muzyce, odpowiada: „Emocje i barwy", Anna śmieje się: „Chciałam powiedzieć to samo!". Obie czują malarskie konteksty. Agnieszka: – Zachwyca mnie możliwość malowania muzyką nastrojów. Anna: – Przygotowując utwór, dokładnie wiem, jak chcę go usłyszeć. Jakbym widziała gotowy obraz. Ale gdy przychodzę do orkiestry, muzycy domalowują inne, czasem wspaniałe elementy i dzieło staje się kompletniejsze, bogatsze...

Obie fascynuje odbieranie muzyki innymi zmysłami niż słuch. Wspólnie zorganizowały warsztaty, pracowały z osobami głuchoniemymi, które uczyły się odbierać dźwięk poprzez drgania, rytm, dotyk, ciało, poznawały instrumenty. Z profesjonalnymi muzykami stworzyły zespół, który dał koncert, jakiego dotąd nie było – grany przez niesłyszących.

Temperamentami się różnią – Anna ma artystyczne ADHD, nie ustoi w miejscu. U niej próby są żywiołowe, choć specjaliści chwalą, że podczas koncertów unika przerysowanych gestów. Agnieszka refleksyjna i opanowana w życiu, za pulpitem daje się ponieść energii muzyki. „Maestra Duczmal porusza się jak płomień", napisali recenzenci z „Wells Journal". Włosi uznali, że jej dłonie „otulają dźwięk jak mgła".

Niektóre rzeczy wychodzą im podobnie, choćby prowadzenie rubata, czyli swobodnej, ekspresyjnej frazy. W innych różnią się, np. w stosowanym tempie. Zdarzało się, że ten sam utwór prowadzony przez jedną brzmiał inaczej i trwał dłużej niż w wykonaniu drugiej. I tak ma być! – Gdy zdolny uczeń za długo pozostaje z mistrzem, zaczyna go kopiować, nie jest w stanie wyrwać się spod jego wpływu. W przypadku współpracy z maestro Ōue było łatwiej – poszłam swoją drogą, kiedy do tego dojrzałam. Z mamą jestem zżyta i obserwowałam ją od dziecka. Jak zachować osobność? Pomogło to, że karierę zaczynałam w Niemczech. Rozmawiałyśmy o muzyce, wymieniałyśmy pomysły, ale czułam, że jestem samodzielna – mówi Anna. – Gdy Ania przyjeżdżała do Poznania i prowadziła tu próby, nie podglądałam, chociaż mnie kusiło – uśmiecha się Agnieszka. Jest też wdzięczna nauczycielowi ze studiów, prof. Witoldowi Krzemieńskiemu, że nie ukształtował jej na swoje podobieństwo, dał artystyczną wolność. To procentuje. Agnieszka i Ania są charakterystyczne, każda na swój sposób. I rozłączne. Chociaż...

– Wciąż zdarzają się sugestie, że „gdyby nie mama...". Przez 25 lat, gdy pracowałam na swoją pozycję, wiele razy słyszałam, że sukces zawdzięczam jej. Tylko że podczas prób, koncertów, nagrań to ja stawałam przed orkiestrą i nie miało znaczenia, czyim dzieckiem jestem. Na scenie człowiek ma tylko umiejętności i talent, bez niego nic by się nie udało – mówi Anna.

– Córka przeżywa to, co ja wcześniej. Mój tato (Henryk Wojciech Duczmal, dyrygent, chórmistrz, dyrektor teatru – red.) był w świecie muzyki znaną postacią i też mówiono: ojciec jej pomógł, ułatwił. Odpowiadałam: Przepraszam, na konkurs za mnie nie pojechał, na estradę za mnie nie wychodził. Dyrygentura jest zawodem prawdy – kwituje Agnieszka.

### *Co powie mama*

Kusiło, ale Agnieszka nie ingerowała w pracę córki. Anna uznaje ją za autorytet, lecz robi swoje. Czy takiej indywidualistce można oddać orkiestrę – dzieło życia? Tak! Mama wie, że córka niczego nie zepsuje.

## CIEPŁO I BLISKO

Obu pań nie zobaczymy na scenie w wieczorowej sukni. Taka kreacja krępuje ruchy, a dyrygentka musi mieć swobodę. Stroje szyją według własnych pomysłów. Eleganckie, godne gwiazdy. Czy mała Anna widziała gwiazdę w matce? – Widziałam przede wszystkim mamę. Czułam, że rodzice robią coś wyjątkowego, bo często wyjeżdżali za granicę, ale największym plusem tego było, że z siostrą i bratem mieliśmy więcej

Fot. Jacek Mójta



eprasa.pl 315370f187

# Major Reversal

## Linia redukująca zaawansowane oznaki starzenia

Kompleksowa odpowiedź na oznaki starzenia biologicznego, od zmarszczek i utraty gęstości po spadek jędrności, elastyczności i zmiany konturów twarzy. **Łączy intensywną regenerację z działaniem modelująco-ujędrniającym i wielokierunkową poprawą kondycji skóry.**

Polecam
Justyna Steczkowska




HDRÈY

hdrey.com

SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

| | |
|---|---|
| Warszawa | HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers)<br>HDRÈY Westfield Arkadia<br>HDRÈY Westfield Mokotów<br>HDRÈY Galeria Młociny<br>HDRÈY Sadyba Best Mall<br>HDRÈY G City Promenada<br>HDRÈY G City Targówek<br>HDRÈY Wola Park<br>HDRÈY CH Janki<br>HDRÈY Złote Tarasy |
| Wrocław | HDRÈY Galeria Dominikańska<br>HDRÈY Magnolia Park |
| Łódź | HDRÈY Manufaktura<br>HDRÈY Port Łódź |
| Poznań | HDRÈY Posnania<br>HDRÈY Avenida |
| Kraków | HDRÈY Galeria Krakowska<br>HDRÈY Bonarka |
| Gdańsk | HDRÈY Forum<br>HDRÈY Galeria Bałtycka |
| Gdynia | HDRÈY Riviera Gdynia |
| Rzeszów | HDRÈY Galeria Rzeszów |
| Lublin | HDRÈY Lublin Plaza |
| Katowice | HDRÈY Silesia City Center |

eprasa.pl 315370f187

# CZY CÓRKA WYSZŁA Z CIENIA MISTRZYNI? „BĘDZIE LEPSZA NIŻ JA" – TWIERDZI MATKA.

wolności niż inne dzieci. Kiedyś na pięć tygodni mama i tata pojechali do Brazylii. Tęskniliśmy, ale nie czuliśmy się pokrzywdzeni. Nasz dom był ciepły i bezpieczny – opowiada Anna. Pod nieobecność Agnieszki i Józefa opiekę przejmowała mama Agnieszki lub jej siostra. Dbano, by dzieci nie wędrowały „po rodzinie", dom miał być jeden. A w domu – muzyka. Duczmalowie słuchali dużo i wszystkiego, sami grali – Agnieszka na fortepianie, jej mąż na kontrabasie. Ale córki i syn nigdy nie byli przymuszani do gry. – Gdy poszli do szkoły muzycznej, nie wmawialiśmy im, że są cudownymi dziećmi. Chcieliśmy, aby ich rozwój przebiegał naturalnym torem, żeby rozwijali zainteresowania w różnych kierunkach – wspomina Agnieszka. Jej druga córka Karolina jest wiolonczelistką i koncertmistrzynią w warszawskiej Filharmonii Narodowej, a syn Jakub informatykiem.

Agnieszka i Anna mieszkają trzy ulice od siebie. – Kupiliśmy (z mężem Marcinem, architektem – red.) mieszkanie pomiędzy jednymi a drugimi rodzicami z powodów praktycznych – żeby móc pomagać sobie nawzajem. Gdy mieszkaliśmy pod Poznaniem i mama chorowała, rozwożenie dzieci do szkoły, przedszkola, dojazdy do pracy i do szpitala były męczące i czasochłonne – opowiada Anna.

Osobistą wrażliwość dyrygentki rzadko widać na scenie. Ale zapytane o najtrudniejsze, najsilniej zapisane w pamięci koncerty, wspominają doświadczenia związane z prywatnymi emocjami. – Szczególnie trudny był koncert, kiedy umierał tato. Zmarł tuż przed moim wyjściem na scenę. To było bardzo ciężkie… – Agnieszka zawiesza głos. Czasem wzrusza się, mówiąc do publiczności. Jak tego wieczoru, gdy miała dyrygować w warszawskiej filharmonii zaledwie dzień po wybuchu wojny w Ukrainie. Dedykowała koncert Ukraińcom, a do słuchaczy powiedziała: „Róbmy w tej sytuacji to, co potrafimy i możemy najlepiej".

– Najtrudniejszy koncert? Trzy lata temu, pierwszy po przerwie wymuszonej przez chorobę nowotworową. Przez jakiś czas byłam pewna, że to już koniec – opowiada Anna. Nie było jej kilka miesięcy, za pulpitem stanęła słaba, zmęczona. – To było cudowne, bo poczułam: jest szansa, że wrócę na scenę. Muzyka dodała mi sił do walki z chorobą. Drugie tyle, ile dostałam od bliskich, dzięki którym wzięłam się w garść, stanęłam na nogi. Graliśmy m.in. *Quintet* Antona Brucknera. Od jednego z muzyków usłyszałam po koncercie: „Wiesz, Brucknera zrobiłaś niesamowicie". Myślę, że dojrzałość związana ze spotkaniem ze śmiercią pomogła mi zrozumieć tego tajemniczego kompozytora. Bo żeby go rozgryźć, trzeba przeżyć kawał życia.

## KONTINUUM

Dwanaście lat temu, wiedeńska scena Konzerthaus. Przed orkiestrę wychodzi Agnieszka. Po przerwie przy pulpicie staje Anna. Dla Austriaków to szok. Dyrygująca kobieta wciąż jest w muzycznym świecie osobliwością, a co dopiero dwie?! Podczas bisów przekazują sobie batutę, na widowni zdziwienie miesza się z zachwytem. Matka i córka wielokrotnie dyrygowały razem. Niedawno ta sztafeta zyskała kolejny wymiar.

Rok 1968, Agnieszka jeszcze studiuje. Zakłada studencką orkiestrę kameralną Pro Musica. Po latach sukcesów, koncertów na świecie, nagrań i nagród zespół zmienia nazwę na Amadeus. Bo „nikt nie gra Mozarta tak lekko" – ta opinia pada często. Szkopuł w tym, że Amadeus można przetłumaczyć z łaciny jako „kochający Boga" albo „kochany przez Boga". A w kraju głęboka komuna. Ale Agnieszka się uparła. Wielokrotnie słyszała sugestie, co powinna grać, gdzie wystąpić. – Orkiestra przetrwała tyle lat, bo konsekwentnie planowałam repertuarowy rozwój i nie zgadzałam się na propozycje, które mogłyby zepsuć jej brzmienie. Trzeba było do tego odwagi – przyznaje. Dziś Amadeus uważany jest za jedną z najlepszych orkiestr kameralnych świata.

Rok 2000, hanowerska Hochschule für Musik und Theater. Na uczelni powstaje studencka orkiestra Benjamin Britten Kammerorchester. Anna, podobnie jak mama, spełnia marzenie o własnym zespole – tworzy go od zera, a ma tylko 20 lat! Podobne marzenia i podobna siła. Po dyplomie Anna będzie pracowała na kilku kontynentach, nabierze doświadczenia, dyrygując różnymi orkiestrami. Zyska opinię dyrygentki „bez skazy", która doskonale buduje dramaturgię i ujawnia emocje. A niektórzy recenzenci napiszą o „boskiej interpretacji" najtrudniejszych utworów.

W 2009 roku ich drogi się łączą. Najpierw Anna została drugim dyrygentem Amadeusa, a niedawno zajęła miejsce mamy. – Stwierdziłam, że byłoby fantastycznie, gdyby prowadziła ten zespół. Wiedziałam, że zrobi to z takim sercem jak ja, bo jest profesjonalna i charyzmatyczna. Czas na zmianę pokoleń – mówi Agnieszka. Anna dodaje: – Mama dała mi wolną rękę. Wie, że nie zepsuję tego, co ona zbudowała.

Dziś Agnieszka ma więcej czasu na pasje – lubi szybko jeździć autem, czyta kryminały. Anna zwiedza, czyta i odkrywa tajniki kuchni świata. Musi być coś poza muzyką, żeby… chcieć do niej wracać. Są w tym zgodne. Nigdy nie były rywalkami, ale czy kiedyś Agnieszka powie: „Córka mnie przerosła"? – Nieraz mówiłam: Zobaczycie, ona będzie lepsza ode mnie! Chociaż trudno nas porównywać, bo jesteśmy inne. Obie świetne! ■



eprasa.pl 315370f187

RITUALS

# Wyjątkowe prezenty

*dostarczane z miłością.*




GIFTS | BODY | HOME | PERFUME

eprasa.pl 315370f187



# Łatwo POWIEDZIEĆ

tekst: BEATA BIAŁY



eprasa.pl 315370f187

**Rozmowa to ich żywioł, praca, pasja. A jednak podkreślają, że nie czują się jej mistrzami, choć wiele nauczyli się, rozmawiając. Marta Niedźwiecka, Orina Krajewska, Piotr Jacoń i Błażej Król mówią o pokorze, uwadze, umiejętności słuchania. Bo można wypowiedzieć sto słów, które nie mają znaczenia. Albo przepytać sto osób i nie dowiedzieć się o nich niczego.**

Fot. Getty Images

## *Od autorki*

30 lat zawodowo przepytuję innych. Na Facebooku mam opis: „Lubię słuchać ludzi". Nie: rozmawiać z nimi, ale właśnie słuchać. Bo w dobrej rozmowie ważniejsza od błyskotliwego pytania jest ciekawość drugiego człowieka, otwartość, szczera chęć, by go usłyszeć. Przez lata sądziłam, że to potrafię: wiem, kiedy zamilknąć, nie wtrącam się, nie przerywam. Jednak studia psychoonkologiczne nauczyły mnie, że czasem to nie wystarczy. Bo między tym, co ktoś powiedział, a tym, co usłyszeliśmy, mieści się całe nasze życie. I jego. Doświadczenia, radości, lęki, uprzedzenia. Ktoś mówi: „Poradzę sobie". Myślisz – jest silny, a on w ten sposób dodaje sobie odwagi, bo czuje, że zaraz się rozsypie... Co jeszcze liczy się w dialogu: z pacjentem, bliską osobą, bohaterem wywiadu, publicznością? Zapytałam cztery osoby, dla których, jak dla mnie, życie w dużej mierze jest rozmową.



eprasa.pl 315370f187

# CISZA NIE ZAWSZE OZNACZA, ŻE ROZMOWA UTKNĘŁA. CZASEM KTOŚ ZASTANAWIA SIĘ, CZY MOŻE NAM ZAUFAĆ.



## Dotrwać do końca

***MARTA NIEDŹWIECKA***

***Psycholożka, autorka przebojowego podcastu „O Zmierzchu" i bestsellerowej książki „Slow sex", mówczyni i propagatorka nauki. Mama, która uczy się, że dorośli nie zawsze „wiedzą najlepiej".***

Rozmowa zaczyna się wtedy, gdy dopuszczam, że czegoś o tobie nie wiem. Nawet jeśli znamy się od dwudziestu lat. Bliskość może rozleniwić. Wydaje się, że partnera, przyjaciółkę czy dziecko mamy już rozpracowanych. Naprzeciwko siedzi człowiek, a my rozmawiamy z wyobrażeniem o nim. Potrafimy nawet pokłócić się z odpowiedzią, której jeszcze nie udzielił. Ważna rozmowa wymaga odwagi, bo możemy usłyszeć coś, co naruszy bezpieczny obraz świata. Na przykład, że bliska osoba przeżywa wspólne życie zupełnie inaczej. Słuchania da się nauczyć, choć początki bywają mało romantyczne. Parom, w których jedna osoba zagarnia większość rozmowy, proponuję użycie stopera. Przez określony czas mówi jedno, drugie nie przerywa. Brzmi sztucznie? Być może. Ale szybko okazuje się, jak trudno wytrzymać bez komentowania. Można też siedzieć cicho, a zażartą polemikę lub konkurencyjny monolog prowadzić w głowie. Ktoś opowiada o przepracowaniu, a ja już myślę, jak bardzo jestem zmęczona. I zanim skończy, jego doświadczenie znika pod moim.

Być usłyszanym to również mieć prawo do szukania słów. Cisza nie zawsze oznacza, że rozmowa utknęła. Czasem ktoś zastanawia się, czy może nam zaufać. Albo potrzebuje wypowiedzieć swój smutek, a to trudne. Warto powstrzymać się wtedy od natychmiastowego pocieszania, dlatego że nam trudno wytrzymać jego cierpienie. Psychologia nie jest od tego, by dostarczać eleganckie sposoby na uciszanie ludzi. Dziś łatwo rzucamy diagnozami. Czym innym jest powiedzieć: „To, co zrobiłeś/łaś, mnie zraniło", a czym innym po jednej kłótni orzec, na jakie zaburzenie ktoś cierpi. Jeśli wiedza psychologiczna ma służyć głównie do udowadniania, co jest nie tak z innymi, warto odpowiedzieć sobie na pytanie: do czego właściwie jej używam? Swój udział i rolę w konflikcie łatwo przeoczyć, kiedy ma się świetnie opracowane uzasadnienie cudzej winy.

„Pomyliłam się" jest trudnym do wypowiedzenia zdaniem, bo wymaga pogodzenia się z własną niedoskonałością. Ale jak mielibyśmy się czegokolwiek nauczyć, gdyby każda korekta błędu była traktowana jako upokorzenie? Dobra rozmowa nie musi kończyć się zgodą. Ważne, czy po niej wiem więcej o drugim człowieku, a nie czy znalazłam lepsze argumenty przeciwko niemu.

Sama wciąż uczę się łagodności. Stres budzi we mnie surowość, ale coraz mniej wierzę, że dzięki niej świat staje się lepszy. Przypomina mi się ojciec. Byłam w ósmej klasie, nie dokończyłam testu, bo zakwestionowałam jego zasady. Szkoła uznała to za niesubordynację i zapowiadała niekorzystne dla mnie orzeczenie. Wracaliśmy po spotkaniu z pedagogami przez ogródek jordanowski na Bielanach. Bałam się, co teraz będzie? Ojciec powiedział spokojnie: „Nic. Idziemy dalej". Zapamiętałam nie tylko te słowa, ale przede wszystkim jego spokój. Nie próbował mnie zawstydzić ani udowodnić, że dorośli zawsze wiedzą lepiej. Pozwolił mi zachować zaufanie do siebie. I właśnie tego oczekuję od dobrej rozmowy. Żeby człowiek, który siedzi naprzeciwko, nie musiał rezygnować z siebie, by zostać wysłuchanym. Także wtedy, kiedy mówi coś, czego wolelibyśmy nie usłyszeć.



Fot. Getty Images, archiwum prywatne



eprasa.pl 315370f187

sesderma

listening to your skin




# PODARUJ PIĘKNO

## w prezencie

www.sesderma.pl

eprasa.pl 315370f187



ZDARZA SIĘ, ŻE CZŁOWIEK SŁUCHA, NAWET ŻYCZLIWIE. A JEDNAK NIE ROZUMIE.

# Wziąć odpowiedzialność

***PIOTR JACOŃ***

***Polonista, dziennikarz m.in. TVN24, Mistrz Mowy Polskiej, autor książek „My, trans" – zbioru wywiadów z osobami transpłciowymi i ich bliskimi oraz osobistego reportażu „Wiktoria", w którym opowiada historię transpłciowej córki. Najtrudniejsza rozmowa wciąż przed nim…***

Prywatnie mogę z ciekawością pójść niemal za każdym. Zawodowo jestem ostrożniejszy. Kiedy ktoś włącza program *Piotr Jacoń. Bez polityki*, wpuszcza mnie do swojego domu. Ufa mi. A ja nie przychodzę sam, przyprowadzam gościa i odpowiadam za ten wybór. Nie zaproszę więc prawicowego ekstremisty, żeby pytać go, na jakich filmach płacze. Może byłoby to po ludzku ciekawe, ale oznaczałoby ocieplanie jego wizerunku. Nie chcę też dawać głosu pseudonauce tylko dlatego, że zapewnia zasięgi. Rozmowa jest odpowiedzialnością.



Lubię rozmawiać. Najbardziej pociąga mnie niewiadoma. Można znać czyjąś biografię na wyrywki i nadal nie wiedzieć, co się wydarzy, kiedy usiądziemy naprzeciwko siebie. Studentom dziennikarstwa proponuję ćwiczenie: przygotujcie 10 pytań, zadajcie pierwsze, a potem odłóżcie kartkę. Zacznijcie słuchać. Ryzykowne? Dlatego ekscytujące. Jest w tym trochę pokory i trochę tupetu. Nie chcę przekraczać cudzych granic, próbuję najwyżej delikatnie je przesunąć. Pamiętam rozmowę z Maćkiem Stuhrem o odchodzeniu jego ojca. Dostałem za nią Grand Press, ale kiedy się spotkaliśmy, dwóch niemal równolatków nieznających się prywatnie, otoczonych kamerami, obaj byliśmy wobec tego tematu bezradni. I zgoda na tę bezradność zbudowała między nami coś bezpiecznego. Pauzy, cisza, brak pośpiechu. Zaczynałem w radiu i tam nauczyłem się, że ciszy nie trzeba nerwowo zagadywać. Czasem dzięki niej rozmówca może powiedzieć coś, do czego nie dotarłby przez kolejne pytanie.

Zawodowe zajmowanie się rozmową nie oznacza, że prywatnie stajemy się jej mistrzami. Czasem wręcz w tym przeszkadza. Ojciec czy mąż siadający przy stole może być podejrzany: naprawdę chce pogadać czy zaraz zacznie przepytywać, uruchomi „jaconiowe" sztuczki? Muszę sobie wtedy przypominać dwa stwierdzenia: nie wiem i nie umiem. Każde spotkanie od nich się zaczyna. Potem bywa, że udaje zamienić się „nie wiem" na „dowiedziałem się", a „nie umiem" na „nauczyłem się". Granica między zawodowym a prywatnym szczególnie mocno zatarła się w mojej książce *Wiktoria*, zbudowanej z rozmów z obiema córkami i żoną. To było dla naszej rodziny osobliwe, choć porządkujące doświadczenie. Jeszcze ważniejsza okazała się zamiana miejsc. Jako ojciec transpłciowej córki stałem się bohaterem wywiadów. Nagle to ja oddawałem komuś osobistą historię i czekałem, co z nią zrobi. To pouczające dla dziennikarza. Opowiadasz coś ważnego, potem czytasz tekst i myślisz: przecież nie to powiedziałem. Albo: powiedziałem dokładnie to, ale nie to miałem na myśli. Ktoś słuchał, może nawet życzliwie, a jednak nie zrozumiał. Bywałem zdziwiony, zły, czasem zasmucony. Staram się pamiętać te rozczarowania, żeby nie zawieść człowieka, który oddaje mi kawałek życia. Nie wierzę już w zasadę, że „każde pytanie jest dobre". Nie każde. Można zdobyć świetny cytat i jednocześnie zrobić komuś krzywdę. Można też uszanować, że odpowiedzi nie będzie. Interesuje mnie, jak daleko mogę pójść, żeby rozmowa nie stała się wtargnięciem.

A najtrudniejsza? Może się nie wydarzyć. Myślę o ojcu. Nie rozmawiamy od dawna. To najbardziej przewrotna lekcja, jaką dostałem. Można przez lata uczyć się pytać, prowadzić dyskusje o śmierci, stracie, tożsamości, o rzeczach, których ludzie nie potrafią powiedzieć nawet najbliższym. Można dostać nagrodę za rozmowę o odchodzeniu cudzego ojca. A potem nie umieć porozmawiać z własnym. Może więc najważniejsza rozmowa nie zawsze jest tą, którą potrafimy przeprowadzić. Tylko tą, do której jeszcze nie umiemy usiąść.

Fot. Getty Images, Bartosz Bańka / Agencja Wyborcza.pl



eprasa.pl 315370f187




*Badanie aplikacyjne przeprowadzone w niezależnym Laboratorium Badawczym po 3 tygodniach regularnego stosowania. **Oceanic za NielseniQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Indeks chemiczno-kosmetyczny, sprzedaż wartościowa, w sumie okresów Tydzień 35'2025-Tydzień 34'2026, kategoria: Produkty do pielęgnacji oczu, segment: Produkty do pielęgnacji brwi i rzęs (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ)

eprasa.pl 315370f187



# Spojrzeć w głąb

***ORINA KRAJEWSKA***

***Aktorka, nieraz przepytywana przez dziennikarzy. Współzałożycielka Fundacji „Bądź", twórczyni podcastów m.in. „W pełni", autorka książek: „Siła umysłu. Siła emocji", „Zostawić stare za sobą. Przewodnik po końcach i nowych początkach", w których rozmawiała z ekspertami od zdrowia i duchowości, osobami po stracie bliskich.***

## POŚWIĘCONA KOMUŚ UWAGA MOŻE BYĆ WAŻNIEJSZA OD SŁÓW POCIESZENIA.

Dawniej bałam się rozmawiać z ludźmi, których spotkały trudne doświadczenia. Strata. Diagnoza dzieląca życie na przed i po. Obawiałam się, co zrobię, kiedy ktoś się rozpłacze? Jak zareaguję, kiedy opowie mi o czymś, czego nie da się naprawić, złagodzić wspierającym słowem? Z czasem zrozumiałam, że najczęściej nie muszę nic robić. Wystarczy, że jestem. Praca w fundacji, spotkania z ludźmi po kryzysach zdrowotnych, ale też własne doświadczenia nauczyły mnie, jak cenna jest obecność. Człowiek potrzebuje niekiedy jedynie podzielić się tym, jak było, jak się bał, co bolało. Nie oczekuje słów pocieszenia. Ważniejsza jest poświęcona mu uwaga. Pamiętam rozmowę, którą prowadziłam w ramach podcastu *Jestem i Będę* z kobietą, która jako dorosła dostała diagnozę autyzmu. Mówiła o trudnościach, o nadwrażliwości na światło i dotyk, ale też o uldze, kiedy po diagnozie nagle wiele rzeczy zaczęło do siebie pasować. Te szczegóły pozwoliły mi na chwilę zobaczyć świat jej oczami.

Na koniec powiedziała, że podczas nagrania czuła się ze mną bezpiecznie. To był najpiękniejszy komplement. Gdy przygotowuję się do podcastu, staram się wcześniej porozmawiać z zaproszonymi gośćmi, wysłać im zarys pytań. Przygotowuję ich zazwyczaj kilkadziesiąt, choć wiem, że większości nie zadam. Kiedy zaczyna się spotkanie, kartki przestają być najważniejsze. Rozmowa zaczyna płynąć. Zamykamy się w studiu, wyłączamy telefony, przez godzinę jesteśmy tylko my i słowa. Na co dzień żyję dość szybko, więc upominam się, żeby nie biec do następnego pytania, posłuchać odpowiedzi. W rozmowie iść w głąb, a nie ciągle do przodu.

Kiedyś częściej próbowałam zagadać ciszę, dzisiaj lubię się w nią wsłuchiwać i ufać jej. Bywa, że wtedy wydarza się najwięcej. Kiedy czyjaś historia mnie porusza, przestaję układać w głowie kolejne pytania. Pojawiają się naturalnie. W swoim czasie. Może wyniosłam to z domu, u nas dużo się rozmawiało, a mama (Małgorzata Braunek – red.) była świetną słuchaczką.



Szczera ciekawość wymaga zgody na to, że czegoś nie wiem. Kiedy niby słuchamy, lecz podczas czyjejś odpowiedzi już szykujemy swoją – nie ma dialogu. Są dwa monologi. Cały czas uczę się rozmawiać, także od moich gości. Staram się też mówić ludziom dobre rzeczy wtedy, kiedy je czuję, zamiast odkładać to na później. A jeżeliw powiem za dużo albo się pomylę, używam ważnego słowa: przepraszam.

Nie wierzę w idealne dialogi ani relacje. Bliskość nie jest wyprasowana. Dobrą rozmowę poznaję nie po tym, że coś się we mnie zmieniło. Wystarczy niewielki ruch wewnętrzny, głębsza refleksja. Poczucie, że przez godzinę nikt nie próbował mnie naprawić. Słuchał.

Fot. Living4Media/Image Professionals, Bartek Wieczorek/Visual Crafters/Archiwum „Twojego STYLU"



eprasa.pl 315370f187



# 5x
WITAMINA C

# GŁADSZA
PROMIENNA CERA

# EFEKT
ANTI-AGING

# NIECH ŻYJE BLASK

PERFECTA
FenomenC™




SEKRET **FENOMENALNEJ** CERY

eprasa.pl 315370f187




# Uciekać pięknie

***BŁAŻEJ KRÓL***

***Muzyk, kompozytor, wokalista i autor tekstów, laureat Paszportu Polityki. Na koncertach z humorem opowiada publiczności o sobie. Ale w piosence „Głęboko" śpiewa: „To, co najlepsze, ukryłem głęboko, czego nie zobaczą, nie będą mogli skraść"...***

Przez lata chowałem się za piosenkami. Uciekałem w nie. Słyszałem, że im bardziej enigmatycznie piszę, tym więcej słuchacze mogą znaleźć w słowach. Aż w pewnym momencie zagubiłem się w nich sam...



W rozmowie też umiem się schować. Czasami zakładam uśmiechniętą maskę, gram klauna. Opowiadam coś osobistego, ale zasłaniam się absurdem, żartem, anegdotą. Lubię też – dla dobra opowieści – nieco ją ubarwić. Mama zwraca mi uwagę, jak bardzo satyryzuję samego siebie. Uprzedzam cudze zarzuty: sam mówię, że fałszuję, że mam kłopoty z intonacją. Jeśli potem przeczytam taki komentarz, mogę wzruszyć ramionami: przecież już o tym mówiłem. Sprytne, prawda? Chciałbym wreszcie nauczyć się przyjmować trudne słowa bez natychmiastowego odbijania ich dowcipem. Kiedyś byłem zbyt ufny. Poznawałem kogoś i opowiadałem mu swoje życie raczej zabawnie, niż płacząc w rękaw. Zdarzało się, że ludzie to wykorzystywali. Jestem już ostrożniejszy. Wiem też, że nie wszystkie relacje kończą się awanturą, niektóre rozmową, która nigdy się nie odbyła. Niewypowiedziana uraza zaczyna mutować, obrasta kolejnymi zadrami, aż trudno przypomnieć sobie, o co właściwie poszło. Dlatego trudne rozmowy są ważne, sam kilka wciąż mam przed sobą. Dużo nauczyłem się od żony. Iwona pokazała mi, jak stanąć z człowiekiem oko w oko, słowo w słowo: „Nie przerywaj. Wysłuchaj do końca", powtarza, kiedy w odpowiedzi już buduję własną historię. Czasem trzeba oddać komuś całą rozmowę. Dopiero się w tym wprawiam. Najgłośniej krzyczymy, kiedy jesteśmy najsłabsi. Chciałbym wierzyć, że wypowiedziane wtedy słowa nie mówią całej prawdy o nas, tylko o tym, kim byliśmy w tamtej jednej chwili. Nie piszę piosenek o ludziach, którzy mnie skrzywdzili. Wystawiłbym im pomnik, a potem musiał go odwiedzać na każdym koncercie. Wolę ich zapominać. ■

Fot. Getty Images, Wojciech Olszanka/East News



eprasa.pl 315370f187

# DERMIKA

## ETERNAL

## PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

**NOWOŚĆ**




**SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY**

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

### DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



**AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ**
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu



**ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ**
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry



**WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY**
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

### SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

- ☑ EFEKT INTENSYWNEGO NAWILŻENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT REGENERACJI I WYGŁADZENIA SKÓRY **100%**
- ☑ EFEKT POPRAWY ELASTYCZNOŚCI I SPRĘŻYSTOŚĆ SKÓRY **93%**
- ☑ EFEKT UJĘDRNIENIA SKÓRY **93%**

*Test samooceny, efekt po 4 tygodniach stosowania Dermika Eternal, Zaawansowany krem INTENSYWNA ODBUDOWA na dzień i na noc.

eprasa.pl 315370f187

# Co robisz po pracy?

**tekst:** AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
**ilustracje:** JOANNA RUSINEK

W galeriach brzmią już kolędy, a my? Wychodzimy z pracy i... pieczemy z dziećmi pierniczki na klasową Wigilię, obmyślamy prezenty dla bliskich, robimy zakupy, a w firmie przy kawie rozmawiamy o przedświątecznym sprzątaniu i pierogach, które ulepimy po godzinach. To realia wielu pracujących Polek, nawet gdy mają partnerów. Tak było, jest i... ma być do końca świata? Tradycje są naszą siłą, ale może nie wszystkie. Czas pożegnać te, przez które na naszych barkach jest zbyt dużo.

Widziałaś film *Moje wspaniałe życie* Łukasza Grzegorzka o przeciążonej matce Polce, która pracuje w szkole, a na głowie ma dom i wielopokoleniową rodzinę? Agata Buzek za tę gorzko-zabawną rolę (Jo, bohaterka, dla odreagowania prowadzi drugie życie – pali marihuanę i ma kochanka) dostała Nagrodę Orła. Wiele z nas, przyglądając się jej frustracji, powie: czuję to samo! Statystyki potwierdzają wstydliwą w XXI wieku dysproporcję dotyczącą obowiązków partnerów w związkach: 75 procent nieodpłatnej pracy domowej wykonują kobiety, także te pracujące zawodowo na cały etat. Co to oznacza w praktyce? Od trzech do sześciu godzin dodatkowych zajęć dziennie.
U mężczyzn – pół godziny do dwóch. Dlatego mówi się o „drugim etacie" kobiet – domowym. Przełóżmy liczby na konkret. Wyobraź sobie cztery zadania domowe: zakupy, obiad, sprzątanie, odwiedziny u chorej matki – on (mąż, partner) wyniesie śmieci. Nazajutrz: zakupy, wizyta z dzieckiem u dentysty, pranie, przygotowanie kolacji – on włączy pralkę. I tak dalej, codziennie. Rok w rok. Bezpłatna praca kobiet to przemilczany problem. Co możemy zrobić? Zacznijmy od nazywania rzeczy po imieniu.



eprasa.pl 315370f187




*Język kształtuje rzeczywistość. Nie mówmy „obowiązki”, tylko „prace” domowe – te można wycenić.*

eprasa.pl 315370f187



*Opieka nad dziećmi, zakupy sprzątanie... Prace, które wykonujesz, to oszczędności w budżecie – bo nikomu ich nie zlecasz. Dlaczego to zysk niewidzialny? Ponieważ o nim nie mówimy. Zacznijmy.*

## Słowa mają moc

W roku 1972 w Padwie trzy kobiety: Silvia Federici, filozofka, Selma James, pisarka, była robotnica z Brooklynu, oraz Mariarosa Dalla Costa, socjolożka, działaczka ruchu studenckiego, wymyśliły kampanię „Wages for Housework" (z angielskiego: wynagrodzenie za pracę domową). Postulowały opłacanie zajęć domowych wykonywanych głównie przez kobiety.

Co myślą dziś, widząc, że pół wieku później zmieniło się niewiele?

Cztery lata temu Ivana Moral z andaluzyjskiej miejscowości Vélez-Málaga miała dość. Rozwiodła się i tupnęła nogą: zażądała zapłaty za pracę, którą przez 25 lat wykonywała w domu. Sąd uznał racje Ivany i przyznał jej ponad 200 tysięcy euro rekompensaty, którą ma wypłacić mąż. Wyrok był przełomowy. Pokazał, że „ogarnianie domu" da się przeliczyć na pieniądze – w Hiszpanii. W Polsce Instytut Spraw Obywatelskich prowadzi od lat kampanię „Dom to praca", która ma zwiększać świadomość, że dbanie o niego i bliskich ma konkretną wartość ekonomiczną. W kampanię zaangażowana jest Patrycja Kołomańska-Denys. Scena z jej życia: dom rodzinny, lata 90. Mama szykuje śniadanie dla niej i trojga rodzeństwa. Robi listę zakupów, planuje obiad. A potem... wychodzi do pełnoetatowej pracy w łódzkim Teatrze Wielkim. I tak przez 40 lat. Tata pomaga, ale mama dźwiga większość obowiązków.

– Wtedy sądziłam, że to nic nadzwyczajnego. Z czasem zrozumiałam paradoks „niewidzialności" tego wysiłku. Bez niego codzienność każdej rodziny rozsypałaby się, a jednocześnie jest niezauważany i niedoceniany. Zmianę zacznijmy od tego, by nie nazywać go „prowadzaniem domu" czy „obowiązkami domowymi". Język kształtuje rzeczywistość – mówmy „praca domowa" – podkreśla Patrycja. Od słowa „praca" bliżej do „płaca".

W Polsce próbujemy już liczyć koszt „drugiego etatu". Według szacunków GUS (który przyjął przelicznik ok. 32 złote za godzinę) jest to – w mocnym uśrednieniu – 4700 złotych miesięcznie, czyli 66 proc. przeciętnego wynagrodzenia.

– Można też zastosować tzw. metodę kosztów zastąpienia – oprzeć się na tym, ile musielibyśmy zapłacić



eprasa.pl 315370f187

# Cashmere

## REKOMENDOWANY PRZEZ WIZAŻYSTÓW

ZWIĘKSZA PRZYCZEPNOŚĆ I TRWAŁOŚĆ MAKIJAŻU

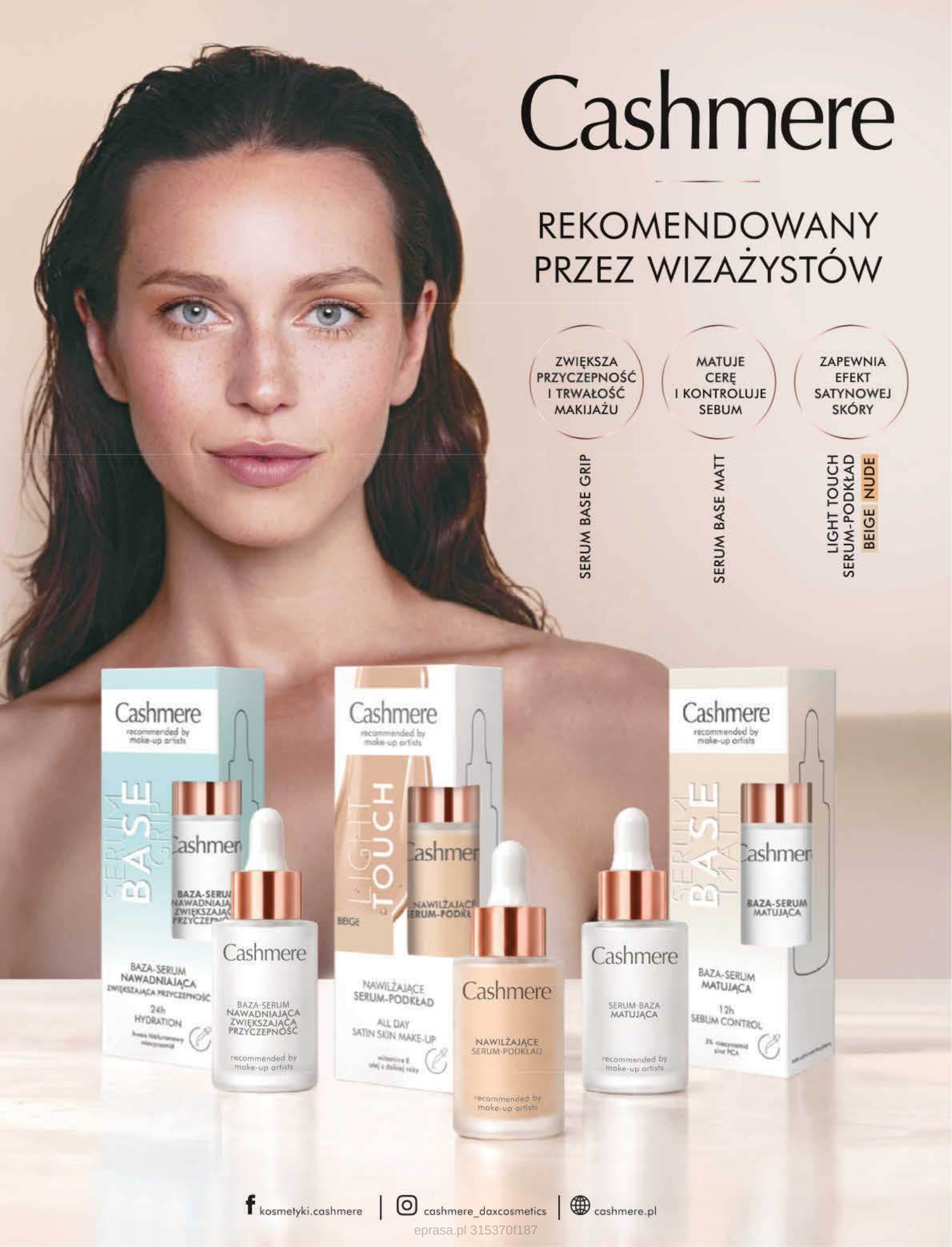
SERUM BASE GRIP

MATUJE CERĘ I KONTROLUJE SEBUM

SERUM BASE MATT

ZAPEWNIA EFEKT SATYNOWEJ SKÓRY

LIGHT TOUCH SERUM-PODKŁAD BEIGE | NUDE




kosmetyki.cashmere | cashmere_daxcosmetics | cashmere.pl

eprasa.pl 315370f187

za daną usługę komuś, kto wykonałby ją za nas: niania, pani sprzątająca, korepetytorka, opiekunka starszej osoby. Realnie te niewypłacone nikomu kwoty wzbogacają nasz budżet. Problem w tym, że te pieniądze także są niewidzialne – komentuje Patrycja. Czy może być inaczej? Niedawno pewna Brytyjka – na TikToku posługuje się nickiem @thewoodys6 – opublikowała post, w którym opowiada, ile mąż płaci jej za prace domowe i opiekę nad dwojgiem dzieci. Przykładowo: za pranie 800 funtów miesięcznie (ok. 4 tys. zł), 10 funtów za jednorazowe umycie podłogi i 85 funtów za odkurzanie. Wpis wywołał lawinę krytyki – mężczyźni komentowali, że z taką żoną od razu by się rozwiedli, wiele kobiet dziwiło się „jak ona może?!".
A ty jak myślisz? Czy wyliczenie wartości domowej pracy kobiet miałoby rację bytu w polskich rodzinach? – Na tym polega partnerstwo: ja dostrzegam ciebie i twój wysiłek, ty mnie. Siadamy przy stole i o tym rozmawiamy. Nie chodzi o to, by podliczać, ile godzin kto przepracował w danym tygodniu, ale o uświadomienie sobie, że brak tu równowagi – przekonuje Patrycja. Są badania, które pozwalają oszacować, ile czasu mogłyby odzyskać Polki dla siebie, gdyby partnerzy obowiązki dzielili po równo. Z wyliczeń GUS wynika, że to minimum 50 minut dziennie. Wiedziałabyś, co z tym zrobić, prawda?

## Można inaczej?

W roku 1969 Johan Galtung, norweski socjolog i matematyk, napisał rewolucyjny artykuł, w którym pierwszy raz użył określenia „przemoc strukturalna". Czyli taka, w której nierówność lub ograniczenie możliwości człowieka nie wynika z bezpośredniego ataku, tylko z działania systemu społecznego, gospodarczego, prawnego. Także kulturowego. Upraszczając: powodem presji może

*Model tradwife jest w porządku, jeśli wybierasz go sama. Nie fair jest presja, że praca na dwóch etatach to twój obowiązek.*

być to, co uważa się za „normę".
Scena z życia Justyny: Łucja, jej sześcioletnia córka, zauważa, że mama zamyka laptop. „Czyli się ze mną pobawisz? – pyta. – Nie, skończyłam pracę zawodową, a teraz czas na pracę... – Justyna szuka słowa. – Domową!" – kończy za nią Łucja. – To jest ta „norma". Nawet dziecko dostrzega i nie dziwi się, że mama ma dwie prace, bo trzeba posprzątać, uprać, ugotować, przygotować śniadaniówkę i ubrania do szkoły... – mówi mama z opowieści, czyli Justyna Bakalarska. Jest ekspertką w dziedzinie komunikacji, autorką książki *Różnorodne. O prawdziwym wizerunku kobiet nie tylko w marketingu*. Śledzi stereotypy związane z „powinnościami" kobiet. – Reklamy, filmy, literatura utrwalają stereotyp. Niebezpieczne jest to, że temat został upolityczniony. I uproszczony. Uważasz, że podział obowiązków powinien być sprawiedliwy, widzisz nierówności? – pewnie jesteś nieszczęśliwą, nieatrakcyjną lewaczką. Taka narracja zaczyna dominować tam, gdzie wpływy zyskuje skrajna prawica. Słabną głosy za wspieraniem różnorodności, cichną postulaty o tworzeniu kultur organizacyjnych otwartych na równe, sprawiedliwe traktowanie. Także w Polsce praca nad łamaniem stereotypów dotyczących ról kobiecych wyhamowała – niepokoi się Justyna. Uczy córkę szanować każdy model życia, na który ktoś decyduje się świadomie. Pamiętacie Marmee z powieści i filmu *Małe kobietki*? Ona z obowiązkami domowymi i opieką nad córkami czuła się znakomicie. Spełniała się, robiąc w domu wszystko, i miała satysfakcję. To postać sprzed stu lat, ale idea się nie zmienia: model tradwife nie jest gorszy od modelu kobiety realizującej się też zawodowo, pod warunkiem, że sama go wybierasz i dobrze się z tym czujesz. – W taką decyzję nie powinniśmy wchodzić z butami – komentuje Justyna. – Problem zaczyna się tam, gdzie kobieta ulega presji, że „drugi etat" to jej „naturalna" rola, a mężczyzna „się nie wtrąca", bo przecież ona zna się na tym lepiej. Koszty, nie tylko psychiczne i zdrowotne, ale i zawodowe, są wysokie. Kobieta zajmująca się dziećmi czy chorymi rodzicami częściej bierze wolne, ma utrudniony awans, jest przemęczona, mniej efektywna. Nie chodzi o to, żeby nagle zmuszać partnerów, by zajęli się domem na sto procent. Ale trzeba poszukać równowagi, która przekłada się na dobrostan osobisty, rodzinny i całego społeczeństwa – przekonuje.

## Dziś gotuje tata

Scena z życia Karoliny: mąż przypina narty ich piętnastoletniej córce. To dziewczyna z niepełnosprawnością, najmłodsze spośród trojga ich dzieci. Karolina wolałaby, żeby została w bezpiecznym miejscu – córka ma kłopot z kolanami. Mąż jest innego zdania. Troskliwie, ale stanowczo nalega na kolejne lekcje narciarstwa. Mama ustępuje. – To moja szkoła zaufania do niego jako równoprawnego rodzica naszego dziecka. Dla męża ważne jest, by córka była aktywna, realizowała potrzebę ruchu. Szanuję jego pomysły na wywiązywanie się



eprasa.pl 315370f187

Bielenda

# BEAUTICINE

## NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

**Linia Beauticine Lab** to zaawansowana koncepcja pielęgnacyjna łącząca **skuteczne, funkcjonalne formuły, nowoczesne rozwiązania technologiczne** oraz estetykę inspirowaną **koreańskim skincare.**




Biodynamiczny COLOSTRO -krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

**COLOSTRUM**
+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

**HEKSAPEPTYD**
+ kofeina + kolagen

HIALURO-żel intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

Serum PDRN nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

**KWAS HIALURONOWY**
+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy

**PDRN**
+ **4000 ppm** kwasu hialuronowego
+ pantenol

FROSTED GEL texture

LED-compatible formula

baza BIODYNAMICZNA

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

AI

eprasa.pl 315370f187




*Coraz częściej mężczyźni nie protestują przeciwko większemu zaangażowaniu w życie domowe. Muszą jednak wiedzieć, że tego potrzebujemy, chcemy.*

z obowiązków ojca. Mężczyźni mają własne strategie, niegorsze i nielepsze od naszych – mówi Karolina Andrian, założycielka Fundacji Share the Care, która pomaga wchodzić mężczyznom w role stereotypowo uznawane za kobiece. – W społecznej narracji mężowie i partnerzy w domu wciąż są przedstawiani jedynie jako „pomocnicy". Następuje tu sprzężenie zwrotne – nie tylko oni sami tak siebie postrzegają, ale ten stereotyp podtrzymują też ich partnerki, żony – zauważa. Potwierdza to raport *Postawy kobiet wobec obowiązków domowych* (ARC Rynek i Opinia na zlecenie Leifheit). 86 proc. Polek przyznaje, że partnerzy angażują się w obowiązki, ale najczęściej w roli pomocnika: wynoszą śmieci, czasem odkurzają, raz na jakiś czas zmyją naczynia. Czyli: kobieta jest „odpowiedzialna", a mężczyzna tylko do niej dołącza. – Wiemy z badań, że nierównowaga w podziale obowiązków potęguje się z przyjściem na świat dziecka. Dlatego o wizji siebie jako rodzica, który łączy opiekę z pracą, najlepiej porozmawiać wcześniej. Zauważyłam, że wiele par wychodzi z założenia, że w ich związku „wszystko naturalnie się ułoży". Tylko że to „naturalnie" często oznacza: jak w naszym domu rodzinnym. Szanujmy starsze pokolenia, ale nie musimy ich kopiować w tym, co działa wadliwie. Obowiązkami możemy dzielić się po równo – mówi Karolina. Pamięta ważny moment. Przyjechała do domu z córką i powiedziała mężowi: „Nie może być tak, że ty odbierasz dziecko ze szkoły raz w tygodniu, a ja cztery!" – Stwierdził po prostu: okej. Zaszła zmiana. Często po drugiej stronie nie ma oporu, jeśli uświadomimy partnerowi, że coś w rodzinie słabo działa i to nas frustruje. Ale gdy ukrywamy niezadowolenie, on może myśleć: skoro do tej pory nie miałaś nic przeciwko naszemu modelowi życia, zakładam, że to twój wybór i on ci odpowiada –



eprasa.pl 315370f187




eprasa.pl 315370f187

tłumaczy Karolina. Jej fundacja przekonuje mężczyzn do brania urlopów rodzicielskich. Niestety, chociaż w Polsce decyduje się na nie 24 proc. ojców, ich udział w całkowitej liczbie dni urlopu rodzicielskiego wykorzystywanego przez mamy i ojców wynosi zaledwie 6 procent. – Tymczasem badania pokazują, że w parach, gdzie mężczyźni zostają na urlopach rodzicielskich dłużej, nawet po ich powrocie do pracy podział zadań domowych jest równiejszy – opowiada Karolina. Wskazuje dodatkową wartość podzielenia się urlopem na pół. – Przypadnie nam tyle samo nieobecności, więc w oczach pracodawcy nie tylko kobieta będzie się kojarzyła z przerwami w pracy – mówi. To ważne, bo często po urodzeniu dziecka wahamy się: może nie warto stawiać na własny rozwój, awans? Zwłaszcza że według badań 51 proc. Polaków uważa, że kobiety powinny ograniczyć karierę, żeby „zająć się domem". – Przekonujemy: nie jest wszystko jedno, czy pracujesz, czy nie i co osiągasz. Praca zawodowa nie spełnia tylko funkcji zarobkowej, jest też związana z poczuciem własnej wartości, sprawczości. Potrzebujemy autonomii, poświadczenia naszych kompetencji, budowania ich poza domem. Nawet jeśli zarabiamy mniej niż partnerzy, nasza praca nie jest mniej warta. Rynek potrzebuje potencjału kobiet – dodaje Karolina. A my cytujemy Elizę Orzeszkową, bliższą nam od spotkania w serialu *Lalka*: „Kobiety pracować też powinny, bo bez ich pracy, jak bez ich zdrowej i silnej myśli, rozwój społeczny zostanie krzywym i wiecznie niedostatecznym". Dla uwspółcześnienia dodajemy Michała Żebrowskiego: „Dom i dzieci to nie sprawa kobiet".

## *Męska rzecz*

Scena z życia Klaudii: mąż Mateusz zbiera wysuszone pranie, składa, bierze się do układania na półkach. Klaudia go powstrzymuje: poukłada ona! Śmieje się, że mąż rozróżnia tylko ubrania dla dorosłych i dziecięce, do szafy wciska je przypadkowo. Ale nie szkodzi i tak jest kochany. Od pewnego czasu to on zajmuje się domem i córkami, ona rozwija karierę. Model podziału obowiązków zbudowali wspólnie. – Kilkanaście lat temu, gdy córki były malutkie, postanowiliśmy, że to Mateusz będzie pracował. Wtedy za granicą zarabiało się lepiej, wyjechał do Niemiec. Przyjeżdżał w weekendy, w tygodniu ja ogarniałam wszystko – opowiada Klaudia Klimczyk, czyli Mama na Obrotach, dziś influencerka i stand-uperka, autorka książki *Mama na Obrotach. SERIO, w ciul*. Pełnoetatową działalność w sieci zaczęła przed sześcioma laty, jej mąż na stałe wrócił do domu rok temu. – Przez pięć lat godziłam pracę z obowiązkami domowymi. To by się nie udało bez pomocy rodziny. Gdy zaczęłam często wyjeżdżać, dom przejmowała siostra – gotowała, zawoziła dziewczynki do szkoły. Włączała się mama, teściowie, babcie. Stawałam na głowie, by wrócić jak najszybciej – czasem trzy godziny jechałam w jedną stronę, występowałam i wracałam nocą tylko po to, żeby przywitać córki po przebudzeniu i wyprawić je do szkoły. Wiem, jakie są koszty takiego życia i jak wyczerpana bywa pracująca matka – mówi.

*Dzieląc obowiązki z partnerem, odzyskujesz czas dla siebie i przekonanie: też jestem ważna. To element dobrego życia.*

Rok temu odbyli z Mateuszem naradę i ustalili: on przejmuje stery. – Nie zamieniliśmy się rolami, bo Mateusz też pracuje. Ale jest w domu. Sprząta, robi zakupy, gotuje. Ani przez chwilę nie miałam wrażenia, że wstydzi się albo jest mu głupio, że zajął się zadaniami stereotypowo kobiecymi. Jest wspaniałym przykładem nowego podejścia mężczyzn – chwali Klaudia. Ostatnio przeszła spektakularną przemianę – schudła ponad 50 kilogramów. W nowym układzie obowiązków znalazła przestrzeń dla siebie. – Jeszcze niedawno myślałam inaczej o własnych potrzebach: są ważniejsze rzeczy, na moje sprawy czasu brak. Teraz go znalazłam, wpasowałam w rytm dnia godzinę treningu. Ale nawet to wymagało zmiany w głowie: mam do tego prawo. Jesteśmy skłonne do poświęceń dla innych, siebie stawiamy na końcu, a przecież i my się liczymy. Mam setki komentarzy, że stałam się motywacją dla innych. A to znaczy, że MY jesteśmy motywacją – mąż i ja.

* * *

Klaudia, Patrycja, Karolina, Justyna są zgodne: gdy łączy się obowiązki i pracę, doba jest za krótka. A obciążenie odpowiedzialnością rodzące się z przekonania „nikt za mnie tego nie zrobi" – zbyt obciążające. Justyna szuka sposobu, żeby choć na trochę odciąć się, zrelaksować. – Wczoraj byłam w pracowni na Ochocie, spotyka się tam kilka kobiet, przez trzy godziny plotkujemy, robiąc kolaże. To dodaje energii – mówi. Tej energii wciąż nam, kobietom „na dwóch etatach", brakuje. Może czas świąt to dobry moment, żeby o tym pomyśleć i porozmawiać z mężczyznami? ■



eprasa.pl 315370f187

# myWONDERBALM is back.

MIYA COSMETICS

**NEW FORMULA, SAME WONDER**

Kultowe **myWONDERBALM** wracają w lżejszych, jeszcze bardziej skutecznych formułach, z viralowymi składnikami aktywnymi i w nowych, wygodniejszych opakowaniach.




| KREM BARIEROWY | KREM NAWILŻAJĄCY | KREM KOJĄCY | KREM BALANSUJĄCY |
|---|---|---|---|
| **PDRN** | **ASHWAGANDHA** | **CENTELLA ASIATICA** | **MATCHA** |

multifunkcyjna pielęgnacja

viralowe składniki aktywne

lekkie formuły nieobciążające skóry

AI SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 315370f187

# TO TA PANI Z TELEWIZJI

**rozmawiała:** JOANNA NOJSZEWSKA



*Szklana pogoda*, *Śmierć dyskotece*, *Meluzyna* – dziś przy jej piosenkach skaczą i dawni, i nowi fani. A ona ma tę samą energię, co 45 lat temu, kiedy zaczynała z grupą Lombard. Małgorzata Ostrowska jubileusz świętuje cały rok najlepiej, jak się da: blisko ludzi. Chociaż niedawno przeżywała tragiczne chwile, stara się pamiętać te lepsze i iść dalej.

Fot. Jacek Szydłowski/FORUM



eprasa.pl 315370f187



Fot. Jerzy Płoński/FORUM

Mieszka pod Poznaniem, w Warszawie nie bywa często. Zwłaszcza w tym roku, kiedy z okazji jubileuszu koncertuje po całej Polsce. Wykorzystujemy „okienko" i umawiamy się na Woronicza w garderobie, tuż po nagraniu programu *Kocham cię, Polsko*. Małgorzata Ostrowska ma jeszcze telewizyjny makijaż i energię przeniesioną z planu. Scena to jej świat. Równoległy do prywatnego i... całkiem inny. Bo ostry wizerunek wokalistki, utrwalony przez mocny głos i fryzurę, jest daleki od domowego. Pogadamy o tym, ale na początek muszę sprawdzić pewną informację.

**Twój STYL: Podobno pani sama robi kosmetyki. Skąd pomysł? I wiedza?**

**Małgorzata Ostrowska:** W liceum byłam w klasie biologiczno-chemicznej, bardzo mnie to interesowało, nawet próbowałam dostać się na biologię. Nie udało się, zawaliłam egzamin z niemieckiego. Potem zajęłam się śpiewaniem i temat poszedł w zapomnienie. Wrócił kilkanaście lat temu. Grzebiąc w internecie, zobaczyłam filmik: dziewczyna robi kosmetyk ze składników, które można dostać w aptece. Prosty krem do rąk. Ciężki, bo na wosku pszczelim. Zainteresowało mnie to na nowo. Wie pani, woda i tłuszcz teoretycznie się nie mieszają. A w kosmetykach muszą. Jest potrzebny emulgator, tu był nim wosk. Zrobiłam krem, wyszedł, zadziałało. Byłam wniebowzięta i poczułam, że chcę się rozwijać. Dziś robię bardziej zaawansowane formuły. Nie używam wyłącznie naturalnych składników, bo powiedzmy sobie jasno, że w pewnym wieku rumianek i mięta już nie wystarczają. (*uśmiech*) W internecie jest mnóstwo stron, na których można kupić półprodukty w maleńkich ilościach, nie muszę zamawiać pięciolitrowych wiaderek. Szukam wiedzy, ale też improwizuję. Wielka frajda. Swoimi produktami obdarowuję rodzinę i znajomych.

**Nie sądziłam, że zadam to pytanie osobie zajmującej się muzyką, ale... jaki jest pani ulubiony składnik?**

Kwas hialuronowy! Podstawa. Ale też roślinne składniki nawilżające. Fitohormony zamknięte w kuleczkach liposomów. Koenzym Q10. Peptydy.

**Od kremów blisko do makijażu. Czy tu też ma pani sukcesy?**

Próbowałam tworzyć tzw. kolorówkę, ale okazało się to trudniejsze, niż sądziłam.

**Mocny make-up jest elementem pani wizerunku. Usłyszałam niedawno, że w latach 80. dziewczyny malowały się albo na Korę, albo na Ostrowską. Skąd wtedy brała pani inspiracje?**

Przełomem była wyprawa Lombardu do Holandii zaraz na początku naszej drogi. Zostaliśmy zaproszeni przez tamtejszy zespół punkowy. Swoją drogą przedziwne, bo my z punkiem nie mieliśmy wiele wspólnego. Pamiętam, jak w holenderskim klubie spojrzałam na tych kolorowych ludzi i pomyślałam: Boże, jakie to jest piękne! Inne, łamiące zasady. Chciałam się w ten nastrój wpisać makijażem – tutaj kreseczka, tam kreseczka – i się zaczęło. Potem doskonaliłam styl. To były czasy, kiedy jeździło się na koncerty z całym sprzętem nagłośnieniowym, tak zwanymi przodami. Wszystko trzeba było rozłożyć, podłączyć. Godzina, półtorej czekania. W tym czasie niektórzy wychodzili na miasto, ale ja wolałam zostać w garderobie. Nigdy nie byłam człowiekiem stadnym – znam takich, zazdroszczę, ale ja przeciwnie. Jestem dzika, wolę się chować. Lombard miał wtedy największy boom, byłam rozpoznawalna, więc tym bardziej nie wychodziłam do ludzi. Siedziałam w garderobie i coś trzeba było robić. Więc „dziobałam" z makijażem. Doszłam do takiego momentu, że miałam za mało miejsca na twarzy do malowania i wygalałam głowę. Robiłam całe obrazki!

