NUMER 9 (434) WRZESIEŃ 2026

Twój STYL®

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT

PSYCHOLOGIA

UMYSŁ NA ZAKUPACH
Jak podejmujemy decyzje

SZCZĘŚCIE MIMO WSZYSTKO
Poradnik na czas wielokryzysu

KOCHAĆ ŚWIADOMIE
Nie myl miłości z kinem

RAPORT

WYKLUCZENIE JĘZYKOWE
CZY ROZUMIESZ TO, CO SŁYSZYSZ?

Dawid OGRODNIK
Dojrzały facet nie ucieka od emocji

NASZ WIELKI PROJEKT

LALKA ZBUNTOWANA

NOŚMY GŁOWĘ WYSOKO

MÓWIĄ AKTORKI SERIALU:

Sandra DRZYMALSKA
Monika FRAJCZYK
Agnieszka GROCHOWSKA
Maria KANIA
Julia WYSZYŃSKA

INDEKS 379255
ISSN 0867-1826 09
9 770867 182607
NUMER W SPRZEDAŻY DO 1.09.2026
WWW.TWOJSTYL.PL

eprasa.pl 51db495ac9

Nowe Audi Q4 Sportback e-tron

W pełni elektryczne z zasięgiem do 592 km.
Więcej możliwości. Każdego dnia.

Audi Przewaga dzięki technice

Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie energii elektrycznej w cyklu mieszanym wynosi od 14,8 do 18,6 kWh/100 km, emisja CO_2 wynosi 0 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie energii elektrycznej i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie vw-group.pl/volkswagen-group-polska,homologacja-i-ekologia.html

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

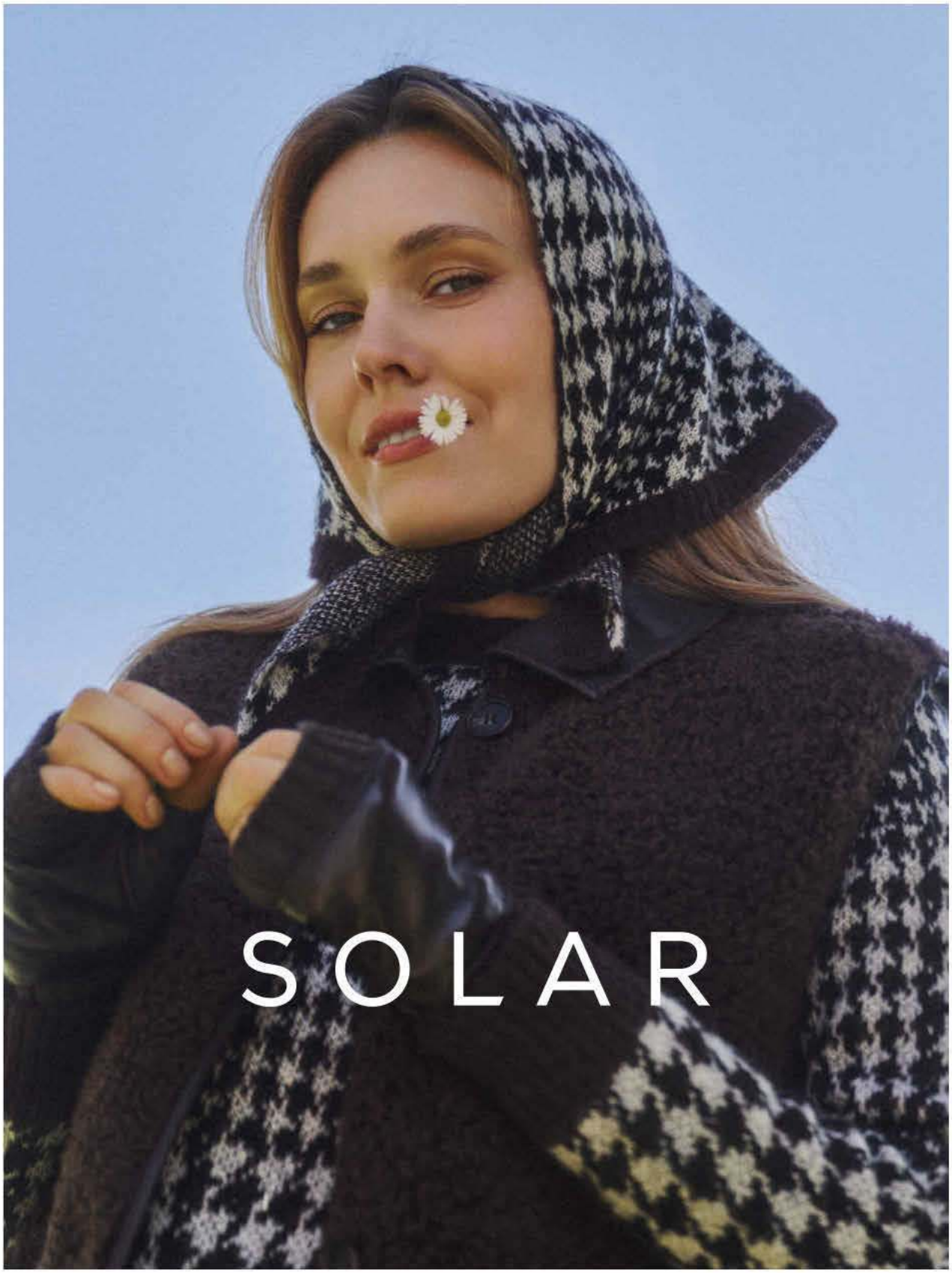
Lilou

Apaszka Kraina Wolności

LILOU.PL

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

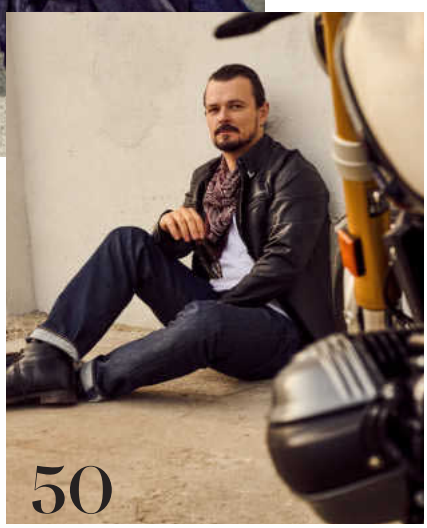


eprasa.pl 51db495ac9

Twój STYL®

WRZESIEŃ 2026 www.twojstyl.pl

24
Nośmy głowę wysoko!
Odtwórczynie ważnych ról w serialu *Lalka* mówią o buncie, jaki obudziła w nich opowieść, w której kobiety były lalkami w rękach mężczyzn.



50
Dawid Ogrodnik
Zrozumiałem, że gra w filmach zaspokaja potrzebę wewnętrznych poszukiwań, na jakie w realnym życiu nie zawsze miałem odwagę.

66
Raport
Gdy odmładzający krem zmienia się w „kurację longevity”, a obiad w restauracji w „food experience”, zastanawiamy się, czy mówimy jeszcze po polsku?

TEMATY Z OKŁADKI

24 LALKA ZBUNTOWANA
Mamy prawo „majstrować” przy klasyce? Spojrzeć na świat z powieści Prusa z kobiecej perspektywy? Twórcy serialu się odważyli.

50 DAWID OGRODNIK
Lubi role buntowników, ludzi którzy przekraczają granice. Gdy grał, często sam je łamał, dążąc do celu. Warto było?

66 RAPORT: WYKLUCZENIE JĘZYKOWE
Polszczyzna się zmienia i dla wielu staje się... obczyzną. Nie zatrzymamy tego, ale można mniej się snobować. Celem języka jest porozumienie.

PSYCHOLOGIA

96 PORADNIK KRYZYSOWY
Dostałeś w jednej paczce wojnę, epidemię i zmiany klimatu? Nie masz na to wpływu, ale są rytuały, które będą psychologiczną tarczą.

102 UMYSŁ NA ZAKUPACH
Zjawisko znane, ale narasta. Impulsywne kupowanie. Pomyśl jednak, kto tu rządzi? Marketing czy... ty?

NASZE OKŁADKI: ZDJĘCIA bartek wieczorek/visual crafters **KOSTIUMOGRAFKA-PROJEKTANTKA KOSTIUMÓW ORAZ NADZÓR ARTYSTYCZNY** dorota roqueplo
II KOSTIUMOGRAFKA marzena wojciechowska **ASYSTENTKI KOSTIUMOGRAFKI** aleksandra polaszek, małgorzata chachaj **STYLIZACJA** maria szaj
ASYSTENTKA STYLISTKI anita mielczarek, monika rybakiewicz **MAKIJAŻ** aneta kostrzewa/visual crafers, gosia macias **FRYZURY** łukasz pycior, stanislav sirchenko **PRODUKCJA** marta sech

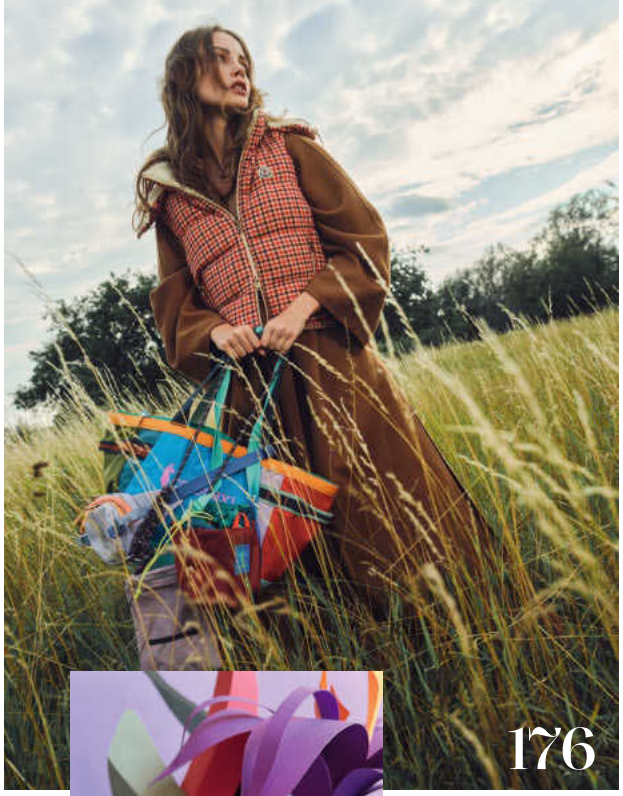
UBRANIE
kostiumy z serialu *lalka*, kowbojki vintage, buty sportowe adidas, eobuwie.pl

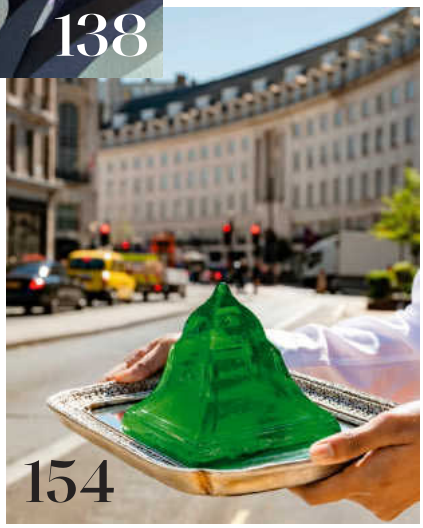
UBRANIE
kostiumy z serialu *lalka*

UBRANIE
kostiumy z serialu *lalka*, kowbojki vintage, buty sportowe adidas, eobuwie.pl

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9





Twój STYL®

MAGAZYN

58 **Anita Sokołowska**
To sztuka, w drugiej połowie życia być spragnioną nowego. Rzucić serial dla roli w teatrze. Jej dewiza? Ciekawość świata.

76 **Ostatni Kolumbowie: Danuta Dworakowska**
Gdy w sierpniu 1944 roku wybiegła z domu, by dołączyć do powstańców, nie wiedziała, że to zmieni jej życie.

84 **Reportaż: W kolejce po życie**
Małgorzata i Katarzyna zachorowały niespodziewanie, potrzebują przeszczepu. Jak to jest żyć, czekając na cud?

PSYCHOLOGIA

108 **Wolność czy więź**
Bliskość to droga do miłości, ale też ryzyko zranienia. Co warto wiedzieć, by stworzyć dojrzały związek?

112 **Czy wiesz, co czujesz**
Czasem fizjologia utrudnia nam kontakt z emocjami i ich trafne rozpoznawanie.

KULTURA

118 **Średniowieczne feministki**
Biznesmenki, wojowniczki, naukowczynie. Książka, która zburzy wasze wyobrażenia!

126 **Ewa Puszczyńska**
Jak się robi filmy z oscarowymi reżyserami? Wpływowa Polka wśród hollywoodzkich gwiazd.

130 **Polecamy!**
Kolejny sezon *1670*, koncert Vanessy Paradis i nową ekranizację *Lalki*, a nawet dwie!

PIĘKNE ŻYCIE

138 **Kształt wiatru**
Przestrzenne dekoracje Marleny Stawarz wykonane techniką papieroplastyki zachwycają w galeriach i witrynach butików.

144 **Diamenty w potrawce**
Kuchnię Livigno, luksusowego kurortu, ukształtował kiedyś... dotkliwy niedostatek. Jesień to najlepszy czas na jej poznanie.

154 **Cała drżę!**
Pamiętasz desery z galaretki, owoców i bitej śmietany? Wracają w nowej formie na fali kulinarnej nostalgii. Retrospekcja smaku.

164 **Miękkie kolana**
Prowadzimy siedzący tryb życia, ale chcemy jak najdłużej być aktywni. To się wyklucza, ostrzega ortopeda.

MODA

176 **W stylu nomad**
Pomysłowe zestawy na koniec lata. Panuje dowolność: łączymy kolory, kratki, lekkie i ciepłe materiały. Nasza sesja dla włóczykijów.

184 **Dobra inwestycja**
Trendy, które przechodzą na kolejny sezon. Podpowiadamy, co kupować na wyprzedażach.

192 **Jak to nosić**
Inspirujący styl gwiazd: Charlize Theron, Julianne Moore, Zoë Kravitz. Jak podbiły social media?

URODA

198 **Piękno soft focus**
Nowoczesny makijaż nie przemalowuje twarzy, ale podkreśla jej świeżość, by wyglądała naturalnie, młodo i zdrowo.

204 **Na każdą porę**
Dlaczego kremy i perfumy latem działają inaczej niż zimą? Nasz meteorologiczny przewodnik.

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

Nie ścinajmy włosów!

Bardzo dziękuję za artykuł o noszeniu długich włosów przez kobiety w dojrzałym wieku w czerwcowym „Twoim STYLU". Mam nadzieję, że doda odwagi paniom, które boją się, że ktoś powie: „w tym wieku nie wypada". Już jako młoda dziewczyna zastanawiałam się, dlaczego kobiety sobie to robią: kiedy przybywa im zmarszczek, nagle obcinają włosy na krótko i... pozbawiają twarze tej łagodnej, miękkiej oprawy, odsłaniając bezlitośnie każdą niedoskonałość. Oczywiście – zmarszczki to naturalne zjawisko i nie ma się czego wstydzić, ale czy akceptacja oznacza, że chcemy je podkreślać? Owszem, niektóre panie z krótkimi fryzurami wyglądają zadziornie i modnie, ale są i takie, którym krótko ścięte włosy dodają lat i osłabiają wizerunek. Dlatego cieszy mnie to, że coraz więcej kobiet wyłamuje się ze stereotypu niewidzialnej seniorki. Współczesne dojrzałe kobiety wcale nie chcą znikać i się wycofywać! Dumnie noszą rozpuszczone, często siwe włosy, czasami wplatają w nie piękne ozdoby. Bardzo mi się to podoba. Bo przecież długie włosy dają tyle możliwości, jeśli chodzi o stylizację! Każdego dnia mogą wyglądać inaczej: rozpuszczone, czesane wiatrem, fantazyjnie upięte, zaplecione, ozdobione. Długie włosy to dla mnie symbol wolności, niezależności i... nieujarzmionej kobiecości. Są podkreśleniem, że nie zgadzamy się na szufladkowanie i przełamujemy schematy. I ukłonem dla naszej wewnętrznej słowiańskiej wiedźmy, czyli tej, która WIE. Ja dawno przekroczyłam czterdziestkę i wciąż noszę długie włosy (na dodatek rude!), moja mama też i nie wyobrażamy sobie, by je obciąć. Są ważną częścią mojego wizerunku, dodają mi pewności siebie.

Joanna z długimi włosami

Więcej listów od Czytelniczek na s. 22 i 93

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

listy@twojstyl.pl

Twój STYL®

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

Redaktor naczelny	JACEK SZMIDT, *jacek.szmidt@bauer.pl*
Dyrektor artystyczna	KATARZYNA PLUTA-BIAŁEK, *katarzyna.pluta-bialek@bauer.pl*
Edytorki	JOANNA NOJSZEWSKA, *joanna.nojszewska@bauer.pl* JOANNA LORYNOWICZ, *joanna.lorynowicz@bauer.pl* MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, *malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl* ANNA JASIŃSKA, *anna.jasinska@bauer.pl*
Sekretarze redakcji	JOANNA MIECUGOW, *joanna.miecugow@bauer.pl* MARTA SOBOLEWSKA, *marta.sobolewska@bauer.pl*
Reportaż	AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT, redaktor działu, *iwona.litorowicz@bauer.pl*
Kultura	ANNA JASIŃSKA, redaktor działu, *anna.jasinska@bauer.pl*
Moda i stylizacja	MARIA SZAJ, redaktor działu, *maria.szaj@bauer.pl* KAROLINA TOMASZEWICZ, redaktor mody, *karolina.tomaszewicz@bauer.pl* MARTA SECH-BAJOŃSKA, producent sesji, *marta.sech@bauer.pl*
Uroda	EWA SARNOWICZ, redaktor działu, *ewa.sarnowicz@bauer.pl*
Zdrowie	MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, *malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl*
Psychologia	JAGNA KACZANOWSKA, *agnieszka.kaczanowska@bauer.pl*
Kuchnia	MARTA SOBOLEWSKA, redaktor działu, *marta.sobolewska@bauer.pl*
Asystentka redaktora naczelnego	MAGDALENA PROKOPOWICZ, *magdalena.prokopowicz@bauer.pl*
Felietoniści	JOANNA BOJAŃCZYK, TESSA CAPPONI-BORAWSKA, JOANNA HEIDTMAN, KRYSTYNA KOFTA, MAŁGORZATA OHME, MICHAŁ RUSINEK
Listy i opinie	MARTA SOBOLEWSKA, *listy@twojstyl.pl*
Współpracownicy	BEATA BIAŁY, EDYTA KOSTRZEWA, WIESŁAW KOT, DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL, MAGDALENA SZROEDER, AGNIESZKA TROJANOWICZ, JOLANTA ZAKROCKA, AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA
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.

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

eprasa.pl 51db495ac9

MARI
MONTE

APARTAMENTY NA WARSZAWSKICH BIELANACH
idealne do życia i inwestowania

Bezpośrednio przy Metrze Słodowiec

Marymoncka 4, Warszawa
572 135 799
marimonte.pl

GH DEVELOPMENT

Wokulski nie był zakochanym romantykiem, ale nuworyszem, który chciał kupić sobie atrakcyjną, choć bankrutującą arystokratkę. A Izabela słusznie opierała się jego zalotom – taką myśl widzę w serialu *Lalka* na nowo interpretującym znaną historię. Gdy w 1890 roku ukazała się powieść Prusa, nie raziło, że kobiety, od hrabiny po prostytutkę, ukazane są jak lalki właśnie, bezwolne, zależne od mężczyzn. Szacunek dla Pawła Maślony za to, że swojej serialowej wersji nadał rys feministyczny i nie płaczemy już, że Bela nie chce Stacha. Poświęcamy tej sprawie wielką sesję okładkową i wiodący materiał *Lalka zbuntowana* (s. 24) żeby przypomnieć, jak trudno walczyło się o prawa kobiet i że gra o nie się nie skończyła. Zmiany są jednak nieuniknione. Upieranie się przy starym porządku to naiwność. Piszę z pokorą, bo istnieje obszar, w którym jestem konserwatystą: język. Nie lubię, gdy ktoś kończy mail skrótem „pzdr", wolę rozmowę telefoniczną niż „kola" i raczej kontakt niż „maczowanie". Ale z raportu *Co to ma znaczyć?* (s. 66) dowiedziałem się, że nie mam szans. Bunt wobec zmian w języku jest jak zawracanie rzeki wiosłem. Szkoda wysiłku. Pocieszenia szukałem w tekście *Sposób na trudny czas* (s. 96) o tym, jak nie zwariować w wielokryzysie, czyli sytuacji, gdy dostajemy w jednej paczce: epidemię, wojnę, zmiany klimatu, rewolucję w technologii, no i tę językową. Z pozoru na katastrofę nie ma maści ani tabletek, ale pięć reguł proponowanych przez psycholożkę Jagnę dodało mi otuchy. Nie będę zdradzał, przeczytajcie sami. I niech poskutkuje.

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists

Buntowniczy nastrój sesji okładkowej podchwyciła Dorota Roqueplo, projektantka kostiumów do serialu *Lalka*. Powyżej szkice pani Doroty, które powstały podczas przygotowań do zdjęć.

Jacek Schmidt

redaktor naczelny

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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER

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

eprasa.pl 51db495ac9

Dwadzieścia pięć lat
dbania o Wasze piękno

Dziękujemy, że jesteście częścią naszej historii. Za zaufanie, którym nas obdarzacie każdego dnia, za obecność i wszystkie wspólne chwile. Cieszymy się, że możemy towarzyszyć Wam w codziennych rytuałach piękna.

Zeskanuj kod i celebruj z nami

eprasa.pl 51db495ac9

Świat PIĘKNA

Sieć perfumerii DOUGLAS świętuje wyjątkowe urodziny – już od 25 lat inspiruje swoich Klientów do odkrywania światowych trendów. Przez ten czas marka udowodniła, że nowoczesna perfumeria to przestrzeń pełna pasji, eksperckiej wiedzy i unikalnych doświadczeń. Dziś Douglas to 174 perfumerii w całym kraju oraz dynamicznie rozwijający się sklep internetowy douglas.pl.

To kompleksowy ekosystem piękna oferujący szeroki wybór kosmetyków i perfum dla każdego – niezależnie od wieku, płci czy potrzeb skóry. W asortymencie znajdują się topowe marki makijażowe, zapachowe i pielęgnacyjne z całego świata w tym wiele na wyłączność, a tym, co wyróżnia DOUGLAS na rynku, jest wysoki standard obsługi i eksperckie doradztwo. W każdej perfumerii można umówić się na bezpłatne konsultacje pielęgnacyjne oraz zapachowe. W płatnych szkołach makijażu pod okiem profesjonalnych wizażystów można nauczyć się technik podkreślania swojej urody. Natomiast w wybranych salonach można skorzystać ze szkoły pielęgnacji (również odpłatnej) oferującej zaawansowaną diagnozę skóry za pomocą urządzenia beauty-tech IONTO. Niezależnie od okazji DOUGLAS pozostaje także pierwszym wyborem, kiedy chcemy obdarować bliskich. Każdy prezent pakowany jest starannie i elegancko, co nadaje mu wręcz wyjątkowy charakter.

DOUGLAS od 25 lat udowadnia, że nie tylko nadąża za zmianami, ale przede wszystkim wyznacza trendy. To właśnie tutaj miłośnicy perfum mogą jako pierwsi poznać najnowsze kompozycje. Część z nich z czasem zyskuje miano pozycji kultowych. Co sprawia, że perfumy stają się legendarne? Ich fenomen tkwi w unikalnych kompozycjach zapachowych, które budzą silne emocje i natychmiast zapadają w pamięć. Dzięki temu, mimo upływu lat, zapachy te pozostają symbolem piękna i ponadczasowej elegancji. Poszukiwanie takich właśnie arcydzieł sztuki perfumiarskiej ułatwia oferta sieci DOUGLAS. Poznaj nasze ikony!

Poznaj zapachy, **które stały się ikonami**

KILIAN THE LIQUORS ANGEL'S SHARE

Najbardziej osobista kreacja zapachowa Kiliana Hennessy'ego. Pachnie koniakiem i zawiera esencję koniaku produkowanego od pokoleń przez jego rodzinę. Mamy tu też absolut dębu, cynamon i fasolkę tonka. Następnie wyczuwamy nuty drewna sandałowego, pralinek i wanilii. Ta wyjątkowa kompozycja mogła powstać jedynie z myślą o aniołach.

KILIAN THE LIQUORS ANGEL'S SHARE ON THE ROCKS

Luksusowy koniak Angel's Share został tu podany w nietypowej, bardziej orzeźwiającej formie – z kostkami lodu. Jego głębokie, zmysłowe akordy w intrygujący sposób kontrastują z krystalicznie chłodnym koktajlem bergamotki, grejpfruta i aldehydów, a ciepłe, orientalne nuty mirry, absolutu fasoli tonka i ambry dodają im aksamitnej miękkości.

KILIAN THE LIQUORS APPLE BRANDY ON THE ROCKS

Zapach powstał z inspiracji niepowtarzalną atmosferą Nowego Jorku. Jest jak olfaktywna, dochodząca z nocnych klubów ścieżka dźwiękowa. Akordy jabłkowej brandy uzyskane z rumu, mchu i wanilii zgrano z energetycznymi, lodowatymi nutami „on the rocks", tworząc nowoczesny utwór pełen namiętności i pasji.

eprasa.pl 51db495ac9

25 LAT DOUGLAS

ATKINSONS
Shine Despite Everything

Ikona awangardy. Zachwyca kontrastem dymnego kadzidła, pikantnej kurkumy, pudrowego irysa oraz słodkich nut karmelu i wanilii, tworząc niezapomnianą kompozycję. Zapach Shine Despite Everything jest hołdem dla motta Sarah Bernhardt, francuskiej aktorki z przełomu XIX i XX wieku: „Quand même", czyli „pomimo wszystko". Tak jak ona jest ekstrawagancki, nowatorski i charyzmatyczny.

TOM FORD
Ombré Leather

Ponadczasowy bestseller wśród męskich zapachów marki Tom Ford. Ta woda perfumowana jest jak podróż na Dziki Zachód. Dzika i nieujarzmiona. Pikantne nuty świeżych przypraw i surowe akordy skórzane w mistrzowski sposób zestawiono ze słodkim jaśminem i pustynnymi kwiatami. Według samego Toma Forda jest to zapach, który sprawia, że mężczyzna czuje się piękny i pożądany.

HERMÈS
Terre d'Hermès Parfum

Ta kompozycja będąca harmonijnym połączeniem nut roślinnych, drzewnych i mineralnych od lat definiuje nowoczesną męską elegancję. Jest drzewna i ciepła, ale ma też w sobie surowość krzemienia, ziemistość mchu dębowego, musującą energię grejpfruta i świeżość japońskiej bazylii. Opowiada historię relacji człowieka z ziemią, naturą i żywiołami. Przypomina o jego pochodzeniu i źródłach jego twórczej mocy.

eprasa.pl 51db495ac9

DOLCE & GABBANA
Light blue EDP

Absolutna klasyka wakacyjnych zapachów. Jest jak świetlisty ślad, który zamienia codzienność w pełną blasku, zmysłową podróż. Nosząc go, zabierasz ze sobą słońce — gdziekolwiek się udasz. W tej słonecznej wycieczce splatają się ze sobą akordy cytrusowe, kwiatowe i drzewne. Mamy tu musujące energią sycylijskie cytryny, kremowy kwiat frangipani i ciepłe, zmysłowe nuty drzewne.

ARMANI
Acqua di Giò EDT

Acqua Di Giò to coś więcej niż zapach. To obietnica wolności, czystej energii i męskiej siły, inspirowana dziką, włoską wyspą Pantelleria. Zamknij oczy i poczuj rześki powiew morskiej bryzy oraz aromat śródziemnomorskich ogrodów i lasów. Kultową świeżość kompozycji tworzą krystaliczne nuty wodne oraz bargamotka i neroli, a mocy dodają jej paczula, białe piżmo i drewno cedrowe.

VERSACE
EROS Pour Homme EDT

Woda toaletowa Versace Eros emanuje męską siłą i pewnością siebie. To zapach uosabiający charyzmatycznego uwodziciela. Jego pełną energii świeżość uzyskano dzięki połączeniu mięty, cytryny oraz zielonego jabłka. Nuty fasoli tonka, ambroksanu, kwiatu geranium i wanilii dodają mu uzależniającej zmysłowości. Natomiast wyrazistą męskość podkreślają nuty drzewne: cedr, wetiwer oraz mech dębowy.

eprasa.pl 51db495ac9

25 LAT
DOUGLAS

YSL
Beautie Libre

Woda perfumowana Libre na nowo definiuje kobiecość. Jest intrygującą i radykalną interpretacją akordu fougère, w którym tradycyjnie męskie nuty zyskują zmysłowy, kobiecy wymiar. W nowatorski sposób skontrastowano w niej chłodne nuty prowansalskiej lawendy i drzewa cedrowego z ciepłą, słodką wanilią i egzotycznym kwiatem pomarańczy. Bądź wolna i kreuj swój styl na własnych zasadach.

CAROLINA HERRERA
Good Girl

Ikona nowoczesnej kobiecości inspirowana siłą i dualizmem współczesnej kobiety, która jest jednocześnie śmiała i zmysłowa, elegancka i nowoczesna, uprzejma i tajemnicza. Słodki i kuszący jaśmin oddaje jasną stronę kobiecości, natomiast wyraziste kakao pokazuje jej bardziej mroczne oblicze. Nie można też zapomnieć o kultowym flakonie w kształcie szpilki, który sam stał się ikoną stylu.

LANCÔME
La vie est belle

Dzięki ikonicznemu połączeniu akordów owocowych, kwiatowych i deserowych jest to jeden z najbardziej rozpoznawalnych damskich zapachów. Od lat definiuje nowoczesną kobiecość i przenosi nas w świat pełny szczęścia, swobody i beztroski. Najważniejsze są w nim nuty irysa, paczuli i wanilii, ale można w nim wyczuć także bergamotkę, kwiat pomarańczy, jaśmin i ambrę.

eprasa.pl 51db495ac9

List do (byłej) przyjaciółki...

Sobota, pięknie świeci słońce. Kawa, gazeta, spokój. Moje dwa psy leniuchują z kotami w ogrodzie... Dokładnie dwa lata temu detektyw raportował mi o zdradzie mojego męża. Od roku sypiał z koleżanką z pracy, prowadząc podwójne życie. Do końca zapewniał mnie o swojej miłości...

Już trzeci raz czytam felieton Małgorzaty Ohme w majowym „Twoim STYLU” – *Reguła jednej kobiety*. O siostrzeństwie. Przez 20 lat miałam przyjaciółkę. Gdy powiedziałam jej o zdradzie męża, wspierała mnie, ale bardzo krótko. Pomimo mojego bólu, łez, depresji powiedziała, że nie może być dla mnie oparciem. Nasi mężowie robią razem interesy, ona jest zależna od swojego. Nie może pozwolić, aby się z nią rozwiódł, bo zostanie z niczym. Choć mówiła, że mnie kocha i że zawsze będę mogła na nią liczyć, zostawiła mnie w czarnym bagnie rozpaczy i rozpadu. Uczucie pustki, zdrady i samotności było nie do zniesienia. Nicość wchłonęła mnie na długie miesiące. Szczególnie bolesne były wspólne zdjęcia i relacje „nowej czwórki” na Instagramie i Facebooku. Wymieniła mnie na kochankę męża w przerażająco okrutny sposób. Może dlatego, że kobiety z mojego pokolenia (mam 44 lata) wychowano w przekonaniu, że bez mężczyzny są niczym? „Nie dasz rady sama”. „Zawsze stawaj po jego stronie” – słyszałyśmy.

Czy dopiero w obliczu prawdziwych wyborów ludzie ściągają maski? A może raczej dziewczyny zakładają następne, aby odciąć się od prawdy i zagłuszyć sumienie? Zdrada przyjaciółki zabolała mnie wyjątkowo, bo ja zawsze „poprawiałam koronę” innym dziewczynom. My, kobiety, jesteśmy sobie wzajemnie potrzebne.

Dziś mam to już za sobą. Dużo mnie to kosztowało. Złamane serce boli jak jasna cholera. Zdrada to niewyobrażalny ogrom cierpienia. Mam nowy/stary krąg przyjaciół i znajomych. Tworzę swój świat na nowo. I zastanawiam się, dlaczego tak bardzo nie doceniamy wartości siostrzeństwa. Dlaczego przekazujemy dalej mylne przekonanie o konieczności rywalizacji? Nie potrafimy wyrwać się z męskich ram. Kto wie, może gdyby nie zdrada, ja też wciąż tkwiłabym w tych ramach? Wiem, to się zmienia, ale strach i wpojone nam zasady ciągle górują nad siostrzeństwem.

Dlatego nie życzę mojej byłej przyjaciółce źle, nie wysyłam jej do piekła za brak wsparcia. Myślę, że w głębi duszy jest w nim na co dzień. Chciałabym raczej, by znalazła w sobie siłę i odwagę do zdjęcia milionów masek, zajrzenia w głąb własnych emocji. By stała się sobą – dojrzałą emocjonalnie kobietą, która nie musi udawać. By stanęła w prawdzie i dobroci. By była prawdziwą siostrą – wspierającą. By w końcu mogła wybrać siebie. **Małgorzata**

Miłość i szacunek nigdy nie wychodzą z mody

Znów udowodniliście, jak nowoczesnym pismem jest „Twój STYL”! Zamieszczony w majowym numerze wywiad z Ralphem Kaminskim – być może nieznanym wielu osobom w moim wieku – dla mnie był niezwykle interesujący. Mam dwóch nastoletnich wnuków uwielbiających tego artystę, wiem więc, co to *Bal u Rafała*. Zawsze czułam, że pod maską kryje się wrażliwa dusza, która „zmywa makijaż i zdejmuje kostium”, by pokazać siebie i skonfrontować się ze sprawami, od których uciekał, aby już nie obciążały. Wasza rozmowa z panem Ralphem to potwierdza! Doceniam dojrzałość, szczerość, szacunek do babci Krystyny i profesorki Anny Domżalskiej, które miały wpływ na jego postawę i myślenie. Szacunek dla Mamy, dla której rozpoczął swoje śpiewanie. Jak wielu z nas i jak wielu z jego pokolenia zmagał się z lękiem, depresją, by odkryć, że „Sukces, nawet największy, nie jest lekarstwem na brak miłości do siebie”. Brawo za dojrzałość! Brawo za wspaniałe *Nie bój się na zapas*. Za piosenki z przesłaniem skłaniające do przemyśleń. Za to, że niosą treści aktualne dla mnie i dla moich nastoletnich wnuków. Bo miłość i szacunek nigdy nie wychodzą z mody! **Irena**

Co z tym siostrzeństwem?

Coraz trudniej mi wierzyć w siostrzeństwo. W ciągu dość długiego już życia poznałam wiele kobiet, dostałam od nich dużo dobrego, mam w sobie wdzięczność dla ich słów i czynów, ale... Najwięcej krzywdy wyrządziły mi właśnie kobiety, najwięcej nieoczekiwanych ciosów dostałam od nich. Starałam się wykazać wyrozumiałością dla ich historii i emocji, doszukiwałam się nieprawidłowości w sobie. Następnym razem byłam mądrzejsza, ostrożniejsza, bardziej rozważna, a sytuacja się powtarzała. Dziś nie umiem już docenić energii grupy, ciągle wyczuwam fałsz i sztuczność. I choć nadal czerpię od kobiet, uczę się od nich wspaniałych rzeczy, od wielu dostaję wsparcie – nie są mi już siostrami. **Milena**

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 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

BELU, JAKAŚ TY NIEGRZECZNA

tekst: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS

Pod koniec XIX wieku Polki nie miały praw wyborczych, własnych pieniędzy, nie mogły studiować ani pracować po wyjściu za mąż. Czy były szczęśliwe? Trudno uwierzyć, że tak – założyli twórcy serialu *Lalka*. I odkurzyli klasykę. Nowa interpretacja powieści Prusa to opowieść o odwadze i sile kobiet, które walczyły o siebie. A odtwórczynie ważnych ról: Sandra Drzymalska, Agnieszka Grochowska, Monika Frajczyk, Maria Kania i Julia Wyszyńska traktują ją jak manifest niezależności.

Kostiumy z serialu *Lalka*: kowbojki vintage, buty sportowe Adidas, eobuwie.pl

Od lewej: Julka, Maryśia, Monika. Pierwsza gra Florcię akceptującą zasady patriarchatu, ale... do czasu. Druga – Mariannę, w której bunt wzrasta stopniowo. Trzecia – Zofię emancypantkę. Serial pokazuje, jak budziła się świadomość Polek.

Julka: kurtka bomberka Adidas Stella McCartney, S'portofino; okulary Moncler; Maryśia: spodenki MMC, buty La Sportiva, eobuwie.pl; Monika: body i stanik TTSWTRS, wełniany sweter z krótkimi rękawami Sunnei, answear.com; buty Adidas, eobuwie.pl

Kobieca wolność, samodzielność to norma? W epoce Łęckiej nie. Aktorki musiały zrozumieć różnice dzielące nas i prababki. Podróż w czasie była pełna trudnych odkryć.

Kostiumografka-projektantka kostiumów oraz nadzór artystyczny: DOROTA ROQUEPLO, II kostiumografka: MARZENA WOJCIECHOWSKA, asystentki kostiumografki: ALEKSANDRA POLASZEK, MAŁGORZATA CHACHAJ, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentki stylistki: ANITA MIELCZAREK, MONIKA RYBAKIEWICZ, makijaż: ANETA KOSTRZEWA/VISUAL CRAFTERS, GOSIA MACIAS, fryzury: ŁUKASZ PYCIOR, STANISLAV SIRCHENKO, produkcja: MARTA SECH

Ludzkości nie potrzeba aniołów, tylko kobiet samodzielnych i ceniących swoją godność. Kto to powiedział? Bolesław Prus. Dziwne, jak na kogoś, kto wymyślił kobietę lalkę. A może chciał włożyć kij w mrowisko? Paweł Maślona, reżyser serialu *Lalka* (premiera w serwisie Netfix 16 września) pokazuje inną Izabelę Łęcką. Taką, którą rozumiemy. – Prus byłby zadowolony, że spojrzeliśmy na jego bohaterkę przez pryzmat naszych czasów. Może śmiałby się: moja Bela miała was sprowokować, cieszę się, że to rozgryźliście – mówi Monika Frajczyk, odtwórczyni roli Zofii, lekarki wykształconej w Szwajcarii, która w Warszawie nie może nostryfikować dyplomu. Jest reprezentantką nowej grupy idealistek. – One mają potrzebę decydowania o sobie, buntują się w świecie dla nich okrutnym i niesprawiedliwym. To atut scenariusza. Silna bohaterka polskiego serialu nie musi chodzić w skórze i mieć tatuaże. W gorsecie i sukni też może być charyzmatyczna – to zdanie Julii Wyszyńskiej, serialowej Florentyny, zubożałej kuzynki Izabeli, która zarządza domem Łęckich. Izabelę – Belę zagrała Sandra Drzymalska. – Scenariusz zaczęłam czytać w podróży. Po kilku stronach powiedziałam do partnera: Jakie to dobre! Chciałabym być tego częścią! Chyba pierwszy raz w życiu dostałam tekst, który tak mnie zachwycił – opowiada.

eprasa.pl 51db495ac9

Sandra już w szkole aktorskiej zrozumiała, że musi bronić swoich praw. Agnieszka walczy ze stereotypami krzywdzącymi kobiety. Feministki zagrały feministki. Życie i film się plotą.

Sandra: kostium z serialu *Lalka*, szorty Maciej Zień; Agnieszka: kostium z serialu *Lalka*, dżinsy Sportmax, buty vintage

eprasa.pl 618 1495

Julka i Monika rozumieją i popierają siostrzeństwo. Nadal, jak w czasach Beli, to sprawa nieoczywista.

Julka: kostium z serialu *Lalka*, kurtka bomberka Adidas Stella McCartney, S'portofino; Monika: kostium z serialu Lalka

eprasa.pl 51db495ac9

W Warszawie Prusa wszystkie kobiety – wedle Kodeksu Napoleona – uznawano za... nieletnie. Aktorki mówią, że grając osoby bezwolne, czuły się podle.