**Ktoś pani doradzał w kwestii wizerunku?**

Wtedy jedyną stylistką w Polsce była Ola Laska-Wołek, która całą branżę ubierała w oceloty i tygrysy. Piękne – do tej pory mi się podoba, ale... to monotonne. Ja lubiłam zrobić coś sama. W domu zawsze się szyło. Kupowaliśmy „Burdy", a ja – jako najmłodsza – byłam delegowana do najgorszych robót: musiałam wycinać wykroje. Radełkiem. Ale dzięki temu poznałam zasady. I potem jako wokalistka lubiłam pokombinować ze strojem na scenę. Na przykład paski – zdobywało się milicyjny ze sklepu Konsumy i do niego doszywało różne ozdoby. Podobnie z butami – sama robiłam. Do tej pory są gdzieś w domu takie wysokie, do pół uda – znowu modne! Dziadek był człowiekiem wielu zawodów, między innymi szewcem. Dostałam od niego żeliwne kopytko, mam je do dziś. Brało się szydło, dratwę i do dzieła! Trudno uwierzyć, ale łatwiej było kupić materiały w sklepie z artykułami dla szewców i zrobić buty, niż dostać coś ładnego w sklepie, zwłaszcza na mój rozmiar. Wówczas nosiłam 34, teraz stopa trochę się „rozsiadła" i doszłam do numeru 36.

**Od początku miała pani wyrazisty „look". Na komisji przyznającej uprawnienia estradowe zapytano: dlaczego się pani tak ubrała? Młodej artystki nie zbiło to z tropu?**

Dla mnie ekscentryczny ubiór był naturalny. Bryczesy z wieloma zamkami, trampki – dlaczego nie pojawić się w tym na komisji? Owszem, pytanie mnie zmroziło na dzień dobry,



eprasa.pl 315370f187

ziaja




# Satin Glow

## SENSUALNA PIELĘGNACJA

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

eprasa.pl 315370f187









**Mocny wokal, punkowy „look" – taką ją znamy od początku lat 80. Na fot. Małgorzata Ostrowska i świeży jeszcze Lombard; czasy ikonicznej *Meluzyny* z panem Kleksem; z Wojciechem Mannem na koncercie z okazji 100. wydania listy przebojów Trójki i na koncercie dla studentów SGPiS.**

Fot. Tomasz Gawałkiewicz/Forum, Roman Sumik/Forum, Witold Kuliński/Forum, Jan Rolke/Forum

bo przygotowałam się z czegoś innego. Na szczęście potem już pytali z ulubionego Mehoffera. Ale krytyka mnie wtedy nie dotykała, byłam niesiona sukcesem Lombardu. Człowiek w młodym wieku ma mniejszą wyobraźnię, ale może dzięki temu większą siłę. Mniej wie o życiu, a już zupełnie nic o konsekwencjach, bo jeszcze ich nie doświadczył. Ja wtedy szłam swoją drogą i tyle.

**Na tę drogę – śpiewania – sprowadziła panią siostra. Tak sama z siebie pani nie rwała się na scenę?**

Miałam 11 lat, gdy Basia przyprowadziła mnie na zajęcia śpiewu w naszym rodzinnym Szczecinku. Miałam ją zastąpić, bo wyjeżdżała z miasta do szkół. Ale drugi istotny człowiek w tej historii to Krzysztof Powalisz (pierwszy opiekun muzyczny Małgorzaty Ostrowskiej w big-bandzie Koliber przy szkole muzycznej w Szczecinku i w poznańskim Studiu Sztuki Estradowej – red.). Był nie tylko nauczycielem śpiewu, emisji, estrady. On nadał mi inny kierunek otwarcia głosu. Bo kiedyś śpiewałam zupełnie inaczej. Wystarczy posłuchać na YouTubie piosenki *Pomyka jesień* z lat 70. (*po rozmowie sprawdzam – rzeczywiście, nie do poznania, lata świetlne od drapieżnego stylu, jaki znamy z Lombardu*). Kiedy nie dostałam się na wymarzoną biologię, postanowiłam, że przezimuję w Studiu Sztuki Estradowej w Poznaniu. Zimowanie zamieniło się w przygodę, która trwa do dziś.

**Ale też i dom pani był muzyczny. Dzieci uczyły się grać na pianinie – to nie jest ogólnopolska norma.**

Pamiętam, jak na imieninach dziadka siedmiu braci mojej mamy śpiewało pięknymi głosami – rodzina pochodziła ze wsi Lachowicze pod Wołkowyskiem, przed wojną województwo białostockie. Oni rozśpiewani, do tego dochodził mój ojciec, bas-baryton. Wszystko razem brzmiało nieprawdopodobnie, w takiej atmosferze rosłam.

**Razem z kolegami założyliście w Poznaniu zespół Lombard. Pani proponowała inną nazwę – Wiadro. Mało rockowa...**

Chodziło mi o to, że wiadro to zbiornik, gdzie możemy wrzucić różnorodne zainteresowania muzyczne.



eprasa.pl 315370f187

anti gravity

1986
BANDI
MEDICAL EXPERT

# Silniejszy niż grawitacja

**40%***
mniejsza widoczność
fałd nosowo-wargowych

**31%** *
mniejsza widoczność zmarszczek
i poprawa owalu twarzy

**27%** *
mniejsza widoczność
bruzd marionetkowych




*Wynik badań aparaturowych po 4 tygodniach stosowania całej linii Medical Expert Anti Gravity.

Produkty BANDI dostępe są na www.bandi.pl i w drogeriach HEBE.

epraca.pl 315370187





Z energią na festiwalowych scenach, między innymi w Sopocie, z empatią i doświadczeniem – w fotelu jurorskim w *The Voice Senior*

No i to takie polskie słowo. Ale pozostali nie chcieli. Bardzo nie chcieli. (*śmiech*) Była też propozycja nazwy Skandal, a w końcu zwyciężył Lombard.

**W latach 80. byliście na absolutnym topie. Pamięta pani pierwsze momenty euforii, władzy nad tłumem?**

To słychać chyba już na koncertowej płycie live, nagrywanej w Szczecinie (1982 – red.). Czuć, jak dalece ludzie wczuwają się, reagują. Świetny album. Myślę, że z tych live jeden z lepszych. Ale nie zawsze było kolorowo. Zdarzyło się nawet tak, że cały zespół Lombard stwierdził: nie chcą ze mną pracować, bo „nie umiem śpiewać". Bolesne. Powiedziałam: dobra, nie ma sprawy, nie będę nikogo do niczego zmuszać. I wymyśliłam, że wrócę do Szczecinka i będę pracować na poczcie. Wtedy to było regułą, że gdy dziewczyny zaliczały jakąś życiową wpadkę, wędrowały do okienka. Ale Piotr Niewiarowski, nasz ówczesny menedżer, postawił warunek: albo Lombard będzie pracował ze mną, albo on też się wypisuje. Zostaliśmy oboje.

**Były takie chwile, że myślała pani: jestem już wielką gwiazdą i mogę sobie pozwolić na kaprysy?**

Jeżeli były, to ja ich nie notuję. Miałam dużo pokory. Bo wiem, że zawsze można coś zepsuć. Na jakiś czas zeszłam ze sceny. I ponowne wejście na nią wcale nie było oczywiste. Powroty nie zawsze się udają. Dlatego tak ważna była dla mnie pierwsza solowa płyta *Alchemia*, którą udało się dotrzeć do większej liczby ludzi. Pierwszy singiel i wielka niepewność: czy się spodoba? Pamiętam jego premierę telewizyjną. Z udziałem fanów, tych najwierniejszych. Bardzo ich doceniam. Mamy kontakt, z niektórymi się zaprzyjaźniłam. Rodzina nie jest tak miarodajna w opiniach jak oni. Z czułością wspominam dawne zjazdy fanów, np. ten w Swarzędzu. Razem wybieraliśmy, czy do Opola pójdzie *Szklana pogoda* czy bardziej rockandrollowa *Popelina* (właściwie: *Miny na pokaz, czyny za grosz* – red.) Ja byłam za tą drugą, ale fani wskazali *Szklaną pogodę*. I mieli rację!

**Na pewien czas odsunęła się pani od grania także z powodu narodzin synka w 1988 roku.**

Raczej z powodu niedosytu kontaktów z nim. Przestałam śpiewać, gdy miał już dwa lata. Wcześniej usiłowałam łączyć oba te światy. Graliśmy w weekendy, często przeciągaliśmy je na poniedziałek, wtorek. W domu bywałam dwa dni w tygodniu. Nie dało się tak żyć. Na scenie przychodziły rozmyślania egzystencjalne: po co ja tu jestem? Przecież są ważniejsze sprawy. Zeszłam z niej na ponad trzy lata, nie wydawałam płyt przez siedem. Miałam sklep-galerię z autorską odzieżą. Uważałam, że muzyka to zamknięty rozdział. Młodzieńcza zabawa, a teraz zaczynam poważne życie. Tak bywa u wielu osób, prawda? Zajmują się muzyką w młodości, a potem zostają prezesami. Przez parę lat ludzie mogli kompletnie zapomnieć o Ostrowskiej. Tym bardziej że pojawiło się mnóstwo innych artystów. Nie wiem, jak długo by to trwało, gdyby nie przyjechał Grzegorz Stróżniak (założyciel grupy Lombard – red.). Ja wtedy kupiłam dom, wszystko było w remontach. Wszedł w ten rozgardiasz i zapytał, czy nie zaśpiewałabym z nimi kilku koncertów. I tak się znowu zaczęło. Zagrało w sercu. Stwierdziłam, że scena to moje miejsce. I przestałam od niej uciekać.

**Dziś syn, Dominik Ostrowski, ma 38 lat i gra z panią w zespole. Można być mamą i szefową? Jak sobie układacie relacje?**

Świetnie. Syn najpierw przez osiem lat był pracownikiem technicznym, rozstawiał sprzęt. Potem zaczął robić próby na tym sprzęcie, wreszcie grać. I dobrze, bo to nauczyło go szacunku do wszystkich pracowników. Dziś gra na gitarze rytmicznej. Jest niezwykle kreatywnym członkiem zespołu. No a poza tym wykonuje swój główny zawód – jest grafikiem. I dostaje w tej branży nagrody. Projektuje płyty, plakaty, m.in. dla Acid Drinkers, Myslovitz, Luxtorpedy. No i oczywiście dla mnie!

**Można powiedzieć, że odezwały się tu artystyczne geny jego taty, pani męża. Jacek Gulczyński, fotografik, odszedł niecały rok temu. Czy ma pani siłę rozmawiać o tej stracie?**

Fot. Mateusz Białczyk/Forum, FiPAK/Forum



eprasa.pl 315370f187

SAMARITÉ
ORIGINAL



SUPREME BALM

# DOTYK, NA KTÓRY CZEKASZ

1 KOSMETYK
24 ZASTOSOWANIA
100% POLSKI

Dostępny na **www.samarite.eu**

eprasa.pl 3153701187






**Od Lublińca (powyżej) po Operę Leśną (z prawej) – wszędzie Małgorzata Ostrowska zachwyca mocą głosu i rockowym stylem.**

Mam. Nawet w nawiązaniu do tego tematu ostatnio uczestniczyłam w konferencji *Odejść bez bólu*. Co roku do Poznania przyjeżdżają dokształcać się ludzie z hospicjów, z oddziałów paliatywnych. Kiedy mnie zaproszono, nie wahałam się. Po pierwsze trzeba pracować nad tym, żeby hospicja były bardziej ludzkie, a po drugie, żeby odczarować to hasło. Mąż znalazł się w doskonałym hospicjum, ja nie byłabym w stanie stworzyć mu w domu takich warunków, chociaż mieliśmy zamówione specjalne łóżko itp. Ale podawanie tlenu? Na tym trzeba się znać. Zwłaszcza gdy pacjent wypiera chorobę. Nie powie, że jest bardzo źle, że potrzebuje pomocy. I nie można go za to winić... Jesteśmy starzejącym się społeczeństwem, takich sytuacji będzie coraz więcej. Opowiadam zawsze o wspaniałej pani doktor z hospicjum, która, gdy się dowiedziała, że Jacek jest fotografikiem, zawołała: „Mamy duży hol, natychmiast proszę tam zorganizować wystawę jego prac. I pokazać zdjęcie męża z najlepszych czasów, niech będzie nawet maturalne. Lubi psy? Proszę je tu przywieźć". Przywiozłam, Fela skoczyła łapkami na łóżko, polizała mu rękę, on ją pogłaskał. Pani doktor opowiadała, że ma koleżankę w hospicjum w Czechach. I tam była pacjentka – terapeutka koni. Lekarka sprowadziła jej do hospicjum najbardziej ukochanego konia. Niehigienicznie? Ale przez chwilę była jakaś taka jasność... Nasza pani doktor mówiła do mnie też: „Będzie chciał zapalić – ubierzemy, wywieziemy na łóżku na taras, zapali. Winko? Proszę poporcjować w małe słoiczki. Będziemy mieć w lodówce". Mąż już go nie chciał. Ale miał tę możliwość. Brzmi może niewiarygodnie, ale co się może stać gorszego? Rak będzie bardziej rakiem? Albo cofnie się? Nie. Można tylko popracować, żeby te ostatnie dni były jak najlepsze. Opowiadam to wszystko z perspektywy osoby, która była przy bliskim. Wcześniej pół roku walki i latania po wszystkich możliwych szpitalach, miejscach, badaniach itd., itp. Człowiek nie wie, co robić. Jest zagubiony... A z hospicjum pamiętam też wspaniałych wolontariuszy. Starszą panią z warkoczem siwych włosów, która niewiele się odzywała, ale po prostu była. Młodych ludzi, którzy przychodzili z upieczonym w domu serniczkiem.

**Czy intensywne koncertowanie teraz działa terapeutycznie?**

Bardzo. Mam zajętą głowę. Ale wie pani, że po informacjach o pierwszych koncertach były hejterskie komentarze? Że śpiewam, choć jestem w żałobie. Komu to oceniać? Jacek nie chciał, żebym przestała pracować. A dla mnie koncerty są najlepszą terapią. Dużo zmian zrobiłam też w domu. Remont. Wyrzuciłam chorobę. Nie chcę o niej pamiętać... Za to bardzo doceniam pomoc innych. Nawet się jej nie spodziewałam ani na nią nie liczyłam. A dostałam tyle od naszych dzieci kochanych: syna i jego partnerki. I mojej siostry. Przyjaciel Jacka przyjeżdża, aby wychodzić z naszymi psami. Koleżanka zgłosiła się, aby opiekować się domem podczas wyjazdów, podać psom jedzenie, leki. „Przecież ty masz swoje życie", zaoponowałam. „Nie ma problemu, jestem sama i na emeryturze". Nie spodziewałam się, że tacy ludzie się koło mnie znajdą. Bez nich bym zginęła. Musiałabym zrezygnować z zawodu albo ze zwierząt.

**Mam jeszcze pytanie: na płycie jest piosenka *Schody Penrose'a* z pani tekstem. Skąd zamiłowanie do takich zagadek?**

Schody Penrose'a to jedna z tzw. optycznych figur niemożliwych. Fascynują mnie rysunki, które oszukują oko. Figur niemożliwych jest sporo, ale schody robią na mnie największe wrażenie.

**Jak w pani piosence: „Schody w górę, schody w dół/ Absurdalny, złudny ruch". Czytelniczkom radzimy w tym momencie zajrzeć do internetu...**

...żeby zobaczyć, jak stopnie w pętli prowadzą w kółko – w górę i w dół. Dlaczego są dla mnie takie znaczące? Bo widzę w nich symbol życia. Wieczne sinusoidy. Idziemy w górę, rośniemy, a nagle, pyk! – i znowu znajdujemy na początku drogi. Coś trzeba odrobić albo się na chwilę zapaść. I znowu ruszać do góry. Czyż tak nie jest? ■

Fot. Daniel Dmitriew/Forum, Karol Makurat/REPORTER



eprasa.pl 315370f187

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT

# NOWA GENERACJA PIELĘGNACJI

## GLOW BOOST & PLUMPING EFFECT

# PDRN

Zaawansowany składnik aktywny pozyskiwany z DNA łososia, znany z potężnych właściwości regeneracyjnych.




+18%
WZROST JĘDRNOŚCI SKÓRY*







-25%
REDUKCJA ZMARSZCZEK*

**NOWOŚĆ!**




+16%
WZROST NAPIĘCIA SKÓRY POD OCZAMI*

### KREM NA DZIEŃ GLOW

- Sprawia, że skóra staje się napięta i pełna blasku „plumping effect"
- Intensywnie regeneruje
- Nadaje cerze świeży i promienny wygląd
- Zmniejsza utratę wody przez naskórek o 37%*

### SERUM REWITALIZUJĄCE

- Poprawia elastyczność skóry
- Redukuje zmarszczki
- Przedłuża młodość skóry

**EFEKTY POTWIERDZONE BADANIAMI:**
Redukcja zmarszczek średnio o 25% po 28 dniach regularnego stosowania Serum Rewitalizującego.




### NAPINAJĄCY KREM POD OCZY

- Zwiększa jędrność i napięcie skóry
- Redukuje oznaki zmęczenia
- Spłyca zmarszczki
- Przywraca spojrzeniu młodzieńczy wygląd

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

* Badania instrumentalne przeprowadzone na 10 ochotnikach w okresie 25.05.2026 – 22.06.2026 oraz 29.07.2026 – 26.08.2026 po 28 dniach regularnego stosowania.

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 315370f187



# Flirt z osobistym cyborgiem

***KRYSTYNA KOFTA***

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

Nareszcie ktoś pomyślał o nas, o kobietach. Chińczycy. Dziwne? Wcale nie. Teraz wszystko jest chińskie. Kupujesz extra markę, sprawdzasz metkę, a tu „made in China".

W *Weselu* Wyspiańskiego jest taka kwestia: „Cóż tam, panie, w polityce? Chińcyki trzymają się mocno!?". Nic się nie zmieniło. Może tylko trzymają się mocniej. Zwłaszcza w kwestiach AI. W Szanghaju odbyła się Światowa Konferencja Sztucznej Inteligencji. Pokazano trzy tysiące robotycznych innowacji. Wzięło w niej udział 1100 globalnych firm z całego świata.

Większość wytwórni cyborgów i różnych pochodnych AI mieści się nie w Szanghaju, ale w Shenzhen. To miasto, które powstało 50 lat temu z rybackiej wioski. Teraz jest 18-milionową metropolią. Miasto przyszłości. Drony dowożą jedzenie. Taxi automatic. Chcesz kupić robota? Wchodzisz do marketu i wybierasz sobie coś, a może kogoś (?) odpowiedniego. Humanoida, który z tobą porozmawia, analizując twoją mimikę, odgadnie nastrój, zawsze gotowy cię wesprzeć. W odróżnieniu od Leosia z nieobecnym wzrokiem, z nosem w smartfonie, na którym Bóg wie, co ogląda. Możesz się jedynie domyślać po różnych sexy zabawach, jakie ci proponuje.

Niby ten rozwój AI jest poza polityką, ale konferencję w Szanghaju otworzył prezydent Xi Jinping, jednocześnie szef komunistycznej partii Chin. Mówił dużo i pięknie o tym, że sztuczna ma być poza podziałami, nikogo nie wyklucza, no i robot ma być dostępny dla każdego.

Wkrótce będziesz mogła zamówić chińskiego humanoida do różnych celów. Także damsko-męskich. Nimfetki dla facetów już są. Teraz pojawiły się nowe, wprowadzono w ich konstrukcji hiperrealizm, tyle że ta sztuczna osoba jest cudnej urody. Co ciekawe, ma większe, mniej skośne oczy. Na światowy rynek.

Pamiętam lalkę z sex shopu, jaką dostał Andrzej Czeczot na promocji mojej książki *Wychowanie seksualne dla klasy wyższej, średniej i niższej*, wydanej ok. 20 lat temu. Czeczot był autorem śmiesznych, ostrych jak brzytwa ilustracji. Lalę z sex shopu ktoś przyniósł jako dowcipny prezent. Okropne gumowe straszydło. Pierwszy raz zobaczyłam coś takiego. Cóż, wiek niewinności! Ta lala służyła „wiadomym celom". Męskim. Dla kobiet nie było nic. Potrzebowskie (określenie Himilsbacha) kupowały sobie przyrząd do masażu, zakamuflowany wibrator.

Otóż to się zmieniło. Właśnie Chińczycy pomyśleli o kobietach! Miasto Shenzhen pokazało nową generację humanoidów. Model oznaczony jako U1Pro. Może być używany do opieki nad chorymi i do terapii psychologicznej. No raczej. To twój osobisty cyborg! Superman z piękną twarzą, o wzroście 183 cm. Waży tylko 43 kg.

Wracasz z korpo, zjadasz pudełkowe jedzenie i masz czas dla siebie. Twój mąż-partner Leoś jest nie do wyjęcia, ogląda mecz. Osobisty humanoid owszem, zawsze gotowy. Możesz z nim poflirtować, uciąć krótki romans. Twarzą w twarz. Jego bateria wyczerpuje się dopiero po dwóch, trzech godzinach. Możesz z nim także porozmawiać, nie zaśnie po pięciu minutach seksu, jak to bywa. Problem stanowi chłód. Nie, nie chodzi o słowa, ma wbudowane czułe teksty romantyczne. Po prostu jest zimny. Jak metal. Twórcy pracują nad temperaturą 36,6. I nad miękkimi ustami, żebyś miała przyjemność z całowania. Na razie te sztuczne istoty są drogie. Wersja dla dam kosztuje pół miliona złotych. Dla facetów lalka jest droższa. Sprzedaż ruszyła, już są zapisy.

Kupisz sobie takiego gościa i zyskasz niezależność od Leosia. On z cyborginią, ty z osobistym cyborgiem. Wasz nikły kontakt jeszcze się skurczy. Co robić? Jak się ratować? ■

Osobisty humanoid jest zawsze gotowy. Możesz z nim uciąć krótki romans.

Twarzą w twarz. Bateria wyczerpie się po 2–3 godzinach.

Fot. Olga Majrowska



eprasa.pl 315370f187

Bank Pekao
Bankowość Prywatna



# WARTOŚCI, KTÓRE ŁĄCZĄ POKOLENIA

Prawdziwy majątek to wartość przekazywana dalej. My dbamy, by trwała przez następne pokolenia.

# psycho logia

*emocje / relacje / trening / praca*


***Nawyki umysłu*** Jak myśli kształtują twoje życie (s. 116)

***Joanna Heidtman*** Drogi rzadziej przemierzane chronią przed stagnacją (s. 122)

***Wyzwoleni od wstydu*** Nie dokarmiaj poczucia gorszości (s. 124)

***Reagujmy na zło*** Przeciwieństwem odwagi jest nie strach, ale bierność (s. 130)

***Konflikt uzdrawiający*** Dobra kłótnia pomaga razem żyć (s. 134)

***Małgorzata Ohme*** Odkryj swoją przestrzeń wolności (s. 140)


Fot. Getty Images

eprasa.pl 315370f187



## *Świąteczne porządki emocjonalne*

Zamiast zamiatać problemy pod choinkę, lepiej oczyścić atmosferę przed świętami. Mądrze prowadzony spór da więcej niż trzy dni udawania, że wszystko gra. Na czym polega konstruktywne podejście do konfliktu? (s. 134)

eprasa.pl 315370187

# Myślę, więc jestem



**tekst:** JAGNA KACZANOWSKA

**ilustracje:** AGATA DUDEK



eprasa.pl 315370f187

**Skoro myśli nas kształtują, kim jestem, gdy od rana do wieczora się zamartwiam? Bez końca mielę w głowie sprawy zawodowe albo przez pół dnia bujam w obłokach? Naukowcy sprawdzili, jakie konsekwencje ma to, czym zajmuje się umysł. Przy okazji odkryli, że ludzi można podzielić na cztery podstawowe kategorie, związane ze sposobem i tematem ich rozmyślań. Do której należysz, co z tego wynika? A przede wszystkim: czy możesz zmienić sposób, w jaki myślisz, by żyć szczęśliwiej i pełniej?**

Znasz ten dowcip? Facet idzie do sąsiada, by pożyczyć sekator. Zanim zapuka, pogrąża się w niemiłych wspomnieniach: gdy rok temu chciał pożyczyć szlifierkę, sąsiad odmówił. Ostatnio nie odpowiedział też na „dzień dobry", no i przeszkadzało mu szczekanie psa... Gdy sąsiad w końcu otwiera drzwi, nasz bohater, pogrążony w negatywnych refleksjach, krzyczy: „A w d... sobie wsadź ten sekator!". Żart trafnie pokazuje, jak myślami współtworzymy rzeczywistość. To, czym zajmuje się twój umysł, wpływa na to, jak interpretujesz zdarzenia, zachowania innych i czego w związku z tym oczekujesz. Ostatecznie myśli decydują, jak reagujesz. Warto więc zwrócić uwagę na ich treść. Nauka zainteresowała się tym całkiem niedawno. Badacze od lat zajmowali się pamięcią oraz procesami związanymi z podejmowaniem decyzji. Ale zaskakujące, jak niewiele wiedzieli o tym, co przez cały dzień dzieje się w naszych umysłach. Taka sytuacja zdumiała naukowców z Claremont Graduate University w Kalifornii i Wuhan University w Chinach, więc postanowili... zajrzeć ludziom do głów. W ich badaniu wzięło udział blisko trzysta osób w wieku



eprasa.pl 315370f187

od 19 do 71 lat. W telefonach zainstalowano im aplikację, która osiem razy dziennie, o różnych porach, domagała się uwagi użytkowników. Za każdym razem mieli zapisać, o czym myślą, co robią oraz jak szczęśliwi czują się w danej chwili. W ten sposób badacze zgromadzili kilkadziesiąt tysięcy myśli z opisem towarzyszących im okoliczności. Wyniki opisali w pracy *What Do People Think About?* (z ang. O czym myślą ludzie).

Co więc mamy w głowie? Prawie jedna piąta naszych myśli dotyczy doznań fizycznych i stanów psychicznych, na przykład tego, że jesteśmy zmęczeni albo że chce nam się spać, 17 procent – pracy, 14 – jedzenia. Po około 10 procent zajmują hobby, zabawa, sztuka oraz relacje (wyjątkiem są zakochani, którzy zajmują się tym dużo częściej). Gdy myślimy o tym, czego pragniemy, niemal połowa tych pragnień dotyczy jedzenia i picia ze szczególnym uwzględnieniem kawy! A gdy zastanawiamy się nad własnymi potrzebami, króluje odpoczynek, zwłaszcza sen. Czasem mówimy, że mamy pusto w głowie, ale brak jakiejkolwiek myśli uczestnicy zgłaszali zaledwie w kilku procentach przypadków. Ekspertów zaskoczyło, że jeszcze rzadziej pojawiały się rozważania o charakterze seksualnym, zwłaszcza u ludzi dojrzałych. Treść myśli zmieniała się wraz z rytmem dnia: w godzinach pracy głowę zajmowały badanym głównie obowiązki, wieczorem więcej miejsca zdobywały przyjemności. Innymi słowy: myślimy właściwie bez przerwy, a między tym, co dzieje się w naszych umysłach i ciałach, zachodzi sprzężenie zwrotne.

Kiedy badacze przeanalizowali tysiące zapisanych myśli, zauważyli, że ich treść układa się w cztery wyraźne wzorce. Zazwyczaj jeden dominuje. Granice między nimi są płynne, w różnych okresach życia możemy przemieszczać się z jednej grupy do drugiej. Sprawdź, którym typem „myśliciela" jesteś obecnie i co z tego wynika.



***ZAMARTWIACZE: A co, jeśli...***

Głowy „zamartwiaczy" (w oryginale „worriers") są pełne trosk, i to niekoniecznie drobnych. Ludzie zakwalifikowani w badaniach do tej kategorii myśleli o wydarzeniach na świecie, polityce i problemach społecznych o 60 procent częściej niż inni uczestnicy eksperymentu. Wojna, pandemia, przyszłość ludzkości – wszystko to zajmowało w ich umysłach wyjątkowo dużo miejsca. O własnym bezpieczeństwie i zdrowiu rozważali dwa razy częściej niż inni. W zapiskach tej grupy wiele razy pojawiały się słowa związane z samotnością, bólem, głodem, zmęczeniem, troską czy bezsennością. Nic dziwnego, że osoby z tej grupy rzadko uznawały się za szczęśliwe i radosne. Jest jednak ciekawy szczegół: „zamartwiacze" niemal dwa razy częściej niż reszta badanych myśleli też o muzyce. Badacze uznali, że jest ona dla nich sposobem łagodzenia emocjonalnego ciężaru trudnych rozważań, którymi nawykowo zajmują się przez większość czasu.



***PRZYZIEMNI: Co dziś na obiad?***

Ich myśli krążą blisko ziemi – codziennego życia, obowiązków i spraw do załatwienia. „Przyziemni" (w oryginale „domestics") częściej niż inni zastanawiają się nad pieniędzmi, zakupami, domem i tym, co trzeba zrobić za chwilę albo jutro. Nie znaczy to jednak, że w głowie mają wyłącznie listę zakupów i rachunki do zapłacenia. Charakterystyczne dla tej grupy jest również zainteresowanie opowieściami: książkami, filmami i telewizją. Ich umysły, które na co dzień chętnie trzymają się konkretu, tego, co rzeczywiste, uchwytne i namacalne, lubią też odpocząć w krainie fantazji. W porównaniu z innymi grupami rzadziej zastanawiają się nad wielkimi problemami świata czy własnym stanem fizycznym. Ich życie wewnętrzne wydaje się mocno zakotwiczone w codzienności: co zrobić, kupić, obejrzeć, przeczytać? To osoby, które lubią mieć wymierne cele i plan działania.



eprasa.pl 315370f187



***CIAŁOMYŚLNI:***
***Coś mnie uwiera***

Uwaga takich osób kieruje się przede wszystkim do wewnątrz. „Ciałomyślni" (w oryginale „bodily thinkers") częściej niż pozostali uczestnicy badania myśleli o organizmie i jego potrzebach: zmęczeniu, śnie, bólu, głodzie, ruchu czy samopoczuciu. Nie mniej uważnie ludzie z tej grupy obserwowali własny stan psychiczny i emocje – wszystko, co się z nimi w danej chwili dzieje. W ich myślach często pojawiały się także kwestie związane ze zdrowiem oraz wyglądem. Nie w każdym przypadku oznaczało to hipochondrię czy nadmierne skupienie na sobie, choć czasem się z tym łączyło. Autorzy podkreślają, że ten styl myślenia częściej niż inne warunkowany jest okolicznościami. Może uaktywniać się, gdy ktoś zachoruje albo źle się poczuje. Siłą rzeczy zaczynamy poświęcać wtedy ciału i psychice więcej uwagi niż wydarzeniom zewnętrznym i możemy czasowo stać się „ciałomyślni".

***PRACOBAWCY: Na pełnych obrotach!***

Praca czy przyjemność? „Pracobawcy" (w oryginale „work-hard, play-hards") najwyraźniej nie widzą powodu, by wybierać. O sprawach zawodowych myślą o 50 proc. częściej niż przeciętny uczestnik badania, ale po wyjściu z biura ich umysły wcale nie zwalniają: hobby, gry, sport i sztuka zaprzątają ich myśli o 25 proc. częściej niż innych. Niezależnie od pola, na którym właśnie działają, wyróżnia ich wysoka aktywność, sprawczość, zadaniowość. W charakterystycznym dla tej grupy słowniku obok „prezentacji" i „projektu" często pojawiają się słowa: „relaks", „działanie", „siłownia". Wśród badanych „pracobawcy" osiągali najwyższe dochody spośród wszystkich czterech grup. Co szczególnie ciekawe, najwyżej oceniali też swoje poczucie szczęścia. Jest wśród nich nieco więcej mężczyzn niż kobiet.




Między tym, co dzieje się w naszych umysłach i ciałach, zachodzi sprzężenie zwrotne. Warto więc zwrócić uwagę, o czym najczęściej myślimy.



eprasa.pl 315370f187

# Nie jesteś każdą myślą, która przemknie ci przez głowę. Jedne warto pożegnać, a inne rozwijać. Ty decydujesz...

## KIEDY W UMYŚLE RODZI SIĘ SZCZĘŚCIE...

Najciekawsze odkrycie pojawiło się jednak, gdy badacze sprawdzili, jak treść myśli uczestników wiąże się z ich samopoczuciem i satysfakcją z życia. Okazało się, że to, nad czym się zastanawiali, miało większy wpływ na ich poczucie szczęścia niż to, co robili. Badania wykazały też, że treść myśli silniej wpływa na nasz dobrostan niż status społeczno-ekonomiczny. Choć nie decydujemy, jakie myśli pojawią się nam w głowie, możemy nauczyć się niektórym refleksjom poświęcać mniej uwagi, a inne wzmacniać. Warto też nie traktować każdej jak prawdy objawionej. Jak się tego nauczyć? Oto kilka sposobów, których skuteczność potwierdzili naukowcy i terapeuci:

● ***Nie miel jednej myśli.*** „Chciałbym popatrzeć na Ciebie, na Ciebie, ale nie mam głowy/ Bo na imię mam Młynek, a na nazwisko Kawowy", śpiewał Stanisław Soyka w piosence skomponowanej przez Janusza Grzywacza. Cóż, drugie imię wielu z nas mogłoby brzmieć... młynek, bo w kółko mielemy te same myśli. Roztrząsanie ważnego problemu może wydawać się sensowne: analizuję, więc pewnie znajdę dobre rozwiązanie. Tymczasem ruminacja – tak psycholodzy nazywają zapętlone myślenie skoncentrowane na jednej trudnej sprawie, często do niczego nie prowadzi. Pomocne bywa proste pytanie: czy dzięki analizowaniu sprawy dowiedziałam się czegoś nowego albo wiem już, co zrobić? Jeśli nie, prawdopodobnie... mielesz. Zamiast próbować siłą wyrzucić uporczywą myśl z głowy, zauważ ją i przenieś uwagę na to, co właśnie robisz: „OK, znowu roztrząsam, co się stanie, jeśli stopy procentowe pójdą w górę. W porządku. Ale teraz zacznę myśleć nad raportem, który chcę dziś skończyć, a potem nad obiadem, na który zaprosiłam siostrę". Tak od niepokojących refleksji przechodzimy do konstruktywnego konkretu. Wiele badań wykazało, że to skuteczna metoda przerwania ruminacji.

● ***Nie wierz we wszystko, co wpadnie ci do głowy.*** „Pewnie się ośmieszę", „nie dam rady", „to się źle skończy" – każde z tych zdań to tylko myśl, nie przepowiednia. Taka refleksja może wynikać z lęku, chwilowej niedyspozycji. I może nie mieć nic wspólnego z prawdą. Jak się jej przeciwstawić? W psychologii istnieje technika „decentracja uwagi" – chodzi o umiejętność spojrzenia na własne myśli jak na przemijające i subiektywne zjawiska psychiczne, a nie opis obiektywnej rzeczywistości: „OK, mam teraz myśli pełne obaw, stresuje mnie nowe wyzwanie, ale zrobię, co w mojej mocy, i zobaczę, jaki będzie rezultat". Tonizujemy w ten sposób trudne emocje i wzmacniamy sprawczość.

● ***Wyjdź z własnej głowy.*** Często, gdy pojawiają się nieprzyjemne myśli, zagłębiamy się w nie lub czekamy, aż miną, a wtedy... pójdziemy do teatru, pobiegać, na randkę. Zła kolejność! Jedną ze skutecznych technik w psychoterapii jest aktywizacja behawioralna. Polega na świadomym planowaniu działań, które mogą przynieść przyjemność, doświadczenie sprawczości, poczucie, że coś osiągnęliśmy, nawet jeśli chwilowo nie mamy na nie ochoty. Badania potwierdzają skuteczność aktywizacji behawioralnej w leczeniu depresji. Nie zawsze musisz więc „przemyśleć" drogę do lepszego samopoczucia. Czasem trzeba otworzyć drzwi i zrobić pierwszy krok, wierząc, że idziesz w dobrą stronę. Rozpocząć konstruktywne działanie. Po prostu.

● ***Nie przegap dobrego.*** Mózg ewolucyjnie został ukształtowany tak, że koncentruje się na kłopotach – dawniej od ich szybkiego rozwiązania mogło zależeć przetrwanie. Dlatego dobre chwile umysł często traktuje jak nieistotne tło zdarzeń. Świadome smakowanie życia, technika często polecana przez terapeutów, oznacza celowe zatrzymanie uwagi na przyjemnym doświadczeniu i delektowanie się nim. Nie chodzi o wdzięczność na komendę ani wypieranie problemów. Pijąc dobrą kawę, słuchając muzyki czy idąc przez park, przez minutę, dwie naprawdę skup się na tym, co czujesz, widzisz, słyszysz i jakie doznania to w tobie budzi. Codziennie wieczorem przed zaśnięciem przywołaj w pamięci te dobre chwile. Z czasem nabierzesz przekonania, że ich rola w twoim życiu się zwiększa.

● ***Pytaj: co mogę z tym zrobić?*** Oddziel problem, który można rozwiązać, od hipotetycznego „a co, jeśli...?". Gdy możesz działać, określ najbliższy konkretny krok: zadzwonię, sprawdzę, umówię wizytę, odłożę pieniądze. Jeżeli nie możesz nic zrobić, bo ruch nie należy do ciebie, dalsze mielenie problemu w głowie nic nie zmieni. To jak jazda samochodem na jałowym biegu: silnik wyje, ty się męczysz, ale auto nie porusza się nawet o centymetr. Nie inwestuj energii swoich myśli w to, na co nie masz wpływu. Jest wiele spraw, w których coś od ciebie zależy. Tam warto przekierować uwagę.

Cogito ergo sum – myślę, więc jestem, konkluduje Kartezjusz. To jedno z bardziej znanych, wręcz memicznych haseł filozoficznych. I jest prawdą. Warto jednak dodać zastrzeżenie: nie jestem każdą myślą, która przemknie mi przez głowę. Jedną mogę pożegnać, inną – świadomie rozwijać. Myśli są narzędziami, które mają pomagać żyć, ale nie powinny być jedyną przestrzenią, w której żyjemy. ■



eprasa.pl 315370f187

YOPE

my hair

skincare+ inspired

JULIA PIETRUCHA

# SKINCARE DLA WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY

SKŁADNIKI Z PIELĘGNACJI TWARZY
TERAZ W PIELĘGNACJI WŁOSÓW

**PDRN HYDRO COMPLEX** Z KWASEM HIALURONOWYM GŁĘBOKO NAWADNIA I POMAGA ZATRZYMAĆ WILGOĆ WE WŁOSACH, NADAJĄC IM WYJĄTKOWĄ MIĘKKOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ.




Tylko w drogeriach

ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl 315370f187

# *Co cię ożywia?*



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

Wypaliła się. Dotąd zaangażowana, fanka swojej pracy. Zawsze w ruchu. Teraz już nie. Wielokrotnie zdarzało mi się obserwować nagłe, a tak naprawdę czające się latami zatrzymanie energii i zaangażowania u oddanych dotąd jakiejś sprawie ludzi. Często działają nadal, ale już bez iskry w oku. Czy można być nieustająco w akcji? Pachniałoby to maniakalnym wigorem. Dlatego tę utratę motywacji i zdolności osiągania satysfakcji traktuję czasem nie jako kliniczne „wypalenie", ale dowód zmiany, która zachodzi we wnętrzu człowieka. I domaga się, by zaistnieć na zewnątrz.

Jedna z kobiet, z którą pracuję, pełna energii twórcza menedżerka, odkryła, że projekty, które napełniały ją ekscytacją, przestały ją poruszać. „To mnie zaskakuje, to nie ja", mówiła zaniepokojona wyraźnie swoim stanem. Jej pasją zawsze było działanie, „dowożenie". Nagrodą – pochwała i uznanie. Z czasem pracowała coraz więcej z ludźmi, ucząc się czegoś więcej niż tylko skuteczności. „Zamieniłam chyba szybkość na mądrość", stwierdziła po kilku naszych spotkaniach. „Kiedyś, gdy zabierałam się do pracy, pytałam: do kiedy? Teraz pytam najpierw: po co?" – wyznała. Ciekawie patrzeć na osobę, która w swojej menedżerskiej roli odkrywa nowy aspekt bycia liderką. „Zarządzanie to robienie rzeczy właściwie. Przywództwo to robienie rzeczy właściwych", mówi się czasami. Działanie i namysł. Jedno i drugie wymaga innej energii. W przypadku mojej klientki to, co pierwotnie wyglądało jak wypalenie, okazało się osobowościowym dojrzewaniem.

Stwierdzenie, że coś nas „ożywia", nie jest pustym pojęciem – kieruje nas do analizy tego, co znaczy „żywy". Czasem niepostrzeżenie „odłączamy się" od źródła życiowej siły, élan vital, jak mawiał francuski filozof Henri Bergson. Nie chodzi nawet o okresy zmęczenia czy trudności, podczas których spadek energii jest naturalny. Raczej o chroniczny stan, w którym trudno znaleźć poczucie satysfakcji. Zazwyczaj ma to związek z rutyną. Unikaniem tego, co wykracza poza nasz własny komfort, wygodę, znane ścieżki. Pamiętam, jak jedna z moich nauczycielek skomentowała pracę naszej grupy podczas warsztatów, gdy grupa poszła przy rozwiązaniu zadania po linii najmniejszego oporu. Nie stało się to źródłem radości, raczej wewnątrzgrupowych konfliktów i napięcia. Terapeutka, która prowadziła zajęcia, powiedziała wtedy: „Czasem zamiast tylko z czegoś korzystać, warto o to zawalczyć". Wówczas obruszyliśmy się. Teraz myślę, że ona zachęcała nas do wysiłku, który przypomina, że żyjemy – fizycznie, intelektualnie, emocjonalnie. Nie, nie uważam, że im trudniej, tym lepiej. Ani że trzeba wychodzić ze słynnej czy też niesławnej „strefy komfortu" i cały czas boksować się ze światem. Ale drogi rzadziej przemierzane mogą uchronić nas od wypalenia.

Siedzę podczas przerwy w zajęciach na uniwersytecie. Do sali wchodzi kobieta, na oko po pięćdziesiątce, i wita się ze mną entuzjastycznie. Orientuję się, że ją znam. To moja studentka sprzed dwóch dekad. Kończy właśnie nowe, trudne, wymarzone studia. Dojeżdża spoza Polski, bo tam teraz mieszka i pracuje. Mówi z uśmiechem: „Wiesz, dawno nie czułam się tak ożywiona!". Patrzę, trochę nie dowierzając, wyobrażam sobie jej dyskomfort podróży, stres etc. A jednak widzę spełnienie.

Kiedy słyszę ludzi mówiących, że nie radzą sobie z wypaleniem, pozwalam sobie na myślenie szerokie, wychodzące poza badania psychologiczne i medyczne definicje. Staram się zobaczyć, co „karmi duszę" takiej osoby. Bo na różnych etapach życia to może być coś innego, ale ważne, byśmy się od tego nie odłączali. Drogi rzadziej przemierzane, trudne, nieoczywiste mogą prowadzić do miejsc, w których odnajdujemy nowych siebie. Ożywionych... ■

Fot. Agata Mazur



eprasa.pl 315370f187

# Nowa definicja
## pielęgnacji anti-age

### Testujemy odświeżoną linię Anti-Âge Global Yves Rocher



Współczesna pielęgnacja przeciwstarzeniowa nie skupia się już wyłącznie na walce ze zmarszczkami. Coraz większe znaczenie mają zdrowy wygląd skóry, naturalny blask i codzienny komfort. Takie podejście przyświeca odświeżonej linii Anti-Âge Global Yves Rocher, stworzonej z myślą o kobietach, które oczekują nie tylko widocznych efektów, ale także przyjemności płynącej z codziennego rytuału pielęgnacyjnego.

Sercem nowych formuł jest ekstrakt z *Achillea maritima*, rośliny bogatej w polifenole o właściwościach antyoksydacyjnych. Składnik ten pomaga chronić skórę przed stresem oksydacyjnym, uznawanym za jeden z głównych czynników przyspieszających procesy starzenia. Dzięki temu cera może wyglądać na bardziej świeżą, promienną i wypoczętą.

Na szczególną uwagę zasługuje przeciwzmarszczkowa esencja korygująca. Jej lekka, półpłynna konsystencja oraz świeży cytrusowy zapach sprawiają, że aplikacja staje się przyjemnym elementem codziennej pielęgnacji. Esencja przygotowuje skórę do kolejnych kroków rytuału, pozostawiając ją wygładzoną i pełną blasku.

W linii znalazł się również krem regenerujący na dzień i na noc, który można stosować także jako maskę. Intensywnie nawilża, wspiera jędrność skóry i zapewnia długotrwałe uczucie komfortu. Serię Anti-Âge Global uzupełniają rozświetlający krem pod oczy z chłodzącym aplikatorem oraz dwufazowy koncentrat naprawczy na noc. Wśród wyróżniających się kosmetyków jest także Micro-sérum intensywnie rozświetlające. Lekka formuła z mikroperełkami składników aktywnych szybko wtapia się w skórę, zapewniając nawilżenie i świetlistość bez obciążania. Odświeżona linia Anti-Âge Global francuskiej marki Yves Rocher pokazuje, że nowoczesna pielęgnacja anti-age to przede wszystkim zdrowo wyglądająca, pełna blasku i komfortu skóra każdego dnia.

Więcej informacji oraz opinii o produktach znajdziesz, skanując kod QR.




**1.** Przeciwzmarszczkowa esencja korygująca 139 zł **2.** Micro-sérum intensywnie rozświetlające 269 zł **3.** Przeciwzmarszczkowy krem regenerujący na dzień i na noc & maska na noc 249 zł **4.** Rozświetlający krem pod oczy 149 zł **5.** Dwufazowy koncentrat naprawczy na noc 239 zł

**Odwiedź sklep stacjonarny Yves Rocher i skorzystaj z rabatu* -40% na 2 kosmetyki do pielęgnacji twarzy (poza oczyszczaniem) oraz darmowej diagnozy skóry.**

* Rabat ważny w sklepach stacjonarnych Yves Rocher do 30.11.2026. Rabat naliczany od cen regularnych. Szczegóły w sklepie.

eprasa.pl 315370f187

# *Wyzwoleni* od wstydu

**rozmawiała:** JAGNA KACZANOWSKA



**Łukasz Ronduda, reżyser, historyk sztuki, autor książek i kurator wystaw. Jego film *Powiedz mi, co czujesz* inspirowany życiem artysty Patryka Różyckiego zdobył w tym roku Srebrne Lwy na festiwalu filmowym w Gdyni.**

Lista rzeczy, których nauczono nas się wstydzić, jest długa. Dlaczego to uczucie tak paraliżuje? Bo wstyd nie mówi: zrobiłaś coś złego, tylko: coś z tobą nie tak. I przejmuje nad nami władzę absolutną. Z Łukaszem Rondudą, historykiem sztuki i reżyserem nagrodzonego w Gdyni filmu *Powiedz mi, co czujesz*, rozmawiamy o poczuciu gorszości, które buduje hierarchię społeczną, napędza konsumpcję i każe ukrywać wrażliwość. I o pokoleniu, które mówi: nie chcemy się więcej wstydzić! Może warto wziąć przykład?

Fot. Maciej Landsberg, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187



**Czy można pokonać wstyd i otworzyć się przed kimś totalnie? Bezgranicznie ufać i pokazywać siebie bez autocenzury? W filmie *Powiedz mi, co czujesz* próbują tak kochać Patryk (Jan Sałasiński) i Maria (Izabella Dudziak).**

**Twój STYL: W jednej ze scen *Powiedz mi, co czujesz* grupa młodych ludzi siedzi w kręgu i losuje karteczki z intymnymi pytaniami. To przypomina ćwiczenia robione podczas warsztatów terapeutycznych. Uczestniczyłeś w czymś takim?**

**Łukasz Ronduda:** Tak. Podczas researchu do filmu spotykałem się z młodymi ludźmi, by zobaczyć, jak pokolenie zanurzone w kulturze terapeutycznej tworzy pierwsze ważne relacje, także miłosne. Uczestniczyłem w takich kręgach. Karteczki traktuje się tam trochę jak zabawę towarzyską, która sprzyja emocjonalnemu otwarciu, autentycznej komunikacji. Pytania bywają trudne. W filmie pada na przykład: „Czego najbardziej wstydzisz się w swoim życiu seksualnym?". Patryk odpowiada: „Tego, że mój penis jest za mały", ktoś inny: „Że za wcześnie kończę". Samo wypowiedzenie czegoś takiego w bezpiecznej przestrzeni może być uwalniające. Nagle okazuje się, że nie muszę tego ukrywać, nie muszę się tym aż tak krępować.

**Tylko że odsłaniając coś, czego się wstydzimy, stajemy przed innymi właściwie nadzy. A jeśli ktoś się roześmieje? Powie: „To obciach"?**

To lęk mojego i wcześniejszych pokoleń, które były kontrolowane przez wstyd. Pilnowaliśmy się, by nie powiedzieć o sobie za wiele, ukrywaliśmy tajemnice, potencjalne skazy. W przestrzeni społecznej chcieliśmy prezentować się jako ludzie bez wad. Wydawało się nam, że tylko tak można odnieść sukces. Dlatego zainteresowała mnie przestrzeń autentyczności tworzona przez młodych, którzy nie boją się odkryć „miękkiego podbrzusza".



eprasa.pl 315370f187

**Pamiętasz ze szkoły takie sytuacje: „Zobaczcie, jak Sylwek brzydko pisze. Sylwek powinien się wstydzić"? W przeszłości to była wręcz metoda wychowawcza.**

Oczywiście. Pochodzę z małego miasteczka, z rodziny robotniczej. W trakcie mojego dzieciństwa rodzina awansowała społecznie. Kontynuowałem ten proces, wyjeżdżając na studia jako pierwszy z rodu. Cała ta droga była naznaczona wstydem: z powodu pochodzenia, poczucia, że nie pasuję. Wstyd jest olbrzymią częścią historii awansu społecznego w Polsce. A jednocześnie długo był spychany na margines. Kiedy mieliśmy międzynarodową premierę w Rotterdamie, zachodnia publiczność odczytywała film właśnie w tym kontekście. Polska kojarzyła się tamtejszym widzom z ogromnym bagażem historycznym, traumami, biedą. A film został odebrany jako optymistyczny głos młodego pokolenia, które chce stworzyć coś nowego, nie podporządkowywać się już odziedziczonym traumom, ranom i wstydowi właśnie. Ktoś powiedział nawet, że to walka o zmianę duszy polskiego społeczeństwa. W pewnym sensie o normalność.

**Wstyd jest też doświadczeniem klasowym. To, czego się wstydzimy, mówi o miejscu, z którego wyszliśmy, i jeszcze więcej o miejscu, do którego chcemy dojść. Czego innego wstydzi się ktoś wychowany w byłym PGR-ze i pracownik korporacji z zamożnej dzielnicy Warszawy. Ale niezależnie od pozycji społecznej to uczucie jest powszechnie znane.**

Dokładnie to pokazujemy w filmie. Inne są źródła wstydu Patryka, który wyszedł z trudnego domu, z biedy, a inne Marii wychowanej w uprzywilejowanej rodzinie. Kiedy się spotykają i zakochują, bliskość wyzwala ich lęki. U Patryka to poczucie, że jest niewystarczający. Aspiruje do miejsca, w którym Maria już jest. U niej pojawia się wstyd związany ze schizofrenią obecną w jej rodzinie i z lękiem, że ona sama może zachorować. Ludzie z uprzywilejowanych grup też mają swoje wstydy. Muszą spełniać wiele kryteriów, by utrzymać status. Pojawia się więc lęk przed jego utratą. Cały awans społeczny może być przemieszczaniem się między dwiema emocjami: wstydem i lękiem.

**Wstyd może być smyczą, na której trzyma się człowieka?**

Oczywiście. To narzędzie kontroli, budowania hierarchii i dominacji. Najgorzej, gdy sami ten wstyd uwewnętrzniamy i zaczynamy czuć się gorsi, choć wcale nie powinniśmy. Wstyd jest emocją totalną, absolutną. Nie mówi: „zrobiłem jedną rzecz źle", tylko uderza w całościowe poczucie własnej wartości: „jestem bezwartościowy". Dlatego ma tak ogromną siłę.

**I chyba napędza kulturę konsumpcyjną. Wstydzimy się nie tylko tego, kim jesteśmy, ale i tego, co mamy lub nie mamy. Jeżdżę dwudziestoletnim samochodem. Sprawuje się świetnie, wiem, że kupowanie nowego po to, by zrobić wrażenie, nie ma sensu. A jednak zdarza mi się przy ludziach z drogimi autami czuć wstyd.**

On wyrasta z porównywania się z innymi. Pojawia się, gdy uznajemy, że jesteśmy gorsi, bo nie mamy czegoś, czemu społeczeństwo przypisało wartość – choćby drogiego samochodu. Jeśli przyjmiemy tę logikę i uznamy, że potrzebujemy takich przedmiotów, żeby być wartościowi, zawsze znajdzie się ktoś, przy kim poczujemy się gorsi. W drugą stronę to też działa: kiedy porównuję się z innymi i mam najlepszy samochód, mogę poczuć dumę. Wstyd i duma są ze sobą związane. Idealnie byłoby wyjść poza tę toksyczną dynamikę i oprzeć poczucie własnej wartości na czymś innym.

**Po transformacji wstyd mocno związał się z materialną stroną życia. A jednocześnie osłabł w innych obszarach. Ktoś może dziś powiedzieć: „Nie wiem, kim jest Olga Tokarczuk". Albo: „Nie czytałem *Lalki* i co z tego?". I nie jest mu głupio. Myślisz, że to dobrze?**

Tak. Człowiek, który nie czyta Tokarczuk, ma przecież swoje preferencje kulturowe. Może lubić disco polo i dla mnie to jest okej. Pochodzi po prostu z innego środowiska, w którym rozrywka i kultura opierają się na odmiennych wzorcach. Dlaczego mielibyśmy go z tego powodu zawstydzać? Nie dostrzegam pozytywnych stron wstydu. Widzę w nim budowanie barier i hierarchii społecznych, oddzielanie ludzi od siebie.

> Zainteresowali mnie młodzi ludzie, którzy nie boją się odkryć swojego „miękkiego podbrzusza". Dziś autentyczność to akt odwagi.

**W filmie idziecie z wyzwoleniem ze wstydu daleko. Jest scena, gdy Patryk i Maria sikają po nogach. Idą potem przez miasto szczęśliwi, jakby właśnie odzyskali wolność.**

To przede wszystkim scena miłosna. Jest w niej zgoda na odsłonięcie się przed drugą osobą, ale też gotowość na przyjęcie tego, jak ta osoba się odkrywa i pokazuje swoją kruchość, bezbronność. Bohaterowie chcą stworzyć bezpieczną przestrzeń również dla traum partnera. To trochę jak w ćwiczeniu z terapeutycznych grup otwarcia, w którym stajesz tyłem do drugiej osoby i pozwalasz sobie upaść. Musisz odpuścić kontrolę i zaufać, że ten ktoś cię złapie. Patryk i Maria przez cały film sprawdzają, co to znaczy być blisko. Dlaczego, gdy się do kogoś zbliżamy,



eprasa.pl 315370f187









# Opowiedziane smakiem

Dr Irena Eris Tasty Stories to wyczekiwane co roku wydarzenie, które łączy kulinarne przeżycia z odkrywaniem historii, kultury, osobliwości wybranych regionów Polski.

Cykliczny projekt Dr Irena Eris Tasty Stories, realizowany od dziewięciu lat w Hotelach SPA Dr Irena Eris w Krynicy-Zdroju i na Wzgórzach Dylewskich, stał się wyjątkowym wydarzeniem odkrywającym i promującym lokalne dziedzictwa. Jego ideą od początku było ukazywanie regionów nie tylko poprzez ich krajobrazy i atrakcje turystyczne, ale przede wszystkim przez ludzi, ich historie, tradycje, ginące zawody, unikatowe rzemiosło oraz bogactwo kultury, które przez pokolenia kształtowały tożsamość tych miejsc.

W ramach projektu goście Hoteli SPA Dr Irena Eris i nie tylko oni mieli okazję poznawać twórców ludowych, rzemieślników, regionalnych producentów, strażników lokalnych tradycji i pasjonatów pielęgnujących dziedzictwo kulturowe swoich małych ojczyzn. Opowieści o dawnych technikach rękodzielniczych, regionalnych produktach, obrzędach i obyczajach stawały się inspiracją do głębszego odkrywania regionu oraz budowania autentycznej więzi z jego historią.

W tym roku bohaterami opowieści Tasty Stories byli: flisacy pienińscy organizujący spływy Dunajcem, artysta wykonujący deskale przywracające pamięć o dawnych mieszkańcach, tkaczki z Bobowej wykonujące tradycyjną metodą kilimy i gobeliny, kowal z Warmii, którego serce skradły inscenizacje rycerskie, ceramiczka, która wykorzystuje glinę, ogień, wodę i siły natury do tworzenia niepowtarzanych dzieł sztuki, oraz cukiernicy z Olsztyna, dzięki którym na stoły powrócił marcepan królewiecki, niegdyś tradycyjny przysmak z Warmii, Mazur i Powiśla.

Naturalnym zwieńczeniem każdej edycji projektu są autorskie kolacje degustacyjne, podczas których tradycja spotyka się z nowoczesną sztuką kulinarną. Tworzone przez szefów kuchni menu stanowi kulinarną interpretację poznanych historii, przekładając lokalne dziedzictwo na język smaków, aromatów i współczesnych doświadczeń gastronomicznych. Każde danie opowiada własną historię, nawiązując do regionalnych receptur, produktów i zwyczajów, a cała kolacja staje się podróżą przez kulinarne dziedzictwo danego miejsca – Beskidu Niskiego i Sądeckiego oraz Warmii i Mazur, miejsc, w których znajdują się Hotele SPA Dr Irena Eris.

Po dziewięciu latach Dr Irena Eris Tasty Stories to znacznie więcej niż projekt kulinarny. To opowieść o szacunku dla lokalnej tożsamości, świadomym odkrywaniu regionów oraz tworzeniu przestrzeni, w której kultura, tradycja i gościnność łączą się z najwyższą jakością doświadczeń oferowanych przez Hotele SPA Dr Irena Eris. Dzięki temu każda edycja pozostawia po sobie nie tylko wspomnienie wyjątkowych smaków, ale także głębsze zrozumienie miejsc, ich historii oraz ludzi, którzy je współtworzą.

**DrIrenaErisSPA.com**

eprasa.pl 315370f187

pojawia się lęk? Czy miłość może pozwolić przełamać lęk i wstyd?

**Bohaterowie krępują się rzeczy, których nie wybrali. Patryk pochodzenia, Maria choroby w rodzinie. Łatwo wstydzimy się czegoś, za co nie ponosimy odpowiedzialności.**

Tak, dlatego ważne jest uświadomienie sobie: nie miałem wpływu na to, gdzie się urodziłem. Nie miałem wpływu na chorobę. Bieda, w której wychowywało się dziecko, nie musi zresztą być winą jego rodziców. Może wynikać z szerszych procesów społecznych, ekonomicznych i politycznych. W przypadku rodziny Patryka znaczenie miała choćby transformacja. Zobaczenie, że na naszą sytuację wpływa mnóstwo rzeczy od nas niezależnych, pozwala wstyd redukować.

**Co może pojawić się na jego miejscu?**

Gniew. Wstyd oddziela nas od ludzi, paraliżuje. Sprawia, że przyjmujemy status kogoś gorszego, ofiary. Kiedy pozbywamy się tej emocji, możemy wreszcie realnie zobaczyć sytuację, w której się znaleźliśmy. Wtedy ma szansę pojawić się zdrowy gniew – uczucie, które daje energię, by próbować sytuację zmienić.

**Wciąż jednak będę broniła odrobiny wstydu. Zgadzam się, że nikt nie powinien wstydzić się tego, że lubi disco polo, ma stary samochód, siwe włosy czy problemy ze zdrowiem – tu nie ma pola do kontrowersji. Ale co z człowiekiem, który wpycha się przed starszą panią do kolejki? Może jednak powinno mu być wstyd?**

W codziennym życiu nie potrzebujemy wstydu, tylko poczucia przyzwoitości. Zasad etycznych, empatii. One są niezbędne do funkcjonowania w społeczeństwie. Jeżeli ktoś ich nie ma, trzeba mu wyraźnie powiedzieć, że postępuje źle. To kwestia odpowiedzialności. Jeżeli ktoś łamie prawo, zasady społeczne, powinien ponieść konsekwencje.

**Jest jeszcze jeden paradoks. Wstyd każe nam coś ukryć, a sztuka wystawia to na widok publiczny. Robi to zarówno prawdziwy Patryk Różycki, malarz, jak i inspirowany nim bohater twojego filmu. Tyle że ten upubliczniony wstyd nie należy wyłącznie do nich. Dotyczy też rodziny.**

Dlatego pokazuję konflikt między filmowym Patrykiem a jego rodzicami. Patryk opowiada w swojej sztuce o biedzie, traumach, o rzeczach, które oni chcą ukryć. Gdy rodzice przyjeżdżają do muzeum, nagle widzą te wszystkie rodzinne sekrety wystawione publicznie. Syn mówi im: musimy zacząć rozmawiać, jeżeli chcemy to przepracować. A ojciec odpowiada: „Brudy trzeba prać we własnym gnieździe". Rodzice wychodzą z wystawy syna oburzeni. I w filmie przyznaję im trochę racji. W przypadku prawdziwego Patryka, artysty, wyglądało to inaczej. Kiedy zaczął opisywać trudne rodzinne doświadczenia i pokazywać je w galerii, początkowo rodzice mieli z tym problem. Odbyli wiele trudnych rozmów. Z czasem zobaczyli, że te obrazy są również świadectwem tego, jak żyli i jak było im ciężko. Dotarło do nich, jak wiele osób odnajduje w historii ich rodziny własne doświadczenia. To, co wcześniej było czymś prywatnym i wstydliwym, okazało się doświadczeniem uniwersalnym, wartościowym. I było to uwalniające również dla nich.

**A jeśli nie jesteśmy artystami i nie możemy powiesić swojego wstydu na ścianie Muzeum Sztuki Nowoczesnej? Jaki byłby pierwszy krok, by przestał nami rządzić?**

Trzeba siebie poznać. Nazwać rzeczy, które wywołują wstyd i dyskomfort. Przyglądać się sytuacjom, w których ta emocja się pojawia, i próbować zmieniać to doświadczenie. Dlatego wróciłbym choćby do gry w karteczki, od której zaczęliśmy. Do mówienia o tym. I do szukania takich relacji, w których możemy być autentyczni i się odsłonić. Wstyd jest emocją społeczną. Dlatego tak ważne jest, by mieć wokół siebie ludzi, przy których nie musimy się wstydzić. Takie bezpieczne kręgi można sobie stworzyć.

> Najgorzej, gdy sami uwierzymy w naszą „gorszość". Wtedy wstyd niszczy radość życia. Tylko wyzwalając się z niego, możemy odzyskać siebie.

**Twój film opowiada o pokoleniu, które próbuje je budować. Tyle że starsi często patrzą na młodych i mówią: „płatki śniegu", „zbyt delikatni".**

Chciałem zrobić ten film, by wesprzeć młodych ludzi i ich wrażliwość. Wchodzą w rzeczywistość, która jest surowa, a na tę brutalność próbują odpowiedzieć autentycznością, bliskością, budowaniem prawdziwych relacji. To budzi mój podziw, nie irytację. Nie powinniśmy zawstydzać młodych, a raczej spojrzeć, czy czegoś nie możemy się od nich nauczyć. Może wrażliwości, którą z nas wykorzeniono? Dlatego tak wiele znaczy dla mnie nagroda w Gdyni. Skupiamy się dziś na opowieściach opartych na przemocy, rozwiązywaniu spraw poprzez konflikt i siłę. Tymczasem kluczem do dobrego życia są inne wartości. Filmowy Patryk pochodzi z biedy, z trudnego miejsca. Widzimy dziś młodych mężczyzn z podobnych środowisk, którzy wybierają przemoc, dominację, a swoją wrażliwość chowają. Chciałem opowiedzieć o chłopaku, który świadomie stawia na wrażliwość. Pokazać, że ona również może być drogą. Da się w ten sposób wygrać życie. Chciałbym, żeby mój film skłaniał ludzi właśnie do pójścia drogą wrażliwości, a nie siły. Bo to moja droga. ■



eprasa.pl 315370f187

skybottle




# Have a smell talk

PERFUMOWANE KOREAŃSKIE KREMY DO RĄK

DOSTĘPNE W hebe

eprasa.pl 315370f187



# Lekcja ODWAGI

**tekst:** JAGNA KACZANOWSKA

Fot. Getty Images



eprasa.pl 315370f187



Gdy dzieje się coś złego, często myślimy: „Dlaczego nikt nie reaguje?”. Tyle że... inni mogą zadawać sobie to samo pytanie. Wszyscy czekają na bohatera, który coś zrobi. Nie zawsze się pojawia. Psychologowie nazwali ten mechanizm rozproszeniem odpowiedzialności. Warto go przełamać. Odwaga nie zawsze wymaga wielkich czynów. By zapobiec tragedii, czasem wystarczy kilka słów, telefon. Dbanie o bezpieczeństwo to nie tylko zadanie policji, ale i nasza sprawa.

W jednym z amerykańskich liceów uczniowie dowiedzieli się, że ich kolega planuje atak z bronią. Poinformowali dorosłych. Powiadomiono policję. Gdy uczeń pojawił się w szkole, znaleziono przy nim załadowaną strzelbę. W raporcie o zapobieganiu przemocy szkolnej udostępnionym przez FBI zdarzenie opisano jako niezwykłe. Bo najczęściej, gdy ktoś opowiada, że zamierza dokonać aktu przemocy, otoczenie uznaje to za żart. Tak jak siostra nastolatka, który w październiku zamordował szkolną woźną spod Wyszkowa, nie potraktowała jego gróźb serio. Szkoda, czasem jedna reakcja może decydować o czyimś życiu lub śmierci. Dlaczego część z nas reaguje, a druga nie? I jak sprawić, byśmy wszyscy reagowali częściej?

## MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ

Psychologia udowadnia, że gotowość do reagowania na niepokojące sytuacje zależy nie tylko od charakteru czy dobrych intencji. Czasem decydują pozornie nieistotne szczegóły. Na przykład to, czy... jesteśmy w towarzystwie innych. W 1968 roku dwaj amerykańscy psychologowie, John Darley i Bibb Latané, badali ten mechanizm. Zaprosili studentów do udziału w dyskusji prowadzonej przez interkom. Każdy uczestnik przebywał w osobnym pomieszczeniu. W pewnym momencie jeden z rozmówców zaczynał mówić nieskładnie, jakby miał napad padaczkowy. Jego głos stawał się coraz słabszy, w końcu milkł. Pozostali studenci nie wiedzieli, że zdarzenie zostało upozorowane. Psychologów interesowało, czy ruszą z pomocą. Wyniki eksperymentu były zaskakujące. Spośród studentów przekonanych, że tylko oni słyszą człowieka potrzebującego pomocy, zareagowało 85 proc. Ale wśród badanych, którzy sądzili, że oprócz nich niepokojące odgłosy słyszą jeszcze cztery inne osoby, zareagowało tylko 31 proc. Dlaczego? Zadziałał mechanizm rozproszenia odpowiedzialności: im więcej potencjalnych świadków, tym mniejsze poczucie osobistego obowiązku działania. Każdy może zakładać, że ktoś już pomaga albo zaraz to zrobi. W niejasnej sytuacji obserwujemy też reakcje innych, by ocenić, czy rzeczywiście dzieje się coś złego. Jeśli wszyscy zachowują spokój, skłaniamy się, by uznać, że nie ma powodu do niepokoju. A jeśli inni myślą tak samo? Nikt nie reaguje.
Jak to zmienić? Zacznij... od siebie.



eprasa.pl 315370f187

# Przeciwieństwem odwagi nie jest strach, tylko bierność. Gdy coś cię niepokoi, reaguj, mały gest może zapobiec złu.

**1** ***Nie oglądaj się na innych***
Widzisz kogoś, kto może potrzebować pomocy? Nie zakładaj, że ktoś już się tym zajął. Zamiast pytać w myślach: „Dlaczego nikt nie reaguje?", zapytaj: „Co ja mogę zrobić?". Niekiedy wystarczy zainteresować się czyimś samopoczuciem, zawiadomić odpowiednie służby, poprosić o pomoc kogoś kompetentnego, by zmienić sytuację.

**2** ***Stosuj zasadę ograniczonego zaufania***
W innym eksperymencie Darleya i Latanégo do pomieszczenia ze studentami przedostawał się dym. Gdy badani byli sami, 75 proc. z nich natychmiast zgłaszało niepokojące zjawisko. Ale w obecności kilku osób, które – na zlecenie badaczy – demonstracyjnie ignorowały dym, reagował zaledwie co dziesiąty. Zachowanie innych często uznajemy za dowód, że wszystko jest w porządku. Nawet zachowanie błędne! Dlatego jeśli coś cię niepokoi, słuchaj siebie. Fakt, że nikt nie reaguje, nie oznacza, że nie ma powodu do reakcji.

**3** ***Znajdź sojuszników w tłumie***
Jeśli uważasz, że niepokojąca sytuacja wymaga działania, zwróć się do konkretnego człowieka. Nie apeluj na zebraniu w szkole do ogółu rodziców, by coś zrobili z agresją wśród młodzieży. Zaproponuj konkretne działania: ty porozmawiasz z wychowawcą, dwoje innych rodziców spotka się z pedagogiem szkolnym, a kolejna wybrana osoba pomoże zorganizować warsztaty dotyczące przemocy rówieśniczej. Zachęcaj do działania personalnie: „Marta, czy mogłabyś... Panie Tomku, a może pan by...". Ludzie zagadnięci wprost rzadko odmawiają. Ale prawie nikt nie chce się wyrwać. Ustalcie, kto i kiedy sprawdzi, czy podjęte kroki przynoszą efekty. W ten sposób przeciwdziałasz rozproszeniu odpowiedzialności. Psychologia społeczna pokazuje, że gdy odpowiedzialność ma konkretne imię, zadanie i termin, trudniej ją zignorować. Pamiętaj jednak, że odwaga i sprawczość nie są tym samym co brawura. Gdy sytuacja jest niebezpieczna, nie musisz podejmować fizycznej interwencji. Czasem optymalne działanie polega na tym, że wycofasz się w bezpieczne miejsce i wezwiesz pomoc.



**4** ***Ćwicz odwagę codziennie***
Reagowanie na krzywdę jest umiejętnością, którą można rozwijać. Marzysz, by w świecie młodych ludzi mniej było przyzwolenia na hejt, pogardę, przemoc? Przyjrzyj się... własnemu otoczeniu i sobie samej. Nie śmiej się z żartów, które wyrażają pogardę wobec innych, promują negatywne stereotypy. Reaguj na wykluczanie, wspieraj tych, którzy nie potrafią się obronić.

**5** ***Bądź godna zaufania***
Dziecko (także nastoletnie), które widzi przemoc, słyszy groźby albo samo doświadcza czegoś niepokojącego, nie zawsze wie, do kogo się zwrócić. Może obawiać się zemsty, odrzucenia przez rówieśników albo oskarżenia o donosicielstwo. Ale nie wystarczy powiedzieć: „Zawsze możesz do mnie przyjść". Zaufanie buduje się codziennie. Słuchając bez przerywania, nie bagatelizując problemów, nie reagując gniewem na trudne wyznania. Pytaj nie tylko o oceny, ale też o relacje, samopoczucie, atmosferę w klasie. Kiedy dziecko opowie ci o czymś dziwnym, potraktuj to poważnie. Nie obiecuj bezwzględnej tajemnicy, jeśli zagrożone jest czyjeś bezpieczeństwo. Odpowiedzialność za zapobieganie przemocy spoczywa na dorosłych. Dziecko powinno wiedzieć przede wszystkim, że może na ciebie liczyć i nie musi mierzyć się z zagrożeniem samotnie.

Nie wiemy, jak zachowamy się w chwili prawdziwego niebezpieczeństwa. Możemy jednak zrobić wiele, nim nadejdzie. Reagować na krzywdę, nie odwracać wzroku, gdy widzimy przemoc, rozmawiać z dziećmi i słuchać ich także wtedy, gdy przynoszą trudne wiadomości. Pokazujmy im, że nie godzimy się na krzywdzenie słabszych, że nie akceptujemy hejtu ani mowy nienawiści. Jeśli chcemy, by umiały się bronić, by odróżniały dobro od zła, bądźmy dla nich przykładem. Pokażmy im też, że złu można się przeciwstawić. Czasem od drobnych dobrych gestów zaczyna się zmiana świata na lepsze. Skorzystamy na tym wszyscy. Przeciwieństwem odwagi nie jest strach, tylko bierność. ■



eprasa.pl 315370f187




# 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 315370f187

# Dobra KŁÓTNIA nie jest ZŁA

rozmawiała:
JAGNA
KACZANOWSKA



eprasa.pl 315370f187

Marzymy, by w święta było dobrze. A bywa różnie. Często chętniej zobaczylibyśmy przy wigilijnym stole nieznanego wędrowca niż niektórych członków rodziny. Tłumimy zadawnione żale, pretensje. Może zamiast udawać harmonię, warto... zawczasu dobrze się pokłócić? Małgorzata Bohosiewicz-Suchoń, mediatorka, która pomogła dojść do porozumienia setkom zwaśnionych ludzi, proponuje, by nie zamiatać problemów pod choinkę. Dobry konflikt może zbliżyć bardziej niż trzy dni udawania, że wszystko gra.



***MAŁGORZATA BOHOSIEWICZ-SUCHOŃ***
**prawniczka, mediatorka w sądach okręgowych, współpracowniczka Komitetu Ochrony Praw Dziecka i Centrum Wsparcia i Mediacji Fundacji ITAKA.**

**Twój STYL: „Pogódźmy się na święta", słyszymy często. A może warto to odwrócić i... dobrze się pokłócić? Wyjaśnić nieporozumienia, przedstawić klarownie argumenty i coś wreszcie zrobić z przeterminowanymi problemami?**

**Małgorzata Bohosiewicz-Suchoń:** Święta są wyjątkowym czasem także dlatego, że przypadają na koniec roku, a on sprawia, że chcemy wszystko pozamykać, wyjaśnić, naprawić. Jeśli mamy z bliskimi jakieś niezałatwione sprawy, pojawia się potrzeba, by oczyścić atmosferę. Nie ma w tym nic złego, pod warunkiem, że robimy to z rozwagą. Mam dużą, patchworkową rodzinę i gdy przed świętami wychodzą na jaw konflikty, wolę rozładować je wcześniej. Dzięki temu siadamy do stołu bez poczucia, że coś zostało zamiecione pod dywan. Trudno dzielić się opłatkiem z zaciśniętymi zębami.

**Zamiast skupiać się wyłącznie na ogarnianiu domu, warto „posprzątać" w relacjach?**

Tak, z jednym zastrzeżeniem: to nie jest czas na generalne porządki. Skupiłabym się na sprawach bieżących albo na tych z przeszłości, które realnie wpływają na nas dzisiaj. Jeśli coś wydarzyło się kilkadziesiąt lat temu, warto zapytać siebie: po co chcę do tego wracać? Czy naprawdę muszę o tym porozmawiać? A może wyciągam „stare brudy", żeby wzmocnić konflikt albo wymusić przeprosiny? To zła motywacja na koniec grudnia. Święta nie są terapią. Nie nadrobimy w nich wieloletnich zaniedbań ani nie zmienimy charakteru bliskich osób.

**Załóżmy, że chcę coś trudnego wyjaśnić przed świętami. Od czego zacząć?**

Przede wszystkim uprzedźmy drugą osobę, że chcemy porozmawiać, i powiedzmy, czego ta rozmowa ma dotyczyć. Nie róbmy zasadzki: przyjeżdżam na kawę i nagle wypalam: „Bo ty, mamo, nigdy mnie nie chwaliłaś i mnie to uwiera". Człowiek zaskoczony w ten sposób odruchowo się broni. Nauczyłam się tego w rozmowach z własnymi rodzicami. Kiedy chcę z nimi omówić coś trudnego, uprzedzam wcześniej: „Przyjdę,

Fot. Getty Images, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

bo chciałabym porozmawiać o tym i o tym. Źle się z tym czuję". Wtedy każde z nas ma czas, by się przygotować, i przestrzeń, by się wypowiedzieć. Taka rozmowa przebiega lepiej, nawet jeśli skończy się kłótnią.

**A co, jeśli chcemy usłyszeć od rodziców lub innego członka rodziny „kocham cię", „jestem z ciebie dumna". Kusi, by w święta skłonić bliską osobę do wypowiedzenia słów, na które czekamy, być może od lat.**

Rozumiem to pragnienie, ale zawsze namawiam, by przyjąć perspektywę drugiej strony. Pochodzę z kochającego domu, mam 53 lata i rzadko słyszałam: „kochamy cię" czy „jesteśmy z ciebie dumni". Rodzice okazywali miłość czynami: pomocą, działaniem. To był ich język. Od młodych ludzi często słyszę żal, że nie dostali od rodziców tego, czego potrzebowali, najczęściej czułości i akceptacji, pochwały. Zachęcam, by pomyśleli, że rodzice mogli sami tego nie dostać, więc po prostu nie umieją tego przekazać. Czasem można powiedzieć coś ważnego... milcząc. Pamiętam mężczyznę, który po wielu latach zerwanego kontaktu pojawił się na progu rodzinnego domu. Przyszedł, złożył życzenia i tyle. Może widział swoją winę, której nie umiał nazwać. Ale samo to, że przyszedł, było jak wyznanie: jesteście dla mnie ważni i z wami chcę spędzić ten wieczór. To ma ogromną moc. Już to, że poróżnieni z rodziną spotykamy się, ściskamy i składamy sobie życzenia, jest małym wigilijnym cudem.



**Słowo „przepraszam" wielu osobom nie chce przejść przez gardło. Czy bez tego nie da się wygasić konfliktu?**

Da się. Kiedy czuję się zraniona, często bardziej zależy mi na tym, żeby druga osoba zrozumiała, co przeżyłam i jak jej zachowanie mnie dotknęło. Chcę być wysłuchana. A jeśli ktoś już przeprasza, liczy się sposób. W mediacjach często słyszę: „No dobrze, przepraszam, jeśli poczułeś się urażony". To przerzucanie odpowiedzialności na drugą osobę, jakby chodziło o to, że jest przewrażliwiona i źle odebrała moje słowa. To nie są przeprosiny.

**A jeśli dorosłe dziecko mówi: „Jesteś toksyczną matką, nie chcę przyjechać na święta"? A ja wiem, że to dziecko obdarzyłam całą miłością i troską, na jaką było mnie stać.**

Można powiedzieć: „Rozumiem. Kocham cię, tęsknię za tobą i bardzo chciałabym, żebyśmy chociaż wypili razem kawę albo zjedli śniadanie. Widzę, że ta sprawa jest dla ciebie ważna. Jeśli będziesz chciała, wróćmy do niej po świętach". To nie jest zamiatanie pod dywan. Przyznajemy, że problem istnieje, ale umawiamy się, że zajmiemy się nim później. Konflikt nie rozwiąże się od razu, ale sama nadzieja, że dojdzie do rozmowy, może oczyścić atmosferę. Jestem też zwolenniczką relacyjnie świadomego urządzania świąt.

**Jak to rozumieć?**

Przed świętami widzę ludzi z pudłami ozdób. Mamy szczegółowe wizje domu, choinki, wigilijnego stołu, jak z magazynu wnętrzarskiego. A rzadko robimy wcześniej jakikolwiek gest w stronę osób, z którymi przy tym stole zasiądziemy. Jeśli każde spotkanie z bratem kończy się awanturą, skąd przekonanie, że w Wigilię będzie inaczej? Dlatego warto zawczasu ustalić zasady: jak spędzamy święta, kto z kim, o czym przy stole nie rozmawiamy. Czasem będzie to polityka albo religia, czasem coś osobistego: czyjś rozwód, orientacja, wegetarianizm. Są świąteczne pytania zadawane z troski, które dla drugiej osoby przekraczają granicę. Klasyk: córka przyjeżdża z mężem, a przy stole pada: „No i kiedy wreszcie doczekamy się wnuków? Zosia ma już parkę, a wy tylko psa". Pytająca może nie mieć złych intencji, ale dla młodych ludzi to często intymna i bolesna sprawa. Jeśli jestem matką dorosłej córki i chcę o tym porozmawiać, zapraszam ją na kawę i pytam, czy w ogóle możemy poruszyć ten temat. Wybieram też łagodną formę: „Martwię się, chciałabym wiedzieć, czy mogę cię jakoś wesprzeć".

> Dbamy, by wigilijny stół był piękny jak z obrazka. Warto też zrobić przyjazny gest w stronę osób, z którymi mamy przy nim zasiąść.

**A jeżeli rozmowa twarzą w twarz natychmiast uruchamia trudne emocje? Lepiej z niej jednak zrezygnować?**

Jeśli nastolatek potrafi napisać na WhatsAppie coś, czego nie powie nam, siedząc naprzeciwko, wykorzystajmy to. Często radzę ludziom w konflikcie, także parom, by napisali do siebie listy. Możemy przelać na papier to, co czujemy, przeczytać jeszcze raz i coś wykreślić. Zdanie wypowiedziane w złości potrafi zniszczyć relację. Papier jest litościwszy. Kiedy moja córka dorastała, mocno się ścierałyśmy. Ponieważ sama w domu rzadko byłam komplementowana, mnie też trudno było chwalić własne dzieci. Zaczęłam więc pisać do córki listy, a ona mi odpowiadała. Do dziś mam dwa jej piękne, długie listy. Powiedziałyśmy sobie w nich rzeczy trudne, ale mogłam też napisać, jak bardzo ją kocham i jak jestem z niej dumna.

**Jeśli decydujemy się na trudną rozmowę, gdzie najlepiej ją odbyć?**

Fot. Getty Images



eprasa.pl 315370f187

FILM, KTÓREGO POTRZEBUJESZ TEJ JESIENI

# NAJLEPSZA OWSIANKA NA ŚWIECIE

REŻYSERIA
CONSTANTINE COSTI




WRITTEN AND DIRECTED BY CONSTANTINE COSTI PRODUCERS REBECCA LAMOND JOHN ARCHER
CINEMATOGRAPHER DIMITRI ZAUNDERS EDITOR JAMES ALCOCK EXECUTIVE PRODUCER CONSTANTINE COSTI
DEVELOPMENT PRODUCERS PATRICK HARROWSMITH TOBY WILSON SOUND DESIGNER LIAM EGAN COMPOSER SIMON BRUCKARD
DEVELOPED WITH THE ASSISTANCE OF SCREEN NSW PRINCIPAL PRODUCTION AND DEVELOPMENT FUNDING FROM SCREEN AUSTRALIA

HOPSCOTCH FILMS DOGWOOF UMBRELLA

© HYDRA FILMS 2024

W KINACH

eprasa.pl 315370f187

Na neutralnym gruncie. Rodzicom i parom mówię: nie rozmawiajcie o trudnych sprawach w domu. Jeśli rozmowa pójdzie źle, jej wspomnienie zostanie w tym miejscu na długo. Można pójść na spacer albo do kawiarni. Ważne, by nie zaczynać od oskarżenia, tylko od własnego doświadczenia: „To mnie boli", „Źle się z tym czuję", „Chciałabym znaleźć jakieś rozwiązanie".

**A jeśli druga strona mówi: „To ty masz z tym problem"?**

Odpowiedziałabym: „Tak, mam problem, bo to mnie boli i nie wiem, jak mam się wobec ciebie zachować. Nie chciałabym też, żeby przez to w święta było nam ciężko. Masz pomysł, co możemy z tym zrobić?". Może się okazać, że dwie osoby zupełnie inaczej oceniają to samo zdarzenie. Dla jednej było niczym, dla drugiej czymś bardzo ważnym. Czasem trzeba uznać: nie zgadzamy się w ocenie danej sytuacji. Nie każdy konflikt kończy się wspólną wersją wydarzeń ani uznaniem naszych uczuć. Jeśli sami nie damy rady, warto poprosić o pomoc kogoś neutralnego, na przykład mediatora. Nie po to, by rozstrzygnął, kto ma rację, ale by każdy mógł się wypowiedzieć i zostać wysłuchany.

**I co wtedy? Mamy jednak zacisnąć zęby i przełamać się opłatkiem czy lepiej wybrać rozwiązanie kompromisowe i wyjechać w góry? Zejdziemy rodzinie z oczu, ale nie w sposób demonstracyjny.**

Nie ma jednej odpowiedzi. Znam sytuacje, w których ludzie pokłóceni z rodzeństwem siadają z nim do wigilijnego stołu, rozmawiają, choć zdawkowo, bo na przykład to prawdopodobnie ostatnia Wigilia ciężko chorej matki. To mit, że konfliktu nie da się „zawiesić na kołku". Zdarza się nam to często, choćby w pracy. Nie musimy czegoś robić dla rodziców tylko dlatego, że jesteśmy ich dorosłymi dziećmi, ale możemy chcieć coś dla nich zrobić. Są też sytuacje, w których więcej przemawia za tym, by do jednego stołu nie siadać. Boże Narodzenie trwa kilka dni, można więc podzielić spotkania. Wybieramy rozwiązanie, które jest lepsze dla nas i naszej rodziny. Próba dogodzenia wszystkim to przepis na klęskę. I jedno ważne zastrzeżenie: jeśli w rodzinie była przemoc, uzależnienie albo poważna krzywda, nie mamy obowiązku „oczyszczać atmosfery" ani siadać do wspólnego stołu. Wtedy własne bezpieczeństwo jest ważniejsze niż pojednanie. Święta to też dobry moment, by niektóre rzeczy odpuścić.

**Święta to nie sesja terapii rodzinnej. Mamy prawo powiedzieć: stop, porozmawiajmy o tym kiedy indziej. Nie w ten wieczór.**



**Na przykład?**

Pochodzę z domu, w którym Wigilia była tradycyjna: biały obrus, sianko, wypolerowane sztućce. Długo sama chciałam to odtwarzać. Odkąd pojawiły się wnuki, a mamy ich już czworo, coraz częściej macham ręką na idealny porządek. Jak wnuk nie usiądzie w krawacie, nic się nie stanie. Jak wnuczka nie będzie miała kokardki, świat się nie zawali. Najważniejsza jest atmosfera i to, że chcemy być razem. Czas przygotowań bywa też świetnym momentem na trudniejszą rozmowę. Gotujemy, pieczemy, ktoś idzie z ojcem po choinkę. Kiedy robimy coś razem, rozmawia się łatwiej. Widzę to w kuchni: mieszam sernik z córką albo synowymi i można swobodnie powiedzieć: „Wiesz, zrobiłaś mi wtedy przykrość", „Było mi głupio", „Dlaczego nie zadzwoniłaś?", „Powiedz, co u ciebie". Bez napięcia i oficjalności. To dobre na sprawy mniejsze. Przy poważnych tematach nadal wolę uprzedzić wcześniej. Czasem wystarczy, że druga osoba odpowie: „Fajnie, że mi powiedziałaś. Nie wiedziałam, nie zauważyłam".

**Możemy wszystko wcześniej omówić i zaplanować, a i tak wybucha awantura. Jak reagować?**

Dużą umiejętnością jest powiedzenie: „Stop. Nie będę uczestniczyć w tej rozmowie, bo teraz do niczego nas nie doprowadzi". Jeśli jesteśmy gospodarzami, odpowiadamy też trochę za atmosferę. Możemy powiedzieć: „Wszyscy wiemy, że mamy rodzinny problem. Jest dla nas ważny, ale dzisiaj spotkaliśmy się, żeby pobyć razem. Umówmy się, kiedy do niego wrócimy". Trzeba umieć powiedzieć: nie teraz. To nie znaczy: nigdy. Sam konflikt nie jest niczym złym. Problemem jest to, jak w nim funkcjonujemy.

**Jak to najczęściej wygląda?**

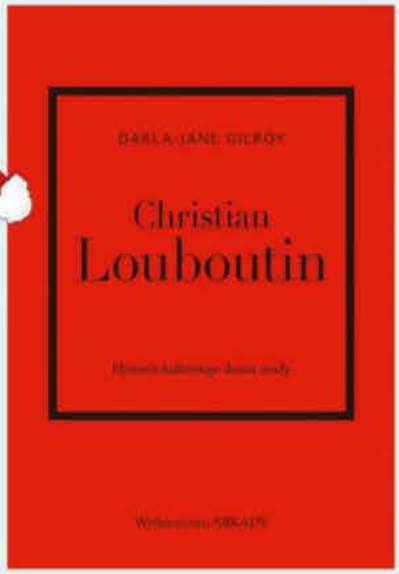
Często nie słuchamy, żeby zrozumieć drugiego człowieka, tylko czekamy, aż skończy, by wyłożyć swoje racje. Wchodzimy w rozmowę z gotową wersją wydarzeń i przekonaniem, że wiemy, co druga osoba chce powiedzieć. Nie słyszymy jej słów ani nie rozpoznajemy jej potrzeb. Chcemy za to, żeby ona uznała nasze. Brak konfliktu nie świadczy o tym, że nie ma problemu. Czasem oznacza tylko brak odwagi, by powiedzieć: „Coś między nami jest nie tak". Konflikt może nam bardzo dużo dać, także w święta. Jeśli przed nimi oczyścimy atmosferę, usiądziemy do stołu z poczuciem ulgi. I to jest naprawdę dobra nowina! ■

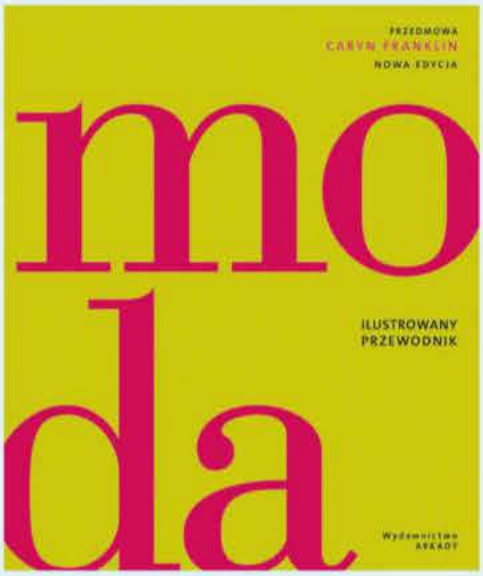
Fot. Getty Images

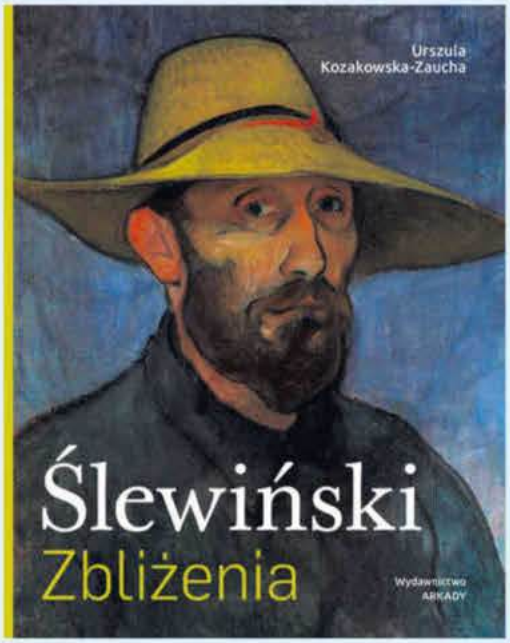


eprasa.pl 315370f187

# PODARUJ PIĘKNO ZAMKNIĘTE W KSIĄŻCE!







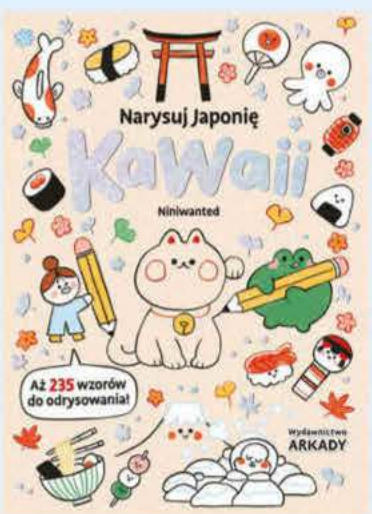



## DLA TYCH, KTÓRZY KOCHAJĄ SZTUKĘ, MODĘ I JAPONIĘ










WYDAWNICTWO ARKADY · WARSZAWA

www.arkady.eu
www.arkady.info

eprasa.pl 315370f187

# *Możesz*



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

Obejrzałam ostatnio *Na wschód od Edenu*, serial na podstawie powieści Johna Steinbecka, którą bardzo lubię. Jest w tej historii mnóstwo rzeczy, które mnie poruszyły: rodzina, dziedziczone rany, miłość, odrzucenie, rywalizacja. Ale ze mną zostało przede wszystkim jedno słowo. Timszel (hebr. timshol). U Steinbecka oznacza: „możesz". To jedno z najpiękniejszych słów, jakie da się powiedzieć drugiemu człowiekowi. Nie: musisz. Nie: powinnaś. Nie: zrób to. Nawet nie: wszystko zależy od ciebie. Bo to nieprawda. Po prostu: możesz.

Jest w tym słowie przypomnienie o wewnętrznej wolności. Jesteśmy w ogromnym stopniu ukształtowani przez to, co wydarzyło się wcześniej. Przychodzimy na świat z określonym temperamentem, trafiamy do konkretnej rodziny, konkretnych ludzi i ich historii. Uczymy się miłości od tych, którzy sami nauczyli się jej od kogoś wcześniej. Uczymy się bliskości albo unikania bliskości, ufności albo podejrzliwości, uległości, walki, milczenia, wycofywania się. Dowiadujemy się, co trzeba zrobić, by zasłużyć na uwagę, jak być grzeczną dziewczynką, jak nikogo nie potrzebować albo zawsze być silną. Potem mówimy: „taka jestem". Może bliższe prawdy byłoby: „taka się stałam"? To nie to samo. Jeśli „się stałam", pojawia się przestrzeń na pytanie: czy nadal chcę taka być?

O tej przestrzeni pisał Viktor Frankl, psychiatra, twórca logoterapii i autor *Człowieka w poszukiwaniu sensu*. Swoje przekonania o wolności formułował także na podstawie doświadczenia obozów koncentracyjnych. Nie twierdził, że możemy decydować o wszystkim. Nie wybieramy choroby, śmierci, wojny, porzucenia, wypadku ani cudzych decyzji. A jednak mamy margines swobody: możliwość przyjęcia własnej postawy wobec tego, czego nie sposób zmienić. Czasem to ostatni skrawek sprawczości, jaki nam pozostał. Nadal jest nasz.

Myślę o tym, jak łatwo to oddajemy, mówiąc: nie mogę. Nie mogę odejść, nie mogę zostać, zacząć od początku, powiedzieć mu tego, zmienić pracy, być sama. Bo co powiedzą ludzie. Bo mam pięćdziesiąt lat. Bo już tyle w to zainwestowałam. A gdyby zamiast tego powiedzieć sobie: możesz? Możesz odejść, ale też i zostać. Możesz zawalczyć jeszcze raz albo uznać, że wystarczy. Zadzwonić, albo pierwszy raz nie zadzwonić. Powiedzieć: pomyliłam się, już tego nie chcę. Zmienić zdanie, nawet jeśli wczoraj byłaś absolutnie pewna.

Szczególnie to ostatnie wydaje mi się ważne. Czasami jesteśmy bardziej lojalni wobec dawnych decyzji niż wobec siebie dzisiejszych. A przecież tamta ja nie wiedziała tego, co wiem dzisiaj. Dlaczego więc miałaby mieć ostatnie słowo? Możesz zmienić zdanie. Przestać kochać coś, co kiedyś kochałaś, i pokochać coś, z czego kiedyś się śmiałaś. Odkryć siebie w wieku czterdziestu, pięćdziesięciu czy siedemdziesięciu lat. Przestać być dla wszystkich dostępna. Zakochać się albo uznać, że wcale nie potrzebujesz teraz miłości. Po latach powiedzieć: chcę spróbować jeszcze raz. Ale także: dziękuję, dalej pójdę sama.

Nie wszystko jest oczywiście możliwe. Nie lubię tej części poppsychologii, która próbuje wmówić człowiekowi, że wystarczy mocno chcieć. To nieprawda. Mamy ograniczenia. Ciała, które chorują, psychikę, która czasami nie daje rady, zobowiązania, pieniądze albo ich brak, dzieci, rodziców, lęki i konsekwencje wcześniejszych decyzji. Ale pomiędzy „mogę wszystko" a „nic nie mogę" istnieje ogromna przestrzeń. I w niej toczy się nasze życie. Wolność nie polega na tym, że możemy zrobić wszystko, ale na tym, że sprawdzamy, co jeszcze możemy zrobić z tym, co mamy.
Timszel. Możesz. Do zobaczenia na ścieżce, G. ■

Fot. Bartosz Maciejewski



eprasa.pl 315370f187

Coraltravel

# ZIMA 26/27

## NIE MUSI BYĆ ZIMNA



**U nas zawsze świeci słońce.**
Zabierzemy Cię tam!

Sprawdź nasze kierunki egzotyczne na **coraltravel.pl**

eprasa.pl 315370f187

# kultura

*film / muzyka / literatura / serial / teatr*


***Villas nieznana*** Rozmowa z reżyserką filmu o legendarnej diwie (s. 144)

***Liderki średniowiecza*** Odkrywamy feministki z rodu Piastów (s. 148)

***Co pisze noblistka...*** O nowej książce Olgi Tokarczuk (s. 150)

***SerialCon, czyli co?*** Wielki festiwal seriali w Warszawie (s. 151)

***Życie jest snem*** Głośna sztuka w awangardowej odsłonie (s. 152)

***Nonfiction*** Czym nas zaskoczy w tym sezonie Stary Teatr w Krakowie (s. 153)

***Wyśpiewać siebie*** Najbardziej osobista płyta Artura Rojka (s. 154)

***Filmowy list miłosny*** Wirtuozerska rola Pedra Pascala (s. 157)


Fot. Robert Jaworski/materiały prasowe

eprasa.pl 315370f187



## *Zbyt kolorowy ptak*

**Sandra Drzymalska tak zżyła się z postacią Violetty Villas, że opowiadając o pracy nad tą rolą na festiwalu filmowym w Gdyni, nie umiała powstrzymać łez. Co ją poruszyło w historii gwiazdy, opowiada reżyserka.** **(s. 144)**

eprasa.pl 315370f187

# Zbyt kolorowy ptak

**rozmawiała:** ANNA JASIŃSKA

**Andrzej Wajda uważał, że była najbardziej oryginalną osobą, jaką znał. Reżyserka Karolina Bielawska, która nakręciła o niej film, odkryła w niej też oddaną matkę i nietuzinkową kobietę. Zanim Violetta Villas została upadłą gwiazdą, odważała się na rzeczy, które innym nie mieściły się w głowie. Szokowała nieokiełznaną fantazją i nie uznawała kompromisów. Zapłaciła za to wysoką cenę, bo szary świat PRL-u dla tak barwnej osobowości nie był przyjaznym miejscem.**



**Reżyserka Karolina Bielawska pracowała nad filmem o Violetcie Villas blisko dziesięć lat. Zaczęło się od przypadkowego spotkania z Krzysztofem Gospodarkiem, synem artystki, skończyło... wielką fascynacją kobietą, którą odkryła w swojej bohaterce.**

**Twój STYL: Jednych fascynuje, inni uznają ją za symbol kiczu. Co sprawiło, że zainteresowałaś się Violettą Villas i poświęciłaś filmowi o niej prawie dziesięć lat pracy?**

**Karolina Bielawska:** Zaczęło się od przypadku. Na zebraniu wspólnoty mieszkaniowej znajoma zapytała, czy chciałabym poznać syna Violetty. Poszłam z ciekawości. Krzysztof Gospodarek opowiedział mi prawdziwą historię o matce i ich burzliwej relacji. To, co usłyszałam, było fascynujące. Dotąd widziałam w Violettcie Villas niezrozumianą, ekscentryczną diwę – taki jej obraz wykreowały tabloidy. Dzięki Krzyśkowi odkryłam artystkę totalną, obdarzoną talentem, który mógł podbić świat, ale też charyzmatyczną, odważną dziewczynę, która mimo przeciwności konsekwentnie realizowała swoją pasję i marzenia. Była też oddaną matką, choć słabo stąpającą po ziemi. Potrafiła za ostatni grosz kupić Krzyśkowi wymarzoną zabawkę, a potem nie dojadać. Czasem nie mieli czym ogrzać zimą mieszkania. I ona w tej biedzie, samotnie wychowując dziecko, snuła plany wielkiej kariery. Zaimponowała mi jej bezkompromisowa determinacja. Walczyła o prawo do bycia artystką, gdy nikt jej nie wspierał. I dokonała rzeczy niewiarygodnych, zwłaszcza gdy zdamy sobie sprawę, skąd pochodziła.

**Rodzice wydali ją za mąż, gdy skończyła 16 lat. Żeby zapewnić jej jakiś byt. Rok później urodziła syna. Twój film zaczyna się od sceny, gdy 18-letnia Czesia Gospodarek, tak się**

Fot. Artur Wójcicki, Rober Jaworski, Inplus/East News



eprasa.pl 315370f187

Sandra Drzymalska jako tytułowa bohaterka w filmie *Violetta Villas*. Poniżej: Prawdziwa Violetta w filmie *Dzięcioł* (reż. Jerzy Gruza, 1970). Również Andrzej Wajda zabiegał, by przyjęła rolę w jego *Ziemi obiecanej*. Zgodziła się, ale nie przyjechała na plan. „Jej" rolę dostała Kalina Jędrusik.



eprasa.pl 315370f187

**wtedy nazywała, o świcie idzie z dzieckiem na ręku przez pola na PKS. Ucieka z Lewina Kłodzkiego, rodzinnej wsi, by w wielkim świecie spełnić marzenie o śpiewaniu. Trudno uwierzyć, że za kilka lat będzie oklaskiwana w paryskiej Olimpii. A jednak...**

Mówiono, że miała wyjątkowe szczęście. A ona miała też wyjątkową osobowość. Była pierwotna, naiwna i namiętna. Kierowała się instynktem i niepohamowaną dziką siłą. Wierzyła w swój talent. Nie przejmowała się krytyką, nie przyjmowała też do wiadomości, że coś jest poza jej zasięgiem. I nie starała się nikomu przypodobać. Choć się z niej śmiano, zarzucano brak obycia, gustu, nie miała kompleksów. Nikogo nie chciała naśladować. Całe życie walczyła o prawo do bycia sobą. Film opowiada o dziesięciu najważniejszych latach z życia Violetty, które oglądamy oczami dorastającego syna. Pokazujemy jej trudne początki, to, jak nieoczekiwanie dla wszystkich robi światową karierę, ale też cenę, jaką musi za nią zapłacić. Chciałam stworzyć portret Violetty odmienny od tego, który utrwaliły media – skupionego przede wszystkim na jej upadkach i ekscentrycznych wybrykach.

**Największe sukcesy odnosiła w latach 60. Później je kwestionowano, umniejszano. Jaka jest prawda o tym, co wtedy osiągnęła?**

W latach 60. była zjawiskiem, i to w skali świata. We Francji pisano o niej „głos ery atomowej". Gdy występowała w słynnej paryskiej Olympii, gdzie lata przed nią śpiewała Edith Piaf, dostała owację na stojąco. Krążyły opowieści o tym, jak jej głos wprawiał w wibracje kryształowe żyrandole. Ludzie płakali, gdy klęcząc, śpiewała *Ave Maria*. Nikt w tamtych czasach nie robił takich rzeczy na scenie.

**Nie poszła za tym, choć Bruno Coquatrix, łowca talentów, który współpracował z Edith Piaf i odkrył Dalidę, namawiał ją na pracę w Paryżu. Wyjechała za to na czteroletni kontrakt do Las Vegas, miasta uznawanego za synonim kiczu.**

Dzisiaj. Wtedy to było miejsce prestiżowe, gdzie występowali wielcy artyści: Frank Sinatra, Barbra Streisand, Paul Anka, Tony Bennett, Elvis Presley – w tamtym czasie u szczytu kariery. Ona przez kilka lat była po prostu jedną z nich. Szybko została główną gwiazdą w najbardziej luksusowym hotelu w Vegas. Eartha Kitt przychodziła na jej występy, by podziwiać wybitny sopran koloraturowy nowej gwiazdy, który obejmował blisko pięć oktaw. Ale Violetta miała swój świat i on był dla niej ważniejszy od blichtru i profitów. Krzysiek opowiedział mi anegdotę o tym, jak miała pojechać z właścicielem hotelu, w którym występowała – jednym z najbogatszych i najbardziej wpływowych ludzi w Las Vegas – na ślub Elvisa Presleya. Plany pokrzyżował jednak jej ukochany pies Kapeć, który połknął wałek do włosów. Oświadczyła, że za nic go nie zostawi. I tak zamiast być na ślubie Presleya, została ze swoim psem.

**W filmie pokazujesz, że z właścicielem hotelu miała bliską relację. Widzimy, jak Villas ją zrywa, nie chce żyć w złotej klatce. Wcześniej w Polsce robi to samo z zafascynowanym nią arystokratą, który chciał otoczyć opieką ją i jej syna. Mężczyźni w życiu Violetty to skomplikowany rozdział.**

Jej związki były szalone, namiętne, ale nie wyrachowane. Nie chciała dla żadnego mężczyzny zrezygnować ze swojej niezależności. Gdy stała się sławna, niektórzy próbowali przy niej zaistnieć, korzystać z jej pieniędzy i łatwowierności. Nie zawsze potrafiła to w porę zauważyć. Za to tych, którzy mogli jej coś zaoferować, często sama zostawiała. Krzysiek mówił o matce, że nie kalkulowała. Nie umiała też wchodzić w układy.

**Pokazujesz, jak pnie się w górę i jest tym podekscytowana. Szybko zdobywa sławę, pieniądze, status gwiazdy. A jednocześnie w jej życiu zaczyna się dziać coś, co okazuje się początkiem końca.**

To był splot kilku spraw. W Las Vegas nachodzi ją polska Służba Bezpieczeństwa. Ubecy namawiają Villas do współpracy – z racji swoich kontaktów spotykała na przyjęciach amerykańskich senatorów, wpływowych ludzi biznesu. Komunistów to interesowało. Mówiła im: „Jestem prostą dziewczyną, chcę tylko śpiewać, żadnej tajemnicy nie potrafię utrzymać", ale nie odpuścili. Zaczął się szantaż, sugestie, że zaszkodzą jej rodzinie w Polsce, odbiorą paszport, uniemożliwią kolejne wyjazdy na zagraniczne tournée. Nie umiała sobie z tym poradzić. W tym samym czasie miała wypadek samochodowy. Żeby móc wystąpić na wieczornym koncercie, dostała silne leki przeciwbólowe. Jeden zastrzyk i nagle ból, lęki, napięcie gdzieś odpłynęły. To był punkt zwrotny w jej historii.

**Film kończy się w chwili, gdy ma trzydzieści trzy lata, wygląda jak gwiazda, ale przestaje panować nad swoim życiem...**

...a my wiemy, że się już z tego nie pozbiera. Widzimy, jak zaczyna nakładać na siebie coraz grubszą warstwę makijażu, nosić coraz bardziej wybujałe stroje i fryzury, jakby chciała

**JAKO 16-LATKĘ WYDANO JĄ ZA MĄŻ. ROK PÓŹNIEJ URODZIŁA SYNA. Z RODZINNEJ WSI UCIEKŁA Z NICZYM. KILKA LAT PÓŹNIEJ BYŁA JUŻ GWIAZDĄ W PARYSKIEJ OLYMPII.**



eprasa.pl 315370f187

pod tym kostiumem ukryć swój dramat. Z czasem ta maska stanie się przerysowana, a ona będzie podejmować niezrozumiałe decyzje, mówić dziwne rzeczy...

**No i odsunie od siebie wszystkich bliskich ludzi, również ukochanego syna, który był dla niej przez lata najważniejszy. Trudno to pojąć.**

Gdy poznałam tę historię, zrozumiałam, że ona zrobiła to być może dla jego dobra. Nie chciała go sobą obciążać. Napisała do Krzyśka piękny list, który nam udostępnił. Jest odczytany w filmie. Dzieci upadłych gwiazd często kończą tragicznie, jak córka Whitney Houston, która przedawkowała narkotyki trzy lata po śmierci matki. A Krzysiek, żyjąc z dala od Violetty, miał szansę na normalne życie. Założył rodzinę, zdobył zawód.

**Ich rozstanie wiązało się też z tym, że syn chciał, by zaczęła się leczyć z uzależnienia od leków opioidowych. Odmawiała?**

Podejmowała próby, ale nie dała rady. Bliskich, którzy nakłaniali ją na leczenie, zaczęła w końcu uznawać za wrogów. Uzależnienie potęgowało chorobę psychiczną. Żyła w alternatywnym świecie, łatwo nią było manipulować. Pojawili się przy niej ludzie, którzy to wykorzystywali. Było im na rękę, że odcięła się od syna, rodziny, dawnych przyjaciół. Wpadła w bigoterię i szaleństwo. Stała się ofiarą samej siebie. Sandra Drzymalska, grając ją w filmie, oddała tę przemianę z maestrią. Stworzyła przejmujący portret nieprzeciętnie wrażliwej kobiety, która przegrywa z życiem.

**Sandra była tak poruszona postacią Violetty, że na festiwalu filmowym w Gdyni płakała, mówiąc o pracy nad rolą.**

Łzy były pożegnaniem z bohaterką, która stała się dla niej osobiście ważna. Sandra dała jej swoją dzikość, zadziorność. To było również logistyczne wyzwanie. Charakteryzacja, nie tylko twarzy, ale i ciała, była tak wymagająca, że Sandra musiała pojawiać się na planie o trzeciej nad ranem. A potem w tej charakteryzacji spędzała cały dzień przed kamerą. Jako aktorka dokonywała rzeczy imponujących.

**Ten wątek nie pojawia się w filmie, ale zawsze byłam ciekawa, dlaczego Violetta Villas nie zagrała w *Ziemi obiecanej*. Wajda proponował jej rolę, którą potem dostała Kalina Jędrusik.**

Violetta utrzymywała, że w drodze na plan przebiegł jej drogę czarny kot, więc wróciła do domu i nie dojechała na zdjęcia. Krzysiek wyjawił mi prawdę. Była już wtedy mocno uzależniona. Jadąc na zdjęcia, zorientowała się, że nie wzięła tabletek, bez których nie umiała funkcjonować. Wróciła po nie i dlatego się nie pojawiła. Andrzej Wajda zwątpił wtedy we współpracę. Ten epizod wiele o niej mówi. Wolała opowiadać niestworzone historie na swój temat, być posądzana o naiwność i infantylizm, niż pokazać siebie słabą, chorą i cierpiącą. Aż w końcu maska, za którą Villas kryła się przed światem, dla wielu ludzi stała się prawdą o niej. Chciałabym, żeby ten film to odczarował. ■




Reklama


eprasa.pl 315370f187

# *Ach,* PIASTÓWNY!

**tekst:** JOANNA NOJSZEWSKA

**Gertruda była pierwszą polską pisarką, Elżbieta – najbogatszą kobietą w Europie. Ryksa założyła wydawnictwo i miała skandalizujący romans. Wszystkie żyły dawno temu i w większości „za górami, za lasami", bo wydawano je daleko za mąż. W Gnieźnie rusza wystawa o Piastównach. Naszą przewodniczką jest pisarka Elżbieta Cherezińska.**

**Twój STYL: Czym nas mogą zaciekawić Piastówny? To tak odległe czasy...**

**Elżbieta Cherezińska:** Uczymy się w szkole historii tak, jakby tworzyli ją tylko mężczyźni. Dopiero XXI wiek – pomimo że walka o prawa kobiet trwa przecież od XIX – zaczyna opowiadać tę brakującą połowę dziejów ludzkości. Musimy się z nią zapoznać po to, żebyśmy my, nasze córki i wnuczki miały świadomość, co robiły nasze przodkinie i jak były sprawcze. Na wystawie (Elżbieta Cherezińska jest jej współkuratorką – red.) mówimy o tym, że córki Piastów były prawdziwymi ambasadorkami Polski w Europie. A życie każdej z nich można opowiedzieć przez nią samą, a nie przez pryzmat tego, czyją była żoną, matką albo córką.

**To chyba trudne, kronikarze skupiali się na mężczyznach i wojnach...**

...a kobiety średniowiecza miały być posłuszne, rodzić dzieci, wychowywać je, dbać o domowników. Co ciekawe, ich działalność publiczna miała być identyczna jak działalność dzisiejszych pierwszych dam. Czyli: pięknie stać u boku męża i zajmować się osobami poszkodowanymi – fundować szpitale, przytułki, kościoły, klasztory. Proszę zauważyć: po latach z tych męskich wojen, sojuszy i pól bitewnych nie zostało wiele. A klasztory i kościoły fundowane przez tamte kobiety stoją! Cudna przewrotność historii – to, co było niedoceniane, przetrwało. Ale jest jeszcze inny ciekawy aspekt. Jak pani myśli, gdybyśmy wyszły teraz na ulicę i zapytały o najbardziej znaną polską królową, co byśmy usłyszały?

**Jadwiga? Bona?**

Tak. I paradoks polega na tym, że obie nie były Polkami. Nasze Piastówny też nie robiły karier w Polsce, wysyłano je „na eksport", w ramach małżeństw dynastycznych zawieranych dla sojuszy. Dlatego są mało znane nad Wisłą, a dużo bardziej w krajach, w których przyszło im żyć, działać, pracować, rodzić dzieci. Niektóre od dnia wyjazdu do męża nigdy nie wróciły do ojczyzny, nie zobaczyły nikogo z rodziny. Inne miały więcej szczęścia i przy okazji ważnych uroczystości spotykały się z bliskimi. Jeszcze inne stawały się ofiarami i za politykę ojców płaciły życiem. Jakby się pochylić nad losem każdej z nich, okaże się, że te nasze „ambasadorki" zrobiły w życiu większą kilometrówkę niż tatusiowie, bracia czy mężowie. Wyjeżdżały do obcego kraju, uczyły się nowego języka. Potrafiły pisać i czytać. Albo przynajmniej czytać, bo w średniowieczu te sztuki były rozłączne. Czyli intelektualnie reprezentowały sobą więcej niż ich ojcowie. Jeśli spojrzymy na to z naszej perspektywy... dziś kobiety również są lepiej wykształcone od mężczyzn, bardziej ciekawe świata, podejmują wyzwania często ponad siły. Bo świat jest ciągle tak skonstruowany,



**Elżbieta Cherezińska, autorka powieści historycznych. Umie łączyć rzetelną wiedzę z wciągającą akcją. Ekspertka od silnych postaci kobiecych w naszych dziejach.**

Fot. Dariusz Cherezi ński i materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187



**Danuta Stenka, Marieta Żukowska i Sonia Bohosiewicz specjalnie dla Muzeum Początków Państwa Polskiego w Gnieźnie wcieliły się w słynne Piastówny. Wystawa *Piast Superwomen* trwa od 18.10.2026 do 17.10.2027. „Twój STYL" jej patronuje.**

że kobieta, chcąc się wybić, musi pracować ciężej. A często jest też żoną, matką – tak jak nasze bohaterki. Chciałabym, żebyśmy wszystkie po obejrzeniu wystawy poczuły, że mamy w sobie królewski gen, jesteśmy zdolne do wszystkiego!

**Aż się chce poznać bliżej te Piastówny.**

Jest wśród nich na przykład pierwsza polska pisarka. W szkole uczymy się, że pierwszy był Wincenty zwany Kadłubkiem. Nieprawda! To Gertruda z rodu Piastów. W dodatku jej pergaminowy psałterz z osobistymi dopiskami przetrwał wszystkie zawieruchy, jest w muzeum we Włoszech. Swoją drogą Gertruda mocno tam sobie „dowala", obwiniając się o bycie lubieżną i rozpustną. Czy to średniowieczna maniera czy faktyczny opis jej zachowania, trudno dziś rozstrzygnąć. Inna ciekawa postać to córka Krzywoustego o imieniu Ryksa czy raczej Rikissa, bo w tej formie używano jej imienia w Szwecji. Dziewczyna, która zamknęła jedną szwedzką dynastię jako żona króla Magnusa Silnego, potem była księżną nowogrodzką, a na koniec wróciła do Szwecji i tam otworzyła kolejną dynastię, Swerkerydów. Inna Piastówna, również o imieniu Ryksa, znana była jako Rica, bo zawędrowała aż do Hiszpanii, gdzie została młodziutką cesarzową. Mąż zapewne ją cenił, bo Rica pojawia się w kilku dokumentach fundacyjnych. Po jego dość szybkiej śmierci była już na tyle ustosunkowana, że znalazła schronienie w Aragonii, a później, poprzez drugie małżeństwo, w Prowansji.

**Widać, że wdowieństwo łączy bohaterki wystawy.**

Tak. Tylko jedna, Jadwiga, żyła ze swoim Władziem Łokietkiem od początku do końca! Ale on był długowieczny jak na tamte czasy. Finałowa bohaterka wystawy to najpotężniejsza kobieta Europy, córka Łokietka, czyli Elżbieta, królowa Węgier. Ona załatwiła zgodę na to, by tron w Polsce odziedziczyła jej wnuczka Jadwiga Andegaweńska. To było w tamtym czasie nowatorskie, chociaż wydaje nam się dzisiaj: jak można było tych kropek nie połączyć? Dzięki Elżbiecie Jadwiga nosiła tytuł króla Polski jako pierwsza kobieta w naszej historii. Uważam, że to piękny łącznik między dynastiami: dziewczyna pochodząca z rodu Piastów wprowadza inną kobietę na tron ojczysty.

**Piastówny żyły 1000–700 lat temu. Domyślam się, że obiektów z epoki jest niewiele. Czy mamy ich portrety?**

Średniowiecze nie jest epoką portretu, to przyjdzie dopiero w renesansie. Ale... jedna z bohaterek je ma! To Ryksa, czyli Eliška Rejčka, dwukrotna królowa Polski i Czech. Słynęła z urody, intensywnego życia dworskiego i skandalizującego romansu. Gdy została bogatą wdówką, ufundowała w Hradec Králové pracownię manuskryptów, czyli, jakbyśmy dziś powiedzieli, wydawnictwo. I kazała sportretować się w psałterzach, a konkretnie w inicjałach – tych wielkich literach na początku tekstu. Co mnie bawi, na portretach Eliška wprawdzie pobożnie klęczy, ale na każdym jest w innej kiecce i płaszczu. Wracając do obiektów na wystawie: są kopie ksiąg, rekonstrukcje strojów z epoki. Ale główny koncept zasadza się na czym innym. Dla każdej z bohaterek urządziliśmy „komnatę", gdzie spotykamy ją w konkretnym momencie życia. Np. w „pokoju" 15-letniej Świętosławy słuchamy jej młodziutkiego głosu, gdy tuż przed wypłynięciem za morze uczy się szwedzkiego i jest jednym wielkim niepokojem. Po latach okaże się, że wyrosła z niej pani czterech skandynawskich tronów, którą w Szwecji ochrzczono przydomkiem Storrada, czyli dumna. Nadano go jej za to, że... spaliła dwóch zalotników w łaźni. Czasy były barwne. I o tym też jest ta wystawa. ■



eprasa.pl 315370f187



## NOBEL ZA MITYCZNE TKANIE ŚWIATA

Tegoroczna Nagroda Nobla w dziedzinie literatury przypadła kanadyjskiej poetce Anne Carson. Akademia uhonorowała ją za „odważną i nowatorską twórczość, która w pełnym inwencji dialogu z tradycją klasyczną tworzy nowe formy dla literatury współczesnej". Pisarka często czerpie inspirację z mitologii greckiej i dowodzi, jak silnie mity rezonują z teraźniejszością. W Polsce ukazały się dotychczas cztery jej książki: *Autobiografia czerwonego*, *Piękno męża*, *Słodko-gorzki eros* oraz najnowsza *Dekreacja*. Jest zbiorem wierszy i esejów krytyczno-filozoficznych. Wszystkie zgłębiają proces rezygnacji z własnego „ja" na rzecz istnienia w świecie.
Anne Carson *Dekreacja. Wiersze, eseje, opera,* Ossolineum




## WIELKI EKSPERYMENT

Dolny Śląsk, 1946 rok. Do Wrocławia i Wałbrzycha wlewa się fala przesiedlonych ze Wschodu. Niosą w sobie pamięć dawnych domów, języków, skomplikowanej przeszłości. Czy uda się im zakorzenić w nowej i obcej przestrzeni? Długo wyczekiwana powieść Olgi Tokarczuk to rozpisany na 700 stron, jak mówi noblistka, „akt wiary w siłę życia, w moc budowania nowego po katastrofie, w potęgę różnorodności, która zdaje się ewolucyjną siłą, pomagającą zachować nam odporność na wszelkie zagrożenia". Książka w nowym świetle pokazuje wydarzenia historyczne, a jej bohaterami są nie tylko ludzie, co daje pole do wielu interpretacji. Olga Tokarczuk *Świata jest za dużo*, Wydawnictwo Literackie



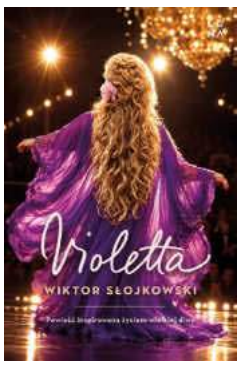

## ŻYWIOŁ WODY

Najnowsza powieść Joanny Bator łączy z sobą dwa najważniejsze nurty jej twórczości – dolnośląski i japoński. Inspiracją do jej napisania była jedna z najstarszych baśni japońskich o rybaku Tarō Urashimie. Ważną rolę w historiach pięciu bohaterów odgrywa żywioł wody. Fabuła płynie między ich losami, kontynentami, pamięcią, wyobraźnią, odkrywając światy, które przenikają się na wielu poziomach. W tej „sadze nierodzinnej" realizm miesza się z symbolicznymi elementami, tworząc opowieść – antidotum na epidemię samotności, która nas zainfekowała.
Joanna Bator *Więcej niż jeden świat*, Znak




## DWA ECHA *LALKI*

Jedna z najważniejszych powieści polskiej literatury ukazuje się w kolekcjonerskim wydaniu, ilustrowanym kadrami z filmu. Odsłaniają kulisy najnowszej ekranizacji *Lalki* z Kamilą Urzędowską i Marcinem Dorocińskim w rolach głównych. Druga książka związana z *Lalką* to powieść Jakuba Jarno. Opowiada o potomkach Wokulskiego i Łęckiej w czasach późnego PRL-u. Sylwia i Zbyszek próbują odkryć prawdę o sobie i przodkach. Mają listy, które Stanisław pisał do Izabeli. Intrygująca literacka „kontynuacja".
Bolesław Prus *Lalka* (wydanie filmowe), Agora
Jakub Jarno *Marionetka*, W.A.B.