Agnieszka Grochowska zabrała skrypt na sycylijskie wakacje. – Przeczytałam go jak dobrą książkę, od razu. Wspaniały materiał do grania, aktorzy o takich marzą. Reżyser Paweł Maślona z szacunkiem odnosi się do epoki, a przy tym jest współczesny – mówi. Gra Elizę Orzeszkową, pisarkę, redaktorkę kobiecego pisma „Bluszcz", z którą pracuje lekarka Zofia. – Serial oddaje głos także przedstawicielkom niższych klas. Intrygi elity dobrze się ogląda, jednak to obraz zepsucia. Tu mamy dziewczyny ze służby, ale też intelektualistki skupione wokół „Bluszczu". To rozszerza myślenie o tamtych czasach – opowiada Monika Frajczyk. Służącą, która wcześniej pracowała w domu publicznym, zagrała Maria Kania. – Dla mnie cenne jest, że nie traktujemy tych postaci ozdobnie. Każda ma swoją pełnoprawną opowieść.
Historie kobiet z końca XIX wieku to nie nasza bajka, aktorki musiały zrozumieć różnice. Nowoczesne „miastówki" włożyły kostiumy tych, które na Krakowskim Przedmieściu, brukowanym polnymi kamieniami, nie mogły pokazać się bez przyzwoitki.

W JEJ SKÓRZE

Julka Wyszyńska, serialowa Florentyna, jest dyskretką (tak nazywano strażniczki moralności) Beli i zdumiona patrzy na zachowanie podopiecznej. Sama akceptuje patriarchat i jego zasady. – Musiałam rozgryźć, dlaczego Florcia broni starego porządku. Pomogła mi książka reportaż *Matrymonium. O małżeństwie nieromantycznym* Alicji Urbanik-Kopeć. Uświadomiła, w jak rozpaczliwym położeniu były wtedy kobiety. Kodeks Napoleona uznawał je za „dożywotnio nieletnie". Co to znaczyło? Choćby to, że dokumenty podpisywał w ich imieniu pełnomocnik. Nie miały swoich pieniędzy, nawet gdy je dziedziczyły, majątkiem musiał zarządzać mężczyzna – absurdalne i krzywdzące. „Stare panny", takie jak Florentyna, uważano za bankrutki życiowe – nie przydadzą się już społeczeństwu, nie urodzą dziecka... Stawały się niewidzialne. W tym kontekście zrozumiałam, dlaczego Florcia całą swoją energię zaangażowała w pomaganie Łęckim. Chciała być pożyteczna. Próbowała odnaleźć się w świecie, a nie widziała w nim możliwości zmian. Taki sposób myślenia obserwowałam

Kostiumy z serialu *Lalka*; Sandra: kurtka MMC, buty Adidas, eobuwie.pl

eprasa.pl 51db495ac9

Intrygi, gierki towarzyskie, bankiety, karty i pojedynki. Dekadenckie życie arystokracji dobrze się na ekranie ogląda. Ale to opowieść utylitarna, oddaje też głos przedstawicielkom klas niższych. Służąca jest tu równie ważna jak baronowa.

eprasa.pl 51db495ac9

Sandra i Agnieszka spacerujące po Warszawie 150 lat temu musiałyby mieć u boku przyzwoitki. Te miewały krzyż pański ze swoimi podopiecznymi. Jak Florcia z butną Belą.

eprasa.pl 51db495ac9

Orzeszkowa grana przez Agnieszkę Grochowską głosi idee, które oczarowują Izabelę - o tym, że ludzie są równi niezależnie od płci i pochodzenia. O świecie, w którym kobiety czują się bezpieczne i doceniane. Czy ten świat nam się zdarzył?

Kostiumy z serialu *Lalka*, kowbojki vintage

eprasa.pl 51db495ac9

Lekarka Zofia, którą gra Monika, jest dumna ze swojej wiedzy, chce służyć ludziom. Ale dyplom zdobyty w świecie nie liczy się w Polsce rządzonej przez mężczyzn. Czy doktor Zofia przebije ówczesny szklany sufit?

Kostium z serialu Lalka

u mojej babci – lepiej być pokorną, miłą, nie wchodzić w konflikty i dostroić się do otoczenia. Ze wzruszeniem uświadomiłam sobie, że moje przodkinie miały takie same aspiracje jak ja, ale wiedziały, że nigdy ich nie spełnią. Lecz Florcia przechodzi przemianę, budzą się w niej marzenia – opowiada Julka. Jej bohaterka jest wodą, ogniem – Izabela. – Butna i rozpieszczona, ale też wrażliwa i uważna. Czuje, że życie, które prowadzi, nie jest jej. Chce robić coś własnego, a to trudne – opowiada Sandra Drzymalska. Wspomina mocną scenę: w salonie krąg wpływowych mężczyzn, Izabela na krześle naprzeciw nich. Prosi o coś, co wzmocniłoby jej samodzielność. – Grając, nagle poczułam się niekomfortowo, jakby ta sytuacja dotyczyła mnie osobiście. Zderzyłam się z murem męskiej wyższości, z niemocą Izabeli. To było bardzo ciekawe doświadczenie zbliżające mnie i moją postać do tamtych czasów – mówi. Jej Bela chce wejść w środowisko kobiet wyzwolonych, w którym działają Orzeszkowa i lekarka Zofia. Ten wątek zaskakuje. Dziś, gdy używamy słowa „siostrzeństwo", sądzimy, że Izabela powinna zostać przyjęta życzliwie, a to nie dzieje się od razu. Monika Frajczyk (Zofia) wyjaśnia: – Kobiety z redakcji „Bluszczu" nie ufają Łęckiej, nie wiedzą, po co jej znajomość z nimi: to kaprys czy szczerze dzieli ich idee? Tak bywa i teraz, trudno nam uwierzyć, że osoba z drugiej strony barykady ma czyste intencje. Rozumiem więc ten opór – opowiada. Gra bohaterkę wzorowaną na prawdziwej postaci, Annie Tomaszewicz-Dobrskiej, pierwszej Polce z dyplomem lekarskim, która w naszym kraju nie mogła praktykować medycyny. Agnieszka Grochowska, grając Orzeszkową, nie uniknęła zaskoczeń. – Poraziła mnie opresyjność tamtych czasów, jej skala – mówi. Jej serialowa przyjaciółka Zofia trafia do cytadeli (carskiego więzienia o nieludzkim rygorze – red.). – Za to, że chce leczyć. A właściwie za to, że jest kobietą. To straszne – mówi Agnieszka. Jej bohaterka wygłasza poruszający monolog o niezależności i prawie do szacunku. Słowa, które zapewne zostaną z widzami na długo. – Orzeszkowa jest mądra i wyważona, rozumie, że każdy człowiek zasługuje, aby być wolnym, decydować o sobie, swoim ciele. Rozumie, jakie to tragiczne, że kobiety ciągle muszą to powtarzać – opowiada Agnieszka. Maria Kania

Aktorki są zgodne: gra w serialu była jak lot na inną planetę. Zobaczyły świat, którego już nie ma. To daje dystans do życia tu i teraz.

przed wejściem na plan czytała książki *Chodzić i uśmiechać się wolno każdemu* Alicji Urbanik-Kopeć i *Zło tolerowane. Prostytucja w Królestwie Polskim w XIX wieku* Jolanty Sikorskiej-Kuleszy. – Dzięki nim dowiedziałam się, że prostytucją często trudniły się służące albo marnie wynagradzane robotnice, które w domach publicznych po prostu dorabiały. Władze próbowały to kontrolować. Prostytutki dostawały specjalne książeczki, w których zapisywano m.in. badania lekarskie – opowiada Maria. Uważa, że takie role poszerzają wyobraźnię. Pomagają lepiej rozumieć kobiety, które żyły w innych realiach i czasie. Nasze poprzedniczki.

LALKA RODZAJU ŻEŃSKIEGO

Trzy lata temu, premiera filmu *Nieobliczalna* o przemocy w inteligenckiej rodzinie. W sali kinowej ktoś rzuca żart w stylu „widocznie zupa była za słona". Śmiech, Agnieszka Grochowska nie wytrzymuje: „Nie żartujmy w ten sposób, nie powielajmy szkodliwych stereotypów".
14 lat temu, krakowska akademia teatralna. Studenci pierwszego roku pracują nad *Dziennikami* Gombrowicza. Sandra Drzymalska przygotowuje monolog. – Żeby identyfikować się z tekstem, zmieniłam końcówki na żeńskie: „zrobiłam" zamiast „zrobiłem" itp. Profesor oburzył się,

Maria: kostium z serialu *Lalka*, buty La Sportiva, eobuwie.pl; Julka: kostium z serialu *Lalka*, kurtka bomberka Adidas Stella McCartney, S'portofino, skarpety Adidas, buty Crocs; Monika: kostium z serialu *Lalka*, body i stanik TTSWTRS, buty Adidas, eobuwie.pl

eprasa.pl 51db495ac9

Spódnice, halki, gorsety... Dobry kostium powinien być jak druga skóra. Te, które stworzyła ekipa Doroty Roqueplo, pomogły aktorkom zrozumieć bohaterki, odkodować ich nawyki, styl, a nawet tok myślenia.

Julka: kostium z serialu *Lalka*, body TTSWTRS; Monika: kostium z serialu *Lalka*, kurtka Maison Margiela, DH Vitkac; Maria: kostium z serialu *Lalka*, ortalionowe bolerko Dorothee Schumacher

Maria jest dziewczyną z miasta, niezależną, swobodną. Gdy jednak włożyła suknię służącej, z miejsca stała się grzeczna, uległa. Tak silnie strój wpływa na emocje.

Maria: kostium z serialu *Lalka*, spodnie Dsquared, DH Vitkac, ortalionowe bolerko Dorothee Schumacher, buty własność bohaterki

zabronił. Mówił, że „mam dużo wdzięku, w inteligencję wątpi, o talencie jeszcze nie wie". Miałam 18 lat, przyjechałam na studia z Wejherowa, było we mnie sporo lęku. Dziś wiem, że trzeba o siebie walczyć – opowiada. Feministki zagrały feministki? Agnieszka Grochowska: – Od początku pracy nad rolą towarzyszyła mi myśl: niewiele się zmieniło, skoro to, co mówiła Orzeszkowa: że kobiety chcą świata, w którym nie muszą się bać i mają prawo do równego traktowania, jest aktualne. Sandra: – Nie rozumiem np. dlaczego kobiety w niektórych zawodach wciąż zarabiają mniej niż mężczyźni. W feminizmie chodzi właśnie o równość między płciami – mówi. Jej walka o prawa kobiet to nie wojna z mężczyznami. – Feminizm agresywny mnie nie interesuje. Czytałam książkę *Baśń o uwolnieniu kobiecości* Marie von Franz, m.in. o uzupełnianiu się jin i jang, energii męskiej i żeńskiej. Nawzajem możemy sobie dużo dać, walka płci nie ma sensu – uważa. Lepiej skupić się na walce o takie samo traktowanie. Monika Frajczyk prowadzi zajęcia ze studentami, zależy jej na współczesnym odczytaniu utworów takich jak *Lalka*. – Mam nadzieję, że już nie mam miejsca na interpretację, w której Łęcka jest tylko pionkiem do zbicia, głupią gąską. A Wokulski świetnym gościem, zwodzonym przez gówniarę. Nie możemy opowiadać takich historii, bo jesteśmy odpowiedzialni za to, co myślą młodzi. Gdyby Prus widział sytuację kobiet w Polsce, trafiłby go szlag, że współczesne Izabele wciąż muszą walczyć o siebie, o swoje prawa – uważa. Wszystkie aktorki są zdania, że w ich *Lalce* przestawienie optyki z męskiej na kobiecą zrobi wiele dobrego. Jak mówi Monika: – Patrzenie na świat tylko z pozycji Wokulskiego, ignorowanie perspektywy Izabeli to gwałt na tej postaci.

eprasa.pl 51db495ac9

Czy mamy prawo „majstrować" przy klasyce? Na przykład spojrzeć na ten sam świat z perspektywy Beli, a nie Wokulskiego? Mamy – mówią aktorki. Trzeba zadawać stare pytania w nowy sposób. Bo jesteśmy już inni, chociaż problemy mamy podobne.

W serialu Bela nosi głowę wysoko, nie siedzi cicho. Co nie zmienia faktu, że jest pełna wdzięku, elegancka i stylowa. A to już zasługa kostiumolożki Doroty Roqueplo i jej ekipy.

SUKNIE MAJĄ MOC

Sesja zdjęciowa dla „Twojego STYLU". Maria wkłada swoją serialową suknię, natychmiast działa siła kostiumu. – Wyprostowałam się, ręce złączyłam z przodu jak służąca. Taka jest moc tego, co stworzyła Dorota – śmieje się. – To wyjątkowa artystka, profesjonalistka, być może spotkanie z kimś takim zdarza się raz w życiu. Stroje i scenografia powstały z troską o detale. Po obejrzeniu serialu miałam poczucie, że wyjdę z sali kinowej i znajdę się w tamtej epoce. Tak się w niej zanurzyłam – mówi Maria.
Na warszawskich ulicach i w salonach Izabela pojawia się w kreacjach spektakularnych. – Jedna, w kwiatki, jest z materiału wyprodukowanego w dziewiętnastym wieku. W serialu wygląda, jakbyśmy w tych sukniach nie szły, lecz płynęły. A ważą minimum sześć kilogramów. Moja najcięższa, myślę, że około 15 kilo! – opowiada Sandra. – Wszystko: stelaż, halki, spódnica, opiera się na biodrach, to oznacza wysiłek. Gorset na początku był wyzwaniem. Ale szybko go doceniłam. Jestem aktorką intuicyjną, moja gra ma początek w ciele. W kostiumach zaprojektowanych przez Dorotę czułam się, jakby ktoś naciągnął na mnie nową skórę.
Z czasem nawet poza planem zaczęłam zachowywać się jak Łęcka – tak samo stać, mówić, poruszać się. Śmialiśmy się z ekipą, że Sandra przeistoczyła się w „Izandrę".
– Poczułam wyraźnie, jaka powinna być Florentyna już na pierwszych przymiarkach – mówi Julka. – Zrozumiałam, że to jest kobieta gorset, trwa zamknięta w mentalnej skorupie. Aż tyle daje aktorowi kostium. Choć faktycznie bywa w nim ciężko – opowiada. Wspomina filmową scenę pojedynku: wielka łąka, żar z nieba, tłum ludzi. – Wtedy chyba najmocniej poczułyśmy, jakie to trudne. Upał, a ty stoisz godzinami w sukni, halkach, pończochach, skórzanych botkach i toczku, nie licząc doczepów. Nad końmi latały roje much, osy wlatywały nam we włosy, mrówki

Kostiumy z serialu *Lalka*

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

Filmy, w których kobiety są pionkami rozstawianymi przez mężczyzn, nie powinny już powstawać. To nasza odpowiedzialność za postawy młodych.

właziły pod spódnice – opowiada Julka. – Nogi mi puchły, a na planie często spędzałam ponad 12 godzin – wtóruje Sandra. Ale wszystkie, powtórzyłyby to doświadczenie, gdyby była szansa.
Monika (lekarka Zofia) podczas przymiarek zauważyła na stole skrawek materiału w dziwnym kolorze. Błękit miejscami przechodzący w seledyn i żółć. – Powiedziałam: oho, to jest nowe! Na co Dorota Roqueplo: „Kupiłam tę tkaninę na targu we Francji, ma sto lat". Uświadomiłam sobie, że obcuję z historią. Z rzemiosłem najwyższej próby. Dzięki niemu da się głębiej uwierzyć w wykreowany świat. Dla aktora nie ma nic gorszego niż próba wczucia się w epokę, gdy wszystko jest „fejkowe" i nosisz np. sukienkę z plastikowej koronki. Dwa lata temu, gdy robiłam film w Wielkiej Brytanii, byłam w Londynie, w magazynie kostiumów BBC. Wisiały tam tysiące ciuchów. Widać, że grały wielokrotnie, że ktoś o nie dba. Mam nadzieję, że moje suknie z *Lalki* czeka podobny los. Inna aktorka je włoży i poczuje, że mają duszę – mówi Monika. Agnieszka Grochowska puentuje: – Fakt, wkładasz taką suknię, boli cię kręgosłup, talia ciśnie, ale to nic. Wiesz, że obcujesz z rzadko spotykanym pięknem. To uczucie, które mnie momentami obezwładniało – opowiada. Suknia Orzeszkowej jest prosta i strojna jednocześnie. Gdyby ktoś wszedł w niej dzisiaj na imprezę, zrobiłby furorę. Ale czy można szlachetną klasykę podkręcać, dostosowywać do współczesności? Z dobrze wychowanej Beli robić butną Belkę?

TO TAK WOLNO?

25 lat temu wybuchł skandal – ekranizacja *Wiedźmina* Andrzeja Sapkowskiego rozwścieczyła fanów, którzy uznali, że zmiana fabuły i żenujące efekty, choćby smok wyglądający jak z gumy, to katastrofa. Gdy w roku 1994 w kinach pojawił się *Forrest Gump*, okazało się, że film według powieści Winstona Grooma również odbiega od oryginału – absurdalnej satyry, w której Forrest m.in. leci w kosmos w towarzystwie małpy. Odbiega i – ukazując sympatycznego bohatera o wielkim sercu – jest lepszy od książki. Efekty przeróbek bywają różne. Twórcy serialu *Lalka* podkreślają, że powstał na motywach powieści Prusa, jednak…
– Na pewno będzie miał mnóstwo fanów, ale i krytyków zarzucających „szarganie świętości", którzy opinię wydadzą nawet bez oglądania. Moim zdaniem twórcy mają prawo do swobodnej interpretacji dzieł – uważa Maria. Zgadza się z nią Julia Wyszyńska. – Artyści od tego są, żeby popełniać wykroczenia – uważa. Agnieszka Grochowska dodaje:
– Musimy próbować odpowiadać na stare pytania w nowy sposób. Jestem zachwycona, że młodzi w internecie prowadzą dyskusję na temat *Lalki*. Niech się buntują, podważają. Niedawno byłam z dziećmi na koncercie Taco Hemingwaya. Między utworami miał dla nich kilka rad, pod koniec krzyknął: „Czytajcie książki!". I nagle 60 tysięcy dzieciaków zaczęło to skandować! Totalny aplauz. Popłakałam się. Niech czytają i będą krytyczni – mówi.
Monika Frajczyk wychowała się w artystycznym domu.
– Rodzice są animatorami, rysowali bajki, tata m.in.: *Reksia* i *Bolka i Lolka*. Mają otwarte głowy, to od nich przejęłam. Do materiału literackiego podchodzę tak: zobaczmy, jak to rozmontować i dostosować pierwowzór do aktualnych problemów. Eksperymenty prowokują odbiorcę do samodzielnego myślenia. A zwłaszcza dziś powinniśmy mieć własne zdanie, nie kupować w ciemno wszystkiego, co podstawia się nam pod nos – uważa.
Czy serialowa *Lalka* jest eksperymentem? Na pewno jak magnes przyciągnie tych, którzy Wokulskiego nazywają „Simpem wszech czasów" (mężczyzna, który nadskakuje kobiecie, idealizuje ją i wydaje na nią pieniądze, nie otrzymując nic w zamian), o Łęckiej mówią: „Izabela – niszczycielka portfela", a o Rzeckim – dziaders. Bo prócz tego, że ta interpretacja jest mądra, jest także zabawna, pełna zwrotów akcji, a bohaterowie mówią współczesnym językiem. Wokulskiemu zdarza się przekląć, Bela też nie przebiera w słowach. Mimo odległości w czasie, dystans się skraca. Sandra Drzymalska mówi: – Ludzie stronią od kina, jeśli nie czują się w nim u siebie, gdy to, co widzą, jest nieprzystępne. Musimy ich znowu przyciągnąć, w inteligentny sposób opowiadać historie, które są nam bliskie. I robić to z sercem. W każdej epoce emocje i uczucia są najważniejsze.

* * *

Internauci obliczyli, że w obecnych czasach Wokulski wydałby na Łęcką siedem i pół miliona złotych. Miał rozmach, prawda? W nowej wersji jest mężczyzną zaradnym, pracowitym, ale także wrażliwym, empatycznym, pozytywistycznym i romantycznym jednocześnie. Daje się polubić i rozumieć. Byłoby więc nadużyciem twierdzenie, że serial jest tylko prokobiecy. Jest proludzki. Prawdopodobnie Bolesław Prus klaskałby na widowni po premierze. Może nawet szedłby dziś z nami w marszach, pomagał przebijać szklany sufit i popierał parytety? Niewykluczone, że w gruncie rzeczy był feministą. Ostatecznie zaraz po *Lalce* napisał *Emancypantki*. ■

Za pomoc w realizacji sesji dziękujemy PAŁACOWI KULTURY I NAUKI w Warszawie, wypożyczalniom kostiumów: TIRELLI COSTUMI (tirellicostumi.com) i THEATERKUNST (theaterkunst.de)

eprasa.pl 51db495ac9

1

2

3

4

LAB DIAMONDS

APART

5

6

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

7

8

1 Naszyjnik z białego złota z diamentem laboratoryjnym, wzór 504.106, 2990 zł
2 Naszyjnik z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 502.110, 3690 zł
3 Kolczyki z białego złota z diamentami laboratoryjnymi, wzór 504.106, 3690 zł
4 Bransoletka z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 500.130, 25 990 zł
5 Pierścionek z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 502.107, 6790 zł
6 Kolczyki z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 501.105, 2690 zł
7 Kolczyki z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 502.107, 8790 zł
8 Pierścionek z białego złota z brylantami laboratoryjnymi, wzór 501.106, 4190 zł

eprasa.pl 51db495ac9

25 LAT
DOUGLAS

PIĘKNE WŁOSY
W RYTMIE LATA

1. TYPEBEA S•1 Ultimate Styling Serum
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Opracowane z myślą o gładszych i mocniejszych włosach serum zawiera keratynę roślinną o udowodnionej klinicznie skuteczności, która redukuje rozdwajanie się końcówek, ujarzmia puszenie się włosów i chroni je przed uszkodzeniami spowodowanymi stylizacją w temperaturze do 230°C, 50 ml, **ok. 130 zł**

1

2

2. CLARINS Hair Therapy Le Bain / Le Soin Flash / Le Serum
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Te trzy kosmetyki są idealne do każdego rodzaju włosów. Wzmacniający szampon delikatnie oczyszcza skórę głowy, przywracając włosom witalność – stają się one mocniejsze, odzyskują blask i miękkość, są też wyraźnie pełniejsze i wydają się gęstsze. Ekspresowa odżywka rozplątuje, wygładza i dodaje blasku w okamgnieniu. Nawilża i zwiększa witalność włókien włosów, przywracając im lekkość. Stają się bardziej miękkie, lśniące i łatwiejsze do ułożenia. Wzmacniający koncentrat do skóry głowy sprawia, że włosy są bardziej lśniące, a skóra głowy nawilżona i zrewitalizowana, 200 ml / 200 ml / 50 ml, **ok. 155 zł / ok. 175 zł / ok. 389 zł**

3

3. L´ORÉAL PROFESSIONNEL Metal Detox
Zaawansowana formuła maski z glikoaminą neutralizuje metale, które przeniknęły do wnętrza włosów, otulając ich włókna i redukując złamania. Maska pozostawia włosy intensywnie nawilżone i wygładzone z wyczuwalnie zwiększoną miękkością. Wystarczy 1 minuta, by pasma odzyskały optymalną kondycję, 250 ml, **ok. 183 zł**

25 LAT PIĘKNA

eprasa.pl 51db495ac9

4

4. CLEAN EST. 2003
Rosé All Day
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Mgiełka perfumowana do włosów i ciała otula orzeźwiającym zapachem o musującym uroku! Kwiatowo-owocowa kompozycja, inspirowana kieliszkiem różowego wina w promieniach słońca, natychmiast uwalnia wyjątkową energię, która towarzyszy nam przez cały dzień, zapewniając letnią lekkość. Dostępna w czterech wariantach zapachowych, 236 ml, **ok. 149 zł**

6

6. LOLAVIE
Lightweight Hair Oil
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Lekki jak piórko olejek do włosów to eliksir, który – dzięki obecności siedmiu innowacyjnych olejków roślinnych – zapewnia nieskazitelne wykończenie fryzury bez jej obciążania. Nadaje włosom nieodparty lustrzany połysk i niezrównaną elastyczność, 45 ml, **ok. 155 zł**

5. BJÖRN AXÉN
Repair Bonding Serum
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Profesjonalne serum odbudowujące, dzięki innowacyjnej technologii Bonding Molecule, wzmacnia strukturę włosów, pomaga odbudować uszkodzone wiązania i zwiększa ich odporność na codzienne uszkodzenia. Lekka formuła z witaminą E i prowitaminą B5 regeneruje bez obciążania, przywracając pasmom siłę, gładkość, zdrowy blask i optymalny poziom nawilżenia, 50 ml, **ok. 135 zł**

5

7. KÉRASTASE Blond Absolu Blonde Guard
Spray do włosów zapewnia innowacyjną, nawilżającą pielęgnację bez spłukiwania, która jak magiczna tarcza ochrania każdy typ włosów blond przed głównymi czynnikami szkodliwymi: wysoką temperaturą, promieniowaniem UV, chlorem, słoną wodą i odwodnieniem, 190 ml, **ok. 210 zł**

7

8

8. MUDII. Smoothing System Mask
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Składniki maski wnikają w głąb włosa, regenerując i odbudowując włókna, zwiększając ich odporność na zniszczenia oraz przywracając im dobrą kondycję. Kosmetyk nawilża i uelastycznia, a także wygładza oraz sprawia, że włosy nie tylko lśnią, ale i są odbite od nasady. Ułatwia też stylizację, dyscyplinując niesforne kosmyki, 250 ml, **ok. 195 zł**

9

9. SEBASTIAN PROFESSIONAL
Potion 9 Super Luxe Styling Drops
Luksusowe krople nawilżające do włosów zapewniają perfekcyjną stylizację i kompleksową ochronę przed ciepłem do 230°C, puszeniem, rozdwojonymi końcówkami, wilgocią, łamaniem się włosów oraz promieniami UV, 30 ml, **ok. 89 zł**

AGNIESZKA ADAMCZEWSKA
PRODUCT TRAINER DOUGLAS POLSKA

Włosy też potrzebują wakacyjnej ochrony. Coraz więcej osób świadomie podchodzi do pielęgnacji skóry i z taką samą uważnością zaczyna dbać o włosy. To bardzo dobry kierunek, bo latem promieniowanie UV, słona woda czy chlor wpływają również na ich kondycję, powodując przesuszenie, utratę blasku, większą łamliwość i szybsze blaknięcie koloru. Dlatego warto zadbać o ochronę i nawilżenie już w trakcie lata. W codziennej pielęgnacji świetnie sprawdzają się lekkie formuły, takie jak np. luksusowe krople do włosów Sebastian Professional, wzmacniający koncentrat do skóry głowy Clarins albo odbudowujące serum Björn Axén. Jednym z najmocniejszych trendów tego sezonu są także mgiełki do ciała i włosów, takie jak od Clean. Pozwalają otulić włosy ulubionym zapachem i dopełniają letni rytuał pielęgnacji. Zapach jest jednym z najsilniejszych nośników wspomnień – czasem jedno rozpylenie wystarczy, by wrócić myślami do najpiękniejszych chwil wakacji.

ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

ZNAJDŹ IDEALNY PRODUKT DO WŁOSÓW ODPOWIADAJĄCY TWOIM POTRZEBOM. SZCZEGÓŁY W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 51db495ac9

Błękitna jest noc

Wynaleziony w XIX wieku pigment kobaltowy zrewolucjonizował malarstwo i sztuki dekoracyjne. Impresjonista Claude Monet namiętnie malował nim morskie fale, zaś Vincent van Gogh uważał go za „boski kolor", dając wyraz tej fascynacji w dziele *Gwiaździsta noc*. Kobalt, jako new black, ma dziś swój czas – otaczamy się drobiazgami tej barwy i zadajemy szyku w błękicie „od stóp do głów".

1 plakat Maliv Blue 149 zł, Poster and Frame, Westwing **2** pierścionek186 zł, Tatuum **3** kryształowa karafka Heritage 400 zł, Krosno
4 złota zawieszka z kryształem syntetycznym 199 zł, Apart **5** lustro ścienne Roscoff 336 zł, Castorama
6 okulary przeciwsłoneczne 1300 zł, Face À Face **7** półbuty Lilia 975 zł, Scarosso, Zalando

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

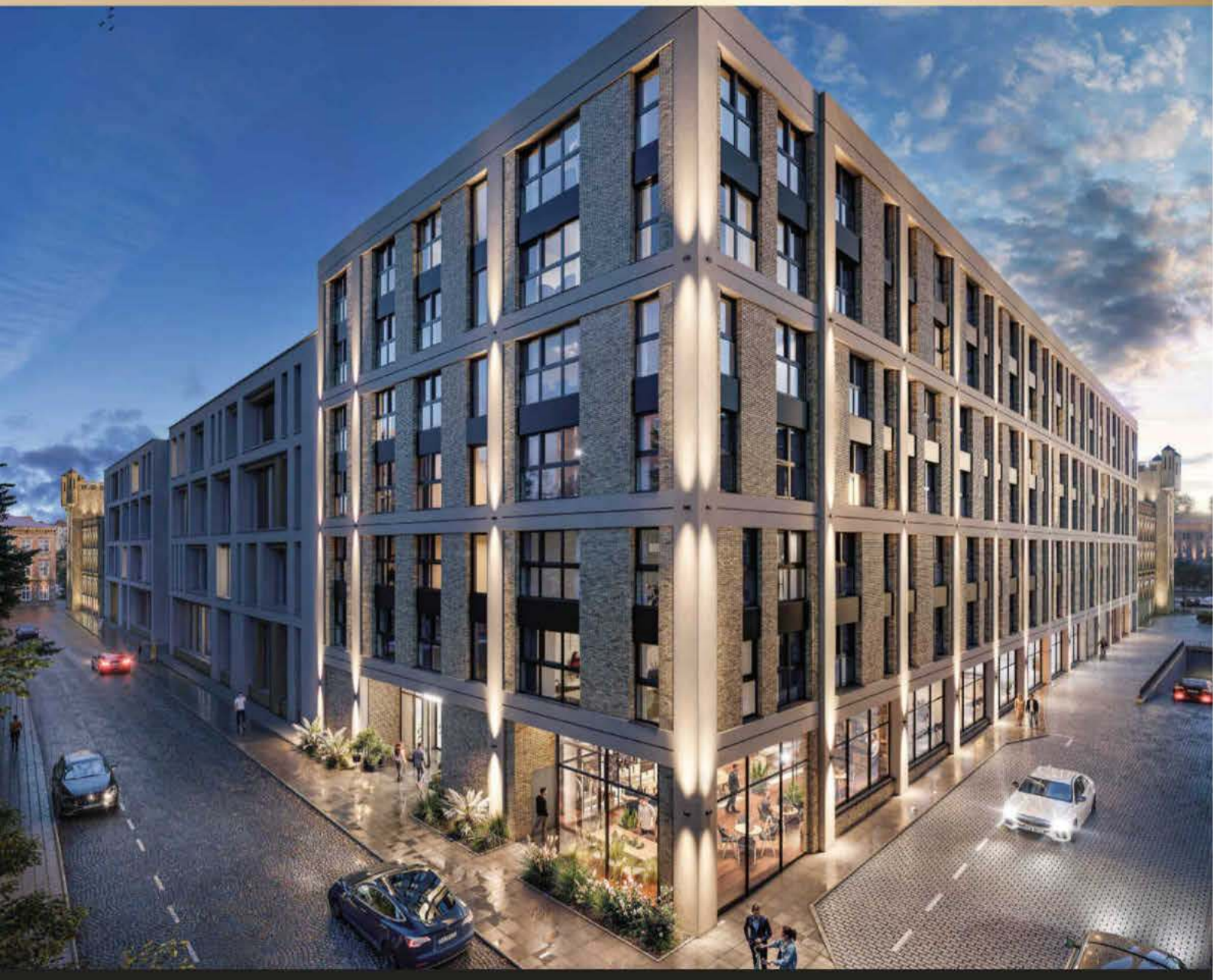
GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 51db495ac9

museo
APARTAMENTY GDAŃSK

Prestiżowe apartamenty
w centrum Gdańska | Żabi Kruk 14

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



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

GH DEVELOPMENT POLSKA

eprasa.pl 51db495ac9

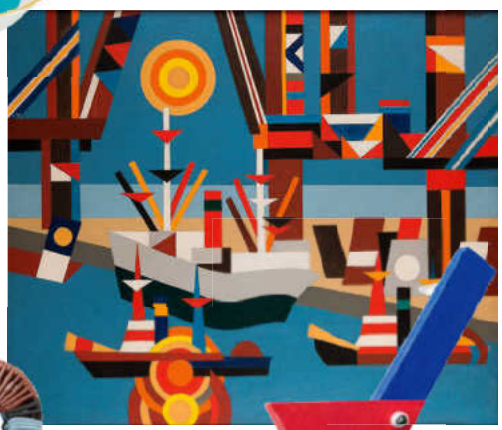
Kazimierz „Kachu" Ostrowski na muralu w Muzeum Miasta Gdyni oraz jego obraz *Port II* na wystawie *Kachu Totalny*, czynnej do 28.02.2027

1

2

9

ENRIQUEZ JARDINI



3

4

7

8

6

5

Kroniki portowe

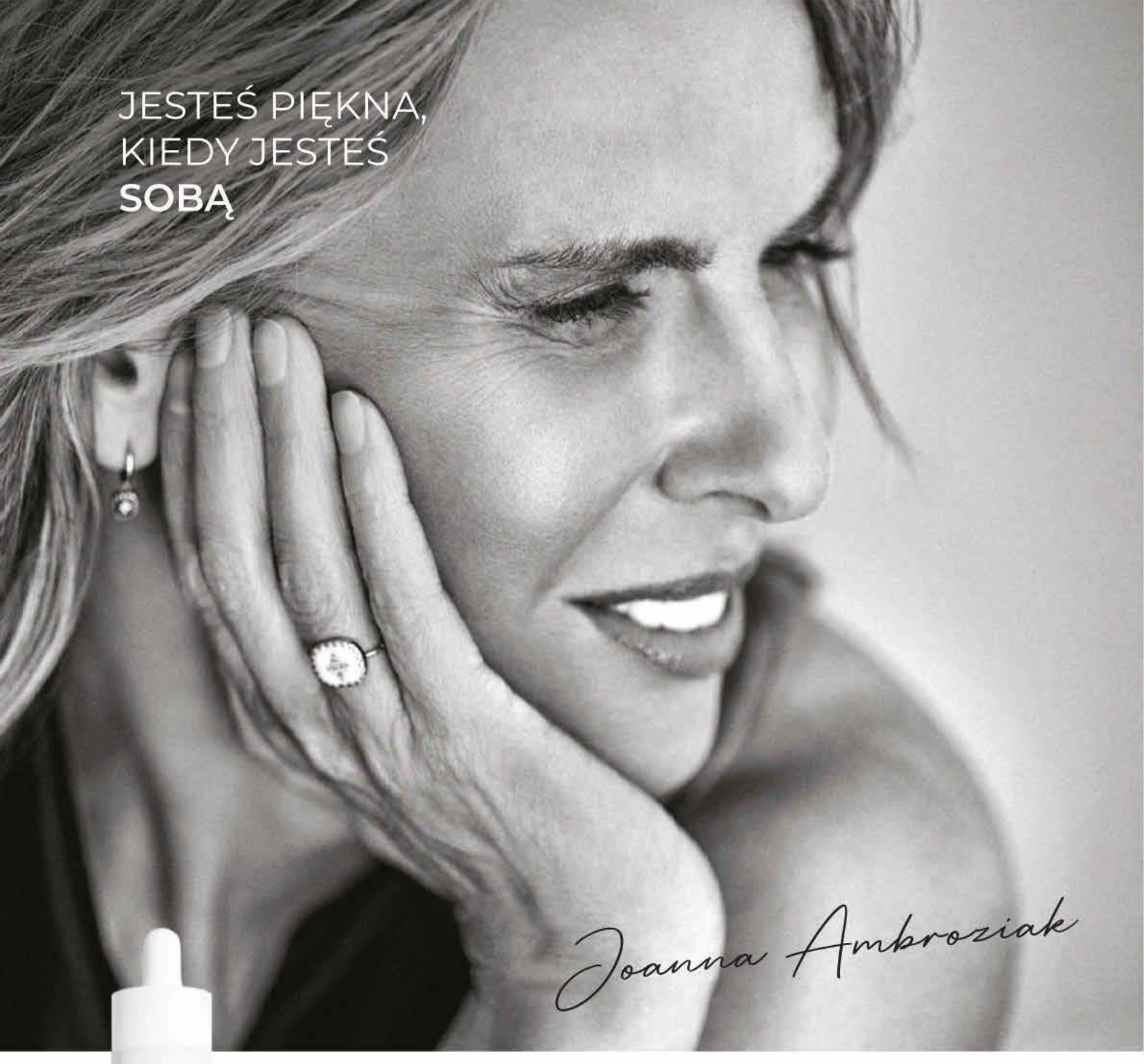
Kachu totalny – tak zatytułowana jest wystawa prac malarza Kazimierza Ostrowskiego w Muzeum Miasta Gdyni. Uczeń kubisty Ferdynanda Légera przez kilka dekad malował barwne marynistyczne pejzaże. Ruszamy nad Bałtyk odkrywać jego mało znaną twórczość – przy okazji odnajdując wątki z tych energetycznych obrazów w kolekcjach mody i w designie. Pięknie nam idzie!

1 pierścionek 26 zł, Parfois **2** sweter 480 zł, Thinking Mu, Zalando **3** lampa 240 zl, Batela **4** figurka dekoracyjna projektu Kaja Bojesena 500 zł, Answear **5** dekoracja Admiral, rozmiar L, 348 zł, Boyhood, Fabryka Form **6** kolczyki 160 zł, zazdesignShop, Etsy **7** torebka w kształcie wazonu, 300 zł, Parfois **8** bransoletka 539 zł, Paul Smith **9** filiżanka do kawy 1100 zł, Vista Alegre

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 51db495ac9



MELA FACE CREAM I MELA FACE DROPS
Krem i serum przeciwko przebarwieniom

Rekomendowany zestaw w czasie i tuż po okresie letnim.

Precyzyjna pielęgnacja skóry z przebarwieniami.

Kosmetyki, które chronią skórę, zapobiegają powstawaniu przebarwień i redukują już istniejące.

Skóra odzyskuje wyrównany koloryt i blask. Wygląda świeżo i promiennie. Jest intensywnie odżywiona, zregenerowana, napięta i sprężysta a niedoskonałości wyciszone.

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 51db495ac9

Na safari

Potencjał motywów zwierzęcych w modzie i designie jako pierwsza dostrzegła Maria Antonina już 250 lat temu. Trend wraca z nieregularną częstotliwością i nieustannie ewoluuje. W tym sezonie wzory były w kolekcji Chanel, Prady, Niny Ricci i Ralpha Laurena. Co nowego? Cętki łączymy z pozornie nieprzystającymi wzorami, a jeszcze lepiej... z innymi cętkami.

1 nauszniki 55 zł, H&M **2 i 3** talerze z kolekcji Safari 19 i 31 zł, Lubiana, porcelana.pl **4** wieszak 1140 zł, Garden Glory **5** świecznik Rory 250 zł za komplet dwóch, Bloomingville, Answear **6** ręcznie malowany wazon Leopard 210 zł, Westwing **7** szkatułka na biżuterię 1729 zł, Jonathan Adler **8** etui na klucze 114 zł, Liu Jo **9** lampa stołowa 150 zł, M&S **10** okulary przeciwsłoneczne 742 zł, Palm Angels

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

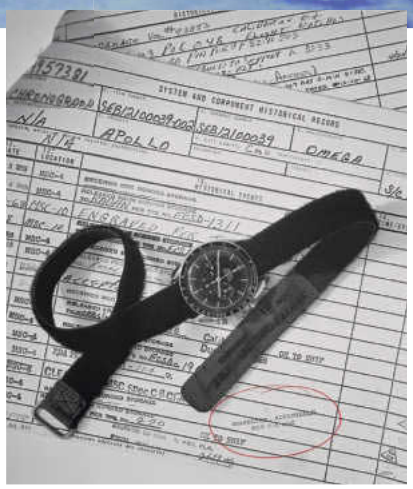
eprasa.pl 51db495ac9

IKONA
w kosmosie

OMEGA Speedmaster.