## DIWA BEZ MAKIJAŻU

Na estradzie zachwycała ekscentrycznym wizerunkiem i niezwykłym głosem. Gdy gasły światła, stawała się zmęczoną, samotną kobietą, która wie, jaką cenę płaci się za podziw. Marta, młoda dziennikarka, po śmierci piosenkarki stara się odkryć prawdę o jej skomplikowanym życiu. Kluczem do niej jest Halina Prewiak, fryzjerka gwiazdy, która zamiast tradycyjnego wywiadu proponuje reporterce wejście w świat pamiątek, wspomnień i nieznanych faktów z życia artystki. Fabuła powieści luźno czerpie z biografii i scenicznego fenomenu legendarnej Violetty Villas.
Wiktor Słojkowski *Violetta. Powieść inspirowana życiem wielkiej diwy,* Luna

Fot. East News, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

## NADCHODZI PRZESZŁOŚĆ

Kilka dekad po niewyjaśnionym zaginięciu chłopca komisarz Tomasz Korcz ponownie otwiera akta. W centrum dochodzenia pojawia się Kama, dziennikarka, w dzieciństwie przyjaciółka ofiary. Angażuje się w śledztwo. Wspomnienia bezowocnych działań sprzed lat zderzają się z nowymi odkryciami. Mur milczenia powoli pęka. W ekranizacji powieści Roberta Małeckiego m.in. Magdalena Cielecka, Piotr Żurawski, Łukasz Simlat, Maria Pakulnis, Dorota Kolak i Piotr Głowacki.



*Zmora,* HBO Max

## DYLEMAT MIŁOŚCI

Jane Austen doczekała się kolejnej serialowej adaptacji swojej najsłynniejszej powieści. Poprzednia miała premierę w 1995 r. Wracamy do świata rodziny Bennetów i ich pięciu córek. Pojawienie się nowych sąsiadów (zamożni kawalerowie) stwarza szansę na korzystne małżeństwa. Bystra i niezależna Elizabeth (Emma Corrin), wda się w pełną napięcia relację z panem Darcym (Jack Lowden), dumnym przyjacielem narzeczonego jej siostry. Wzajemna niechęć stopniowo ustępuje miejsca uczuciom. Ale sytuację komplikują rodzinne skandale, konwenanse i pytanie: czy małżeństwo może być czymś więcej niż transakcją? W obsadzie Olivia Colman i Rufus Sewell.



*Duma i uprzedzenie,* Netflix

## ZMOWA MILCZENIA

Wigilia 1976 roku kończy się tragedią. Pod kołami autobusu ginie ciężarna kobieta, jej mąż i młodszy brat. Oficjalnie to nieszczęśliwy wypadek, ale matka ofiar w to nie wierzy. Wątpliwości ma też funkcjonariusz, który rozpoczyna własne dochodzenie. Dotarcie do prawdy jest niepokojąco trudne. Próba przełamania zmowy milczenia może kosztować policjanta nie tylko karierę. Sześcioodcinkowy serial Jana Holoubka inspirowany jest prawdziwą sprawą kryminalną i reportażem Wiesława Łuki. Na ekranie wybitni aktorzy: Łukasz Simlat, Justyna Wasilewska, Jędrzej Hycnar i Tomasz Schuchardt.



*Wśród nocnej ciszy,* HBO Max

Fot. Materiały prasowe




# ŚWIĘTO SERIALI

**Od 25 do 29 listopada 2026 roku w warszawskiej Kinotece odbędzie się trzecia edycja BNP Paribas Warsaw SerialCon, pierwszego w Polsce międzynarodowego festiwalu poświęconego serialom. Pięć dni premier, pokazów i spotkań z twórcami!**

Tegoroczny program pogrupowano w dziewięć sekcji: **SERIO! KIDS i TEENS** to propozycje dla młodych widzów i nastolatków. **TRUE CRIME** to polskie i europejskie seriale (również dokumentalne) podejmujące temat zbrodni i śledztw. Tu m.in. *Wśród nocnej ciszy* w reż. Jana Holoubka oraz *Sztuka oszustwa*, serial dokumentalny HBO Original o Joannie Segelström, wpływowej marszandce, która okazała się oszustką. W **THE SMART ONES!** znajdą się fabuły o tym, jak internet i krótkie formy zmieniają sposób tworzenia serialowych historii. Irena Mąsior, znana w internecie jako Mili0nerka, zaprezentuje swoje komediowe uniwersum, a Ula Zawadzka pokaże serial *Mirror.* Produkcja zajęła pierwsze miejsce w światowym rankingu Web Series World Cup 2025. W **MADE IN EUROPE** zobaczymy europejskie produkcje, które zdobyły uznanie na międzynarodowych festiwalach. W tej sekcji m.in. światowa premiera estońsko-ukraińsko-bułgarskiej produkcji *A Girl from Tallinn*. To jedno z najważniejszych wydarzeń festiwalu. **WARSAW MY LOVE** zaprasza w podróż przez serialowe obrazy stolicy – od przedwojennej Warszawy przez PRL po współczesne miasto. A w **COMEDY CLUB** m.in. kultowy brytyjski Blackadder z Rowanem Atkinsonem, który rozprawia się z historią, władzą i ludzkimi ambicjami. **LARGER THAN LIFE** skupia się na trudnych wyborach niezwykłych bohaterów. Tu m.in. polscy *Bracia*, serial opowiadający o skomplikowanych więzach rodzinnych oraz francusko-argentyński serial *Metr dwadzieścia* o nastolatce na wózku, która walczy o edukację seksualną w szkole). **SERIAL CINEMA** przygląda się związkom filmów i seriali. Będzie sporo nawiązań do twórczości Krzysztofa Kieślowskiego. W programie m.in. *Historie równoległe* (Parallel Tales) Asghara Farhadiego inspirowane *Krótkim filmem o miłości* oraz thriller *Kolory zła: Czerwień*, na podstawie powieści Małgorzaty Oliwii Sobczak.



eprasa.pl 315370f187

 *Anna Rączkowska*

# Sen o nas samych

## Co ciekawego może opowiedzieć XVII-wieczna sztuka o współczesności? Więcej niż się spodziewamy! – mówi reżyserka Anna Smolar, która w warszawskim Teatrze Studio wystawia właśnie spektakl *Sukcesja* na motywach dramatu *Życie jest snem* Calderóna de la Barki.



**Twój STYL: Rzeczywistość pędzi w nieznane popędzana przez AI, a ty sięgasz po XVII-wieczną sztukę. Skąd ten pomysł?**
**Anna Smolar:** Fascynowała mnie już w liceum. Wracałam do niej kilkakrotnie z poczuciem, że są tam intrygujące intelektualnie i emocjonalnie wątki. Chodziłam z tym tekstem wiele lat, aż poczułam, że to wyzwanie dla zespołu Teatru Studio, tej konkretnej grupy twórczych ludzi, którą dobrze znam. Zainteresował nas szczególnie filozoficzny wymiar tekstu.
**Dlatego do współpracy zaprosiłaś filozofkę Katarzynę Kasię?**
Tak, odpowiada za „feedback koncepcyjny". Rozmawiamy na próbach. Tworzy kontekst ideowy dla naszej opowiedzianej na nowo historii. Chcę za pośrednictwem baroku pytać o współczesny świat i naturę władzy. A Kasia jest nie tylko filozofką, ale też czujną obserwatorką doraźnej rzeczywistości. Pomaga nam otwierać kolejne „pudełka", których na co dzień nie chcemy otwierać. A warto, bo współczesność wypiera pytania filozoficzne. Jesteśmy tak przebodźcowani, że nie mamy kiedy ich sobie zadawać. Unikamy ich również dlatego, że mają potencjał rewolucyjny i podważają sens systemu, w którym żyjemy.
**Co ciebie osobiście w tej sztuce porusza?**
To opowieść o dorosłych, którzy kłamią, i o nadużyciach władzy. O outsiderze Zygmuncie, porzuconym dziecku króla, który przychodzi i rozsadza cały ten stary świat od wewnątrz. Budujemy „political fiction", bawimy się fabularnością, chcemy wciągnąć widza w opowieść, ale też trochę obnażyć siłę fabuły jako coś, co powodując przyjemność, ale nas usypia. Pokazać, jak bardzo potrzebujemy Zygmunta, by nam tę szczelnie skrojoną narrację zdekonstruował.
**W czym nam to może pomóc?**
W dotarciu do fundamentalnego pytania: jak odróżniać dobro od zła? Jak dziś rozpatrywać kategorie odpowiedzialności i wolności? Ale i iluzoryczność tego świata. Calderon buduje wielopoziomową opowieść o iluzji – życie, dwór królewski jest snem. Ale rodzajem iluzji jest też więzienie Zygmunta, królewskiego syna, odrzuconego w dzieciństwie przez ojca. Nie wie, kim jest. Dowiaduje się tego w szokujących okolicznościach. W tekście Calderóna interesuje mnie też eksperyment na dziecku – jest potraktowane przedmiotowo i zdehumanizowane w imię wyższego dobra, czyli opanowania chaosu grożącego królestwu. To pogłębia niesprawiedliwość – wobec dziecka i całego narodu. Opowieść odsyła nas do Platona, jego jaskini cieni, ale i do współczesności organizowanej przez algorytmy. Calderón rzuca wyzwanie przeznaczeniu i pyta: a co, jeśli wolna wola zwycięży? Jeśli Zygmunt nauczy się odróżniać dobro od zła i pokona tragiczną przepowiednię? Napisze swój los na nowo, na swoich zasadach? Pytanie o granice ludzkiej wolności wydaje się obecnie pilne, dlatego zadajemy je dziś ze sceny.

**Anna Smolar, *Sukcesja* w Teatrze Studio na motywach *Życie jest snem* Calderóna de la Barki, premiera 27 listopada**

Fot. Tatiana+Karol



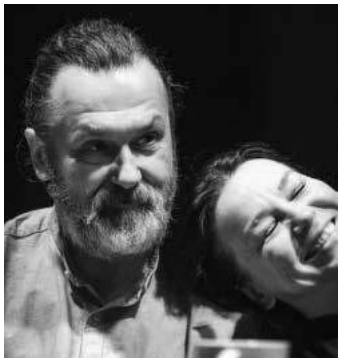
eprasa.pl 315370f187



## OPEROWY KALEJDOSKOP

Tegoroczna edycja Festiwalu Nowa Europa to tematyczne biennale, skupione wokół współczesnej opery, która poszukuje nowych środków artystycznych i chce podejmować ważne tematy społeczno-polityczne. Spektaklom będą towarzyszyć wykłady, debaty, spotkania z twórcami, warsztaty. Zobaczymy m.in. 20–22 listopada *Czarodziejską górę* Pawła Mykietyna i Andrzeja Chyry, 28–29 listopada *GAIA-24. Opera del Mondo* Romana Grygoriva i Illii Razumeiki, 4 grudnia *Dariusza Radvila, syna Witolda* Karolisa Kaupinisa, 6 grudnia *Festiwal piosenek* Karolisa Kaupinisa, 11–12 grudnia *Lee Miller w wannie Hitlera* Maartena Seghersa i Jana Lauwersa

*Festiwal Nowa Europa*, Teatr Nowy w Warszawie



## PRAWDA W FIKCJI

Spektakl *Nonfoction* Gosi Wdowik, twórczyni, która ceni wspólne z publicznością doświadczenie, powstał z inspiracji powieścią Julie Myerson o tym samym tytule. Wywołała debatę o etyce autofikcji. Krytykowana za opisywanie własnej rodziny pisarka wraca do pytania, gdzie przebiega granica między literaturą a życiem. I kto ma prawo opowiadać cudze historie. Tekst w adaptacji Martyny Wawrzyniak będzie opowieścią o macierzyństwie, które nie mieści się w społecznych wyobrażeniach. O miłości silniejszej od rozczarowania. I o potrzebie opowiadania historii.

*Nonfiction*, Stary Teatr, Kraków

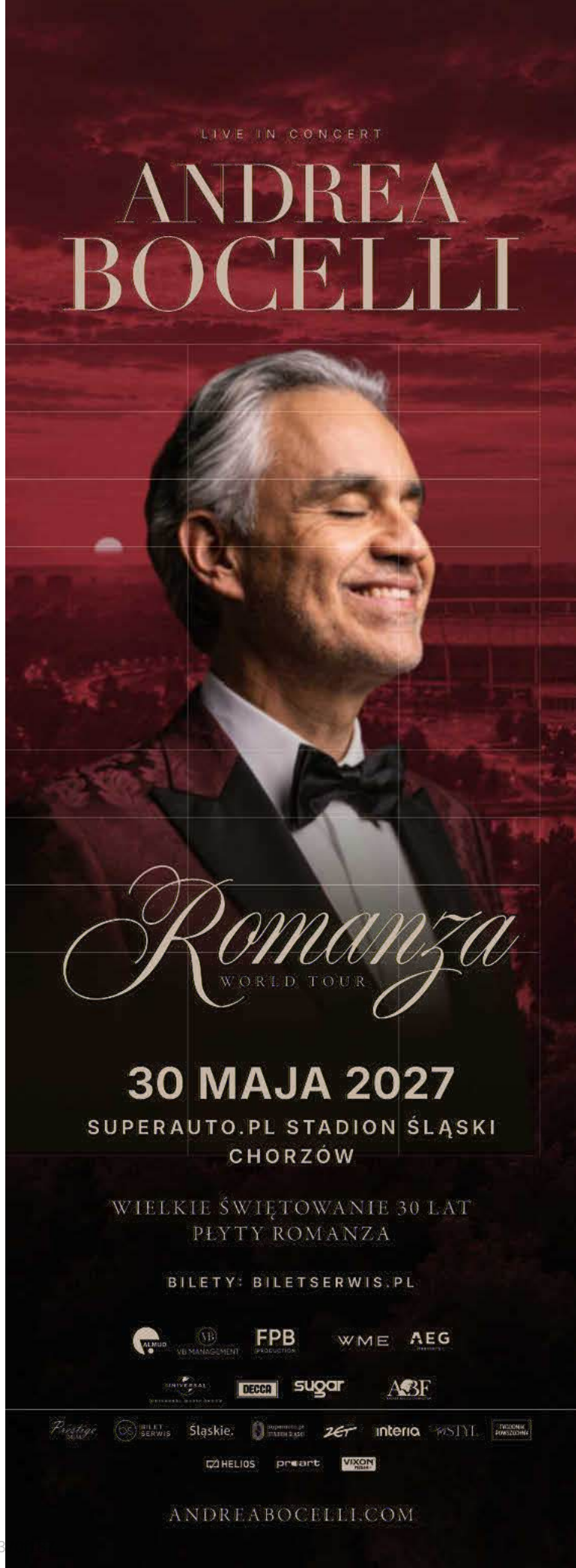


## INNA LOVE STORY

Najpierw była bestsellerowa książka Roberta Jamesa Wallera, potem świetny film z Meryl Streep i Clintem Eastwoodem (w jego reżyserii). Gdy Jason Robert Brown wraz z Marshą Norman przenieśli książkę na musicalową scenę, dostał w 2014 roku nagrodę Tony. To piękna opowieść o tęsknocie, wyborach, lojalności i odwadze. A przede wszystkim o tym, co jesteśmy w stanie poświęcić dla miłości. Gdy mąż z dziećmi wyjeżdża, Francesca, zostaje sama na kilka dni w domu. W jej życiu pojawia się wtedy Robert Kincaid, fotograf „National Geographic". Co z tego, że znamy odpowiedź, czym będzie dla obojga to przypadkowe spotkanie. Przeżyjmy tę piękną love story jeszcze raz!

*Co się wydarzyło w Madison County*, musical, Teatr Studio

Fot. Materiały prasowe

Reklama


eprasa.pl 3153

## NOWE OTWARCIE

Wokalistka Mikromusic tym razem solo. Cudna płyta i czuła opowieść o kobiecej przemianie. „Życie zmienia nas po cichu. Każde spotkanie, miłość, zachwyt, strata, śmiech i lęk zostawiają w nas ślad. Nie zauważamy tego od razu. Aż któregoś dnia orientujemy się, że patrzymy na świat inaczej niż kiedyś", mówi Natalia. Piosenkę *Gdyby ktoś pytał* zapętliłam na trzy dni, a *Czule mówię* polecam każdej z nas. „Ta kobieta nosi w sobie wszystko, czym tamta dziewczyna była. Niczego nie zgubiła. Po prostu urosła. Największym cudem w naszym życiu nie są wielkie wydarzenia, tylko to, że mimo upływu czasu wciąż potrafimy zachwycać się światem, uczyć się siebie i odkrywać w sobie nowe miejsca". Zachwycający album!
Natalia Grosiak *Tamtej dziewczyny już nie ma*, NextMusic



## MĘSKOŚĆ LIRYCZNA

Pierwsza autorska płyta piosenkarza i aktora Marcina Januszkiewicza. Już wcześniej zachwycał talentem, śpiewając „Po męsku" piosenki Osieckiej, a później Lady Pank. Na *Hotelowym gościu* tekstowo wspierają Januszkiewicza mistrzowie polskiej piosenki: Artur Andrus, Jacek Cygan, Bogdan Olewicz i Andrzej Poniedzielski. Są też i teksty Marcina (tytułowy *Hotelowy gość* oraz *Aśka*). Kim jest hotelowy gość? „To wędrowiec, obserwator, człowiek w ciągłym ruchu, który w każdym nowym miejscu zostawia cząstkę siebie, a w zamian zabiera bagaż ludzkich historii". W taką właśnie intymną podróż zabiera słuchaczy Marcin na swojej pierwszej solowej płycie. Jedźmy razem z nim, bo warto!
Marcin Januszkiewicz *Hotelowy gość,* Luna Music







## MUZYKA ZE SNÓW

Trzeci solowy album kompozytora muzyki filmowej i teatralnej oraz pianisty często współpracującego z kontratenorem Jakubem Józefem Orlińskim. Wspólnie nagrywają płyty i organizują festiwal Break In Classic. Tym razem dostajemy piękny album z 12 kompozycjami zagranymi solo na fortepianie plus jeden, ostatni utwór nagrany z artystką Wearymary, która również inspiruje się snami. To najbardziej tajemniczy i romantyczny projekt w dorobku pianisty. Jak mówi on sam: „Nie jestem pewien, czy sny powinno się interpretować. Czasem jednak warto w nie po prostu wsiąknąć i pozwolić, by stały się źródłem inspiracji". Warto też dać się ponieść pięknym kompozycjom!
Aleksander Dębicz *12 Dreams For Piano*




## PO JASNEJ STRONIE

„To album, który powstał z potrzeby znalezienia spokoju w świecie nieustannego napięcia. Co by było, jakby nie było tak wiecznie na alarmie, w stanie zagrożenia, tylko właśnie dla otuchy? Dlatego nazwałam moją płytę w ten sposób", mówi Misia Furtak, kompozytorka, wokalistka, laureatka Paszportu Polityki i Fryderyka. Na jej nowej płycie znajdziecie też świetne kobiece duety. Z Katarzyną Nosowską w super przeboju *Nie bój się* i z Darią ze Śląska w piosence *Przed siebie.* Do tej pory Misia była znana ze społeczno-politycznie zaangażowanych tekstów, tym razem skupiła się bardziej na sobie. I dobrze wyszło!
Misia Furtak *Otuchy,* Mystic




## OSOBISTY PRZELOT

Trzeci solowy album po sześciu latach. Dziwny tytuł? Cytat pochodzi z oryginalnej wypowiedzi syna artysty. Płyta przypomina album rodzinny ze zdjęciami. Rojek odbija się w piosenkach od osobistych historii, by poruszać uniwersalne tematy. Relacje z dziećmi, żoną, ze sobą samym i światem – z perspektywy różnych etapów życia. Artysta sam napisał swoje piosenki – trochę pomagali mu Daria ze Śląska i Kortez. To płyta o skomplikowanych meandrach miłości, próbach pogodzenia się z życiem, zawiłościach bliskich relacji, wychowywaniu dzieci. Jest też wspomnienie dziecięcej traumy w *Grubym małym*. Muzycznie za album odpowiada Olek Świerkot, a w orkiestracji brał udział Zbigniew Preisner. Trochę melancholii i starego disco, mnóstwo pięknych, bogatych aranżacyjnie kompozycji!
Artur Rojek *Chciałbym urodzić się, żeby latałem,* Sony Music Polska

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

 *Joanna Nojszewska*





## HALO, TU CENTRALA!

Ludowe dzbanki, kilimy, ozdoby. Wszystko z Cepelii, czyli Centrali Przemysłu Ludowego i Artystycznego. Nasz stosunek do niej zmieniał się przez lata: była fascynacja, było odrzucenie. Dziś patrzymy z dystansu i… z zachwytem. Krakowska wystawa pokazuje, jak przez cztery dekady Cepelia kształtowała codzienną estetykę Polaków, wpływając na wygląd mieszkań i strojów. Co ważne, miała znaczenie dla budowania wizerunku kraju za granicą, na wystawie jest m.in. zdjęcie z nowojorskiego (!) salonu Cepelii. Oczy odwiedzających ucieszą zarówno unikaty czy krótkoseryjne wyroby wybitnych projektantów, jak i masowa produkcja przedmiotów codziennego użytku, w tym również przykłady słynnego „cepeliowskiego kiczu". No i te plakaty!

*Obywatelka Cepelia,* Muzeum Narodowe w Krakowie, do 21.02.27






## MELOMANIA

Książkę polecamy w uzupełnieniu do wystawy prac Meli Muter w Villa la Fleur w Konstancinie (trwa do 28.02.27, „Twój STYL" jest jej patronem). Jak patrzy na malarkę Sylwia Zientek? Wnikliwie – opowieść ma grubo ponad 400 stron i solidne przypisy. Opowiada o życiu osoby urodzonej jeszcze w czasach Wokulskiego, a zmarłej w latach 60. XX wieku, które część z nas już pamięta. Pochodząca z Warszawy, artystycznie rozkwitła w Paryżu, ale czy zaznała należnej jej chwały? Poruszający jest i bogaty ten życiorys Meli, która malowała jak chciała, nie oglądając się na mody. Zientek uważa, że jej prace mówiły o człowieku więcej niż dzieła niejednego najgłośniejszego artysty epoki. Należy im się uwaga.

Sylwia Zientek *Mela Muter. Wierna sobie.* Znak Literanova

Fot. Materiały prasowe




Reklama

eprasa.pl 315370f187



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

# Heleny portret wielokrotny

## Czy można w sobie zmieścić różne tożsamości, narodowości, twórcze drogi i powołania? Być zarazem mecenaską, poetą (brak feminatywu zamierzony), prozaikiem i krytykiem sztuki? Nic prostszego – jeśli się jest baronową d'Oettingen.

Przeglądając historyczne oferty na stronie szacownego brytyjskiego domu aukcyjnego, można trafić na informację o pewnej malarce, „urodzonej jako nieślubna córka polskiej hrabiny, z ojca, o którym krążyły pogłoski, że był cesarzem Austrii". Brzmi operetkowo, co już jest niezłym powodem, by się zainteresować. Obok licytowanej pracy nazwisko: „Hélène d'Oettingen, zwana François Angiboult". Owo drugie miano to coś więcej niż pseudonim, to heteronim – powołana do życia przez Hélène fikcyjna postać o własnej biografii, osobowości i stylu. Gra w metamorfozy była w jej przypadku nie tylko grą, ale sposobem życia. „Rano patrzyła w lustro i mówiła sobie: no proszę, dziś jestem François Angiboult – i konsekwentnie tego dnia zachowywała się jak mężczyzna" – przekonuje jej biograf. Co nie przeszkadzało równie płynnie kolejnego dnia wrócić do tożsamości kobiecej, akcentowanej zmysłowymi kreacjami – lub wcale nie. François to jej malarskie alter ego, ale gdy brała się do prozy, była Rochem Greyem. Poetyckim wcieleniem był z kolei Léonard Pieux. W Paryżu mawiano, że żyła za kilkoro. Wraz z kuzynem Siergiejem Jastriebcowem (później Serge'em Fératem) współtworzyła postać znaną jako Jean Cérusse, której nazwisko było kalamburem (céruse – po franc. biel ołowiowa, ale też Ces Russes, czyli „ci Rosjanie"). Ona jednak Rosjanką do końca nie była. Urodziła się na Wołyniu jako poddana cara, Helena Miączyńska, w polskiej rodzinie herbu Suchekomnaty. Jej małżeństwo z baronem von Oettingen trwało tylko rok, dało jednak tytuł, który niewątpliwie nie przeszkodził w paryskiej karierze. Nad Sekwaną żyła z rozmachem, skupiała wokół siebie środowisko awangardy. Do salonu przy bulwarze Raspail przychodzili klepiący biedę artyści, by coś zjeść i się ogrzać. Max Jacob wspominał, że na siódme piętro wjeżdżało się nowiutką windą. „Z wysokości swoich obcasów, które jeszcze wydłużały jej smukłą sylwetkę, witała cię z nieposkromioną życzliwością, przechadzając się tam i z powrotem (...) w żółtej pidżamie moiré". Związek z kimś, kto ani na chwilę nie dawał zastygnąć sobie w jednej postaci, na pewno był wyzwaniem. „Porzucam mężczyzn, zanim staną się żałośnie zależni, płaczliwi i wysuszeni" – to podobno jej słowa. Wśród nielicznych, z którymi związała się na dłużej był Léopold Survage, malarz awangardowy, jeden z pionierów abstrakcji i eksperymentalnej animacji. „Nieposkromiona życzliwość" dla ludzi sztuki sprawiła, że uratowała od bankructwa „Soirées de Paris", czasopismo Apollinaire'a, laboratorium nowych form poetyckich i krytyki artystycznej. Sama dla siebie stanowiła (czy może raczej: stanowili) laboratorium tożsamościowych eksperymentów, stanowiących niewyczerpane źródło twórczych pomysłów. Dziś Hélène może patronować wszystkim niekoniecznie pogodzonym z tym, co im zapisano w różnych dokumentach. ■



**François Angiboult (Hélène d'Oettingen), *W hołdzie dla Heinego i Schumanna*, olej na płótnie, kolekcja Marka Roeflera – Muzeum Villa la Fleur**



**Zdjęcie Hélèné d'Oettingen (1887–1950) wykonane przez Mana Raya, ok. 1923 r.**

Fot. Paweł Piotrowski, Muzeum Villa la Fleur, AKG/BE&W



eprasa.pl 315370f187

## PODGLĄDANIE ŚWIATA

Film dokumentalny przeżywa dziś swój renesans. Warto zwrócić uwagę na cykl „Kino Dokumentalne" tworzony przez organizatorów festiwalu Millenium Docs Against Gravity wspólnie z siecią kin Multikino. Co miesiąc pojawiać się w nim będą nagradzane na festiwalach tytuły. Polecamy *Pieśni lasu*. We Francji film obejrzało milion widzów. To magiczna opowieść o dziadku, ojcu i synu, którzy wyruszają wspólnie do prastarego francuskiego lasu w Wogezach w poszukiwaniu rzadkich gatunków zwierząt. Ich wyprawa zanurza widzów w fascynujący świat przyrody. Piękne kino do smakowania i refleksji!



***Pieśni lasu,* reż. Vincent Munier, cykl „Kino dokumentalne"**

## JAPOŃSKIE TABU

*Złudzenia Yakushimy* to historia, która koncentruje się wokół życia francuskiej specjalistki od transplantacji. Lekarka opiekuje się dziećmi, które czekają na przeszczep serca w szpitalu w Kobe w Japonii. Musi zmierzyć się z lękiem obecnym w japońskiej kulturze, która transplantacje uznaje za zabieg nieetyczny. A jednocześnie przeżywa osobisty dramat związany z niezrozumiałą dla niej tradycją „johatsu", czyli niepozostawiającym śladów zaginięciem, na które decyduje się jej partner. Wybitna japońska reżyserka w fascynujący sposób eksploruje wrażliwość międzykulturową.



***Złudzenia Yakushimy,* reż. Naomi Kawase**



## PICASSO PO POLSKU

Ta historia zdarzyła się naprawdę! W 1948 roku Pablo Picasso, odwiedzając Warszawę, narysował węglem na ścianie jednego z mieszkań na warszawskim blokowisku Syrenkę z młotkiem zamiast miecza. Właściciele, zmęczeni tłumami zwiedzających, zamalowali rysunek w 1953 roku. Film eksploruje alternatywną wersję zdarzeń: co by było, gdyby Syrenka przetrwała pod warstwą farby i została odnaleziona współcześnie? Słodko-gorzka opowieść o zwykłych ludziach i wielkiej sztuce oraz o tym, co może wyniknąć ze zderzenia tych dwóch światów. W tej urokliwej komedii pierwsze skrzypce gra świetny duet międzypokoleniowy: Andrzej Seweryn i Magdalena Koleśnik. Ciepły humor opowieści może być ukojeniem i odskocznią od przegrzanej algorytmami rzeczywistości.

*Syrenka Picassa,* reż. Janusz Zaorski

## SŁODKIE ŚWIĘTA

*Przepis na święta* wpisuje się w trend grudniowych komedii romantycznych. To apetyczna, doprawiona miłością i humorem historia o zauroczeniu, budowaniu bliskości, ale też o podążaniu za własnymi marzeniami. Nieszablonowa młoda dziewczyna, realizując marzenie życia, spotyka intrygującego mężczyznę. Początkowo wszystko ich dzieli. Nie brakuje zabawnych nieporozumień, ale ostatecznie... możemy być spokojni o ich wspólny los. Historia z pozytywnym przesłaniem przyprawiona akceptacją i czułością. Każda ze scen emanuje dobrą energią. W rolach głównych Zofia Jastrzębska, Piotr Stramowski, Adam Woronowicz i Danuta Stenka.



***Przepis na święta,* reż. Magdalena Nieć**

## LIST MIŁOSNY

Pedro Pascal do roli Alexa Seriana, wiolonczelisty, który po 20 latach życia w trasie koncertowej wraca do domu w Los Angeles, nauczył się grać na tym instrumencie! Film przedstawia powrót bohatera oraz motywy, które skłoniły go przed laty do wyjazdu. Wszystko w nielinearnej strukturze opartej na… muzyce. Intrygujący efekt – dźwięki, emocje i wspomnienia przeplatają się ze sobą, wciągając widza w nietuzinkową grę. Reżyser zatrudnił siedmiu wybitnych kompozytorów do pracy nad tą produkcją. Powstał film niezwykły. Tony Gilroy określił go jako „list miłosny do muzyki filmowej i ludzi, którzy ją tworzą".



***Behemoth,* reż. Tony Gilroy**

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# piękne życie

*kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design*


***Z papieru świat*** Bożonarodzeniowa choinka w polskim stroju (s. 160)

***Pod dobrą gwiazdą*** Wyjątkowe dania na świąteczny stół (s. 170)

***Szlachetna gościnność*** Zachwycające wnętrza górskich schronisk (s. 182)

***Do zobaczenia na szlaku*** Himalaje czy Bieszczady, wędruj mądrze (s. 190)

***Długiego żucia*** Mocne zęby do setki – rady stomatolożki (s. 196)


Fot. Igor Dziedzicki

eprasa.pl 315370f187



## *Świąteczne sekrety*

**Przedwojenne ozdoby z papieru były konstrukcyjnymi dziełami sztuki i... wyrazem patriotyzmu. Opowiedziała nam o nich Anna Myczkowska-Szczerska, historyczka wzornictwa i autorka książki *W polskim tylko stroju* (s. 160).**

epras.pl 315370f187

# Z papieru świat

rozmawiała: GRAŻYNA SANIUK
zdjęcia: IGOR DZIEDZICKI,
stylizacja: MONIKA ZGODA



**Choinka przystrojona odtworzonymi przez Annę Myczkowską-Szczerską dekoracjami, zaprojektowanymiw dwudziestoleciu międzywojennym. Są też na niej inspirowane tym okresem współczesne dekoracje autorstwa Jagody Nastały (@choinkapolska) oraz Zofii Sompolińskiej (@zosia.sompolinska).**



**Powyżej: rekonstrukcje papierowych dekoracji sprzed stu lat. Twórcą projektu był Zdzisław Gedliczka. Po prawej: współczesny pająk autorstwa Zofii Sompolińskiej**



Szklane bombki? Sto lat temu nie w każdym polskim domu uznawano je za „poprawne politycznie". Choinkę zdobiły za to słomkowe gwiazdki, rybki z wydmuszek oraz wycinane w domu papierowe mikołaje i ptaki. Projektowali je tacy artyści jak Zofia Stryjeńska czy Wojciech Jastrzębowski. O dekoracyjnych trendach z przeszłości opowiada Anna Myczkowska-Szczerska, autorka książki *W polskim tylko stroju*.

Zdjęcia produktowe:Marcin Micuda



eprasa.pl 315370f187










**Po lewej: papierowy pająk autorstwa Zofii Sompolińskiej. Powyżej: okładka i ilustracje z międzywojennych wydawnictw z pomysłami na typowo polskie dekoracje świąteczne.**

*LITERACI, NAUCZYCIELE, ARTYŚCI I PROJEKTANCI ZAINICJOWALI PRZED LATY DZIAŁANIA ZWANE RUCHEM NA RZECZ CHOINKI POLSKIEJ.*

Reprodukcje: Marcin Micuda

eprasa.pl 315370f187





**Na stole: dawne dekoracje projektu Zdzisława Gedliczki i Warsztatów Krakowskich. Obok nich współczesne, wykonane z papieru, słomki i wydmuszek przez Jagodę Nastałę i Zofię Sompolińską. Po prawej: przykład tzw. światów, czyli kulistych ozdób z dziesiątek warstw opłatka. Zrobiła je dla nas Jagoda Nastała.**

**Twój STYL: Jak mogła wyglądać choinka w typowym polskim domu w 1926 roku?**

**Anna Myczkowska-Szczerska:** U nas w Krakowie mogłaby wisieć pod sufitem na wzór tzw. podłaźniczki (zwanej inaczej sadem), robionej z odwróconego do góry nogami wierzchołka choinki, który ozdabiano bibułą, cukierkami, jabłkami, orzechami i dekoracjami ze słomy. Na podłodze lub stole stałby świerk lub jodła z pękiem pawich piór lub kłosów zboża na czubku. Pod nimi przyczepiona byłaby złota gwiazda, anioł albo polski Orzeł Biały z kartonu. Od góry luźno spływałyby krakowskie wstążki i łowickie łańcuchy z bibuły i słomy. Ręcznie wycinane papierowe dekoracje projektu krakowskich artystów wisiałyby na gałązkach, a wśród nich lub pod choinką stałaby szopka. Wśród ozdób rodzimego drzewka znalazłyby się także papierowe pawie oczka i miniaturowe pająki ze słomy wzorowane na ludowych. W domu ziemiańskim na choince nadal przeważałyby dekoracje jadalne: złocone lub srebrzone orzechy włoskie, łańcuchy z nawleczonych na grubą nić migdałów, pierniki czy cukierki w wieszanych na gałązkach papierowych torebkach-koszyczkach i pudełkach.

**Choinka nie jest w Polsce aż tak dawną tradycją, jak mogłoby się wydawać. Ponad sto lat temu jej pojawienie się w naszych domach nie wszystkim się podobało.**

Za ojczyznę bożonarodzeniowej choinki uważa się Alzację, region na pograniczu francusko-niemieckim. Najstarsza wzmianka o świątecznym drzewku – z 1492 roku – znajduje się w księgach rachunkowych katedry w Strasburgu. Przyjmuje się, że w Polsce zwyczaj ustawiania i dekorowania choinki rozpowszechnił się dopiero po trzecim rozbiorze. Dotarł do Warszawy wraz z pruskimi urzędnikami. Był krytykowany jako niemiecki, obcy, a przede wszystkim – zaborczy. „Precz z choinką" – przytaczał popularny apel w prasie w 1910 roku komediopisarz Michał Synoradzki. W przewrotny



eprasa.pl 315370f187



Odtworzone współcześnie: papierowy „świat" z Warsztatów Krakowskich i rybka projektu Zdzisława Gedliczki. Gwiazdki z bibułki – Zofia Sompolińska, słońce z papieru i wydmuszki – Jagoda Nastała. Poniżej: Adrian Głębocki, XIX-wieczny polski popularyzator papieroplastyki (autoportret z synami)

*PAPIEROPLASTYKA STAŁA SIĘ NA POCZĄTKU XX WIEKU NASZĄ NARODOWĄ SPECJALNOŚCIĄ.*





eprasa.pl 315370f187





**Międzywojenni polscy projektanci ozdób uważali, że ich uroda tkwi przede wszystkim w konstrukcji. Wśród motywów popularne były postaci i zwierzęta ze sceny Narodzenia Pańskiego. W zbiorze ozdób Gedliczki mamy głowę Świętego Mikołaja (wyglądał jak biskup, a nie jowialny dziadek z amerykańskich reklam), wołu, konia, rajskie jabłko i ryby.**

sposób postulował rozwinięcie krajowego przemysłu świątecznych dekoracji. Wskazywał, że zarówno siła robocza, jak i potrzebne materiały są dostępne – wystarczy zręczność i trochę dobrego smaku. Mimo licznych prób bojkotu zwyczaj ubierania choinki tak się przyjął i spodobał, że nie dało się go wyrugować z polskiej tradycji bożonarodzeniowej.

**Ale został „spolszczony".**

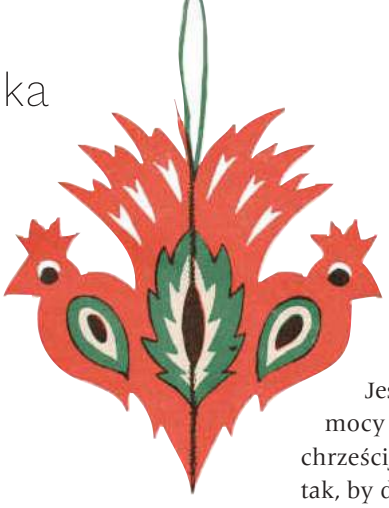
W pierwszych dekadach XX wieku dziennikarze, literaci, duchowni, nauczyciele, a przede wszystkim artyści i projektanci zainicjowali działania, które można nazwać „ruchem na rzecz choinki polskiej". Jedną z głównych pomysłodawczyń akcji była Maria Gerson-Dąbrowska, córka malarza Wojciecha Gersona, artystka, pisarka, publicystka i pedagożka. Zimą 1911 roku ubrana przez nią wzorcowa choinka polska stanęła w redakcji warszawskiego czasopisma „Świat". Zdobiły ją dekoracje inspirowane folklorem: wspomniane wcześniej pęki kłosów, krakowskie krajki, łańcuchy ze słomy i bibuły, łowickie dzbanuszki i pisanki z wydmuszek, pawie oczka, koziołki, papierowe „światy", czyli kule lepione z opłatka, mazowieckie róże z bibuły czy ludowe ptaszki symbolizujące Ducha Świętego. Propozycja Marii Gerson spodobała się na tyle, że już w następnym roku w manufakturach pod Warszawą i na Kielecczyźnie ruszyła produkcja ozdób jej projektu. Książeczka *Choinka polska*, w której zebrała pomysły na dekoracje, doczekała się czterech wydań.

**Nie wymieniła pani żadnych ozdób szklanych.**

Wyrób bombek, po krakowsku – baniek, był wówczas specjalnością niemiecką. Produkowano je między innymi w słynnej manufakturze Lauscha w Turyngii. Oprócz okrągłych robiono tam takie w kształcie owoców, bucików, mufek, tancerek, niezbyt urodziwych aniołków czy mikołajów. W Polsce uważane były za kiczowate i nietrwałe. W prasie międzywojennej ukazywały się apele, by nie kupować „błyszczydeł" od wroga – miały godzić zarówno w dumę narodową, jak i gospodarkę. „Nie zaciągajmy własnemi rękami pętli na swej szyi, bogacąc wrogów narodu i państwa naszego" –



eprasa.pl 315370f187



*KUPOWANIE OBCYCH „BŁYSZCZYDEŁ" MIAŁO GODZIĆ ZARÓWNO W DUMĘ NARODOWĄ, JAK I GOSPODARKĘ.*



nawoływał do bojkotu dziennikarz „Expresu Zagłębia".

**Czy jako alternatywa powstały nowe formy ozdób?**

Jeszcze w czasie I wojny światowej krakowska Liga Pomocy Przemysłowej ogłosiła na nie konkurs. Miały być chrześcijańskie i narodowe w symbolice oraz opracowane tak, by dało się tworzyć je nawet w skromnych warsztatach czy w domach – z dostępnych materiałów. Do projektowania wzięło się wielu twórców, w tym Zofia Stryjeńska, Jan Kurzątkowski, słynny architekt wnętrz i współzałożyciel Spółdzielni Artystów ŁAD, czy Zdzisław Gedliczka ze Stowarzyszenia Warsztaty Krakowskie. Ci ostatni wyspecjalizowali się w dekoracjach papieroplastycznych, wycinanych i składanych, niekiedy bez użycia kleju. Wierzyli, że piękno ozdoby tkwi w jej konstrukcji, a ornament jest rzeczą wtórną. Wśród motywów były postaci i zwierzęta ze sceny Narodzenia – w zbiorze ozdób Gedliczki mamy głowę Świętego Mikołaja, wołu, konia, rajskie jabłko i ryby. Pojawiały się też tematy historyczno-polityczne: sylwetki huzarów czy ozdoby marynistyczne związane z odzyskaniem przez Polskę dostępu do morza. Jeden z artystów zaproponował cykl prezentujący symbole zawodów i zasobów naturalnych Polski: kilof górnika, wołyński ul, grzyby z lasów wileńskich, łóżko łowickie, żółwia z Polesia.

**Dlaczego właśnie papieroplastyka stała się synonimem polskiej formy?**

Papier dawał spore możliwości wyrazu, był też tani. Źródeł popularności techniki możemy upatrywać w ludowej plastyce obrzędowej: wycinankach łowickich, kurpiowskich czy sieradzkich. Pierwszy album prezentujący zabawki z papieru autorstwa Adriana Głębockiego, malarza, ilustratora i pedagoga, ukazał się już w 1875 roku. A na początku XX wieku papieroplastyka stała się naszą specjalnością.

**Jakie inne materiały były w użyciu?**

Słoma, piórka, bibuła, orzechy, żołędzie, wydmuszki, nici, tkaniny, koraliki, pudełka po zapałkach. Popularność prac ręcznych wpisywała się w europejskie trendy, płynące między nnymi ze Skandynawii i Wielkiej Brytanii, gdzie kwitł ruch Arts & Crafts. W międzywojniu powstała polska wersja skandynawskiego „slojdu", systemu edukacyjnego opartego na nauce prac ręcznych, który rozwinął się w Finlandii, Szwecji i Danii w XIX wieku. Miał uczyć cierpliwości, dokładności, wytrwałości i szacunku do pracy rąk. Twórcy systemu wierzyli, że manualne zajęcie odciąża umysł, rozwija wyobraźnię przestrzenną i poczucie estetyki. W Warszawie powstała nawet stosowna uczelnia wyższa, kształcąca nauczycieli – Państwowy Instytut Robót Ręcznych. Chodziło o to, by edukować konsumentów świadomych dobrego wzornictwa. Ręczne składanie ozdób choinkowych było ważnym punktem programu szkolnego, a jakość pomocy dydaktycznych – zaskakująco wysoka. Trend się przyjął. Wzory ukazywały się w prasie

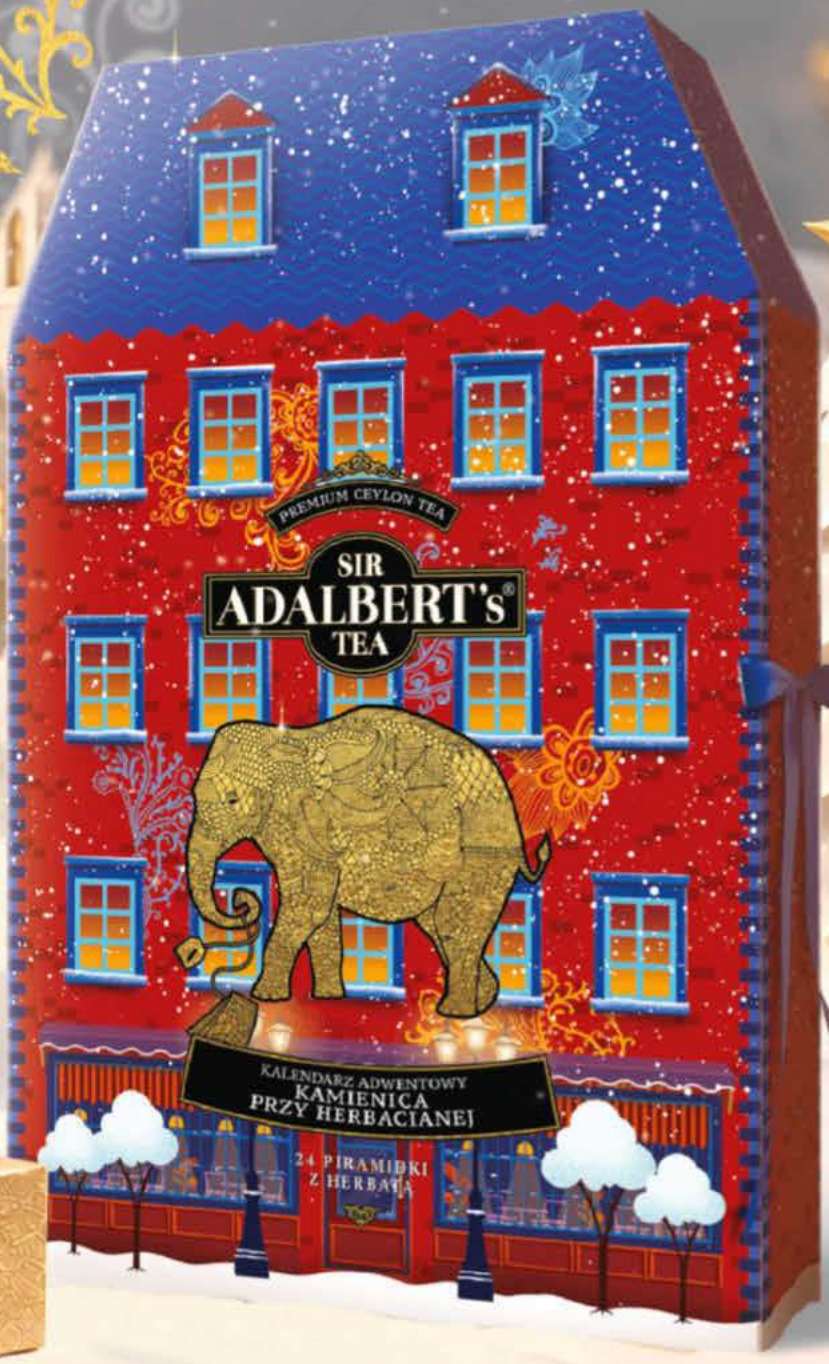


eprasa.pl 315370f187

PREMIUM CEYLON TEA

SIR ADALBERT'S® TEA

# 24 PRETEKSTY, ŻEBY BYĆ BLIŻEJ SIEBIE



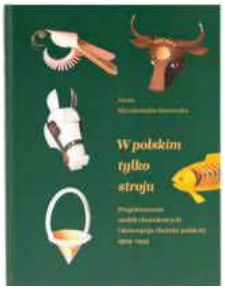

## KALENDARZ ADWENTOWY

Z HERBATĄ CEJLOŃSKĄ NA DOBRY WIECZÓR

MIŁOŚĆ W KAŻDEJ KROPLI

www.adalberts.pl

eprasa.pl 315370f187




## *RĘCZNE SKŁADANIE OZDÓB CHOINKOWYCH BYŁO W DWUDZIESTOLECIU WAŻNYM PUNKTEM PROGRAMU SZKOLNEGO.*

kobiecej, na przykład w „Bluszczu", oraz dziecięcej – w „Płomyku" i „Płomyczku". Faktycznie wycinało się je w domach.

**Jakie były losy papieroplastycznego trendu po wojnie?**

Do lat 80. ukazało się jeszcze kilka popularnych wzorników, na przykład świetna broszura Romana Uklei *Zabawki na choinkę* oraz zestaw kart Ksawerego Piwockiego, rektora warszawskiej ASP, zawierający wzory do składania bez użycia kleju. Obok form tradycyjnych zaczęły pojawiać się motywy popkulturowe, jak... postać Psa Pluto czy Freda i Barneya z *Jaskiniowców*. Z czasem, paradoksalnie, staliśmy się potentatem w produkcji dawniej bojkotowanych ozdób szklanych.

**Większość z nas widzi prezentowane w pani książce projekty po raz pierwszy. W jaki sposób dostały drugie życie?**

Wykładam na Wydziale Form Przemysłowych ASP w Krakowie, znajdującym się w miejscu szczególnym – w budynku dawnego Muzeum Techniczno-Przemysłowego. Tu miały siedzibę słynne Warsztaty Krakowskie, w których działali tacy artyści jak Wojciech Jastrzębowski czy Zofia Stryjeńska. Zawdzięczaliśmy im sukces polskiej sztuki użytkowej na Wystawie Paryskiej w 1925 roku. W 2009 roku postanowiliśmy przygotować nową odsłonę książkowej monografii tej instytucji. Moim zadaniem, jako miłośniczki papieroplastyki, było odtworzyć ozdoby choinkowe projektowane przez członka Warsztatów – Zdzisława Gedliczkę. Jego syn, jeden z naszych emerytowanych profesorów, odnalazł w domu oryginalne szablony ozdób wymyślonych przez ojca. Przeleżały nietknięte sto lat! Przyniósł je w tajemniczej teczce pełnej kopert opisanych hasłami: koń, Święty Mikołaj, ryba, koszyczek, diabeł. W środku znajdowały się kartonowe i blaszane kształtki. Wykroje były tak dobrze opracowane, że niemal wszystkie ozdoby udało się wiernie odtworzyć. Moja ulubiona to głowa konia. Sfotografowane, znalazły się w naszej publikacji. Miałam jednak niedosyt, planowałam, żeby w przyszłości wydać broszurę poświęconą tylko im, z szablonami i instrukcjami składania. Zgłębiając temat, odkryłam, że dzieła Gedliczki były tylko częścią wielkiego ruchu estetycznego na rzecz choinki polskiej. I tak planowana broszurka rozrosła się...

**Do rozmiarów ogromnej księgi: ma 630 stron i waży dwa kilogramy! W jaki sposób odtworzone przez panią dekoracje trafiły na wystawę do William Morris Gallery w Londynie?**

Dr Julia Griffin, kuratorka wystawy poświęconej sztuce Młodej Polski, podczas kwerendy natknęła się na naszą monografię i zobaczyła zdjęcia rekonstrukcji ozdób. Poprosiła mnie o zaprezentowanie dekoracji. W ten sposób trafiły do domu Williama Morrisa, ojca ruchu Arts &Crafts, który dla twórców działających na rzecz choinki polskiej był ważną inspiracją. Głowy konia, wołka, a także ryby czy świnki z wydmuszek można było kupić w muzealnym sklepiku.

**Szkoda, że nie ma ich w Polsce... Manualne hobby odkrywa dziś pokolenie Z. Czy dotyczy to również papieroplastyki?**

Zainteresowanie nią rośnie. Mogłam to obserwować podczas prowadzenia warsztatów w muzeach Krakowa. Dużym zainteresowaniem cieszyły się ubiegłoroczne warsztaty zrealizowane w Muzeum Narodowym w Poznaniu. Przybywa współczesnych twórczyń tradycyjnych dekoracji świątecznych. Piękne polskie ozdoby z papieru i wydmuszek robi Jagoda Nastała, można je zobaczyć na facebookowym profilu Choinka Polska czy związana z Kłopotnicą na Pogórzu Izerskim Zofia Sompolińska, twórczyni fantastycznych pająków. Dowodem na renesans takich ozdób jest wystawa *Choinka w polskim stroju 1909–1939*, którą dzięki Narodowemu Centrum Kultury będzie można od 10 grudnia obejrzeć w warszawskiej Kordegardzie. W ramach wystawy poprowadzę warsztaty.

**Czy zobaczymy tam papierowe dekoracje z pani książki?**

Tak, właśnie je wycinam i składam. Będzie ich kilkaset! ■



***PROF. DR HAB. ANNA MYCZKOWSKA-SZCZERSKA***

**Kierowniczka Katedry Podstaw Projektowania i Pracowni Technik Przekazu na Wydziale Form Przemysłowych krakowskiej ASP, członkini Polskiego Towarzystwa Origami, autorka książki *W polskim tylko stroju*, która będzie wznowiona w przyszłym roku.**

**Dziękujemy portalowi Slowhop oraz gospodarzom Willi Ostromir w Milanówku za udostępnienie wnętrz pensjonatu do naszej sesji. www.ostromir.pl**



eprasa.pl 315370f187



HOTEL
VERTE
WARSAW

AUTOGRAPH COLLECTION®
HOTELS

# NIEDZIELNE BRUNCHE

## w PAWILONIE

**Wyjątkowe smaki. Bliskie rozmowy. Odkryj rodzinne brunche w Verte.**
**W historycznym sercu Warszawy.**

**TERMINY i REZERWACJE:**
www.hotelverte.com
tel. +48 511 462 233
ul. Miodowa 8, Warszawa

eprasa.pl 315370f187



*Witrażowe ciasteczka*

# Pod dobrą gwiazdą

przepisy i zdjęcia dzięki uprzejmości *JOANNY SYZDÓŁ*, fotografki kulinarnej, autorki profilu *@sjoan997*

Witrażowe ciasteczka, imbirowy napar w szklankach-bombkach, sałatka w zielonym wianku z rukoli i granatu, a do tego domowe pierogi w kolorze... czerwonego wina. Bożonarodzeniowy stół czeka na wyjątkowych gości.



eprasa.pl 315370f187



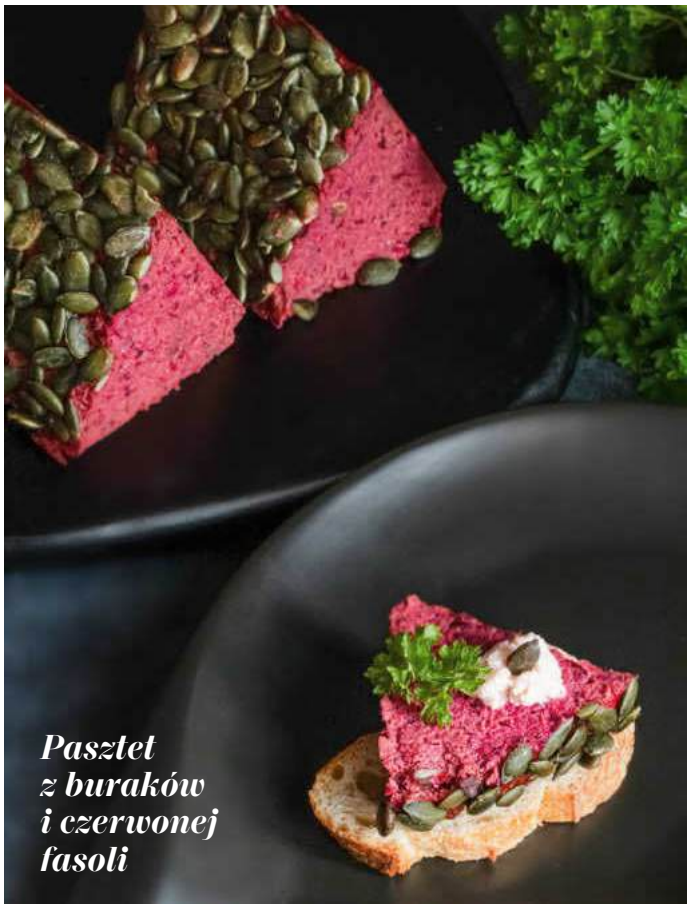
*Napój imbirowy*

ZŁOTE GŁÓWKI CZOSNKU, GAŁĄZKI ZIÓŁ – NATURA DOSTARCZA NAJPIĘKNIEJSZYCH DEKORACJI.

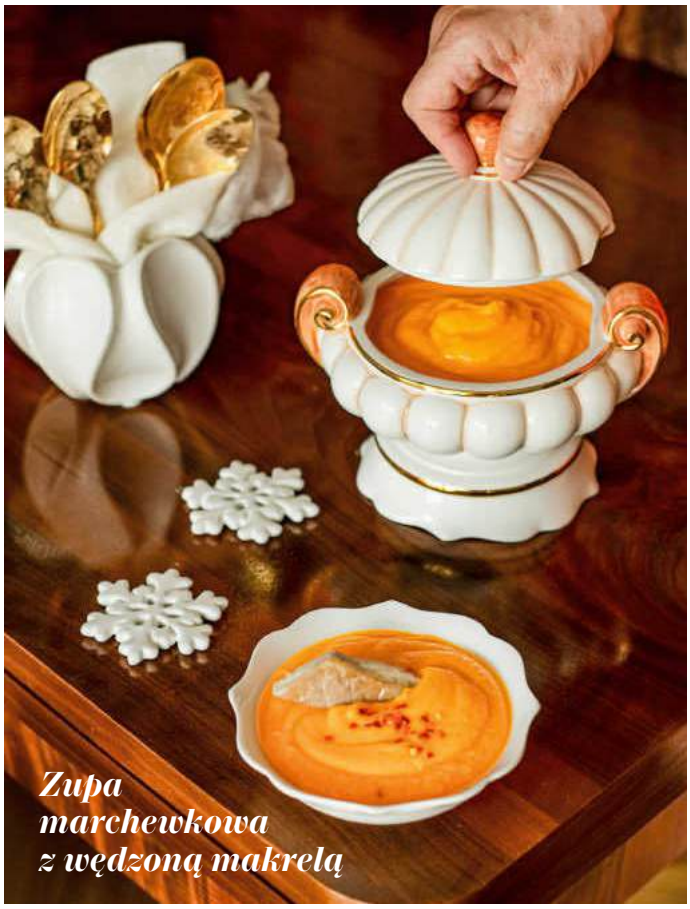


*Dorada zapiekana w białym winie*

eprasa.pl 315370f187



*Pasztet z buraków i czerwonej fasoli*



*Zupa marchewkowa z wędzoną makrelą*



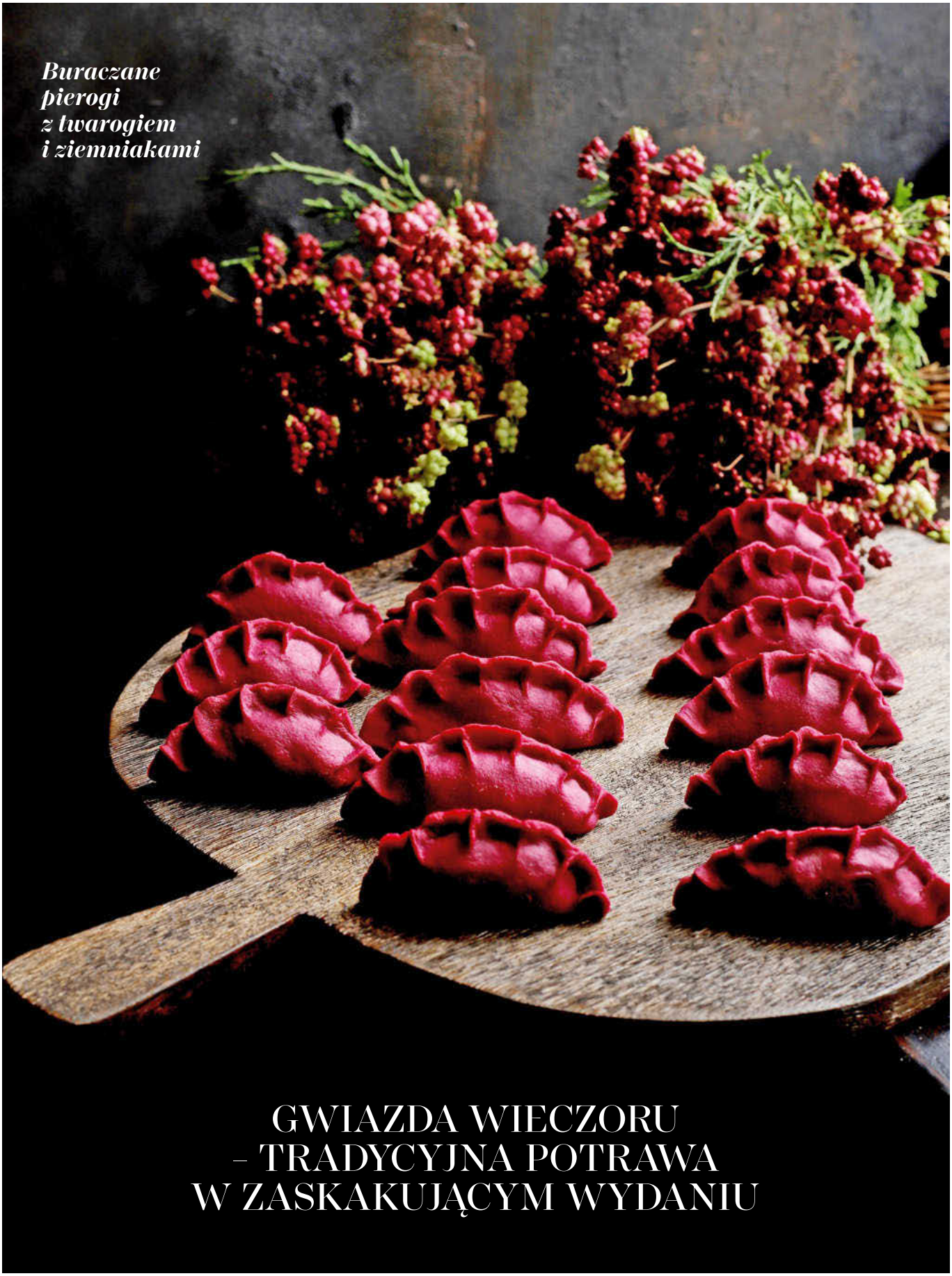
*Chlebek adwentowy*



*Polędwiczki nadziewane suszonymi pomidorami*



eprasa.pl 315370f187



*Buraczane pierogi z twarogiem i ziemniakami*

# GWIAZDA WIECZORU – TRADYCYJNA POTRAWA W ZASKAKUJĄCYM WYDANIU

Fot. Joanna Syzdół/@sjoan997



eprasa.pl 315370f187



*Sałatka z buraków z awokado i granatem*

## *Witrażowe gwiazdki*

**SKŁADNIKI (na około 50 ciastek)**

1½ szklanki mąki tortowej, ½ szklanki drobnego cukru, 120 g masła, 1 łyżka mąki ziemniaczanej, 2 łyżki śmietany 18%, 1 jajko, około 100 g twardych landrynek (najlepiej żółtych) do wypełnienia środka ciasteczek

Landrynki pokrusz w moździerzu lub robocie miksującym na małe kawałeczki. Z pozostałych składników zagnieć ciasto. Uformuj kulę, zawiń w folię spożywczą i wstaw na godzinę do lodówki. Do wycinania ciasteczek przygotuj dwie foremki w kształcie gwiazdki – większą i mniejszą. Ostudzone ciasto podziel na cztery części, jedną rozwałkuj na grubość 3 mm. Pozostałe włóż z powrotem do lodówki i wyjmuj dopiero przed rozwałkowaniem – ciasto musi pozostać zimne. Z placka większą foremką wytnij gwiazdki i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, zachowując odstęp. Pośrodku każdego ciasteczka wykrawaj gwiazdki mniejszą formą. Wyjmij je, zagnieć kulę i odłóż do lodówki – zużyjesz na kolejne ciastka. W każdą dziurkę powstałą po wykrojeniu mniejszej gwiazdki wsyp po łyżeczce pokruszonych landrynek. Piecz 15 minut w piekarniku nagrzanym do 150°C (opcja góra–dół) – do lekkiego zrumienienia. Nie zdejmuj od razu ciasteczek z blachy – roztopiona masa landrynkowa musi stężeć. Rób to delikatnie – tak aby witrażowe okienka się nie połamały. Kolejne partie gwiazdek piecz na nowym papierze do pieczenia według tego samego schematu.