Ikona światowego zegarmistrzostwa, czasomierz, który od 1957 roku nieprzerwanie odmierza sekundy i minuty, nie podążając za modą, lecz ją wyznaczając. Pod koniec lat 50. XX wieku OMEGA postawiła sobie za cel stworzenie wytrzymałego chronografu, który byłby wodoszczelny, łatwy w obsłudze i niezwykle precyzyjny. Nikt nie przypuszczał, że rezultat tych starań na zawsze zmieni oblicze marki. Oprócz solidnej, symetrycznej koperty model OMEGA Speedmaster wyróżniał tym, że był pierwszym zegarkiem wyposażonym w skalę tachymetru na bezelu. Wkrótce właśnie ta skala, czytelna tarcza i kontrastowe wskazówki stały się jednym z najbardziej rozpoznawalnych kodów designu na świecie. Speedmaster to jednak nie tylko styl, ale i historia zapisana w stali. Mówią o nim: wyprodukowany w Szwajcarii, przetestowany w Houston, noszony na Księżycu. Przeszedł rygorystyczne testy kwalifikacyjne NASA, wytrzymując przeciążenia i skrajne temperatury, gdy inne zegarki zawodziły, i wziął udział w pierwszym locie na Srebrny Glob. Odmierzał czas podczas misji Apollo 11, stając się bohaterem kosmicznej ery i legendą, którą można nosić na nadgarstku. Nic dziwnego, że został także gwiazdą filmową m.in. *Grawitacji* Alfonsa Cuaróna z Sandrą Bullock i George'em Clooneyem. Zobaczyliśmy go też w *Pierwszym człowieku*, kolejnym spotkaniu reżysera Damiena Chazelle'a z jego ulubionym aktorem Ryanem Goslingiem. W tym filmie o Neilu Armstrongu i jego osiągnięciach Speedmaster był nie tylko rekwizytem, lecz również gwarantem historycznej autentyczności. Dowodem na to, że wielkie historie czasem zaczynają się od perfekcyjnie odmierzonej sekundy. Możemy być pewni, że ta opowieść jeszcze się nie skończyła.

OMEGA Boutique, Plac Trzech Krzyży 16A, Warszawa



eprasa.pl 51db495ac9

Dojrzały facet nie ucieka od emocji

rozmawiała: BEATA NOWICKA
zdjęcia: FILIP ZWIERZCHOWSKI

Byłem dobrze ułożonym chłopcem – mówi Dawid Ogrodnik, aktor, który wybiera role bohaterów zbuntowanych, niepokornych, przekraczających granice. Kiedyś, grając, sam często je przekraczał. To pozwoliło mu stworzyć kreacje wybitne: w *Chce się żyć*, *Jesteś Bogiem*, *Johnnym*. I obciążało tak, że po zakończeniu zdjęć z wycieńczenia trafiał do szpitala. Bo w pracy najlepiej napędzały trudne emocje. Już tak nie jest, twórczej energii szuka w jaśniejszych stronach życia.

eprasa.pl 51db495ac9

W dzieciństwie nieśmiały, zamknięty w sobie. Mieszka w Wągrowcu, w niedzielę chodzi do kościoła, w tygodniu do szkoły muzycznej. Dla Dawida Ogrodnika muzyka to ucieczka. Od dominującego ojca, przemocy. Ma 13 lat, kiedy wyjeżdża do Poznania, do gimnazjum. Mieszka w internacie, do domu wraca na weekendy. Twarda szkoła życia. Dwa razy nie dostaje się do warszawskiej Akademii Teatralnej. Uczy się w Lart StudiO w Krakowie. Tu dociera do niego, że w aktorstwie najważniejsza jest prawda. Zdaje na studia, w 2012 kończy krakowską szkołę teatralną. Rok później staje na planie filmu *Jesteś Bogiem*, który zmienia jego życie, przynosi sukces, ciekawe propozycje: W *Chce się żyć*, *Idzie*, *Ostatniej rodzinie*, *Johnnym*. Dla roli jest gotów na wysiłek, a nawet poświęcenie – dziennikarze porównują go do Daniela Day-Lewisa, Dustina Hoffmana. A spokój? Od niedawna znajduje go w życiu osobistym. Rok temu ożenił się z Pauliną Bernatek, psycholożką i terapeutką. Przysięgając na ślubie, Paulina powiedziała: „Kochać człowieka to myśleć o nim i ciekawić się nim".

Twój STYL: Wczoraj byłeś na planie serialu *Zdrada*, dziś siedzimy w twoim ogrodzie. Latają biedronki, pszczoły bzyczą nad śniadaniem, uśmiechasz się...

Dawid Ogrodnik: To mój azyl, do którego przychodzę, gdy chcę się zresetować. Jesteś pierwszą dziennikarką, którą tu zaprosiłem. Wszystko, co widzisz, zrobiłem sam: zbudowałem płot, postawiłem szopę, posiałem trawę, zasadziłem drzewa. Założyłem małą grzybiarnię. Z córką (ośmioletnia Jaśmina ze związku z Martą Nieradkiewicz – red.) czekaliśmy na pierwsze grzyby, ale gdy się pojawiły, szybko zjadły je wiewiórki. Za tobą rosną poziomki, obok agrest, a w skrzynkach z tyłu maliny. Kupiłem biedronki i złotooki, nazywane „przyjaciółmi ogrodników", bo zwalczają mszyce. Córka uwielbia chodzić po ogrodzie, sprawdzać, co rośnie. Mamy drzewa owocowe: brzoskwinię, wiśnię, czereśnię. W tym roku po raz pierwszy wydały plony, ale czereśnie pożarły szpaki. Zostały dwie. Ja zjadłem jedną, Jaśmina drugą. Lubię spędzać tu czas z rodziną, pracować, tworzyć, odpoczywać.

Rajska enklawa w środku miasta. W towarzystwie biedronek robiłeś bilans czterdziestolatka? Zyski, straty, plany...

Bilansu nie zrobiłem. Czterdziestka to jeszcze nie ten moment, ale tu ją spędziłem z żoną i przyjaciółmi. Zrobili mi niespodziankę. Na twoim fotelu siedział Andrzej Seweryn. Było dużo śmiechu, rozmów o życiu. Dostałem cudowny prezent – bilet na przyszłoroczny finał mistrzostw świata w snookerze – spełnienie marzeń. W tym ogrodzie odbywają się ważne spotkania. Ostatnio z Gosią Kaczkowską dopinaliśmy szczegóły akcji „Afryka Kaczkowskiego" organizowanej w ramach Fundacji Księdza Kaczkowskiego, czyli zbiórkę pieniędzy połączoną z tworzeniem serialu dokumentalnego oraz podróżą przez Afrykę. Ksiądz Kaczkowski powtarzał: „Nikt nie rodzi się zły" i „Miarą człowieczeństwa jest relacja z drugim człowiekiem". Zebraliśmy więc grupę sześciu motocyklistów, w tym chłopaków, którzy w wieku 14 lat trafili do poprawczaka. Wyruszamy z Kapsztadu i jedziemy przez Malawi, Botswanę, Zambię, Zimbabwe do Tanzanii. Zbieramy pieniądze na Klub 19.07 (nazwa od daty urodzin księdza Jana – red.). Organizujemy w nim m.in. warsztaty „Jak być człowiekiem" i „Kim jesteś, gdy nikt nie patrzy". Chcemy pokazać młodym ludziom, że bez względu na to, skąd pochodzą, ile razy się w życiu potkną, zawsze mogą się podnieść. Mają wybór. Ten projekt traktuję osobiście.

MORALNOŚĆ JEST JAK MIĘSIEŃ. JEŚLI JEJ NIE ĆWICZYSZ, PADASZ NA PYSK PRZED POKUSAMI.

Słyszę to w twoim głosie. Na antypodach wartości, o których rozmawiamy, jest zdrada. We wrześniu w telewizji Polsat zobaczymy serial *Zdrada* Makarego Janowskiego. Wczoraj skończyłeś zdjęcia do thrillera szpiegowskiego o... tym samym tytule. Definicja zdrady: „Świadome złamanie lojalności, zaufania. Zło moralne. Akt sprzeniewierzenia się wartościom".

Bardzo w stylu księdza Jana. Gdy świadomie łamiesz zasady, zagłuszasz sumienie, bo wiesz, że konsekwencje zranią ciebie, bliskich.

eprasa.pl 51db495ac9

NIedługo z grupą sześciu motocyklistów Dawid pojedzie z RPA przez Malawi, Botswanę, Zambię i Zimbabwe do Tanzanii. Robią to w ramach akcji „Afryka Kaczkowskiego". Chcą zebrać fundusze na to, by dzieło księdza Jana miało ciąg dalszy.

Kiedy się o tym dowiaduje, budzą się w nim demony. Myślę, że u większości osób na jakimś etapie przeżywania straty pojawia się gniew, chęć zemsty. Odwet może dać chwilowe poczucie satysfakcji, ale ulga jest złudna. Nie uleczy cierpienia, a na dłuższą metę może przerodzić się w obsesję. Nie wiem, jak sam zachowałbym się w takiej sytuacji, bo na szczęście nigdy się w niej nie znalazłem.

Ksiądz Kaczkowski mówił: „Wszystko utrudnia fakt, że jesteśmy mistrzami świata w oszukiwaniu własnego sumienia".

A przecież w nim rodzą się decyzje, które mają ogromny wpływ na nasze życie. Ksiądz Jan napisał też w jednej z książek, że moralność jest jak mięsień. Gdy go nie ćwiczymy, padamy na pysk przed pokusami. Łamiemy się. Czasami jesteśmy tylko zagubieni, a czasem znany świat musi się rozsypać, żebyśmy mogli odbić się od dna i zacząć na nowo.

Kiedy rozmawialiśmy przy okazji *Ostatniej rodziny*, gdzie grałeś Tomka Beksińskiego, mówiłeś, że jesteś w okresie transformacji między dorosłością a dojrzałością. Dojrzałeś, dużo w tobie spokoju.

Dojrzałość to umiejętność brania odpowiedzialności za swoje wybory, szukanie celu, który daje poczucie sensu istnienia. Dojrzały facet nie ucieka od emocji. Zrozumiałem, że najważniejsze są relacje, więc zacząłem je budować od podstaw. Braków, których doświadczyłem jako dziecko: miłości, akceptacji, uwagi, nie wypełniam już substytutami: kompulsywną pracą, alkoholem, tylko je akceptuję. Długo granie było formą ucieczki. Filmy zaspokajały potrzebę wewnętrznej eksploracji, na którą w życiu nie zawsze było mnie stać. Miałem wrażenie, że ono jakoś dryfuje z prądem. W pandemii przyszedł moment, kiedy zdałem sobie sprawę, że „jakoś" ma znaczenie. Warto zapytać: jak? I poszukać odpowiedzi. Wtedy decyzje, które podejmujesz, nie są zlepkiem zbiegów okoliczności, tylko...

...świadomym wyborem.

No właśnie. Na planie thrillera *Zdrada* spotkałem Alana Andersza (po ciężkim wypadku w 2012 roku aktor przez lata

Pojęcie zdrady jest wielowarstwowe. W filmie Maćka Dutkiewicza ma polityczny wymiar. Opowiadamy o służbach specjalnych powołanych do ochrony bezpieczeństwa narodowego. O ludziach, którzy przysięgali chronić kraj i obywateli z narażeniem własnego życia, a narażają życie i bezpieczeństwo innych, kolaborując z obcym państwem. Zdradzają ojczyznę i siebie. Natomiast w serialu bohaterowie zdradzają uczucie. Nie ma sensu dorabiać do tego filozofii. Gdy miłość od pierwszego wejrzenia, która skończyła się ślubem, zdradzamy w imię nowej „miłości od pierwszego wejrzenia", tracimy wiarygodność. To zwykłe świństwo. Mój bohater jest zdradzany.

eprasa.pl 51db495ac9

wracał do sprawności, uczył się na nowo jeść, mówić, chodzić – red.). Wspaniały chłopak i aktor. Zagrał świetną drugoplanową postać. Ma mocny kodeks moralny i etyczny. Jestem nim totalnie zauroczony. Przegadaliśmy mnóstwo godzin na planie. Zachęcałem, żeby śmiało pokazywał, kim jest, mówił, jak myśli, co czuje. Ten chłopak ma dużą wrażliwość i wiele do zaoferowania.

Żeby walczyć o swoje, trzeba najpierw znaleźć w sobie siłę. Ty ją miałeś, ale za kilka wybitnych ról: Rachima, Beksińskiego, Rosińskiego, Kosza… zapłaciłeś wysoką cenę.

Faktycznie, koszt był bardzo duży... Odkąd moja córka nauczyła się mówić, ciągle powtarzam: „przewiduj kolejny krok". Oraz: „Pamiętaj, że zawsze jest jakieś rozwiązanie". Znalezienie wyjścia z trudnej sytuacji może okazać się wartościowsze niż stawianie na swoim za wszelką cenę. Trochę czasu mi zajęło, zanim to zrozumiałem. Długo przez chory perfekcjonizm dyskutowałem o każdym elemencie filmu, spalałem się emocjonalnie, wkurzałem, irytowałem, krzyczałem... Uważałem, że skoro mam rację, muszę doprowadzić do tego, żeby było tak, jak myślę. To mnie wyniszczało. Teraz widzę, że wspólna zgrana praca reżysera, operatora, scenografa, aktorów ma największą wartość. To super uczucie, gdy w momencie tworzenia wszyscy jesteśmy zadowoleni. Kiedyś dużo filmów robiłem „na złości". Po zakończeniu zdjęć byłem kompletnie wycieńczony, lądowałem w szpitalu. Na planie *Zdrady* bywało ciężko, ale praca dawała nam radość. Mimo zmęczenia nie byłem wyczerpany. Chwilami czułem złość, ale nie byłem wściekły. Raczej szczęśliwy. Zagrałem z Mirkiem Baką, który jest fantastycznym aktorem i człowiekiem. „Dostałem" w darze Alana, który stał się moim przyjacielem. Po serialu *Zdrada* Makary został moim świadkiem na ślubie i kompanem w realizacji marzeń. Dołączyłem do grupy SPEKTRUM PRODUCTION, żeby tworzyć, reżyserować i produkować własne filmy. Mamy wspólną wizję, pasje. Napisałem dwa scenariusze. Czekamy na odpowiedź jednej ze stacji. Wierzę, że się uda.

Mistrz metamorfoz, dla roli gotów schudnąć, przytyć, miesiącami nie wychodzić z domu. 1. W serialu *Zdrada* (we wrześniu w Polsacie); 2. Za *Jesteś Bogiem* Dawid Ogrodnik dostał na festiwalu w Gdyni nagrodę za drugoplanową rolę męską (2012); 3. *Disco Polo* (2015); 4. Rola księdza Jana Kaczkowskiego w *Johnnym* przyniosła mu Złotego Orła (2023); 5. W *Ostatniej rodzinie* zagrał Tomasza Beksińskiego.

Fot. Materiały prasowe

Trzymam kciuki i… czekam też na twoje nowe role, bo jesteś aktorem totalnym. Długo uprawiałeś jazdę bez trzymanki.

To jest w aktorstwie najciekawsze. Wchodzisz w rolę bez asekuracji i nią żyjesz. Teraz mam większą świadomość niebezpieczeństw, bo od paru lat nie piję alkoholu. Ani na planie, ani poza nim. Kolejna różnica pomiędzy dorastającym chłopakiem a dojrzałym facetem: kiedyś wydawało mi się, że pracą zmienię świat. Teraz wiem, że przede wszystkim mogę zmienić siebie. Nie mam potrzeby odreagowywania

eprasa.pl 51db495ac9

Bank Pekao

Ciekawi świata. Mobilni w życiu.

FINANSUJEMY TEATR WIELKI OPERĘ NARODOWĄ

NASZA WSPÓŁPRACA TO WIĘCEJ NIŻ SPONSORING – TO DIALOG ZE SZTUKĄ I REALNE DZIAŁANIA, KTÓRE PRZYBLIŻAJĄ OPERĘ SZERSZEJ PUBLICZNOŚCI.

stresu poprzez używki. Wartości, które wypracowałem, są dla mnie istotniejsze. Przestałem płynąć z prądem. Rozmawialiśmy o dojrzewaniu... W pewnym momencie człowiek przestaje szukać „zaciemniaczy" rzeczywistości. Codziennie dokonuję świadomego wyboru. Ktoś mnie niedawno zapytał, co z moimi demonami.

No właśnie?

Demony nadal są. I nie znikną. Cały czas trzeba z nimi negocjować. Umniejszać ich rolę i spoglądać w przeciwną stronę. Zawsze możesz pęknąć, napić się. Zabrzmi jak banał, ale cholernie trudno coś zbudować, a zburzyć bardzo łatwo. Chwila słabości, jedna głupia myśl, za którą podążysz, może uruchomić kolejną i... lecisz. Idziesz do monopolowego, żeby kupić gumę do żucia, chociaż dwa metry dalej masz spożywczy. Mózg ludzki jest genialnym narzędziem do manipulacji i samooszukiwania się. Wielokrotnie to praktykowałem. Każde uzależnienie wykształca system iluzji i zaprzeczania, który zniekształca rzeczywistość. Dopiero pomoc specjalisty pozwoliła mi dostrzec te mechanizmy. Przez lata byłem zamknięty w sobie, zapętlony w swoich wizjach. Terapia pokazała mi wiele ścieżek myślenia. To było ważne. Jeżeli nie odkryjesz źródła problemów, szybko możesz znaleźć się w punkcie wyjścia. Ktoś powie: „Teraz wszyscy chodzą na terapię". Chodzą. To cena, jaką płacimy za rodziców, którzy nigdy z nami nie rozmawiali. Za milczące matki. Za ojców jak „meble", którzy przechodzili z pokoju do pokoju albo od butelki do butelki. Za nasze wychowanie postkomunistyczne.

Nieumiejętność rozmowy o emocjach, o trudnych sprawach dziedziczymy od pokoleń.

I powielamy stary wzorzec. Dziadkowie nie rozmawiali z naszymi rodzicami, oni z nami... Pytanie, czy przekażemy to dzieciom? Czy lepiej nauczyć się stawiać granice? Cholernie trudno powiedzieć ojcu po 40 latach: „Jeszcze raz napijesz się przy mnie, a więcej do ciebie nie przyjadę". Przyznanie: „Nie zamierzam tak żyć. Nie chcę być częścią tego świata", wymaga odwagi. I bywa nieprzyjemne dla obu stron. Gdy jesteśmy młodzi często powtarzamy...

...„Nie będę taka jak moja matka. Nie powtórzę zachowań ojca", a potem bezwiednie to robimy.

Ale te słowa pokazują strach i potrzebę zmiany. Bywają pierwszym krokiem do uwolnienia się od trudnej przeszłości. Jednak bez terapii, bez wsparcia to bardzo trudne, zwłaszcza dla ludzi, którzy nie mieli wzorców wychowawczych albo mieli złe. Siedziałem kiedyś w ogrodzie, patrzyłem przez okno na nasze córki (aktor wychowuje z żoną także jej dziecko z poprzedniego związku, 13-letnią Polę – red.), które bawiły się w salonie, i zalała mnie rozpacz. Pomyślałem, że nie wiem, jak je wychować, nie mam wzorców. W wieku 13 lat opuściłem dom, więc kiedy zacząłem dorastać, byłem bez wsparcia, bliskości, poczucia bezpieczeństwa. Mieszkałem w bursie, pozostawiony na pastwę losu, wychowawców, nauczycieli. Tomek Beksiński powiedział, że pozbawiony miłości rodziców czuł się tak, jakby ktoś wyrzucił go z łódki na środku oceanu i powiedział: „Radź sobie sam", a on nie umiał pływać. Rozmawialiśmy o zdradzie... Mam taką refleksję, że zdradzamy siebie każdego dnia, nie przyznając się do słabości, myśli, marzeń ani do tego, co nas boli. Często ludzie dopiero w wieku 40, 50, 60 czy 70 lat uświadamiają sobie, że można żyć inaczej, po swojemu. Powiedzieć, co naprawdę myślą, czują, czego pragną, i nie zostać za to skarconym czy poniżonym.

Jaśmina ma osiem lat. Jak się widzisz w oczach córki?

Musiałbym się zastanowić, jak córka patrzy na mnie. Co widzi? Nie wiem. Staram się dać jej najlepsze życie, jakie mogę. Co ja widzę, kiedy patrzę na nią? Wzrok pełen miłości i zaufania. Spojrzenie dziecka, które nigdy nie doświadczyło przemocy, które jej nie rozumie i stawia granice. Jestem z niej dumny, że to potrafi. W naszej patchworkowej rodzinie mamy opiekę naprzemienną, czyli córka jest tydzień ze mną, tydzień z mamą. Często uruchamia się wtedy mechanizm zadośćuczynienia. Chcesz dziecku wynagrodzić nieobecność i poświęcasz mu cały czas. Masz dobre intencje, tyle że świat tak nie wygląda. Chciałbym, żeby Jaśmina czuła moją bezwarunkową miłość, ale rozumiała też, że mam swoje życie: pasje, pracę, przyjaciół, a ona ma swoje. Mamę, szkołę, przyjaciółki, Polę, córkę mojej żony, z którą ma świetną relację. Pola stała się dla Jaśminy ważną osobą, wzorem, bardzo nas to z Pauliną cieszy. Dużo rozmawiam z córką. Uwielbiam jej czytać, zaczęliśmy moją ukochaną książkę *Atramentowe serce* Cornelii Funke. Chichramy się non stop. Kiedy byłem na planie, żona przejęła tę funkcję, ale czytały inną książkę. *Matyldę* Roalda Dahla, o genialnej dziewczynce, która ma koszmarnych rodziców. Lubimy razem malować, kilka rysunków Jaśminy oprawiłem i powiesiłem. Córka kocha jeździć ze mną motocyklem. Niedawno powiedziała: „Tatusiu, widzę, jak bardzo się staracie, żebym miała super życie. To mnie wzrusza". Kompletnie mnie to powaliło. Gdyby córka miała zapamiętać jedno ważne zdanie, w które wierzę, chciałbym, żeby to było „zawsze jest jakieś rozwiązanie". ■

PRZESTAŁEM PŁYNĄĆ Z PRĄDEM. DOKONUJĘ ŚWIADOMYCH WYBORÓW, NEGOCJUJĘ ZE SWOIMI DEMONAMI.

eprasa.pl 51db495ac9

Pasuje do życia

30 lat Škody Octavii

Z okazji 30-lecia współczesnej Octavii odwiedziliśmy w Polsce miejsca, które inspirują i pozwalają zwolnić tempo, a przy okazji sprawdziliśmy, na czym polega fenomen tego bestsellerowego modelu Škody.

Prawdziwy test zaufania dla samochodu: daleka podróż w większym gronie. Z walizkami, sprzętem sportowym i niezliczonymi drobiazgami. Gdzie zmieścić napoje i przekąski? Jak bezpiecznie unieruchomić torby? Właśnie wtedy szczególnie docenia się pojemne schowki oraz kufer z akcesoriami do mocowania bagażu. Ale to dopiero część wymagającej próby. Jazda nieznanymi drogami różnych kategorii wymaga odpowiedniego poziomu koncentracji. Wygodnych siedzeń i deski rozdzielczej, która nie zmusza do szukania funkcji. Na dalekiej trasie, zwłaszcza nocą, nieoceniony staje się też dodatkowy parasol bezpieczeństwa – porządne reflektory oraz skuteczne systemy wsparcia. To wszystko sprawia, że jazda staje się mniej obciążająca, a u celu zostaje nam więcej energii.

W takich sytuacjach najlepiej polegać na samochodzie, który nie pozostawia miejsca na braki. Który „dobrze leży" i zaskakuje przydatnością. Właśnie tak zapamiętamy Škodę Octavię – jako auto, o którym kiedyś powiemy: „A pamiętasz? Octavia to miała". „W Octavii to po prostu działało". Wielokrotnie przekonaliśmy się o tym podczas naszej wyprawy z okazji jubileuszu 30-lecia modelu, która poprowadziła nas m.in. do zachwycających pałaców w Kozłówce i Puławach. Wybraliśmy się też rowerami do Roztoczańskiego Parku Narodowego i wspólnie z psiakiem odwiedziliśmy Kazimierz Dolny.

Na trasie mieliśmy okazję przetestować systemy bezpieczeństwa i komfortu dostępne w nowej Octavii. Wśród nich intuicyjny system częściowo zautomatyzowanej jazdy Travel Assist, który czuwa nad torem jazdy i odległością od poprzedzającego auta, oraz inteligentne matrycowe reflektory, które zapewniają nową jakość jazdy po zmroku. Bestseller Škody demokratyzuje dostęp do zaawansowanych technologii, takich jak wydajniejsze napędy, funkcje łączności czy inteligentne systemy wsparcia kojarzone raczej z modelami wyższych klas. „Nasza" Octavia Combi pokazuje też, jak ewoluowały pojazdy kombi. Dziś to nadal pakowne samochody do wożenia naprawdę dużych bagaży, ale także lifestyle'owe auta tworzone z myślą o aktywnym spędzaniu czasu. I właśnie ta elastyczność decyduje o sukcesie Škody. Centymetry i litry mają znaczenie, ale w Octavii nie trzeba wybierać między praktycznością a przyjemnością podróżowania. To samochód, który odnajduje się w wielu rolach i potrafi sprostać codzienności. Więcej informacji na temat Škody znajdziecie na twojstyl.pl – zapraszamy!

Zakupy, rower, przeprowadzka – przepastny bagażnik Octavii Combi (640 l) oferuje liczne akcesoria do organizacji przestrzeni.

eprasa.pl 51db495ac9

Bywa, że największe sukcesy przychodzą w wieku dojrzałym. Anita właśnie teraz ma swój czas. Są dla niej główne role, sztuki, które może wyreżyserować. Wreszcie sama decyduje, co jest ważne, dobre, potrzebne. Nie mówi jednak „już wiem". Przeciwnie, woli zadawać pytania i szukać dalej.

NIE BOJĘ SIĘ

eprasa.pl 51db495...9

RYZYKA

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

eprasa.pl 51db495ac9

Nigdy nie interesowało mnie bezpieczeństwo za wszelką cenę. I nadal chcę próbować nowych rzeczy, sprawdzać, co jeszcze mogę, potrafię.

Porozmawiamy o bilansie pięćdziesięciolatki? Anita protestuje: tylko nie to! Nie lubi patrzeć wstecz, podsumowywać. Woli mówić o ciekawości, która prowadzi ją do przodu. Na wywiad przychodzi zdyszana, pomyliła kawiarnie. Śmieje się z siebie, zamawia ogromną bezę. Pogodna, zadowolona. Jej rolę w filmie *Miłe kobiety* dostrzeżono na festiwalu Mastercard Off Camera. Dobre recenzje zebrał serial *Niebo. Rok w piekle*, gdzie gra zdesperowaną matkę dziewczyny, która uciekła do sekty. Korci mnie, żeby zapytać, dlaczego tak zeszczuplała, ale może to niedyplomatyczne. Odczytuje moje myśli.

Anita Sokołowska: W Teatrze Dramatycznym szykujemy spektakl *Anioł zagłady*. To reinterpretacja słynnego filmu Buñuela z 1962 roku, pracujemy z gruzińskim reżyserem Datą Tavadze. Próby są wymagające, a w międzyczasie robię serial. W moim zawodowym życiu od dłuższego czasu jest intensywnie. Dlatego zeszczuplałam.

Twój STYL: A jednak czuję w tobie energię i jakieś... nienasycenie.

To słowo sugeruje, że czegoś mi brak. Lepsza będzie „ciekawość", nieustannie z ciekawością wyczekuję nowego.

Mówię „nienasycenie", bo taki tytuł nosi sztuka, którą wyreżyserowałaś. Trzy lata temu do aktorstwa dodałaś reżyserię teatralną. Ciekawość była silniejsza niż niepokój, czy nowa rola nie okaże się za trudna?

Pytasz, czy się bałam? Jasne, że tak, ale czułam, że zaczynam za dobrze znać teren, po którym się poruszam. A mnie zawsze bardziej interesowało to, czego jeszcze nie znam. Debiutując w roli reżyserki *Komediantki* Reymonta w bydgoskim Teatrze Polskim, miałam w obsadzie 11 aktorów, więc to nie był kameralny spektakl. Czułam jednak, że doświadczenie zebrane przez 27 lat pracy w teatrze, serialach i filmach pozwala mi inaczej patrzeć na tekst i ludzi, z którymi pracuję. Postanowiłam zaufać intuicji. Rok później reżyserowałam *Nienasyconych* według Jeffa Goulda w Garnizonie Sztuki i dokładnie wiedziałam, jaki spektakl chcę zrobić.

Odeszłaś z obsady w *Na dobre i na złe* i *Przyjaciółkach*, serialach, które dawały komfort finansowy. To było ryzyko, że miejsce zajmą inni i nie będzie do czego wracać.

Ryzykownych decyzji nie boję się od młodości. Zaraz po studiach zrezygnowałam z ról w serialach *Lokatorzy* i *Na Wspólnej*. Wybrałam teatr, mimo że przecież seriale zapewniają aktorom rozpoznawalność. Wolałam zagrać Ofelię u Kazimierza Dejmka w Teatrze Nowym w Łodzi. Ryzyko zawsze biorę na siebie. Nigdy nie interesowało mnie bezpieczeństwo za wszelką cenę. Chcę próbować, sprawdzać. Unikam słowa „wiem". Właśnie że nie wiem.

W *Miłych kobietach* grasz prawniczkę Milenę, która próbuje łączyć wiele życiowych ról. Byłaś nominowana do nagrody za pierwszoplanową rolę kobiecą na Mastercard w Krakowie. To dla ciebie ważne, że film jest prokobiecy?

Kobiety są w nim tak samo pogubione jak mężczyźni. Dlatego uważam, że zrobiliśmy film o kondycji ludzkiej w ogóle. Milena, moja bohaterka, zajmuje się domem, opiekuje prababcią, matką, siostrą w ciąży, uzależnionym mężem, całą rodziną... Ale to także opowieść o kondycji mężczyzn, bo oni również bywają zagubieni, próbując zdefiniować swoją rolę w rodzinie, w środowisku zawodowym. Gdy napisałam na Instagramie o „gaslightingu", czyli cichej przemocy, manipulacji odbierającej pewność siebie, zwróciłam się do kobiet. A dostałam wiele odpowiedzi od mężczyzn. Usłyszałam: też tak mam, też jestem ofiarą. Faceci bywają wykorzystywani, porzucani i gnębieni, więc w filmie dajemy głos również im.

Reżyserka zastosowała ciekawy zabieg formalny: twoja bohaterka w pewnym momencie nagle zaczyna mówić wprost do kamery, do widza. Gdy to zrobiła pierwszy raz, przeszły mnie ciarki.

Cieszę się, że ten zabieg zadziałał. Milena bierze widza na świadka, patrzy mu w oczy, zwierza się, mówi np.: „Jezu, nie nauczyłam córki, co znaczy słowo miłość!". Dla mnie jest to film o samotności, bezskutecznych próbach komunikacji.

Jesteś matką nastoletniego Antka. Temat relacji międzypokoleniowych jest dla ciebie ważny?

Tak. Mam dobry kontakt z mamą, która wciąż jest samodzielna i za to ją podziwiam. Z synem dużo rozmawiamy. Fascynuje mnie, jak się zmienia, zaczyna widzieć świat po swojemu. Mam poczucie, że najważniejsze rzeczy dzieją się często

Stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: ERYKA SOKÓLSKA, fryzury: ADAM SZARO, produkcja: MARTA SECH
Komplet H&M Edition. Na poprzednich stronach: suknia COS, suknia Staud

eprasa.pl 51db495ac9

Jestem życzliwą obserwatorką swojego życia. Przypomina koncert: raz brzmi łagodnie, a raz perkusja i łomot.

gdzieś pomiędzy. Nie chciałabym, żeby naszą relację zastąpił mu internet. W świecie porwanych, powierzchownych więzi działa jak współczesna sekta.

Nawiązujesz do serialu *Niebo. Rok w piekle*, gdzie zagubiona córka biznesmenów trafia do sekty, a oni próbują ją ratować, odkrywając przy tym braki w rodzinnych relacjach.

Dla mnie jest to opowieść o wielkim zaniechaniu, braku rozmowy, zainteresowania i zauważania siebie nawzajem, czułości w rodzinie. Pracując nad serialem, wspominałam dzieciństwo. Miałam dobry, ciepły dom. Ale czasy PRL-u były słabe, brakowało wszystkiego. Pamiętam, jak stałam w kolejkach po mięso na kartki. Jak tata wyjechał na pół roku do RFN-u, żeby dorobić. Domem zajmowała się mama, brat miał wtedy 17 lat, oboje wymagaliśmy uwagi. A nie było w zwyczaju, że dorośli wracają z pracy i rozmawiają z dziećmi o tym, co je trapi, co przeżywają. Czy dzisiaj jest inaczej? Ciągle wiele dzieciaków odczuwa samotność, brak uwagi, czujności i prawdziwego wsparcia ze strony rodziców.

Czasów nie zmienimy, możemy zmienić siebie. Warto przystanąć i zastanowić się, co się dzieje z naszym życiem.

Tak. Kilka lat temu, po rozstaniu, próbowałam dojść do tego, co właściwie się wydarzyło. Słuchałam psychologicznego podcastu i pamiętam z niego jedno zdanie: że nie wszystko trzeba od razu rozumieć. Czasem lepiej chwilę pobyć w niepewności. Taki stan był mi wtedy potrzebny – zgoda na to, że pewne sprawy dzieją się, zachodzą wolniej. Potem zaczęły pojawiać się zadania, których wcześniej nie planowałam: reżyseria, ciekawe propozycje aktorskie, nowe możliwości. To mnie cieszy, fascynuje.

Niedawno zaproponowano ci rolę w spektaklu *Sen nocy letniej*. To nie jest standardowo rozumiany teatr.

Zadzwoniła do mnie Marysia Wojtyszko i powiedziała, że przygotowuje z Kubą Kroftą coś oryginalnego w ramach cyklu „Szekspir Pod Gwiazdami". Że w ogrodach Zamku Królewskiego stanie scena i widownia, będziemy grać jak kiedyś w Anglii na świeżym powietrzu. Dla mnie to powrót do tradycyjnego teatru szekspirowskiego, bez uwspółcześniania. Korzystamy z pięknego przekładu Gałczyńskiego. Wszystko oparte na dobrym aktorstwie, prostocie. Bohaterowie kochają „nie tych, co powinni", bo Puk dał im do spróbowania magicznych ziółek. Jest zabawnie. Mam fantastyczną suknię zdobioną niebieskimi i zielonymi

Suknia COS

eprasa.pl 51db495ac9

Pielęgnacja
jak medycyna estetyczna

Ekskluzywna, certyfikowana marka medyczna MBR® (Medical Beauty Research®) prezentuje opracowane przez lekarzy i mikrobiologów kosmetyki, które wspomagają efekty zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej.

Przyspieszają regenerację skóry i przedłużają rezultaty zabiegów. Są też doskonałą alternatywą dla osób, które chcą uniknąć ingerencji igły czy skalpela, ale zależy im na tym, aby skóra wyglądała młodo, zdrowo i promiennie. Kosmetyki MBR® to profesjonalne produkty do pielęgnacji skóry, których można bezpiecznie używać w domu.

Formuły preparatów MBR® zawierają najlepsze i najnowocześniejsze substancje aktywne w najwyższych dopuszczalnych stężeniach (TÜV Certyfikate) i są na bieżąco aktualizowane. Marka wykorzystuje szeroką gamę składników aktywnych o działaniu udokumentowanym medycznie, w tym te stosowane w medycynie lub w farmacji. Wysoka jakość produktów MBR® w połączeniu z 3 zasadami pielęgnacji marki (otwieranie, odżywianie, zamykanie) jest kluczem do uzyskania maksymalnych rezultatów pielęgnacyjnych. Ten trzystopniowy system pielęgnacji przybliża nas do osiągnięcia efektów pielęgnacyjnych porównywalnych do efektów uzyskiwanych po zabiegach estetycznych. Dobrane odpowiednio do indywidualnych potrzeb skóry, stosowane w zaciszu własnego domu pozwalają na osiągnięcie widocznej poprawy wyglądu i kondycji skóry. Przyczyniają się do osiągnięcia satysfakcji z efektów, dzięki czemu przywracają wiarę w siebie i poprawią samopoczucie użytkownika. Pielęgnacja MBR® to skuteczna recepta na przedłużenie młodości skóry.

Flagowe kosmetyki marki to: Collagen Lift Serum i Collagen Face Cream – przywracają silny efekt napięcia i ujędrnienia skóry. Dla skóry zmęczonej powstało Power Serum, witaminowy koktajl odmładzający. Do silniejszej regeneracji powstał Night Face Cream, który wspomaga naturalne procesy odnowy skóry podczas snu i pobudza metabolizm komórkowy.

„Współcześni pacjenci oczekują nie tylko spektakularnych efektów zabiegów medycyny estetycznej, ale również ich trwałości. Osiągnięcie tego celu wymaga podejścia holistycznego, w którym zaawansowana pielęgnacja stanowi naturalne i niezbędne przedłużenie terapii gabinetowej. Preparaty kolagenowe MBR®, takie jak COLLAGEN LIFT SERUM czy COLLAGEN FACE CREAM, a także formuły witaminowe, jak POWER SERUM, zostały opracowane z myślą o wsparciu tych procesów – intensyfikują regenerację skóry, poprawiają jej kondycję oraz optymalnie przygotowują ją zarówno do zabiegów, jak i do okresu rekonwalescencji. To przykłady kosmetyków, które w sposób spójny i skuteczny uzupełniają nowoczesne protokoły terapeutyczne w medycynie estetycznej."

dr Anna Płatkowska z kliniki medycyny estetycznej Anclara Health & Aesthetics w Warszawie

1. MBR Collagen Lift Serum 749 zł/50 ml **2. MBR Power Serum** 790 zł/30 ml **3. MBR Collagen Face Cream** 890 zł/50 ml **4. MBR Night Face Cream** 950 zł/30 ml (2 szt.)

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

eprasa.pl 51db495ac9

piórami. Jestem Tytanią, królową elfów. Uwielbiam aktorstwo także z powodu kostiumów, przebrań, metamorfoz.

A jeśli reżyser zmieni cię w niepiękną? W *Niebie...* wyglądałaś jak moja – przepraszam cię – nowobogacka ciotka o średnim guście.

Nigdy nie rozumiałam, dlaczego w Polsce pokazanie się przez aktorkę w niepięknej odsłonie jest uważane za akt odwagi. Im mniej atrakcyjnie wyglądam, tym aktorsko ciekawiej. Walczę z odbiorem „ładna, klasyczna". W roli interesuje mnie to, czy forma pomaga „opowiedzieć człowieka". Teraz gram w nowym serialu policjantkę, która nosi niemodne ubrania w dziwnych kolorach, ma kiepską fryzurę. Cudownie! Olga Chajdas, reżyserka, żartuje: tę marynarkę w kolorze zgniłego różu dam ci po zdjęciach, będziesz w niej chodziła na premiery. A tak na serio, najważniejsze, że wciąż mogę grać i dostaję nietypowe wyzwania. Więcej, że mogę decydować, w co się angażuję. Teraz zagram w dwóch niekomercyjnych, niezależnych filmach. W jednym przypadku ciągnie mnie temat odchodzenia, choroby. O drugim myślę przekornie: młody, nieznany reżyser z Japonii – dlaczego nie? Jestem też w trakcie rozmów o kolejnym zadaniu reżyserskim. Czasem zastanawiam się: Sokołowska, po co ci to? Mogłabym iść utartym, dobrze rozpoznanym zawodowym szlakiem, ale pociągają mnie rzeczy, które nie dają gwarancji, na które nie mam gotowej odpowiedzi. Ciekawość, nie pewność. Zaczęłam pisać, na razie dla siebie, czekam na moment, kiedy będę mogła poświęcić temu pełną uwagę. Pracuję też z przyjaciółką nad scenariuszem filmowym: relacja matka–córka. Zobaczymy, co z tego będzie.

Udziela mi się spokój w twoim głosie. Jesteś optymistką?

Raczej życzliwą obserwatorką własnego życia. Przypomina koncert – raz brzmi łagodnie, raz ostro z mocną perkusją, potem wyciszenie i znów łomot.

A co w finale?

Dom w Andaluzji, już cię zapraszam. Powiedzmy za 10 lat. Chociaż gdy opowiedziałam o tym pomyśle przyjaciółce, skwitowała: „Dziesięć? Sokołowska, jak cię znam, będą trzy lata". Na razie myślę o wakacjach z synem. Jeszcze nie wiem gdzie, świat zrobił się niebezpieczny. Możliwe, że zapakuję walizki do samochodu i po prostu ruszymy przed siebie. Bardzo też potrzebuję kolejnej samotnej podróży. Zeszłej jesieni byłam w górach, chodziłam po Czerwonych Wierchach. Ciekawe doświadczenie, bo rzadko jestem sama. Moja praca polega m.in. na byciu atrakcyjną towarzysko – niby to lubię, ale doceniam momenty zatrzymania. W górach bardzo szybko przestajesz zwracać uwagę na rzeczy, które chwilę wcześniej wydawały się ważne. Zostaje droga, pogoda, zmęczenie. To pomaga przywrócić właściwe proporcje. Kiedyś byłam na Andamanach (wyspy na Oceanie Indyjskim – red.). Pojechałam tam w porze monsunowej, wszystko nasycone wilgocią, lepkie, sensualne. O zachodzie słońca zaczął mnie otulać... błękit. Odczuwałam ten kolor wszystkimi zmysłami. Jakby przez chwilę nie był czymś, na co patrzę, tylko w czym jestem zanurzona. Człowiekowi się wydaje, że będzie pamiętał wielkie rzeczy. A zostaje taki błękit.

Drobiazgi są ważne. Właśnie, jak twoja beza?

Jest pyszna! Chcesz trochę? ■

Koszulka polo COS, garnitur, buty H&M Edition

eprasa.pl 51db495ac9

PIĘKNO, które zostaje

Rozmowa z **Magdaleną Wilkowski**, ekspertką marki Danucera

Jak lato wpływa na kondycję skóry? Jakie zmiany w niej zachodzą?

Choć po lecie skóra wygląda na pełną blasku, w rzeczywistości jest mocno obciążona. Promieniowanie UV, wysokie temperatury, klimatyzacja, słona woda i chlor mogą osłabiać jej naturalną barierę ochronną i przyspieszać proces starzenia. Wiele osób zauważa, że skóra jest bardziej sucha, szorstka i mniej jędrna. Pojawiają się przebarwienia, nierówny koloryt, a drobne zmarszczki stają się bardziej widoczne. To znak, że potrzebuje regeneracji i odpowiedniej pielęgnacji.

Dlaczego po lecie skóra staje się sucha i szorstka? Jak pomóc jej wrócić do równowagi?

Choć latem powietrze jest bardziej wilgotne, skóra i tak traci dużo wody. Główną przyczyną jest promieniowanie UV, które osłabia jej warstwę ochronną. Do tego dochodzą kąpiele w morzu lub basenie, klimatyzacja i upały, które ją wysuszają.

Po lecie warto skupić się na odbudowie skóry. Sprawdzą się łagodne kosmetyki oczyszczające, nawilżające i regenerujące. Skóra potrzebuje ukojenia, nawilżenia i czasu, aby odzyskać równowagę. Aby jej w tym pomóc, warto postawić na produkty, które odbudowują barierę hydrolipidową i intensywnie nawilżają. Świetnym wyborem będzie Cream Supreme Danucera, bogaty krem regenerujący, który pomaga przywrócić komfort, poprawia nawilżenie i wzmacnia naturalną ochronę. Dzięki temu cera szybciej odzyskuje miękkość, elastyczność i zdrowy wygląd.

Jak rozpoznać, że skóra jest odwodniona? I czym się różni od suchej?

Skóra odwodniona to taka, której brakuje wody. Może dotyczyć każdego typu cery – nawet tłustej. Najczęściej daje o sobie znać uczuciem ściągnięcia, szczególnie po umyciu twarzy. Staje się matowa, szorstka, a drobne zmarszczki są bardziej widoczne.

Skóra sucha to natomiast typ skóry, który naturalnie produkuje mniej ochronnych lipidów. Potrzebuje nawilżenia, ale także składników, które odbudowują jej barierę ochronną. Warto pamiętać, że skóra może być jednocześnie sucha i odwodniona.

Czy przebarwienia po słońcu mogą zniknąć same?

Niewielkie mogą z czasem stać się mniej widoczne, ale jeśli nie zadbamy o odpowiednią pielęgnację i ochronę przeciwsłoneczną, mogą utrzymywać się przez długi czas, a nawet pogłębiać po kolejnych sezonach.

Jesień i zima to najlepszy moment, by zacząć działać. Wtedy można wprowadzić kosmetyki rozjaśniające lub skorzystać z zabiegów wyrównujących koloryt.

Jakie kosmetyki i składniki aktywne najlepiej stosować po lecie?

Warto postawić przede wszystkim na regenerację i nawilżenie, wybierać kosmetyki pomagające odbudować barierę ochronną skóry i wspierające naturalną odnowę.

Świetnie sprawdzą się ceramidy, kwas hialuronowy, skwalan, niacynamid, witamina C. Jesień to też dobry moment, aby – po konsultacji ze specjalistą – wprowadzić retinol lub delikatne kwasy. I choć lato się kończy, nie warto rezygnować z codziennego stosowania kremu z filtrem SPF.

W pielęgnacji ważne jest też delikatne oczyszczanie. Cerabalm marki Danucera skutecznie usuwa makijaż i filtry SPF, jednocześnie wspierając barierę ochronną skóry. Doskonałym uzupełnieniem pielęgnacji będzie też Master Mask, która intensywnie nawilża, rozświetla, koi i pomaga skórze odzyskać zdrowy, promienny wygląd po lecie.

Czy po lecie należy skonsultować się z dermatologiem lub kosmetologiem, by przeprowadzić zabiegi?

Konsultacja jest dobrym pomysłem, szczególnie jeśli pojawiły się przebarwienia, utrzymujące się przesuszenie, utrata jędrności lub zwiększona wrażliwość skóry. Jesień to najlepszy czas na zabiegi regeneracyjne, ponieważ słońce nie jest już tak intensywne. W zależności od potrzeb mogą to być zabiegi nawilżające, peelingi chemiczne, mikronakłuwanie, terapia światłem LED czy zabiegi laserowe. Najważniejsze jest jednak to, aby pielęgnacja i zabiegi były dobrane indywidualnie do potrzeb skóry.

DANUCERA
Cerabalm
195 zł/30 ml

DANUCERA
Cream Supreme
695 zł/50 ml

DANUCERA
Master Mask
395 zł/50 ml

eprasa.pl 51db495ac9

Co to ma ZNACZYĆ

tekst:
GRAŻYNA MOREK
ilustracje:
JOANNA RUSINEK

Gdy krem przeciw zmarszczkom zamienia się w „kurację longevity odbudowującą mikrobiom", obiad w „food experience", a wiadomość od koleżanki z pracy: „nwm, napiszę do cb pzdr", wydaje ci się zaszyfrowana, możesz się zastanawiać, czy mówimy jeszcze po polsku? Językoznawcy twierdzą, że język musi być żywy i zamiast bać się zmian, radząpodchodzić do nich z humorem i... akceptować.

Bohun bad boyem, czyli Sienkiewicz jako autor powieści young adult. – Czego nie rozumiesz? Chodzi o wzorce toksycznej męskości w literaturze – skomentowała tytuł podcastu Anety Korycińskiej, znanej jako „Baba od polskiego", nastoletnia córka przyjaciółki, zaczytująca się w „young adult" (czyli literaturze młodzieżowej). Mateusz Adamczyk, językoznawca i psychoterapeuta, przyznaje, że sporo jest w polszczyźnie języka poppsychologicznego, pozornie tłumaczącego emocjonalne zawiłości: – Odruchowo używamy sformułowań, które z gabinetów terapeutów przeszły do codziennego języka, ale często wcale nie ułatwiają porozumienia. Przeciwnie: etykietują, dzielą: na toksyków, narcyzów, ADHD-owców. Jak to działa? Mówiąc potocznie: zamykamy się w bańkach, w których KMWTW, czyli „kto ma wiedzieć, ten wie". Zgoda, podkreślanie przynależności do grupy to jedna z funkcji języka, jednak nadrzędne powinno być porozumienie. A tego brakuje.

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

Nie mówić jak prawnik

Przychodzi moment, gdy orientujemy się, że peron nam odjechał. Ostatnio pomyślałam tak, słysząc w metrze rozmowę dwóch trzydziestolatek: „Ten outfit naprawdę slay" (w wolnym tłumaczeniu: w tym ubraniu wymiatasz). Nie nadążam? Nie jestem jedyna. – Język powinien być komunikatywny, czyli zrozumiały – przekonuje Maciej Makselon, polonista i redaktor literacki. Słowniki języka polskiego zawierają od 140 tys. do 200 tys. słów. Ile wystarcza współczesnemu Polakowi do codziennego komunikowania się? Podobno 300 – tak wynika z badań prowadzonych na uniwersytetach w Łodzi i we Wrocławiu. Wśród najczęściej używanych pierwsze cztery miejsca zajmują... wulgaryzmy. Kolejne? Zaimek „ja". – Nie o taką prostotę językoznawcom chodzi. Raczej o to, by nie mieszać porządków: nie mówić jak prawnik, ekonomista czy lekarz w środowisku neutralnym, nie popisywać się znajomością trudnych wyrażeń. To niepotrzebny snobizm – wyjaśnia Makselon.

To, jak mówimy, odzwierciedla nasz obraz świata i jest też deklaracją wykształcenia, wykonywanego zawodu, wieku czy aspiracji. Swój kod mają środowiska akademickie, branża technologiczna, mediowa etc. Na spotkaniach towarzyskich słychać „język korporacyjny", ludzie mówią o callach, networkingu, briefach, feedbacku, mindsecie. – Dlaczego? Bo polskie odpowiedniki albo brzmią sztucznie, albo nie oddają w pełni sensu angielskich słów – wyjaśnia Mateusz Adamczyk (call to rozmowa telefoniczna, ale i zebranie online, networking to więcej niż budowanie relacji, feedback – informacja zwrotna, mindset – nastawienie, sposób myślenia). Prawnik zrozumie prawnika mówiącego o „billowaniu" dla klienta (tłum: chodzi o wpisywanie czasu pracy nad sprawą). Pozostali? – Nie muszą.

A co czuje pacjent, słysząc u lekarza o „procedurze medycznej" (zabiegu), której zostanie poddana jego „kończyna dolna" (noga)? Albo zagubienie, albo rozbawienie. Lepiej, jeśli to drugie – mówi Maciej Makselon. Dzięki językowi budujemy tożsamość. Co stanowi problem? To, że polszczyzna przypomina klub z selekcją przy wejściu – im bardziej hermetyczny język, tym wyraźniejszy sygnał, kto jest „swój", a kto nie. Ludziom mniej wykształconym, ale też świetnym fachowcom, którzy po prostu wykonują zawody niewymagające kontaktu z nowym językiem mediów i marketingu.

A także tym, którzy nie korzystają z TikToka, Instagramu, nie śledzą internetowych trendów, nie aktualizują swojego słownika. Mateusz Adamczyk zwraca uwagę, że właśnie ci ludzie najczęściej mówią o poczuciu wyobcowania. – Przestają rozumieć język, którego używa się w reklamach, sklepach, bankach. Nie dlatego, że są mniej inteligentni, ale że komunikaty powstają z myślą o odbiorcy miejskim, cyfrowym i... dobrze znającym angielski.

Polszczyzna przypomina klub z selekcją przy wejściu. Im bardziej hermetyczny język, tym jaśniejszy sygnał, kto jest „swój", a kto nie.

Concept talerzykowy

Idę do nowej restauracji w dużym mieście. Na tablicy przed wejściem czytam, że dziś podawane są: speciality coffee, pulled pork sandwich i bowl z kimchi. Kelner pyta, czy stolik był wcześniej bookowany, a płacąc, dostaję podpowiedź, żeby użyć konkretnej apki, bo ma świetny cashback. Zamawiam kawę i kanapkę z wieprzowiną, ale wychodzę z poczuciem, że... odbyłam intensywny kurs angielskiego! Może i dobrze, skoro mamy się uczyć całe życie? Jeszcze 30 lat temu angielskie słowa były przyprawą języka, dziś bywają daniem głównym.

A subiektywne poczucie wykluczenia zaczyna się właśnie od takich drobiazgów. Od tego, że ktoś nie rozumie napisu na witrynie sklepu. Nie wie, czym różni się outlet od pop-upu ani dlaczego fryzjer nagle stał się barberem, a salon kosmetyczny beauty barem.

Z jakiego powodu obcojęzyczne słowa zastępują polszczyznę tam, gdzie nie muszą? – Dla prestiżu, po to, by przyciągnąć określoną klientelę – wyjaśnia Maciej Makselon.

W reklamach kosmetyków wszystko jest glow, anti-aging i premium. Krótki wypad do innego miasta jest city breakiem. Czy język polski zawsze pożyczał „zagraniczne" wyrazy? Jasne, że tak: przejmowaliśmy słowa z niemieckiego, francuskiego czy włoskiego, potem z angielskiego. Teraz dzięki social

eprasa.pl 51db495ac9

mediom dzieje się to szybciej. Ktoś, kto rzadko z nich korzysta, ma prawo czuć się nieswojo.

Fidbek w trybie adhokowym

Dżerzi szop! Czy pan to widział?! – zawołała wzburzona sąsiadka, wskazując oskarżycielskim palcem ścianę budynku po drugiej stronie ulicy.

– Ale tam jest napisane „Jerzy Shop" – zaoponowałem.

– Teraz pan widzi, co oni robią mi w głowie! – krzyknęła niestropiona. Taką przygodę miał Ryszard Koziołek, literaturoznawca, i opowiedział ją w felietonie na temat zapożyczeń wnikających do polszczyzny. Jedni piszą na końcu wiadomości: OKPA, drudzy zastanawiają się, czy to nowy urząd państwowy (podpowiedź: Okej-pa, czyli w porzo-serwus-dozo albo po prostu: tak, cześć). A jeśli elektroniczny system obsługi „umożliwia fidbekowanie w trybie adhokowym", to dobrze czy źle? Za poczuciem zagubienia stoją liczby. Co kilka lat Organizacja Współpracy Gospodarczej i Rozwoju bada dorosłych Europejczyków, m.in. sprawdza umiejętność czytania ze zrozumieniem. W testach nie chodzi o znajomość Mickiewicza ani o rozpoznawanie imiesłowów okolicznikowych, lecz o sprawy przyziemne, np. czy potrafimy poprawnie odczytać instrukcję obsługi, rozkład jazdy albo urzędowy formularz. Niedawno Polska znalazła się w grupie krajów z najsłabszymi wynikami (cztery osoby na dziesięć miały trudności ze zrozumieniem tekstów użytkowych). Ale czy były one dobrze napisane? Skąd bierze się trudność ze rozumieniem zwykłych informacji? Dlaczego język staje kołkiem? Głowią się nad tym psychologowie, a językoznawcy widzą to tak: – Język jest czymś więcej niż zbiorem słów. Dzięki niemu uczestniczymy w świecie. Jeśli przestajemy go rozumieć, przestajemy rozumieć rzeczywistość. Szybkość zachodzących w niej zmian staje się dla niektórych za duża – mówi Mateusz Adamczyk.

Klub dla wtajemniczonych

Dawniej język kształtowały książki, szkoła, tradycyjne media. Dzisiaj publiczne komunikaty może nadawać każdy. Wystarczy telefon, kilka pomysłów i trochę szczęścia algorytmicznego. Influencer z milionem obserwujących może w weekend wypromować nowe słowo skuteczniej niż poloniści przez dekadę. – Historia pewnego krzesła doskonale to udowadnia – mówi Bartek Chaciński, dziennikarz „Polityki", członek jury i kapituły w konkursie wydawnictwa PWN na młodzieżowe

eprasa.pl 51db495ac9

słowo roku. We wrześniu 2021 roku popularny tiktoker Anthony Mai zaproponował obserwatorom zabawę. Zamiast emotikonu śmiechu mieli używać... ikonki krzesła. Nie dlatego, że było szczególnie zabawne. Odwrotnie. Chodziło o to, żeby żart był niezrozumiały dla wszystkich spoza grupy wtajemniczonych. Kilka dni później zapytań w Google'u: „co oznacza emoji z krzesłem" było więcej niż o to „jak działa szczepionka na covid". Powstawały artykuły, analizy na ten temat. TikTok podchwycił zabawę. Wszyscy publikowali wpisy pełne krzeseł. – W Polsce zdążono nawet stworzyć nowe powiedzenie: „odwalić krzesło", czyli zrobić coś tak kompromitującego, że znajomi przestają cię poznawać. Po kilku miesiącach krzesło wróciło do pierwotnej funkcji. Znowu służyło do siedzenia – opowiada Chaciński. Nowe słowa czy emotikony, które je zastępują, pojawiają się i znikają, żyją tyle, ile trwa zainteresowanie algorytmu. Gdy opiszą je media, przestają być modne. A kiedy wreszcie językoznawcy zdążą je zanalizować, wtajemniczeni są już o trzy neologizmy dalej.

– Każde pokolenie budowało swój tajny kod. Kiedyś była gitowska grypsera, później język blokersów, wreszcie SMS-y z „nara" i „elo". Mechanizm pozostał ten sam, zmieniły się czasy – tłumaczy Maciej Makselon.

Młodzi potrzebują języka, którego dorośli nie rozumieją, to naturalny sposób budowania przymierza. Stąd skróty, które stały się odpowiednikiem szyfru harcerskiego. „Nwm", „sb", „cb"– nastolatki odczytują je automatycznie, podczas gdy część dorosłych ma wrażenie, że dostała wiadomość zapisaną alfabetem Morse'a. Badacze języka internetu zwracają uwagę, że skrótowce pełnią podwójną funkcję: przyspieszają komunikację – łatwiej napisać „nwm" niż „nie wiem", „sb" zamiast „sobie" czy „cb" zamiast „ciebie". I są sygnałem przynależności do cyfrowej wspólnoty. Kto nie zna kodu, gubi sens rozmowy.

– Część skrótów żyje wyłącznie w komunikatorach i mediach społecznościowych. Mało kto powiedziałby na głos „es-be" czy „ce-be". Kolejny dowód na to, że internet nie stworzył jednego nowego języka, lecz kilka jego odmian – do mówienia, pisania, do memów, komunikacji z algorytmami – wyjaśnia Bartek Chaciński. Granice między nimi często się zacierają, dlatego skróty, które jeszcze kilka lat temu należały wyłącznie do świata SMS-ów, dziś trafiają do codziennych rozmów, a nawet do reklam, tytułów programów rozrywkowych, filmów, jak „iksde", zapisywane jako xD, oznaczające śmiech, rozbawienie. Mateusz Adamczyk zwraca uwagę na zjawisko, które socjologowie nazywają odwróconą socjalizacją. Przez stulecia to starsi uczyli młodszych świata. Dziś dzieje się odwrotnie. Dzieci tłumaczą rodzicom, jak działa internet, aplikacje, sztuczna inteligencja. A skoro pokazują świat, również go nazywają. – Język młodych stał się cenną walutą. Dlatego dorośli próbują mówić jak nastolatki. W reklamach banków słyszymy młodzieżowy slang. Prezenterzy telewizyjni używają zwrotów z TikToka. Politycy tworzą memy. Za tym wysiłkiem stoi lęk przed wypadnięciem z obiegu. Nikt nie chce zostać tym, który podczas rodzinnego obiadu pyta, co właściwie oznacza „brainrot" (odmóżdżenie). Łatwiej udawać, że się wie.

Skróty, które kilka lat temu należały do świata SMS-ów, trafiają do codziennych rozmów, popkultury. Jak „iksde", oznaczające rozbawienie.

Chirurżka z architektką

A co z feminatywami, które bywają ostentacyjnie ignorowane i wyśmiewane przez konserwatywnych „obrońców języka" – nie tylko mężczyzn? Niektóre kobiety mówią publicznie, że feminatywy odbierają ich stanowiskom powagę („chirurżka brzmi jak papużka" – można przeczytać pod postami Macieja Makselona na Instagramie). Polonista przypomina: obowiązku używania feminatywów nie ma. Ale nie są one językową nowinką ani importem z najnowszych sporów ideologicznych, lecz integralną częścią polszczyzny. Ich ślady sięgają daleko – w Biblii Jakuba Wujka z 1593 roku mamy „prorokinię Annę", W *Lilijach* Mickiewicza natrafimy na zbójczynię, a w dawnych archiwach miejskich Krakowa – na „hersztkę bandy". Ciekawy moment przypada na przełom XIX i XX wieku oraz 20-lecie międzywojenne, kiedy kobiety zaczęły zdobywać dostęp do zawodów, funkcji i przestrzeni publicznych wcześniej dla nich zamkniętych. W ówczesnych słownikach znajdziemy takie słowa jak: gościni, delegatka, prezydentka, bankierka czy doktorka. Makselon przywołuje też słowo „kierowczyni", które narodziło się w 1912 roku równolegle z „kierowcą".

eprasa.pl 51db495ac9

Piękna
we własnej skórze

Gładka, promienna skóra to efekt pielęgnacji glass skin. Już nie dotyczy tylko twarzy, również ciała. Collistar prezentuje nową linię pielęgnacji inspirowaną Liberating Beauty - piękna, które daje pewność siebie, podkreśla naturalność i zamienia pielęgnację w luksusowy rytuał.

Nowa linia pielęgnacyjno-rozświetlająca została stworzona z myślą o skórze odwodnionej i pozbawionej blasku. Zawiera wyjątkowe składniki inspirowane włoską naturą: ektrakt z żywicy Manna delle Madonie pozyskiwanej z sycylijskich jesionów, znanej z właściwości nawilżających i regenerujących oraz fitokompleks z włoskiego kwiatu dziewanny, który pomaga skórze przywrócić promienny wygląd.

Bohaterem kolekcji jest Superserum nawilżająco-rozświetlające o lekkiej, aksamitnej konsystencji. Szybko się wchłania, więc można go używać i rano, i wieczorem, mocno nawilża, wygładza, optycznie wyrównuje koloryt i nadaje skórze efekt glow. Dzięki pigmentom soft-focus ciało jest świetliste już po pierwszej aplikacji. Linię uzupełniają: kultowy peeling Talasso Scrub, tym razem rozświetlająco-nawilżający, z solami morskimi, olejem jojoba i witaminą E oraz regenerujące Masło do ciała, które głęboko odżywia, wygładza i pozostawia skórę jedwabiście miękką. Nowa pielęgnacja Collistar to nie tylko skuteczne formuły, ale też wyjątkowe doznania sensoryczne – satynowe tekstury i subtelne kompozycje zapachowe inspirowane włoskim stylem życia. To body care nowej generacji, dzięki któremu efekt glass skin nie jest już zarezerwowany wyłącznie dla twarzy. Możemy mieć promienną, zdrowo wyglądającą skórę od stóp do głów.

1. Masło do ciała nawilżająco-rozświetlające Collistar cena ok. 159 zł/200 ml
2. Scrub do ciała nawilżająco-rozświetlający Collistar cena ok. 235 zł/600 ml
3. Superserum nawilżająco-rozświetlające Collistar cena ok. 264 zł/200 ml

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

„W Douglas obserwujemy, że konsumenci coraz częściej poszukują produktów, które zapewniają efekt zdrowo wyglądającej, promiennej skóry całego ciała. Glass Skin Body nie oznacza błyszczącej skóry, lecz skórę doskonale nawilżoną, wygładzoną i pełną naturalnego glow. Pielęgnacja Collistar odpowiada na te potrzeby, łącząc skuteczność z wyjątkowym komfortem stosowania".

Monika Mantewka,
Product Trainer Douglas

eprasa.pl 51db495ac9

Obowiązku używania feminatywów nie ma, ale to nie językowa nowinka. Są z nami od dawna, np. w Biblii z XVI wieku mamy „prorokinię Annę".

– Feminatywy funkcjonowały wtedy nie tylko w prasie feministycznej, lecz w tytułach konserwatywnych. Ich późniejszy zanik nie wynikał z tego, że były niezgodne z polszczyzną, ale raczej ze zmian społecznych i politycznych.
W PRL-u popularne stały się formy typu „pani doktor" albo „doktor powiedziała". Chodziło m.in. o prestiż: feminatywy łatwo akceptowano przy zawodach uznawanych za „kobiece" lub niżej sytuowane – sprzątaczka, pielęgniarka, kosmetyczka, fryzjerka – ale budziły opór tam, gdzie chodziło o władzę, naukę, politykę czy wysoką pozycję społeczną. Dlatego dzisiejszy powrót takich form jak chirurżka, architektka czy marszałkini nie jest rewolucją przeciw językowi, lecz odzyskiwaniem dawnej symetrii.

Miej osobowość

Jest jeszcze językowa mapa naszych uprzedzeń. Jedną z dyskutowanych nowinek w polszczyźnie są tzw. osobatywy, czyli konstrukcje takie jak „osoba partnerska", „osoba studiująca", „osoba kandydująca" czy „osoba ekspercka". Dla części brzmią nienaturalnie, dla części są sposobem, by mówić o ludziach bez wskazywania płci. Z szacunku dla różnorodności. Podobne rozwiązania od dawna funkcjonują w języku. – Nikogo nie dziwią komunikaty na dworcach: „osoby wysiadające prosimy o zabranie bagażu" czy widoczne na zaproszeniach „osoby towarzyszące" – mówi Mateusz Adamczyk. Zwraca uwagę, że język nie jest niewinny. – Częściej dyskutujemy o tym, czy dane słowo jest poprawne. Rzadziej zastanawiamy się, kogo – choćby nieświadomie – wyklucza. Nikt nie ma wątpliwości, że słowa ranią. Polszczyzna długo przechowywała pogardliwy stosunek do chłopskiego pochodzenia: „burak", „wieśniak", „słoma z butów wystaje". Przez dziesięciolecia awans społeczny oznaczał też ucieczkę od własnego języka. Dziś miejsce dawnych „wieśniaków" zajęli „Janusze", „Grażyny", „Sebixy". Wciąż szukamy grupy, wobec której możemy poczuć się bardziej światowi, nowocześni, tacy „premium".
Maciej Makselon mówi, że język przypomina balon, a nie puszkę sardynek. Można go rozszerzać, nie odbierając nikomu miejsca. – Język inkluzywny nie jest rewolucją przeciw polszczyźnie, tylko próbą dostrzeżenia osób, które przez lata pozostawały niewidoczne. Nie chodzi wyłącznie o feminatywy czy osobatywy, lecz o zwykłą uważność. O zapytanie rozmówcy, jak chce być przedstawiany. O unikanie sytuacji, w której język odbiera komuś podmiotowość.
Mateusz Adamczyk podkreśla, że język pomoże zwrócić uwagę na problem, ale nie rozwiąże go za nas. – Samo zastąpienie jednego słowa drugim nie zlikwiduje nierówności. Możemy przestać używać pogardliwych określeń, a mimo to nadal myśleć stereotypami. Trudno jednak oczekiwać zmiany społecznej, jeśli wciąż mówimy w sposób, który stereotypy utrwala. Dlatego m.in. feminatywy działają na rzecz zmiany. Można ich używać lub nie, ale dajmy im prawo istnienia, bo dla wielu są ważne.
Jaki z tego wniosek? Z polszczyzną jest jak z pogodą. Każde pokolenie uważa, że dawniej lato było cieplejsze, zima bardziej śnieżna, a ludzie mówili ładniej. Tymczasem język ma tę irytującą właściwość, że rozwija się nieustannie. Tak, nie nadążamy za tym, jak się zmienia. I... nie musimy. Koniec języka za przewodnika – chcesz wiedzieć, pytaj. Nie rozumiesz? Sprawdź. ■

eprasa.pl 51db495ac9

PIĘKNA we własnej skórze

L'Oréal Paris zainspirowany trendem skinification wprowadza zupełnie nowy format w makijażu - lekki podkład w balsamie True Match Balm. Pokocha go każda fanka makijażu.

Nawilżający i roświetlający True Match Balm dostępny jest w 6 odcieniach. Eva Longoria nosi odcień 4.

True Match Balm wykracza poza schemat typowego podkładu. To hybryda makijażu z pielęgnacją w innowacyjnym formacie balsamu. Zawiera aż 80% formuły pielęgnacyjnej z kwasem hialuronowym i nawilżającymi emolientami, dlatego ten podkład zapewnia skórze nawilżenie, naturalne rozświetlenie i komfort przez cały dzień. Jedwabiście gładkie pigmenty idealnie wtapiają się w skórę, zapewniając równomierne lekkie, stopniowalne krycie bez efektu maski i rolowania. Dzięki temu codzienny makijaż zmieni się w satysfakcjonujący rytuał. Lekki podkład True Match Balm doskonale sprawdzi się na każdej skórze, również dojrzałej, ponieważ nie podkreśla zmarszczek.

Opakowanie True Match Balm zawiera nie tylko wyjątkowy podkład w balsamie, ale też gąbeczkę i lusterko.

Ten lekki podkład w formie balsamu zamknięty jest w poręcznym kompaktowym opakowaniu z lusterkiem i ukrytą gąbeczką w kształcie kropli wody, która pozwala dotrzeć do każdego załamania i konturu twarzy. Możesz zawsze mieć go przy sobie i odświeżyć makijaż – gdziekolwiek jesteś. True Match Balm pozwala na wolność przy aplikacji. Można nałożyć go palcami, aby uzyskać idealnie stapiające się ze skórą wykończenie, delikatnie wklepać dołączoną gąbeczką lub nałożyć pędzlem. A jeśli czeka Cię dzień pełen wyzwań, możesz utrwalić go pudrem lub mgiełką. Perfekcyjne dopasowuje się do każdego odcienia i typu skóry, podkreślając naturalną urodę.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

beBIO Cosmetics

NATURALNA PIELĘGNACJA

Poznaj rytuały pielęgnacji twarzy dopasowane do potrzeb Twojej skóry

1 DEMAKIJAŻ
2 OCZYSZCZENIE
3 TONIZACJA
4 SERUM
5 PIELĘGNACJA

ODKRYJ SKUTECZNE FORMUŁY Z INNOWACYJNYMI SKŁADNIKAMI AKTYWNYMI, KTÓRE NAWILŻAJĄ, ROZŚWIETLAJĄ, WYGŁADZAJĄ, ODŻYWIAJĄ I POMAGAJĄ PRZYWRÓCIĆ SKÓRZE RÓWNOWAGĘ

dostępne wyłącznie w sklepach oraz na hebe.pl

hebe zdrowie i piękno

poznaj inne produkty serii, dostępne na **bebiocosmetiqs.pl**

eprasa.pl 51db495ac9

Fot. Marta Wojtal dla BohaterON

eprasa.pl 51db495ac9

Kilkuletnia Danusia uczy się gry na pianinie w domu na warszawskiej Starówce. Dorosła Danuta – pianistka, uczestniczka Konkursu Chopinowskiego (1955 rok)

Fot. Archiwum prywatne, Benedykt Jerzy Dorys/Biblioteka Narodowa

rozmawiała: KATARZYNA DROGA

Jest pianistką, ma życie jak z nut: raz allegro, raz adagio. Dziewczyna z pokolenia Kolumbów, w Powstaniu Warszawskim nosiła pseudonim Lena. Danuta Dworakowska-Jędrzejczak, muzyczka w trzecim pokoleniu. Gdy w 1944 roku wybiegła z domu, by dołączyć do swoich walczących przyjaciół, nie bała się. Mówi, że młodzi ludzie szli bronić Warszawy, chcąc wziąć udział w wielkiej szlachetnej przygodzie. Nie spodziewali się jednak, co ich czeka...

Do życia trzeba się UŚMIECHAĆ

eprasa.pl 51db495ac9

Sierpień 1944 roku. Warszawa, kamienica Pod Królami, ulica Hipoteczna 2. Danusia, lat 16, jest u przyjaciółki, która mieszka na parterze w tym samym domu. Przez okno widzą chłopaka z bronią i biało-czerwoną opaską na ramieniu. Danusia pyta go, co zrobić, żeby dołączyć do walczących. Powiedział. Wraca do matki i oznajmia: „Mamo, idę do powstania. Nie martw się o mnie. Cześć". I znika na długie miesiące. Wróci, ale nic już nie będzie takie samo.
Lipiec 2026. Dom Powstańców Warszawskich, Nowolipie 22. Rozmawiamy przy kawie. Danuta Dworakowska, sanitariuszka batalionu „Gozdawa", pianistka, wykładowczyni, dobrze pamięta tamtą pożegnalną scenę, to jedna z takich, które są w życiu punktem zwrotnym.

Osób, które przeżyły powstanie, jest coraz mniej, dlatego wspólne spotkania tak cieszą. Sierpień 2025, uroczystość wręczenia odznaczeń „Dumni z Powstańców". Na zdjęciu także Irena Krajewska, pseudonim Lala.

Twój STYL: Nie bała się pani reakcji mamy? Że krzyknie: w żadnym wypadku!

Danuta Dworakowska: Właśnie dlatego obróciłam się na pięcie i wybiegłam. Mama była w trudnej sytuacji: tata zaginął gdzieś za Wisłą, moja starsza siostra była chora, a tu jeszcze ja mówię, że idę do powstania. Poszłam, bo chciałam walczyć, byłam przejęta. My, młodzi, traktowaliśmy to jak przygodę. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, co nas czeka, nie było strachu, raczej wielkie podniecenie.

Powiedziała pani, że w skali całego życia te 63 dni powstania to kropla, sekunda, ale jednak czas, który panią ukształtował jako człowieka. Na zawsze został nie tylko odłamek w biodrze, ale ślad w psychice?

To był koniec dzieciństwa. Pokazują tę zmianę dwa zdjęcia: na tym sprzed powstania wyglądam jak rozbrykana dziewczynka z powieści Makuszyńskiego. Drugie, zrobione kilka tygodni później już po wyjściu z Warszawy, pokazuje poważną, doświadczoną kobietę, patrzącą pewnie, odważnie. Odważnie, bo... piekło już widziała. Ludzkie szczątki na ulicach, kolejki rannych, wyciąganie odłamków z ich ciał. Nasze mieszkanie wyrwane przez bombę z budynku, moje pianino roztrzaskane o chodnik. Pierwszy zabity przy mnie powstaniec miał pseudonim Zbyszek. W kamienicy na strychu chłopcy mieli swoją kryjówkę, w budynku naprzeciwko siedzieli Niemcy. Rozmawiałam ze Zbyszkiem, który nagle mnie uciszył i podszedł do okna zobaczyć, co się dzieje. Dostał kulę w oko i upadł. Nie płakałam. Zamarzłam wewnątrz. Dojrzałam. Widziałam śmierć człowieka. Straszny chrzest. Nie pamiętam, co było potem, jakoś wyszłam, znalazłam się na ulicy... Przeżyłam tragedię, wstrząs, ale jednak wiedziałam, co robić. Tak samo później, gdy ratowałam ciężko rannego mężczyznę, przy którym wybuchł czołg pułapka. Pierwszy raz wyjmowałam odłamki z rany, robiłam zastrzyk. Sprawdziłam się wtedy jako sanitariuszka. Sama mam w biodrze kawałek pocisku. Szłyśmy z koleżanką, gdy usłyszałyśmy „ryczącą krowę" (niemiecka wyrzutnia pocisków z fosforem – red.), schowałyśmy się w zrujnowanym sklepie. W pewnym momencie poczułam, że mam wilgotne spodnie, dostałam odpryskiem, jednak nie czułam bólu. Dziś, gdy ktoś mówi „powstanie", po pierwsze słyszę dźwięki. Jak gram młodej parze marsza weselnego na powstańczym ślubie. Kilka dni później zginęli oboje. Słyszę świst bomb, huk pożaru, gdy płonie Starówka, rumor walących się ścian, syk wilgotnego drewna. Pamiętam też zapachy: spalenizny, fetor wydobywający się spod gruzów. Straszliwa mieszanka. Smród, który towarzyszył nam po wyjściu z kanałów. Droga przez nie ciągnęła się w nieskończoność...

Przeprowadziła pani rannego kolegę, powstańca Tadeusza.

Był wściekły, bo 1 sierpnia rano urodził mu się syn, a Tadeusz nie mógł go zobaczyć. Boże, jak klął! Wyzywał Niemców od najgorszych. Po latach, po koncercie, przyszedł do Hotelu Polonia z całą rodziną. Czekali na mnie w recepcji z żoną i piątką dzieci ustawionych szeregiem od najstarszego, każde miało w ręku białą różę. Kiedy dzieciaki zawołały: „dziękujemy za tatusia", popłynęły łzy. Nie tylko moje, wszyscy się rozpłakali. Jedna z najbardziej wzruszających scen w moim życiu.

Podobnie jak moment spotkania z mamą po powstaniu?

Wyszłam z powstania z cywilami, uciekałam przez Pruszków. I jak wszyscy szukałam rodziny. Dowiedziałam się, że mama jest w Pławnie, więc tam ruszyłam. Błagałam Świętego

Fot. Jacek Kurnikowski/AKPA

eprasa.pl 51db495ac9

Fot. Zofia Nasierowska

Więcej nut niż słów

Wojna nie odebrała pani Danucie marzeń o tym, by zostać pianistką. Wyszła za mąż, urodziła dzieci, rozwiodła się i... nadal nie zmieniała planów. Skończyła studia muzyczne, dopięła swego. Mówi, że niektóre wydarzenia z życia pamięta poprzez dźwięki.

Antoniego, żeby pomógł nam się odnaleźć. Pomógł. Kiedy zobaczyłam mamę, nie mogła uwierzyć, że to ja, że żyję. Powiedziano jej, że zginęłam w powstaniu.

9 maja 1945 roku ogłoszono dzień zwycięstwa. Nareszcie pokój, jakikolwiek był. Akurat trafiła pani do Otwocka, w książce tak pani opisuje tamtą radość: „Na ulicach dom wariatów – ludzie tańczą, śpiewają, skaczą, ściskają się, strzelają race – szał!".

Mam wrażenie, że w tej euforii najważniejsze było poczucie bezpieczeństwa. Jakaż to radość iść ulicą bez strachu, że podjedzie buda z żandarmami i załadują cię na Pawiak albo wywiozą do Oświęcimia. Okupacja to było życie w ciągłym napięciu. Nawet takie dzieci jak ja, z dobrego domu, gdzie nie słyszało się podniesionego głosu, czuły bezustanne zagrożenie. I nagle: można spokojnie spacerować! Nie pamiętać o godzinie policyjnej. To było cudowne, wręcz fizyczne doświadczenie. Ludzie płakali ze szczęścia, ja też. A przecież to nie był koniec tragedii. W roku 1947 zmarło tyle bliskich mi osób: ojciec, wuj, bratowa, ciotka, córeczka siostry, moja chrześnica...

Co dało pani siłę, żeby przetrwać te dramaty?

Młodość. To jest moc ponad wszystkie inne. A oprócz niej obsesyjna miłość do muzyki. Miałam cel: chciałam grać, jak najszybciej wrócić do pianina, uczyć się. Miała na to wpływ atmosfera w domu, więcej słyszało się u nas nut niż słów. Grał ojciec, wuj, mama... i ja chciałam grać. Być może działał także gen niepoprawnego optymizmu taty? „Danusia to ta uśmiechnięta od ucha do ucha" – mówili koledzy na studiach. Odziedziczyłam po ojcu pogodę ducha, „słońce w żyłach". A siłę przetrwania – po bliskich kobietach. Ciotka Rena, której syn zginął na Stawkach w powstaniu, powiedziała rozpaczającej synowej: „Jesteś w rodzinie, w której trzecie pokolenie kobiet wychowuje dzieci bez mężów. Ale ja się łatwo nie dam! Poradzimy sobie. Udało się babci Annie z czworgiem dzieci, mnie z trojgiem, tobie uda się z jednym. Trzeba uśmiechnąć się do życia i stanąć w pozycji bojowej!". A moja przyjaciółka, sopranistka Hanka Kościelniak – świetny typ – gdy było mi ciężko, mówiła: „Danka! Nos do góry, cyc do przodu, po zwycięstwo marsz!". To była góralka z temperamentem: „Nie denerwuj mnie – ostrzegała – bo się we mnie Janosik obudzi".

Jesteśmy silniejsze od mężczyzn?

Psychicznie tak. Kiedy mamę rozbolał ząb, poszła do dentysty z tatą, żeby było jej raźniej. Lekarz posadził mamę w fotelu, wziął do ręki jakiś stomatologiczny instrument i wtedy ojciec zemdlał... W ogóle Polki są dzielne. Kiedy wywożono ich mężów kibitkami na Syberię, jechały za nimi i w najdzikszym zakątku świata urządzały dom.

Radzimy sobie pomimo burz, zawirowań i tego, że świat wokół nas nieustannie się zmienia.

Jeszcze jak! Rodzinne życie wyglądało kiedyś inaczej. Tata, muzyk, wracał z filharmonii o godzinie drugiej, siadaliśmy do obiadu. Przy kompocie ojciec pytał, co w szkole. Nikt nie śmiał wstać, dopóki mama nie dała sygnału, że można. Tata zawsze wstawał, gdy do pokoju wchodziła babcia. Uczono mnie: „Danusiu, dziękuję i przepraszam to najważniejsze

eprasa.pl 51db495ac9

słowa". Takie obyczaje porządkowały życie, przypominały o szacunku dla drugiego człowieka.