## *Napój imbirowy*

**SKŁADNIKI (na 2 porcje)**

1½ łyżki soku z korzenia imbiru (przygotuj w wyciskarce lub zetrzyj na drobnej tarce i odciśnij, ewentualnie kup gotowy sok), 1½ szklanki ciepłej wody, 1 łyżka miodu, 2 łyżki soku z cytryny, szczypta pieprzu kajeńskiego

Sok z imbiru zalej ciepłą, ale nie gorącą wodą. Dodaj miód, sok z cytryny oraz pieprz kajeński. Wymieszaj i pij na ciepło.

## *Dorada zapiekana w białym winie*

**SKŁADNIKI (na 2 porcje)**

2 dorady, 3 łyżki oliwy extra vergine, 2 łyżki soku z cytryny, 1½ łyżki sosu sojowego, 2 ząbki czosnku, 2 łyżeczki musztardy, 2 łyżeczki masła,125 ml białego wina, sól, pieprz dodatkowo: 1 główka czosnku

Dorady oczyść, opłucz i osusz papierowym ręcznikiem. Po jednej stronie każdej ryby zrób po trzy nacięcia nożem. Posyp solą morską – w środku i na zewnątrz. Wnętrza natrzyj pieprzem i musztardą (po 1 łyżeczce na rybę), włóż do środka po jednym przepołowionym ząbku czosnku. W miseczce wymieszaj oliwę, sok z cytryny i sos sojowy. Nasmaruj ryby częścią powstałej mikstury, wstaw na godzinę do lodówki. Piekarnik nagrzej do 250°C (opcja góra–dół). Do żaroodpornego naczynia włóż dorady nacięciami do góry, polej resztą mikstury, na każdej połóż po łyżce masła (równomiernie, w wiórkach). Przekrój w poprzek główkę czosnku i ułóż obok. Piecz 15 minut. W połowie czasu na dno naczynia wlej białe wino. Masło i wino ochronią rybę przed przypaleniem i przesuszeniem. Podawaj z pieczonymi ziemniakami i sałatą.

## *Pasztet z buraków i czerwonej fasoli*

**SKŁADNIKI (na keksówkę 26 cm)**

3 buraki (około 350 g), 1 puszka czerwonej fasoli, 2 jajka, 1 cebula, 2 ząbki czosnku, 1½ cm korzenia imbiru, 1 łyżeczka oregano, po ½ łyżeczki tymianku i papryki słodkiej, po ¼ łyżeczki wędzonej papryki i mielonej gałki muszkatołowej, 3 płaskie łyżki mąki kukurydzianej, sól, pieprz, pestki dyni do dekoracji

Umyte buraki owiń folią aluminiową i piecz mniej więcej godzinę w piekarniku rozgrzanym do 190°C (opcja góra–dół) – aż będą miękkie. Wystudź i obierz. Na łyżce oliwy zeszklij pokrojoną w kostkę cebulę, dodaj pokrojony drobno czosnek i starty imbir, smaż przez chwilę. Buraki zblenduj, dodaj odsączoną fasolę i ponownie zblenduj. Do masy dodaj pozostałe składniki oraz sól i pieprz, dokładnie wymieszaj. Keksówkę natłuść i wyłóż papierem do pieczenia. Przełóż do niej pasztet. Wyrównaj wierzch, lekko go ugniatając. Na wierzchu równomiernie rozłóż pestki dyni. Lekko dociśnij. Wstaw pasztet do piekarnika rozgrzanego do 190°C (opcja termoobieg). Piecz około 50 minut, do suchego patyczka. Odstaw do ostygnięcia, na noc wstaw do lodówki. Następnego dnia pokrój pasztet w plastry. Podawaj z kleksem chrzanu.

## *Zupa marchewkowa z wędzoną makrelą*

**SKŁADNIKI (na 4 porcje)**

500 g marchwi, 200 g ziemniaków, 2 średnie cebule, 500 ml wody lub bulionu, 2 łyżki masła klarowanego lub oliwy, 2 łyżki soku z cytryny, 1 płaska łyżeczka soli, po ⅓ łyżeczki pieprzu i ostrej papryki, płatki chili do smaku



eprasa.pl 315370f187

Marchew obierz i pokrój w cienkie plasterki. Obrane ziemniaki i cebulę pokrój w drobną kostkę. W garnku rozgrzej masło (lub olej), podsmaż do miękkości cebulę. Wrzuć marchew i ziemniaki, wlej gorącą wodę lub bulion. Gotuj pod przykryciem na średnim ogniu 20–25 minut, aż warzywa będą miękkie. Przypraw solą, pieprzem i papryką. Zupę zblenduj na gładki krem. Sprawdź smak, ewentualnie dodaj sok z cytryny. Posyp płatkami chili. Serwuj z wędzoną makrelą.

## *Chlebek adwentowy*

**SKŁADNIKI (na keksówkę 20 cm)**

po 1 szklance mąki pszennej typ 450 i pszennej pełnoziarnistej, 100 g pestek słonecznika, 20 g świeżych drożdży, 1 i ⅓ szklanki letniej wody + 2 łyżki, ⅔ płaskiej łyżki soli, ⅔ łyżki miodu

Przygotuj zaczyn: drożdże pokrusz i przełóż do miseczki, dodaj miód i 2 łyżki letniej wody. Mieszaj, aż drożdże się rozpuszczą. Do dużej miski wsyp oba rodzaje mąk, dodaj sól, wymieszaj. Dodaj zaczyn, wodę i pestki słonecznika. Wymieszaj dokładnie – masa powinna być zwarta i elastyczna. Miskę przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około 30 minut – ciasto powinno podwoić objętość. Wyrośnięte jeszcze raz dokładnie wymieszaj. Keksówkę wyłóż papierem do pieczenia, przelej do niej masę chlebową, wierzch wyrównaj łyżką. Przykryj ściereczką i odstaw na 15 minut. Piekarnik rozgrzej do 220°C (opcja góra–dół). Przed włożeniem chleba do piekarnika na wierzchu możesz za pomocą mąki (przesiewając ją przez szablon, wystarczy wydrukować i wyciąć) stworzyć świąteczny wzór. Piecz 10 minut w 220°C, a następnie zmniejsz temperaturę do 200°C i piecz jeszcze 30 minut. Wyjmij delikatnie chleb z piekarnika, a następnie z foremki. Wystudź na kratce.

## *Polędwiczki nadziewane suszonymi pomidorami*

**SKŁADNIKI (na 4 porcje)**

2 małe polędwiczki wieprzowe, 80 g suszonych pomidorów w oleju, 150 g suszonej szynki dojrzewającej w plasterkach, 2 łyżki oleju, 50 ml białego wina, sól, pieprz

Suszone pomidory odsącz z oleju. Polędwiczki opłucz i osusz ręcznikiem papierowym, usuń nadmiar tłuszczu. W obu kawałkach mięsa zrób nacięcie przez całą długość i włóż w nie suszone pomidory. Polędwiczki oprósz ze wszystkich stron solą i pieprzem, owiń szczelnie plastrami suszonej szynki. Na patelni rozgrzej olej i delikatnie zrumień mięso na złoty kolor. Przełóż je do naczynia żaroodpornego i podlej białym winem. Wstaw do piekarnika nagrzanego do 190°C i piecz około 30 minut. Podawaj z miksem sałat.

## *Buraczane pierogi z twarogiem i ziemniakami*

**SKŁADNIKI (na 45 sztuk)**

**CIASTO:** 250 g buraków ugotowanych lub upieczonych w piekarniku 2½ –3 szklanki mąki pszennej typ 480 (w razie potrzeby więcej), 2 jajka, ¼ łyżeczki soli

**FARSZ:** po 300 g twarogu i ziemniaków, 1 mała cebula, 2 łyżeczki soli, ½ łyżeczki pieprzu

Z mąki, jajek soli i zmiksowanych buraków wyrób gładkie i elastyczne ciasto – ręcznie lub w robocie kuchennym. Zawiń je w folię spożywczą, odłóż na 30 minut. Przygotuj farsz: ziemniaki obierz i ugotuj w posolonej wodzie do miękkości. Odcedź i jeszcze gorące utłucz na gładką masę, wystudź. Cebulkę pokrój w drobną kostkę, zeszklij na oleju, wystudź. Twaróg rozgnieć na jednolitą masę, dodaj do ziemniaków, wymieszaj. Wrzuć zeszkloną cebulę i ponownie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem. Ciasto rozwałkuj na placki o grubości 1,5–2 mm. Wykrawaj krążki i na każdy nałóż farsz łyżeczką. Dokładnie i mocno zlep brzegi. Pierogi odkładaj na oprószoną mąką deskę. W dużym garnku zagotuj osoloną wodę. Wrzucaj pierogi partiami. Gdy wypłyną, gotuj jeszcze 1,5–2 minuty na średnim ogniu. Wyciągnij łyżką cedzakową i rozłóż na talerzach. Podawaj z kleksem kwaśnej śmietany lub zeszkloną cebulką.

## *Sałatka z buraków z awokado i granatem*

**SKŁADNIKI (na 2 porcje)**

1 ugotowany burak, ½ awokado, garść rukoli, ziarna z połowy granatu
**SOS:** 1 łyżeczka musztardy, 3 łyżki oliwy z oliwek extra virgine, 2 łyżki soku z granatu, 1 łyżeczka miodu, 1 łyżeczka octu balsamicznego

Buraka pokrój w równe słupki. Awokado obierz i pokrój w kostkę. Na talerzu rozłóż rukolę (umytą i osuszoną), a na niej buraka i awokado. Posyp sałatkę ziarenkami granatu. W miseczce zmieszaj wszystkie składniki sosu do uzyskania jednolitej konsystencji. Polej nim sałatkę.



eprasa.pl 315370f187

# Smaki Abruzji



Makaron z palonej pszenicy – po włosku grano arso – można znaleźć w internetowych sklepach. Idealnie komponuje się z grzybami.



***Tessa Capponi-Borawska***
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Restauracja Palazzo Tempi, położona zaledwie pięć minut od mojego florenckiego domu, od lat jest stałym miejscem spotkań rodzinnych. Szczególnie w cieplejszych miesiącach, kiedy większość stolików stoi na zewnątrz, często można spotkać członków naszej licznej rodziny, przyjaciół oraz znajomych delektujących się daniami z restauracji. Sercem i duszą tego miejsca są właściciel Silvano i jego piękna żona Maria. Oboje pochodzą z Abruzji, ale od wielu lat mieszkają we Florencji. Udało im się stworzyć restaurację-pizzerię, w której kreatywność idzie w parze z tradycją i starannym doborem składników – zawsze najwyższej jakości.

Pizza i makarony niewątpliwie stanowią podstawę bogatego menu, ale w ofercie znajdują się również sałatki mieszane z mięsem lub rybą, dania z grillowanych warzyw oraz włoskie klasyki, takie jak bakłażan po parmeńsku.

Z Marią często rozmawiamy o naszej wspólnej pasji – dobrym jedzeniu. Opisała mi kilka potraw ze swojej małej ojczyzny, takich jak pallotte cacio e ova, czyli małe klopsiki z sera z mleka krowiego, jajek, czosnku i pietruszki. Nic więcej! Ser jest starty, wymieszany z jajkami, pietruszką i posiekanym czosnkiem, a następnie formowany w małe kulki. Te są smażone i duszone w sosie pomidorowym. Problem, jak mówi mi Maria, polega na znalezieniu w Toskanii odpowiedniego sera, który u nich na południu nazywa się rigatino

Fot. Stock Food, archiwum TS



eprasa.pl 315370f187

(u nas natomiast rigatin to rodzaj suszonego boczku) i jest półdojrzałą caciottą z mleka krowiego, typową dla Abruzji. To potwierdza, że każde miasto i każdy region Półwyspu Apenińskiego ma swoje lokalne produkty i potrawy, często niedostępne gdzie indziej.

Inną typową potrawą jest pizz'e foje (pizza i liście) – danie z gotowanych dzikich sałat i ziół (mlecz, ogórecznik, mniszek lekarski itd.) z ziemniakami i posypane pokrojoną w kostkę focaccią kukurydzianą. Całość jest podawana ze smażonymi sardynkami oraz suszoną i smażoną czerwoną papryką.

Rozmawiając właśnie o focacci kukurydzianej, odkryłam pasję Marii do mąki i pieczenia. Opowiedziała mi, że założyła profil na Instagramie @viadellefarine27 (Via delle Farine to mała uliczka za Piazza della Signoria, a 27 to jej szczęśliwa liczba). Prezentuje tam piękne zdjęcia wypiekanych przez siebie chlebów, deserów i ciast – niesamowite! Z promiennym uśmiechem tłumaczyła mi niemal przepraszająco: „Nie publikuję tych zdjęć, żeby się chwalić, ale żeby pokazać, co możemy zrobić własnymi rękoma – coś, co nakarmi nasze rodziny, naszych bliskich".

To Maria, z jej pasją do różnych rodzajów mąki, wprowadziła do menu restauracji tagliatelle z palonej pszenicy. Kiedyś uzyskiwana z niej mąka była pokarmem dla biedniejszych rodzin, rolników i robotników. Zbierali z pól ziarna pszenicy, które zostały po żniwach i przetrwały wypalanie ścierniska. Przypalone mielono grubo, uzyskując w ten sposób pełnoziarnistą semolinę. Dziś prażenie ziaren odbywa się w sposób kontrolowany na gorących płytach, bez bezpośredniego kontaktu z ogniem. Pozwala to uniknąć nadmiernego przypalenia. Powstały w ten sposób produkt ma lekko wędzony, delikatnie orzechowy smak i jest absolutnie przepyszny.

***Kiedy będziecie we Włoszech, poszukajcie restauracji serwującej makaron z palonej pszenicy. Jest przepyszny.***

Taki makaron jest podawany z różnymi sosami, ale mój ulubiony to ten z owocami morza i małymi pomidorkami. Kiedy pytam Marię, skąd u niej fascynacja kuchnią, odpowiada po prostu: „Zawsze pasjonowało mnie gotowanie, bo wychowałam się na dobrym jedzeniu. Dzięki niemu od dziecka czułam miłość mojej rodziny". Pamiętajmy o tym nie tylko na święta. ■




Reklama


eprasa.pl 315370f187



# KURCZAK Zagrodowy

świadomy wybór
dla twojego zdrowia
i natury




eprasa.pl 315370f187

# Kurczak Zagrodowy – dobre samopoczucie zaczyna się od dobrego jedzenia.

„Kurczak Zagrodowy to również prawdziwa bomba odżywcza. Zawiera antyoksydanty – takie jak glutation, katalaza czy polifenole – wspierające odporność, spowalniające procesy starzenia i chroniące komórki przed wolnymi rodnikami. Znajdziemy w nim też korzystne kwasy tłuszczowe omega-3 i omega-6, wspierające serce, mózg i skórę, a także cenne pierwiastki: żelazo, magnez, mangan i miedź, niezbędne dla energii, urody i dobrego samopoczucia" – mówi pracujący nad badaniami dr inż. Jakub Urban z Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW.
To wybór dla osób, które cenią naturalność, smak i jakość – dla tych, które chcą wiedzieć, co jedzą, i wybierają produkty powstające z troską o zdrowie i środowisko. Mięso z Kurczaka Zagrodowego polecane jest przez dietetyków jako element dobrze zbilansowanej diety i jest chętnie wybierane przez osoby dbające o zdrowy tryb życia, sportowców oraz mamy przygotowujące posiłki dla najmłodszych i całej rodziny.

Coraz częściej myślimy o tym, co jemy – bo dobre jedzenie to dobre samopoczucie. Mówi się, że jesteś tym, co jesz, i coś w tym jest – to, co trafia na nasz talerz, ma wpływ na nasze zdrowie. Dlatego warto sięgać po produkty naturalne i prawdziwe, takie jak Kurczak Zagrodowy – wolnorosnący, chowany w rodzinnych gospodarstwach na Podlasiu.



dr inż. Jakub Urban z Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW



Kurczaki Zagrodowe mają dostęp do świeżego powietrza i wybiegów, gdzie mogą żyć zgodnie z naturą i naturalnym rytmem. Karmione są paszą roślinną wzbogaconą o naturalne dodatki – probiotyki, prebiotyki i fitobiotyki (takie jak czosnek oraz wyciąg z ziół – mi.in. majeranku, oregano, bazylii) które wzmacniają odporność i dlatego nie ma potrzeby stosowania antybiotyków. Efekt? Czy to robi prawdziwą różnicę, czy można to przebadać w laboratorium i mieć naukowe dowody?
Badania Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie potwierdzają, że mięso Kurczaka Zagrodowego zawiera więcej białka i zdecydowanie mniej tłuszczu niż mięso z chowu standardowego kurczaka brojlera. Jest też bardziej soczyste, delikatne i ma przyjemny, naturalny smak. Dzięki niższej zawartości wody i odpowiedniemu pH, mięso jest trwalsze, dłużej pozostaje świeże i zachowuje lepszą konsystencję po upieczeniu.

**WIĘCEJ BIAŁKA**

**Ponad 11%*** więcej białka w mięśniach piersiowych Kurcząt Zagrodowych.

**MNIEJ TŁUSZCZU**

**Aż o 41%*** mniejszą zawartość tłuszczu wykazały w badaniu mięśnie Kurcząt Zagrodowych.

**mniej tłuszczu** + **więcej białka** = **bardziej dietetyczne mięso**

* w porównaniu do mięsa z chowu standardowego kurczaka broilera

eprasa.pl 315370f187






# *Szlachetna* GOŚCINNOŚĆ

**tekst:** GRAŻYNA SANIUK **zdjęcia:** MAGDALENA PONAGAJBO

Wędrowcom stojącym w kolejce po herbatę ich estetyczny kunszt często umyka. Tymczasem zaprojektowane w latach 50. i 60. schroniska na Szyndzielni, Ornaku czy Turbaczu to majstersztyki architektury i designu – pokazuje w książce *Odrodzenie* Magdalena Ponagajbo. Przekonuje: powinniśmy być z nich dumni i otaczać je troską.



**Magdalena Ponagajbo w Schronisku na Kalatówkach w trakcie zdjęć do albumu *Odrodzenie. Osobiste spojrzenie na estetykę polskich schronisk górskich*.**
**Wyżej: przedwojenna pocztówka z Morskiego Oka. Na sąsiedniej stronie: jadalnia w karkonoskiej Strzesze Akademickiej**

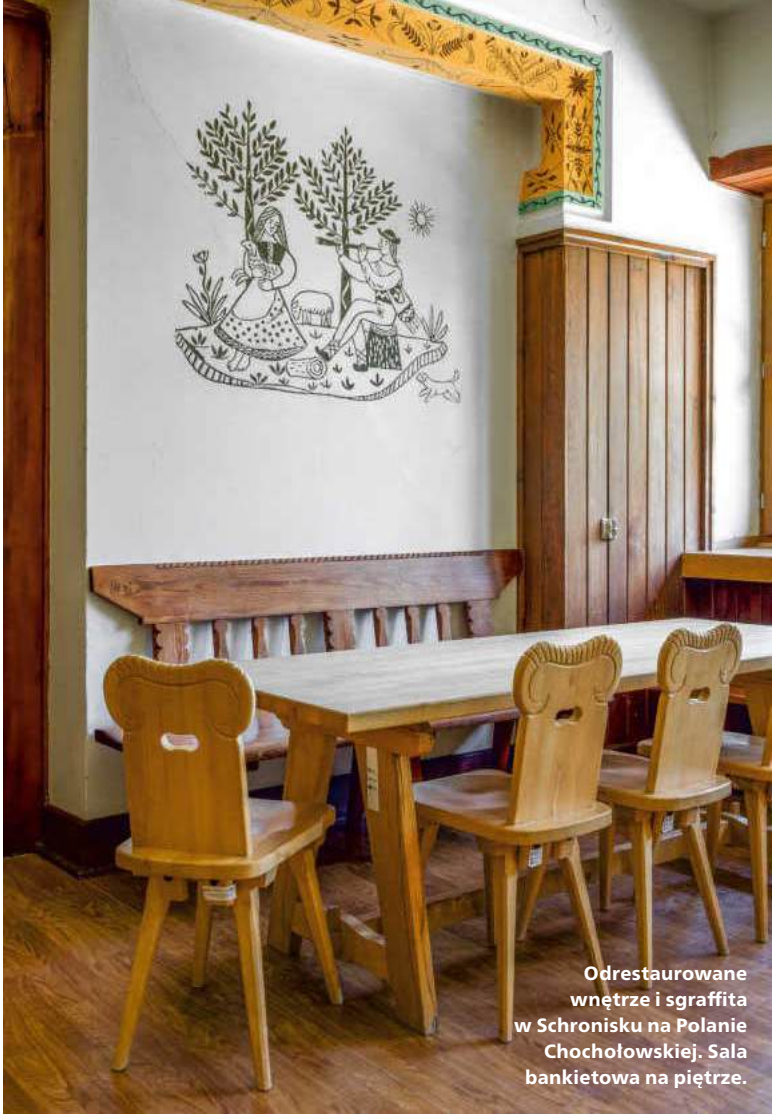
Fot. Polona



eprasa.pl 315370f187

Pierwszym, którego wystrój mnie oczarował, była Szyndzielnia. Zabrał mnie tam dwadzieścia lat temu mąż, pokazując swoje rodzinne strony. Z domu jego rodziców na obrzeżach Bielska-Białej można było dojść na szczyt w niecałe dwie godziny – wspomina Magdalena Ponagajbo znad zbioru widokówek z lat 50. i 60. przedstawiających wnętrza polskich schronisk. – Podczas rodzinnych wypadów zauroczyło mnie, jak niewiele się w Szyndzielni zmieniło. Sala jadalna wyposażona była w te same meble, kinkiety i żyrandole, które widziałam na starych kartkach pocztowych. Przez całą jej długość biegło znane mi z fotografii monumentalne sgraffito Witolda Skulicza (profesora krakowskiej ASP – red.). Odwiedzając kolejne schroniska, zdałam sobie sprawę, jak niewiele z nich zachowało się w równie niezmienionym stanie – opowiada.

Na pomysł, by udokumentować ich urodę i charakter, wpadła dwie dekady później. – Wędrując po Tatrach i Beskidach, dostrzegłam postępującą estetyczną degradację tych miejsc. Dawną sztukę użytkową – dzieła mistrzów ciesielskich i tatrzańskich artystów oraz oryginalne elementy wyposażenia – zastępuje niewyszukane współczesne wzornictwo. Niektóre ingerencje są brutalne. Kamienne podłogi giną pod warstwą gresu, pojawiają się niepasujące do wystroju współczesne meble, zdobienia. Nie miałam nadziei zatrzymać zmiany, ale czułam, że to ostatni dzwonek, by utrwalić przemijające piękno schronisk w formie albumu – mówi Magdalena, absolwentka Wydziału Grafiki warszawskiej ASP, dyrektor artystyczna i współzałożycielka studia graficznego Mamastudio oraz butikowego hotelu Autor Rooms w Warszawie. Projekt zbiegł się w czasie ze zmianami życiowymi. – Po 20 latach pracy czułam się tak wypalona, że postanowiłam zrezygnować z prowadzenia biznesu i skupić się działalności twórczej – tłumaczy. Realizację planu umożliwiło stypendium Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W ciągu pięciu miesięcy artystka przeszła z aparatem fotograficznym 177 kilometrów górskich szlaków i odwiedziła 20 schronisk.



Odrestaurowane wnętrze i sgraffita w Schronisku na Polanie Chochołowskiej. Sala bankietowa na piętrze.

## SPIESZMY SIĘ PODZIWIAĆ DAWNĄ SZTUKĘ UŻYTKOWĄ, DZIEŁA ARTYSTÓW I CIEŚLI.

### BEZ PRETENSJI

Aby stworzyć listę najpiękniejszych miejsc, spędziła trzy miesiące w archiwach w Warszawie, Krakowie, Nowym Sączu i Zakopanem. Wirtualnie zajrzała też do wszystkich 90 schronisk górskich i bacówek PTTK. – Słyszę czasem pytanie, dlaczego w moim albumie nie ma jakiegoś „kultowego" schroniska. Rzecz w tym, że nie planowałam przewodnika z masą „polecajek", lecz subiektywną wizualną opowieść o estetyce i kulturze takich miejsc – wyjaśnia Magdalena. Zamysł dał jej swobodę wyboru obiektów. Szukała tych, które powstały w międzywojniu lub we wczesnych latach powojennych. Miały być przestrzenią pięknie wpisaną w naturę i sprzyjającą integracji. – W budowę schronisk angażowali się wybitni polscy architekci. Projektowali miejsca funkcjonalne, a do tego zachwycające kunsztownym rzemiosłem i dekoracjami – podkreśla Magdalena. – Kiedy przeglądałam archiwa, zaskoczyło mnie, ile dawniej mówiło się i pisało na temat architektury i wystroju wnętrz schronisk. W okresie międzywojennym, kiedy na fali rozwoju turystyki w Polsce powstało ich blisko sto, pojawiły się pierwsze próby określenia zasad budowy. – Architekci rozumieli, że nierozważne planowanie budynków oraz obce wizualnie materiały czy



eprasa.pl 315370f187

formy mogą popsuć krajobraz – zauważa. Pierwsze wytyczne dla projektantów zebrał Karol Stryjeński (mąż malarki Zofii Stryjeńskiej – red.). „Obowiązkiem budowniczego jest znalezienie harmonii między okolicą a architekturą budynku. Powinien być bez niesmacznych pretensji, skromny, zbudowany pod kątem celowości i użytkowości" – pisał w artykule *O sposobie budowania schronisk w Tatrach*, który ukazał się w 1923 roku w czasopiśmie „Wierchy". Jego idee po wojnie wcieliła w życie wybitna zakopiańska architektka.

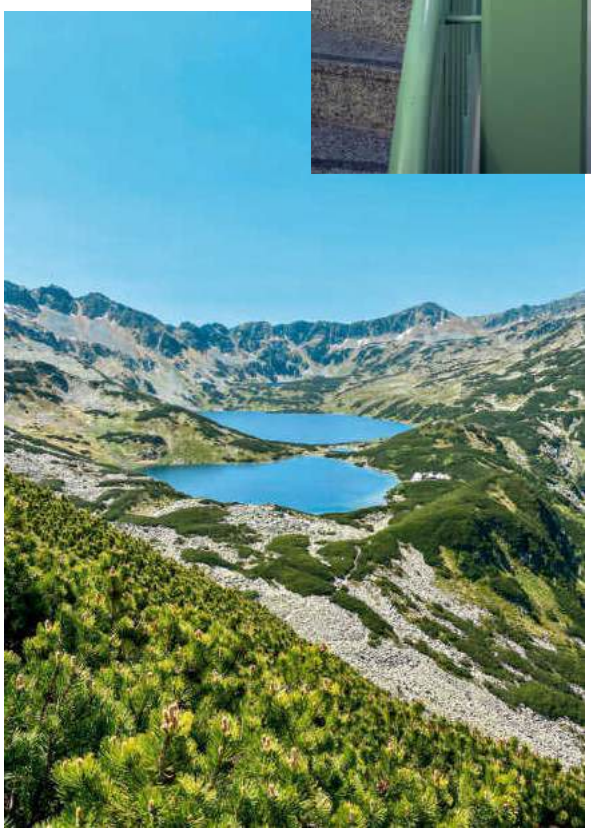
## EPOKA GÓRSKIEJ

Na czarno-białej fotografii w albumie Magdaleny Ponagajbo dwoje młodych ludzi pozuje na nartach, stojąc w słońcu na tle górskiego strumienia. To Anna i Michał Górscy, architektka i inżynier budowlany, on – także biegacz narciarski, olimpijczyk. Zdjęcie najprawdopodobniej powstało pod koniec lat 40. w Zakopanem, gdzie para mieszkała. Wkrótce Anna zabrała się do projektowania schronisk na Ornaku, w Dolinie Pięciu Stawów, na Polanie Chochołowskiej i na Turbaczu. – Choć interesowałam się architekturą, z postacią Górskiej zetknęłam się dopiero, rozpoczynając pracę nad albumem. Znałam budynki, które zaprojektowała, ale nie miałam pojęcia, że łączy je wyjątkowa autorka – mówi Magdalena. Młoda architektka pochodziła z nietuzinkowej rodziny. Jej ojciec, Konstanty Tołwiński, był geologiem i badaczem polskich złóż ropy naftowej. Matka Maria pracowała naukowo na uniwersytetach w Kopenhadze i Wilnie oraz jako attaché kulturalny w Helsinkach. Znała siedem języków, m.in. fiński, i przełożyła na polski część *Kalewali*, eposu narodowego Finów. Ich córka Anna, absolwentka Politechniki Lwowskiej i studentka słynnego architekta Bogdana Pniewskiego, była wszechstronnie uzdolnioną artystką. – Projektowała wszystko, od rozwiązań technicznych po wnętrza i detale wyposażenia. Znawcy architektury zakopiańskiej uważają, że jej budynki idealnie wpisują się w teren. Dr hab. Zbigniew Moździerz, kustosz Muzeum Tatrzańskiego, uważa, że o ile lata rozwoju stylu zakopiańskiego można nazwać „epoką Witkiewicza", to lata 1947–1960 były „epoką Anny Górskiej" – wyjaśnia Magdalena. Właśnie od jej dzieł zaczęła swoje eksploracje.









**Od góry: Michał i Anna Górscy, lata 40. Fotografia ze zbiorów rodziny. Sowa, detal z klatki schodowej w Strzesze Akademickiej, i klamka w pokoju Szyndzielni. Widok na Dolinę Pięciu Stawów ze Świstówki Roztockiej**

**NAJPIĘKNIEJ POŁOŻONE I ZAPROJEKTOWANE SCHRONISKA TATR TO DZIEŁO DOSKONAŁEJ ARCHITEKTKI ANNY GÓRSKIEJ.**

Fot. Archiwum prywatne



eprasa.pl 315370f187

## JAJECZNICA I HERBATA

– Jako pierwsze odwiedziłam Schronisko na Hali Ornak. Znałam je ze zdjęć i książek, ale z niechęci do miejsc zatłoczonych nigdy tam nie byłam. Wyruszyłam wcześnie, by znaleźć się na miejscu w porze śniadaniowej. Wokół prawie nie było turystów, więc mogłam w spokoju zachwycać się jego proporcjami i kameralnością – wspomina Magdalena. Schronisko, położone na skraju Małej Orczańskiej Polanki, jest doskonale wkomponowane w otoczenie. Anna Górska wnikliwie studiowała teren, zanim zdecydowała się na lokalizację. – Wybierała też oszczędne dekoracje, które podkreślały urodę naturalnych materiałów. Finezja masywnych drewnianych drzwi wejściowych kryje się w detalach okuć. Młotkowany zamek połączony jest z drewnem za pomocą kutych nitów – wyjaśnia rozmówczyni. Wnętrze jest skromne i przytulne, a dzięki przeszklonej ścianie można spojrzeć w głąb jadalni. – To świetnie przemyślana przestrzeń. Na ścianie południowej, która jest częściowo wysunięta do przodu, mieści się wygodny kąt do siedzenia z ławami. Szerokie przejście daje wrażenie dużej przestrzeni, którą podkreśla zagłębienie sali. Schodzi się do niej po kamiennych stopniach. Z okien jadalni od południa widać szczyt Bystrej. Ścianę naprzeciwko zdobi ręcznie malowana mapa Doliny Kościeliskiej autorstwa Zbigniewa Korosadowicza, taternika i geografa. Dekoracja jest dyskretna: to charakterystyczne kute latarenki i żyrandole – opisuje wnętrze autorka. Oryginalnych, zaprojektowanych przez Górską mebli zachowało się niewiele. Podsumowaniem wizyty miało być śniadanie. – Niestety, z powodu problemów z internetem nie mogłam zapłacić kartą. Gotówki starczyło mi tylko na jajecznicę, choć marzyłam o herbacie z cytryną – wspomina. – Z rezygnacją poszłam do stołu. Za chwilę z okienka dobiegło wołanie: „Jajecznica i herbata!". Schroniska górskie oferują najskromniejszą i jednocześnie najszlachetniejszą formę gościnności.

## NA PIECHOTĘ

– Założyłam, że do każdego obiektu dojdę pieszo i przenocuję na miejscu, żeby wczesnym rankiem uchwycić dobre światło i nie mieć na planie turystów – wyjaśnia fotografka. Do Doliny Pięciu Stawów Polskich i tamtejszego schroniska wybrała się na początku czerwca. – Już w drodze na pierwsze zdjęcia, zrozumiałam, że mam za mało sił, a za dużo sprzętu w plecaku, by dotrzeć do celu. Z żalem zrezygnowałam z ulubionego analogowego Nikona, komputera, notesów i szkicowników. Przy okazji zrozumiałam, dlaczego jest tak mało dobrych zdjęć schronisk z czasów ich świetności – śmieje się Magdalena. Profesjonalny sprzęt był wówczas dużo cięższy.

Wybrała żółty szlak do Doliny Roztoki, by iść trasą widokową nad wodospadem Wielka Siklawa. Tutaj spektakularne kadry czasem można mieć tylko dla siebie. – Chodziło mi też o widok na schronisko od strony Przedniego Stawu: budynek powoli wyłania się zza kosodrzewiny, a poszarzały przez wiatr i wodę szary gont oraz kamienne mury harmonijnie komponują się z krajobrazem. To dla mnie najpiękniej usytuowane schronisko w Polsce – mówi artystka. Anna Górska zaprojektowała je z grupką znajomych architektów tuż po wojnie w ramach czynu społecznego. Kierownikiem budowy, a czasem także dźwigającym ciężkie kamienie robotnikiem był jej mąż Michał. „Ludzie pracowali z zapałem i zaangażowaniem, nie zatruci jeszcze falą biurokracji i absurdów gospodarki PRL" – podsumowała ten czas Górska na łamach czasopisma „Hale i Dziedziny". – Następny poranek zapamiętałam szczególnie – opowiada Magdalena. – Żeby złapać poranne światło, zerwałam się o piątej. Na trawie leżał jeszcze szron. Wszyscy spali. Cisza i spokój wokół sprawiły, że poczułam się tak, jakbym była tu całkiem sama.

**DOBRZE POMYŚLANE BUDYNKI SĄ WPISANE W NATURĘ, SPRZYJAJĄ JEJ KONTEMPLACJI I WYPOCZYNKOWI W GRUPIE.**

Następnym punktem marszruty miało być schronisko na Polanie Chochołowskiej. – Ciekawiło mnie, czy dalej panuje w nim klimat, jaki zapamiętałam z pewnej czarno-białej fotografii w albumie *Tatry w śniegu* z 1962 roku – wspomina Magdalena. Przedstawiała troje turystów przy stolikach w pięknym wnętrzu. Mężczyzna w koszuli pisał list, kobieta naprzeciwko pogrążona była w lekturze. Ścianę za nimi dekorowało sgrafitto przedstawiające juhasa i góralkę przytulającą owieczkę. Jego autorem, tak jak polichromii na belkach stropowych, był Jan Sokołowski, świetny zakopiański malarz. U sufitu wisiały dwa piękne metalowe żyrandole. Rzeczywistość przekroczyła oczekiwania. – Sgraffita ze zdjęcia były doskonale odrestaurowane – opowiada fotografka. Przetrwały też zaprojektowane przez Annę Górską imponujące kute żyrandole z jeleniami i choinkami oraz przysadziste fotele, choć ich współczesna tapicerka mocno odbiegała od dawnej estetyki. Uwagę Magdaleny przykuła ażurowa ścianka oddzielająca klatkę schodową na parterze oraz masywna ława z podłokietnikami w kształcie stylizowanych kotów. – Wielu gości schroniska intrygowało, dlaczego z takim



eprasa.pl 315370f187

Ptasie Mleczko®



ODWIEDŹ

# BEZTROSKĄ WYSTAWĘ

4.09–20.12
W MUZEUM

Fabryka Czekolady

E. Wedel

KUP BILETY NA:
FABRYKACZEKOLADY.PL

eprasa.pl 315370f187



Książka *Odrodzenie* Magdaleny Ponagajbo ukaże się nakładem wydawnictwa 77 Press.










Klatka schodowa Schroniska w Dolinie Chochołowskiej. Po lewej: oryginalne, zaprojektowane przez Annę Górską krzesło. Ceramiczny talerz na ścianie Szyndzielni oraz detal lampy w Schronisku na Kalatówkach

zapałem fotografowałam detale – mówi. – Kiedy wyjaśniałam i pokazywałam zdjęcia, słyszałam: „O rety, byłam tyle razy, a nigdy tego nie widziałam!". Zagadujący mnie turyści przyznawali, że wcześniej nie zwracali uwagi na estetykę wnętrza, skupiając się na samej wizycie w schronisku.

## ROK W GÓRACH

Schronisko na Turbaczu także zaprojektowała Anna Górska. Do użytku zostało oddane w 1958 roku. – Odwiedziłam je w październiku: w ogromnym obiekcie nocowało wtedy zaledwie osiem osób. Mogłam bez kłopotów fotografować i przyglądać się wnętrzu. Pomyślałam, że gdy jest tłoczno, głodny turysta idzie prosto do sali jadalnej. Nie zwraca wtedy uwagi na spektakularną kamienną podłogę czy masywne ławy z rzeźbionymi siedziskami podtrzymywanymi przez figury niedźwiadków – zauważa Magdalena. Jak we wcześniejszych realizacjach Anny Górskiej, tak i na Turbaczu znalazła mnóstwo pięknych kutych detali, na przykład ceramiczne liście i szyszki na żyrandolach w sali jadalnej – wszystkie wykonane specjalnie dla tego miejsca. – Pół godziny spędziłam na studiowaniu ręcznie malowanej mapy i kamiennej oprawy kominka ozdobionej reliefami – opowiada. – Niestety, został zeszpecony współczesną okładziną z kamienia oraz wymalowanym na pomarańczowo okapem.

– Cieszyłam się z tej wycieczki, bo z Gorców roztacza się spektakularny widok na Tatry. Ostatniego dnia mojej wyprawy oświetlało je popołudniowe jesienne słońce – fotografka pokazuje zdjęcia w smartfonie. Zza rdzawych koron drzew wyłaniają się lśniące, ośnieżone szczyty. – Przysiadłam na pniu, żeby kontemplować widok. Wtedy na polankę wolnym krokiem wszedł lis. Odwrócił się w moim kierunku i przez chwilę przyglądaliśmy się sobie – wspomina Magdalena. – Poczułam się wdzięczna losowi za ten niezwykły rok w górach. Jednocześnie naszła mnie refleksja, że spóźniłam się z moim projektem o kilka lat. Część wnętrz schronisk, które powinny znaleźć się w mojej książce, wskutek modernizacji straciła specyficzny nastrój. Taki los spotkał jadalnię w Murowańcu i kameralne wnętrza schroniska na Hali Kondratowej z boazerią „w kryształy". Chciałabym, żeby moja książka przyczyniła się do lepszej ochrony konserwatorskiej takich miejsc. Jej tytuł – *Odrodzenie* – nawiązuje do nazwy schroniska w Karkonoszach, ale jednocześnie wyraża nadzieję, że górska architektura wciąż ma szansę na nowy rozdział. ■



eprasa.pl 315370f187




PARTNER AKCJI

Bauer Media Outdoor

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL

twojstyl.pl




Świąteczna akcja rabatowa

# *Stylowe Prezenty*

## Od 1 do 17 grudnia

Wysokie rabaty, ulubione marki na

**StyloweZAKUPY.pl**








# *Do zobaczenia NA SZLAKU*

tekst: ANNA KASBEKAR

**Szpilki na Giewoncie? Ryzykowny pomysł. Anna Kasbekar jest czytelniczką TS i pasjonatką wspinaczki. Zdobyła Koronę Ziemi. W Norwegii, gdzie mieszka, góry widzi z okna. Umie dobrze przygotować się do wędrówki i wie, że rozsądek to lepszy towarzysz drogi niż ambicja.**

Jest wczesne popołudnie w obozie czwartym na Przełęczy Południowej. Sprawdzam poziom tlenu w butli i wsuwam się do śpiwora. Biorę głęboki oddech i uśmiecham się szeroko. Właśnie zdobyłam Mount Everest. Wokół panuje cisza. Po wyczerpującym ataku szczytowym i zejściu do obozu wszyscy śpią. Na Everešcie obowiązuje żelazna zasada – po czternastej trzeba zawrócić, nawet jeśli do wierzchołka brakuje niewiele. Po południu w tzw. strefie śmierci pogoda może gwałtownie się pogorszyć, a zapas tlenu jest ograniczony. Góra gór to ekstremum, ale surowe reguły bezpieczeństwa dotyczą także „zwykłych" szczytów. Nawet rekreacyjna wędrówka w Tatrach czy Bieszczadach może mieć fatalny finał, jeśli się do niej nie przygotujemy lub zrobimy to niewłaściwie.

## UBIÓR

Rodzice zabierali mnie na szlak, od kiedy zaczęłam szkołę. Uwielbiałam nasze wyprawy. Z czasem zaczęłam marzyć o wspinaczce wysokogórskiej. Nigdy nie pomyślałam: „to nie dla mnie". Rodzice wpoili mi, że pracą i determinacją można osiągnąć wiele. Później podobne wsparcie dostałam od męża Norwega, którego poznałam na studiach. Po ślubie zamieszkaliśmy w Kristiansund.

Norwegia słynie z fiordów i gór. Gdziekolwiek spojrzysz, widzisz szczyt do zdobycia. Szlaki są blisko miast, miasteczek, wsi – często dostępne przez cały rok. Aktywne spędzanie czasu na świeżym powietrzu to ważna część tutejszej kultury. Na trasach spotyka się ludzi w każdym wieku, wędrują o każdej porze roku. Pierwsze, czego nauczyłam się po przeprowadzce? Nie ma złej pogody, są tylko złe ubrania. Obserwując Norwegów i ucząc się na błędach, skompletowałam optymalny zestaw.

Podczas marszu szybko się pocimy, dlatego kluczowe jest, by ubrania odprowadzały wilgoć. Na pierwszą warstwę blisko ciała bawełna się nie nadaje: chłonie pot i długo schnie, przez co łatwo o wychłodzenie. Najlepiej sprawdzają się techniczne syntetyki albo wełna z merynosów. Zawsze dobrze mieć ze sobą dwie kurtki: przeciwwiatrową i przeciwdeszczową (z membraną Gore-Tex lub podobną) oraz lekką, z ociepliną typu PrimaLoft lub puchową. Ta druga bywa ratunkiem podczas postoju, przy wietrze albo gdy pogoda się załamie. Niektórzy wolą sweter. Jest wygodny i ciepły, ale gdy wieje, przepuszcza chłód, a podczas mżawki, mgły – nasiąka. Ja wożę go w samochodzie i po powrocie z wędrówki wkładam na drogę. Zmiana stroju na czysty i suchy poprawia komfort i chroni przed przeziębieniem.

Co na dół? Latem noszę szorty lub lekkie spodnie z syntetyku z domieszką elastanu dla swobody ruchu. Unikam bawełny – mokra od potu robi się ciężka. Wiosną i jesienią wkładam spodnie z materiału softshell – chroni przed wiatrem, chłodem i lekkim deszczem. Jednak nie zastąpi wodoodpornej membrany. Zimą sprawdza się bielizna termiczna i spodnie softshell lub narciarskie – dobór zależy od mrozu i wiatru. Zasada ubierania na cebulkę działa, ale jest w niej haczyk: warstwy nie powinny być zbyt ciasne. To powietrze między nimi izoluje i ogrzewa ciało.



eprasa.pl 315370f187

Najważniejszy element stroju to jednak buty. Wiele razy wracałam do domu z pęcherzami. Wypróbowałam kilka par, zanim znalazłam naprawdę wygodne, i teraz kupuję sprawdzone modele. Najczęściej chodzę w butach trekkingowych nad kostkę, bo dają więcej wsparcia i chronią ją przed skręceniem. Dobra podeszwa (np. vibram) trzyma się skały także, gdy jest mokro. Zdarzyło mi się iść w góry w butach do biegania, ale na śliskim podłożu i stromych fragmentach ich przyczepność jest za mała.
Nie zapominajmy o odpowiednich skarpetkach. Bawełniane sprzyjają otarciom, lepsze są wełniane albo z oddychających syntetyków (jak coolmax). Powinny zakrywać kostkę.
Ochrona głowy i twarzy też jest ważna. Latem noszę czapkę z daszkiem i okulary przeciwsłoneczne, zimą – ciepłą czapkę i komin typu buff, który można naciągnąć na uszy i policzki. Zawsze zabieram SPF 50. W górach promienie UV są mocne. Podczas postojów nakładam kolejną warstwę kremu.

## PROWIANT

Brak wystarczającej ilości picia i jedzenia może sprawić, że nawet sprawna i zdrowa osoba zacznie mieć na szlaku problemy z kondycją. Przekonałam się o tym na Aconcagui. Nagle straciłam siły, zaczęłam zwalniać i marznąć. Przewodnik zarządził przerwę na przekąskę. Najłatwiej uzupełniać „paliwo" węglowodanami. Żele i batony dla sportowców są wygodne, ale często dają szybki skok, a potem spadek energii. Wolę kanapki (ulubione z żółtym serem), owoce pokrojone w cząstki i spakowane do pudełka, orzechy, owsiane ciasteczka, czasem kawałek czekolady. Zimą zawsze mam termos z herbatą, latem zabieram wodę i orzeźwiający sok porzeczkowy, czasem elektrolity. Jak dużo pić? W upale i przy mocnym wysiłku pół litra na godzinę to dobry punkt wyjścia, w chłodzie zapotrzebowanie bywa mniejsze. Przerwy na regenerację najlepiej robić regularnie: co godzinę, kilkuminutowe. To wystarczy, by coś zjeść, napić się, a organizm nie zdążył się wychłodzić. Postoje mają też drugi sens: porządkują tempo. Dzięki nim łatwiej nie nadwerężyć sił na początku.

## ORIENTACJA I POGODA

Samotne wędrówki pozwalają pobyć z własnymi myślami. Ale wiele osób obawia się iść w góry solo – to zrozumiałe. Da się jednak znacząco zwiększyć bezpieczeństwo, jeśli podejdziemy do tematu systemowo. Kiedy wybieram się w nowe miejsce, na wszelki wypadek zabieram papierową mapę. W telefonie używam aplikacji działającej offline (np. maps.me), która pokazuje aktualną pozycję nawet bez zasięgu. Ale telefon to dobre narzędzie, dopóki ma naładowaną baterię – w plecaku zawsze mam powerbank. Obowiązkowo zostawiam komuś informację, dokąd idę i o której mniej więcej planuję wrócić. Zawsze może się zdarzyć sytuacja, gdy trzeba będzie wezwać pomoc (numer 112). Jeśli wiesz, że idziesz w rejon, gdzie zasięg jest słaby, rozważ komunikator satelitarny (np. Garmin inReach). Daje możliwość wezwania pomocy poza siecią komórkową.
I jeszcze coś – latarka czołówka, nawet na krótką trasę. Na wypadek, gdybyśmy nie zdążyli wrócić przed zmrokiem. Zanim ruszę, sprawdzam prognozę (najlepiej w lokalnym górskim serwisie): temperaturę, wiatr, opady, ryzyko burz. Pogoda potrafi zmienić się w ciągu kilku minut. Sygnałem ostrzegawczym są dynamiczne formacje chmur, wzmożenie wiatru, czasem nagła cisza, po której przychodzi burza.



*WOLNOŚĆ, JAKĄ DAJĄ GÓRY, MA JEDNO OGRANICZENIE: NA SZLAKU TRZEBA ZACHOWAĆ ROZWAGĘ.*

W górach jest poważnym zagrożeniem. Najlepiej zejść wtedy niżej, unikać grani i samotnych drzew, odejść od metalowych elementów. Gdy nie ma gdzie uciec, trzeba ograniczyć kontakt z podłożem i przeczekać w pozycji kucznej, na czymś izolującym, np. na plecaku. Mam w nim „zestaw SOS": apteczkę i folię NRC przeciw wychłodzeniu lub przegrzaniu. Zawsze ustalam godzinę lub miejsce, w którym zawracam bez targowania się ze sobą. Zasada z Everestu działa wszędzie: trzeba umieć odpuścić.

## CEL

Ludzie chodzą po górach z wielu powodów. Dla mnie to sposób na aktywność i kontakt z przyrodą. Wędrówki pomagają mi też dbać o relacje. Mam przyjaciółkę, która mieszka godzinę ode mnie. Na co dzień trudno nam się spotkać. Ale umawiamy się na wspólne wyprawy – to pretekst, by pobyć razem. Wędrówki z mężem też robią dobrze naszemu związkowi, kilka godzin na szlaku zbliża. Jest jeszcze coś – góry to pokonywanie lęków i ograniczeń. Satysfakcja z takiej wygranej zostaje na długo. ■

Fot. Archiwum prywatne autorki



eprasa.pl 315370f187



# Powrót LEGENDY

Franciszka Sędzickiego 13 to nowy, kameralny adres na mapie Gdyni. Znajdziemy tu Gavron Boutique Hotel Gdynia, którego klimat buduje ciekawa historia. To wyjątkowe miejsce, w którym kameralność i wyrafinowany komfort łączą się z wyjątkowym charakterem stuletniego miasta.

Historia Gavron Boutique Hotel Gdynia zaczęła się w czasach, gdy Gdynia dopiero budowała swoją pozycję nad Bałtykiem. W 1922 roku rozpoczęto tu budowę hotelu według projektu Tadeusza Zielińskiego. Nowy obiekt szybko stał się częścią życia młodego miasta – przyciągał gości przyjeżdżających nad morze i tych, którzy szukali miejsca na spotkanie, kolację czy wieczór z muzyką. Wraz z rozwojem kurortu zmieniało się także jego otoczenie, które coraz wyraźniej nabierało charakteru eleganckiej, nadmorskiej dzielnicy.

Sto lat później Gavron Boutique Hotel Gdynia przywraca temu adresowi rolę kameralnego miejsca spotkań, odpoczynku i pobytu nad morzem. Dawny kurort można tu odkrywać z perspektywy współczesnej Gdyni – miasta, które niezmiennie pulsuje energią Bałtyku.

Wnętrza Gavron Boutique Hotel Gdynia zaprojektowano z szacunkiem dla przeszłości i dbałością o każdy element, zestawiając współczesne rozwiązania z formami nawiązującymi do modernistycznego dziedzictwa Gdyni. Dobór materiałów podporządkowany

eprasa.pl 315370f187

był architekturze budynku – w taki sposób, aby nowe elementy pozostawały z nią w spójnym dialogu. W pokojach umieszczono prace Tadeusza Dominika i Jana Dobkowskiego, które wprowadzają do przestrzeni kolor, światło i artystyczną wrażliwość, nadając każdemu wnętrzu indywidualny charakter. Minimalistyczny design dopełniają detale art déco, inspirowane elegancją dawnych europejskich rezydencji. Ważną częścią hotelu jest także piękna oranżeria otoczona zielenią, idealna na kameralne przyjęcia. Gdynię odczujesz tu wszystkimi zmysłami, a szum fal uspokoi nawet najbardziej rozbiegane myśli.



**Przedwojenny Hotel Kaszubski, którego tradycję kontynuuje z dumą GAVRON Boutique Hotel Gdynia.**

Poranek codziennie zaczyna się tu od pysznego śniadania. Obejmuje ono m.in. pieczywo z własnej piekarni, domowe pasty, owoce, miody, orzechy, konfitury, a także wyśmienite słodkości do kawy. Goście mają do wyboru także dania serwowane à la carte. W swojej kuchni hotel stawia na lokalne składniki, których smak i charakter podkreśla w autorskich kompozycjach kulinarnych. Wyjątkowym elementem oferty Gavron Boutique Hotel Gdynia jest Salon, dostępny dla wszystkich gości, w którym warto zatrzymać się na leniwe, pełne smaku popołudnie. W godzinach 12:00–17:00 serwowany jest tu wybór świeżych owoców oraz przekąsek – zarówno wytrawnych, jak i słodkich, które doskonale komponują się z filiżanką aromatycznej herbaty.

Wieczorna kolacja to zaś codziennie nowa propozycja. Menu opiera się na produktach od zaufanych dostawców z regionu i smakach związanych z nadmorskim położeniem Gdyni. Goście znajdą tu zarówno klasyki, jak i autorskie interpretacje, dzięki którym na nowo można odkryć kuchnię Pomorza. Wykwintne dania usatysfakcjonują nawet najbardziej wyrafinowane podniebienia. Kartę uzupełnia selekcja wybornych win z różnych stron świata.

Dodatkowy komfort zapewnia gościom kameralne SPA. Jego specjalnością są autorskie rytuały kąpielowe, stanowiące alternatywę dla tradycyjnych zabiegów manualnych. Bazują one na leczniczej mocy wody, hydromasażu, soli leczniczych, starannie dobranej aromaterapii oraz działaniu temperatury (sauny infrared i parowej). Tworzone są w ten sposób kompleksowe, prozdrowotne sesje redukujące napięcie, a także wspierające prawidłowy sen i regenerację mięśni.

Więcej informacji i pełną ofertę Gavron Boutique Hotel Gdynia można znaleźć na stronie **gavron.pl**.





**GAVRON Boutique Hotel Gdynia łączy elegancję dawnych europejskich rezydencji z modernistyczną prostotą i lekkością współczesnego hotelu butikowego. Szlachetne materiały dobrano tak, aby pięknie dojrzewały wraz z miejscem. Dodatkową zaś ozdobą pokoi i apartamentów są prace Tadeusza Dominika i Jana Dobkowskiego.**





eprasa.pl 315370f187

# Happy Sam



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

***Staram się unikać*** wycieczek z przewodnikiem. Nie lubię chodzić w tłumie, nie przepadam za wydeptanymi ścieżkami, wolę się zgubić i oglądać to, co mnie akurat zaciekawi. Są jednak takie miejsca, do których można dotrzeć tylko w ramach wycieczki z przewodnikiem.

***Do takich miejsc*** należy Koreańska Strefa Zdemilitaryzowana (DMZ), czyli pas buforowy o szerokości 4 kilometrów i długości 248 kilometrów, który oddziela Koreę Północną od Południowej. Nie ma bowiem zwykłej granicy między tymi krajami, będącymi formalnie wciąż w stanie wojny. W 1953 obie strony podpisały wyłącznie rozejm, na mocy którego powstała właśnie DMZ.

***Dzień przed planowaną wycieczką*** dostałem wiadomość od niejakiego Happy Sama, że właśnie on będzie naszym przewodnikiem. Oprócz praktycznych informacji (wziąć paszport, wygodne buty i wodę) Happy Sam dołączył także swoje zdjęcia, na których robi znak serduszka, oraz filmik, na którym jakieś dziecko poprawnie wykrzykuje jego imię („Happy Saaaaaam!") i wybucha śmiechem. Wyglądało groźnie. Zwłaszcza dla kogoś, kto stara się unikać wycieczek z przewodnikiem.

***Happy Sam okazał się jednak*** uroczym 60-latkiem, który bawił nas całą drogę z Seulu powtarzanymi (zawsze dwukrotnie) informacjami praktycznymi i niepraktycznymi. Na przykład: żeby zamieszkać w DMZ, trzeba być albo jeleniem, albo żołnierzem, albo ożenić się z kimś, kto już tam mieszka. Happy Sam wyznał, że bardzo chciałby tam zamieszkać, bo kocha przyrodę. Z powodu wieloletniej nieobecności ludzi (w strefie mieszka na stałe ok. 200 osób) DMZ stała się schronieniem dla rzadkich gatunków zwierząt i roślin. Ponieważ Happy Sam nie jest jeleniem i nie chce wstępować do armii, pozostał mu – wdowcowi – ożenek. Postanowił znaleźć mieszkankę strefy zdemilitaryzowanej, czyli, powiedzmy, strefiankę i złożyć jej propozycję matrymonialną. Zwierzył nam się – z dziaderskim nieco uśmiechem – że najpierw szukał młodej i pięknej, potem tylko młodej, a na końcu już tylko kobiety. Nie udało się. Nie można jednak wykluczyć, że nadmierna egzaltacja Happy Sama może mu nieco utrudniać nawiązywanie relacji.

***Wyglądało groźnie. Zwłaszcza dla kogoś, kto unika wycieczek z przewodnikiem.***

***W północnej części DMZ*** znajduje się tylko jedna wieś, ale wszystko wskazuje na to, że jest ona potiomkinowska, czyli wyłącznie propagandowa i nikt w niej nie mieszka. Z południowej strony, z obserwatorium Dora, można za to zobaczyć dumnie powiewającą nad nią północnokoreańską flagę. Największą atrakcją wycieczki jest spacer Trzecim Tunelem Agresji, wykopanym przez stronę północnokoreańską i odkrytym przez południowokoreańską w 1978 roku. Takich tuneli odnaleziono cztery, ale niewykluczone, że może być ich więcej. Rząd Korei Północnej twierdzi, że to kopalnie węgla, ale nie stwierdzono jego obecności w okolicznych skałach. Po stronie południowej tunel ciągnie się na ponad 400 metrów i kończy okienkiem. Widać zeń głównie zarośla, ale i tak patrząc, wszyscy milkną, bo wiedzą, jaki reżim się za nimi kryje.

***Przewodnik ostrzegał też wesoło,*** żeby w strefie zdemilitaryzowanej nie wchodzić do lasu, bo można się natknąć na minę. Jego wesołość doskonale korespondowała ze znakami ostrzegawczymi przy drodze, na których umieszczono komiksowe obrazki pokazujące, co się z nami może stać, jeśli zakaz złamiemy. Po czym dodał mimochodem, że możemy co jakiś czas słyszeć wybuchy. Ale to nie to, co myślimy: „Po prostu północni Koreańczycy budują właśnie drogę w swojej części strefy i wysadzają skały. Hahaha!" — roześmiał się Happy Sam. ■

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl



eprasa.pl 315370f187

# NORSAN

## Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii




FRIEND OF THE SEA

IFOS

Nr 1 w niemieckich aptekach

LAUR KONSUMENTA 2020

- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżka stołowa
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii
- 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**

TRUSTED SHOPS GUARANTEE ★★★★★ 4,96

eprasa.pl 315370f187



# *Długiego życia!*

**rozmawiała:** BEATA BIAŁY
**ilustracja:** AGATA DUDEK

Na troskę o długie życie w dobrej formie składa się także dbanie o to, by jak najdłużej mieć własne zęby – mówi dr n. med. Małgorzata Majewska-Paradowska, stomatolożka. Chodzi nie tylko o ładny uśmiech, ale też o zdrowie czy... sprawność umysłową. Okazuje się, że stan zębów ma na nie wpływ.

**Twój STYL: Kiedy oglądam polskie filmy sprzed lat, zwracam uwagę na nieidealne zęby aktorów. Współczesne gwiazdy prezentują perfekcyjne uśmiechy, większość z nas ma prostsze, równiejsze i bielsze zęby niż kiedyś.**

**Małgorzata Majewska-Paradowska:** Z pewnością żyjemy w lepszych czasach... dla zębów. Zmieniło się podejście do profilaktyki: kiedyś było to przede wszystkim wykrywanie widocznych ubytków i ich plombowanie. Dziś – zapobieganie rozwojowi próchnicy i regularna remineralizacja szkliwa. Dawniej pacjenci odwiedzali dentystę głównie w przypadku bólu. W ostatnich latach wzrosła świadomość tego, jak ważne są regularne przeglądy i higienizacja, czyli usuwanie kamienia, osadów, przebarwień oraz polerowanie i fluoryzacja. Przed laty w domu używaliśmy zwykle manualnej szczoteczki i dowolnej pasty z marketu, obecnie coraz częściej szczoteczki elektrycznej. Zmieniło się też samo leczenie. Dla wielu dorosłych wspomnienie z wizyty u dentysty z czasów dzieciństwa to przede wszystkim wiercenie lub wyrywanie zęba i związany z tym ból. Dziś mamy błyskawicznie działające znieczulenie komputerowe, leczenie kanałowe pod mikroskopem i niewidoczne nakładki ortodontyczne, które prostują zęby w kilka miesięcy, a nie lat. Do tego całą gamę zabiegów estetycznych jak wybielanie, bonding i licówki. W końcu implanty, które zastępują utracone zęby i wypierają tradycyjne protezy. Dziś czasem wręcz przesadnie dążymy do perfekcji: niedoskonałości mogą dodawać twarzy charakteru, a traktujemy je najczęściej jak usterkę. Poza tym mylimy śnieżnobiały uśmiech ze zdrowiem: można mieć piękne licówki, a jednocześnie próchnicę czy chore dziąsła.

**Statystycznie żyjemy niemal dwa razy dłużej niż jeszcze sto lat temu. Naszym celem staje się nie tyle długie życie, co długie życie w dobrym zdrowiu. Czy stomatologia zmienia się pod wpływem trendu długowieczności?**

Coraz więcej badań potwierdza, że stan zdrowia zębów i dziąseł wiąże się bezpośrednio z długością życia, a nawet samodzielnością w starszym wieku. Przewlekłe stany zapalne – jak paradontoza – traktujemy jako źródło ogólnoustrojowego stanu zapalnego. Bakterie chorobotwórcze z ust mogą przenikać do krwiobiegu, zwiększając ryzyko chorób serca, neurodegeneracyjnych, w tym alzheimera i cukrzycy typu 2. Kiedyś standardem w pewnym wieku były protezy. Dziś w kontekście długowieczności dążymy do jak najdłuższego zachowania własnych zębów. Odpowiednia siła żucia wspiera prawidłowe ukrwienie mózgu i funkcje poznawcze, pozwala stosować zróżnicowaną, bogatą w składniki odżywcze dietę. W związku z tym podstawą pozostaje codzienna higiena. Mamy nowoczesną stomatologię, ale najważniejszy sprzęt nadal stoi w łazience: to używana codziennie szczoteczka.

**Lepsza jest rotacyjna czy soniczna? Ostatnio pojawiła się nawet taka z kamerką...**



eprasa.pl 315370f187

Badania wskazują, że nieznacznie lepiej osad nazębny usuwają szczoteczki rotacyjne. Soniczne bywają z kolei przyjemniejsze w stosowaniu dla osób z wrażliwymi dziąsłami. Szczoteczka z kamerką rzeczywiście wygląda jak urządzenie z filmu science fiction. Jej producent twierdzi, że usuwa więcej osadu niż inne, ale na niezależne, długoterminowe badania trzeba poczekać. Niezmiennie najlepsza pozostaje każda szczoteczka, której używamy prawidłowo i systematycznie. Zalecane są co najmniej dwie minuty szczotkowania, tymczasem badania pokazują, że w praktyce robimy to średnio 37 sekund. Ważne też, by po szczotkowaniu nie płukać ust wodą, bo wtedy usuwamy cenną warstwę fluoru. Wystarczy wypluć nadmiar piany.

**Mamy jeszcze płyny, nici, wyciorki, szczoteczki jednopęczkowe, irygatory. Co jest niezbędne?**

Płyn do płukania nie jest obowiązkowy, ale może być cennym uzupełnieniem codziennej higieny. Ponieważ szczoteczka nie dociera między zęby, co najmniej raz dziennie powinniśmy użyć nici lub wyciorków. Nić sprawdza się w ciasnych przestrzeniach, wyciorki przy większych, a także przy mostach i implantach. Szczoteczka jednopęczkowa też pomaga w trudno dostępnych miejscach, jak tylne trzonowce. A irygator przy aparacie ortodontycznym lub wtedy, gdy ciężko nam posługiwać się nicią. Niestety, mamy wciąż za małą świadomość tego, jak ważne jest oczyszczanie przestrzeni między zębami, czyli tam, gdzie zaczyna się większość przypadków próchnicy. Z badań wynika, że ten etap nadal pomija aż 70 proc. Polaków.

Dla zębów większy problem niż słodycze stanowi ciągłe podjadanie i popijanie. Szkliwo jest wtedy osłabione przez cały czas.

**W ciągu ostatnich dekad nasza dieta też mocno się zmieniła. Jak wpływa na zęby współczesna żywność?**

Problemem jest przede wszystkim wszechobecny cukier. Bakterie płytki nazębnej wykorzystują go do produkcji kwasów, które prowadzą do odwapnienia szkliwa i rozwoju próchnicy. Efekty widać w statystykach: próchnicę ma około 80 proc. sześciolatków, 90 proc. nastolatków, a wśród dorosłych osób pozbawionych plomb praktycznie brak. Ale jeszcze większym problemem jest rytm posiłków. A dokładnie – ciągłe podjadanie i popijanie słodkich napojów. Od rana godzinami sączymy kawę z mlekiem, po południu herbatę z miodem, wieczorem nierzadko wino. Do tego sięgamy po przekąski. Skutek: pH w ustach jest niemal bez przerwy obniżone, a szkliwo nieustannie atakowane przez kwasy i bakterie. Ta zewnętrzna, ochronna warstwa zębów jest najtwardszą tkanką w ludzkim organizmie, odporniejszą nawet od kości, ale ma jedną wadę: jej ubytki się nie odbudowują. Zremineralizować można tylko wczesne odwapnienia. Dlatego tak ważne są odpowiednia higiena, fluor i ograniczanie cukru. Unikajmy podjadania i długiego sączenia słodkich napojów, a na koniec płuczmy usta wodą. Ważne też, by zębów nie myć zaraz po jedzeniu. Trzeba odczekać około 30 minut, żeby ślina zdążyła zneutralizować kwasy, a szkliwo odzyskało twardość.

**Na co zwracać szczególną uwagę z upływem lat?**

Z wiekiem częściej cofają się dziąsła i odsłaniają korzenie, a te są znacznie mniej odporne na próchnicę niż pokryte szkliwem zęby. Mamy też więcej wieloletnich plomb, koron i mostów, wokół których powstają mikroszczeliny – to również ulubione zakamarki dla chorobotwórczych bakterii. Poza tym z upływem lat pojawiają się choroby przewlekłe: nadciśnienie, cukrzyca, depresja. Na zdrowie zębów mogą wpływać one same, ale też stosowane z ich powodu leki, które zmniejszają produkcję śliny, a w efekcie – ochronę szkliwa przed próchnicą. Suchość w ustach nasila menopauza. Pomaga częste popijanie wody, nawilżające preparaty z apteki, unikanie palenia papierosów. Przy okazji: palenie to jeden z najsilniejszych czynników ryzyka przedwczesnej utraty zębów. E-papierosy i podgrzewacze nie są lepsze, pod wpływem ciepła składniki liquidu lub tytoniu wydzielają m.in. rakotwórcze aldehydy.

**Statystyki wskazują, że przeciętny Polak traci pierwszy stały ząb – poza problematycznymi ósemkami – już po trzydziestce. Można to zbagatelizować?**

Absolutnie nie, także jeśli ubytku nie widać, bo jest z tyłu. Brak nawet jednego zęba może uruchomić efekt domina. Gdy kość w tym miejscu przestaje być obciążana, organizm uznaje ją za zbędną i zaczyna powoli redukować. Sąsiednie zęby tracą stabilność, przesuwają się i przechylają, zmienia się cały zgryz. Po kilku latach okazuje się, że problem nie dotyczy już braku jednego zęba, tylko całej szczęki. Ubytek może mieć także wpływ na wygląd twarzy. Jeden brak z tyłu zazwyczaj nie zmienia wyraźnie rysów. Ale utrata kilku trzonowców może pogłębić bruzdy wokół ust i zmienić linię żuchwy. Nie każdą lukę trzeba natychmiast zamykać implantem. Decyzja zależy od zgryzu, kości, sąsiednich zębów i komfortu żucia. Tańszą alternatywą bywa most protetyczny, ale wymaga ingerencji w sąsiednie zęby i nie zawsze da się go zastosować. Implant jest niezależny i pozwala odtworzyć brakujący ząb w sposób bardziej naturalny.

Problem utraty zębów jest częstszy, niż się nam wydaje. Co drugi Polak nie ma co najmniej jednego. Statystycznemu



eprasa.pl 315370f187

# ULUBIONE TYTUŁY
# ZNAJDZIESZ TERAZ W

ALDI





















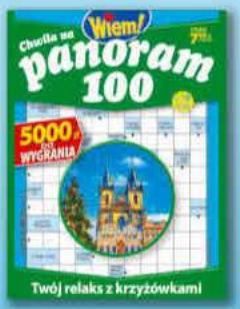



















*Czytaj dobrą prasę!*

eprasa.pl 315370f187



dr n. med. Małgorzata Majewska-Paradowska pracuje w Centrum Stomatologii Kompleksowej i Implantologii Aldent w Lublinie, specjalizuje się w kompleksowych metamorfozach uśmiechu

dorosłemu brakuje kilku, a co trzecia osoba po 65. roku życia nie ma żadnych własnych zębów (dane: raport PolSenior2 – red.). Ale sytuacja nigdy nie jest bez wyjścia. U części pacjentów można wykonać stałą protezę jednego łuku, górnego albo dolnego, opartą na zaledwie czterech implantach. Dla pacjentów to często moment przełomowy. Nagle mogą normalnie jeść, mówić, śmiać się, nie myśląc cały czas o problemie z zębami. A przecież chodzi nie tylko o wygląd. Zęby są elementem układu pokarmowego, a nie dodatkiem estetycznym. To w ustach zaczyna się trawienie. Pełne uzębienie ułatwia dokładne rozdrabnianie pokarmów i stosowanie zróżnicowanej diety. Badania pokazują, że dzięki niemu ludzie żyją dłużej i w lepszym zdrowiu.

**Za implant trzeba zapłacić od kilku do kilkunastu tysięcy. I nie tylko one są drogie. Wiele osób unika wizyt u dentysty właśnie z powodu kosztów leczenia.**

Dlatego najlepiej łączyć profilaktykę i leczenie refundowane przez NFZ z rozsądnym leczeniem prywatnym. Warto wiedzieć, że dorosłym przysługują między innymi bezpłatne badania kontrolne, usuwanie kamienia raz w roku, zdjęcia rentgenowskie, leczenie próchnicy, znieczulenie, usuwanie zębów, część leczenia dziąseł i leczenie kanałowe zębów przednich. Do stomatologa nie potrzeba skierowania, a pacjent z bólem powinien otrzymać pomoc tego samego dnia. W prywatnym gabinecie warto poprosić o plan: co jest pilne, co może poczekać, co służy wyłącznie estetyce. I porównać proponowany zakres zabiegów oraz ich ceny w innym miejscu. A najwięcej pieniędzy pomaga zaoszczędzić regularna profilaktyka: przeglądy i higienizacja. Skaling, czyli usuwanie kamienia, to najtańszy zabieg, który wpływa na długowieczność zębów.

**Jak często powinniśmy go wykonywać?**

To zależy. Nawet co trzy miesiące w przypadku osób, u których kamień odkłada się szybko: palaczy, pijących dużo kawy lub herbaty i noszących aparat ortodontyczny. U pozostałych minimum raz do roku. Płytka bakteryjna, czyli cienka, niemal niewidoczna warstwa złożona z bakterii i resztek jedzenia, odkłada się na powierzchni zębów każdego dnia. Świeży osad jest miękki i da się go usunąć za pomocą szczoteczki oraz nici lub irygatora. Ale pozostałości z czasem twardnieją i zamieniają się w kamienny osad, najczęściej u nasady zębów i pod linią dziąseł. Podczas skalingu rozbija się kamień ultradźwiękami, piaskowanie usuwa biofilm i powierzchniowe przebarwienia, a na koniec wygładza się zęby, polerując je miękkimi gumkami i szczoteczkami. Czasem dodatkowo wzmacnia się szkliwo fluoryzacją. To prosta profilaktyka, która pomaga zachować zdrowe zęby na lata.

**Znajoma po pięćdziesiątce zakłada sobie aparat ortodontyczny. Czy to nie za późno? I jaki aparat jest wtedy najlepszy?**

Można i warto korygować zgryz niemal w każdym wieku, jeśli zdrowe są dziąsła, kość i same zęby. Pięćdziesiątka nie jest przeciwwskazaniem, ale aktywna choroba przyzębia już tak. Klasyczny aparat dobrze radzi sobie z trudniejszymi wadami, wymaga jednak dokładnej higieny. Przezroczyste nakładki są dyskretne, można je zdjąć przed jedzeniem i łatwiej przy nich dbać o zęby. Nie naprawią jednak wszystkiego, a działają tylko wtedy, gdy nosi się je około 22 godzin na dobę, w większości przypadków przez kilka miesięcy. U dojrzałych pacjentów leczenie może trwać dłużej i częściej wymaga współpracy periodontologa lub protetyka. Uwaga, implantów nie da się przesunąć, dlatego trzeba je uwzględnić w planie. I należy pamiętać, że po leczeniu konieczna jest retencja, bo zęby przez całe życie mają własny pomysł na ustawienie.

**Popularne stają się porcelanowe licówki. To jedyny sposób na ładne zęby?**

Prostszym i mniej agresywnym jest bonding, czyli niewielka korekta bez szlifowania zdrowych zębów. Nakłada się na nie kompozyt, modeluje i utwardza lampą. Można tak zamknąć szparę, odbudować ukruszony brzeg, wyrównać długość zębów lub zamaskować przebarwienie. Zwykle wystarcza jedna wizyta, a zabieg kosztuje mniej niż licówki. Pamiętam pacjentkę po pięćdziesiątce przekonaną, że potrzebuje ich na wszystkie przednie zęby. Od lat nie uśmiechała się do zdjęć. Wystarczyły higienizacja, delikatne wybielanie i bonding dwóch zębów. Kiedy zobaczyła efekt, rozpłakała się. Kompozyt może z czasem matowieć, przebarwiać się i odpryskiwać, ale da się go wypolerować lub naprawić.

**Znamy nieudane metamorfozy uśmiechu. Jak uniknąć sztucznego efektu?**

Ważne są dobre proporcje, czyli stosunek szerokości do długości zębów. Przykładowo w przypadku górnych jedynek szerokość korony często stanowi około 80 proc. jej długości, ale to jedynie punkt odniesienia, a nie uniwersalny wzorzec. Liczą się również kształt twarzy, linia warg, dziąsła i pozostałe zęby. Kolor powinien współgrać z cerą, wiekiem i bielą oczu. Ważniejsze od samego odcienia są przezierność, faktura i drobne różnice. Naturalny ząb nie jest jednolitą białą płytką. Przy dziąśle ma cieplejszy odcień, przy brzegu jest bardziej przezroczysty. Najlepsza metamorfoza zostawia więc trochę niedoskonałości. Dobry efekt jest wtedy, kiedy znajomi mówią nam: „Świetnie wyglądasz", a nie pytają o to, co i gdzie sobie zrobiliśmy. ■

Fot. Agnieszka Kołodyńska/materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187





Soniczna szczoteczka dla osób, które chcą mieć na co dzień uczucie zębów czystych jak po higienizacji w gabinecie. Zaprojektowana we współpracy ze szwajcarskim stomatologiem prof. Ulrichem P. Saxerem, dzięki tzw. technologii hydrodynamicznej usuwa biofilm z trudno dostępnych miejsc – przy linii dziąseł, w przestrzeniach międzyzębowych czy wokół aparatu ortodontycznego. Do wyboru mamy siedem prędkości, od 44 do 84 tysięcy ruchów na minutę. W zestawie znajdują się trzy główki: delikatna sensitive, mocniejsza power i jednopęczkową „single" do czyszczenia punktowego, wszystkie z miękkich włókien bezpiecznych dla dziąseł i implantów. Ładowana przez USB bateria wystarcza na dwa tygodnie.

**Curaprox Hydrosonic Pro, 895 zł, curaprox.pl**

---

Suplement dla mocnych kości i zębów w postaci ziołowego toniku ze składnikami mineralnymi: wapniem, witaminą D, magnezem i cynkiem – na które zapotrzebowanie wzrasta z wiekiem, zwłaszcza w okresie menopauzy, kiedy zwiększa się ryzyko osteoporozy. W płynnej formule minerały są szybciej i łatwiej wchłaniane przez organizm. Tonik można pić sam lub z dodatkiem wody, ewentualnie owocowego soku.

**Floradix Wapń i Magnez 44,50 zł/250 ml**



---




Ta nić dentystyczna została zaprojektowana z myślą o czyszczeniu zębów w okolicy aparatów ortodontycznych. Usztywnioną końcówkę łatwo wprowadzić pod druciki, natomiast gąbczasta nitka sprawdza się w szerszych miejscach. Tak skonstruowana, pozwala dotrzeć do trudno dostępnych miejsc, usuwając więcej płytki bakteryjnej niż w przypadku używania cienkiej nici. Wstępnie przycięte pasma dodatkowo ułatwiają stosowanie.

**Oral-B Superfloss, 29,99 zł/50 pasm**

Fot. Materiały prasowe

Podwyższona temperatura?




Lipomal nie dopuszcza do rozwoju choroby*

- Wspomaga w stanach gorączkowych
- Pomocniczo w przeziębieniu, stanach zapalnych gardła i kaszlu
- Wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu**

*Zgodnie z pkt 4.1 ChPL: Środek jako łagodny środek napotny w stanach gorączkowych. Pomocniczo w przeziębieniach, w stanach zapalnych gardła, w kaszlu.
**Zgodnie z pkt 5.1 ChPL: Kwiatostan lipy tradycyjnie stosowany jest jako łagodny środek napotny.

**Lipomal**, 97 mg/5 ml, syrop. **Skład:** 5 ml syropu zawiera: 97,089 mg wyciągu (jako wyciąg suchy) z *Tiliae rantatae* Miller, *Tiliae platyphyllos* Scop., *Tiliae vulgaris* Hayne lub ich mieszaniny, inflorescentia (kwiatostan lipy) (6–7:1), w tym 85% wyciągu natywnego. **Wskazania do stosowania:** Tradycyjnie jako łagodny środek napotny w stanach gorączkowych. Pomocniczo w przeziębieniach, w stanach zapalnych gardła, w kaszlu. **Podmiot odpowiedzialny:** Aflofarm Farmacja Polska Sp. z o.o.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

Reklama

eprasa.pl 315370f187



**APART**
Naszyjnik
z białego złota
z diamentami
i tanzanitami
236.105
26 990 zł
apart.pl



**APART**
Kolczyki
z białego złota
z diamentami
i tanzanitami
236.105
48 990 zł
apart.pl



**APART**
Pierścionek
z białego złota
z diamentami
220.531
61 990 zł
apart.pl

**APART**
Bransoletka
z białego złota
z brylantami
163.105
54 990 zł
apart.pl





eprasa.pl 315370f187



**APART**
**Zawieszka**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**110.671**
**1190 zł**
**apart.pl**

**APART**
**Kolczyki**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**110.671**
**1790 zł**
**apart.pl**







**APART**
**Pierścionek**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**214.228**
**3690 zł**
**apart.pl**





**APART**
**Bransoletka**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**110.693**
**10 990 zł**
**apart.pl**



**APART**
**Zawieszka**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**214.208**
**3290 zł**
**apart.pl**

**APART**
**Kolczyki**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**214.208**
**5890 zł**
**apart.pl**



**APART**
**Pierścionek**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**214.207**
**4890 zł**
**apart.pl**



# Luksus I STYL

Biżuteria z diamentami w klasycznym wydaniu: złoto w różnych odcieniach, wyraziste formy i elegancja, która zachwyca jubilerskim kunsztem. W świątecznej odsłonie diamentowej kolekcji marki Apart uwagę przykuwają także urzekające blaskiem kamienie szlachetne.

**Biżuteria dostępna jest w salonach Apart i online na apart.pl**

APART.pl

eprasa.pl 315370f187





**APART**
**Zawieszka**
**z żółtego złota**
**z diamentem**
**laboratoryjnym**
**500.119**
**3590 zł**
**apart.pl**



**APART**
**Kolczyki**
**z żółtego złota**
**z diamentami**
**laboratoryjnymi**
**500.119**
**7490 zł**
**apart.pl**



**APART**
**Pierścionek**
**z żółtego złota**
**z diamentem**
**laboratoryjnym**
**500.119**
**8490 zł**
**apart.pl**

**APART**
**Pierścionek**
**z żółtego złota**
**z brylantami**
**laboratoryjnymi**
**500.101**
**4990 zł**
**apart.pl**

LAB
DIAMONDS
APART



**APART**
**Bransoletka**
**z żółtego złota**
**z brylantami**
**laboratoryjnymi**
**500.107**
**20 990 zł**
**apart.pl**

eprasa.pl 315370f187



APART
Naszyjnik
ze srebra
z diamentami
laboratoryjnymi
AP546-8546
919 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze srebra
z diamentami
laboratoryjnymi
AP546-8544
1 099 zł
apart.pl



# Diamentowy SZYK

Kolekcja Lab Diamonds w Apart to biżuteria, która pasuje do rytmu codzienności i do wyjątkowych chwil. Klasyczne formy — pierścionki, kolczyki, zawieszki, delikatne naszyjniki i bransoletki — łatwo łączą się z każdą stylizacją, a w wersji na wieczór dodają subtelnego blasku.

**Biżuteria dostępna jest w salonach Apart i online na apart.pl**



APART
Naszyjnik
ze srebra
z diamentami
laboratoryjnymi
AP546-8554
1149 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze srebra
z diamentami
laboratoryjnymi
AP547-0628
409 zł
apart.pl



APART
Bransoletka
ze srebra
z diamentami
laboratoryjnymi
AP546-8551
1099 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze srebra
z diamentami
laboratoryjnymi
AP546-8552
1379 zł
apart.pl



APART
Pierścionek
ze srebra
z diamentem
laboratoryjnym
AP547-0632
289 zł
apart.pl

LAB
DIAMONDS
SILVER

eprasa.pl 315370f187



# Złoty AKCENT

Ciepłe odcienie złota, proste linie i detale, które zachwycają formą. W kolekcjach marki Apart znajdziesz biżuterię ze złota, którą łatwo łączyć warstwowo. Cyrkonie, perły i błękit topazu dodają blasku i podkreślają styl niezależnie od jego charakteru.
**Biżuteria dostępna jest w salonach Apart i online na apart.pl**



**APART**
**Kolczyki ze złota z cyrkoniami**
**AP546-8679**
**1199 zł**
**apart.pl**



**APART**
**Bransoletka ze złota z cyrkoniami**
**AP547-8023**
**11 569 zł**
**apart.pl**

eprasa.pl 315370f187



APART
Zawieszka ze złota
z topazem
syntetycznym
i cyrkoniami
AP546-9024
699 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze złota
z topazami
syntetycznymi
i cyrkoniami
AP546-8943
1469 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze złota
z cyrkoniami
AP546-8587
1139 zł
apart.pl



APART
Pierścionek ze złota
z topazem
syntetycznym
i cyrkoniami
AP546-8816
1259 zł
apart.pl







APART
Naszyjnik
ze złota
z perłami
AP546-8872
1629 zł
apart.pl

APART
Naszyjnik
ze złota
AP548-4904
1129 zł
apart.pl



APART
Kolczyki ze z
AP548-1617
1159 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze złota z perłą
P-1134.01
829 zł
apart.pl



APART.pl

eprasa.pl 315370f187





**APART**
**Naszyjnik ze srebra pozłacanego z cyrkoniami**
**AP547-1497**
**399 zł**
**apart.pl**

# Lśniący DETAL



**APART**
**Pierścionek ze srebra pozłacanego z cyrkoniami**
**AP547-1443**
**299 zł**
**apart.pl**

Srebro i białe cyrkonie mają charakter zimowo-świąteczny. Ich chłodny blask jest czysty, elegancki i łatwy do stylizowania. W tej odsłonie biżuteria Apart zachwyca detalem — ażurowymi formami i błyszczącymi kamieniami zdobiącymi także bransoletki. Dobrze wygląda solo, jeszcze lepiej w komplecie.

**Biżuteria dostępna jest w salonach Apart i online na apart.pl**

eprasa.pl 315370f187



APART
Naszyjnik
ze srebra
z cyrkoniami
AP542-1773
429 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze srebra
z cyrkoniami
AP547-1897
499 zł
apart.pl



APART
Zawieszka
ze srebra
z cyrkoniami
AP547-1895
329 zł
apart.pl



APART
Kolczyki
ze srebra
z cyrkoniami
AP542-1768
239 zł
apart.pl





APART
Kolczyki
ze srebra
z cyrkoniami
AP547-2153
219 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze srebra
z cyrkoniami
AP542-1772
219 zł
apart.pl





APART
Bransoletka
ze srebra
z cyrkoniami
AP544-6389
779 zł
apart.pl



APART
Pierścionek
ze srebra
z cyrkoniami
AP546-1712
399 zł
apart.pl

APART.pl

eprasa.pl 315370f187






**ELIXA**
**Zegarek damski**
**E194-L883**
**650 zł**
**apart.pl**

# Modny LOOK

Elixa stawia na organiczne, minimalistyczne kształty: gładkie linie i opływowe detale ze stali szlachetnej, czasem podkreślone cyrkoniami. Marka łączy biżuterię i zegarki w jeden spójny styl, który nie konkuruje z garderobą — tylko ją dopełnia, od T-shirtu po marynarkę.

**Kolekcje marki Elixa dostępne są w salonach Apart i online na apart.pl**



**ELIXA**
**Naszyjnik ze stali szlachetnej**
**EL545-2100**
**139 zł**
**apart.pl**

eprasa.pl 315370f187





ELIXA
Naszyjnik
ze stali
szlachetnej
EL545-2104
149 zł
apart.pl



ELIXA
Kolczyki
ze stali
szlachetnej
EL545-2102
169 zł
apart.pl




ELIXA
Smartwatch
damski
ES179-L824-K1
690 zł
apart.pl



ELIXA
Pierścionek
ze stali
szlachetnej
EL543-1892
129 zł
apart.pl



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



ELIXA
Kolczyki
ze stali
szlachetnej
z cyrkoniami
EL544-8518
179 zł
apart.pl



ELIXA
Bransoletka
ze stali
szlachetnej
EL545-1009
219 zł
apart.pl

ELIXA / APART.pl

eprasa.pl 315370f187



**ARTELIONI**
**Naszyjnik**
**z mosiądzu**
**rodowany**
**z cyrkoniami**
**AR548-3143**
**199 zł**
**apart.pl**



**ARTELIONI**
**Kolczyki**
**z mosiądzu**
**rodowane**
**z cyrkoniami**
**AR540-3939**
**199 zł**
**apart.pl**



**ARTELIONI**
**Broszka z mosiądzu**
**rodowana z cyrkoniami**
**AR546-3095**
**199 zł**
**apart.pl**





ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
pozłacany
z kryształami
AR543-9764
329 zł
apart.pl



ARTELIONI
Pierścionek
z mosiądzu
pozłacany
z agatami
AR539-9726
184 zł
apart.pl





ARTELIONI
Kolczyki
z mosiądzu
pozłacane
z kryształami
AR543-9763
139 zł
apart.pl







ARTELIONI
Kolczyki
z mosiądzu
pozłacane
z cyrkoniami
AR548-3129
189 zł
apart.pl



ARTELIONI
Bransoletka
z mosiądzu
pozłacana
z cyrkoniami
AR548-3123
239 zł
apart.pl

# Pełnia BLASKU

Artelioni w świątecznej odsłonie to nowoczesne zestawienie eleganckich agatów lub delikatnych, romantycznych cyrkonii. To biżuteria, która jak idealna oprawa podkreśla urodę i dodaje stylizacji charakteru – od codziennych looków po wieczorne wyjścia.

**Biżuteria Artelioni dostępna jest w salonach Apart i online na apart.pl**

ARTELIONI / APART.pl

eprasa.pl 315370f187

# moda

*trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale*


***Czerwień*** nie tylko od święta. Na koronkach, tweedzie, satynie. Nasza sesja (s. 216)

***Zjawisko*** Polskie rękodzieło – budzi zachwyty, staje się mocnym trendem (s. 224)

***Jak to nosić*** Welur na wieczór – inspirują eleganckie garnitury z wybiegów (s. 232)

***Felieton*** Joanna Bojańczyk o spódnicach u Prady (s. 236)


Zdjęcia: JAKUB PLEŚNIARSKI/PIAZZA, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: STANISLAV SIRCHENKO, modelka: ANNA MARKOWSKA/AS MANAGEMENT, scenografia: PIOTR PIWOWAR, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 315370f187



## *Ażury w stylu etno*

**Efektowna faktura plus głęboki odcień czerwieni równa się spektakularny efekt. Frędzle jako element wykończenia wprowadzają klimaty etno.**

**Suknia Robert Czerwik, bransoleta, pierścionki Elixa, Apart**

eprasa.pl 315370f187



## *Dobry tweed*

Spódnicę, w której przeplatają się czerwone, różowe i białe nici, zestawiamy z czarną koronkową bluzką z kokardą. Klasyka doprawiona nawiązaniami do stylu retro.

Bluzka, spódnica Dior

*po prawej:*

## *Połysk satyny*

Suknia w kolorze stonowanej czerwieni ma długość maksi i obszerny krój. Ekstrawagancki akcent? Asymetryczna szarfa zdobiona piórami.

Suknia MMC, baleriny COS, kolczyki i naszyjnik jako bransoleta Sézane

strona 315370f187

# Czas karminu

zdjęcia: JAKUB PLEŚNIARSKI
stylizacja: MARIA SZAJ
tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Ognisty, elegancki, kuszący. Dodaje charakteru jesienno-zimowym kolekcjom. Właśnie teraz jest idealny moment, by nosić zamaszyste suknie, gorsety, spódnice i długie płaszcze w kolorze karminu i podobnych. Zobacz, jak je łączyć.



eprasa.pl 315370f187


eprasa.pl 3153701187



*po lewej:*

## *W stronę burgunda*

Głęboki kolor na skórzanym zestawie prezentuje się stylowo. Kurtka i spódnica mają proste fasony, więc główną rolę gra tu materiał. Całość kojarzy się z lubianą estetyką vintage.

Kurtka, spódnica Zadig & Voltaire, okulary Tommy Hilfiger

## *Ładne kontrasty*

Pomysł na czerwoną stylizację? Połączenie tkanin o różnej fakturze. Dzianinowy półgolf, cekinowa spódnica i płaszcz o klasycznym kroju to dobrze przemyślany efektowny miks.

Spódnica Maciej Zień, sweter, płaszcz Pinko, pierścionki: gładki złoty Yes, z kuleczkami Apart

eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187



## *Świeże róże*

Wełniany golf i płaszcz ze sztucznego misia w kolorze nasyconego karminu zyskają na lekkości, gdy włożymy luźny garnitur o barwie rozbielonego różu. Dopełnienie? Kremowe szpilki.

Garnitur, golf, płaszcz Max Mara, buty Sezane

*po lewej:*

## *Wieczorową porą*

Suknia na ramiączkach ma pasy surowego, niewykończonego materiału. Subtelna czerwień i duży naszyjnik z kryształami – lubimy!

Suknia Maciej Zień, naszyjnik Swarovski, broszka-kokarda, kolczyki, bransoletka Apart

eprasa.pl 315370f187



## *Esencja kobiecości*

Top bustier z czerwonej koronki i różowa ołówkowa spódnica – czyli zmysłowy kobiecy zestaw. Ozdoby? Minimalistyczna biżuteria.

Gorset vintage, spódnica Maciej Zień, bransolety Apart

*po prawej:*

## *Dobry tercet*

Skórzany płaszcz, skórzana spódnica i torebka w kolorach ciemnej czerwieni – brzmi jak nadmiar, a tworzy spójną mocną całość. Uzupełniamy satynową koszulą.

Koszula Guess, spódnica Zadig & Voltaire, płaszcz Answear Lab, torebka Hermès, buty Vanda Novak, kolczyki Apart

Zdjęcia: JAKUB PLEŚNIARSKI/PIAZZA, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: STANISLAV SIRCHENKO, modelka: ANNA MARKOWSKA/ AS MANAGEMENT, scenografia: PIOTR PIWOWAR, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370i187



Beata Bojda-
Innocentia

eprasa.pl 315370f187

# Nasze piękne RĘKODZIEŁO

**tekst:** KAROLINA TOMASZEWICZ

**Koronkowe kołnierze, sukienki w kwiaty jak z filiżanek babci, ręcznie dziergane swetry, plecionki. Przybywa ubrań i dodatków inspirowanych rzemiosłem. Już nie kojarzą się ze skansenem – są nowoczesne, wykonane z pomysłem. Często stoją za nimi niezwykli twórcy i ciekawe historie.**



W.Kruk

**Kolekcja New Folk to srebrna biżuteria i jedwabne chusty inspirowane haftem**

Fot. Natalia Bylok-Domalewska, materiały prasowe

Rzemiosło staje się coraz bardziej wyrazistym elementem nie tylko kultury wizualnej, ale i codziennego życia. Nawet w butikach znanych marek oglądamy kolekcje, które nawiązują do tradycji i rękodzieła. Przykłady? Projektanci Reserved w linii Re.Design inspirują się kwiatowymi wzorami z popularnej ceramiki z Włocławka, widać je na zwiewnych romantycznych sukienkach i jasnych garniturach. W salonach W.Kruk błyszczy kolekcja New Folk, gdzie motywem przewodnim jest tradycyjny haft ludowy. To osiemnaście modeli biżuterii, m.in. kolczyki i wisiorki ze srebra próby 925. Są też chusty z jedwabiu wykonane w manufakturze Jedwab Polski. Dobre przykłady inspiracji rzemiosłem we współczesnej odsłonie. A to dopiero początek. Bo rośnie też liczba i skala wydarzeń, które promują rękodzieło. Wracamy do tradycji, doceniamy pracę ludzkich rąk.

## Z POKOLENIA NA POKOLENIE

Rzemieślnicy, a częściej depozytariusze (osoby chroniące i pielęgnujące lokalną tradycję, np. wytwarzania koronki koniakowskiej czy bibułkarstwa) podczas organizowanych warsztatów przekazują młodym wiedzę o wypracowywanych latami technikach. Rzemiosło staje się dziś nośnikiem kultury, wyższych wartości, pomostem między pokoleniami. Bo ręcznie haftowany kołnierz przypięty do bluzki to rzecz niepowtarzalna, z wartością sentymentalną – kojarzy się z rodzinnymi stronami, jakością, domową tradycją, koronkami babci. Inicjatywy, które angażują lokalnych twórców, pielęgnują



eprasa.pl 315370f187



# RZEMIOSŁO TO PIĘKNA, A CZĘSTO NIEZNANA OPOWIEŚĆ O NASZYCH KORZENIACH, TOŻSAMOŚCI.







wartości, jakie niesie ze sobą rzemiosło. Przekonałam się o tym, oglądając m.in. cykl spotkań i pokazów FachLab inicjowanych przez warszawską Fundację Kraina. Jedna z odsłon projektu odbyła się w Bielsku-Białej. Motywy przewodnie? Koronka koniakowska i bibułkarstwo. Pięknie ujęła je w całość lokalna artystka Beata Bojda. Stworzyła kolekcję Innocentia składającą się z dwunastu sylwetek, zaprezentowaną na Zamku Książąt Sułkowskich. Powstały we współpracy z koronczarkami z Koniakowa, m.in. Małgorzatą Stanaszek, depozytariuszką koronki koniakowskiej. Skąd pomysł? Beata Bojda zaczęła projektować, gdy skończyła 51 lat, rozpoczęła wówczas studia na wzornictwie w Łodzi. Z wykształcenia polonistka, wcześniej pracowała jako makijażystka i stylistka. Patrzy na swoje projekty jak na spójną całość, gdzie każdy element musi się zgadzać. Kolekcje mają znaczenie osobiste – nawiązują do bliskich czy ważnych rodzinnych okazji. Jednym razem to historia miłosna dziadków, innym malarstwo, rzeźba. Stroje projektowane przez Beatę wyróżnia umiejętnie wyważony przepych. – To nagromadzenie różnych faktur, kolorów kojarzących się z modą kostiumową – mówi projektantka. – Koronki zawsze były obecne w moim śląskim domu. Pamiętam je z dzieciństwa, ozdabiały meblościankę. Na Boże Narodzenie praliśmy koronkowe firany, krochmaliliśmy, sprowadzaliśmy specjalne farbki z Czech, które nadawały im śnieżnobiały kolor. Ten rytuał do dziś kojarzy mi się z czymś kruchym i doniosłym. Kolejny ważny wątek to krepina z Żywiecczyzny. Tradycja bibułkarstwa sięga tu XIX wieku i słyną z niej okolice Bielska-Białej, gdzie mam pracownię. Przy kolekcji Innocentia pracowałam z Grażyną Paterą, depozytariuszką bibułkarstwa żywieckiego. Powstały wielobarwne ozdoby na głowę z bibuły, nazywamy je koronami – opowiada. Motyw korony pojawia się w jej pracy często i ma znaczenie symboliczne – od pięciu lat Beata robi „koronacje" – fotografuje kobiety chore na nowotwór. Zdobią je właśnie te okazałe kolorowe korony z bibuły. Kolekcja Innocentia to również opowieść o delikatności – projektantka przerobiła

Fot. Materiały prasowe



sklep.wysa.pl 315370f187







**Na górze: aktualna kolekcja Rad Duet dla Tatuum. Po prawej: plecionki wytworzone przez rzemieślników ze Stowarzyszenia Serfenta. Obok: kolekcja Wiesia z 2019 r., Rad Duet**

męskie marynarki: skróciła, doszyła koronki. Wprowadziła odcienie błękitu, kojarzące się z czystością i niewinnością.

## WYCINANKI ZNAD WISŁY

Przenosimy się na rynek do Sandomierza, gdzie Justyna Gamoń-Wesołowska już od 2020 roku organizuje Nadwiślański Fashion Week. Najnowsza edycja była poświęcona wycinankom lasowiackim. Zainspirowały Justynę i dwójkę młodych projektantów – Konrada Wryka i Marcelinę Misztal, do stworzenia kolekcji. Nad całością czuwała Renata Sendrowicz, znana w regionie z pięknych wycinanek, a jej prace można było obejrzeć w galerii BWA w Sandomierzu. Projektanci przenieśli motyw wycinanki lasowiackiej m.in. na marynarki i spodnie. Dziedzictwo tego regionu od lat interesowało Karolinę Sulej, współtwórczynię FachLabu. – Postanowiłyśmy połączyć siły – mówi Justyna Gamoń-Wesołowska. – Gdy osiem lat temu zaczynałam projektować i użyłam wzorów lasowiackich, spotkało się to ze zdziwieniem. Panowało przekonanie, że ludowa tradycja jest zarezerwowana dla skansenów. Z czasem lokalne nawiązania podobały się coraz bardziej: pokazałam, jak w ciekawy i nowoczesny sposób można czerpać z rzemiosła – opowiada Justyna. Skąd jej miłość do mody? Pochodzi z domu, w którym rękodzieło zawsze było żywe – ciotki haftowały stroje ludowe i sztandary. Ikoną stylu była babcia ze strony taty. Mieszkała w Paryżu. Zawsze elegancka, w ubraniach szytych na miarę, nosiła koronkowe rękawiczki, przesyłała wnuczce materiały. Justyna zwiedziła z nią Paryż, chłonąc tamtejszą kulturę i sztukę. Dziś, poza pokazami i szyciem własnych kolekcji, Justyna współtworzy klaster lasowiacki zrzeszający 50 przedsiębiorców z regionu. Lubi działać w zespole, być częścią większej idei. Agata Kozak, prezeska Fundacji Kraina, podkreśla, że rzemiosło ma teraz swój czas, bo bardziej niż

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# FOLKLOR WE WSPÓŁCZESNEJ ODSŁONIE JEST NOWOCZESNY, DO NOSZENIA NA CO DZIEŃ.







**Po lewej: jesienna kolekcja Bereniki Czarnoty. Wyżej: pierścionek W.Kruk z kolekcji New Folk**

kiedykolwiek chcemy podkreślać tożsamość. Projekt FachLab powstał z potrzeby połączenia odległych światów: rękodzielników, doświadczonych projektantów i młodych twórców, którzy mogą poznać rzemiosło od kulis i próbować przetłumaczyć je na współczesny język. Maja Łagocka z Krainy mówi, że do naszego zwrotu ku rękodziełu przyczyniła się poprawa statusu materialnego. Kiedyś kojarzyło się ono z biedą, teraz jest czymś unikalnym. Pamięta, jak rzemieślniczki na warsztatach mówiły, że ich mamy masowo wyrzucały krosna, gdy w sklepach pojawiły się materiały sprzedawane na metry. Po pogoni za nowościami z Zachodu chętnie wracamy do tego, co kojarzy się z domem. Sięgamy po rzeczy wytwarzane lokalnie, myślimy o przekazaniu ich kolejnym pokoleniom.

## ARTYŚCI MAJĄ GŁOS

Projektanci korzystają z wiedzy i pracy rzemieślników, coraz chętniej promują ich nazwiska i chwalą się współpracą. Przykład? Zofia Chylak, która stworzyła m.in. kolekcje i kampanie inspirowane Podhalem i żywieckim strojem ludowym. Znajdziemy u niej unikalne modele z linii Heritage – chustę wyhaftowaną przez Małgorzatę Ostrowską z Żywca zgodnie ze sztuką haftu żywieckiego, kultywowaną od ponad 150 lat. Chusta ma cenę adekwatną do nakładu pracy – stworzenie jednego modelu może trwać nawet miesiąc. Co jeszcze zachwyca? Torba z Podlasia z tkaniny dwuosnowowej w graficzne wzory, biżuteria z bursztynem, chusta z haftem wilanowskim, linia z koronkami z Bobowej, kolekcja łemkowska nawiązująca do tradycyjnego stroju łemkowskiego. Przykłady można mnożyć. Rękodzieło lubi też projektantka Magda Butrym, niektóre torebki ozdobiono u niej koronką i ażurami. Model Barbara w tłoczony motyw krokodyla ma w środku haftowaną kieszonkę. Słynne miękkie swetry Bereniki Czarnoty o grubym splocie wyprzedają się na pniu, w aktualnej kampanii oko cieszą ludowe koniki. Niedawno premierę miały torebki Drutt, nowy projekt twórców marki Acephala. Drutt to połączenie mody użytkowej, rękodzieła i sztuki. Pomysłodawczyni Monika Kędziora mówi, że zainspirowała ją torebka z czasów PRL-u: z cienkiego materiału, na metalowych rączkach. Monika nawiązała współpracę z trzema artystkami. Jedną z nich jest Beata Wietrzyńska, założycielka Stowarzyszenia Nów. Nowe Rzemiosło (laureat Doskonałości Mody TS 2021). Zaprojektowała tkaninę o wyrazistym splocie i zmiennej fakturze. W trzech wersjach kolorystycznych, m.in. bauhausowej, czyli żółto-czerwono-niebieskiej. Dla kolekcji Drutt projektowała również artystka tekstylna Julia Kromolicka, przygotowała barwione jedwabie. Wykorzystała naturalne techniki barwienia, bazujące na wyciągach z polskich roślin. Powstały m.in. wieczorowe jedwabne kopertówki. W kolekcji zachwycają też prace Zuzanny Wójcik, artystki, która specjalizuje się w tkaninie

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187



## Drutt



## FachLab

żakardowej. Do każdej torby można dobrać jedną z sześciu metalowych rączek wykonanych ze stali nierdzewnej. Każda ma też inny kształt. Takie było założenie: modułowo, ponadczasowo, odpowiedzialnie, kreatywnie i jakościowo.

### CERAMIKA NA UBRANIACH

W 2020 roku Rad Duet, czyli Juliusz Rusin i Maciej Jóźwicki, otrzymali nagrodę Doskonałości Mody TS w kategorii Debiut. Projektanci zostali docenieni m.in. za kolekcję Wiesia i ciekawą interpretację rzemiosła: nawiązania do wzorów fajansu z Włocławka. Wiesia to opowieść o rodzinie, korzeniach. Babcia i ciotki Macieja pracowały w fabryce fajansu we Włocławku. On sam malował ręcznie wzory na ubraniach wykonanych z syntetycznej skóry, są jego autorską interpretacją. – Chcieliśmy stworzyć coś innego, wyróżniającego, naszego. Ubrania uzupełniły plecione przez nas kapelusze z wikliny i rogożyny, którą pozyskaliśmy ze Stowarzyszenia Serfenta. Kilka projektów z kolekcji Wiesia można dziś obejrzeć w Centralnym Muzeum Włókiennictwa w Łodzi na wystawie *Nowa moda polska. Kronika głębokich uczuć* – opowiada Juliusz. Rad Duet wypływa ze swoją wizją na szerokie wody, niedawno premierę miała kolekcja zaprojektowana wspólnie z marką Tatuum. Z nutami folku – tradycyjne motywy przeniesiono na współczesną garderobę. Efektowna i wygodna, by nosić i cieszyć się nią na co dzień. ■





## Reserved Re.Design

**Na górze: pierwsza odsłona FachLabu w warszawskiej Zachęcie, projekt Michała Szulca. Niżej: Sandomierz i kolekcja Justyny Gamoń-Wesołowskiej inspirowana wycinankami lasowiackimi. Z prawej: naszyjnik z ręcznie malowanym kwiatem**

Fot. Aga Bilska, Matylda Jablonka, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# W RYTMIE FOLKU

**tekst:** KAROLINA TOMASZEWICZ **wybór:** MARIA SZAJ



STYL ULICY PARYŻ



CHLOÉ



ETRO



1



2

Dzisiejsza moda chętnie kręci się wokół ludowych motywów. U nas – nowocześnie zaprojektowane sukienki, bluzki i spódnice, dziergane czapki i haftowane kołnierze.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187




**1.** kołnierzyk Oucollie 429 zł **2.** buty Nicole Saldana 1351 zł, zalando.pl **3.** sukienka Farm Rio 1460 zł **4.** bluzka Mango 239,99 zł **5.** marynarka Zara 259 zł **6.** czapka Parfois 119,99 zł **7.** spódnica Sea New York 820 zł **8.** naszyjnik Yes 349 zł **9.** sweter Napapijri 970 zł **10.** torebka Chylak na zamówienie **11.** kolczyki Orska 480 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# Welur wieczorowo

**tekst:** KAROLINA TOMASZEWICZ **opracowanie:** MARIA SZAJ




**1.** koszula Sézane 630 zł
**2.** marynarka Marc Cain 2149 zł
**3.** pierścionek Apart 1089 zł
**4.** okulary Carrera 800 zł
**5.** spodnie Marc Cain 1298 zł
**6.** torebka Zara 199,99 zł
**7.** kolczyki Apart 2089 zł
**8.** szpilki Marciano 990 zł

**1.** bransoleta Tous 599 zł
**2.** marynarka Gestuz 515 zł, zalando.pl
**3.** spodnie Falconeri 1339 zł
**4.** koszula Ochnik 219,90 zł
**5.** broszka Solar 99 zł
**6.** buty Ochnik 329,90 zł
**7.** torebka Solar 990 zł

Legendarny projektant Giorgio Armani miękki welur uczynił flagowym materiałem swoich kolekcji. Na jesienno-zimowym pokazie marki spodobał nam się zestaw z bordową welurową marynarką w roli głównej. Dobrze jej z dłuższą bluzką uszytą z opływającej tkaniny i szerokimi spodniami w odcieniu popielatej szarości.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# Miękki w dotyku, z połyskiem, który dodaje mu szlachetności. W tym sezonie welur jest i wygodny, i wytworny. A najmodniej prezentuje się na luźnych marynarkach, spodniach i kombinezonach.




**1.** koszula H&M 127,99 zł
**2.** kolczyki Pandora 299 zł
**3.** kombinezon Next 405 zł, zalando.pl
**4.** bransoleta 449 zł, zawieszka 559 zł Pandora
**5.** torebka Tous 499 zł
**6.** buty Hego's 799,99 zł




**1.** pierścionek W.Kruk 939 zł
**2.** marynarka COS 650 zł
**3.** koszula Falconeri 699 zł
**4.** spodnie COS 550 zł
**5.** torebka Parfois 149,99 zł
**6.** kolczyki Lilou 189 zł
**7.** buty Hego's 299,99 zł




Welur w kolorze petrol blue oglądamy w kolekcji amerykańskiej projektantki Ulli Johnson. Ten materiał dobrze prezentuje się na „złamanych" barwach – ochrze, oliwce, kamiennym brązie, śliwce. Proponujemy zielony kombinezon ze złotym połyskiem lub garniturowy czekoladowy komplet. W sam raz na świąteczne wieczorne wyjścia.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187



# ELISABETTA FRANCHI

## ikona włoskiej mody



Elisabetta Franchi to kobieta sukcesu, która swoją markę zbudowała z myślą o silnych, niezależnych i nowoczesnych kobietach. Jej projekty łączą kobiecość, pewność siebie i charakter, a sama projektantka nie zwalnia tempa, nieustannie wyznaczając sobie nowe cele. O drodze do sukcesu, sile współczesnej kobiety i planach na przyszłość rozmawiamy z Elisabettą Franchi tuż przed pokazem.

**Twój STYL: Spotykamy się zaledwie dwa dni przed pani pokazem podczas Milan Fashion Week. Co dzieje się w głowie projektantki na 48 godzin przed pokazem: ekscytacja, stres, adrenalina, a może już myśli pani o kolejnej kolekcji?**

**Elisabetta Franchi:** To mieszanka wszystkich tych emocji, ale tuż przed samym pokazem zdecydowanie towarzyszą mi ekscytacja i oczekiwanie na to, co powiedzą ludzie. Największy stres pojawia się natomiast podczas projektowania kolekcji – w momencie, kiedy chcę, żeby wyglądała jak najlepiej.

**Przed samym pokazem jest pani bardziej projektantką, która wciąż patrzy na każdy detal kolekcji, czy raczej przedsiębiorczynią, która musi już zaufać swojemu zespołowi?**

Zdecydowanie ta druga opcja. Ufam mojemu zespołowi bezgranicznie. Pracuje on na najwyższych obrotach i wiem, że wszystko będzie zrealizowane zgodnie z założeniami.

**Pani projekty są bardzo kobiece i zmysłowe, ale jednocześnie często dają kobietom poczucie siły. Czy dla pani moda może być narzędziem budowania pewności siebie?**

Z całą pewnością tak. Moda jest świetnym środkiem, dzięki któremu można podkreślić swoją wyjątkowość i kobiecość.

**Marka nosi pani imię i nazwisko. Gdzie kończy się Elisabetta Franchi – projektantka i przedsiębiorczyni – a zaczyna Elisabetta Franchi jako marka? Czy da się jeszcze oddzielić te dwa światy?**

Nie ma tutaj jednoznacznej odpowiedzi. Projektując, myślę o tym, co sama chciałabym założyć. Myślę również o swojej przeszłości, o tym, jaka byłam, kiedy byłam młoda, i jak musiałam walczyć o swoją karierę. Patrzę na wszystko z perspektywy wyemancypowanej kobiety – zarówno pod kątem materialnym, jak i twórczym – i zastanawiam się, co chciałaby nosić. To jest dla mnie ważny wyznacznik.

eprasa.pl 315370f187

**Elisabetta Franchi jest marką bardzo włoską, ale jednocześnie świetnie funkcjonuje na wielu różnych rynkach. Co musi pozostać absolutnie włoskie niezależnie od tego, czy kolekcja trafia do Mediolanu, Paryża czy Warszawy?**

Włosi mają specyficzne DNA, z którym się rodzą i które trudno wytłumaczyć. W wielu krajach próbuje się je kopiować. Często powstają ładne rzeczy, ale niestety są tylko kopiami. Jestem dumna, że 78 procent kolekcji powstaje we Włoszech, a firma jest zarejestrowana we Włoszech.

**Polska stała się dla Elisabetta Franchi bardzo ważnym rynkiem. Co najbardziej zaskoczyło panią w polskich klientkach i w ich podejściu do mody?**

Widzę zdecydowanie, że kobiety w Polsce dobrze przyjęły włoskie DNA Elisabetta Franchi. Z dużym zainteresowaniem obserwuję to, co dzieje się w Polsce. Staram się, aby moje kolekcje były zgodne z trendami, ale jednocześnie zamierzam brać pod uwagę potrzeby polskiego rynku. To podejście już przynosi rezultaty, ponieważ wszystkie sklepy, które otwieramy – zarówno multibrandowe, jak i monobrandowe – osiągają bardzo dobre wyniki. Pokazuje to, że jesteśmy coraz bliżej oczekiwań rynku i że to, co Elisabetta Franchi jest w stanie zaproponować, coraz lepiej odpowiada potrzebom polskiej klientki. To świetna kombinacja.

„Moda jest świetnym środkiem, dzięki któremu można podkreślić swoją wyjątkowość i kobiecość".

**Za rozwojem Elisabetta Franchi w Polsce od lat stoi GPoland. Jak z pani perspektywy wygląda ta współpraca i co sprawiło, że okazała się tak skuteczna?**

Jesteśmy partnerami od ponad 15 lat. To trochę jak z małżeństwem – kiedy przejdzie się razem siedem lat, wszystko zaczyna być na swoim miejscu. Bardzo zwracam uwagę na to, jakie ktoś ma podejście do biznesu, a GPoland podchodzi profesjonalnie do każdej współpracy. To godny zaufania partner.

**GPoland nie tylko rozwija biznes Elisabetta Franchi w Polsce, ale także konsekwentnie buduje jej wizerunek, relacje z mediami, stylistami i polskimi klientkami. Jak ważne dla międzynarodowej marki jest posiadanie lokalnego partnera, który naprawdę rozumie dany rynek?**

To absolutna podstawa. Kiedy dana marka wchodzi do jakiegoś kraju, kluczowe jest, żeby miała odpowiedniego partnera. Łatwo jest wprowadzić markę na nowy rynek, ale najważniejsze jest zadbanie o to, żeby nie straciła swojego DNA i swoich charakterystycznych cech. W przeciwnym razie można ją bardzo szybko zniszczyć.

**Gdy patrzy pani na rozwój marki w Polsce na przestrzeni ostatnich lat, co uważa pani za największy wspólny sukces Elisabetta Franchi i GPoland?**

Wkrótce otwieramy razem już trzeci salon Elisabetta Franchi w Warszawie, w bardzo prestiżowej lokalizacji. To chyba najlepszy dowód na sukces naszej współpracy.

**W 2023 roku Elisabetta Franchi zdobyła Doskonałość Mody Twojego STYLU za kolekcję wieczorową. Czy w świecie, w którym sukces coraz częściej mierzy się sprzedażą, zasięgami i liczbą obserwujących, nagrody przyznawane przez redakcje i ekspertów wciąż mają dla pani znaczenie?**

To wyróżnienie jest dla mnie bardzo ważne. Nie uważam, że liczy się tylko Instagram. Byłam jedną z pierwszych osób, które wzięły do ręki telefon i zaczęły opowiadać o sobie i swoim prywatnym życiu na Instagramie. To ważne narzędzie marketingowe. Jestem jednak przekonana, że nie zastąpi ono bezpośrednich relacji z drugim człowiekiem, na przykład w butiku czy podczas pokazu mody.

**Media społecznościowe sprawiły, że moda żyje dziś 24 godziny na dobę. Czy zmieniło to sposób, w jaki pani projektuje i komunikuje markę, czy przeciwnie – stara się pani chronić swój świat przed dyktatem algorytmów?**

Poruszamy tutaj bardzo ważną kwestię. Z jednej strony dzięki temu, że wszystko pojawia się na Instagramie, klientka może dowiedzieć się o danym produkcie. Z drugiej strony moda powinna powrócić do pewnego odpowiedniego rytmu i swoich naturalnych norm. Przez social media moda stała się zbyt szybka. Jestem przeciwna fast fashion. Co to za moda, jeśli tej samej sukienki nie można założyć więcej niż dwa czy trzy razy? Mówimy tu również o osobach z pierwszych stron gazet. Księżna Kate Middleton była jedną z pierwszych kobiet, które wyłamały się z takiego schematu i kilkakrotnie pojawiły się publicznie w tych samych kreacjach. Elisabetta Franchi również posiada specjalną sekcję sukienek archiwalnych, które można było ostatnio podziwiać na czerwonym dywanie w Wenecji.

**Zbudowała pani markę od podstaw i zamieniła własne nazwisko w międzynarodowy biznes. Kiedy patrzy pani dzisiaj wstecz, o czym marzy jeszcze Elisabetta Franchi jako projektantka i jako przedsiębiorczyni?**

Zaczynałam od zera. Stworzyłam wszystko sama, nikt mi w tym nie pomógł. Jestem z tego bardzo dumna. Nie tylko doszłam do czegoś, ale cały czas pracuję i widzę, że świetnie sobie radzę.

**TS: Wyobraźmy sobie, że spotykamy się ponownie za pięć lat. Co chciałaby pani wtedy móc powiedzieć o Elisabetta Franchi: „to właśnie udało mi się osiągnąć"?**

To trochę tak, jak wspomniałam już wcześniej. Chciałabym spojrzeć wstecz i powiedzieć sobie, że świetnie sobie radzę. Idziemy do przodu. To jest trochę jak z pokazem. Jutro, w piątek, pokaz się skończy, zejdę z wybiegu i od razu będę myślała o kolejnej kolekcji.

eprasa.pl 315370f187



*JOANNA BOJAŃCZYK*
**komentatorka mody**




# Rzecz o spódnicy

Najważniejsze ubranie współczesności? Odpowiedzią na to pytanie zapewne byłoby: dżinsy i T-shirt. Jestem skłonna się zgodzić. Miuccia Prada ma inną odpowiedź. Według niej najbardziej uniwersalną częścią garderoby jest spódnica. Nie każda jednak, tylko ta o określonym fasonie: długość do kolan, rozszerzana ku dołowi. Materiał dowolny: wełna, bawełna, len, jedwab, skóra – sztuczna, prawdziwa.

Powyższe wymagania pani Prada zilustrowała na pokazie swojej kolekcji w Mediolanie. Pokazała spektrum możliwości spódnic. Wełniane, plisowane jak kilt, spięte kawałkami rzepu, inkrustowane klejnotami. Wzorzyste, w kratę, w kwiatki, z łańcuszków, kryształków. Pastelowe, związane kokardką w talii, otulone cieniutką syntetyczną podszewką (zazwyczaj ukrytą). Spódnice, które można nosić na elegancko i na luzie.

Cały ten przegląd według autorki „uosabia opozycje: męskość i kobiecość, sztuczność i naturalność, miękkość i twardość, nonszalancję i seksapil". Tako rzecze opis kolekcji w materiale prasowym. Komentarz to typowe pitu-pitu, które czytamy w podobnego rodzaju materiałach: nic nie znaczy, a ma sprawiać, że przekaz robi się bardziej intelektualny.

Jednak trzeba przyznać pani kreatorce, że jest konsekwentna. W sprawie spódnic nie zmieniła zdania od dawna. „New York Times" przypomniał, że spódnicę chwaliła już 20 lat temu. Nie dziwię się, lecz mam wrażenie, że względy prywatne odgrywają tu pewną rolę. Może signora Miuccia czasem chodzi w dżinsach, ale na publicznym widoku jest zawsze w spódnicy.

I to właśnie mniej więcej takiej, o jakiej mowa powyżej. Pozwolę sobie również przypuścić, że Miuccia nie jeździ transportem publicznym, nie robi zakupów po pracy, nie sprząta, a gotuje bardziej dla przyjemności i rozrywki, dla niewielu osób (zmywa personel).

To wszystko są moje przypuszczenia, trudne do zweryfikowania, gdyż pani Prada strzeże prywatności jak mało kto. Nie udziela wywiadów, nie wpuszcza do domu reporterów, rzadko pokazuje się w sytuacjach obleganych przez celebrytów.

A teraz last but not least – obserwacja własna. I własny wniosek. Oto siedemdziesięcioletnia dama rzadko pokazująca się publicznie, świadoma własnych zalet i defektów, bardzo dbająca o wizerunek. Bez sztucznych ust, bez naciąganej skóry. Wysoka, na obcasach. Wie, że może z dumą pokazywać szczupłe, długie nogi, ale zbyt szerokie biodra i brak talii trzeba zakamuflować.

Co najlepiej służy takiemu kamuflażowi? Oczywiście spódnica. Jaka? Długości do kolan, rozszerzana ku dołowi. Zaraz, gdzie myśmy już to wiedzieli...

Miuccia Prada promuje spódnice w sezonie 26/27. Mimo to spódnicy w kratę Prady za sześć tysięcy złotych jednak nie kupię. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

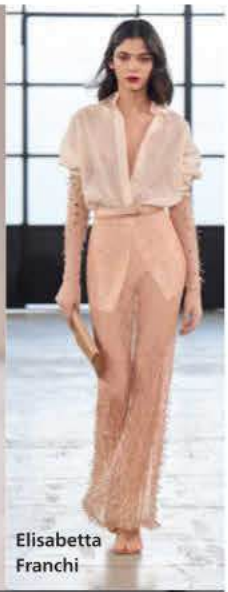


eprasa.pl 315370f187


Luisa Spagnoli


Luisa Spagnoli


Max Mara


Elisabetta Franchi

## SZYK PO WŁOSKU

Tegoroczny Tydzień Mody w Mediolanie na sezon wiosna–lato 2027 pokazał, jak włoskie marki łączą szyk z wygodą, kobiecość ze sportową elegancją oraz klasykę z nowoczesnym twistem. Max Mara stawia na ponadczasowe krawiectwo, stonowaną paletę i wysoką jakość, Sportmax na dynamiczny minimalizm, sportową funkcjonalność i wyrazistą sylwetkę. Bardziej kobiecą, glamour stronę reprezentują Elisabetta Franchi i Patrizia Pepe, które podkreślają figurę, przełamując klasyczny seksapil prostszymi formami i mocniejszymi detalami. Twinset, Fracomina i Luisa Spagnoli proponują zwiewne materiały, romantyczne detale i eleganckie fasony łatwe do przeniesienia z dnia na wieczór. **gpoland.com.pl**


Sportmax


Patrizia Pepe


Fracomina


Parajumpers


Twinset

eprasa.pl 315370f187




# Młodzi INSPIRUJĄ!

**tekst:** KAROLINA TOMASZEWICZ

## Cenimy projekty, które łączą kreatywność, i zrównoważone podejście. Za nami pokaz dyplomowy szkoły mody MSKPU. TS był patronem medialnym wydarzenia.