Grzeczne dziewczynki potrafiły się jednak buntować.

W rodzinie wszystkie byłyśmy buntowniczkami. Nawet mama Zosieńka, z natury układna. Kiedy miała 16 lat, babcia wydała ją za mąż. Nie pytała o zdanie, tak się wtedy robiło. Ale najpierw była awantura. Zosia na wieść, że ma wyjść za sporo starszego profesora, który poprosił o jej rękę, narobiła wrzasku na całą ulicę. Pierwszy raz pokazała pazury. Nie chciała się zgodzić. Miała własny plan, umówiła się z kolegą Leopoldem, z którym bawili się od dziecka, że poczekają na siebie. Babcia, jędza spod ciemnej gwiazdy, oznajmiła spokojnie: „Zosiu, profesor też ma na imię Leopold". Koniec. Mama wyszła za mąż za profesora, urodziła dwie córki, moje starsze siostry. Po latach postawiła na swoim. Rozwiodła się wyszła za mąż za mojego ojca, tego Leopolda, na którego czekała, skrzypka w Filharmonii Warszawskiej.

Mówiła pani, że historia Dworakowskich powinna być pisana na papierze nutowym. Tymczasem jednak w ramach kampanii społecznej „BohaterON – włącz historię!" ukazała się książka *Pianistka. Między dzieciństwem a zdziecinnieniem*.

Miałam pisać o powstaniu, ale rozmyślałam, jak się to wszystko zaczęło. W pamięci zaczęłam cofać się w czasie i... oczko w pończosze poleciało – złapałam haczyk! Sięgnęłam do najdalszych wspomnień. Spisałam je, żeby życie nie przeszło bez echa, żeby je sobie przypomnieć, bo z przyjemnością wracałam do ludzi, których już ze mną nie ma.

Gdyby miała pani wehikuł czasu, coś by pani zmieniła w przeszłości?

Myślałam o tym. I w 99 procentach postąpiłabym tak samo. Choć zdarzały się chwile dobre i złe, dużo zwrotów akcji.

W książce opisuje pani, jak to pewnego wieczoru 18-letnia studentka Danka nie wróciła na noc do domu. Chociaż kolega Tadeusz obiecywał odprowadzić ją, żeby przed godziną 21 była na miejscu: „Nie byłam. Po prostu. Koniec pewnego etapu życia". A za chwilę bilans: „Mam 22 lata: urodziłam troje dzieci, uzyskałam rozwód. I indeks wyższej uczelni. Wprowadziłam się do mieszkania w Pabianicach z mamą i dziećmi".

Tak było, niczego nie żałuję. Tadeusz to moja pierwsza, zielona miłość. Sprawiła, że kariera i marzenia o muzyce na chwilę odeszły w cień. Rozumiem tamtą siebie: po brutalnych doświadczeniach z powstania, które mnie przygniotły, na które nie byłam przygotowana, miałam potrzebę zaznania miłości. Zwiodła mnie, ale dała też ukochane dzieci. Kiedy mama narzekała, że popsułam sobie kilka lat, jej znajoma – Dorota Wiłkomirska, matka skrzypaczki Wandy – powiedziała: „Danusia niczego sobie nie popsuła. Gdyby tego nie przeżyła, nie grałaby tak, jak gra". Też to potem mówiłam studentom: „Kto nie zaznał prawdziwej miłości, nigdy nie zagra szczerze i pięknie". Podobnie jak: „Jeśli grasz Debussy'ego, ale nie widziałeś żadnego impresjonistycznego obrazu, to nie zrobisz tego dobrze. Dymaj do muzeum!". Muzyka to ogromna siła, miała duży w pływ na moje życie. Podnosiła mnie z kolan. Po rozwodzie dałam sobie radę, bo miałam granie i związane z nim plany: ukończyć studia. Koncertować. Optymistycznie wierzyłam, że mi się uda. Z pomocą boską i mamy udało się. Zostałam pianistką. Ale wtedy nie wiedziałam, że muzyka jest zaborcza, zawłaszcza kawał życia. Bo koncert to efekt ciężkiej pracy, przed nim są codzienne godziny ćwiczeń. Nauka nut na pamięć. Mało czasu zostaje na sprawy prywatne.

Za to są podróże, światowe sceny, recitale, aplauz publiczności. Pani najlepszy koncert?

My, soliści, schodząc ze sceny, zwykle mówimy sobie: mogło być lepiej. Ale raz miałam satysfakcję. Grałam Strawińskiego. To trudna muzyka. Kiedyś mówiłam nawet, że zgodzę się ją zagrać tylko przed plutonem egzekucyjnym. A jednak podjęłam wyzwanie i udało się – wykonałam utwór doskonale, bezbłędnie. To była radość, duma, że dałam radę! Kochałam swoją pracę, dzięki niej poznałam świat. Grałam nawet w Mongolii w stepie! Nieraz czułam zawrót głowy, jakie to wszystko piękne, np. Sofia o północy, Paryż o świcie.

Oglądałam pani zdjęcia z tamtych lat, najlepiej zapamiętałam to, które zrobiła Zofia Nasierowska przed koncertem Igora Strawińskiego – pani w długiej sukni i ta kunsztowna blond fryzura!

Dobrze wyglądałam, prawda? Dziesięć lat byłam blondynką, ale jednak wolałam mój naturalny ciemny kolor włosów. Zawsze lubiłam eksperymenty, byłam samowolna. Jako dziecko bez wiedzy i zgody rodziców własnoręcznie ściełam warkoczyki – mysie ogonki. Fryzjerka musiała mi poprawić fryzurę, ostrzyc na pazia. Lata później skracałam sobie spódnice, bo uznałam, że mam dobre nogi i trzeba je pokazywać. Dbałam i dbam o wygląd. Teraz chciałabym schudnąć i nie mogę, ale nie muszę nosić koncertowych kreacji, więc mniej się przejmuję. Od narzekania robią się zmarszczki, proszę pamiętać!

Wspomnienia Danuty Dworakowskiej: *Pianistka. Między dzieciństwem a zdziecinnieniem* wydane w ramach akcji społecznej „BohaterON – włącz historię!"

Dziękuję za radę.

Mam też inną dla wszystkich: żyj tak, żebyś nie miała wyrzutów sumienia! Kończę książkę refleksją, że czasu między „było" a „będzie" jest tak niewiele. Teraźniejszość ucieka, trzeba z niej korzystać. Jak Bóg pozwoli, za piętnaście miesięcy skończę stówę, więc wiem, co mówię! ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Buntowniczki dobrze wychowane

Kobiety w rodzinie pani Danuty były grzeczne, ale niepokorne, jak mama Zosieńka. Nie znalazła szczęścia w zaaranżowanym małżeństwie, więc się rozwiodła i wyszła za mąż za ukochanego Leopolda. Danuta Dworakowska też nie bała się podejmowania trudnych decyzji.

Fot. Marta Wojtal dla BohaterON

eprasa.pl:51db49...

100%

KOBIET POTWIERDZA*:

NOWA FORMUŁA

WYGLĄDA NA SKÓRZE JESZCZE LEPIEJ

*Wyniki testowania Wizaż w czerwcu-lipcu 2026 r. wśród 77 respondentek, które używały poprzedniej wersji podkładu Wonder Match Lumi.

eprasa.pl 51db495ac9

EVELINE
COSMETICS

WONDER MATCH
LUMI

ALL DAY
GLOW FOUNDATION

NOWA
PIELĘGNUJĄCA
FORMUŁA

P D R N
NIACYNAMID
PEPTYDY

WIĘKSZE KRYCIE
I TRWAŁOŚĆ

SPRĘŻYSTA,
NAWILŻONA SKÓRA

NATYCHMIASTOWE
ROZŚWIETLENIE

*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ)

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

Kawałek MNIE

rozmawiała:
AGNIESZKA
SZTYLER-TUROVSKY

Katarzyna potrzebuje nowego serca. Dopóki nie znajdzie się dawca, elektryczna pompa tłoczy krew zamiast niego. Małgorzata jest po dwóch przeszczepach nerek, ma chorobę genetyczną, która powoduje, że organizm je niszczy. Jak się żyje, wciąż wyczekując?

Fot. Tomasz Wierzejski/Fotonova/East News
Belgia, Bruksela, Magritte Museum n/z René Magritte (1898–1967) obraz z 1945 roku *La magie noire*

eprasa.pl 51db495ac9

Poprzedniego lata Małgosia (42) przeglądała „Twój STYL". Przeczytała, że Amerykanie za zdrowie ukochanego zwierzaka są gotowi oddać nerkę. Oburzyła się, w mailu do redakcji opisała, jak trudne jest życie osoby czekającej na przeszczep nerki – dawcy dla niej szukano trzy lata. Kawiarnia w centrum Warszawy, środek tygodnia. Małgosia pracuje blisko, zajmuje się marketingiem. Stoimy w kolejce, o tej porze trudno o wolny stolik. Wskazuje głową okno. – Kilka minut spacerem stąd jest jeden z największych szpitali zajmujących się transplantacjami. Założę się, że większość osób w kawiarni nie ma o tym pojęcia – mówi. Ona ma.

Zaskoczenie

– Gdybyś zapytała dowolną osobę, czym jest chemioterapia, odpowie: że procedura antynowotworowa, że wlewy dożylne, że ktoś chorował w rodzinie, wśród kolegów. A przeszczep? Mało kto coś wie. Myślimy, że sprawa dotyczy garstki osób – mówi Małgorzata.
Katarzyna (45 lat) pracuje w handlu, w torebce ma elektryczną pompę, która tłoczy krew w zastępstwie jej chorego serca, a przy sobie – na wszelki wypadek – zawsze nosi zapasowe baterie. Jest szczęściarą, może czekać, aż znajdzie się dawca. Niedawno osoby w takiej sytuacji co wieczór żegnały się z bliskimi, nie wiedząc, czy dożyją rana. Poważna choroba zaskoczyła Małgorzatę i Katarzynę, wcześniej żadna nie miała problemów ze zdrowiem. – Nie wiem, kiedy nerki zaczęły się psuć, nie było objawów. Badałam się sporadycznie. W wieku 26 lat mało kto biega do lekarza – opowiada Małgosia. Kasia do przychodni chodziła wtedy, gdy trzeba było zrobić okresowe badania do pracy. Lubiła sport – jeździła na rowerze, pływała. – Urodziłam się w Lublinie, wokół pełno jezior – wspomina. Po przeprowadzce do Warszawy tylko tych jezior żałowała, przerzuciła się na basen.
Czerwiec 2009 roku. – Rano poczułam się źle. Wymiotowałam, byłam osłabiona – wspomina Małgosia. Idzie do przychodni. Internistka wystawia zwolnienie na trzy dni: „odpocznie pani i przy okazji zrobi morfologię". Małgosia wraca do domu, śpi długo i rano czuje się fantastycznie. To mąż nalega: „Zrób badania krwi". Robi dla świętego spokoju. – Ledwo weszłam do domu, już był telefon z przychodni, że wyniki fatalne i muszę skonsultować się z lekarzem – opowiada. – Internistka miała wypisane skierowanie do szpitala. Powiedziała, że poziom kreatyniny, który świadczy o stanie nerek, jest tak wysoki, jakby były niewydolne. W szpitalu trafia na SOR, kolejka, czeka do nocy. „Pani nerek już nie ma" – słyszy od lekarza, który robi USG. Lekarka przyjmująca ją na oddział dodaje: „Nie działają, potrzebny przeszczep". – Zaprowadziła mnie do sali, pokazała, gdzie mam się położyć, i wyszła. Przeleżałam noc, patrząc w sufit – wspomina Małgorzata. Wkrótce pierwsza w życiu dializa, montują jej cewnik do żyły. – Plastikowy „drucik" wystający z szyi biegnący do maszyny wyglądającej jak mała szafa, sztucznej nerki – opisuje.
Rok 2025 jest dla Kasi burzliwy: w marcu operacja serca, w maju matura córki, w lipcu rozwód. A wcześniej kupno psa, o którym marzy córka. – Mieszkamy na trzecim piętrze bez windy. „Nie będę biegać po schodach z psem!" – mówiłam, ale psa kupiłam i po schodach biegałam, bo córka uczyła się do matury – wspomina. Gdy przywożą nową kanapę, Kasia wnosi ją z mamą. – Pomyślałam: „Boże, jak się męczę!", ale nic dziwnego, dźwigałam mebel, do głowy mi nie przyszło, że to coś poważnego ze zdrowiem. Jakiś czas potem poczuła się źle. – Byłam pewna: zwykła jelitówka, ale słabłam z każdym dniem. Jedzie do szpitala, spodziewa się kroplówki na odwodnienie. Z interny trafia na kardiologię, potem karetką do Narodowego Instytutu Kardiologii w Aninie – ma tętniaka aorty i zastawkę serca do wymiany.

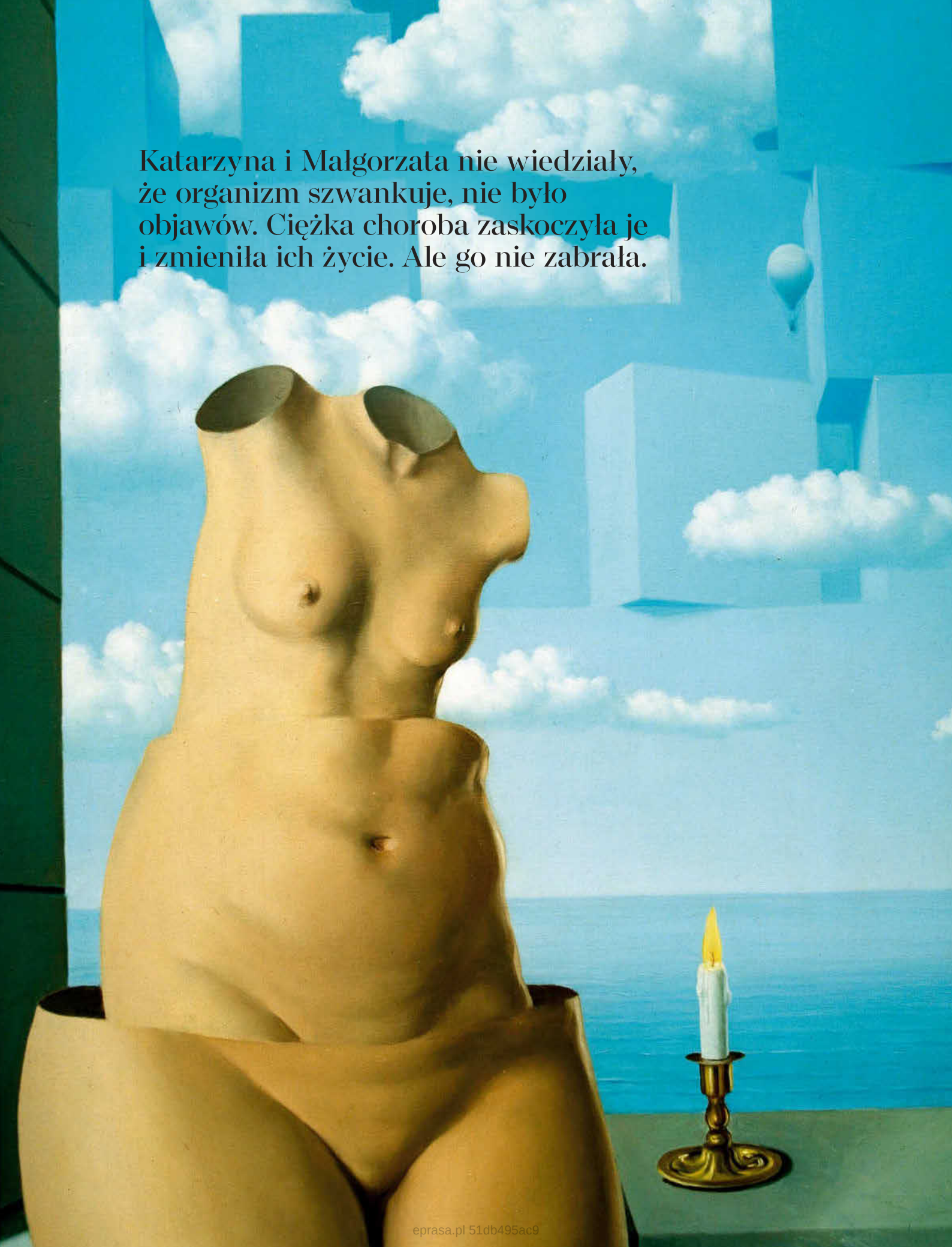
Prezent

Małgosia: – Ludzie myślą, że czekając na nerkę, prowadzi się zwykłe życie. Niestety, potrzebne są dializy, bez których się umiera. Jeździłam na nie do szpitala we wtorek, czwartek i sobotę. Leżałam podłączona do maszyny przez trzy, cztery godziny. Nie mogłam nawet wyjść na korytarz. Całe życie było podporządkowane dializom. Nawet urodziny spędziłam w stacji dializ.
Lekarze nie wiedzą, kiedy znajdzie się dawca, ale informują, że w grę wchodzi przeszczep rodzinny od żyjącej osoby. Jest 2009 rok, tego typu transplantacji wykonuje się w Polsce ok. 25 rocznie. Dziś też taki prezent, dowód miłości, zdarza się rzadko, rodzinne przeszczepy to mniej niż 10 procent wszystkich. Zazwyczaj rodzice oddają nerki dzieciom. Małgosia ma dwie siostry i one jako pierwsze są brane pod uwagę. – Okazało się, że mają grupę krwi A Rh+ po tacie, a ja B Rh+ po mamie – wyjaśnia. Z najbliższej rodziny tylko mąż Małgosi „pasuje". Zanim odda jej nerkę, długo rozmawia z lekarzami, psychologiem, muszą się upewnić, że tego chce i nie działa pod presją.
Kwiecień 2010 roku. Małgosia i jej mąż przechodzą jednoczesne operacje. – Wycięli mu nerkę i wszczepili mnie. Na jednej sali dochodziliśmy do siebie po zabiegu. Mąż wrócił do pracy po dwóch tygodniach. Ja po trzech miesiącach – wspomina. Zaczynają aktywne życie jak przed chorobą Małgosi. Lekarze są dobrej myśli, dawca to młody,

Fot. East News
René Magritte (1898-1967). *La folie des grandeurs II* („Delirium wielkości II"), 1948, Gift of Joseph H. Hirshhorn, 1966. Washington, Hirshhorn Museum

eprasa.pl 51db495ac9

Katarzyna i Małgorzata nie wiedziały, że organizm szwankuje, nie było objawów. Ciężka choroba zaskoczyła je i zmieniła ich życie. Ale go nie zabrała.



eprasa.pl 51db495ac9

KATARZYNA: Nie zdawałam sobie sprawy, w jak ciężkim jestem stanie. Nagle po operacji lekarz powiedział, że potrzebuję nowego serca...

zdrowy człowiek, nerka w świetnym stanie, posłuży wiele lat. Mąż dostaje legitymację dawcy. Może kupować w aptece leki bez kolejki, nigdy tego nie robi, czuje się świetnie. Ona też. Nadrabia stracony czas. – Akurat bilety na samoloty zaczęły tanieć, w dziewięć lat zwiedziliśmy wiele miejsc. Znów poczułam, co to wolność – mówi. Ograniczenia? Musi dwa razy dziennie brać leki immunosupresyjne, obniżają odporność, więc szybciej łapie infekcje. I nie może pić soku z grejpfrutów. – Zakłóca działanie leków, szczęśliwie nie przepadam za grejpfrutami.

Lista

Marzec 2025 rok. Instytut Kardiologii w podwarszawskim Aninie. Sala pooperacyjna na 10 łóżek. Wszystkie zajęte – jedno przez Kasię. Wchodzi 20 rehabilitantów.
– Każdym pacjentem zajmowało się dwóch, byliśmy najcięższymi przypadkami, nikt z nas nie wstawał. Ja nawet ręką nie ruszałam. Gdy po kilku dniach usłyszałam: „Pani Kasiu, wstajemy!", nie posiadałam się ze szczęścia. A jak wreszcie mogłam sama pójść do łazienki, wyjść na chwilę z chodzikiem na korytarz, to był jeden z najpiękniejszych dni w życiu – mówi. W szpitalu włącza się sygnał do ewakuacji. Na szczęście próbny. Kasia zastanawia się: „Gdyby naprawdę było zagrożenie, czy zdążyliby nas wszystkich wynieść?". – Całkowita zależność od innych jest straszna.
Przed operacją nie panikuje i za wiele nie rozmyśla.
– Uznałam, że trzeba i już. Taka jestem, koncentruję się na zadaniu i działam. Leżąc w łóżku, marzy, że gdy wróci do zdrowia, wsiądzie do samochodu i pojedzie gdziekolwiek. „Nie mogę się doczekać!" – opowiada rehabilitantom. – „Nie wiadomo, czy pozwolą ci prowadzić" – mówi jeden z nich.
– Aż krzyknęłam: „Nie żartuj!". Nie zdaje sobie sprawy, w jak ciężkim jest stanie. – Miałam problemy z oddychaniem, po operacji schudłam 20 kg. Jak jest źle, dociera do niej, gdy przychodzą lekarz i psycholożka, tłumaczą, że nie skończyło się na operacji zastawki, do serca trzeba było wszczepić pompę i Kasia trafiła na listę oczekujących na transplantację. Teraz widzi, że objawy choroby pojawiały się wcześniej.
– Kaszel, nocne duszności, przez które byłam niewyspana. W szpitalu dowiedziałam się, że to symptomy problemów z pracą lewej komory serca – mówi.

Nawrót

Wyniki badań Małgosi pogarszają się przed pandemią. Lekarze robią biopsję. Diagnoza: choroba genetyczna – nefropatia IgA – układ odpornościowy działa błędnie, w nerkach odkładają się przeciwciała, które je uszkadzają. Choroba zniszczyła nerki, z którymi się urodziła. I tę przeszczepioną od męża też, dlatego zaczęła szwankować. Małgosia bardzo uważa na zdrowie. – Podróże zatrzymała pandemia, jednak nie ryzykowałam nawet między lockdownami. Byłam zaszczepiona, ale pracowałam tylko zdalnie, nie chodziłam do kina, nie spotykałam się z koleżankami – mówi. W końcu i tak łapie covid. – Wirus zaatakował i w kilka dni do końca zniszczył przeszczepioną nerkę – wspomina. Trafia na SOR najbliższego szpitala z oddziałem nefrologii. – Trzy doby spędziłam w schowku na szczotki, spałam na leżance podłączona pod tlen i dializowana, bo nie było wolnej izolatki. Aż stan tak się pogorszył, że przetransportowali mnie na OIOM.
Lekarze mówią rodzinie, że trzeba się przygotowywać na najgorsze. – Schudłam 18 kg w kilka dni – Małgosia pokazuje zdjęcia w telefonie. – Mąż przyjechał odebrać mnie ze szpitala i pierwszy raz w życiu zaczął się jąkać. Cieszyłam się, że przez covid nie było odwiedzin. Wiele osób lubi, gdy rodzina siedzi przy łóżku, ja nie. Z min bliskich czytałam: „O Boże, jesteś ciężko chora!". Przez to czułam się jeszcze gorzej – tłumaczy.
Kasia przeciwnie – leżąc w szpitalu po operacji serca, wyczekiwała odwiedzin mamy, córki, a nawet... księdza.
– Jestem jak większość Polaków wierząca niepraktykująca. Przy moim łóżku zatrzymał się ksiądz, który przychodził do chorych, porozmawiał. Popatrzył tak, że nabrałam nadziei na wyzdrowienie. Czekałam, aż znowu przyjdzie.

Oczekiwanie

Małgosia pokonała covid, ale znów musiała jeździć na dializy. – Po pracy cztery godziny w szpitalu. Po dwudziestej drugiej wracałam do domu. Zasypiałam dopiero nad ranem, budzik dzwonił za szybko. W końcu dogadała się z szefem, że rano przychodzi do biura, w południe jedzie do stacji dializ i stamtąd pracuje zdalnie. Z laptopem na kolanach, z kabelkami, przez które płynęła krew. Odbierał ją mąż. – Byłam słaba, zdarzało się, że ciśnienie spadało mi do 60/40. Dializy tak działają. Byłam wdzięczna, że praca „dostosowała się" do mnie i zajęłam się obowiązkami zamiast myśleniem, jak jest ze mną źle.
Latem czuła się najgorzej. – Wyobraź sobie upał 30 stopni, przed tobą stoi szklanka zimnej wody, a ty nie możesz się napić. Nerka nie działała i przestałam oddawać mocz. Woda

eprasa.pl 51db495ac9

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

ODWODNIONA SKÓRA?

Odbuduj jej barierę ochronną

Z WODĄ TERMALNĄ

bogatą w minerały i pierwiastki śladowe, optymalne dla skóry nadwrażliwej. Wspierającą fizjologiczne funkcje skóry.

Dermokosmetyki **Dermedic HYDRAIN** to kompletna linia nawilżająca do stosowania w pielęgnacji nawadniającej skóry odwodnionej bądź suchej. Woda jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania całego organizmu, a jej niedobory powodują jego odwodnienie i osłabienie.

SPRAWDŹ CZY TWOJA SKÓRA JEST ODWODNIONA?

uczucie ściągnięcia | szorstkość i suchość | matowość i brak blasku | większa reaktywność | dyskomfort po myciu

JEŚLI MASZ CHOCIAŻ 2 Z TYCH OBJAWÓW:

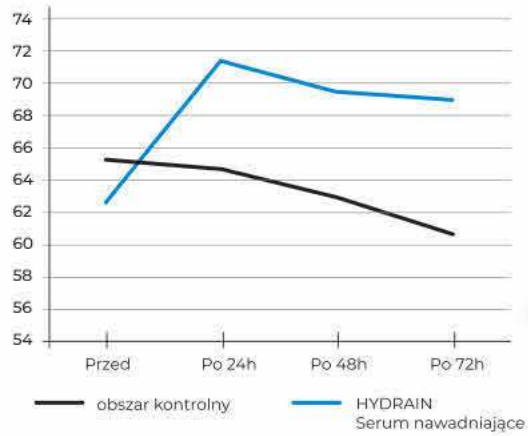
W codziennej pielęgnacji skóry suchej i odwodnionej kluczowe jest regularne nawilżanie oraz wspieranie bariery hydrolipidowej naskórka. Dermedic HYDRAIN to skuteczne i bezpieczne rozwiązanie.

Nawet niewielki niedobór wody w skórze może doprowadzić do poważnych zakłóceń w procesach odnowy tkankowej i rozregulowania systemów ochronnych. Wiodące składniki aktywne linii: woda termalna i kwas hialuronowy – utrzymują odpowiedni poziom nawilżenia w skórze. Kosmetyki z kwasem hialuronowym dogłębnie nawilżają, opóźniają proces starzenia, pomagają tkankom skórnym odzyskać sprężystość.

DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ NAWILŻAJĄCĄ

EFEKT NAWILŻENIA DO 72H

BADANIA KLINICZNE IN VIVO



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

↑80%* POPRAWA **NAWILŻENIA SKÓRY** PO 24H OD APLIKACJI KREMU

*Badanie aparaturowe, Corneometer® CM825, wzrost nawilżenia po 24 godzinach od jednokrotnej aplikacji produktu.

DOSTĘPNE W APTEKACH

eprasa.pl 51db495ac9

gromadziła się w płucach, nogach, rękach, w całym ciele. Musiałam liczyć każdy mililitr płynu, także w jedzeniu – w jabłku, ugotowanym makaronie. O pomidorach, które uwielbia, tylko marzyła. – Jest w nich potas, jego nadmiar mógł zatrzymać akcję serca – tłumaczy. Na urodziny zjadła 100 mililitrów zupy pomidorowej, mniej niż pół szklanki. Zakładała, że przeszczep będzie szybko i wszystko wróci do normalności. Normalność nie nadchodziła. – Przez nietypowy układ przeciwciał prawdopodobieństwo tego, że znajdzie się dawca, tzw. genetyczny bliźniak, było możliwe jak trafienie w totka. Dlatego skręca mnie ze złości, gdy czytam komentarze internetowe pod nowym modelem iPhone'a: „Sprzedam nerkę i sobie go kupię!". Na wszelki wypadek przez trzy lata ani na chwilę nie wycisza telefonu. – Głupio byłoby pójść do kina, a po seansie zorientować się, że przegapiłam SMS: „Mamy dla pani nerkę" – mówi.

MAŁGORZATA: Wyobraź sobie upał, a ty nie możesz ugasić pragnienia. Nerka nie działa, płyn gromadzi się w ciele, liczysz każdą wypitą kroplę.

Wiosna 2025 roku, wieczór. Małgosia ogląda telewizję, gdy z drugiego pokoju dobiega dźwięk jej komórki. Nie zdążyła odebrać. Przychodzi wiadomość: „Proszę zadzwonić, chodzi o przeszczep". Małgosia oddzwania. Lekarz, który odbiera, pyta, gdzie teraz jest, bo nerka czeka w Olsztynie. „Dawca to mężczyzna, 65 lat. W wywiadzie alkoholizm. Ale nerki w świetnym stanie" – mówi.

Szybkie badania w szpitalu przy Banacha. Stamtąd Małgorzata transportem medycznym jedzie do Olsztyna na przeszczep. – Kierowca przyszedł po mnie na oddział, zabrał walizkę, poszliśmy na parking. Noc, trasę pokonali błyskawicznie. Operacja zaczęła się kolejnego dnia rano. Małgosia obudziła się wiele godzin później. Wyspana. – Czułam się fantastycznie, aż zaczęłam dotykać brzucha, żeby upewnić się, czy aby na pewno miałam przeszczep. Czułam ogromną wdzięczność dla rodziny, która zgodziła się, by ich bliski zmarły był dawcą – mówi.

Ironwoman

Kasia wychodzi ze szpitala pod koniec kwietnia, tuż przed maturą córki. I choć zapowiadała, że natychmiast zacznie jeździć samochodem, nie rusza się z mieszkania dwa tygodnie. Zaczyna od spacerów po pokoju. Pierwsze poważne wyjście? Do pobliskiego lasku. Idzie powoli, krok – przerwa – i następny. Za kierownicą siada miesiąc później. Jedzie do pobliskiego sklepu po niewielkie zakupy, bo dźwigać może do pięciu kilogramów, a sterownik i baterie zasilające pompę serca ważą dwa i pół. Zawsze musi je mieć ze sobą. Myśli, że w domu wreszcie dobrze się wyśpi, bo na łóżku szpitalnym można było leżeć tylko na plecach, a Kasia lubi na brzuchu. Okazuje się, że i teraz to trudne; pompa ładuje się nocą, Kasia jest kablem podpięta do gniazdka. W ciągu miesiąca dwie burze i przerwy w dostawie elektryczności. – Zestresowałam się, ale obok mam komendę policji, pocieszałam się, że na pewno policjanci mają własne zasilanie i mnie poratują – mówi. Co roku w wakacje jeździła z córką nad morze samochodem. W zeszłym, po operacji, nie porwała się na tak długą trasę jako kierowca i rozważała podróż pociągiem. „Co będzie, jak zabraknie prądu i staniemy w szczerym polu?", zastanawiałam się, choć baterie starczają na 17 godzin, a mam dwie pary – wspomina. – W końcu odpuściłam, ale tylko ten jeden raz. Kupiła przetwornik prądu do samochodu. – Jestem jak ironwoman! – śmieje się. Podróż już nie wydaje się jej takim wyzwaniem jak rok temu – znów siądzie za kierownicą i pojadą z córką nad morze.

Fragment

Małgosia od lat śledzi kolejki dawców i biorców narządów. To wciąż smutne statystyki. Choć rok 2025 był najlepszym w historii polskiej transplantologii, narządów do pobrania nadal jest znacznie mniej niż biorców.

Kasia zachowuje spokój, wie, że z pompą może na nowe serce czekać przez lata. Nauczyła się już z nią spać, myć się i pracować, choć w biurze nikomu nie pokazała urządzenia, nie epatuje chorobą, woli żyć jak dawniej. Jedynym dotkliwym ograniczeniem jest to, że nie może pływać. Małgosia mówi, że choroba i czekanie na przeszczep nauczyło ją cierpliwości, niemartwienia się tym, na co nie ma wpływu, i odróżniania prawdziwych problemów od spraw nieistotnych. Wie, że pewnych rzeczy w życiu nie zrobi. – Choroba wróci, pytanie tylko: kiedy? Na co dzień o tym nie myśli. Zdecydowała się na niewielki tatuaż w kształcie samolotu i cieszy się wolnością. – Niedawno koleżanka powiedziała, że niektóre osoby w naszym wieku to dopiero mają poważne problemy zdrowotne! Cieszę się, że o moich zapomniała, nie patrzy na mnie przez pryzmat choroby. To w końcu tylko fragment mojego życia. ■

eprasa.pl 51db495ac9

1986
BANDI
PROFESSIONAL

MORE THAN PAUSE

Menopauza to nie pauza,
to czas *świadomej kobiecości*

2026
FINALIST
SKIN CARE PRODUCTS
COSMOPROF Awards
In partnership with
BEAUTYSTREAMS

Zapobiegaj 9 skutkom

zmian menopauzalnych w skórze

hebe
zdrowie i piękno

Produkty dostępne na stronie **www.bandi.pl**
oraz w dobrych salonach kosmetycznych i drogeriach Hebe.

eprasa.pl 51db495ac9

Klimat dla macho

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!

Z Pauliną o minionych wakacjach. Nieznośne upały. Chciała pojechać nad chłodny Bałtyk. Mają tam dom nad samym morzem.

– Nie po to kupiłem dom w Hiszpanii, żeby siedzieć w jakiejś dziurze – Maciek, jej mąż, nie chce o tym słyszeć.

– To nie dziura, to piękne, ciche miejsce nad zatoką – zaprotestowała.

– W Maladze mamy klimę! Pakuj ciuchy i lecimy – mówi rozkazująco.

– Gdybyś słyszała jego ton! – opowiada mi Paulina. – Postawił sprawę na ostrzu rozwodu. Spakowałam ciuchy i pojechałam. Nad zatokę. On poleciał do hiszpańskiego piekarnika.

Paula o śladzie węglowym, a Maciek, że przecież były deszcze. I nagle wypalił: „Ratowanie świata to nie jest rola dla kobiety". Och, matko moja! Paula jest malarką, jej obrazy wiszą w muzeach na świecie. Jest niezależna materialnie, a dyktatorek grozi rozwodem, jeśli nie będzie posłuszna!

Dotąd nie słyszałam o rozwodzie z powodu zmian klimatu. Owszem, rozwód bierze się ze zmiany klimatu w domu, ze stosunków pary, często też z powodu braku tych stosunków. Także z topniejących uczuć, wzrostu przemocy, wiemy, o co biega. Jednak rozwód z powodu klimatu?

Wyobraź sobie taką scenkę: – Panie sędzio, nie mogę żyć pod jednym dachem z facetem totalnie olewającym klimat. Lata po świecie samolotami bez umiaru, obżera się mięsem, a na domiar złego uważa kobiety za istoty niższe.

Dotąd nie słyszałam o rozwodzie z powodu zmian klimatu.

Owszem, rozwód się bierze ze zmiany klimatu w domu.

– Jako para jesteście żywą ilustracją artykułu brytyjskich uczonych z uniwersytetu z Huddersfield – mówię Pauli. Chodzi o wnioski, jakie wyciągnęli z porównania badań prowadzonych przez 22 badaczy w 13 krajach. Okazuje się, że mężczyźni są znacznie bardziej odpowiedzialni za groźne zmiany klimatyczne. Bardziej niż my. A należy tu dodać, że część kobiet nie potrafi zachować się tak ostro jak Paula. Kładą uszy po sobie. Powodem jest kasa. Żony, które mają dzieci, a nie mają swego konta, nie myślą o rozwodzie. Muszą słuchać. Gdyby nie to, różnica byłaby większa.

Powodem jest też zajęcie przez macho najwyższych szczebli na drabinie kariery. Kobiety znajdują się kilka szczebelków niżej. Popatrz na międzynarodowe ważne gremia, decydujące o losach świata, a więc też klimatu. Ursula von der Leyen to jedna jaskółka, która wiosny nie czyni. Owszem, jest kilka prezydentek, premierek, ale to kropla w oceanie stanowisk męskich. Tak samo wyglądają światowe listy najbogatszych. Same krezusy, krezuska na liście jest dziwem natury. A badania wykazują, że właśnie ci najbogatsi najbardziej niszczą klimat. Im wyższe dochody, tym większa wina klimatyczna.

Pieniądze to nie wszystko. Patriarchalna ideologia sprzyja postawie: stać mnie na to, robię to, co lubię. Dlaczego to robią? Bo mogą! Kto bogatemu zabroni? Pod taką ideologią kryje się autorytaryzm. Dla męża Pauli oraz tysięcy innych macho, którym odpowiada władza absolutna i pieniądze, odpowiedzialność za klimat jest pustym hasłem, które nic nie znaczy. Kobiety, które to rozumieją, stanowią wielką, tłamszoną grupę.

Przed wyborami władza liberalna puszcza oko do kobiet, obiecuje spełnianie postulatów wolnościowych, związki partnerskie, prawo do równego statusu i takie tam... Po wyborach, wygranych z pomocą kobiet, władza nagle bierze ostry zakręt w prawo. Czy „takie widzą świata koło, jakie tępymi zakreślają oczy" (*Oda do młodości*), czy są cyniczni, nieważne. Jasne, że kobiecy elektorat ma dość i może nie głosować. Wtedy cugle przejmie prawica. I znów trzeba będzie od nowa walczyć o demokrację, bo zapominamy, że nie jest dana raz na zawsze. Jest o co walczyć. Więcej władzy w ręce kobiet, a klimat się polepszy. ■

Fot. Olga Majrowska

eprasa.pl 51db495ac9

Siła tęsknoty i nadziei

Tak sobie myślę, że warto korzystać z życia, ile się da. Robić coś miłego dla siebie także bez okazji. Bo łatwiej się żyje i pracuje, gdy w bliskiej perspektywie czekają przyjemności. Przeżycia w nas zostają. Potem, gdy przychodzą chmury, jest do czego wracać i są tęsknoty. Wydaje mi się, że to one pchają nas do przodu. Pomagają wstać z kolan.
Piętnaście lat pracowałam wśród bezdomnych. Zaobserwowałam, że gdy ktoś z nich jeszcze za czymś tęsknił, to udawało mu się podnieść i zacząć nowe życie. Przypominam sobie pana, który po rozwodzie mieszkał na ulicy. Był po akademii sztuk pięknych. Kiedyś malował. Zawzięty, honorowy, nie chciał od nikogo pomocy. Nigdy nie mówił, czemu tak potoczyło się jego życie. Kiedyś położyłam obok niego blok i kredki, takie zwykłe, bo po drodze w sklepie nie było pastelowych. Nic nie powiedziałam, bo bywał agresywny w słowach. Gdy jakiś czas później robiłam aukcję na rzecz chorych dzieci, przyniósł obraz. Ukradł nawet w ciucholandzie białą koszulę, żeby mi go dostarczyć w czystym ubraniu. Jak przystało na artystę, a nie bezdomnego brudasa. Obraz wylicytowała duża firma. Dziś ten pan pracuje uczciwie, nie mieszka już na ulicy. Myślę, że uratowały go tęsknoty.
W pewnym dużym mieście poszłam kiedyś z koleżanką na kawę na rynek. Nagle podbiega do mnie jakiś facet, przytula na środku ulicy. Mój były bezdomny. Dziś ma dwie budki z pamiątkami. Zaprosił nas do kawiarni. Chciał się pochwalić, że stać go teraz na normalność. Opowiadał, że przyjechał tu z naszego małego miasta jako bezdomny. Najpierw pomogli mu księża – karmili, spał u nich. Potem pewien pan go zatrudnił. Miał pilnować budowy nocami. Dostał przyczepę. Życie w niej mu się spodobało, zrobił sobie remont. A że chłopak był bystry, zobaczył, że pamiątki dobrze schodzą... I jakoś tak zaczął swój mały biznes.
Takie spotkania to dla mnie wielkie wzruszenia. Ależ mnie dziś wzięło na wspomnienia... Może dlatego, że deszcz za oknem? **Agata**

Hołd dla Agaty

Z wielką przyjemnością przeczytałam wywiad z Agatą Kuleszą w majowym wydaniu „Twojego STYLU”. Ta kobieta to ogień i woda w jednym. Potrafi grać tak, że dech zapiera. Jej Róża i Wanda zmuszają do refleksji. Z całą pewnością to moja ulubiona polska aktorka. Ona nie gra, ona wciela się w postacie tak wiarygodnie, że trudno uwierzyć, że to tylko film lub spektakl.