**Na górze: Catherine Nhung (MSKPU) i dr Magdalena Płonka, założycielka MSKPU. Niżej: Juliana Przybyla i Karolina Tomaszewicz, Twój STYL**

Podczas uroczystej gali dyplomowej MSKPU obejrzeliśmy blisko sześćdziesiąt kolekcji, z których wyróżniliśmy trzy. Każda inna estetycznie, z innym przesłaniem. Zofia Napieralska zaprojektowała kolorowe męskie sylwetki, do których punktem wyjścia były grafiki i obrazy kubistycznych malarzy. W modzie ceni dystans i przestrzeń na swobodną interpretację. Ubrania uszyła niemal całkowicie ze skrawków materiałów pozostałych po strojach teatralnych. Juliana Przybyla w dyplomowych projektach nawiązała do domu babci i wspomnień. Kolekcja powstała z tkanin z drugiego obiegu – koronek, żakardów, a część dodatków wykonano ręcznie na szydełku. Juliana uzupełniła looki czarnymi kaloszami, które podkreślają kontrast towarzyszący życiu kobiet na wsi, gdzie klasyczne piękno spotyka się z codziennością. Kolekcja Julii Kopiczyńskiej to komentarz do trudnej rzeczywistości, m.in. dorastania w patriarchalnym otoczeniu. Neutralne barwy symbolizują cielesność: relację kobiety z ciałem, jego nieustanne poddawanie ocenie przez innych. Gratulujemy ciekawych przemyślanych projektów!

Fot. AKPA. Rysunki: MSKPU



eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY na Gwiazdkę

**Tym razem Mikołaja zainspirowały tytuły wielkich przebojów polskiego rocka. Tak znane, że weszły do codziennej polszczyzny. I tak bogate w skojarzenia, że poszerzają zbiór pomysłów na prezenty. Oto dziesięć stron z propozycjami, które pobudzają fantazję.**

koordynacja współpracy z Mikołajem: JOANNA NOJSZEWSKA



Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 253701187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




# SZKLANA POGODA

Jak śnieg, jak lód, jak tafla. Czyli 100 procent zimy w zimie. Podarki o szklanym blasku w ascetycznych kolorach nigdy się nie znudzą. A jak pięknie mogą odbijać inne barwy!

**1** plakat Szklarska Poręba 299 zł, posterpolytechnic.com **2** kolczyki Pełnia Nosowska x W.Kruk 239 zł **3** zegarek Brilliance Bergstern 890 zł, Apart **4** kolczyki Elixa 129 zł, Apart **5** pierścionek Apart 399 zł **6** woda perfumowana Millésime Impérial Creed 949 zł/50 ml, Douglas **7** plakat Okrąglak Kasia Szybka 600 zł **8** książka *Łabędzi śpiew. Diana, moja siostra* Charles Spencer, Marginesy, ok. 60 zł **9** śnieżna kula z pozytywką Lenox 315 zł **10** woda perfumowana Pure Extrême M. Micaleff 1095 zł/100 ml **11** kolia z kryształem himalajskim Nepal Orska 1360 zł **12** pierścionek zaręczynowy z diamentami laboratoryjnymi Yes 6795 zł **13** Maison Berger Paris x Lolita Lempicka (w zestawie z esencją zapachową) 305 zł **14** kolczyki Apart 319 zł **15** kolia z żywicy Cacko 420 zł **16** charms Pandora 199 zł **17** złoty pierścionek z diamentami laboratoryjnymi W.Kruk 11990 zł **18** przenośny ekran dotykowy na baterię LG StanbyME 2 4499 zł **19** szkatułka kryształowa W.Kruk 199 zł **20** kolczyki Apart 499 zł **21** woda perfumowana Boss Bottled Beyond Intense 479 zł/100 ml, Douglas **22** książka *Orno* Paulina Mazurek, Michał Myśliński, Marginesy, 55,90 zł **23** woda perfumowana Rossopompeiano Agatho 699 zł/100 ml **24** płyta winylowa *Wielka Płyta* No Limits 129,99 zł **25** szalik Bloki, Pan Tu Nie Stał, 89 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187



# DIAMENTY
## na co dzień

Nie potrzebujesz specjalnej okazji, by nosić biżuterię z diamentami. Kolekcja TOUS Lab Diamonds 24/7 prezentuje nowe, wolne od zasad podejście, gdzie błysk towarzyszy nam od rana do wieczora. A diamenty TOUS będą idealnym dopełnieniem każdej stylizacji.





Przemyślana, bogata w dopracowane detale kolekcja TOUS Lab Diamonds 24/7 cieszy oko szlachetnym błyskiem diamentów. W kolekcji znalazły się kolczyki, naszyjniki i bransoletki z diamentami laboratoryjnymi zaprojektowane tak, by można było łączyć je dowolnie z różnymi częściami garderoby. Bez względu na to, czy wkładasz biały T-shirt, kolorowy sweter, wieczorowy garnitur, czy małą czarną, biżuteria z diamentami doda całości blasku i charakteru, podkreśli wyjątkowość stylizacji. Projektanci TOUS Lab Diamonds 24/7 wyszli naprzeciw dzisiejszym potrzebom – intensywnemu stylowi życia i częstym zmianom dress code'u, jednocześnie zmieniając przekonanie, że diament trzeba zostawić na specjalną chwilę. Przez dekady diamenty kojarzyły się przede wszystkim z wyjątkowymi okazjami: zaręczynami, rocznicami i momentami, które miały zostać zapamiętane na zawsze. TOUS uwspółcześnia myślenie o biżuterii, czyniąc ją bliższą kobietom. Bo lubimy błyszczeć na co dzień, nie tylko od święta.







**Biżuterię TOUS Lab Diamonds 24/7 wykonano ze srebra pierwszej próby, powleczono 18-karatowym złotem i ozdobiono laboratoryjnie hodowanymi diamentami.**

eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## KWIATY WE WŁOSACH

A także w zapachach, kosmetykach i biżuterii. Na wazoniku, na apaszce, a nawet na zegarku. Taki bukiet pomysłów tylko u nas. Komu stokrotki, komu maki, komu róże?

**1** notes Bloomingville 79,99 zł **2** wazon Pastoraali 254 zł, Arabia Finland **3** talerz Bolesławiec 231 zł **4** woda perfumowana La Belle Rosea Jean Paul Gaultier 615 zł/100 ml **5** brelok Coccinelle 249,99 zł **6** figurka Miłość II 8900 zł, Lladró **7** kolczyki Apart 749 zł **8** zegarek Swatch Art Peace Hotel Digi-Blossoming 500 zł **9** świeczniki Dahlia, Michael Aram, ok. 1150 zł za 1 szt. **10** kolczyki Elixa 179 zł, Apart **11** notes Muzeum Narodowe w Poznaniu, 20 zł **12** herbata Almond Calm Newby 270 zł **13** kolczyki Kwiaty Nocy, W.Kruk 429 zł **14** woda perfumowana Lovers Fragrance du Bois 1455 zł/100 ml **15** filiżanka ze spodkiem Dalia Koral Chodzież 196 zł, porcelana.pl **16** woda perfumowana Daisy Wild Eau so Extra Marc Jacobs 277 zł/50 ml **17** pin Orska 260 zł **18** woda perfumowana Indigo Nest 349 zł/50 ml, Douglas **19** charms Hibiskus Pandora 299 zł **20** książka *Kwiaty Sajgonu* Nguyén Phan Qué Mai, Albatros, 54,90 zł **21** balsam do ciała Amo'ya Rossmann 28,99 zł **22** pierścionek Maggie Blooming Tous 599 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187

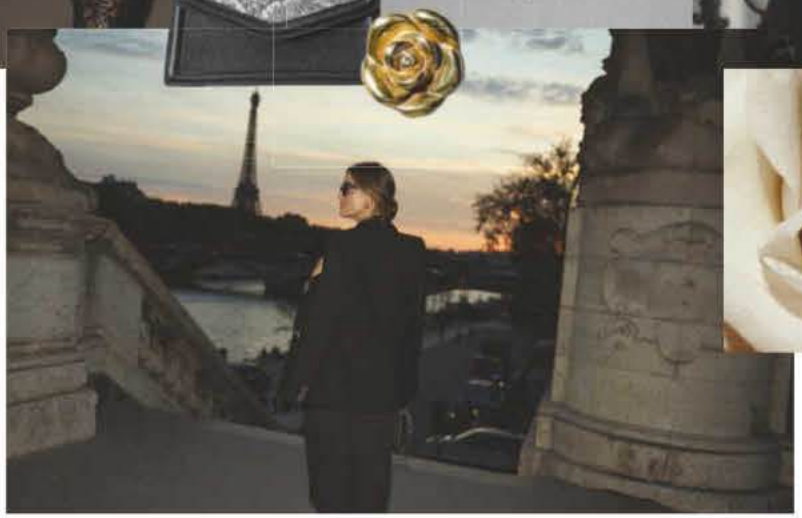
# ROSELLE à Paris

*5 lat modowej historii*

Ubrania, które możesz nosić na wiele sposobów



Dla kobiet, które chcą zbudować jakościową garderobę i cenią ponadczasowe fasony z twistem



Włoska biżuteria, torebki i buty



W roli głównej: wełna, bawełna, wiskoza, jedwab, tencel, len, kaszmir, modal



WŁOSKIE TKANINY / FRANCUSKIE INSPIRACJE / POLSKIE SZYCIE

www.roselle.pl / Maison Roselle Łódź, Piotrkowska 118

eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## MALINOWY KRÓL

Soczyste, świeże, pachnące słońcem. Owoce w zimie wydają się tak odległym wspomnieniem lata, że... chcemy je mieć! Chociażby w postaci biżuterii czy w nucie perfum.

**1** talerz H&M 24,99 zł **2** świeca Woodland Spice Yankee Candle 144,99 zł **3** kolczyki Joanna Muzyka Studio 140 zł/1 szt. **4** zestaw świąteczny Douglas ok. 95 zł **5** lustro Seletti 796 zł **6** talerzyk Tiger 20 zł **7** broszka Nepal, Orska 420 zł **8** charms Pandora 239 zł **9** świeca zapachowa South Tower Lladró 1400 zł **10** woda perfumowana Good Girl Blush Crystal Class Carolina Herrera, 829 zł/80 ml **11** herbata Festive Tea Newby 148 zł **12** plakat Grace Popp 35,95 zł, posterlounge.pl **13** broszki Parfois 49,99 zł/zestaw **14** kalendarz adwentowy Douglas 275 zł **15** talerz Bolesławiec ok. 88 zł **16** zawieszka Apart 104,30 zł **17** woda perfumowana Qamour Missala 795 zł/100 ml **18** sweterek dziecięcy H&M 47,99 zł **19** bransoletka Pura Utz 1077 zł **20** torebka Solar 229 zł **21** portfel Wittchen 339 zł **22** zestaw świąteczny Feeling Cherry Sephora: krem do rąk i olejek do ust o zapachu wiśni 79 zł **23** woda perfumowana Cosmic Kylie Jenner Intense 345 zł/100 ml, Douglas **24** złoty pierścionek W.Kruk 1790 zł **25** plakat *Owoc sezonowy*, proj. Katarzyna Bogucka, 159 zł, wallbeing.com **26** miód z maliną Pasieki Rodziny Sadowskich 29,90 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187



# *FILMOWY SEKRET*



Sekretnik Anki Krystyniak wystąpił w filmowej „Lalce". I skrywał nie lada tajemnicę!



To przedmiot wyjątkowo misterny. W srebrną lub pokrytą podwójną warstwą złota zawieszkę naszyjnika, który zdobył nagrodę Doskonałość Mody Twojego Stylu 2025, zakuto aż trzy naturalne kamienie: miłosny rubin, ochronny szafir i odpowiadający za przestrzeń serca diopsyd chromowy. Zawieszkę można odkręcić i schować w niej swoje tajemnice. Jedyny warunek: muszą się zmieścić. W filmowej „Lalce" sekretnik należy do samego Stanisława Wokulskiego. Nasz bohater ukrył w nim prawdziwy skarb – lżejszą od powietrza metalową blaszkę profesora Geista! A oto jak o filmowej przygodzie swego naszyjnika opowiada Anka Krystyniak: „Sekretnik musiał się do tej roli szybciutko przygotować. Skarb ze środka lekko podszlifowaliśmy, aby pasował, ale wyszło wspaniale! Jestem wzruszona, bo rola sekretnika w „Lalce" właściwie definiuje jego znaczenie. Talizman, któremu powierzasz to, co naprawdę dla Ciebie ważne. Nie zawsze niesie to tylko radość, ale żyćko takie jest i taki jest sekretnik. Każdy z nas bywa w swoim życiu Wokulskim". Na tym przygody naszyjnika wcale się nie kończą. Stał się on bowiem ozdobą licytacji w domu aukcyjnym Desa. **ankakrystyniak.com**

eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## CYKADY NA CYKLADACH

A także „morza szum" i „ptaków śpiew". Prezenty z takiego uniwersum rozgrzewają zmysły. Bo kto by nie chciał w środku zimy teleportować się w cieplejsze rewiry?

**1** pocztówka z XVIII-wiecznym miedziorytem 3 zł, Muzeum Narodowe Wrocław **2** zegarek Elixa 640 zł, Apart **3** serum L'Oréal Paris 116 zł **4** złote kolczyki Apart 1659 zł **5** wazon Hybrid Nazcaa Seletti 998 zł **6** książka *Sycyliada* Daniel Wyszogrodzki, Marginesy 59,90 zł **7** torba Alémais 1700 zł **8** kubek z przykrywką, kolekcja limitowana 30 years Versace meets Rosenthal 1285 zł **9** naszyjnik Apart 399 zł **10** pin Orska 280 zł **11** torebka Natalia Grądzka 2200 zł **12** woda perfumowana La Bomba Intensa Carolina Herrera 586 zł/50 ml **13** apaszka Apart 249 zł **14** pierścionek W.Kruk 479 zł **15** kawa Salvador Finca Marina Cumbre 42,99 zł/250 g, coffeehunter.pl **16** bransoletka Ocean Yes 139 zł **17** męska woda perfumowana Wood Essence Bvlgari 510 zł/60 ml **18** książka *Ja, Gombrowicz* Jacek Woźniak, Andrzej Wolski, Znak Koncept 99,99 zł **19** kopertówka Patrizia Pepe 1387 zł **20** bransoletka Artelioni 329 zł **21** wazon Ara 9295 zł, Lladró **22** dyfuzor zapachu Yves Rocher 89,90 zł **23** woda perfumowana Verdanza La Sabia 645 zł/100 ml, Douglas **24** złote kolczyki Kwiaty Nocy W.Kruk 5890 zł **25** filiżanka ze spodkiem Jenny Bee Like Ćmielów, w komplecie z talerzykiem 171 zł, porcelana.pl

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187

# Idą święta ODLICZAMY



Charlotte Tilbury prezentuje wyjątkowy kalendarz adwentowy i mnóóóstwo świątecznych zestawów. Czas napisać list do Świętego Mikołaja.

Ubiegłoroczny kalendarz adwentowy Charlotte Tilbury sprzedawał się średnio co minutę. Po tak ogromnym sukcesie marka poponuje kolejny – tegoroczny jest jeszcze bardziej wyjątkowy. W pięknej czerwonej komódce z szufladkami i złotymi zdobieniami czeka 15 beauty niespodzianek, w tym aż cztery pełnowymiarowe produkty, ekskluzywna mini kosmetyczka oraz limitowana gua sha z białego kwarcu, identyczna z tą wykorzystywaną w londyńskim Charlotte's Skin Spa w Covent Garden. Poza kultowym kalendarzem adwentowym marka przygotowała kolekcję prezentowych setów w różnych odsłonach i cenach. To propozycje zarówno dla beauty lovers, jak i tych, którzy dopiero zaczynają swoją przygodę z Charlotte Tilbury.

1





**1. Unreal Blush + Glow Mini Trio**
Mini wersje kultowych produktów do policzków – idealny sposób, żeby podarować komuś odrobinę Charlotte magic.

**2. Charlotte's Iconic Magic Mini Skin Set**
Kultowa pielęgnacja w mini formacie – idealna dla osób, które lubią mieć swoje beauty essentials zawsze przy sobie, dużo podróżują albo dopiero odkrywają świat Charlotte.

3



2





**3. Charlotte's Iconic Magic Skin + Lip Secrets**
Zestaw oparty na prawdziwych ikonach marki – Magic Cream i pielęgnacji ust. Idealny jako pierwsze spotkanie z best-sellerami Charlotte Tilbury.

**4. Revive, Glow + Set Duo**
Praktyczny beauty duo, który łączy pielęgnację z efektem glow i utrwaleniem makijażu.

4



eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## NOC KOMETY

Nowe konstelacje, planety szaleją, aleja gwiazd... W historii polskiego rocka kosmicznych skojarzeń mamy wiele. I dobrze, na Gwiazdkę jak znalazł. Mikołaj potwierdza!

**1** torba Nenukko, Dom Spotkań z Historią, 120 zł **2** bombka Bolesławiec 109 zł **3** woda perfumowana Mare Assoluto Brioni 655 zł/100 ml, Douglas **4** plakat City of Stars II Poster, Paulina Derecka 159 zł **5** drewniana gałka meblowa Vince 49 zł **6** produkt do stylizacji włosów PushUp-r Grzegorz Duży 110 zł **7** naszyjnik Księżyc Elixa 149 zł, Apart **8** opaska do spania The Morning Affair 279 zł **9** śniegowce Inuikii 999 zł **10** pierścionek Fruit Bijoux 490 zł **11** kolczyki Apart 159 zł **12** pierścień do apaszki Apart 139 zł **13** kapcie Kubota, cena na kubotastore.pl **14** bransoletka Apart 649 zł **15** serum Dr Ambroziak Laboratorium 320 zł **16** gramofon Technics SL40-CBT 2999 zł **17** woda perfumowana Xerjoff x Automobili Lamborghini 1990 zł/100 ml **18** pierścionek Pełnia Nosowska x W.Kruk 229 zł **19** apaszka proj. Anna Halarewicz 249 zł, luma-milanowek.pl **20** męska woda perfumowana Seduction X Banderas 169,99 zł/100 ml **21** męska woda toaletowa Phantom Rabanne 259,59 zł/50 ml **22** kalendarz adwentowy L'Oréal Paris 299,99 zł **23** książka *Klara i słońce* Ishiguro Kazu, Albatros, ok. 30 zł **24** kubek do szampana Sieger by Fürstenberg 749 zł **25** kolczyki Apart 139 zł **26** zestaw do włosów Hdrèy 399 zł **27** charms Pandora 129 zł **28** portfel Furla 699 zł **29** torba Kurt Geiger 1449 zł **30** smartwatch Samsung Galaxy Watch 8 Classic 1599 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa 315370f187


JBL
ZESKANUJ KOD
ABY UZYSKAĆ
WIĘCEJ INFORMACJI
PARTYBOX 130
XTREME 5
SOUNDGEAR CLIPS
ZAWSZE NAJLEPSZY WYBÓR

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## MARCHEWKOWE POLE

Kolor pomarańczowy dodaje wigoru w szarobure dni, więc Mikołaj sięga poń hojną ręką. Od makijażu po talerz, od szalika do wazonika – coś marchewkowego dla każdego!

**1** przytulanka marchewka Jellycat 209 zł **2** bluza The Odder Side 439 zł **3** kolczyki Orska 320 zł **4** lampka Firefly Lladró 1699 zł **5** wazon Sunny 366 zł, Fabryka Form **6** talerz Bolesławiec ok. 164 zł **7** okulary Elixa 209,30 zł, Apart **8** serum C-VIT 5 Sesderma 219 zł **9** herbata Desert Chai Matthew Williamson Newby 249 zł **10** szal Solar 329 zł **11** sukienka H&M 259,99 zł **12** zegarek Elixa 750 zł, Apart **13** rzeźba Zo Studio 700 zł **14** woda kolońska Ginger Biscuit Jo Malone London 695 zł/100 ml **15** zestaw Glow Huile Prodigieuse Or Nuxe 160 zł **16** chusta Nues 139 zł **17** woda perfumowana Novae Vanilla Atelier des Ors 1150 zł/100 ml **18** figura Origami Pantera 3735 zł Lladró **19** szminka Lady Danger MAC ok. 100 zł **20** pierścionek W.Kruk 229 zł **21** kurtka Parfois 349,99 zł, zalando.pl **22** talerz Pan Tu Nie Stał ok. 63 zł **23** magnes, wzór z talerza projektu Reginy Konieczka-Popowskiej 10 zł, sklep.mnwr.pl

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa 315370f187


ĆMIELÓW
1790
KLASYCZNA ELEGANCJA
ALASKA
DAMA KIER
porcelana.pl
wistil

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## JEDWAB

Lubimy doń porównywać włosy, cerę, spojrzenie. Szlachetna tkanina budzi dobre skojarzenia, więc jest prezentowym pewniakiem. U nas pomysły dosłowne i metaforyczne.

**1** apaszka jedwabna Spadiora 349–499 zł **2** woda perfumowana Le Nectar Intense Chloé 355 zł/30 ml **3** kubek Ćmielów ok. 47 zł, porcelana.pl **4** pierścionek W.Kruk 269 zł **5** świeca Sparkling Winterberry Yankee Candle 124,99 zł **6** woda perfumowana La Favorite Jean Paul Gaultier 435 zł/30 ml **7** woda perfumowana Figue Superbe Jardin Bohème 261 zł/50 ml, Douglas **8** jedwabny top SÉV 1050 zł **9** wazon La Chute Rosenthal 1770 zł **10** woda perfumowana Berry Layl Alqémi 215 zł/50 ml, Douglas **11** kolczyki Artelioni 289 zł, Apart **12** kimono jedwabne Nues 890 zł **13** książka *Symbole w sztuce* Susie Hodge Arkady ok. 60 zł **14** paletka Glam Gold Douglas 39,90 zł **15** zestaw Pillow Talk Dreams Come True Charlotte Tilbury, w środku 16 kosmetyków, 1720 zł **16** zegarek Gala Albert Riele 2790 zł, Apart **17** portfel Ochnik 219 zł **18** jedwabna chusta Kwiaty Nocy W.Kruk, 399 zł **19** krem Exosome Dr Ambroziak Laboratorium 495 zł **20** balsam do ust Douglas 19,90 zł **21** ekstrakt perfum Symphonium Xerjoff 1765 zł/50 ml, perfumeriaquality.pl **22** tusz L'Oréal Paris ok. 46 zł **23** serum Estée Lauder 679 zł **24** olejek do ciała Danucera 395 zł **25** złoty pierścionek z diamentami laboratoryjnymi Yes 6795 zł **26** apaszka Lilou 489 zł **27** woda perfumowana Window2Soul Orebella 359 zł/50 ml, Douglas **28** perfumy do włosów Neboa 34,99 zł **29** mgiełka Rose Mallow Cacharel ok. 120 zł **30** koszula z bawełny i jedwabiu Solar 375 zł

fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187

# ŚWIĘTUJ Z GOSH GLOW&GO!

Odkryj limitowaną kolekcję Glow&Go! od GOSH Copenhagen, stworzoną z myślą o makijażu pełnym blasku. Innowacyjne formuły, świetliste wykończenia i wyjątkowe kolory pozwolą Ci stworzyć efektowny look na każdą okazję. Podaruj sobie odrobinę luksusu lub zaskocz bliskich prezentem, który zachwyca!

**Dostępne wyłącznie w drogeriach Hebe**







# NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA



MONNARI Sukienka z cekinami



MONNARI Świąteczny blezer



MONNARI Czerwony portfel

To marka stworzona dla kobiet ceniących elegancję i najwyższą jakość. W święta Monnari pomoże stworzyć Ci niezapomniane stylizacje. W kolekcjach tej marki znajdziesz też niezliczone pomysły na wymarzone prezenty.

**emonnari.pl**

eprasa.pl 315370f187




# ZAPYTAJ MNIE, CZY CIĘ KOCHAM

A ja odpowiem ci prezentem. Czerwone serce mówi więcej niż tysiąc słów. Ale są też inne sygnały, które można przesłać przy udziale mikołaja. Niech miłość będzie w powietrzu!

**1** naszyjnik W.Kruk 579 zł **2** torebka Kubota 159,99 zł **3** pled żakardowy Maczki Łapserdaczki Szmat Skład 350 zł **4** książka Osiecka Giedroyć *Listy rozgrymaszone,* Prószyński i S-ka 79,90 zł **5** książka *Polscy dyktatorzy mody* Iwona Kienzler, Lira, 54,99 zł **6** szminka L'Oréal Paris ok. 65 zł **7** szpilki Rotate 1359 zł **8** zestaw Blockbuster 2026 Estée Lauder 879 zł **9** talerzyk deserowy Bolesławiec 43,68 zł **10** brelok Sézane ok. 240 zł **11** krem Yves Rocher 179 zł **12** botki Arket 990 zł **13** spódnica Answear.LAB 469,99 zł **14** kosmetyczki Szary Mumin 160 zł/szt., odpodszewki.store **15** złoty pierścionek z perłą Apart 829 zł **16** kalendarz adwentowy Yves Rocher 329 zł **17** figurka Namiętny pocałunek Lladro 12 645 zł **18** torebka H&M 209,99 zł **19** charms Pandora 199 zł **20** filiżanka herbaciana Medusa Rosenthal meets Versace 1270 zł **21** zestaw Big Lip Plumpgasm Mini Trio Charlotte Tilbury 179 zł **22** woda perfumowana Birdwatcher Floraïku 745 zł/30 ml, perfumeriaquality.pl **23** błyszczyk Estée Lauder 189 zł **24** brulion Saint-Moritz MNK Kraków 23,90 zł **25** woda perfumowana Cacharel Yes I Am Gold ok. 190 zł/30 ml **26** rękawiczki Wittchen 289,90 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187










## MODA, EMOCJE I WSPÓLNE HISTORIE

30 września w warszawskiej przestrzeni Concept 11 odbył się jesienny OCHNIK Press Day, podczas którego marka zaprezentowała kolekcję jesień–zima 2026/2027. Wydarzenie zgromadziło przedstawicieli mediów, redaktorów mody, twórców internetowych oraz gości ze świata filmu i kultury. Kulminacją był pokaz w formie widowiska łączącego modę, ruch i grę aktorską. Wśród uczestników byli m.in. Magdalena Boczarska, Jessica Mercedes, Emilia Komarnicka, Katarzyna Zielińska, Karolina Malinowska i Piotr Stramowski. **ochnik.com**









## JUBILEUSZ W SERCU KRAKOWA

25 września 2026 roku Hotel Indigo Krakow – Old Town i Restauracja Filipa 18 świętowały 10-lecie działalności w gronie przyjaciół miejsca, wieloletnich partnerów biznesowych, przedstawicieli krakowskiego środowiska biznesu i kultury oraz pracowników współtworzących jego historię. Wśród gości pojawiła się także Jola Czaja – stylistka gwiazd i rozpoznawalna osobowość medialna. Wieczór poprowadził Bartłomiej Jędrzejak, a gospodyniami i organizatorkami były Agnieszka Wranka (Dyrektor Hotelu) oraz Jolanta Wojnarowska (Zastępca Dyrektora Generalnego/Dyrektor Sprzedaży), związane z obiektem od otwarcia w 2016 roku. W programie znalazły się wystąpienia współwłaścicieli i podziękowania dla zespołu, koncert Karen Edwards oraz artystyczne atrakcje, a finałem było wspólne świętowanie przy torcie i szampanie.
**indigokrakow.com** | **filipa18.com**

eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## SŁODKIEGO MIŁEGO ŻYCIA

A konkretnie? Czekolady, karmelu, pierniczków, muffinków... I pierożków! Wszystkiego, co się apetycznie kojarzy – Mikołaj pozostawia tu szerokie pole do interpretacji.

**1** książka *Sekretna historia Audrey James* Heather Marshall, Albatros, 54,90 zł **2** książka *Jedzenie w sztuce,* MOCAK, ok. 55 zł **3** zestaw Gloss Balm Trio Sephora 99 zł **4** koszula Ochnik 199 zł **5** świeca Caramel Kiss Yankee Candle 144,99 zł **6** pierścionek W.Kruk 6290 zł **7** Shimmer Powder Douglas ok. 65 zł **8** świecąca w ciemności naklejka CatCake 10 zł, kaskastudio.pl **9** przepiśnik inspirowany pracą Jadwigi Sawickiej *Słodycze*, MOCAK, 70 zł **10** torebka Guess x Leonie Hanne 959,99 zł **11** woda perfumowana Le Parfum Max Mara 519 zł/50 ml **12** krem Danucera 695 zł **13** spódnica Baum und Pferdgarten 1485 zł, Vitkac **14** zegarek Elixa 750 zł, Apart **15** woda perfumowana Tobacco Chocolat Tom Ford 795 zł/30 ml **16** woda perfumowana The Time The House of Oud 995 zł/75 ml **17** minibombka drewniana Spod Lady 5,90 zł **18** choinka Mario Ćmielów 323 zł, porcelana.pl **19** broszka Solar 69 zł **20** etui na biżuterię Wittchen 149,90 zł **21** zestaw Seasonal Gourmand Collection Douglas 49,90 zł **22** kubek z autorskim wzorem na porcelanie z drugiej ręki 110 zł, odpodszewki.store **23** pierścionek Elixa 169 zł, Apart **24** woda perfumowana Goddes Burberry370 zł/30 ml **25** paleta Timeless Glam Douglas Collection 95 zł **26** bransoleta Artelioni 349 zł, Apart **27** pieróg z porcelany Ach Studio 45 zł **28** torebka Ochnik 219,90 zł **29** kłódka z czekolady 16,59 zł, amazon.pl

FOT. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187





## MOC TECHNOLOGII

LG WashTower łączy pralkę i suszarkę w jednej, oszczędzającej miejsce konstrukcji z wygodnym panelem. Technologia AI DD i funkcja Smart Pairing automatycznie dobierają parametry prania i suszenia, a pompa ciepła ogranicza zużycie energii. Dzięki TurboWash 360 pełny cykl może trwać zaledwie 59 minut, a aplikacja LG ThinQ umożliwia zdalne sterowanie urządzeniem. **lg.com**










## MILAN FASHION WEEK

Tegoroczny Tydzień Mody w Mediolanie to celebracja swobody, funkcjonalności i włoskiego szyku. Weekend Max Mara postawiła na lekką, wakacyjną elegancję, Pollini na wyraziste dodatki i nowoczesną klasykę, a Furla zaprezentowała torebkę Lynette nawiązującą do archiwalnego modelu sprzed lat. Wyróżniają ją miękka skóra, dwie duże przednie kieszenie oraz charmsy z filmowymi motywami. **gpoland.com.pl**





## ETERNAL WANDERER

Wraz z nową linią dzianin Marc Cain prezentuje kolekcję wyróżniającą się ponadczasową estetyką, materiałami najwyższej jakości oraz wszechstronnymi możliwościami stylizacyjnymi. Inspirowana dwoma jasnymi, wyrafinowanymi odcieniami, przywodzącymi na myśl kolor roku Pantone – „Cloud Dancer" – kolekcja ta łączy klasyczną, neutralną kolorystykę z wyjątkową trwałością. **marc-cain.com**





eprasa.pl 315370f187

# PREZENTY *na* GWIAZDKĘ




## OPRÓCZ BŁĘKITNEGO NIEBA...

...tych prezentów nam potrzeba. Popatrzcie – niosą ukojenie, spokój, obietnicę relaksu po przedświątecznej bieganinie. Kocyk, świeczuszka, książka i do łóżka!

**1** bluzka &Other Stories 350 zł **2** bransoletka Elixa 109 zł, Apart **3** charms Pandora 209 zł **4** woda kolońska Vanilla Scotch Jo Malone London 710 zł/100 ml **5** piling Amo'ya Rossmann 19,99 zł **6** pled Tygrys Polski Kobaltowski 350 zł, Szmat Skład **7** zestaw kartek świątecznych 15 zł, sklep.muzeumgdynia.pl **8** zegarek Brilliance Bergstern 990 zł, Apart **9** woda perfumowana Rendez-vous à Milan Montale 595 zł/100 ml **10** krem Yves Rocher ok. 69 zł **11** pierścionek szklany IrenaMG 500 zł, @irena_m_g **12** złote kolczyki Kwiaty Nocy W.Kruk 3490 zł **13** pierścionek Desigual 539 zł **14** T-shirt Reserved 49,99 zł **15** botki Camper 885 zł **16** naszyjnik Ocean Yes 499 zł **17** męska woda perfumowana Le Beau Narcisse Jean Paul Gaultier 510 zł/100 ml **18** cienie Runway Eye Color Quad Crème Tom Ford ok. 420 zł **19** figurki Blob Zo Studio 60 zł/szt. **20** świeca Yves Rocher 89,90 zł **21** filiżanka ze spodkiem Gabrielle 158 zł, Ćmielów, porcelana.pl **22** opaska na oczy Pan Tu Nie Stał 59 zł **23** perfumy do włosów Neboa 34,99 zł **24** figurka Lladró ok. 4500 zł **25** książka *Turysta futurysta* Maciej Czarnecki Znak Literanova 129,99 zł **26** album *Boznańska. Zbliżenia* Paulina Szymalak-Bugajska Arkady 179 zł **27** książka *Jak zostałem sobą* Robert Górski Znak Literanova 65 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl/3f5370f187



# STYL,
## *który otula*

NOWY JORK, Intimissimi ogłasza Kendall Jenner twarzą marki i ambasadorką swojej kultowej kolekcji Ultralight with Cashmere na sezon jesienny. Współpraca celebruje wieloletnie zamiłowanie Jenner do kolekcji, jednocześnie otwierając kolejny rozdział jednej z najbardziej rozpoznawalnych i najlepiej sprzedających się kategorii marki.
**intimissimi.com**




# IKONY
## *elegancji*

Longines odświeża Master Collection dla kobiet i mężczyzn: nowe modele z trzema wskazówkami, chronografy z fazą Księżyca oraz pierwszy w linii chronograf z jednym przyciskiem. Kolekcji towarzyszy kampania „Home of Elegance" z udziałem Ambasadorów Elegancji marki.
**longines.com**




# SZYK
## *i klasa*

Współczesne jeździectwo jest silnym wątkiem w nowej historii marki Albert Riele, ucieleśniając ideały, którymi się ona kieruje. Szyk i klasa, ponadczasowy styl, kultura łącząca tradycję z nowoczesnością – piękne atrybuty zjednujące sobie ludzi chcących doświadczać jakości i szlachetności w swoich aktywnościach. Teraz Albert Riele składa hołd kulturze jeździeckiej oraz wszystkim jej entuzjastom w specjalny sposób – okolicznościową referencją automatycznego, szwajcarskiego czasomierza.
**apart.pl**



**PINKO**
**Botki 1870 zł**
**pinko.com**



# *Nowe odcienie*
## LUKSUSU

Kolekcja MINOU Cashmere AW26 kontynuuje filozofię marki: ponadczasowe fasony i codzienny luksus – rzeczy, które nosi się często, a nie tylko od święta. W sezonie pojawiają się dwa nowe, stworzone specjalnie dla MINOU kolory: kakao i niebieski. Nowości uzupełniają także premierowe modele: sweter polo SAMU, chusta MIMI i apaszka MIKO, zaprojektowane jako stałe elementy garderoby na lata.
**minou.pl**

eprasa.pl 315370f187

# uroda

*pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości*

***Serial bez końca*** Przewodnik po flankerach – wariacjach perfum (s. 262)

***Wyjdź z cienia*** Najlepsze sposoby na piękną skórę pod oczami (s. 270)

***Mój wybór*** Śnieżny rozświetlacz, zapach do całowania, orzeźwienie w kremie (s. 276)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 315370f187



## *Okolice oka*

**Jak pielęgnować delikatną skórę w tej strefie i nakładać korektor, by uzyskać naturalny rezultat? Bez nadmiaru kosmetyków, bez podkreślania zmarszczek (s. 270).**

eprasa.pl 3153701187



# *Serial* BEZ KOŃCA

**rozmawiała:** EWA SARNOWICZ

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

Lubimy to, co znamy: piosenki, filmy i... perfumy. Co roku powstaje mnóstwo nowych wersji znanych kompozycji. To tak zwane flankery. O modzie na nie opowiada senselier Marta Siembab. A że okres przedświąteczny to w perfumeriach czas wzmożonych zakupów. Przeczytaj, by świadomie wybierać tegoroczne prezenty.

**Twój STYL: Co to jest flanker?**

**Marta Siembab:** To nowy zapach będący rozwinięciem już istniejącego, rozpoznawalnego. Może mieć nową koncentrację, czyli na przykład po wodzie toaletowej powstaje perfumowana, albo zmodyfikowaną kompozycję. Flanker najczęściej ma podobny flakon jak pierwowzór, ale zmienioną kolorystykę i zmodyfikowaną nazwę. Słowo pochodzi z języka wojskowego i sportowego. Angielskie „flank" oznacza bok, flankę, skrzydło, czyli flanker to zawodnik lub żołnierz, który działa z boku leadera. Oryginalny zapach to główny filar, a flankery to kolejne wersje ustawione wokół niego. Mają za zadanie wspierać głównego, grać w zespole. Słowo jest łatwe, dobrze się wymawia i nic dziwnego, że po polsku też mówimy o takim zapachu flanker, a nie skrzydłowy czy boczniak.

**Czy flanker to wymysł naszych czasów?**

Perfumiarze od wieków bawili się koncentracjami i wariantami istniejących zapachów. Jeżeli zakładamy, że flankerem jest kolejny zapach o tej samej nazwie, to w 1923 roku pojawił się Narcisse Blanc będący flankerem Narcisse Caron. Jeśli zastosujemy współczesną definicję, zgodnie z którą głównym powodem powstania flankera jest marketingowa decyzja marki o stworzeniu wariacji zapachu, przełomem był Dior Poison z 1985. Jego flanker – Tendre Poison z 1994 – nie odniósł sukcesu, ale dowiódł, że można wykorzystać istniejący zapach do stworzenia innego. Co ciekawe, najsilniejszym flankerem Poison stał się dużo później Hypnotic Poison, co pokazuje, że pierwszy flanker nie musi odnieść sukcesu jako pojedynczy produkt.

**Kiedy nastąpił rozkwit flankerów?**

W latach 90. do tej bajki dołączają Jean Paul Gaultier, Givenchy, Yves Saint Laurent, Issey Miyake. Boom przypada na lata 2000–2010. Zaczynają pojawiać się lawinowo wersje: Sport, Night, Intense, Extreme, Absolu, Elixir, Nectar, Pure Parfum, Eau Fraîche, Summer, Noir, a potem flankery z modnymi składnikami: Rose, Oud, Soleil czy Nude, z nutami piżmowymi. Dziś popularne są też flankery innych dużych marek: Versace, Rabanne, Armani, Lancôme, Carolina Herrera, Mugler, Chloé.



eprasa.pl 315370f187



*Nowy zapach to luksus. Wymaga dużych nakładów od firm i wielkiej otwartości od klientów. Dlatego dziś częściej powstają flankery – wariacje perfum, do których już się przywiązaliśmy.*

**Dlaczego marki robią kolejne wersje zamiast całkiem nowych zapachów?**

Flanker jest jak kolejny sezon serialu. Avengersi w kosmosie, Avengersi kontratakują, Avengersi pod wodą, Avengersi w krainie lodu... Jedne sezony są lepsze, drugie gorsze. Ale ponieważ w nowych edycjach są ci sami bohaterowie, ludzie je oglądają. Markom kosmetycznym „seriale" też się opłacają, bo tworząc nowe zapachy, nie zaczynają od zera. Jeśli znasz Dior Sauvage, nie trzeba ci wyjaśniać, czym jest Sauvage Elixir. Nazwa ma swoją wartość. Flanker to rozpoznawalny flakon, klienci, materiały marketingowe, dystrybutor, miejsce na półce, ambasadorka. Jest mniej ryzykowny biznesowo, łatwiej zachęcić: „poznaj inną, słoneczną twarz Good Girl", niż uczyć ludzi nowego zapachu Bad Girl. Największy na świecie producent kompozycji zapachowych Givaudan w badaniach tuż po 2010 roku wskazywał, że nadmiar wyboru powoduje dezorientację, a konsumenci często wracają do zapachów, które znają i którym ufają. Szczególnie w trudnych czasach, co widać było po 2020 roku, w czasie pandemii. Czyli: robiąc flanker, firma podczepia wagonik pod rozpędzoną już lokomotywę. Przy okazji zdobywa nowych klientów, którzy nie używali pierwotnego zapachu, oraz fanów nowości. A nostalgikom przypomina o bestsellerze sprzed lat. To też okazja, by podnieść cenę, zwłaszcza jeśli flanker jest intense, elixir czy absolu. Nieromantyczne? Tak, ale przecież nie chodzi o to, żeby flanker uszczęśliwiał ludzi, chodzi o biznes. Po co ponosić niemałe koszty na nowy zapach? Skoro dom już stoi, można urządzić tylko kolejny pokój. Wyprodukowanie całkiem nowego zapachu kosztuje początkującą markę średnio około 20 tysięcy euro. A gotowy, z katalogu, na przykład z modną „czereśnią", „pistacją" czy „mango" można mieć za 2 tysiące euro. Z gwarancją sukcesu, jeśli firma wystarczająco szybko zareaguje na trendy. Kiedy mainstreamowa marka proponuje nowy zapach, to znaczy albo ma dużo pieniędzy, albo stare kompozycje jej się nie sprzedają.

**Mogłaby zrobić ich flankery... Ostatnio zasypały nas Mademoiselle Chanel, Miss Dior, Jean Paul Gaultier, Good Girl, La vie est belle. W kolejnych edycjach konkursu Doskonałość Roku dostajemy zgłoszenia głównie flankerów. W niektórych wyczuwam pierwowzór, inne to całkiem nowe zapachy, np. z modnym składnikiem. Niektóre pachną młodziej, inne „taniej", niż wskazywałaby pozycja marki... Czuję się oszukana, gdy flanker pachnie jak nowy zapach, a nie jak wariacja tego, który znam.**

Nie ma żadnej reguły, nigdy nie wiesz, co dostaniesz. Gdybyś wąchała testery „w ciemno", nie wiedząc, co to jest, czasem nie miałabyś szans, by rozpoznać pierwotny bestseller. Nierzadko tylko flakon i nazwa wiążą je ze sobą. Ale to my, klienci, zapracowaliśmy na to.

**Dlaczego? Przecież uwielbiamy nowości.**

Tak i nie. Osoby otwarte na nowe doznania są w mniejszości. To ci, którzy potrzebują dopaminy, lubią ryzykowne sporty, zachowania, podróże w nieznane. Szybko się nudzą ubraniami, fryzurą i zapachami. Przez trzy miesiące

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# O pielęgnacji zimą i w święta




Nadchodzi trudny czas dla skóry: zima, ważne spotkania i prezenty kosmetyczne. Jak zadbać o skórę swoją i najbliższych? Odpowiada ekspertka, Madga Wilkowski z Danucera.

**Kosmetyki to jedne z najpopularniejszych prezentów. Jak wybrać odpowiedni produkt?**

Każda skóra ma inne potrzeby, dlatego zamiast kierować się wiekiem, ceną czy modą, warto pomyśleć o osobie, którą chcemy obdarować. Czy lubi rozbudowaną pielęgnację czy minimalizm? Czy ma suchą, wrażliwą cerę, czy potrzebuje blasku i wygładzenia? Potrzeby skóry, nie wiek czy cena kosmetyku, powinny być głównym kryterium wyboru. Jeśli ich nie znamy, najbezpieczniejszy jest kosmetyk nawilżający, delikatnie oczyszczający lub zestaw do codziennej pielęgnacji. W filozofii DANUCERA wierzymy, że mniej znaczy więcej, a dobrze dobrana, regularna pielęgnacja ma większe znaczenie niż stosowanie wielu przypadkowych produktów.

**Czego lepiej nie kupować?**

Produktów przeciwtrądzikowych i intensywnie przeciwstarzeniowych, które mogą zostać odebrane jako sugestia dotycząca wyglądu. Ostrożność zachowałabym przy mocnych peelingach i produktach z retinolem. To kosmetyki wymagające indywidualnego doboru i instrukcji stosowania. A przecież dobry prezent powinien sprawiać przyjemność, a nie stawiać wyzwania.

**Zimą zmieniają się potrzeby skóry. Jakie kosmetyki włączyć do rutyny, a jakie odstawić?**

Z powodu nowej pory roku nie musimy zmieniać całej kosmetyczki, ale warto obserwować skórę, by sięgnąć po inny krem lub łagodniejsze oczyszczanie. Skóra zimą staje się bardziej sucha, napięta i wrażliwa. Mróz, wiatr, ogrzewanie i zmiany temperatury osłabiają jej barierę ochronną. W efekcie pojawia się uczucie ściągnięcia, zaczerwienienie, szorstkość, zwiększa się widoczność drobnych linii wynikających z odwodnienia. Dlatego w tym czasie polecam delikatne oczyszczanie, serum nawilżające oraz krem ograniczający utratę wody i wspierający barierę ochronną. Cerabalm marki DANUCERA dokładnie i łagodnie oczyszcza skórę i usuwa makijaż. D22 Tonic wspiera wygładzenie skóry, Mega Serum poprawia jej wygląd i blask, a Cream Supreme nawilża i odżywia. Pielęgnację warto uzupełnić o Iconic Eye do delikatnej okolicy oczu.

**Jakie zabiegi kosmetyczne mogą wzmocnić zimową pielęgnację?**

Takie, które odpowiadają na potrzeby skóry, na przykład odwodnienie, szorstkość, utratę blasku, nierówną teksturę. Dobrym wyborem może być zabieg nawilżająco-odżywczy Danucera Rescue Classic, który wspiera barierę ochronną, poprawia miękkość skóry i przywraca jej świeższy wygląd. Warto również rozważyć zabiegi liftingujące i wygładzające, dobrane do rodzaju skóry i jej aktualnej kondycji, jak Danucera Sculpt and Lift.



W DANUCERA dużą wagę przykładamy do połączenia profesjonalnej pielęgnacji z codziennym rytuałem domowym, bo zabiegi są uzupełnieniem pielęgnacji, ale nie zastąpią jej.

**Jakie zabiegi wykonać przed spotkaniem z rodziną lub znajomymi?**

Nawilżające, wygładzające i rozświetlające, które nie wymagają długiej regeneracji. Często tyle wystarczy, by twarz wyglądała na wypoczętą, a makijaż lepiej się układał. Zabieg najlepiej zrobić z kilkudniowym wyprzedzeniem. Największym błędem jest właśnie eksperymentowanie na ostatnią chwilę. Tuż przed spotkaniem nie polecam testowania nowego retinolu, mocnych kwasów, intensywnych peelingów ani kosmetyków o nieznanym składzie. Nawet produkt, który sprawdza się u innych, może wywołać u nas zaczerwienienie, pieczenie lub reakcję alergiczną. Nie warto też przesadzać z liczbą kosmetyków. To nie przyspieszy efektów, a może osłabić barierę ochronną skóry. Lepiej uprościć rutynę i skupić się na łagodnym oczyszczaniu oraz nawilżaniu. W DANUCERA wierzymy, że najlepsza dla skóry jest minimalistyczna pielęgnacja, przemyślany dobór kosmetyków i codzienny rytuał – nie tylko od święta, ale przez cały rok.

eprasa.pl 315370f187

używają perfum na przykład jaśminowych, po czym chcą paczulowych, a nie jaśminowych z dodatkiem paczuli. Większość z nas deklaruje, że lubi przygody i nowości, bo nikt nie chce wyjść na nudnego. Ale gdy przyjdzie co do czego, wybiera zapachy sprawdzone i bezpieczne. Nasz mózg ma taką konstrukcję, że jeżeli jakiś zapach jest naprawdę nowy, to zachowujemy wobec niego ostrożność. Dlatego może się zdarzyć tak, że perfumiarz w testach przedstawi pięć opcji zapachu i ten innowacyjny, zaskakujący przegra. Lubicie nowe? Tak, ale... najbardziej nowe-stare. Flankery odpowiadają na tę potrzebę bez narażania firm na koszty, a nas na zbytni szok. Reasumując: dobry flanker jest wystarczająco podobny do tego, co się sprzedaje, a jednocześnie nowy. A konsumenci, nawet ci, którzy obiecują sobie nie kupować „tego samego z innym korkiem", i tak wrzucą go do koszyka. Skutek? Ludzie lubią to samo i mamy natłok podobnych zapachów w różnych markach.

**Flankeromanię widać tylko w mainstreamowych markach czy też na niszowej półce przeznaczonej dla bardziej otwartych klientów?**

Na niszowej dzieje się to rzadziej, ale nawet tu pojawiają się flankery bestsellerowych zapachów. Na przykład po ogromnym sukcesie Baccarat Rouge pojawił się Baccarat Rouge Elixir, a potem kolejne. I każda z wersji obiecuje: to może być dla ciebie coś nowego, ale gwarantuję, że się nie zawiedziesz, bo to nadal Baccarat Rouge.

**Dla mnie to rozmnażanie jest przeciwskuteczne. Mama uwielbia Chloé, ale nie kupię jej go pod choinkę, bo nie ogarniam, którą wersję lubi. Przez liczbę flankerów gubię się.**

Nie tylko ty. Na Vinted codziennie pojawiają się komentarze: „nietrafiony zakup, myślałam, że kupuję coś innego". Ludzie często nawet nie potrafią powiedzieć, jak nazywa się to, czego używają. Wiedzą tylko, jaki kształt ma butelka. I że ma na przykład kokardkę. A jaki kolor kokardki? Beżowy. Jest dużo beżowych w różnych odcieniach. Nigdy nie wiesz, czy trafisz. Jeśli ktoś wyda 600 zł na perfumy i okaże się, że kupił nie to, co myślał, jest rozczarowany. To szkodliwe dla marki. Dobrym przykładem są zapachy Marca Jacobsa z kolejnymi wariantami stokrotek na korku – świetne do kolekcjonowania, „bo takiego bukietu jeszcze nie mam", ale dla zwolenników odkryć sensorycznych frustrujące.

**Kiedyś tak nie było. Co się zmieniło?**

Świat przyspieszył. W XX wieku mówiło się o perfumach dekady – lat sześćdziesiątych czy siedemdziesiątych. Przez dziesięć lat niewiele się działo. Dopiero w latach dziewięćdziesiątych to się zmieniło – weszły perfumy morskie z gotowymi od dawna, stworzonymi dla chemii gospodarczej składnikami. No i pojawiły się też pierwsze zapachy gourmand ze składnikami zapożyczonymi z przemysłu spożywczego. Wystarczy po nie sięgnąć, nie trzeba „wymyślać koła". Od tego czasu premiery „nowych" perfum są coraz częściej. W ostatnich latach co roku mamy 50 procent więcej światowych premier niż w ubiegłym. Robi się je na ważne branżowe targi perfumeryjne – w Mediolanie w lutym lub marcu i we Florencji we wrześniu. Ludzie chcą na nich wąchać nowości, więc firmy muszą pokazać flanker, i to z bardzo modnym składnikiem, by – póki jest hot – mogły dużo zarobić. Przy takim namnożeniu, bez utrzymywania rozpoznawalnych nazw i skojarzeń, konsument się zgubi. Właśnie dlatego dostajesz Jean Paul Gaultier La Belle, Jean Paul Gaultier La Belle Le Parfum, potem La Belle Fleur Terrible i tak dalej.

**Nie lepiej byłoby po prostu pojechać na targi gotowych zapachów i kupić cokolwiek, co jest w mainstreamie? Wlać do znanego flakonu i byłoby taniej.**

Czasem tak jest. Na targi przemysłu kosmetycznego często wybierają się młode marki, które szukają szybkiego sposobu, by wskoczyć na karuzelę trendów. Kupują gotowce, bo tworzenie nowych perfum trwa długo i kosztuje dużo. Jedynie w przypadku wielkich zapachowych marek, jak Dior czy Chanel, które mają swoich perfumiarzy, opatentowane składniki i fabrykę, zawsze czujesz pierwowzór. Firma dba o ich profil zapachowy, bo Chanel Nº 5 czy Miss Dior to filary tożsamości marki. Możesz kupić klasyczną wodę perfumowaną Chanel Nº 5, lżejszą – toaletową, transparentną – L'Eau, cięższy ekstrakt lub leciutką mgiełkę do włosów, ale nie znajdziesz Nº 5 z nutą czereśni! Podobnie jest z Miss Dior – powstają flankery, ale przewidywalne, w granicach profilu sensorycznego marki. Klasyki skomponowano 20 lat temu dla mam, a flankery teraz dla córek. One nie użyją klasycznego Coco, bo to nie ich bajka, ale chcą mieć zapach Chanel przypominający ten z dzieciństwa, z najwyższej półki – i dla nich jest Coco Mademoiselle Crush Absolu.




**W rodzinie Coco Mademoiselle Chanel właśnie pojawił się nowy zapach – Coco Mademoiselle Crush Absolu. W sprzedaży jest pięć zapachów z tej linii i perfumowane kosmetyki.**

**Klasyczny Chanel Nº 5 przecież nie jest taki sam jak przed laty – przepisy Unii Europejskiej zabraniają niektórych składników.**

Zakazuje się naturalnych składników i alergenów, ale w przypadku ikonicznych zapachów zmiany robi się w białych rękawiczkach. Niektóre zapachy nie wytrzymały próby czasu i je wycofano, np. Diorellę, Diorissimo, Dioramę, Diorling. Jednak Francis Kurkdjian,

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

DROGERIA
**SUPER-PHARM**
*Recepta na piękno Recepta na zdrowie*

**Pielęgnacja z myślą o niej**
Świąteczny prezent może być bardzo osobisty – także wtedy, gdy jest nim pielęgnacja. Dobrze dobrana uwzględnia potrzeby skóry, które zmieniają się z wiekiem, pod wpływem stylu życia czy zmian hormonalnych. Zestawy AGENITY pozwalają podarować bliskiej kobiecie coś wybranego właśnie dla niej.




# AGENITY

W linii **AGENITY MENOPERFECT** pielęgnacja ma swój dzienny i nocny rytm. **Krem na dzień SPF 20 [164,99 zł/50 ml]** nawilża, wygładza i wspiera elastyczność skóry, zapewniając również ochronę przeciwsłoneczną. Wieczorem jego działanie dopełnia **krem na noc [164,99 zł/50 ml]**, który pomaga odżywić skórę i wspiera jej regenerację podczas snu. Oddzielnej uwagi wymagają okolice oczu: **krem HYDRA-OX [134,99 zł/15 ml]** nawilża delikatną skórę, niweluje oznaki zmęczenia i przywraca jej świeży wygląd. Świąteczne zestawy AGENITY łączą uzupełniające się formuły w gotowe kompozycje pielęgnacyjne. Którą wybrać? Warto przyjrzeć się temu, czego skóra potrzebuje najbardziej. **NEUROGLOW 5° [249,99 zł/zestaw]** odpowiada na potrzebę wygładzenia zmarszczek oraz poprawy jędrności i elastyczności. Krem na dzień SPF 20 i krem na noc tworzą podstawę codziennej pielęgnacji, którą uzupełnia koncentrat PROLIFT. **MENOPERFECT 3° [219,99 zł/zestaw]** powstał z myślą o skórze dojrzałej, szczególnie w okresie zmian hormonalnych. Kremy na dzień i na noc oraz krem pod oczy PROLIFT wspierają nawilżenie, odżywienie i sprężystość skóry – potrzeby, które w tym czasie zasługują na szczególną uwagę. **PROLIFT 4° [239,99 zł/zestaw]** stawia na poprawę napięcia skóry i wygładzenie zmarszczek. Krem na dzień, liftingujący krem na noc i krem pod oczy składają się na pielęgnację twarzy z uwzględnieniem delikatnych okolic oczu. Dla mamy, siostry, przyjaciółki. Albo dla siebie – bo wybierając świąteczne prezenty, warto pamiętać także o własnych potrzebach.

Podane ceny są cenami regularnymi.
Więcej w drogeriach Super-Pharm i na superpharm.pl

drogeria superpharm.pl aplikacja

Zeskanuj kod, pobierz aplikację
*i odkrywaj więcej!*
BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

eprasa.pl 315370f187

nowy dyrektor kreatywny Diora, zobowiązał się je reaktywować. Unowocześnił skład, zachowując ducha starych kompozycji. To jego reinterpretacja, ale wciąż wiemy, co wąchamy. Czasem reformulację wymusza też rachunek ekonomiczny: jeśli jakiś surowiec drożeje, wycina się go, licząc, że nikt nie zauważy. A marka o tym nie informuje albo przedstawia jako atut: „nowa formuła: mniej alergenów".

**Czy tak jest z Opium? We flankerach nie wyczuwam nic z klasycznego zapachu.**

Zapach został uwspółcześniony, dopasowany do preferencji nowych klientów. Od roku premiery Opium, a był to 1977, na świecie pojawiły się trzy kolejne pokolenia, które lubią inne rzeczy niż konsumenci w latach siedemdziesiątych.

**A co z perfumami Narciso Rodriguez? Co roku powstaje nowy zapach, ale podobny do poprzedniego i we flakonie przypominającym stary. Albo z wodami Aqua Allegoria Guerlaina, które są różne, ale mają wspólny mianownik? To flankery czy serie?**

Narciso Rodriguez ma strategię, by niezależnie od zapachu zawsze było piżmowo. To właściwie same flankery, bo wszystkie zapachy mają z założenia taką samą bazę, na której można dużo zbudować. To starannie zaprojektowany podpis marki. Podobnie jest z zapachami Jo Malone. Niezależnie od tego, do jakiej grupy olfaktorycznej należą, są transparentne, lekkie, rześkie i czuć w nich wyraźnie dwa składniki. Są spójne sensorycznie. Ta marka nie przywiązuje ludzi flankerami, tylko przewidywalnością wrażeń. Podobnie z Aqua Allegoria. Ta linia cieszy się wielką lojalnością. Znam wiele, wiele osób, które mają po kilka, kilkanaście zapachów Narciso Rodriguez, Jo Malone czy Aqua Allegorii Guerlaina, bo im pasuje ta estetyka. I wiedzą, że cokolwiek kupią z tych marek, nawet w ciemno, zawsze się sprawdzi.




**Miss Dior Eau de Parfum to kolejna siostra w familii Miss Dior. W perfumeriach mamy już pięć zapachów z tej linii i perfumowane kosmetyki do pielęgnacji.**

**Taki zapachowy pomysł rozumiem, ale do flankerów podchodzę z „pewną taką ostrożnością". Może to generacyjne…**

Nasz gust wynika z tego, jakich nawyków się uczyliśmy, gdy on się kształtował. Pokolenie Baby Boomers, które reprezentują nasze mamy, jest raczej przyzwyczajone do jednego zapachu i go nie zmienia. A gdy zniknie, ubolewa i ma trudności ze znalezieniem kolejnego, który wywoływałby podobne emocje. Tak jak panie, które przez ostatnie dwie dekady używały Bottegi Venety. Czują się zagubione, bo ich zapachu już nie ma. To jakby lata temu wzięły ślub z Bartkiem z drugiej D, a po jego odejściu żyły w celibacie. W tym wypadku – zapachowym. Pokolenie X lubi flankery, ale oczekuje, że każdy będzie trzymał się za rękę z klasykiem, okaże się do niego podobny. Trochę jak z muzyką. Gdy ktoś w latach 90. słuchał grunge'u, to spodziewał się, że każda kolejna płyta Nirvany będzie w tym klimacie. Gdy wokalista Soundgarden się wyłamał i nagrał album popowy, nikt nie chciał go kupować. Bo nie chodziło o to, żeby słyszeć jego głos, ale by ten głos śpiewał grunge. Spodziewamy się, że dany reżyser będzie kręcił kolejne filmy w podobnym klimacie i… że jakaś marka będzie tworzyła określone zapachy. Jeśli nas zawiedzie, szukamy czegoś innego, nie chcemy flankera. Pokolenie Y jest podobne trochę do pokolenia X, natomiast pokolenie Z ma wielki głód nowości i szybko się nudzi. Młodzi lubią wynalazki – jak La vie est belle Lancôme z czereśnią. Ta nuta uwiodła ich w zapachach Toma Forda, ale jego wody kosztują dwa tysiące złotych, a Lancôme – „tylko" sześćset, więc kupią tańszy flanker. Albo jeszcze tańsze odpowiedniki czy zamienniki, na które pokolenie X mówi po prostu podróbki. Młodzi wiedzą, czego szukają, i niekoniecznie są wierni marce.

**Kupować flankery czy nie?**

Tak. Nowe czereśniowe La vie est belle Lancôme może się okazać atrakcyjne dla młodej dziewczyny, która do tej pory nie lubiła tego zapachu. Ale jeśli w twojej ulubionej marce pojawia się nowość, idź do perfumerii i sprawdź, czy ci się spodoba. Poproś o psiknięcie zapachu „w ciemno", tak, by nie wiedzieć, co to jest. Na jedną rękę klasyk, który lubiłaś, a na drugą nową wersję. Przejdź się z tym, daj czas na rozwinięcie. Niech decydują zmysły, nie logo.

**Co będzie z flankerami w przyszłości?**

Firmy eksperymentują z alternatywnymi formułami – powstają zapachy wodne, do włosów, do tkanin, w olejku, w mgiełce, w perfumowanych kremach, mydłach, świecy, płynie do prania, boostery pod i na perfumy o tym samym zapachu, co klasyk. Pojawiają się też możliwości personalizacji flakonu, etykiety, korka, opakowania. Poza tym szukając zapachów, które są takie same, ale inne, marki zaprzęgają do pomocy sztuczną inteligencję. Tak jakby człowiek chwilowo poczuł się wyczerpany wymyślaniem sto siedemdziesiątego kreatywnego przepisu na muffinki, które mają być wyjątkowe i niespotykane, ale wciąż jadalne, bo… tych z towotem jednak nikt nie zamawia. Będzie się działo. ■

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

*ZADBAJ O* **SKÓRĘ GŁOWY.**
*ZADBAJ O* **PIĘKNE WŁOSY.**

herbal care




## *Nowość!*

- ✓ **Wcierka z czarną rzepą** stymuluje wzrost włosów
- ✓ **Wcierka z żeń-szeniem** wzmacnia włosy
- ✓ **Peeling z pokrzywą** oczyszcza skórę głowy

Kosmetyki Herbal Care dostępne są w Hebe oraz w sieciach Carrefour i Auchan.

eprasa.pl 315370f187

# *Wyjdź* Z CIENIA

**tekst:** JOLANTA ZAKROCKA

**Witamy świeże spojrzenie, żegnamy efekt maski. Razem z ekspertkami przedstawiamy najlepsze sposoby na ukrycie cieni pod oczami. Sprawdź, jak pielęgnować delikatną skórę i nakładać korektor, by uzyskać naturalny rezultat. Bez nadmiaru kosmetyków, bez podkreślania zmarszczek!**

Każdego roku jesienią to samo. Gdy tylko znikają resztki opalenizny, na twarzy wyraźniej widać oznaki wieku i zmęczenia, a cienie pod oczami stają się trudne do ukrycia. Czy da się zniwelować ich widoczność? Jak sprytnie je maskować, żeby efekt był naturalny? Z pytaniami zwracam się do ekspertek: dr n. med. Julity Zaczyńskiej-Janeczko, lekarza dermatologa i specjalistki medycyny estetycznej, oraz Magdy Atkins, makijażystki marki Bobbi Brown.

## SKĄD TO SIĘ BIERZE?

Wysypiam się, ćwiczę, używam dobrych kosmetyków, a wokół oczu i tak mam sinawe podkówki. Znasz to? Cienie pod oczami mogą pojawić się nawet wtedy, gdy prowadzimy zdrowy tryb życia i dbamy o skórę. Jak wyjaśnia dr Zaczyńska-Janeczko, zjawisko ma wiele przyczyn, a pora roku nie jest najważniejszą. Jesienią cienie mogą być po prostu bardziej zauważalne. Latem dzięki opalonej skórze twarzy zmniejsza się kontrast między policzkami a okolicą oczu. Kiedy opalenizna znika, różnica w kolorze staje się bardziej widoczna.
– Nie traktowałabym cieni jako problemu typowo jesiennego – mówi dermatolog. – Większe znaczenie mają indywidualne uwarunkowania anatomiczne: budowa twarzoczaszki, kości policzkowych i szczęk, a także grubość skóry. To okolica szczególna, ponieważ mięsień okrężny oka jest bardzo cienki, nie ma tkanki podskórnej, skóra jest tutaj znacznie cieńsza niż na policzkach, czole czy nosie, a jednocześnie znajduje się pod nią bardzo dużo naczyń krwionośnych. Gdy są widoczne, nadają skórze

Fot. Getty Images



eprasa.pl 315370f187



eprasa.pl 315370f187

charakterystyczny sinawy odcień – wyjaśnia. Na wygląd okolic oka mogą wpływać także alergie – atopowe zapalenie skóry, katar sienny, przewlekłe problemy z obrzękiem śluzówek nosa. Z czasem dochodzi do zmian związanych z wiekiem – tkanki policzka stopniowo się obniżają, powięź mięśni jarzmowych zmniejsza napięcie, a utrata objętości skóry sprawia, że zagłębienie pod okiem staje się bardziej widoczne. Jeśli cienie mają brązowawy odcień, przyczyną może być nadmierna pigmentacja skóry powiek spowodowana chorobami metabolicznymi. Dlatego, aby zamaskować sińce, u jednej osoby wystarczy korektor, a u innej nie ukryje ich nawet najlepszy kosmetyk.

## CO MOŻE KREM POD OCZY?

Gdy skóra jest dobrze nawilżona, wygląda lepiej, bardziej świeżo i nawet makijaż prezentuje się korzystniej. W pielęgnacji warto więc zwrócić uwagę na składniki wspierające barierę hydrolipidową i poprawiające jakość skóry. To przede wszystkim kwas hialuronowy, ceramidy, peptydy, rutyna czy witamina C. – Skóra wokół oczu jest bardzo cienka i wrażliwa, dlatego łatwiej ulega przesuszeniu i podrażnieniom. W pielęgnacji szczególne znaczenie mają ceramidy, które są składnikiem bariery lipidowej

*Na wygląd skóry pod oczami bardziej niż pora roku wpływają: anatomia, zmęczenie, styl życia, stan zdrowia.*

– mówi dermatolog. – Możemy również wykorzystywać składniki stymulujące jej regenerację, takie jak retinol, który wpływa na procesy związane z tworzeniem kolagenu i dzięki temu może z czasem poprawiać jakość oraz grubość skóry. W okolicy oka trzeba jednak stosować go ostrożnie, bo łatwo o podrażnienie. Powinnyśmy wybierać preparaty przeznaczone specjalnie do tej strefy – o delikatnym, kremowym podłożu i możliwie niewielkim potencjale drażniącym. W profesjonalnych terapiach wykorzystuje się również m.in. kwas kojowy i fitowy, zwłaszcza jeśli jednym z problemów jest ciemniejsze zabarwienie naskórka.
– Trzeba jednak pamiętać, że jeżeli cienie mają związek z budową oczodołu, położeniem tkanek czy bardzo cienką skórą, sama pielęgnacja ich nie usunie – zaznacza dr Zaczyńska-Janeczko.

## KIEDY MYŚLEĆ O ZABIEGU?

– W przypadku utraty objętości, dużego zagłębienia, widocznych naczynek czy utrwalonych przebarwień krem ma ograniczone możliwości – przyznaje lekarka. – Jeśli mimo pielęgnacji cienie pozostają wyraźne, należy poszukać przyczyny, najlepiej z pomocą kosmetologa lub dermatologa. W zależności od problemu specjalista może rozważyć m.in. zabiegi poprawiające jakość skóry, takie jak radiofrekwencja, laseroterapia, nano- i mikronakłuwanie czy mezoterapia z użyciem kwasu hialuronowego. Najważniejsza zasada pozostaje jednak niezmienna: nie należy zaczynać od pytania, jaki zabieg będzie najlepszy, lecz od ustalenia: „Z jakiej przyczyny w moim przypadku biorą się cienie?". Dopiero wtedy można dobrać terapię, która ma szansę wpłynąć na źródło problemu. Należy przy tym pamiętać, że okolica oka wymaga szczególnej ostrożności.

## JAK UMIEJĘTNIE MASKOWAĆ?

Im bardziej chcemy ukryć cienie, tym więcej kosmetyku nakładamy. Efekt? Często odwrotny od zamierzonego – korektor zbiera się w zmarszczkach i sprawia, że okolica oka wygląda starzej. – Najważniejsza zasada




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

**1. Mikroliftingujący krem na okolice oczu i ust Hyaluron Activ Procedure Avène 112 zł 2. Krem pod oczy nawilżająco-wygładzający AA LAAB 32 zł 3. Korektor Everlast Concealer Dolce & Gabbana 143 zł 4. Serum pod oczy Ultimune Eye Power Infusing Concentrate Shiseido 275 zł 5. Korektor Perfect Match L'Oréal Paris 63,50 zł 6. Skoncentrowany krem przeciwzmarszczkowy pod oczy Dermedic Oilage 58 zł 7. Korektor Eye Optimizing Serum Concealer Douglas Collection 65 zł 8. Krem pod oczy rozświetlająco-rozjaśniający Glazed Skin Effect Bielenda 29,99 zł 9. Płatki pod oczy Biotaniqe Professional 11,50 zł 10. Hydrożelowe płatki pod oczy Lift Up Skin Kimoco 48 zł 11. Rozświetlający krem pod oczy Bright Eye Cream Dr Ambroziak Laboratorium 320 zł**

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# Luksus ma dziś DOBRĄ SKÓRĘ




Jeszcze niedawno oznaką dbania o siebie była idealnie gładka twarz. Dziś coraz częściej zachwyca nas coś zupełnie innego: zdrowa, świetlista skóra, na której widać życie, ale nie widać zabiegów. Medycyna estetyczna nie znika. Zmienia się tylko jej cel. Zamiast poprawiać twarz, ma coraz częściej pomagać skórze wyglądać dobrze.



Są rzeczy, których wartość widać od razu. Torebkę rozpoznajemy po charakterystycznym zapięciu, zegarek po tarczy, samochód po znaczku na masce. Z dobrą skórą jest odwrotnie. Nie wiadomo, jaki krem stoi za jej blaskiem. Czy ktoś regularnie chodzi do kosmetologa. Czy korzysta z medycyny estetycznej. Wiemy tylko, że wygląda świeżo, zdrowo, jakoś… dobrze. I właśnie to „nie wiem, co zrobiła, ale świetnie wygląda" staje się dziś jednym z najbardziej pożądanych efektów w beauty.

– Efekty dobrze prowadzonej medycyny estetycznej powinny być widoczne, ale nie rozpoznawalne. Jeśli pierwszą rzeczą, którą zauważamy, jest ingerencja, to znaczy, że coś poszło za daleko. Dla mnie sukcesem jest twarz, która nadal wygląda jak ta sama twarz – tylko świeższa, bardziej wypoczęta, z lepszą jakością skóry i naturalnym blaskiem – mówi **dr Paweł Matracki z kliniki Skin Concept.**

To niewielka zmiana języka, ale ogromna zmiana myślenia. Zamiast pytania: „co jeszcze mogę poprawić?", pojawia się inne: „czego potrzebuje moja skóra, żeby dobrze wyglądać?".

### EFEKT? NIKT NIE POWINIEN WIEDZIEĆ, CO ZROBIŁAŚ

Przez lata branża beauty działała według zasady, którą dobrze znamy również z innych obszarów życia: więcej znaczy lepiej. Więcej produktów, więcej kroków, więcej składników aktywnych. W medycynie estetycznej – kolejna procedura mająca skorygować kolejny szczegół. Dziś coraz więcej kobiet szuka czegoś przeciwnego. Nie chcemy wyglądać młodziej za wszelką cenę. Chcemy wyglądać dobrze, ale nadal jak my same. Mieć skórę, która wygląda zdrowo również bez kilku warstw podkładu. Zachować mimikę. Po zabiegu usłyszeć raczej: „świetnie wyglądasz" niż: „co sobie zrobiłaś?".



Nową aspiracją staje się więc nie perfekcja, ale jakość.

– Dobra skóra nie musi być pozbawiona każdej zmarszczki. Może mieć historię, mimikę, piegi. Dla mnie ważne jest, czy jest dobrze nawilżona, spokojna, pełna blasku, czy ma zdrowy koloryt. Lubię mówić o „soczystości" skóry – o tym wrażeniu świeżości, którego nie da się namalować makijażem – mówi **Anna Salomon, kosmetolog i współtwórczyni Skin Concept.** I być może właśnie dlatego dobra skóra staje się dziś tak pożądana. Nie można kupić jej na jeden wieczór. Jest efektem czasu, konsekwencji i mądrze dobranej opieki.

### NAJLEPSZY EFEKT NIE KRZYCZY

Zapytajmy kobietę, jak chciałaby wyglądać po dobrze wykonanym zabiegu. Coraz rzadziej odpowiedzią będzie: „chcę, żeby wszyscy zauważyli różnicę". Znacznie bardziej kusząca jest inna wersja. Ktoś mówi, że dobrze wyglądamy. Że jesteśmy wypoczęte. Że mamy piękną skórę. Może pyta, czy byłyśmy na wakacjach albo zmieniłyśmy kosmetyki. Ale nie pyta: „co sobie zrobiłaś?". Być może właśnie tutaj spotykają się dziś medycyna estetyczna, kosmetologia i pielęgnacja. Nie w pogoni za twarzą bez wieku, lecz w dbaniu o skórę, która może się zmieniać, dojrzewać i nadal wyglądać zdrowo, świeżo i pięknie. Bo nowy luksus nie polega na tym, żeby móc zrobić sobie wszystko. Polega na tym, żeby wiedzieć, czego naprawdę potrzebuje skóra. I zrobić dokładnie tyle. **skinconcept.pl**

eprasa.pl 315370f187

w przypadku skóry 40+ to: nie próbujemy zakryć zasinień grubą warstwą jasnego korektora. Najpierw neutralizujemy kolor, a dopiero potem minimalnie wyrównujemy odcień skóry – mówi Magda Atkins, makijażystka marki Bobbi Brown. Jak tłumaczy, dzięki takiemu podejściu można użyć znacznie mniej kosmetyku, a tym samym sprawić, że zmarszczki będą mniej widoczne. Zanim sięgniemy po korektor, należy odpowiednio przygotować skórę.
– Wystarczy lekkie serum lub krem pod oczy i kilka minut przerwy, żeby kosmetyk mógł się wchłonąć – tłumaczy Magda. – Jeśli skóra nadal pozostaje śliska, nadmiar kosmetyku można delikatnie zebrać, przykładając chusteczkę. Korektor na mocno natłuszczonej skórze zaczyna „pływać" i szybciej zbiera się w bruzdach.

## JAŚNIEJ ZNACZY LEPIEJ?

Kiedyś obowiązywała zasada, według której korektor miał być o dwa tony jaśniejszy od naturalnego odcienia skóry. Ale uwaga: szarobiały kolor pod oczami może mocniej uwidocznić zarówno zasinienie, jak i nierówną fakturę skóry. – Lepszy będzie odcień zbliżony do jej naturalnego koloru, minimalnie jaśniejszy lub odrobinę cieplejszy – podpowiada makijażystka. Zamiast od razu sięgać po jasny korektor, lepiej najpierw zneutralizować kolor sińców. Przy niebieskofioletowych cieniach sprawdzi się kosmetyk w odcieniu brzoskwiniowym: wpadającym w róż u osób o bardzo jasnej cerze, morelowym przy średniej karnacji i głębszym, pomarańczowo-brzoskwiniowym przy ciemniejszej. Nakładamy go tylko tam, gdzie rzeczywiście widać siny kolor – najczęściej przy wewnętrznym kąciku oka i w zagłębieniu biegnącym wzdłuż grzbietu nosa.
Dopiero później czas na korektor w odcieniu zbliżonym do koloru skóry.
– Nie róbmy popularnego kiedyś dużego jasnego trójkąta pod okiem – mówi Magda Atkins. – To właśnie przez dużą ilość nakładanego kosmetyku okolica oka po kilku godzinach wygląda gorzej niż bez makijażu. Korektor najlepiej nakładać punktowo tam, gdzie jest potrzebny, małym miękkim pędzelkiem lub opuszką palca. Środek dolnej powieki i okolica, na której widać kurze łapki, nie potrzebują pełnego krycia. Równie istotna jest konsystencja kosmetyku. Przy suchej okolicy oka bardziej sprawdzają się produkty lekkie, elastyczne niż mocno matujące i kryjące. Zwykle lepiej układają się na skórze, na której pojawiły się już linie mimiczne. – Po nałożeniu korektora warto odczekać minutę lub dwie, a następnie uśmiechnąć się i usunąć nadmiar kosmetyku, który zebrał się w załamaniach – podpowiada Magda. – Dopiero wtedy można delikatnie utrwalić makijaż. Puder nie zawsze jest potrzebny. Jeśli korektor pozostaje na miejscu, można z niego zrezygnować. A jeżeli się przemieszcza, wystarczy śladowa ilość drobnego pudru, nałożona wyłącznie tam, gdzie jest potrzebna, nigdy na kurze łapki.

## CZY NAPRAWDĘ POTRZEBUJEMY „IDEALNEGO" KRYCIA?

Duża ilość korektora może dać efekt ciężkiego makijażu, dlatego nie musimy starać się za wszelką cenę perfekcyjnie zamaskować „podkówek".
– Jeśli ciemniejszy kolor będzie lekko prześwitywał, okolica oka zachowa bardziej naturalny wygląd – uważa Magda. – Im jesteśmy starsze, tym lepiej sprawdza się zasada: mniej znaczy więcej. Zamiast ukrywać każdy ślad zmęczenia, warto delikatnie wyrównać koloryt tak, by skóra nadal wyglądała naturalnie. Wtedy spojrzenie zyskuje lekkość, a zmarszczki są mniej widoczne. Bo najlepszy makijaż dojrzałej skóry to często ten, którego prawie nie widać. ■




1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**1. Korektor w sztyfcie z efektem blur Shape Tape Tarte 145 zł 2. Korektor Studio Fix 24hr MAC 71 zł 3. Korektor Skin Corrector Stick Bobbi Brown 235 zł 4. Super BB korektor Erborian 147 zł 5. Rewitalizujący krem pod oczy Age Ritual Ceramide Repair Yoskine 48 zł 6. Krem pod oczy Iconic Eye Danucera 495 zł 7. Korektor 3-in-1 Eye Brightener Creamy Concealer bareMinerals 112 zł 8. Serum pod oczy The Eye Serum Eisenberg 399 zł 9. Rozjaśniający krem pod oczy z witaminą C nerds 75 zł 10. Korektor Real Flawless Weightless Perfecting Concealer Laura Mercier 148 zł**

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# Indywidualny plan na piękno

Medycyna estetyczna się zmienia. Dziś rzadziej mówi się o walce z czasem, częściej o naturalnych efektach. O tym, czego się możemy spodziewać po nowoczesnych zabiegach, rozmawiają dr Agnes Frankel i dr Adam Szuścik, założyciele Dr. Frankel's Clinic.



Fot. materiały prasowe

**Dr Agnes Frankel:** Coraz rzadziej słyszę od pacjentek: „Chcę wyglądać dziesięć lat młodziej". Współczesne kobiety często czują się świetnie i chcą, żeby ich wygląd nadążał za samopoczuciem. Chcą wyglądać na wypoczęte, odzyskać jędrność skóry. Oczekują też, by poprawa była zauważalna, ale nikt nie potrafił wskazać, co zostało zrobione. Przez wiele lat medycyna estetyczna była zakładnikiem pojedynczych zmarszczek, które na siłę usuwano. W klinice Dr. Frankel's od zawsze stawiamy na zdrowie skóry i prewencję.

**Dr Adam Szuścik:** Tak, aby nasze pacjentki mogły być najlepszą wersją siebie w każdym wieku. Zresztą zmarszczki mogą powstać z różnych powodów. Dlatego planujemy terapię długofalowo, uwzględniając różne przyczyny problemów.

**Dr Agnes Frankel:** Gdy przyglądamy się zdjęciu pacjentki sprzed pięciu lat, widać czasem, że rysy twarzy niewiele się zmieniły, za to skóra straciła sprężystość, stała się cieńsza, matowa. W tym przypadku samo wypełnianie niewiele pomoże. Pomoże poprawa jakości skóry i pobudzanie jej naturalnych zdolności do regeneracji.

**Dr Adam Szuścik:** Kluczowe jest indywidualne podejście. U pacjentki z opadającym owalem, która ma pełną twarz i wiotką skórę, sprawdzi się nowoczesny termolifting, który stymuluje przebudowę kolagenu, poprawiając napięcie skóry i kontur twarzy. U drugiej z takim samym problemem, ale szczupłymi policzkami być może dodatkowo zdecydujemy się na uzupełnienie objętości. Najważniejsze, żeby dobrać metody do konkretnego pacjenta. Mamy zresztą do dyspozycji coraz lepsze technologie. Jedną z nich jest dwuczęstotliwościowa radiofrekwencja monopolarna. To zabieg, podczas którego w kontrolowany sposób dostarczamy energię cieplną do tkanek, pobudzając procesy przebudowy kolagenu. Stopniowo poprawia napięcie skóry i kontur twarzy, bez nakłuć, bólu i rezygnowania z codziennych aktywności.

**Dr Agnes Frankel:** W naszej pracy królują terapie regeneracyjne stymulujące przebudowę kolagenu, które pozwalają na uzyskanie naturalnych efektów na lata. Realizujemy je w ramach naszej autorskiej metody TRUElift. Zaczynamy od kompleksowej konsultacji, w tym oceny stylu życia, diagnostyki, komputerowej analizy skóry i na tej podstawie proponujemy rozłożone w czasie, kompleksowe działania. Tak, aby w każdym wieku wyglądać świetnie i nadal być sobą.

**www.drfrankels.clinic**
**@dermatologia_bogdani | Technologie wspierające indywidualnie planowane terapie skóry**

eprasa.pl 315370f187



*EWA SARNOWICZ*
dziennikarka urody

# Wypróbowałam i polubiłam

## *Wszystko co najlepsze*

Ciało zimą też potrzebuje troski. Nie na pokaz, ale dla piękna i dobrego samopoczucia. Polska niszowa marka My Magic Essence traktuje skórę ciała równie uważnie jak tę na twarzy – w gęstym, żółtym balsamie są uszczelniające ceramidy, wzmacniająca ektoina, odżywcze lipidy i nawilżający kompleks. Składniki z dobrych kremów do twarzy. Kosmetyk pachnie cytrusami i nutami drzewnymi. Przyjemność dla zmysłów, komfort dla ciała.

**Body Cream – Skin Recovery Therapy**
**My Magic Essence 349 zł**

## *Christmas makeup is coming*

Uwielbiam świąteczne edycje makijaży – pełne blasku i cieszących oko niespodzianek. W tym roku moim faworytem jest srebrzysto-złota kolekcja Chanel z białym prasowanym pudrem rozświetlającym. Zapewnia eleganckie połyskujące wykończenie tam, gdzie chcę – na powiekach, policzkach, dekolcie. Puderniczka wsunięta jest w chanelowskie miękkie, białe etui – „ubranko" ozdobione złotymi detalami.

**Puder rozświetlający w formacie maxi**
**Neige d'Or Chanel 460 zł**

## *Wielkie piękno*

Baciami Ancora oznacza po włosku „Pocałuj mnie jeszcze raz". Wspaniała nazwa! Nie mogłam się więc powstrzymać przed entuzjastycznym powąchaniem nowego zapachu Bvlgari. To bardzo bogata kwiatowa kompozycja z nutami zmysłowej gardenii, intensywnej wanilii, cedru, czarnego pieprzu, cynamonu i imbiru. A flakon jest inspirowany architekturą Rzymu. Dolce vita – na bogato i z rozmachem.

**Woda perfumowana Allegra Baciami Ancora**
**Bvlgari 739 zł/50 ml**




## *Mocny reset nocny*

Przeciwzmarszczkowe hity? Filtry przeciwsłoneczne na dzień i retinol na noc – w to wierzę i to stosuję od 30 lat. Ostatnio retinol z powodzeniem zastępuje retinal, który działa mocniej na skórę, ale jest łagodniejszy, szczególnie jeśli zamknięty w kapsułkach. Tak jak w serum nowej polskiej marki SKN Hour. W linii Timeless są serum z mniej stężonym retinalem dla początkujących i mocniejszym dla zaawansowanych.

**Retinal Serum 0,1% The Timeless**
**SKN Hour 320 zł**

## *Na własne oczy*

Maskara nowej generacji. Markę założyła słynna makijażystka Gucci Westman. Formuła jest kremowa, dlatego na rzęsach nie powstają grudki i nie osypują się drobinki. Dobrze się rozprowadza, można nakładać kolejne warstwy bez ryzyka „pajęczych nóg". Równomierne pogrubianie objętości i pielęgnację włosków zapewniają woski i masło roślinne.

**Maskara zwiększająca objętość i wydłużająca**
**Eye Want You Westman Atelier 209 zł**

## *Świeżość, widzę świeżość*

Kwas hialuronowy o różnej wielkości cząsteczek i antyoksydanty – niby większość kremów je zawiera. Ale te z nowej linii marki Lierac dają mi poczucie wyjątkowej świeżości i nawilżenia. Szczególnie polubiłam lekki pachnący delikatnie żel-krem. Używam na dzień, by napoić skórę, obudzić, dodać blasku, zmiękczyć i przygotować pod makijaż. Dodatkowy plus – gdy kosmetyk się skończy, mogę dokupić refill.

**Krem-żel rozświetlający Glow Fresh Lierac**
**Laboratoires 140 zł i 105 zł/refill**

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum TS



eprasa.pl 315370f187

ziaja med

kuracja
PEPTYDowa
+ antyoksydacja
SAP




#ziajapewnośćsiebie

SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA*

**24%** zmniejszenie powierzchni zmarszczek

**38%** wzrost gęstości skóry

**17%** poprawa elastyczności

*Skuteczność potwierdzona w badaniach aparaturowych na grupie 20 osób w wieku 38-66 lat po 4 tygodniach stosowania.

eprasa.pl

# Stylowy koszyk

Nowa odsłona zapachowej elegancji, pielęgnacja w kilku krokach, stylizacja 6 w 1




### KUNSZT Z NAJWYŻSZEJ PÓŁKI

Coco Mademoiselle została stworzona w 2001 roku przez Jacques'a Polge'a. Celebruje witalność i wolność Coco Chanel. Nowy zapach Coco Mademoiselle Crush Absolu potwierdza doskonałość i nowoczesność Chanel. To kompozycja Oliviera Polge'a, głównego perfumiarza marki. Intensywna i ambrowa, przeplatana zmysłowością wetywerii i wanilii, wibrującym blaskiem grejpfruta i liczi, nutami róży i jaśminu oraz otulającą głębią paczuli. Wyrafinowana, śmiała, wyjątkowa.
**Woda perfumowana Coco Mademoiselle Crush Absolu Chanel 600 zł/50 ml**



### NAWILŻANIE NA MAKSA

Serum z Rice PDRN i kwasem poliglutaminowym. Długotrwale nawilża, wspiera regenerację i barierę hydrolipidową, przywraca skórze sprężystość, miękkość i blask.
**Ultranawilżające skoncentrowane serum z Rice PDRN Waterfully Hydro boost Yope 68 zł, Rossmann**

### TRZY KROKI

Naukowo opracowana trzystopniowa kuracja w ampułkach oparta na kwasach (migdałowym i fitowym), stabilnej witaminie C i niacynamidzie intensywnie regeneruje, wyrównuje koloryt i strukturę skóry, przywraca jej jędrność i elastyczność.
**Deep Regeneration Glow Hérmonic 120 zł, Rossmann**




### NOWA GENERACJA

Kevin.Murphy Flawless to wielofunkcyjny lotion 6 w 1 łączący stylizację z pielęgnacją włosów. Wzmacnia i wygładza, dodaje blasku, chroni termicznie, ogranicza puszenie i skraca czas suszenia. Wspiera odbudowę uszkodzonych wiązań we włosach.
**Kevin.Murphy Flawless 260 zł**



### KOSMETYCZNY LIFTING

Wygładzający krem przeciwzmarszczkowy z technologią [ProGEN-in], hamującą starzenie się komórek, modeluje owal twarzy. Należy do linii liftingującej Skeyndor inspirowanej najnowszymi odkryciami anti-age.
**Krem do twarzy i szyi Skeyndor Global Lift Contour Cream 365 zł**







### NA ORZECHY

Kolekcja Hazel Light, inspirowana orzechowymi tonami i miękkim światłem, nadaje skórze zmysłowy blask i naturalny efekt glow. W kolekcji paleta o satynowym wykończeniu. Gładko rozprowadza się na skórze, umożliwia stopniowe budowanie intensywności koloru. **Wypiekana paleta do konturowania twarzy Hazel Light AA Wings Of Color 70 zł**

eprasa.pl 315370f187

kosmetyki | pielęgnacja ust

# S.O.S.
## DLA TWOICH UST




dostępny w aptekach

Kiedy twoje usta potrzebują natychmiastowego ratunku, sięgnij po Regenerum regeneracyjny peeling do ust.

W dbaniu o usta, o ich dogłębne odżywienie, kluczowe jest pozbycie się suchych skórek. Peeling Regenerum to wygodna forma sztyftu z mikro drobinkami, które delikatnie złuszczają i stymulują procesy odnowy naskórka. **Regenerum regeneracyjny peeling do ust** wzmacnia barierę hydrolipidową ust, zapewniając im długotrwałe nawilżenie.

**Regenerum to S.O.S. dla Twoich ust!**

• **Regenerum regeneracyjny peeling do ust,** cena ok. 20 zł / 5g

REKLAMA

BIOLIQ™

nowość

Neuropeptydowe ampułki liftingujące

# Siła **neuroliftingu** zamknięta w ampułce

Poprawa napięcia skóry oraz działanie na poziomie neuroprzekaźników.




REKLAMA

**Efekt liftingu już po 1 aplikacji****

| | |
|---|---|
| **Argireline™ Amplified peptide 5%** | Redukuje widoczność zmarszczek mimicznych |
| **Kompleks peptydów sygnałowych 3%** | Wspiera napięcie i efekt liftingu skóry |
| **Kompleks wypełniającego postbiotyku 2%** | Wypełnia zmarszczki i wygładza skórę |

*Mechanizm działania składnika Argireline™ Amplified peptide.
**Badanie aplikacyjne, Chemicos Group, 2024, n=30, czas trwania: 4 tygodnie.

www.bioliq.pl

eprasa.pl 315370f187

# WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
**w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną**,
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
**darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!**
**SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.**

## Prenumerata rozszerzona 220 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z misą Maria KRYSZTAŁOWA*



Rosenthal

**KOLEKCJA „Maria Kryształowa”** jest doskonałym uzupełnieniem serwisu „Maria”, który w niezmienionej formie produkowany jest od ponad stu lat, ciesząc się uznaniem miłośników klasycznej porcelany. Obok mis w różnych rozmiarach wśród bestsellerów znajdziemy też szklanki oraz kieliszki i talerze – więcej: **www.rosenthal.pl**

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu mis Maria KRYSZTAŁOWA 21 cm

eprasa.pl 315370f187

# Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ!

## Prenumerata podstawowa 139,90 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą do domu

**3 wydania gratis****

## Prenumerata podstawowa 159 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7

**2 wydania gratis****

## Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 199 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL” *plus*
12 wydań magazynu „PANI” z dostawą do domu

**Aż 11 wydań gratis****

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Aby zamówić prenumeratę lub **wydanie cyfrowe,**
zeskanuj kod lub wejdź na **http://czytelnia.pl**

KONTAKT:
- e-mailem: **prenumerata@bauer.pl**
- telefonicznie: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05**

**Darmowa wysyłka***

**Warunki prenumeraty:**
W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą tj. przez InPost Paczkomat 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. Zapłata: Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub e-mail wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. **Informujemy,** że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF. **Misę** wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę.
W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

**Inny sposób na prenumeratę:**
Poczta Polska: Przedpłaty na I kwartał 2027 przyjmują do 25 listopada 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: sklep.poczta-polska.pl

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 315370f187

# Stylowy koszyk

Świąteczny niezbędnik: pomysły na niebanalne prezenty i dekorację domu.



## SOJUSZ PIĘKNA I SMAKU

Z okazji zbliżających się świąt Nespresso i Swarovski połączyły siły. Powstała limitowana kolekcja kaw oraz wyjątkowych akcesoriów. Znalazły się w niej m.in. kalendarze adwentowe, filiżanki Pixie w odcieniach zieleni (espresso) i różu (lungo), nowa odsłona kultowego kubka Travel Mug z zielonej stali nierdzewnej oraz kolekcjonerska wersja ekspresu CitiZ Platinum z kryształowymi akcentami Swarovski. To propozycje, które łączą kawowy rytuał z charakterystycznym dla marki Swarovski światem blasku i koloru, idealne na prezent dla siebie i bliskich. Dowiedz się więcej na **nespresso.com**



## MAGICZNE DEKORACJE

Najpierw była bajka E.T.A. Hoffmana, potem Piotr Czajkowski stworzył na jej podstawie balet, który do dziś jest zwiastunem zbliżających się świąt, a figurka dziadka do orzechów stała się symbolicznym strażnikiem chroniącym dom przed złymi mocami i przynoszącym mu spokój i szczęście. To klasyczna, ale i najmodniejsza bożonarodzeniowa dekoracja. Można do niej dobrać zimowe tekstylia z zabawnymi wizerunkami zwierząt, świece, figurki czy obrusy, dzięki którym poczujesz magiczny klimat. Więcej inspiracji dostarczą sklepy Agata oraz sklep online **agatameble.pl**

## ŚLIWKA W DOMKU

Połączenie wykwintnej deserowej czekolady, kremowego nadzienia kakaowego i soczystego polskiego owocu – smak, któremu nie sposób się oprzeć. Na nadchodzące święta Śliwka Nałęczowska schroniła się w zimowym domku, klimatycznej kamienicy z ośnieżonym dachem i rozświetlonymi oknami. Puszka jest częścią kolekcji z pracami nagrodzonymi w konkursie Design by Śliwka Nałęczowska 2025, która obejmuje także bombonierki, kartoniki w kształcie sztabki oraz bombkę. **designbysliwkanaleczowska.pl**





## POWRÓCISZ TU

Poziom 511 Jura Wellness Hotel & Spa jest miejscem, do którego chce się ciągle wracać. Położony na szczycie Jury, wśród wapiennych ostańców, lasów i łąk, tuż obok Zamku Ogrodzieniec w Podzamczu, zachwyca o każdej porze roku. Latem zachęca do spacerów pośród skał i odpoczynku na łące, jesienią pozwala zanurzyć się w kolorach Jury, zimą otula spokojem, a wiosną przypomina, jak blisko można być natury, nie rezygnując z komfortu. To miejsce na dłuższy pobyt, krótki reset albo spontaniczną ucieczkę od codzienności z poczuciem, że na chwilę można zwolnić. **poziom511.pl**




## SEZONOWE PRZYJEMNOŚCI

Jesień zachęca do odkrywania sezonowych smaków i przygotowywania prostych, a jednocześnie efektownych dań, idealnych do celebrowania wspólnych chwil w domowym gronie. Lubella Tagliatelle to idealna propozycja na chłodniejsze dni. Szerokie wstążki makaronu doskonale komponują się z aksamitnym sosem na bazie pieczonej dyni, tworząc aromatyczne i sycące danie inspirowane smakami jesieni.
**Lubella Tagliatelle od 5,19 zł/400 gr**

## POCZUJ MAGIĘ

Ten zapach wypełnia dom aromatem waniliowego kremu, prażonej praliny i świeżo pieczonych ciasteczek. Cynamon i skórka pomarańczy dodają mu ciepłej, korzennej nuty, a wanilia i tonka nadają całości miękkie, otulające wykończenie. To zapach domowej kuchni i wspomnień, które właśnie się tworzą. Świeca Baking Memories to piękny prezent dla bliskiej osoby, idealny pod choinkę i na długie zimowe wieczory. **Yankeecandle.pl, świeca duża 144,99 zł**



eprasa.pl 315370f187



# STRZELEC
23.11 – 21.12

## *Spokojnie o przyszłości*

Mniej więcej w połowie miesiąca zajdą na niebie istotne zmiany. Koniec retrogradacji Saturna wpłynie na uspokojenie nastrojów oraz powrót stabilizacji. Nadejdzie czas podsumowań. Także dla ciebie, osoby szalonej i wiecznie spragnionej przygód. Ze zdziwieniem zauważysz, że przychodzą ci do głowy myśli, które do tej pory nigdy w niej nie zagościły. Na przykład pragnienie ustatkowania się, wyciszenia czy nawet wzięcia na siebie większej odpowiedzialności. Siedzenie w domu nie wzbudzi w tobie niechęci, a rutyna nie okaże się aż tak uciążliwa. Dlatego wykorzystaj ten moment na uporządkowanie życia osobistego. Obecny czas sprzyja nowym związkom, powiększeniu rodziny, rozważnemu planowaniu przyszłości.

**BARAN** 21.03–20.04
Cele, jakie sobie stawiamy, rzadko bywają stałe. Wręcz przeciwnie, często wymagają aktualizacji. Taki moment nadszedł dla ciebie. Ponownie przemyśl swoje plany i jeśli trzeba, wprowadź poprawki. Zdolność przystosowania się do nowych okoliczności jest bezcenna.

**BYK** 21.04–21.05
Twoje życie uczuciowe rozkwitnie. Nieważne, czy jesteś w związku, czy na etapie poszukiwań. Okres świąteczny warto wykorzystać na wzmocnienie nie tylko miłosnych relacji. Wyjaśnij nieporozumienia, wyciągnij rękę do zgody, przebacz lub sama przeproś.

**BLIŹNIĘTA** 22.05–21.06
Na przekór bożonarodzeniowemu wyciszeniu sprawy nabierają tempa. I to na wszystkich frontach, dlatego będziesz dwoić się i troić, żeby sprostać wyzwaniom. Do końca roku koniecznie podejmij decyzję, którą od dłuższego czasu odwlekasz.

**RAK** 22.06–22.07
Nadchodzi twoja ulubiona pora roku, kiedy możesz zgromadzić wokół siebie bliskich. Jak zwykle będziesz starać się każdego wysłuchać i dobrze się nim zaopiekować. A gdybyś raz odwróciła role i pozwoliła bliskim zaopiekować się sobą? Nie myśl, że nie są do tego zdolni.

**LEW** 23.07–22.08
Święta nie usprawiedliwiają rozrzutności. Masz wprawdzie szeroki gest i łatwo ulegasz pokusom, ale powstrzymaj się od impulsywnych zakupów lub spełniania zachcianek. W przyszłym miesiącu za finansową niefrasobliwość przyjdzie ci zapłacić wysoką cenę.

**PANNA** 23.08–22.09
Dużo nieporozumień może wyniknąć z faktu, że nie do końca trafnie interpretujesz czyjeś zachowanie. Zastanów się, czy nie padasz ofiarą uprzedzeń. Jeżeli wykażesz odrobinę dobrej woli i postarasz się lepiej zrozumieć drugą stronę, zaoszczędzisz sobie kłopotów.

**WAGA** 23.09 – 22.10
Uważaj, bo rozdrabniasz się w działaniach, co stawia ich rezultat pod znakiem zapytania. Wynika to z faktu, że straciłaś wiarę w kierunek, w którym podążasz. Zaufaj intuicji i nie marnuj więcej czasu, bo nie da się go odrobić. Odpocznij, przewietrz głowę.

**SKORPION** 23.10 – 22.11
W tym miesiącu pogłębi się twoja wrażliwość. Wiele spraw będziesz przeżywała mocniej, możesz mieć tendencję do dzielenia włosa na czworo. Gorzej będziesz też reagować na krytykę. Na szczęście to oznaka zmęczenia po wymagającym roku.

**KOZIOROŻEC** 22.12 – 20.01
Jeszcze przed urodzinami warto zamknąć wszystkie niedokończone sprawy. Nawet jeżeli wiązałoby się to z koniecznością stawienia czoła przykrym wspomnieniom lub zmianą planów. Dzięki temu wejdziesz w kolejny rok bez obciążeń.

**WODNIK** 21.01–19.02
Pamiętaj, że porażki są po to, by nie powtarzać błędów. Trudności, które ostatnio przeżywałaś, sprawią, że dowiesz się o sobie czegoś ważnego. W dodatku poznasz prawdę o ludziach ze swojego otoczenia. Gdy maski opadną, wyciągnij z tej lekcji wnioski.

**RYBY** 20.02–20.03
Myślami jesteś już przy przerwie świątecznej. Dlatego możesz ulec lenistwu i trochę sobie odpuścić. Postaraj się jednak tego nie robić. Obecny czas wymaga czujności i zachowania kontroli. Szczególnie w sprawach zawodowych. Bądź ostrożna.

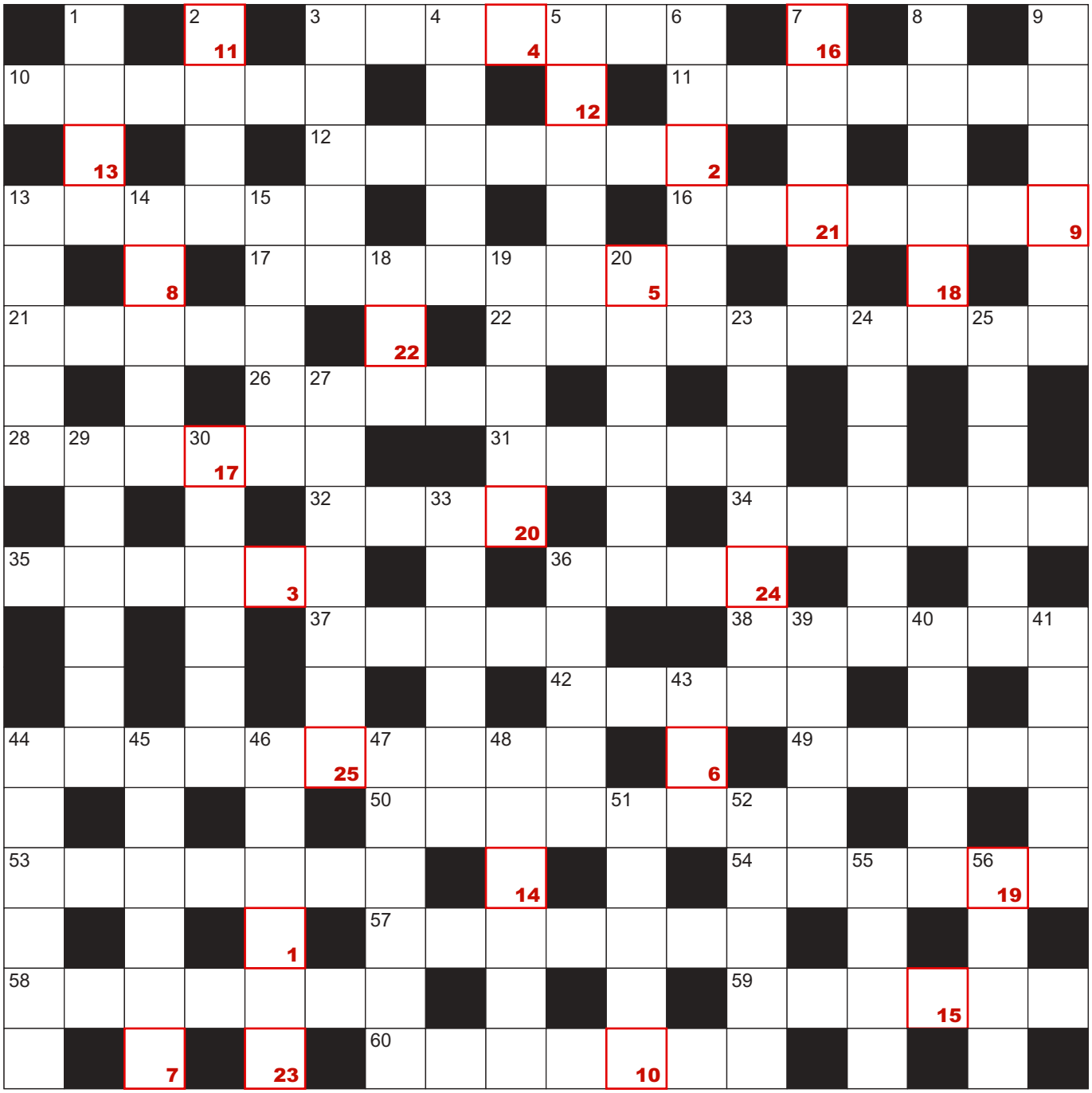
***W gwiazdach czyta MARIA BARCZ***
**Kiedyś pracowała jako dziennikarka, teraz zawodowo zajmuje się astrologią, specjalizując się w metafizyce Dalekiego Wschodu. W pracy używa swego chińskiego imienia Mały Deszcz. Wierzy, że horoskopy pomagają ludziom lepiej żyć i dokonywać właściwych wyborów.**

Fot. Getty Images



eprasa.pl 315370f187

# rozrywka | krzyżówka



**POZIOMO** **3** spiętrzone falowanie **10** szpiegowska albo pajęczyna **11** najeźdźca, okupant **12** muzeum pod chmurką **13** francuski arystokrata **16** długi surdut **17** egzotyczny owoc **21** supermarket **22** luksusowe mieszkanie **26** jesienny kwiat **28** nagniotek **31** węgierskie wino **32** trawiasty teren **34** żółta roślina miododajna **35** nośna w budynku **36** kobieta **37** dół stosiny pióra **38** cyfrowy do zdjęć **42** kocia nóżka **44** palestra **49** ordyniec **50** alfabet **53** symbol oświaty **54** oparcie, podpora **57** zdobyty puchar **58** wyboisty teren **59** potwarz, obelga **60** czworo na scenie

**PIONOWO** **1** cuma lub szot **2** obwódka rogatywki **3** karma dla koni **4** piecze w przełyku **5** na czele diecezji **6** bursztyn **7** czarodziejka **8** klinga, głownia **9** lśniące drobinki **13** tłuszcz na chleb **14** narzędzie snycerza **15** patowa sytuacja **18** obrządek **19** bywa przetargowa **20** choroba oczu **23** agent, wywiadowca **24** pracowity owad **25** agitacja **27** kwesta, zbiórka **29** czysty ..., czyli zysk **30** przyrząd ślusarski **33** korpus okrętu **36** ... Dożów w Wenecji **39** podniosły styl **40** styl vintage **41** kruchy placek **43** łodyga wraz z liśćmi **44** sypialnia waćpani **45** wężowata ryba **46** wieńczy dzieło **47** planuje ofensywę **48** dobra opinia **51** dowód jakości **52** huk, łoskot **55** blacha praczki **56** muzyka Armstronga

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Federico Fellini.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

eprasa.pl 315370f187

# STYL BYWANIA

*przyjęcia / premiery / wydarzenia*




Agnieszka Roefler, Ewa Lubianiec, starosta Piaseczna, i Marek Roefler, założyciel Villa la Fleur







Jolanta Kwaśniewska wraz z Agnieszką i Markiem Roeflerami. Na zdjęciu powyżej: Marek Roefler, Helena Lubomirska-Lanckorońska i Jan Lubomirski-Lanckoroński

## *WERNISAŻ*

Jeśli mówimy o wystawach, to z pewnością jest to jedno z piękniejszych wydarzeń sezonu. W Muzeum Villa la Fleur w Konstancinie-Jeziornie otwarto ekspozycję poświęconą Meli Muter, wybitnej malarce związanej ze Szkołą Paryską i jednej z najważniejszych polskich artystek XX wieku. Rzecz jest organizowana we współpracy z Musée de Montmartre w Paryżu. Ważny element narracji? Kobiece doświadczenie twórcze oraz obecność Muter w międzynarodowym środowisku École de Paris. Ekspozycja podejmuje uniwersalne tematy, takie jak wojna, emigracja, macierzyństwo. Gromadzi dzieła ze zbiorów Muzeum Villa la Fleur oraz z kolekcji publicznych i prywatnych w Polsce i za granicą. To obrazy olejne, rysunki, grafiki i materiały archiwalne, które szeroko ukazują życie artystki, jej kontakty intelektualne oraz recepcję twórczości. Brawo!







U góry: m.in. Iwona Staroszczyk i Elżbieta Orłowska. Niżej: kadry z wieczornego wernisażu i dziennego oprowadzania.

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187




Polskę po raz kolejny reprezentowała Grażyna Torbicka w kreacji z domu mody Gemy Maalouf.





Wśród modelek słynna francuska aktorka Philippine Leroy-Beaulieu. Tegoroczna edycja wydarzenia była celebracją kobiecej pewności siebie, różnorodności i wzajemnego wsparcia.

## PARIS, PARIS!

Place Joffre u stóp Wieży Eiffla ponownie stał się scenerią Le Défilé L'Oréal Paris. Wyjątkowy pokaz tradycyjnie otwiera Paris Fashion Week dla szerokiej publiczności. Na wybiegu pojawiły się ambasadorki marki reprezentujące różne pokolenia, kultury i doświadczenia, m.in. Kendall Jenner, Eva Longoria i Jane Fonda. Finał? Niespodziewany występ Céline Dion. W Polsce goście oglądali relację na specjalnym Watch Party. Ważnym elementem była ściana z hasłem „Jesteś tego warta", na której zaproszone osoby dzieliły się własnymi interpretacjami tego przekazu.




Stypendystki 25. edycji programu L'Oréal-UNESCO dla Kobiet i Nauki. Z prawej: Tomáš Hruška, prezes HUB L'Oréal Polska i Kraje Bałtyckie



W ramach wernisażu odbyła się też debata „Kobiety są w nauce. Czas je zobaczyć".



## KOBIETY W NAUCE

Przed Mazowieckim Urzędem Wojewódzkim w Warszawie można było podziwiać wystawę prezentującą wybitne polskie naukowczynie. Wydarzenie odbyło się w ramach programu L'Oréal-UNESCO dla Kobiet i Nauki prowadzonego w Polsce od 2001 roku. Promuje on osiągnięcia badaczek i zachęca do kontynuacji prac. Brawo!

Fot. Alicja Kozak, materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

## WIELKIE ŚWIĘTO BIŻUTERII

Za nami festiwal biżuterii i rzemiosła Gdańsk Jewellery Week, który odbył się w AMBEREXPO i który odwiedziło aż osiem tysięcy osób! Wydarzeniu towarzyszyło wiele atrakcji, m.in. uroczysta parada z udziałem Ambasadorki Bursztynu Lidii Popiel i bicie rekordu Polski w szlifowaniu bursztynu. Zaprezentowano także wystawę prac Stowarzyszenia Twórców Form Złotniczych pt. *Cisza* oraz prace z 29. Międzynarodowego Konkursu na Projekt Biżuterii z Bursztynem AMBERIF Design Award, z hasłem przewodnim tegorocznej edycji – Magia Materii.

Fot. Materiały prasowe







**Zwieńczenie uroczystej parady, która oficjalnie otworzyła Gdańsk Jewellery Week w AMBEREXPO.**







**Na górze: Lidia Popiel podczas bicia rekordu Polski w szlifowaniu bursztynu. Każdy z uczestników otrzymał pamiątkowy certyfikat.**



**Marian Kareński-Tschurl, współwłaściciel Rosenthal Polska, i jego goście specjalni: z lewej projektantka Aleksandra Żeromska, z prawej: projektant Gianni Cinti, Alicja Majewska, Honorowa Ambasadorka Rosenthal, i Mikołaj Roznerski.**





## WSPANIAŁY JUBILEUSZ

Zostaliśmy zaproszeni na pełne klasy i piękna spotkanie do łódzkiego salonu Rosenthal. Okazja? 100. rocznica słynnego serwisu Sanssouci. Przez te wszystkie lata rozwijano jego warianty dekoracyjne, zachowując tę samą delikatną, niemal przeświecającą materię i doskonale rozpoznawalny relief. Mogliśmy się o tym przekonać na zorganizowanej w Łodzi wystawie obiektów historycznych. Oko cieszyła też limitowana seria Sanssouci Jubilee Midas z subtelnymi złoceniami autorstwa Gianniego Cintiego, w pastelowych błękitach i różach.



**Lidia Popiel, jedna z gościń wydarzenia**



eprasa.pl 315370f187








Powierzchnia handlowa sklepu TK Maxx przy Marszałkowskiej wzrosła z 3021 m² do 5841 m², zajmując cztery poziomy. Jest tam moda damska i męska, obuwie, akcesoria, artykuły dla dzieci oraz produkty do domu.

## NAJWIĘKSZY!

W Polsce, a nawet w Europie! Znajduje się w Warszawie przy Marszałkowskiej i jest adresem must have dla wszystkich amatorów okazji w cenach do 60% niższych od regularnych. W otwarciu salonu TK Maxx wzięli udział m.in. stylista Kacper Kujawa, influencer Wujaszek oraz Maffashion, którzy w rozmowie z Olivierem Janiakiem i Marysią Jeleniewską opowiadali o trendach, świadomych zakupach i szukaniu unikalnych perełek. Na specjalnej scenie odbył się też koncert Patricii Kazadi.














Nowe „perełki" w świetnych cenach trafiają do flagowego salonu nawet sześć razy w tygodniu – warto więc tu często zaglądać!

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187








U góry: Anna Dec i Victor Borsuk. Niżej: założycielka marki, Cecilie Nordstrøm

## NOWE WYZWANIA

W Hotelu Flaner odbyła się konferencja prasowa skandynawskiej marki Oslo Skin Lab. Okazja? Premiera zaawansowanej kolekcji kosmetycznej o nazwie The Recipe™. Marka, której flagowym produktem jest bioaktywny kolagen do picia The Solution™, postawiła tym samym śmiały i niezwykle innowacyjny krok w dziedzinie zewnętrznej pielęgnacji skóry. Konferencję otworzyli ambasadorzy marki: Anna Dec, będąca wieloletnią przyjaciółką Oslo Skin Lab, oraz Victor Borsuk.

## SZTUKA I NAUKA

Spotkanie marki Sesderma w SkyWorks27 poświęcone było najnowszej odsłonie filozofii The Power of 5. „Laboratorium sztuki i nauki Sesderma" połączyło świat nowoczesnej dermokosmetyki i nanotechnologii ze sztuką, pokazując ideę synergii w sposób angażujący wszystkie zmysły. W minimalistycznej, inspirowanej laboratorium i galerią sztuki przestrzeni można było bliżej poznać produkty, porozmawiać z ekspertami Sesdermy oraz samodzielnie odkrywać ich działanie. Centralnym punktem wydarzenia był artystyczny performance Ani Halarewicz.



Laboratorium sztuki i nauki Sesderma było spotkaniem nauki, technologii i sztuki, ale przede wszystkim opowieścią o tym, że największa siła może powstawać ze współdziałania.




Wśród gości gali T-Mobile Polska był m.in. aktor Daniel Olbrychski



## SIŁA POŁĄCZEŃ

Wyjątkowe historie mogą rozpocząć się od jednego połączenia. Tak było 16 września 1996 roku, gdy Era GSM, dziś T-Mobile Polska, uruchomiła pierwszą komercyjną sieć GSM w Polsce. Jubileusz 30-lecia był okazją, by spojrzeć na tę drogę z szerszej perspektywy. Podczas gali „The Art of Connection" w warszawskim Ufficio Primo spotkali się partnerzy biznesowi, przedstawiciele administracji publicznej, reprezentanci Grupy Deutsche Telekom, pracownicy oraz przyjaciele firmy.




Pandora zaprosiła gości na premierę kolekcji Talisman do warszawskiego klubu Jassmine.



## POŚRÓD TALIZMANÓW

Pandora Talisman to kolekcja inspirowana astrologią, stworzona z myślą o wyrażaniu indywidualności i osobistego stylu. Jej ambasadorką w Polsce została Zalia, której autentyczność, charyzma i odwaga w podążaniu własną drogą doskonale odzwierciedlają wartości Pandora Talisman. O tym wszystkim mogli przekonać się goście premiery połączonej z koncertem młodej artystki.

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 315370f187

# Co za dzień!

Od swojskich placków przez opary absurdu po szlachetny zawód jubilerski. Dzięki świętom nietypowym mamy o czym myśleć, zanim nadejdą święta typowe, te najcieplejsze w roku. Przeczytajcie!

## 13 listopada Dzień Placków Ziemniaczanych

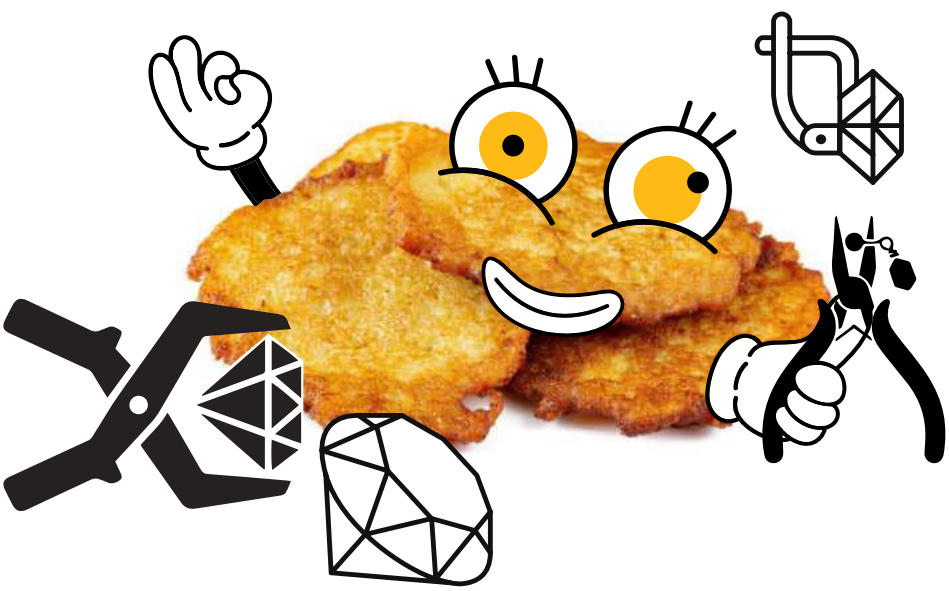
Któż ich nie lubi? Zwłaszcza gdy za oknem nieciekawie, zimno, mgła i dziki, a nam wzrasta chętka na coś ciepłego i chrupiącego (czyli mówiąc modnie – comfort food). I wtedy wchodzą one: placki ziemniaczane! Nasze swojskie ukochane! Tanie, pyszne i rumiane. Przepraszam za ten wierszyk, ale wena nie dała się pohamować. A serio? Proszę się opowiedzieć: jesteście team #nasłodko czy #nasłono? Bo przecież plackolubni możemy być na kilka sposobów – od znanej wielu z dzieciństwa wersji z cukrem przez poczciwą śmietanę czy zawadiacki placek zbójnicki (alias węgierski) aż po „fancy" wersję nowoczesną: łosoś, koperek, serek i cytrynka. A żeby trochę uwznioślić naszą notkę, odwołajmy się do motywu placka w literaturze. Otóż pojawia się on na przykład w książkach Małgorzaty Musierowicz – w cyklu „Jeżycjada", jako danie niedrogie i ratujące domowe menu w czasach niedoboru. A w dziale językoznawstwo odnotujmy, że placki owe są znane też jako lendze, plindze, plyndze, tataruchy czy po prostu placki kartoflane. Smażymy?

## 20 listopada Dzień Absurdu

To dziś. Łamiemy schematy, odrzucamy logikę, myślimy na ukos, działamy nietypowo. A to wszystko z zamaszystym przymrużeniem oka. Wiwat, nonsens! Nietypowe święto przybyło do nas ze Stanów, a ma na celu złapanie dystansu do rzeczywistości. Ale nie są to tylko śmichy-chichy, bo pojęcie absurdu ma całkiem poważne miejsce w kulturze. Beckett, Ionesco, Genet – ich sztuki to klasyczne już przykłady teatru absurdu. A w malarstwie? Surrealizm, dadaizm – absurdem stoją. Zapytacie, jak świętować? I czy tylko na wysokim C. Otóż nie. Rozmaite internetowe przewodniki rekomendują np. jedzenie zupy widelcem albo chociaż włożenie swetra na lewą stronę. Można też oddać się snuciu absurdalnych teorii, zrobić happening na mieście albo... obejrzeć któryś z filmów Barei. Wszak słowo „bareizm" na stałe weszło do języka i oznacza „sytuację absurdalną, nielogiczną lub komediową, przypominającą sceny z filmów Stanisława Barei". Nasz nadwiślański wkład w amerykańskie święto! Podobnie jak efektowna zbitka słowna – „w oparach absurdu", którą zawdzięczamy Tuwimowi i Słonimskiemu (tak nazywał się zbiór ich satyrycznych tekstów wydany w roku 1958).

## 1 grudnia Dzień Jubilera

Być może procent (a może nawet promil?) osób, który pamiętają, o czym pisaliśmy rok temu w tej rubryce, jest znikomy. Ale jeśli nawet zgłosi się jedna czytelniczka, to spieszę ją uprzedzić, że podobnie jak rok temu przy okazji 1 grudnia będzie mowa o św. Eligiuszu. Wtedy wspominanym jako patron numizmatyków (pracował w mennicy), a teraz jubilerów (był złotnikiem i synem złotnika). Zmarł w 660 roku właśnie 1 grudnia, stąd odwołanie do tej daty. Dzień ustanowiono specjalnie po to, by docenić jubilerski kunszt. Ale nam się wydaje, że firmy jubilerskie rzeczywiście mają w grudniu jedno wielkie święto – wszak biżuteria to jeden z najbardziej pożądanych i reklamowanych prezentów pod choinkę. Czy nam to przeszkadza? O, nie. Nowy pierścionek zawsze mile widziany! ■



Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com



JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 315370f187

# Stylowy KALENDARZ na 2027 rok

## 2 wzory do wyboru

• kalendarium • adresownik • miejsce na notatki




**TYLKO 15,99 zł**

Kalendarz dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy
lub na czytelnia.pl
Zamówienie można także złożyć pod numerami telefonów:
67 210-86-05 i 67 354-16-05

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 315370187


ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881
APART.pl