Potrafi zagrać anioła i diabła. Bohaterki, które kochamy i których nienawidzimy. Czytając wywiad, mogłam poznać Agatę Kuleszę jako matkę, która uwielbiała spędzać czas ze swoją córką na zabawach i spacerach, jednocześnie pracując i realizując swoje pasje. Nie jest to łatwe, ale możliwe. Bardzo przemówiły do mnie jej słowa: „często nasze słabości wynikają z wrażliwości i bezsilności”. Pokazała nam siebie jako kobietę, która nie walczy z upływem czasu (na razie). Akceptuje siebie taką, jaka jest, i to jest piękne. Przyznaje się do słabości i ludzkich wpadek.
Droga Agato, jak Cię nie kochać i nie podziwiać... Uwielbiam Cię jako aktorkę, a teraz jeszcze jako kobietę z sąsiedztwa. Dziękuję redakcji za ten wywiad, który umilił mi kwietniowy ranek. **Ania**

Aktorka kompletna

Pani Agata Kulesza to dla mnie aktorka kompletna, wszechstronna – potrafi wcielić się w każdą rolę. A teraz – dzięki wywiadowi w „Twoim STYLU” – dowiedziałam się, że jest też kobietą z dystansem do siebie, która wie, czego w życiu chce, a czego nie akceptuje. Opowiada, że chciałaby się ładnie zestarzeć, ale nie robi zabiegów medycyny estetycznej, bo „musi widzieć swoją twarz”. Ale też nie wyklucza, że kiedyś „coś sobie wstrzyknie albo naciągnie”. To właśnie dzięki takiej filozofii życia i takiej szczerości postrzegam panią Agatę jako aktorkę (i osobę) autentyczną. Doceniam to, że „nie jest rewolucjonistką” i nie zmienia świata, ale jednocześnie wie, jak „urządzić swoją rzeczywistość” – znaleźć czas na robienie NIC albo gotowanie rosołu. Zgadzam się z nią, że nasze słabości wynikają często z wrażliwości lub bezsilności. Dlatego wszystkimi dostępnymi metodami należy walczyć z tym, co nam przeszkadza, ale też (a raczej przede wszystkim) dbać o siebie, myśleć o sobie lepiej i się szanować. Wiem, brzmi to trochę jak jakieś przykazanie, ale ja naprawdę uważam, że trzeba iść do przodu – zawsze i mimo wszystko! Dziękuję za ten jakże pozytywny wywiad i za przesłanie, że „jeszcze w zielone gramy”. Grajmy więc w zielone, bo maj nastraja optymistycznie. **Irena**

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 51db495ac9

psycho logia

emocje / relacje / trening / praca

Szczęście w multikryzysie Sprawdzone sposoby na trudne czasy (s. 96)

Joanna Heidtman Samoakceptacja zwiększa życiowy potencjał (s. 101)

Miłość dojrzałych Jak żyć, by uczucie nie zmieniło się w obojętność (s. 108)

Rozszyfruj emocje Czy na pewno zawsze wiesz, co czujesz? (s. 112)

Sekret psychoterapii Od czego zależy jej pozytywny efekt (s. 114)

Małgorzata Ohme Cechy, z których warto wyrosnąć z wiekiem (s. 115)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

Umysł na zakupach

Poprawianie sobie nastroju zakupami to pułapka, w którą wpada dziś wiele osób, bo internetowe sklepy bazują na mechanizmach, które mają nas uzależniać od wydawania pieniędzy. Jak się chronić przed podejmowaniem impulsywnych decyzji? (s. 102)

eprasa.pl 51db495ac9

Sposób na trudny czas

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Fot. Getty Images

eprasa.pl/51db495ac9

Żyjemy dłużej i wygodniej niż wcześniejsze pokolenia. A jednak wrażenie, że świat wymyka się spod kontroli, jest powszechne. Pandemia, wojna, kryzys klimatyczny, inflacja, sztuczna inteligencja... Naukowcy coraz częściej mówią o długotrwałym wielokryzysie. Psycholodzy, którzy badają odporność psychiczną, odkryli, co pomaga przetrwać tak trudny czas. Metoda jest prosta, a daje nadzwyczajne rezultaty. Dlatego nazwali ją „zwyczajna magia".

eprasa.pl 51db495ac9

Marta zazdrości ojcu. Emerytowany inżynier, kilka lat temu wyłączył się z pościgu za nowoczesnością. Godzinami gra w brydża z kumplami z osiedla i ogląda stare filmy. Nie czyta gazet. Wygląda na zrelaksowanego i zadowolonego. W przeciwieństwie do niej. Ona wciąż się boi. Konfliktów zbrojnych, kryzysu klimatycznego, kolejnej pandemii. I tego, że rewolucja AI zlikwiduje jej stanowisko pracy. Strach towarzyszy jej od rana do wieczora, przesącza się nawet w sny. Marta nie jest odosobnionym przypadkiem. Dziś sporo ludzi czuje, że świat zmierza w niepokojącym kierunku. Tak szybko, że chwilami przerasta to ludzką psychikę...

POZNAWCZY NOKAUT

Jako pierwszy o wielokryzysie – lub też polikryzysie, mówił w 2022 roku historyk Adam Tooze. To sytuacja, w której wiele kryzysów rozwija się równolegle w taki sposób, że ich siła rażenia jest większa, niż gdybyśmy doświadczali ich po kolei. Ludzki mózg potrafi przystosować się do ogromnych zmian. Problem jest, gdy – zanim zdąży odzyskać równowagę po jednej katastrofie – pojawia się następna. Specjaliści nazywają to traumą kaskadową. Można ją porównać do sytuacji z bokserem na ringu: gdy pada na deski, a sędzia liczy do dziesięciu, ma jeszcze możliwość wstać i walczyć dalej. Jednak gdy odbiera ciężkie ciosy jeden za drugim bez chwili wytchnienia, zostaje znokautowany. Wielokryzys funduje nam właśnie poznawczy nokaut. Nie dlatego, że pojedynczy cios jest silniejszy niż kiedyś. Tylko że nie ma przerwy między rundami. Skutki? Powszechne problemy ze zdrowiem psychicznym, który mają dziś ludzie w każdym wieku.

ALARM, ALARM, ALARM!

Dlaczego, choć śpisz osiem godzin, nadal czujesz się zmęczona i nawet urlop nie pomaga? Psychologowie i neurobiolodzy mają na to odpowiedź. Winne jest przeciążenie allostatyczne. Co się kryje pod naukowym terminem? Słyszałaś pewnie, że każdy organizm dąży do homeostazy, czyli stabilności i równowagi. Allostaza opisuje sposób, w jaki organizm tę równowagę odzyskuje, dostosowując się do zmieniających się warunków. Ciało ludzkie wykorzystuje w tym procesie przede wszystkim hormony: adrenalinę, kortyzol. Pomagają nam radzić sobie w sytuacjach trudnych: chorobie, stresie, przy braku snu. To świetnie funkcjonujący system, ale przewidziany przez naturę jedynie do reagowania awaryjnego. Jednak dziś zmiana przestaje być wyjątkiem, a staje się codziennością. Utrzymywanie organizmu w ciągłej allostazie jest kosztowne energetycznie i może prowadzić do chorób układu krążenia, zaburzeń układu nerwowego, przewlekłych stanów zapalnych, spadku odporności, insulinooporności. Lekarze obserwują niepokojący wzrost takich objawów. Jesteśmy wykończeni psychicznie i fizycznie. A to nie koniec. Widziałaś kiedyś psa, który stracił równowagę na lodzie? Przebiera łapami coraz szybciej, choć stoi w miejscu. Wszyscy robimy dziś coś podobnego. Świat ucieka nam spod stóp, a my biegniemy coraz szybciej, by dotrzymać mu tempa. Facebook, Instagram. LinkedIn. TikTok, serwisy informacyjne. Co jeszcze? Telefon co kilka dni informuje, że zaktualizował system. Ty też próbujesz się „aktualizować". Doszkalasz się, testujesz nowe możliwości technologiczne w różnych dziedzinach życia, śledzisz wieści ze świata. Często z poczuciem, że im więcej czytasz, tym mniej rozumiesz. Jednego jesteś pewna: tego, że... nic pewne już nie jest. A wiedza z wczoraj może być nieaktualna jutro. Podobnie jak twoje kompetencje.

Ludzki organizm jest dobrze przygotowany do radzenia sobie z kryzysami. Ale gdy zdarzają się jeden po drugim, potrzebuje naszego wsparcia.

Przez większą część historii nowożytnej planowanie odległej przyszłości wydawało się czymś naturalnym. Ludzie świadomie podejmowali wyzwania, które miały przynieść pożytki następnym generacjom. Zachwycają nas stare lipowe i dębowe aleje w parkach i ogrodach. Ci, którzy sadzili te drzewa, cieszyli się myślą, że za kilkaset lat potomni będą podziwiać ich dzieło. Kto dziś robi takie rzeczy?! Nauczyliśmy się myśleć w perspektywie kilku miesięcy, najdalej roku. Sukcesem jest zaplanować kolejny urlop, bez obawy, że w miejscu, do którego chcemy pojechać, nie nastąpi pogodowy, gospodarczy lub wojenny armagedon. Co będzie za pięć

eprasa.pl 51db495ac9

Fot. Getty Images

lat? Boimy się o tym myśleć. A ci, którzy to robią – no cóż, myślą zupełnie inaczej. Badacze odkryli, że osoby z wysokim poziomem lęku klimatycznego nie tylko częściej obawiają się przyszłości, ale inaczej ją projektują. Klimat wpływa na ich decyzje dotyczące posiadania dzieci, wyboru miejsca zamieszkania, kariery zawodowej, finansów, a nawet podróży. Przyszłość przestaje być przestrzenią marzeń, a staje się obszarem kalkulacji ryzyka. To chyba najgorsze, bo kradnie nam marzenia… Czy jest szansa, by poradzić sobie z tak złożoną i trudną sytuacją?

Antidotum na lęk i bezradność w trudnych czasach? Drobne rytuały, które zwiększają poczucie sprawczości i pielęgnują relacje.

MOC ZWYCZAJNYCH CUDÓW

Przez lata badacze odporności psychicznej próbowali odkryć, co odróżnia ludzi, którzy po kryzysach się załamują, od tych, którzy potrafią odzyskać równowagę. Jedno z klasycznych badań na ten temat przeprowadził prof. Glen H. Elder, amerykański socjolog, autor *Dzieci Wielkiego Kryzysu*. Krach gospodarczy, do którego doszło w USA prawie sto lat temu, pozostawił dziesiątki tysięcy ludzi bez pracy (bezrobocie sięgało 30 procent), bez oszczędności, a nawet dachu nad głową. Rodzice wypędzali na ulicę dzieci, których nie mogli wyżywić. Spadła dzietność, a wskaźnik samobójstw poszybował w górę. Jednak Elder, śledząc przez dziesięciolecia losy dzieci dorastających podczas Wielkiego Kryzysu, odkrył coś zaskakującego. Katastrofy historyczne nie determinują naszych losów w prosty sposób. To, jak bardzo nas zmienią, zależy od wieku, w którym ich doświadczamy, relacji z bliskimi i zasobów, które mamy do dyspozycji. Wielu młodych ludzi, mimo dorastania w biedzie i niepewności, wyrosło na odpowiedzialnych, zaradnych dorosłych. To przedstawicieli tego pokolenia dziennikarz Tom Brokaw nazwał później „The Greatest Generation" – Najwspanialszym Pokoleniem. Walczyli w II wojnie światowej, a po jej zakończeniu wypracowali niezwykły wzrost gospodarczy. Co ich wyróżniało? Kilkadziesiąt lat później psycholożka Ann Masten, jedna z najwybitniejszych badaczek odporności psychicznej, zaproponowała zaskakująco prostą odpowiedź na pytanie, skąd bierze się ludzka zdolność do podnoszenia się po kryzysach. Nazwała ją „ordinary magic", zwyczajną magią. Nie chodzi o wybitny charakter ani heroizm. Naszą odporność budują rzeczy z pozoru zwyczajne: bliskie relacje, poczucie wpływu na własne życie, codzienne rytuały, wspólnota, możliwość pomagania innym i nadzieja. Nic z tego nie sprawia, że kryzysy znikają. Ale te rzeczy pomagają nam przez nie przejść. Najcenniejszymi zasobami okazują się często rzeczy najprostsze. Masten wyróżniła kilka czynników, które pomagają zaistnieć „zwyczajnej magii". Oto one:

1 ***Sprawczość.*** Zawężaj pole wpływu. Nie kontrolujesz geopolityki ani globalnych temperatur, ale możesz zadecydować, jak spędzisz dzisiejszy dzień. Badania pokazują, że poczucie sprawczości jest jednym z najważniejszych czynników chroniących psychikę w czasie kryzysów. Warto regularnie zadawać sobie pytanie: „Na co mogę wpłynąć tu i teraz?". I tam kierować energię.

2 ***Relacje.*** Szukaj ludzi, nie tylko informacji. Twórz wspólnoty, w których będziesz czuła się bezpieczna i kochana. Nie tylko online. Wyniki badań dowodzą, że w trudnych czasach jednym z najważniejszych zasobów pozostają

eprasa.pl 51db495ac9

więzi społeczne. Rozmowa z przyjaciółką, wspólny spacer, piknik z sąsiadami lub współpracownikami czy wolontariat wzmacniają poczucie sensu i bezpieczeństwa bardziej niż kolejne godziny spędzone na analizowaniu wiadomości.

3 ***Rytuały.***
Zbuduj swoją codzienność tak, by czuć się w niej komfortowo. To może być codzienny spacer o poranku, herbata na balkonie z partnerem każdego wieczoru, regularne sesje jogi, czekolada na gorąco w sobotnie przedpołudnie w ulubionej kawiarni. Cieszą nas małe rzeczy, a poczucie spokoju pomagają budować te, które wydarzają się regularnie, bo tak je zaplanowaliśmy (to też wzmacnia poczucie sprawczości!).

4 ***Nadzieja.***
Opieraj plany na wartościach, nie prognozach. Nie wiemy, jak będzie wyglądał świat za pięć lat. Możemy jednak wiedzieć, co jest dla nas ważne: bliscy, zdrowie, rozwój, pomaganie innym, kontakt z naturą. Ludzie lepiej radzą sobie z niepewnością, gdy podejmują decyzje w oparciu o wartości. Jeśli dokarmiasz ptaki w osiedlowym parku, by mogły przetrwać jesień i zimę, karmisz też swoją nadzieję – że na wiosnę znów usłyszysz, jak śpiewają. Bo zatroszczyłaś się o kawałek świata, który kochasz. I on przetrwa.

5 ***Regulacja emocji.***
Nie próbuj nieść całego świata. Stały kontakt z informacjami o globalnych problemach może powodować negatywne przebodźcowanie. Dobrze być poinformowanym, ale nie trzeba śledzić każdej wiadomości. Nasz układ nerwowy nie ewoluował do przetwarzania setek zagrożeń dziennie. Wyłącz powiadomienia z komunikatorów, śledzenie newsów ogranicz do ulubionych, zaufanych mediów, w serwisach społecznościowych obserwuj strony, które cię karmią – o sztuce, podróżach, książkach, zwierzętach. Świadomie dostarczaj sobie więcej treści, które wywołują uśmiech.

Nie możemy wyeliminować wielokryzysu. Mamy jednak moc, by zmniejszyć jego wpływ na nasz układ nerwowy. Ludzie są znacznie bardziej odporni, niż sądzą. Potrafimy przystosowywać się do zmian, nawet jeśli początkowo wydają się nie do udźwignięcia. A prawdziwą miarą odporności nie jest brak lęku ani zmęczenia, ale zdolność, by mimo nich nadal kochać, planować, uczyć się, sadzić drzewa, pomagać innym i wierzyć, że przyszłość wciąż jest warta wysiłku. ■

NOWY WYMIAR PSYCHOLOGII

W DNIACH 22–24 CZERWCA WE WROCŁAWIU ODBYŁ SIĘ KONGRES RE_MIND, JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH TEGOROCZNYCH WYDARZEŃ POŚWIĘCONYCH PSYCHOLOGII I KONDYCJI WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA.

W Hali Stulecia i Wrocławskim Centrum Kongresowym miała miejsce pierwsza edycja **Międzynarodowego Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re_Mind.** Wydarzenie połączyło świat nauki, kultury i sztuki. Przez trzy dni odbywały się debaty, warsztaty i spotkania z udziałem wybitnych psychologów z Polski i świata. Towarzyszyły im liczne wydarzenia artystyczne. „Twój STYL" był patronem medialnym wydarzenia organizowanego przez Uniwersytet SWPS, Miasto Wrocław oraz Telewizję Polską.

Fot. Re_Mind 2026

Jednym z gości Kongresu Re_Mind była noblistka **Olga Tokarczuk**, która ukończyła przed laty wydział psychologii i pracowała jako psychoterapeutka. Podczas panelu poświęconego depresji wystąpiła m.in. **profesor Agnieszka Popiel.** A w dyskusji w ramach panelu „Gdzie się kończy norma w ucieczce przed orgazmem" wziął udział znany seksuolog **Andrzej Gryżewski**. Podczas trzech dni wydarzeń zabrało głos ponad dwustu ekspertów związanych z różnymi dziedzinami psychologii, psychiatrii i psychoterapii.

eprasa.pl 51db495ac9

Wszystkie odcienie nas

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".

Przydałby się nam poradnik „Jak przetrwać w pułapkach nowoczesności i nie zwariować". Świat zbyt szybkich zmian przytłacza, choć lubimy technologię, a raczej łatwość, z jaką różne rzeczy dzięki niej osiągamy. Nie oddalibyśmy też za nic wielogłosu demokracji, choć różnorodność opinii i stanowisk doprowadza do rozpaczy.

Owszem, jesteśmy istotami cudownie podatnymi na dylematy i tacy pozostaniemy: rozdarci. Będą się w nas ujawniać sprzeczne skłonności, antagonistyczne tendencje, dopełniające się odmienności. Silna, ale delikatna. Towarzyska, choć lubiąca samotność. Dialektyka to wywodząca się z filozofii metoda dochodzenia do prawdy poprzez dyskusję, która polega na ścieraniu się przeciwieństw. Rzeczywistość psychiczna również jest dialektyczna. Nie przypomina pociągu mknącego po torach, meandruje między odmiennościami. Wszystko, co wiemy o sobie, nasza znana nam i innym osobowość to jedna jej część – persona. Druga, nieświadoma i ukryta, to nasz cień. Są powiązane, bo im większa persona, tym dłuższy jej cień. Choć nie zawsze wyglądają podobnie. Moja przyjaciółka, twórcza i spontaniczna, gdy jest w silnym stresie, staje się bardziej systematyczna, dokładna, zaczyna dociekać, porządkować. Wtedy w jej zachowaniu widać ów „cień", którego długo nie była świadoma.

Nie trzeba bać się cienia. Nawet jeśli nas początkowo zaskakuje. Na warsztatach jedna z uczestniczek opowiedziała, jaka jest na co dzień: odważna, niezależna, buntownicza i błyskotliwa, niczym Joanna d'Arc. Kiedy zaczęłyśmy eksplorować jej cień, objawiła nam się drobna, delikatna Calineczka. Co wartościowego ma w sobie krucha Calineczka? No nic! na pierwszy rzut oka. Przyjrzałyśmy się jej dokładniej, bo właśnie to warto zrobić z cieniem. Zastanowić się, co ważnego cechy odrzucone i niechciane mogłyby wnieść do naszego życia? Taka choćby Calineczka... Choć mała i krucha, wytrwale poszukiwała swojego miejsca w świecie. Pozwalała się otaczać troską, ale sama również opiekowała się innymi. Im dłużej o tym rozmawiałyśmy, tym wyraźniej widziałyśmy, że Joanna d'Arc i Calineczka tworzą pełnię: silną kobietę, która potrafi też odważnie zrzucić zbroję i tworzyć więzi oparte na otwartości. Co to był za moment! Wzruszający. Zmienił sposób patrzenia tej kobiety na siebie, świat, relacje, pracę.

Nic nie musi być tylko czarne lub białe. Życie psychiczne nie rozgrywa się między „tak" lub „nie". I nie wszystko warto radykalnie kategoryzować. Oczywiście, jeśli masz do podjęcia decyzję: wynająć mieszkanie A czy B?, problem ma jedno konkretne rozwiązanie. Ale już dylemat: zaryzykować bliskość czy trwać w bezpiecznej autonomii, to bardziej złożona sprawa. Jak zarządzić taką polaryzacją?

Zacznijmy od tego, że jako złożone psychicznie jednostki potrzebujemy do życia czerni i bieli, „tak" i „nie", współpracujących ze sobą. Podobnie jak nasze ciała potrzebują wdechu i wydechu. Nie możemy wybrać tylko jednej z tych czynności, bo się udusimy. Autonomia daje samodzielność i jednocześnie ma wady, gdy występuje bez swojego rewersu, czyli zależności. Staje się samotnością, izolacją. Bliskość gwarantuje relacje, przynależność, ale doprowadzona do ekstremum, ogranicza indywidualność. Chodzi o to, by z gracją i świadomie przechodzić między biegunami. Korzystać z każdej z tych jakości. Świadomie.

Piszę o tym, sama ciągle ćwicząc się w zarządzaniu polaryzacjami. Desperacko czasem pragnę jasności i prostych rozstrzygnięć nawet tam, gdzie myślenie „albo–albo" przegrywa z myśleniem „i". To drugie jest trudniejsze w naszej kulturze, która lubi jednoznaczne rozwiązania i pcha nas do opowiedzenia się po jednej stronie. Życie, w którym pozwalamy przeplatać się wątkom dobra i zła, smutku i złości, współczucia i zazdrości, jest może trudniejsze, ale bliższe prawdzie. Pełniejsze. I owocne! Bez wątpienia! ■

Fot. Agata Mazur

eprasa.pl 51db495ac9

Nowy telefon, markowa torebka, buty do biegania. Każdy zna uczucie ekscytacji tuż przed kliknięciem „kup teraz". Wydaje się nam, że nabywamy rzeczy, ale często załatwiamy sobie zakupami coś innego. Ulgę po ciężkim dniu, nadzieję, że jutro sprawy się ułożą, przekonanie, że jesteśmy kimś lepszym. Tyle że to działa... chwilę. Na dłuższą metę prowadzi do frustracji. Jak nie wpaść w pułapkę zakupów kompensacyjnych, mówi prof. Agata Gąsiorowska.

UMYSŁ *na* ZAKUPACH

rozmawiała:
JAGNA
KACZANOWSKA

eprasa.pl 51db495ac9

Fot. Getty Images

Twój STYL: Wydaje się nam, że robimy zakupy racjonalnie. Badania dowodzą, że niekoniecznie. Ulegamy emocjom?

Agata Gąsiorowska: Nie ustawiałabym na przeciwnych biegunach emocji i racjonalności. To fałszywa opozycja. Z badań nad podejmowaniem decyzji wiemy, że emocje są nam niezbędne, by w ogóle sensownie decydować. Dzięki emocjom człowiek wie, czego chce. Ktoś pozbawiony kontaktu z nimi nie staje się bardziej racjonalny, przeciwnie, ma ogromne trudności z wyborem. Problemem są jednak decyzje impulsywne, podejmowane zupełnie bez myślenia, i kompulsywne, które służą głównie regulowaniu nastroju.

Gdzie jest granica między decyzją, która uwzględnia emocje, a kupowaniem pod wpływem niepohamowanego impulsu?

Tu dochodzimy do sedna! Ważniejsze od tego, czy decyzja jest emocjonalna, jest pytanie o jej motywy. Gdy kupujemy wyłącznie po to, by poprawiać sobie humor, wpadamy w pułapkę. Bo zakupy nie rozwiązują problemu, jakim jest obniżone samopoczucie. Mogą przynieść chwilową ulgę, ale w dłuższej perspektywie nie przełożą się na większe zadowolenie z życia, dobrostan czy poczucie sensu.

Warto zapytać: czym w ogóle jest racjonalna decyzja?

W ekonomii przyjmuje się, że maksymalizuje ona naszą korzyść. Tyle że człowiek nie jest maszyną optymalizującą. Nie musimy za każdym razem wybierać najlepszego rozwiązania. Można tygodniami porównywać parametry butów trekkingowych, analizować drobiazgowo każdy model,

eprasa.pl 51db495ac9

aż minie sezon na wycieczki. Lepiej działa strategia wybierania produktów, które spełniają nasze najważniejsze wymagania. Psycholog Barry Schwartz nazywa ludzi, którzy ją stosują, „satysfakcjonistami". Z badań wynika, że są częściej zadowoleni ze swoich decyzji niż „maksymaliści", którzy szukają opcji idealnej.

Pewne przedmioty sprzedają nie tylko swoją użyteczną funkcję, ale również obraz nas samych. Dotyczy to luksusowych samochodów, zegarków, torebek czy telefonów. Czego pragniemy, gdy ich pożądamy?

Psychologia nazywa je dobrami pozycyjnymi. Często kupujemy je dlatego, że komunikują innym status społeczny, do którego aspirujemy. Samochód nie służy wtedy wyłącznie do przemieszczania się. To pawi ogon, którym chcemy imponować innym. Podobnie jest z drogimi zegarkami. Zwykle nie chodzi przy ich zakupie o odmierzanie czasu. Również markowe ubrania, zwłaszcza te bez wielkiego logo, za to rozpoznawalne dla osób z tej samej grupy społecznej, są subtelnym sposobem sygnalizowania: „jestem jednym z was".

Impulsywne zakupy mogą stać się nałogiem. By w niego nie wpaść, warto zadać pytanie: czy naprawdę potrzebuję tej rzeczy? Chłodna odpowiedź to antidotum na: „muszę to mieć!".

Jakie emocje najczęściej popychają do kupowania dóbr pozycyjnych? Smutek? Frustracja? Lęk, że ktoś zaszereguje nas społecznie nie tam, gdzie byśmy chcieli? A może duma, że możemy sobie pozwolić na taki wydatek?

Impulsem do zakupów kompensacyjnych najczęściej bywa nastrój obniżony, ale nie dramatycznie. Sporą część takich decyzji podejmujemy, gdy cierpimy z powodu poczucia niższej wartości, gdy doświadczamy samotności czy braku satysfakcji w relacji. Każda z tych sytuacji uruchamia mechanizm kompensacyjny. Zaczynamy nieświadomie wierzyć, że nowy przedmiot poprawi nasz wizerunek w oczach innych, a dzięki temu również w naszych własnych. Że to wpłynie korzystnie na nasze relacje, samoocenę, poczucie satysfakcji z życia i dyskomfort emocjonalny minie.

Ale to działa tylko przez chwilę?

Nie tyle działa, co obiecuje, że zadziała. Najwięcej przyjemności daje oczekiwanie na zakup. Sam moment kupowania jeszcze poprawia nastrój, jednak po chwili frustracja wraca. Bo nie znika przyczyna, która pogorszyła nam samopoczucie. Jeśli przeżywam zawód miłosny, nie poczuję się bardziej kochana dlatego, że kupiłam sukienkę, torebkę czy nawet świetny samochód. Ale ten mechanizm wciąga i uzależnia.

Na czym to polega? Większość z nas wie, że nabywanie gadżetów nie rozwiązuje problemów i nie daje szczęścia. Dlaczego wciąż ulegamy narracji: „kup, a poczujesz się lepiej"?

Z tego samego powodu, dla którego pijemy słodkie napoje, jemy czipsy, scrollujemy media społecznościowe. Wiemy, że na dłuższą metę nam to nie służy, ale nie przestajemy, bo w ten sposób dostarczamy sobie natychmiastową przyjemność. Te zachowania uruchamiają w mózgu mechanizmy związane z układem nagrody. Aktywizują się one głównie w momencie oczekiwania, wtedy czujemy największą ekscytację. Mylnie wiążemy ją z zakupionym przedmiotem. Po zapłaceniu przyjemność zaskakująco szybko mija, często pozostawiając poczucie rozczarowania.

Kto jest najbardziej podatny na takie zakupy?

Osoby impulsywne, którym trudniej zatrzymać się na chwilę i przyjrzeć własnym motywacjom. Kluczowa jest umiejętność zauważenia: co się ze mną dzieje? Dlaczego właśnie teraz mam nieodpartą chęć kupić tę rzecz? Te pytania pomagają się zatrzymać, popatrzeć na siebie z dystansu. Drugim ważnym elementem jest samokontrola. Jeżeli potrafimy w momencie pokusy pomyśleć: „Czy naprawdę tego potrzebuję?", mamy szansę podjąć decyzję zgodną z potrzebami, a nie chwilowym impulsem. Starsze osoby zwykle rzadziej podejmują nieprzemyślane decyzje zakupowe, bo mają więcej doświadczeń i wielokrotnie przekonały się, że tą metodą nie rozwiążą problemów. Zanim więc klikną „kup teraz", głębiej się zastanawiają i często rezygnują.

Kobiety kupują bardziej emocjonalnie niż mężczyźni?

Nie, to jeden ze stereotypów. Kobiety częściej chodzą na zakupy, przez co są bardziej narażone na pokusy. Jednak pogłębione badania nad impulsywnymi decyzjami konsumenckimi wykazują, że przedstawiciele obu płci wydają pieniądze w podobny sposób. Różnica nie polega na tym, że kobiety częściej kupują emocjonalnie, tylko na tym, że kupują inne rzeczy, bo pełnią odmienne role społeczne.

Mężczyźni kupują samochody, elektronikę i drogie gadżety, a kobiety ubrania i kosmetyki?

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE

WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

Aż tyle.

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

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]

Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]

Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]

Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

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

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

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
IANA

Więcej o marce na
www.iana-polska.pl

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

eprasa.pl 51db495ac9

Tak, różnica dotyczy kategorii produktów, a nie mechanizmu psychologicznego. Mężczyźni częściej inwestują w dobra związane ze sprawczością, technologią czy statusem. Kobiety – zgodnie z kulturowymi oczekiwaniami – częściej kupują rzeczy związane z wyglądem. To wynik oddziaływania ról społecznych, nie biologia.

Mam wrażenie, że męskie zakupy kompensacyjne łatwiej społecznie usprawiedliwić. Inteligentny system sterowania domem brzmi rozsądniej niż dziesiąta torebka.

To kwestia narracji. A może dziesiąta torebka jest tak samo zbędna jak system, który automatycznie odsłania rolety? Można to robić siłą mięśni, to nie jest niezbędne do życia. Ale ludzie potrafią zracjonalizować każdy zakup. Gdy ktoś mówi sobie: „Potrzebuję nowych butów do biegania", fundamentalne pytanie brzmi: czy naprawdę chodzi o bieganie, czy o przyjemność z kupowania? Bo jeśli mamy już kilka par takich butów, a nawet nie zaczęliśmy biegać, za to wciąż kompletujemy profesjonalny sprzęt, to stawiam, że chodzi o kompensację, a nie sport.

Żyjemy w czasach niepewności: wojny, inflacja, zmiany klimatyczne, kryzys mieszkaniowy. Jak to wpływa na nasze zachowania zakupowe?

Ludzie pod wpływem problemów ekonomicznych zmieniają swoje nawyki konsumenckie, co nie oznacza, że przestają kupować. Przykładem jest tzw. efekt szminki. W czasie wielkiego kryzysu kobiety rezygnowały z drogich ubrań czy pończoch, ale kupowały więcej czerwonych szminek niż wcześniej! Bo były stosunkowo tanie, a jednocześnie pozwalały poczuć się zadbaną i atrakcyjną. Za niewielkie pieniądze można było zapewnić sobie odrobinę luksusu i namiastkę poczucia normalności.

PROF. AGATA GĄSIOROWSKA

Psycholożka związana z Uniwersytetem SWPS. Bada zachowania konsumenckie. Autorka książek *Psychologiczne znaczenie pieniędzy* oraz *Pieniądze albo życie*

Mam wrażenie, że dziś odpowiednikiem czerwonej szminki są zakupy na tanich chińskich platformach handlowych, takich jak Shein czy Temu.

Okazuje się, że w reakcji na niespokojne czasy nie kupujemy mniej, tylko więcej, ale taniej. To współczesna wersja tego samego mechanizmu. Chcemy nadal doświadczać przyjemności związanej z nabywaniem nowych rzeczy, ale dostosowujemy ją do topniejących możliwości finansowych. Kłopot w tym, że kupujemy przedmioty produkowane bez myślenia o środowisku, słabej jakości. Liczy się, że są tanie i łatwo dostępne. To niebezpieczne, bo przyzwyczaja nas do ciągłych zastrzyków dopaminy: kup, kup, kup – na to możesz sobie pozwolić. W języku potocznym zaczęło nawet funkcjonować sformułowanie „shein brain" – określa się tak mózg wciąż stymulowany drobnymi zakupami.

Jeśli nie przesadzamy, czy od czasu do czasu zakupy mogą być jednak dobrym sposobem poprawienia sobie nastroju?

Nie polecam tej drogi, bo łatwo wpaść w nawyk. Jeśli chcemy zrobić sobie przysługę, lepiej kupić coś, co pomoże nam budować relacje z innymi ludźmi. Zamiast kolejnej pary butów – dwa bilety do teatru albo grę planszową dla więcej niż jednej osoby. Warto też zaprosić kogoś na kolację, wycieczkę. Tak wydane pieniądze przyniosą nam dużo więcej radości i satysfakcji niż kolejny przedmiot. Wbrew temu, co uważa wielu ludzi, nasz dobrostan bardziej wspiera wydawanie pieniędzy na innych niż na siebie. A kupowanie doświadczeń daje więcej satysfakcji niż gadżety. Bo odczuwamy wtedy radość trzykrotnie: kiedy na to doświadczenie czekamy, gdy je przeżywamy i kiedy je wspominamy. Ale warto uważać, by również doświadczeń nie zamienić w produkt. Jeśli jadę na wakacje głównie po to, by wrzucać zdjęcia na Instagram, przestaję je przeżywać dla siebie. Badania pokazują też, że więcej radości daje nam kilka małych przyjemności niż jedna duża.

Gdyby miała pani wskazać jedną zasadę, która pomaga podejmować mądrzejsze decyzje zakupowe, co by to było?

Odłącz kartę płatniczą od telefonu. Sklepy internetowe, a w nich robimy dziś większość zakupów, są projektowane tak, żeby błyskawicznie doprowadzić nas do tzw. konwersji, czyli zamiany kliknięcia w zakup. Im mniej kroków dzieli nas od zapłaty, tym większe ryzyko, że kupimy impulsywnie. Jeżeli musimy wstać, pójść po portfel, wpisać numer karty, zyskujemy kilka cennych minut na schłodzenie impulsu. Może pojawić się refleksja: „Czy naprawdę tego potrzebuję?". Kiedyś radziłam, żeby robiąc zakupy w centrum handlowym przed świętami, wybierać mały koszyk. Albo taki z zepsutym kółkiem. Wszystko, co utrudnia automatyczne działanie, zwiększa szansę na świadomą decyzję.

A jakie błędy popełniamy przy większych zakupach? Impulsywne nabywanie drogich rzeczy może mieć bolesne konsekwencje.

Przy wyborze produktu zwracamy uwagę na inne kryteria niż te, które są dla nas ważne podczas jego używania. Kupując telefon, ekscytujemy się jakością jego aparatu fotograficznego. A gdy korzystamy z niego na co dzień, ważniejsze okazuje się to, jak długo działa bateria. Dlatego przed zakupem warto zadać sobie pytanie: jakie cechy tego przedmiotu będą dla mnie ważne na co dzień? Co rzeczywiście będzie miało znaczenie? Ta prosta refleksja może sprawić, że znacznie częściej będziemy zadowoleni z własnych decyzji. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

KOLAGENCITO

- wsparcie dla Twojego organizmu[1]!

Wzbogać swój codzienny jadłospis w kolagen i witaminę C razem z KolagenCito

Poznaj KolagenCito – produkt wzbogacony w postaci pastylek do ssania. To prosty sposób na wzbogacenie codziennego jadłospisu o kolagen i witaminę C.

[1]Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie! KolagenCito to opatentowany produkt niemieckiej marki Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie w tworzeniu wysokiej jakości produktów.

DOBRY WYBÓR

Szukaj KolagenCito w aptekach i sklepach zielarskich.

Producent: Reutter GmbH Dystrybutor: P.P.H.U. IZAKPOL ul. Dąbrowskiego 5 96-300 Żyrardów, izakpol@go2.pl

eprasa.pl 51db495ac9

Wolność czy WIĘŹ

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

Nauczyliśmy się oczekiwać natychmiastowej nagrody i ciągłych atrakcji. Nie tylko od mediów społecznościowych, filmów czy gadżetów kupowanych „na pocieszenie", ale też od miłości. Jednak dojrzały związek to nie galeria handlowa ani multipleks. Jeśli spokój wydaje się komuś nudny, być może... próbuje żyć jak w kinie. Bliskość i przewidywalna więź z drugim człowiekiem to kwintesencja dobrej relacji. Co zrobić, gdy właśnie to cię przeraża? Pytamy psychoterapeutkę Sylwię Sitkowską.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

Twój STYL: Sporo mówimy o lęku przed bliskością. Czy to dziś bardziej powszechny problem niż kilkanaście lat temu?

Sylwia Sitkowska: Lęk przed bliskością towarzyszył ludziom od zawsze. Dziś jednak mamy większą świadomość psychologiczną i potrafimy go nazwać. Współczesny świat rzeczywiście może go jednak wzmacniać. Mamy niemal nieograniczony wybór partnerów: aplikacje randkowe, media społecznościowe i możliwość poznawania osób z całego świata. Paradoksalnie nadmiar możliwości nie zawsze daje większe poczucie wolności; bywa, że zwiększa strach przed podjęciem decyzji. W gabinecie często słyszę pytanie: „A co, jeśli to nienajlepszy możliwy wybór?". Choć jesteśmy ze sobą w ciągłym kontakcie online, możemy jednocześnie czuć się bardziej samotni. Bliskość nie powstaje wyłącznie dzięki wymianie wiadomości. Potrzebujemy kontaktu twarzą w twarz, spojrzenia, dotyku, zapachu i wspólnego przebywania. Badania nad więzią i relacjami pokazują, że właśnie takie doświadczenia odgrywają ważną rolę w budowaniu bliskości.

Zastanawia mnie to, co powiedziałaś, że lęk przed bliskością towarzyszył ludziom od zawsze. Chodzi o to, że ma też jakąś pozytywną funkcję?

Ostrożność sama w sobie nie jest niczym złym. Potrzebujemy mechanizmu, który pozwala ocenić, czy dana osoba nie stanowi zagrożenia. Problem pojawia się, gdy ten mechanizm aktywuje się zbyt często albo w sytuacjach, które obiektywnie są bezpieczne. Wpływają na to nasze wcześniejsze przeżycia. Teoria przywiązania opisuje, w jaki sposób wczesne doświadczenia z opiekunami kształtują nasze oczekiwania wobec bliskości: znaczenie ma to, czy ta osoba będzie dostępna, przewidywalna i bezpieczna. Sposób, w jaki opiekunowie reagowali na nasze potrzeby we wczesnym dzieciństwie, może więc wpływać na to, jak w dorosłości przeżywamy bliskość. Znaczenie mają też późniejsze relacje, zranienia, temperament i aktualna sytuacja życiowa. Jeśli nauczyliśmy się, że bliskość wiąże się z odrzuceniem, nieprzewidywalnością albo zranieniem, jako dorośli możemy odruchowo traktować relacje jako zagrożenie, nawet jeśli druga osoba nie daje ku temu powodów.

Czym różni się lęk przed bliskością od zdrowej potrzeby niezależności? Dziś wysoko cenimy autonomię.

To ważne rozróżnienie. Zdrowa autonomia daje spokój. Unikanie bliskości przynosi jedynie chwilową ulgę, uwalniając nas od napięcia. To wbrew pozorom nie jest to samo. Jeżeli wybieram samotność dlatego, że naprawdę dobrze mi ze sobą albo świadomie rezygnuję z relacji, która nie zaspokaja moich potrzeb, czuję wewnętrzny spokój. Ale gdy wycofuję się z relacji z myślą: „Uff, przynajmniej nikt mnie nie zrani", może to nie być autonomia, lecz mechanizm obronny, a w istocie forma niewoli, która z czasem prowadzi do cierpienia. Osoby unikające bliskości często deklarują w gabinecie, że najbardziej cenią niezależność. Jest ona wręcz fetyszyzowana we współczesnym świecie: „Umiesz liczyć, licz na siebie", „Pokochaj siebie, jesteś tego warta" i tak dalej. Te hasła ładnie brzmią, ale czasem wypowiadamy je nie z umiłowania wolności, lecz z lęku przed zależnością od drugiej osoby. Każda bliska relacja oznacza bowiem pewien stopień współzależności. Żeby kogoś pokochać, trzeba się odsłonić. Pokazać swój „miękki brzuch", przyznać, że druga osoba staje się dla nas ważna. To niesie ze sobą ryzyko zranienia. Tyle że bez podjęcia tego ryzyka nie stworzymy prawdziwej relacji.

Wiele osób marzy o miłości, ale gdy więź zaczyna się zacieśniać, nagle się wycofują. Dlaczego?

Bo zakochanie i bliskość, wbrew temu, co sądzimy, nie pojawiają się na tym samym etapie. Na początku związku dominuje fascynacja i nadzieja. Wszystko wydaje się lekkie i ekscytujące. Dopiero później zaczyna rodzić się prawdziwa więź. Wraz z nią pojawia się świadomość, że ważną osobę można stracić. Może też pojawić się lęk, że przy dokładniejszym poznaniu okażemy się mniej interesujący, niż się wydawało. Zrzucimy maskę, a druga osoba nie zaakceptuje tego, co się pod nią kryje. Albo pojawi się ktoś bardziej interesujący. Jeżeli ktoś wyniósł z dzieciństwa lub wcześniejszych relacji przekonanie, że bliskość boli, prowadzi do odrzucenia i cierpienia, w tym momencie może zacząć odczuwać silny lęk. Pamiętam pacjenta, który powiedział: „Bardzo mi się podoba ta dziewczyna. Właśnie dlatego mam ochotę uciec. Nie chcę już czuć tego napięcia i strachu, że mogę ją stracić". Taki człowiek nie zawsze odchodzi dlatego, że przestało mu zależeć. Czasem znika właśnie dlatego, że zaczyna mu zależeć za bardzo.

Po czym można poznać, że sabotujemy własną relację?

Najczęściej nie dzieje się to świadomie. Kiedy bliskość przeraża, umysł próbuje znaleźć logiczne uzasadnienie dla wycofania się. Zaczynamy skupiać się na wadach partnera, wyolbrzymiać jego niedoskonałości, przekonywać samych siebie, że to jednak nie „ten jedyny" albo nie „ta jedyna". Pamiętam kobietę, która skrupulatnie zapisywała wszystkie rzeczy irytujące ją u partnera. Tłumaczyła, że jeśli kiedyś się rozstaną, łatwiej będzie jej przeżyć stratę, zaglądając do tych notatek. Problem polega na tym, że gdy robimy coś takiego, nasza uwaga koncentruje się na tym, co nie działa. Trudniej nam dostrzec to, co dobre. Przygotowujemy się do rozstania, zamiast budować związek. Innym rodzajem sabotażu

eprasa.pl 51db495ac9

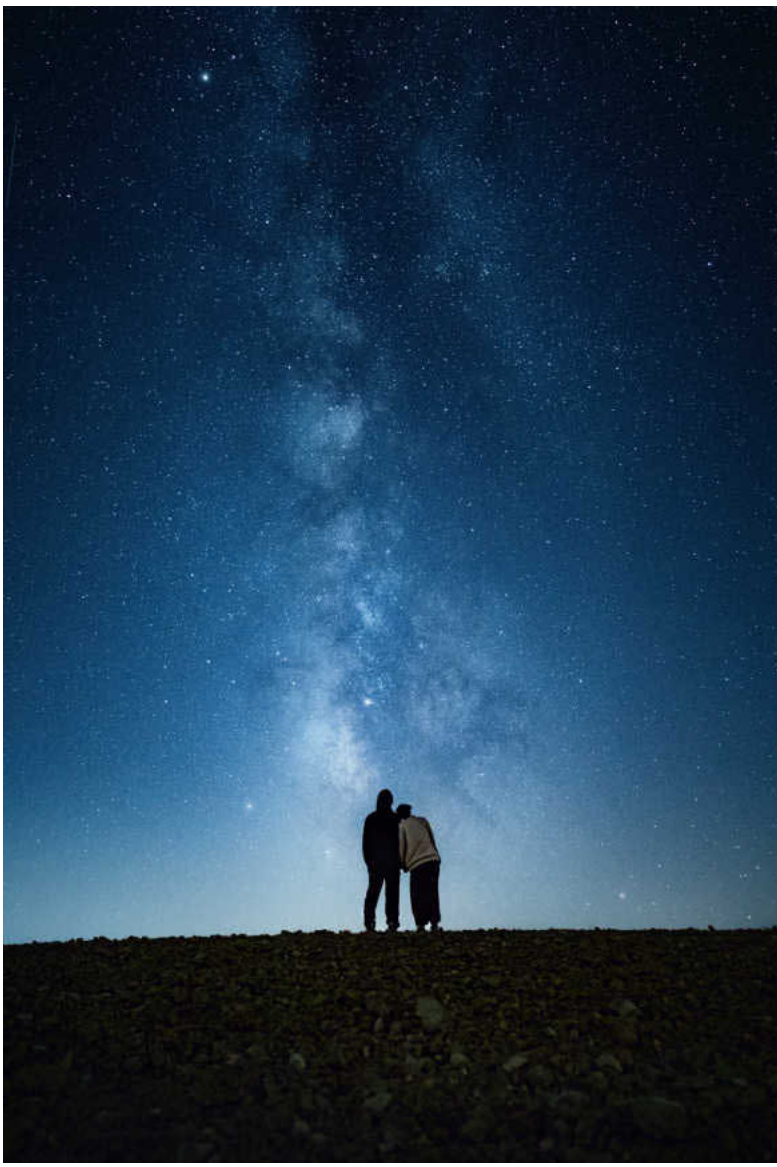
są powtarzające się schematy: ktoś kolejny raz wybiera osobę emocjonalnie niedostępną albo wchodzi w relację, w której od początku ma niewielkie szanse na bezpieczne zaangażowanie. Warto się wtedy zatrzymać i zadać sobie pytanie: czy przypadkiem nie odtwarzam tego samego szkodliwego wzorca? Można zakochać się w osobie będącej w związku, ale jeśli podobna historia zdarza się czwarty raz z rzędu, warto przyjrzeć się temu, co ten schemat podtrzymuje. Gdy historia nieustannie się powtarza, jej źródła mogą tkwić nie tylko w świecie zewnętrznym, lecz także w naszych własnych przekonaniach i wyborach.

Mam wrażenie, że współczesny świat na wiele sposobów wspiera różne formy sabotowania relacji.

Zgadzam się. Od kilku lat wielu z nas funkcjonuje w stanie zwiększonego napięcia i przebodźcowania. W takich warunkach umysł częściej koncentruje się na przetrwaniu, kontroli i bezpieczeństwie. A wtedy trudniej budować z drugim człowiekiem bliskość emocjonalną i więź. Technologia stworzyła też nowe możliwości wycofywania się z relacji. Ghosting, czyli znikanie bez słowa wyjaśnienia z dnia na dzień, jest chyba najbardziej znanym przykładem. Są i „subtelniejsze" strategie, na przykład orbiting, czyli zniknięcie z relacji przy jednoczesnym niezobowiązującym pozostawaniu „na orbicie" drugiej osoby: reagowanie od czasu do czasu na jej posty, dawanie sygnału: „pamiętam o tobie", ale bez podejmowania prawdziwego ryzyka bliskości. Albo przeżywanie całego romansu tylko online, włącznie z seksem. To pozwala podtrzymywać iluzję więzi bez ponoszenia emocjonalnej ceny realnego zaangażowania. Niektóre osoby utrzymują jednocześnie kilka znajomości, przez co żadna z nich nie staje się naprawdę ważna. Miałam klienta, który codziennie rano wysyłał tę samą wiadomość do kilku kobiet i czekał, która odpowie. Z pozoru wyglądało to tak, jakby szukał partnerki. W praktyce mógł to być sposób na uniknięcie przywiązania do jednej kobiety i niewygodnego poczucia, że wybierając którąś, traci pozostałe możliwości. Wszystkie te strategie mogą mieć wspólny mianownik: służą minimalizowaniu ryzyka zranienia.

Zauważyłam jeszcze jedno zjawisko. Wiele osób ma poczucie, że jeśli w relacji przestaje być ekscytująco, to znaczy, że coś się skończyło.

I to jest jeden z największych mitów dotyczących miłości. Na początku związku ogromną rolę odgrywa biologia. Wszystko wydaje się intensywne, nowe, ekscytujące. Ale prawdziwa bliskość zaczyna się często dopiero wtedy, gdy pierwsza fascynacja opada. Kłopot w tym, że część osób wychowanych w chaosie emocjonalnym interpretuje ten moment jako



Odwaga w miłości nie polega na tym, że przestajemy się bać zranienia, ale że pomimo strachu decydujemy się na bliskość.

eprasa.pl 51db495ac9

sygnał alarmowy. Myślą: „Coś się zmieniło, nie jest już tak jak kiedyś. Uczucie się wypaliło!". Tymczasem czasem dzieje się dokładnie odwrotnie. To nie miłość znika, lecz obniża się stan biologicznego pobudzenia, a relacja może wejść w spokojniejszy i dojrzalszy etap.

Spokojna, ustabilizowana miłość bywa błędnie odczytywana jako... nuda?

Dokładnie. Osoby, które dorastały w nieprzewidywalnym środowisku albo przez lata doświadczały niestabilnych relacji, mogą przyzwyczaić się do wysokiego poziomu emocji. Dlatego gdy trafiają do bezpiecznej relacji, czasem mają poczucie, że czegoś im brakuje. A bezpieczeństwo nie jest nudą, tylko spokojem. Bywa to trudne do zaakceptowania dla ludzi, którzy przez lata kojarzyli miłość z ciągłym napięciem, niepewnością, rozstaniami i powrotami. Rollercoaster łatwo pomylić z namiętnością.

Czy z lękiem przed bliskością można sobie poradzić?

Tak. I to jest najważniejsza wiadomość. Nawet jeśli wynieśliśmy z dzieciństwa pozabezpieczny wzorzec przywiązania, nie oznacza to, że jesteśmy na niego skazani. Nasz mózg pozostaje plastyczny przez całe życie. Możemy uczyć się nowych sposobów budowania relacji. Ogromną rolę odgrywają bezpieczne doświadczenia, zarówno w terapii, jak i w codziennym życiu. Kontakt z osobą, która jest przewidywalna, życzliwa i dostępna emocjonalnie, stopniowo uczy układ nerwowy, że zależność nie musi oznaczać zagrożenia. Nie ukrywam, wymaga to cierpliwości. Trzeba pozwolić sobie pobyć w relacji trochę dłużej, zanim uznamy, że „nic się nie dzieje". Bo często właśnie wtedy zaczyna się dziać to, co najważniejsze, czyli budowanie zaufania. Przypomina mi się pacjentka, która przez lata wchodziła w związki z emocjonalnie niedostępnymi mężczyznami. Kiedy w końcu poznała mężczyznę spokojnego i przewidywalnego, była przekonana, że ta relacja nie ma sensu. Pracowałyśmy nad tym, by dała jej czas i sprawdziła, czy brak napięcia rzeczywiście oznacza brak uczuć. Po kilku latach napisała do mnie. Wyszła za swojego „nudnego" partnera, urodziły im się dzieci. Pamiętam zdanie z jej listu: „Dopiero teraz wiem, jak wygląda spokojna miłość i szczęście".

Bezpieczeństwa w związku można nauczyć się na terapii?

Relacja terapeutyczna jest rodzajem laboratorium bliskości. To bezpieczna przestrzeń, w której można zobaczyć, jak reagujemy na zaufanie, troskę czy regularność spotkań. Zdarza się, że właśnie wtedy uruchamia się mechanizm ucieczki. Niektórzy terapeuci półżartem mówią o takich osobach jako o „killerach terapeutów". Nie chodzi jednak o etykietowanie pacjenta, lecz o opis powtarzającego się mechanizmu: pacjent przerywa spotkania w momencie, gdy zaczyna tworzyć się prawdziwa więź. Nagle pojawia się przekonanie, że terapeuta nie jest wystarczająco dobry, więc pacjent rezygnuje i szuka kolejnej osoby. Zdarza się, że taki schemat powtarza się wielokrotnie. To może być ten sam mechanizm, który wcześniej pojawiał się w relacjach partnerskich. Jeśli uda się go rozpoznać i przejść przez moment zwątpienia bez automatycznego zerwania kontaktu, można zacząć budować zupełnie nowy wzorzec relacji z drugim człowiekiem.

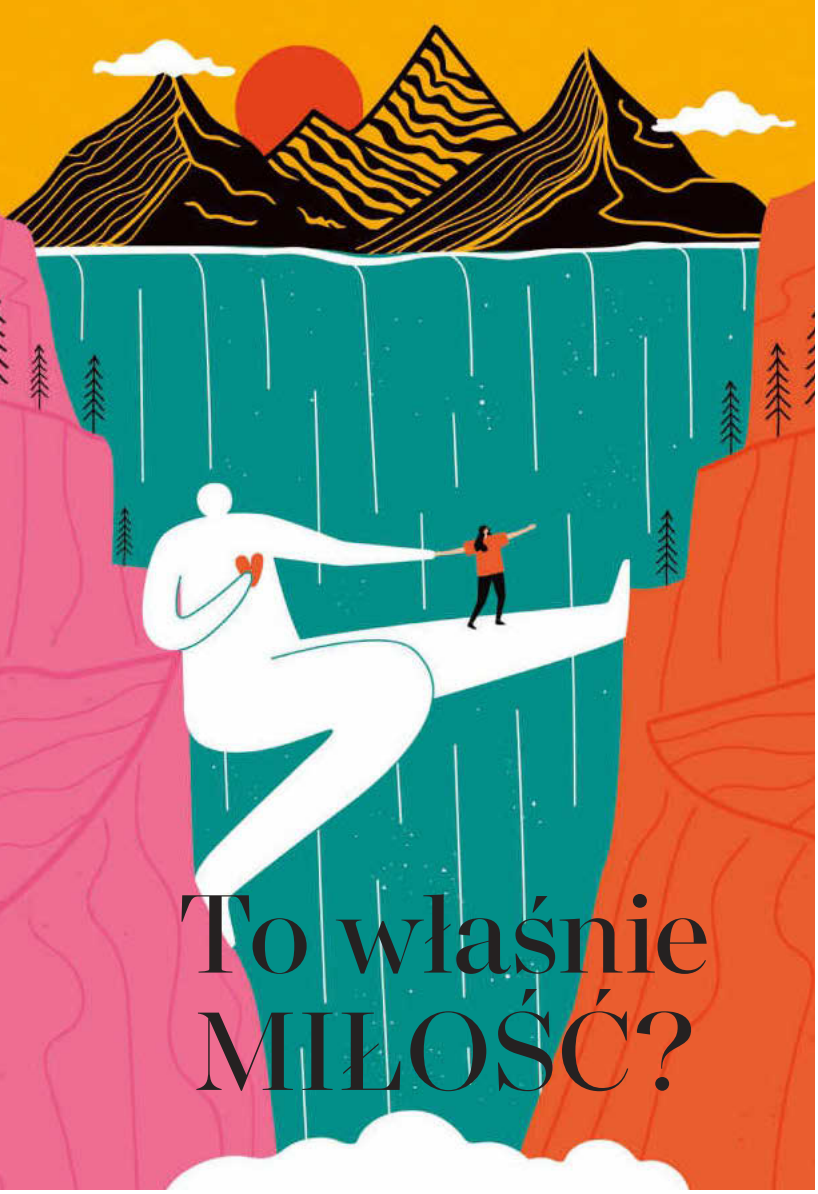
SYLWIA SITKOWSKA
Psycholożka i psychoterapeutka. Autorka książek *Odbuduj bliskość w związku, Kobiety, które starają się za bardzo.*

A może przestajemy dziś potrzebować bliskości? Mam wrażenie, że coraz popularniejsze stają się relacje „bez zobowiązań".

Narracja „Nie potrzebuję nikogo" jest dziś atrakcyjna kulturowo. Kojarzy się z siłą, wolnością i samowystarczalnością. Psychologicznie jednak człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje więzi, choć potrzeba ta może być realizowana na różne sposoby, nie tylko w relacji romantycznej. Cena przewlekłego odcięcia od bliskości bywa wysoka. Wiemy, że samotność wpływa nie tylko na nasze samopoczucie, lecz także na zdrowie fizyczne. Wyniki Harvard Study of Adult Development, prowadzonego od kilkudziesięciu lat, wskazują, że jakość bliskich relacji jest jednym z najsilniejszych prognostyków szczęścia i dobrego życia. Nie chodzi o liczbę znajomych, sukces zawodowy czy majątek, lecz o jakość więzi z drugim człowiekiem. Przewlekła samotność wiąże się z nasileniem stresu, gorszym funkcjonowaniem organizmu i wyższym ryzykiem przedwczesnej śmierci. To pokazuje, że bliskość nie jest luksusem ani romantycznym dodatkiem do życia, lecz jedną z podstawowych ludzkich potrzeb. Największym paradoksem jest to, że przez całe życie chronimy się przed bólem, a często właśnie ta ochrona odbiera nam szansę na doświadczenie miłości. Dlatego odwaga w miłości nie polega na tym, że przestajemy się bać, tylko że mimo lęku decydujemy się otworzyć przed drugą osobą. Tylko wtedy możemy doświadczyć tego, czego większość z nas szuka przez całe życie: poczucia bezpieczeństwa, zaufania i prawdziwej bliskości. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9



To właśnie MIŁOŚĆ?

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Masz ochotę rzucić pracę, rozwieść się albo wyznać miłość? Nim podejmiesz decyzję, napij się wody i porządnie wyśpij. Absurd? Niekoniecznie. Eksperyment psychologiczny dowiódł, że ludzie zasadniczo są świadomi tego, że poczuli silną emocję, która może zmienić ich życie. Często jednak... nie wiedzą, jaką.

Osobne pokoje, głębokie rozmowy i nadzieja, że kobietę i mężczyznę, którzy nie widzą siebie nawzajem, połączy miłość – tak w skrócie wygląda hitowy program *Love is blind* na Netfliksie. I faktycznie, emocje są, ale po czasie okazuje się często, że wcale nie była to miłość. Jak można się tak pomylić? Otóż można. Mylimy się wszyscy, bo często nie wiemy, co w istocie przeżywamy.

SKĄD WIEMY, CO CZUJEMY?

Takie wnioski wyciągnęli psychologowie po analizie słynnego eksperymentu. Mężczyźni biorący w nim udział przechodzili po jednym z dwóch mostów. Pierwszy był stabilny i szeroki, drugi – linowy, chwiejny, zawieszony kilkadziesiąt metrów nad wodą. Ten most istnieje zresztą do dziś i nawet na zdjęciach robi piorunujące wrażenie. Po przeprawie do każdego z badanych podchodziła atrakcyjna asystentka eksperymentatorów – Donalda Duttona i Arthura Arona. Zadawała kilka pytań na temat krajobrazu, a potem wręczała mężczyźnie kartkę ze swoim numerem telefonu. Każdy mógł odczytać to jako zaproszenie do dalszego kontaktu. Naukowców interesowało, kto zadzwoni. Okazało się, że telefonowali przede wszystkim mężczyźni spotkani na chwiejnym moście. Zadzwonił co drugi z nich! A z grupy przechodzącej po bezpiecznej kładce – zaledwie co dziesiąty. Ten wynik wyjaśnia dwuczynnikowa teoria emocji. Za to, co czujemy, odpowiadają nie przyczyny zewnętrzne, ale nasza ich interpretacja. A ta zależy od wielu rzeczy. Jeśli cierpisz na arachnofobię, widok pająka na fotografii wywoła obrzydzenie. Jeśli lubisz stawonogi, zdjęcie wywoła uśmiech. Mężczyznom na chwiejnym moście towarzyszył strach, którego nie byli świadomi. Gdy po chwili zobaczyli piękną kobietę, doznania: kołatanie serca, suchość w ustach, spocone dłonie, przypisali wrażeniu, jakie na nich zrobiła. Może gdyby spotkali ją w supermarkecie, w ogóle nie zwróciliby na nią uwagi.

GŁODNA CZY ZŁA

Gdy czegoś doświadczasz, twój mózg próbuje zorientować się, o co chodzi. Szuka interpretacji. Często podsuwa

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

najprostsze wyjaśnienie. Albo takie, które będzie ci najłatwiej przyjąć. Twardy mężczyzna nie powinien pozwolić sobie na strach, ale może zainteresować się atrakcyjną kobietą. To niejedyna pomyłka w interpretowaniu emocji, błądzimy o wiele częściej. Przykład? Nagle wpadasz w złość, wybuchasz, krytycznie oceniasz innych, a przyczyną jest spadek poziomu glukozy. Jesteś… głodna. Anglicy nazywają ten stan hangry (hungry + angry, czyli głodna + zła). Wieczorem po ciężkim dniu wiele osób zaczyna analizować swoje życie: pracę, związek, i dochodzi do wniosku, że nic nie ma sensu. Następnego ranka patrzą jednak na wszystko optymistycznie. To nie była frustracja, to było zmęczenie. Samotność bywa interpretowana jako zakochanie się w przypadkowej osobie. Złość czasem jest przykrywką dla wstydu, do którego nie chcemy się przyznać. A pobudzenie po intensywnym treningu sprawia, że… napotykani mężczyźni wydają się bardziej atrakcyjni fizycznie. Przyznajmy to: jako gatunek jesteśmy beznadziejni w orientowaniu się, co właściwie przeżywamy. Ma to realne konsekwencje. W *Love is blind* ze ślubu można zrezygnować w ostatniej chwili. Ale w życiu często nie da się cofnąć mocnych słów, wypowiedzianych nie pod wpływem słusznego gniewu, ale wstydu lub głodu. A okazje, z których nie skorzystasz, bo pomylisz lęk z intuicją, mogą już się nie powtórzyć. Na szczęście da się, niezależnie od wieku, wrócić do szkoły emocji i nauczyć się je u siebie trafnie rozpoznawać. Jak to zrobić?

SZKOŁA UCZUĆ

Zanim nazwiesz emocję, sprawdź, jak się masz. Czysto fizycznie. Bywa, że jesteś przekonana, że partner cię złośliwie podpuszcza, szef lekceważy, a sąsiad jest nieuprzejmy. Tymczasem od rana nie jadłaś, spałaś kilka godzin albo zaczyna cię brać infekcja. Niestety, tak to działa. Istnieje nawet skrót HALT, akronim od pierwszych liter angielskich słów, oznaczających głód (hunger), złość (anger), samotność (loneliness) i zmęczenie (tiredness). To stany, w których z dużym prawdopodobieństwem możemy błędnie oceniać rzeczywistość. Gdy coś jest nie tak i czujesz się niekomfortowo, zamiast szukać przyczyny na zewnątrz (on jest złośliwy, lekceważący, niekulturalny), zwróć uwagę, co dzieje się w tobie. Jak to wpływa na twoją ocenę innych ludzi, która jest pierwszym krokiem do definiowania własnych emocji?

Poszukaj alternatywnych wyjaśnień. Zastanów się: jak można wytłumaczyć to, co przeżywasz? Jesteś zazdrosna, a może czujesz się opuszczona? Jesteś wściekła czy smutna, bo ktoś zawiódł twoje oczekiwania? Zakochałaś się czy jedynie ekscytujesz nowością? Bywa, że za nasze pobudzenie odpowiadają złożone stany emocjonalne.

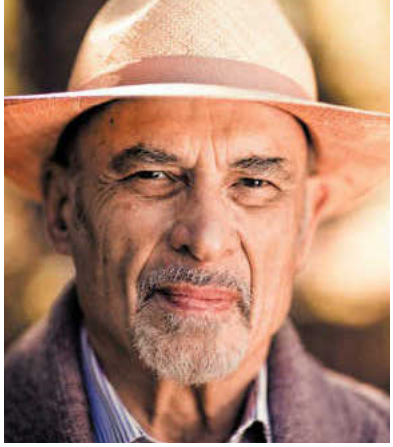
Czasem zadziwia nas to, co czujemy. Na przykład od kilku miesięcy umawiałaś się z mężczyzną, który zdaniem twojej rodziny i przyjaciółek jest chodzącym ideałem. Teraz mówi, że nie chce się już spotykać, a ciebie to… wcale nie martwi. Warto się temu przyjrzeć. Być może to zabarwiona radością ulga. Jeśli odkryjesz, co naprawdę czujesz, łatwiej będzie ci zrozumieć, czego potrzebujesz. Może po prostu nie jesteś gotowa na nowy związek i wbrew temu, co wszyscy ci powtarzają, nie chcesz w niego wchodzić?

Poznaj schematy, które zakodowałaś jako dziecko. To skrócona instrukcja obsługi siebie. Ważna, bo za wiele naszych reakcji odpowiadają schematy wypracowane przed ukończeniem siódmego roku życia. Jeśli jako dziecko słyszałaś, że nie wolno się złościć, możliwe, że w dorosłym życiu będziesz wypierała gniew i etykietowała go inaczej – jako smutek, stres, poczucie doznanej krzywdy. Emocje zależą od interpretacji, ale mają też istotny fundament biologiczny, hormonalny. Nie ma złych emocji. Wszystkie informują o czymś ważnym – złość o przekroczeniu granic. Dlatego gdy rozpoznasz wzorce i schematy, którymi nasiąkłaś w dzieciństwie, poświęcaj szczególną uwagę stanom, które były „przykrywką" dla wypieranych uczuć. Zapytaj: co naprawdę się dzieje? Problemem nie jest to, że czasem źle odczytujemy sygnały z ciała. Ważne jest, że interpretujemy je przez słownik emocji, który stworzyli dla nas inni ludzie, często wtedy, gdy mieliśmy kilka lat.

Poszerz swój emocjonalny słownik. Słynne „Koło Uczuć" Marshalla Rosenberga (twórca porozumienia bez przemocy) zawiera ponad sto nazw stanów emocjonalnych. Badania pokazują, że osoby, które potrafią precyzyjniej je nazywać, lepiej radzą sobie ze stresem, konfliktami i regulacją emocji. Świetnym uniwersytetem emocji jest terapia lub trening umiejętności społecznych dla dorosłych. Czasem nie trzeba aż tyle, wystarczy uważność i znajomość siebie. „Dziś czuję się jak wtedy, gdy w pierwszej klasie podstawówki pani dyrektor wyczytywała dzieci i przydzielała im klasy, i tylko jedno nazwisko pominęła: moje", pomyślisz. I nie trzeba już dodawać, że to rozczarowanie pomieszane ze wstydem i poczuciem, że jesteś odmieńcem. Ty wiesz, co czujesz. A dzięki temu wiesz też, jak sobie pomóc.

Daj sobie czas. Gdy wokół dużo się dzieje i jesteś pobudzona, wstrzymaj się z poważnymi decyzjami. Miałaś stłuczkę, wracasz do domu, gdzie mąż nabałaganił. Jesteś wściekła i pojawia się myśl, że… od dawna wam się nie układa. Coś podpowiada, by zażądać rozwodu? Lepiej poczekaj, by w emocjonalnym kotle przestało wrzeć. Może warto dać wam drugą czy dziesiątą szansę. ■

eprasa.pl 51db495ac9

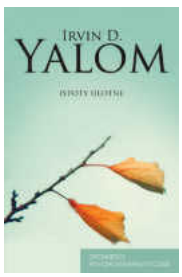


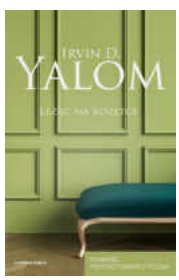
Przymierze, które leczy

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Co powinien mieć terapeuta? Wykształcenie, doświadczenie zawodowe, opiekę superwizora – to oczywiste. Czy to wystarczy, by twoja terapia zakończyła się sukcesem? Niestety nie. Potrzeba jeszcze czegoś trudnego do zdefiniowania, czyli przymierza terapeutycznego. By wiedzieć, czym ono jest, przeczytaj książki Irvina Yaloma.

Wolałaby pani spotykać się z mężczyzną czy kobietą? – zapytał głos w słuchawce. Zamurowało mnie. Tę rozmowę odbyłam wiele lat temu, pierwszy raz umawiając się do terapeuty. Nie zastanawiałam się, kim powinien być. Dziś wiem, że osoba terapeuty jest jednym z ważniejszych czynników decydujących o powodzeniu całego przedsięwzięcia. Konkretnie chodzi o stworzenie przymierza terapeutycznego, dzięki któremu będzie możliwa praca na sesjach i między nimi, a w efekcie trwała zmiana życiowa na lepsze. Czym jest przymierze? To zaufanie, chęć powierzania intymnych sekretów tej właśnie osobie, w pełnej wierze, że ona je pomieści, zaakceptuje i nigdy nie straci z pola widzenia ciebie. Bo to ty musisz poczuć się w gabinecie terapeuty widziana i przyjmowana bez masek i udawania. Jest wielu dobrych terapeutów, ale nie każdy z nich nadaje się dla mnie czy dla ciebie, bo nie z każdym uda się stworzyć przymierze. Opowiadają o tym książki amerykańskiego terapeuty Irvina Yaloma, ważnego przedstawiciela psychoterapii egzystencjalnej. W książce *Dar terapii*, liście do kolejnych pokoleń terapeutów, napisał: „W terapii nie należy się kierować teorią, lecz relacją". To właśnie relacja zdrowa, bezpieczna, dojrzała ma moc leczenia zranień z przeszłości. Yalom zajmował się zawodowo takimi tematami, jak lęk przed śmiercią, samotność, poszukiwanie sensu życia i relacje międzyludzkie, a jego publikacje sprawiły, że psychoterapia stała się bliższa milionom czytelników. Także dlatego, że jego opowieści o pracy z pacjentami to literackie perełki. Autor ma talent do zauważania drobiazgów, wnikliwego interpretowania emocji. Nie ma dla niego nudnych pacjentów, każdy człowiek to fascynująca opowieść, trzeba tylko znaleźć klucz do jego serca, sprawić, by zechciał się otworzyć. Co ważne, jego zdaniem terapeuci dzięki swoim pacjentom uczą się życia i samych siebie. Stają się mądrzejsi i mogą lepiej pomagać innym dlatego, że my, nękani słabościami i problemami, stanęliśmy na ich drodze. To relacja wzajemnego obdarowywania się. Jeśli zastanawiasz się nad psychoterapią, chcesz wiedzieć, na czym ona polega, czym jest przymierze i relacja terapeutyczna, te książki to lektura obowiązkowa. ■





Dar terapii. List otwarty do nowego pokolenia terapeutów i ich pacjentów; *Istoty ulotne. Opowieści psychoterapeutyczne; Leżąc na kozetce. Powieść psychoterapeutyczna. W*szystkie te książki Irvina Davida Yaloma ukazały się w wydawnictwie Czarna Owca.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Koniec lata

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.

Jest taki moment w sierpniu, gdy lato trwa, ale już nie jest takie samo. Niby nadal świeci słońce, można jeść pomidory prosto z krzaka, wieczorem pachnie trawa, a jednak coś się zmienia. Światło robi się bardziej miękkie. Dni jakby krótsze, choć udajemy, że tego nie widzimy. Powietrze wieczorem orzeźwia. Mija beztroska. Przypominamy sobie o czymś, o czym wolimy nie pamiętać: o przemijaniu?

Nie lubimy tego słowa. Przemijanie kojarzy się z końcem, ze stratą, z czymś, co wymyka się spod kontroli. Chciałybyśmy chwycić lato za rąbek sukienki, zatrzymać. Jeszcze jeden wyjazd, jeden zachód słońca, jedna kolacja na tarasie, kolejna leniwa sobota na leżaku, z książką. A przecież sierpień zawsze przychodzi z tą samą lekcją: wszystko mija i ty nie masz na to wpływu, więc pozwól... przeminąć.

Może dlatego tak porusza nas myśl o jesieni. Nie tylko tej za oknem, z chłodem, deszczem i powrotem do obowiązków. Także tej większej, życiowej. Mówimy: jesień życia, jakby to było coś smutnego, przedostatni etap. Jakby człowiek jesienią miał żegnać się z tym, kim był. A może jesień nie jest po wszystkim. Może jest po prostu porą, w której człowiek przestaje udawać, że musi kwitnąć przez cały rok. Przyroda nie ma z tym problemu. Nie tłumaczy się z tego, że liść opada. Nie przeprasza, że zwalnia. Nie robi sobie wyrzutów, że nie jest już majem. Drzewa nie mówią: zawiodłyśmy, bo żółkniemy. One wiedzą coś, czego my ciągle się uczymy – że każda pora ma sens. Dojrzewanie nie wygląda tak jak rozkwitanie. Owoc potrzebuje czasu, słońca, deszczu, ale też momentu, w którym można go zerwać.

Chcielibyśmy żyć w jednym sezonie. Najlepiej w pełni lata. W energii, atrakcyjności, działaniu, możliwościach. W tej wersji siebie, która ma siłę, plany, napięty kalendarz i twarz zwróconą do słońca. Tylko że prawdziwe życie tak nie wygląda. Całe szczęście. Bo gdyby nie zmieniały się pory roku, nie wiedzielibyśmy, czym jest powrót. Gdyby nie było jesieni, nie umielibyśmy odróżnić obfitości od nadmiaru. Gdyby wszystko trwało bez końca, nic nie miałoby smaku.

Sierpień jest jak kobieta, która już wie. Nie musi niczego udowadniać. Nie jest tak rozkrzyczany jak lipiec, nie obiecuje aż tyle. Jest spokojniejszy, bardziej dojrzały. Ma w sobie zgodę. Pozwala nam jeszcze cieszyć się latem, ale przypomina, że zaraz trzeba będzie wrócić do siebie. Do rytmu, do domu. Do pytań, które odkładałyśmy na później.

Może dlatego początek jesieni bywa ważny. Nie jako koniec wakacji, ale jako zaproszenie do uporządkowania tego, co w nas. Co chcę zabrać dalej? Co już mi nie służy? Z czego wyrosłam? Za czym tęsknię?

W dzieciństwie wrzesień pachniał nowym zeszytem, piórnikiem, czystą gumką. Był trochę straszny, ale też obiecujący. Dorosłość odbiera nam ten rodzaj początku. Szkoda, bo może każda jesień daje nam nowy zeszyt, tylko mniej dosłownie. Może co roku warto zapytać: jaką kobietą chcę być teraz, właśnie w tej porze mojego życia?

Nie musimy być wiecznie wiosną. Nie musimy być bezustannie młode, gotowe, lekkie, pełne planów. Możemy być sierpniem. Wrześniem. I listopadem – też. Możemy być kobietami, które wiedzą, że życie nie jest linią prostą, tylko kołem. Coś się domyka, żeby coś mogło się zacząć inaczej. Ciszej, głębiej, prawdziwiej.

I może w tym największa ulga. Nie trzeba walczyć z porami roku. Ani z tymi za oknem, ani z tymi w sobie. Warto po prostu zauważyć, że lato powoli się pakuje. Jesień stoi w progu i nie przyszła nas ukarać, lecz przypomnieć, że dojrzewanie też jest piękne. Do zobaczenia na ścieżce. ■

Fot. Bartosz Maciejewski

eprasa.pl 51db495ac9

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Średniowieczne feministki Książka, która burzy stereotypy (s. 118)

Oscarowa producentka Nigdy nie mówi, że się nie da (s. 126)

Historie równoległe Czy warto przerabiać Kieślowskiego? (s. 130)

Legalna blondynka Nowa odsłona kultowego serialu (s. 131)

Vanessa Paradis wraca do gry Koncert jak psychoterapia (s. 132)

Życiorys odzyskany Polecamy biografię Jeana-Michela Basquiata (s. 133)

Nubijska elegancja Sztuka z antypodów inspiruje polskich artystów (s. 134)

Fot. Alamy/East News

eprasa.pl 51db495ac9

Wojowniczki i uczone

Co za historie! Anna Brzezińska, mediewistka i autorka bestsellerów, napisała książkę o nieprzeciętnych kobietach, które w średniowieczu odnosiły sukcesy w biznesie, nauce i na polu walki. Dlaczego nie uczymy się o nich w szkołach? (s. 118)

eprasa.pl 51db495ac9

KAMIENNY *sufit*

rozmawia: GRAŻYNA SANIUK

W 1187 roku Margaret z Beverley w Yorkshire samodzielnie wybrała się do Ziemi Świętej. W garnku na głowie zamiast hełmu odpierała ataki Saladyna. Wiek później Ela Longespée, zarządzała hrabstwem Wiltshire. W XIV wieku Christine de Pizan zarabiała na życie jako pisarka i wydawczyni, a Celia Rebe prowadziła sieć kantorów. W książce *Cierpliwe Genowefy, bezwstydne Magdaleny* pisarka i mediewistka Anna Brzezińska kreśli barwną panoramę życia zwykłych kobiet z czasów średniowiecza. Wbrew stereotypom były samodzielne, zaradne i sprawcze.

Po prawej: XV-wieczna miniatura z dzieła Christine de Pizan *Le Livre de la Cité des Dames* (*Księga o Mieście Pań*), uważanego za pierwszą feministyczną książkę w dziejach. Była krytyką powszechnej wśród uczonych, teologów i literatów mizoginii. Każda wybitna, mądra i szlachetna kobieta z historii, mitologii czy Biblii staje się w tej opowieści metaforyczną „cegłą", współtworzącą strukturę tego miasta. Po lewej: kobiety na polowaniu z sokołem, IX wiek

Fot. Rijksmuseum, Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

Twój STYL: *Cierpliwe Genowefy i bezwstydne Magdaleny*, do czego nawiązuje tytuł pani książki?

Anna Brzezińska: Do dwóch skrajnych sposobów przedstawiania kobiet w kulturze średniowiecza. Genowefa – nasz odpowiednik Gryzeldy, bohaterki *Dekamerona* Boccaccia, to zalecany przez moralistów archetyp idealnej żony: cierpliwej i uległej. Gryzelda pochodziła z ubogiej rodziny. Markiz, który ją poślubił, poddaje ją bezdusznym próbom sprawdzającym posłuszeństwo. Każe jej odebrać nowo narodzone dzieci, wmawia, że zostały zamordowane, finguje rozwód, by rzekomo poślubić inną. Mimo upokorzeń Gryzelda znosi wszystko z pokorą. Widząc jej wierność, markiz ujawnia podstęp, przywraca jej prawa i oddaje dzieci. Podła manipulacja! Drugi stereotyp to Maria Magdalena, która grzeszy – dając późniejszym artystom okazję, by prezentować piękne roznegliżowane kobiety – ale też ma własną wolę i samodzielnie podejmuje decyzję o nawróceniu.

Bohaterki pani książki nie pasują do żadnego z tych opisów!

Choć w średniowieczu kobiety przedstawiane były jako grzeszne córki Ewy, które moralnie i intelektualnie ustępują mężczyznom, źródła historyczne pokazują bardziej zniuansowany obraz. Wyłuskałam z nich historie, które pokazują losy zwykłych kobiet z ich osobistej perspektywy. Zebrałam pięćdziesiąt opowieści z marginesów wielkiej historii, ilustrujących ich sprawczość, inteligencję i walkę o godność.

Książka zaczyna się od notatki znalezionej w bibliotece opactwa w Essen. Pochodzi z IX wieku. Uczennica pisze do nauczycielki prośbę, by pozwoliła jej w nocy czytać. Co z tego strzępu pergaminu możemy dowiedzieć się o autorce?

Nie znamy jej z imienia, ale wiemy, że sprawnie posługiwała się łaciną w czasach, gdy niewielu potrafiło zapisać swoje imię. Kartka znajdowała się pośród wypisów z tekstów Świętego Grzegorza i Augustyna – kobieta pobierała nauki w miejscu wyjątkowym, jednym z pierwszych cesarskich opactw. Była we wspólnocie kanoniczek – świeckich kobiet pochodzących z arystokratycznych rodzin. Zachowywały dziewictwo, ale nie składały ślubów ubóstwa. Mieszkały we własnych domach, miewały służbę i osobisty, czasem pokaźny majątek. Utrzymywały kontakt ze światem zewnętrznym, znały łacinę, gromadziły i przepisywały księgi. Przekazywały wiedzę i wychowywały dziewczynki: kształtowały ich modlitewne nawyki oraz kulturę literacką. Pierwsze żeńskie zgromadzenia dawały kobietom dostęp do edukacji porównywalnej z męską. Opatki miały wpływy i prestiż. Kiedy cesarz Otton III wyruszył na wyprawę do Rzymu, w jego imieniu władzę sprawowała jego ciotka Matylda, jedna z nich.

Z czego te wpływy wynikały?

Klasztory żeńskie rozkwitały tuż po chrystianizacji. Przedstawiciele elit wierzyli, że oddając do nich córki, cementują związek z Bogiem. Kobiety w klasztorach modliły się o ziemskie powodzenie męskich członków rodu i ich zbawienie po śmierci, były pośredniczkami między nimi a niebiosami. Pielęgnowały pamięć o zmarłych członkach rodu. Opactwa stanowiły też rodzaj bezpiecznego azylu dla kobiet. Zwykle jednak, gdy mijał pierwszy etap chrystianizacji, moraliści decydowali, że lepiej niezależność kanoniczek ograniczyć. Ale edukacja w imię Boże nadal pozostawała jedną z dróg emancypacji.

Z książki wynika, że była nią również pielgrzymka. Samotnie podróżująca kobieta to rzadki widok jeszcze na początku XX w. Tymczasem opisywana przez panią Margaret of Beverley w 1189 roku samodzielnie powędrowała z Anglii do Grobu Chrystusowego. Jak to możliwe?

Teoretycznie kobiety potrzebowały na takie podróże zgody mężów lub ojców, ale Margaret była niezamężna. Jej rodzice zmarli, gdy miała 11 lat. Samodzielnie wychowywała młodszego brata, który został towarzyszem Tomasza Becketa, biskupa Canterbury. Musiała być wyjątkowo odważna i samodzielna. Do Ziemi Świętej wybrała się bez męskich opiekunów czy krewnych. Trafiła na oblężenie Jerozolimy i wzięła udział w zbrojnej obronie miasta przed Saladynem. Ze wspomnień Margaret, które spisał jej brat, wiemy, że założyła napierśnik, a zamiast hełmu garnek, i tak stanęła na murach, by odpierać ataki wroga: „Podczas oblężenia, które trwało piętnaście dni, z zaciekłością próbowałam odgrywać rolę wojownika. Miotałam pociski i chociaż przepełniał mnie strach, nauczyłam się ukrywać swą słabość. Nękał nas skwar, a walczący nie znali spoczynku".

Niezwykłe, że uszła z życiem!

Nie tylko wtedy. Po upadku Jerozolimy trafiła do niewoli u muzułmanów. Zakuto ją w kajdany, głodzono. Przez piętnaście miesięcy taszczyła kamienie i rąbała drewno. W końcu wykupił ją miłosierny chrześcijanin. Zamiast wrócić do domu, udała

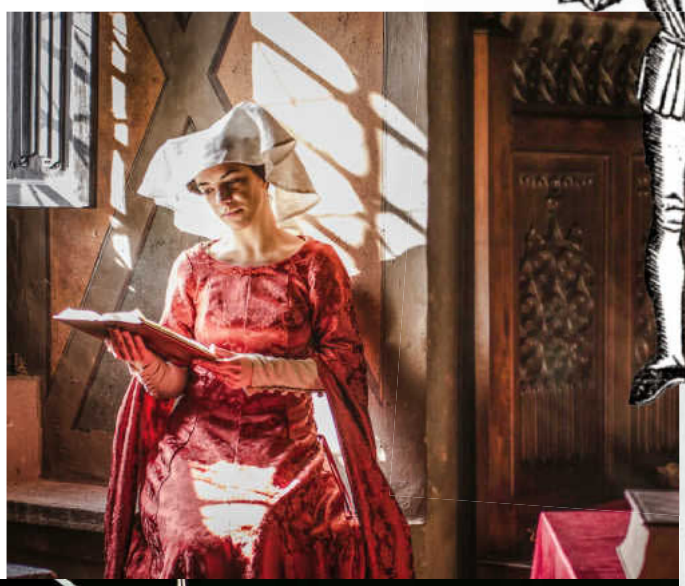
Anna Brzezińska

Pisarka i mediewistka, ceniona za literaturę fantastyczną i historyczną. Feministka, absolwentka Instytutu Historii KUL i mediewistyki na Central European University w Budapeszcie, członkini zarządu Unii Literackiej.

Fot. Rijksmuseum, Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Od lewej: cierpliwa Genowefa, czyli Gryzelda, i mąż testujący jej pokorę na XIX-wiecznej ilustracji do *Dekamerona*. Obok: bezwstydna Magdalena na XVII-wiecznym obrazie Guida Canlassiego. Poniżej: portret niderlandzkiej mieszczki w czepcu, ok. 1440 roku, Rogier van der Weyden



Włosi do dziś uwielbiają się przenosić do czasów średniowiecza. W wielu miastach na północy kraju odbywają się tam latem historyczne rekonstrukcje. Poniżej: położne odbierające poród, rycina z XV wieku

Powyżej: scena bitwy między muzułmanami a uczestnikami pierwszej krucjaty (1096–1099). Miniatura z XIV-wiecznej *Roman de Godefroi de Bouillon* (*Powieści o Gotfrydzie z Bouillon).* Według kronikarzy epoki w walkach miały brać udział także białogłowy, co zdaniem muzułmanów było objawem zdziczenia obyczajów europejskich najeźdźców.

eprasa.pl 51db495ac9

Powyżej: Christine de Pizan budująca swoje miasto kobiet – miniatura z jej słynnego dzieła, 1400–1410. Jako wydawczyni, mogła kontrolować swój wizerunek pisarki. U góry po prawej: ilustracja z jej manuskryptu *List Othei* nawiązująca do mitu o Arachne. Tak mógł wyglądać warsztat tkacki średniowiecznych beginek.

Po lewej: rekonstrukcja historyczna w Monzambano pod Mantuą. W zabawie biorą udział mieszkańcy i turyści. Obok: portret Maifredy da Pirovano. To kuzynka Mattea Viscontiego, która w 1300 roku planowała zostać papieżycą Kościoła.

się w dalszą drogę do grobu Świętej Małgorzaty z Antiochii. Sama pieszo przemierzała pustynię, przez wiele dni żywiąc się suchym chlebem i korzonkami. „Bałam się, że pożrą mnie dzikie zwierzęta" – wspominała. W Antiochii pracowała jako praczka i omal się przy tym nie utopiła. Łupiła też na pobojowisku martwych nieprzyjaciół. W Trypolisie ktoś rozpoznał u niej zagrabione łupy i znów trafiła do niewoli. Uwolniona ponownie wsiadła na statek i ruszyła za zachód. Nie do domu! Odwiedziła St. Andrews w Szkocji, Rzym i Santiago de Compostela. Po latach brat spisał jej wspomnienia, nadając im wierszowaną formę. Stąd wiemy, jakie przygody mogły się przydarzyć w tamtej epoce Angielce w średnim wieku.

Udział kobiety w walce nie był wówczas przypadkiem odosobnionym...

Średniowieczny kronikarz Wilhelm z Tyru twierdził, że podczas pierwszej krucjaty pod murami Jerozolimy było ich sporo. Zdarzało się ponadto, że pod nieobecność rycerza jego małżonka czy matka kierowała obroną zamku z pomocą doradców czy nominowanego przez męża dowódcy. Kobiety pełniły kierownicze role i w mniej ekstremalnych sytuacjach. W szczególnych okolicznościach, na przykład po śmierci męża czy ojca, sprawowały urzędy administracyjne. Formalnie robiła to Ela Longespée, która w 1227 roku została szeryfem Wiltshire, a nieformalnie i zdecydowanie bliżej – Agnieszka z domu Krawse, od 1417 roku wdowa po sołtysie we wsi Krościenko Wyżne.

Aspiracje kobiet nie ograniczały się do spraw ziemskich. Opisuje pani przypadek mniszki, która stanęła na czele sekty głoszącej nadejście... kościoła kobiet.

Maifreda da Pirovano, kuzynka Mattea Viscontiego, księcia Mediolanu, przewodziła sekcie wilhelmitów, którzy postrzegali ówczesny kościół jako instytucję doszczętnie zepsutą. Spodziewali się, że w 1300 roku nastąpi ponowne zejście Ducha Świętego. Miał on przybrać postać Wilhelminy,

Fot. Rijksmuseum, Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

nieżyjącej już bogobojnej mieszkanki Mediolanu, która zmarła w opinii świętości. Wierzyli, że jako „Duszyca Święta" obali skorumpowanego Bonifacego VIII, a na papieskim tronie osadzi Mainfredę. Urzędy kościelne „po odrodzeniu" miały objąć kobiety, tym samym zapoczątkowując nową erę w dziejach ludzkości. Dla „Duszycy" zamówiono nawet szatę i buty, by na ziemi mogła wystąpić w należytym splendorze. Za herezje i odprawienie dla współwyznawców mszy Mainfreda stanęła przed inkwizycją. Nie wyrzekła się przekonań. Wobec uporczywego braku skruchy została spalona na stosie.

W rozdziale poświęconym Christine de Pizan, pierwszej zawodowej literatce i obrończyni praw kobiet, pisze pani, że ówczesna kultura nie zachęcała kobiet, by publicznie zabierały głos i broniły swojego zdania. A jednak ona to robiła.

Urodzona w 1364 roku Christine de Pizan miała kochającego i światłego ojca. Dostrzegł jej intelekt. Wykształcił ją i dobrze wydał za mąż, ale w wieku dwudziestu pięciu lat owdowiała i została bez środków do życia. Mając na utrzymaniu dzieci, matkę i krewne, wykorzystała swoje talenty i zaczęła zarabiać, pisząc. To dziś niełatwe, a co dopiero wtedy! Ale Christine umiała się promować. Znała środowiska dworskie, wysyłała manuskrypty wpływowym ludziom. Jej ballady czytali arystokraci i koronowane głowy. Z czasem otworzyła własne skryptorium. W tym samym czasie bestsellerem stała się erudycyjna, ale seksistowska kontynuacja *Romansu o róży* Jeana de Meun. Autor przedstawiał w nim kobiety jako istoty pozbawione rozumu i skłaniające mężczyzn do grzechu. Podpowiadał, jak je uwodzić, wykorzystywać i porzucać. Oburzona tym Christine de Pizan napisała do jednego z piewców tego utworu, że jest wrogie kobietom i niegodne zachwytów. W odpowiedzi usłyszała to, co często i dzisiaj słyszą kobiety, które mają odrębne zdanie: że „nie zrozumiała dzieła".

Klasyczny mansplaining! Mężczyzna zakłada swoją wyższość intelektualną i protekcjonalnie tłumaczy coś kobiecie, ignorując jej wiedzę.

Ale Christine nie dała się zbyć! Wdała się w polemikę i ją upubliczniła. Jej argumentacja była inteligentna i rzeczowa. Umiejętnie wykazała, że w *Romansie o róży* pojęcie miłości zostało sprowadzone do fizycznego pożądania i instrumentalnego traktowania kobiet. Napisała, że jako matka nie chciałaby, by jej syn uwodził kobiety w sposób tam opisany. Argumentowała, że pisarz kreślący nienawistny obraz kobiet występował przeciwko porządkowi społecznemu i Bogu, który stworzył kobiety na towarzyszki mężczyzn. Kontestowała tezę o intelektualnej niższości i moralnej słabości kobiet, znów przywołując Biblię, z której wynika, że wszyscy jesteśmy w równym stopniu powołani do cnoty i zbawienia. Zwracała też uwagę na szkodliwość dzieła, które utrwalało w kulturze mizoginiczne wzorce. Rozwścieczony adwersarz porównał ją do antycznej kurtyzany Leontion, która śmiała krytykować filozofa Teofrasta. Ale spór jej nie zaszkodził. Przekazanie korespondencji królowej Izabeli Bawarskiej było zręcznym ruchem. Christine miała we władczyni sojuszniczkę, która też nie odnajdywała się w wizerunku kobiet kreślonym przez Jeana de Meun. Swoje przemyślenia i wnioski z polemiki Christine de Pizan rozwinęła w *Księdze o Mieście Pań*, alegorycznej obronie cnót i dokonań kobiet. Wspaniała lektura! Jest w niej konstatacja: „Gdyby kobiety pisały książki historyczne, fakty byłyby inne".

CZASEM POD NIEOBECNOŚĆ RYCERZA JEGO ŻONA CZY MATKA KIEROWAŁA OBRONĄ ZAMKU LUB SPRAWOWAŁA ZA NIEGO URZĄD.

Christine z powodzeniem prowadziła też wydawnictwo książkowe. Przykładów średniowiecznych przedsiębiorczyń jest w pani książce więcej. W rejestrze podatkowym z 1292 roku wśród najbogatszych kupców figurowała Paryżanka Marie Ozanne. Nie odziedziczyła majątku po rodzinie. Mieszkała we własnym domu z dwiema kobietami. Wszystkie były beginkami. Co oznaczał ich status i czemu zawdzięczały swobodę ekonomiczną?

Nasze przodkinie zręcznie znajdowały „szczeliny" w rzeczywistości, dzięki którym osiągały więcej, niż oferowało małżeństwo czy klasztor. Beginki tworzyły wspólnoty niezamężnych świeckich kobiet, które nie składały formalnych ślubów zakonnych, ale zachowywały czystość i zajmowały się pomocą społeczną lub... biznesem. Pomagała im w tym kluczowa w interesach dobra reputacja. W Paryżu kobiety niezamężne mogły posiadać kapitał i go dziedziczyć, więc beginki angażowały się w przedsięwzięcia wymagające nakładów finansowych i fachowej wiedzy. Specjalnością wielu, w tym Marie Ozanne, była produkcja sukna i jedwabiu. Bogatsze beginki zatrudniały biedniejsze, czasem przekazywały im testamentem majątki. Jako singielki wchodziły tym samym w rolę nieformalnych głów rodzin. Ich swobody zostały ukrócone, gdy ośmieliły się zbyt głośno krytykować duchowieństwo i podważać rolę sakramentów.

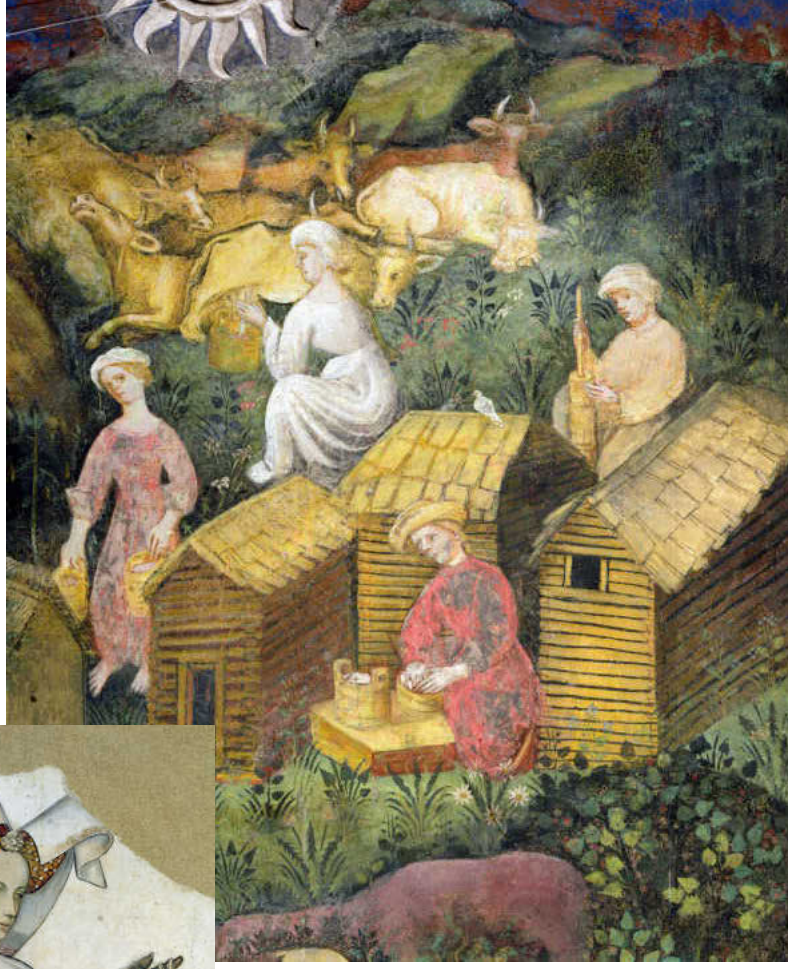
eprasa.pl 51db495ac9

Najbardziej zaskakujące przedsięwzięcia prowadzone w średniowieczu przez kobiety?

Flamandka Celia Rebe parała się wymianą walut i prowadziła sieć kantorów; weszła do branży jako pierwsza w rodzinie specjalizującej się dotąd w handlu rybami. Osiągnęła niebywały sukces finansowy, choć miał on swoją cenę. Jej synowie byli awanturnikami, jeden z nich procesował się nawet z nią o majątek. Mamy jeszcze Martine Cabot, która w XIV wieku zawiadowała psiarnią hrabiego d'Artois. Biznes przejęła po zmarłym mężu. Stała na czele sporego przedsiębiorstwa. Szkoliła dziesiątki psów wykorzystywanych w łowach, odpowiadała za ich zdrowie, dietę i hodowlę. Zadanie było odpowiedzialne – psy nie tylko polowały, były też pupilami rodziny d'Artois. Musiała być w swoim fachu dobra, bo utrzymała się na stanowisku przez 25 lat. W obowiązkach pomagali jej kolejni mężowie.

Skoro o małżeństwie mowa, z pani książki wynika, że nie było ono jedynym typem średniowiecznych związków.

Można było wtedy żyć na kocią łapę! Legalnie. Choć kościół propagował instytucjonalne małżeństwo, które mogła rozdzielić tylko śmierć, w średniowieczu dobrze funkcjonował konkubinat. Często zawierał go mężczyzna o wyższym statusie z kobietą z niższych sfer, zanim nie znaleziono mu odpowiedniej kandydatki na żonę. Na południu Europy zdarzało się, że konkubenci notarialnie określali zakres praw i obowiązków. Związek mógł być zawarty na czas określony. Kobieta zwykle wnosiła „samą siebie", mężczyzna – aktywa ekonomiczne. Ona deklarowała, że dochowa wierności, on – że wychowa i utrzyma dzieci ze związku. Kontrakt zakładał, że po rozwiązaniu konkubinatu kobieta, o ile nie złamie warunków umowy, czyli nie zdradzi, dostanie uposażenie finansowe. Pojawiał się w nim często zapis, że konkubina nie dozna od partnera „uszczerbku na zdrowiu". Małżeństwo tego nie gwarantowało. Mąż miał prawo karać żonę cieleśnie, a ona nie mogła od niego z tego powodu odejść. Konkubinie kontrakt dawał to prawo. Związki ludzi w tamtych czasach były bardziej złożone i wielowymiarowe, niż sobie wyobrażamy. Przykładem historia Margherity Datini, żyjącej na przełomie XIV i XV wieku włoskiej mieszczki, która okazała się bezpłodna. Nie odrzuciła nieślubnej córki męża. Wychowała ją i kochała – jak napisała – „jak własną", a po śmierci męża zadbała, by matka dziecka dostała zapisany w testamencie majątek.



Powyżej: serowarki na pastwisku na XV-wiecznym fresku. Po lewej: fresk z postacią Teuty, która w III wieku p.n.e. objęła tron po mężu. Obok: inspirowana rycinami z książki *Les douze dames de rhétorique* okładka książki Anny Brzezińskiej. Ryciny w środku pochodzą z Rijksmuseum.

Dziś redefiniuje się i na nowo odkrywa dawną sztukę kobiet. Czy podobnie jest z obrazem ich codziennego życia w średniowieczu?

Zmienia się świadomość społeczna i pewne pytania badawcze są formułowane na nowo. Historia sołtysowej z Podkarpacia została po raz pierwszy opisana w 2011 roku. Koleje jej życia udało się prześledzić na podstawie ksiąg sądowych. Takich opisów w źródłach historycznych może być więcej, ale polskie badania są tu jeszcze mało zaawansowane. Napisałam książkę, by przerzucić most między przeszłością a teraźniejszością. Współcześnie również słyszymy, że przewraca się nam w głowach, bo chcemy rozmawiać o wolnych związkach czy równym wynagrodzeniu, albo że nie mamy poczucia humoru, bo oburza nas, gdy kwestionuje się nasz intelekt i kompetencje. Chciałam pokazać, że z kobietami średniowiecza łączy nas dużo więcej, niż mogłoby nam się wydawać. ■

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

Imię róży

Tuniki na pokazach Ralpha Laurena przypominały gustowne rycerskie kolczugi, u Vuittona pojawiły się nawiązujące do XV-wiecznej mody stożkowate nakrycia głowy zwane hennin. Odkrywanie epoki jest trendy nie tylko dzięki projektantom mody. To zasługa mediewistów i popularyzatorów historii, np. kuratorów poświęconej tej epoce wystawy *Stulecie* w Muzeum Narodowym we Wrocławiu.

1 mural ścienny 429 zł, Eye on Design **2** breloczek 215 zł, Vivienne Westwood **3** szklanka koktajlowa ze szkła kryształowego Paradise 129 zł/dwie szt., Westwing **4** dekoracja Kintsugi Skull 689 zł, Seletti, Answear **5** pierścionek Elvira 250 zł, Regalrose **6** książka *Medieval Cats*, Catherine Nappington 62 zł, Amazon **7** książka *Medieval Women,* Henrietta Leyser 67 zł, Empik **8** książka *Medieval Bodies*, Jack Hartnell 105 zł **9** świecznik metalowy 269 zł, Tom Dixon **10** perfumy Chiesa d'Oro, Filippo Sorcinelli 1205 zł, Mood Scent Bar

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 51db495ac9

Niemożliwe NIE ISTNIEJE

rozmawiał: ANNA JASIŃSKA

Według magazynu „Variety" jest jedną z pięciuset najbardziej wpływowych osób w branży filmowej na świecie. Choć pracę producentki zaczęła po czterdziestce, ma na koncie filmy prezentowane i wielokrotnie nagradzane na prestiżowych festiwalach Nam Ewa Puszczyńska opowiada o wieloletniej współpracy z Pawłem Pawlikowskim, filmie *Ojczyzna*, który zdobył niedawno w Cannes nagrodę za reżyserię, i o snach z Bradem Pittem w roli głównej.

Twój STYL: Czy przy pracy nad *Ojczyzną* Paweł Pawlikowski usłyszał od pani, że coś jest niemożliwe do zrealizowania?
Ewa Puszczyńska: Chyba przy żadnej naszej wspólnej produkcji tego nie usłyszał. Mam zasadę, że gdy coś uznaję za dobre i ważne, to choćby było nie wiem jak karkołomne produkcyjnie, mówię: zrobimy to, sposób się znajdzie. Gdy piętrzą się komplikacje, nie zmieniam zdania. Jeśli dziś coś nie wyszło, uspokajając się frazą Scarlett O'Hary z *Przeminęło z wiatrem*: „Pomyślę o tym jutro", działam dalej. Z Pawłem zrobiłam już trzy filmy (*Ida, Zimna wojna, Ojczyzna* – red.) i wiem, że efekt był wart każdego wysiłku. On nie pracuje po to, żeby po prostu zrobić kolejny film. Pisze scenariusz dopiero, gdy uzna, że ma coś ważnego do powiedzenia. Bycie częścią takiej produkcji to wyróżnienie.
Powiedział, że *Ojczyzna* to jego najbardziej osobisty film. Opowieść o człowieku, któremu trudno się odnaleźć w świecie zanikających wartości. Czym ten film jest dla pani?
Na pewno czymś więcej niż opowieścią o epizodzie z życia Tomasza Manna. Jego postać jest pretekstem, by pokazać świat w czasie kryzysu. Coś się skończyło, a to, co się wyłania, budzi niezrozumienie i lęk – w tym sensie to historia bardzo aktualna. Porusza mnie również emocjonalna

Ewa Puszczyńska z Oscarem, którym nagrodzono film Jonathana Glazera *Strefa interesów* – była jego producentką. Po prawej kadry z produkowanych przez nią filmów: 1. *Ojczyzna* 2. *Strefa interesów* (w obu Sandra Hüller) 3. *Prawdziwy ból*, reż. Jesse Eisenberg 4. *Silent Twins*, reż. Agnieszka Smoczyńska 5. *Zimna wojna* (scena z Joanną Kulig)

Fot. Marcin Stępień/Agencja Wyborcza.pl, Agata Grzybowska/materiały prasowe, materiały prasowe, Łukasz Bąk/materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

1

2

3

4

5

eprasa.pl 51db495ac9

opowieść o skomplikowanych relacjach rodzinnych – ojca z dorosłymi dziećmi, ale też brata i siostry. Fascynującą postacią jest dla mnie Eryka. Była aktorką, kierowcą rajdowym, korespondentką wojenną. Miała kilku mężów, ale też relacje intymne z kobietami. Barwna kobieta, której życie naznaczone było symbiotyczną relacją z bratem Klausem. Wielkim talentem Pawła jest i to, że potrafi w subtelny sposób wydobywać głębokie i złożone emocje swoich bohaterów. Pracując z aktorami, precyzyjnie wie, jaki efekt chce osiągnąć.

Ma też opinię wybitnego detalisty, co pewnie dostarcza pani wielu wyzwań.

To prawda, że zwraca uwagę na każdy element filmowej układanki. Dla niego ważny jest kolor cegły w murze, mimo że film jest czarno-biały. Architektura, detal, twarze ludzi – nie tylko głównych postaci, ale i statystów w tłumie. Wybiera ich osobiście, co jest rzadkie wśród reżyserów. U niego chmury muszą płynąć we właściwą stronę, a słońce świecić z odpowiednią temperaturą – dopiero wtedy można kręcić. To fascynujące. Pracując z takim twórcą, wiem, że każdy podjęty wysiłek ma sens.

Czy wyzwaniem dla producenta może być scena, która na ekranie wydaje się zwyczajna?

Czymś takim w *Ojczyźnie* była długa scena samochodowego przejazdu w deszczu Tomasza Manna z córką Eryką z Frankfurtu do Weimaru.

Filmy produkowane przez Ewę Puszczyńską już kilkakrotnie zdobywały Złote Lwy w Gdyni: *Ida* (2013), *Zimna wojna* (2018), *Zabij to i wyjedź z tego miasta* (2020), *Silent Twins* (2022).

Deszcz w filmie można dziś chyba łatwo wyprodukować.

Tak, deszcz statyczny. Ale gdy ma on padać na długo jadący samochód, wyzwanie robi się spore. Do nakręcenia tej sceny mieliśmy specjalnie skonstruowane deszczownice na dwóch autach jadących równolegle z samochodem, w którym grali Sandra Hüller i Hanns Zischler. Mimo użycia skomplikowanych urządzeń nie byliśmy zadowoleni z efektu. Spróbowaliśmy więc nakręcić tę scenę w innym miejscu. Po kilku próbach okazało się jednak, że droga jest tam za krótka, by mogło powstać dobre ujęcie całego przejazdu. Wielkie logistyczne przedsięwzięcie, kolejne dni zdjęć, a cel wciąż nie był osiągnięty...

Jak się wychodzi obronną ręką z takiej sytuacji?

Tego typu „przygody" są w moim zawodzie normą, więc gdy coś się komplikuje, nie wyrywam włosów z głowy, tylko próbuję znaleźć rozwiązanie. Doświadczenie nauczyło mnie, że zawsze jakieś jest. Tu pomogły szczęście i refleks. Kilka dni później kręciliśmy inną scenę. Dzień zdjęciowy dobiegał końca, gdy na niebie pojawiły się chmury. Staram się nie wchodzić w nadgodziny, bo to generuje dodatkowe koszty, ale wtedy podjęliśmy decyzję, że spróbujemy po godzinach nakręcić przejazd Manna z córką w prawdziwym deszczu. I wszystko wyszło tak, jak chcieliśmy. Ta sytuacja dobrze ilustruje powiedzenie, że w filmie nie ma złej pogody, są tylko słabe nerwy.

Wyzwaniem musiało być też drobiazgowo realistyczne odtworzenie zburzonego podczas II wojny Frankfurtu. W jednej z pierwszych scen *Ojczyzny* mamy wręcz namacalne wrażenie, że jedziemy z dwójką głównych bohaterów przez miasto pełne ruin. Jak się osiąga taki efekt?

Mogę uczciwie zapewnić, że w *Ojczyźnie* do niczego nie zaangażowaliśmy AI. To, co widać na ekranie, jest wynikiem złożonej pracy zespołu zajmującego się poszukiwaniem lokacji oraz grupy wybitnych scenografów. Całą scenę nakręcono w Legnicy. Wykorzystaliśmy istniejące budynki, które, niestety, nie są w najlepszej kondycji, więc mogły udawać okaleczone wojną kamienice. Do tego dobudowaliśmy sugestywne elementy scenografii. W osiągnięciu finalnego efektu pomógł doświadczony zespół postprodukcyjny. Skoordynowane wysiłki wszystkich tych osób dały taką jakość, że niemiecki producent filmowy, z którym znamy się od lat, po obejrzeniu *Ojczyzny* w Cannes zadzwonił do mnie z pytaniem, skąd wzięliśmy takie świetne powojenne materiały archiwalne ze zburzonych Niemiec. Uznał te ujęcia za archiwalia! A my nie tylko tę scenę, ale dziewięćdziesiąt procent filmu nakręciliśmy w 2025 roku w Polsce.

Zdjęcia są sugestywne. I rzeczywiście mają posmak dokumentu.

Dbałość o historyczne szczegóły to kolejna cecha szczególna filmów Pawła Pawlikowskiego, który zaczynał przecież przygodę z kinem od dokumentów kręconych dla BBC. W *Idzie* i *Zimnej wojnie* też stworzył wrażenie dokumentalnego dotyku epoki, w którą przenosiły nas jego scenariusze. On cały czas szuka w swoich opowieściach dokumentalnej prawdy i zawsze jest do tego zadania imponująco przygotowany.

W jednym z wywiadów powiedział, że przygotowując się do *Ojczyzny*, przeczytał wszystkie biografie Thomasa Manna, jego dzienniki oraz reportaże na temat jego podróży. Drobiazgowo studiował fakty...

Fot. Lukasz Dejnarowicz/Forum

eprasa.pl 51db495ac9

Z równie wielką dbałością podchodzi też do muzyki. Jest jej koneserem, sam gra. Scenariusz *Ojczyzny* napisał w taki sposób, że od razu określił, jaka w danej scenie będzie muzyka – umieścił nawet linki do konkretnych utworów! Czytając kwestie, można było wsłuchać się w nastrój każdej sceny.

***Ojczyzna* to już wasz trzeci wspólnie zrealizowany film. Co jest fundamentem waszego porozumienia?**

Jesteśmy z tego samego pokolenia. Podobnie rozumiemy rzeczywistość. Niepokoi nas świat, w którym jesteśmy wrzucani do baniek i hejtowani za wypowiedzi, które się w nich nie mieszczą. I męczy rzeczywistość zarządzana przez algorytmy próbujące nam narzucić poglądy, gusta, wybory. Poza tym wydaje mi się, że Paweł lubi ze mną pracować, bo rozumiem istotę jego procesu twórczego. Jego scenariusze są krótkie, z reguły mają jakieś sześćdziesiąt stron i są tylko punktem wyjścia do dalszych działań. Tam nie ma zamkniętych pomysłów. Wszystko jest płynne i może ulec zmianie na każdym etapie. Często dopiero podczas zdjęć rodzą się nowe, finalne pomysły, co wymaga szybkich adaptacji i elastyczności ekipy. A ekipę mieliśmy wspaniałą, tę samą co przy *Idzie* i *Zimnej wojnie*. Bez dobrego, oddanego filmowi zespołu producent niewiele by zdziałał.

Nie reaguje pani nerwowo na tę niekończącą się zmienność?

Nie, bo rozumiem, dlaczego Paweł to robi. To nie kaprys oscarowego reżysera, tylko ogromna świadomość materii filmowej i efektu, który chce się osiągnąć. Gdy ma się przed oczami wszystkie elementy układanki, czasem jasno widać, że dla dobra filmu warto zmodyfikować pierwotną wizję, nawet jeśli wcześniej wydawała się dobra. Dzięki temu w jego filmach nie ma waty, zbędnych wypełniaczy. Każdy detal scenografii, słowo, takt muzyki mają znaczenie i wnoszą coś istotnego. Kondensacja myśli i emocji to znak szczególny kina Pawła.

Współpracowała pani z wieloma wybitnymi reżyserami. Ma pani ogromny dorobek, pani nazwisko jest już marką w filmowym świecie, choć ta przygoda zaczęła się dla pani późno i nietypowo...

Jestem anglistką. Życie zawodowe zaczynałam od pracy w szkole. Potem tłumaczyłam napisy i dialogi w filmach anglojęzycznych. Szybko zaczęłam bywać na nagraniach lektorów – ktoś musiał pilnować, żeby wchodzili z kwestiami we właściwych momentach. Potem trafiłam do firmy produkującej reklamy. Kręcili je ludzie z różnych stron świata, potrzebna była osoba z dobrym angielskim. Krok po kroku z funkcji tłumaczki awansowałam do roli producentki reklam. Bardzo wiele się wtedy nauczyłam. Kilka razy sama siebie zaskoczyłam skutecznością, i to działając w partyzanckich warunkach. Pracę przy filmach fabularnych zaczęłam po czterdziestce. Ale dziś myślę, że to nie przypadek. Animowany film Mariusza Wilczyńskiego *Zabij to i wyjedź z tego miasta* to trochę moja historia. Jestem Łodzianką. Nieistniejąca już Kawiarnia Jubileuszowa i Kino Wolność, które odmalował w swoim filmie, to część mojej osobistej historii. Do Kina Wolność co niedzielę chodziłam na poranki z tatą. A potem było obowiązkowe ciastko w Jubileuszowej. Z liceum uciekałam z koleżankami na wagary filmowe. A na studiach zaliczałam filmowe maratony. Film całe życie był ze mną, choć nigdy nie myślałam, że to się tak skończy...

Rozmawiamy w siedzibie pani firmy Extreme Emotions, patrzę na stolik, na którym stoi kilkanaście statuetek z festiwali z całego świata. Nagradzano nimi produkowane przez panią filmy. Jakie supermoce musi mieć skuteczny producent filmowy, by zdobyć taką pozycję zawodową?

Musi nie bać się ryzyka i zbudować solidną sieć kontaktów. To potrafi przyciągać szczęście, a czasem pomaga dokonywać cudów. Przykładem jest dla mnie *Zimna wojna*. Skończyłam ten film z dziurą budżetową na ponad sto pięćdziesiąt tysięcy euro. Trzeba było te pieniądze skądś wziąć, żeby wszystko opłacić. Film był już w postprodukcji, miał być pokazywany w Cannes, a ja cały czas zastanawiałam się, jak załatać tę dziurę. Na festiwalu w Berlinie spotkałam Paula, znajomego brytyjskiego dystrybutora, który mieszka od lat w Los Angeles. Opowiedziałam mu o tej sytuacji bez wielkich nadziei. Kilka dni później Paul dzwoni do mnie i mówi: Słuchaj, chyba mam dla ciebie te pieniądze! Okazało się, że zna bogatego hinduskiego biznesmena, właściciela luksusowych restauracji, który miał właśnie kaprys, żeby zostać producentem filmowym. Gdy się dowiedział, że nasz film może być w Cannes, zainteresował się. Nie mogłam mu zaoferować udziałów w filmie, bo wszystkie już były zakontraktowane. Ale zadowoliło go, że pokażemy logo jego firmy z jego nazwiskiem w napisach końcowych. I dostaliśmy brakujące pieniądze. W realiach filmowych cała sytuacja zakrawała na cud!

Sprawy związane z filmami intensywnie wypełniają pani życie od 35 lat. Ciekawi mnie, czy zdarzają się pani też sny o filmach?

Był czas, że w ogóle nie śniłam, ale ostatnio miałam nawet dwa takie sny pod rząd. W pierwszym namawiałam Agnieszkę Holland, żebyśmy się przytuliły. Początkowo nie bardzo chciała, ale w końcu jakoś ją namówiłam. Drugi był jeszcze dziwniejszy. Miałam gruby plik dolarów i pytałam Brada Pitta: „Powiedz, ile chcesz. Jedną trzecią, połowę? No, ile?". Mój monolog trwał dość długo, Brad Pitt milczał. W końcu dałam mu część dolarów. Nie wiem po co ani dlaczego, bo realnie wcale nie marzę o współpracy z nim. Marzyłam, by pracować w filmie z Sandrą Hüller i to się spełniło już dwukrotnie. Pierwszy raz w nagrodzonej Oscarem *Strefie interesów* i teraz w *Ojczyźnie*. Dziś na szczycie mojej prywatnej aktorskiej listy marzeń jest Viggo Mortensen. Jest nie tylko aktorem, ale i reżyserem, pisarzem. Wybitnie twórczym człowiekiem. Współpraca z takimi ludźmi dodaje mi skrzydeł. A że od lat mam duże szczęście do sprzyjających zbiegów okoliczności, to... kto wie? ■

eprasa.pl 51db495ac9

 Mariola Wiktor

OBCY POWRACA

François Ozon sięgnął po powieść Alberta Camusa *Obcy*, sztandarowe dzieło egzystencjalizmu. Opowieść o losach Meursaulta, młodego Francuza z kolonialnej Algierii, który zabija Araba, to dla Ozona aktualne studium napięć między Francją i Algierią. W filmie reżyser nadaje imiona arabskim bohaterom, którzy u Camusa byli niewidzialni. Meursault (Benjamin Voisin) to postać odpychająca, a zarazem ktoś, kto nigdy nie kłamie, jest wierny sobie i odkrywa, że za absurdalnością życia kryje się możliwość buntu. *Obcy,* reż. François Ozon

François Ozon robi filmy bezkompromisowe. Czy taki będzie jego *Obcy*?

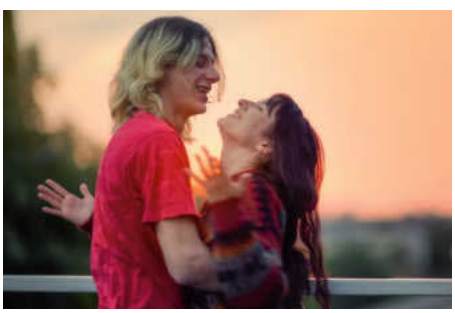
JAK OJCIEC Z SYNEM

Gdyby Richard Linklater żył w Polsce, nazywałby się Maciej Cuske. Jego *Kandydaci śmierci* to *Boyhood* w polskiej wersji. Nagrodzony na festiwalu MDAG statuetką za Najlepszy Polski Dokument film jest rejestrowaną latami historią dorastania syna reżysera i jego przyjaciół. Kamera ojca towarzyszy bohaterom, którzy spotykają się, by realizować amatorskie horrory w wakacyjnych plenerach. Osobista, pełna humoru i wzruszająca opowieść o męskości, która nie boi się uczuć. *Kandydaci śmierci,* reż. Maciej Cuske

***Kandydaci śmierci* to świetny polski film dokumentalny o dobrym wymiarze męskości.**

MIŁOŚĆ DLA WYJĄTKOWYCH

Patryk jest malarzem. Wrócił do rodzinnej wsi, bo nikt nie kupuje jego obrazów. Rodzice gardzą chłopakiem, bo ze sztuki nie utrzyma gospodarstwa. Maria to młoda artystka z zamożnego domu. Kolekcjonuje opowieści zapisane we łzach przypadkowych przechodniów. Sztuka staje się terapią dla tej szukającej bliskości pary wrażliwych ludzi. Niekonwencjonalne love story o tym, jak stworzyć zdrową relację w świecie ukształtowanym przez rynek, status, pozory. *Powiedz mi, co czujesz,* reż. Łukasz Ronduda



Jak kochają wolne duchy? Jan Sałaciński i Izabela Dudziak w *Powiedz mi, co czujesz*.

Kamila Urzędowska i Marcin Dorociński, czyli Łęcka i Wokulski w nowej kinowej *Lalce*.

MOCNE WEJŚCIE LALKI

Głośnych adaptacji *Lalki* mamy już kilka. W 1968 roku w kinach pojawił się film Wojciecha Hasa z Mariuszem Dmochowskim i Beatą Tyszkiewicz w rolach Wokulskiego i Łęckiej. W 1977 powieść w formie serialu zaadaptował Ryszard Ber. Główne role zagrali Jerzy Kamas i Małgorzata Braunek. W tym roku poza serialem Netflixa zobaczymy też kinową *Lalkę* w reżyserii Macieja Kawalskiego z Marcinem Dorocińskim i Kamilą Urzędowską. Wysokobudżetowa produkcja przyciąga rozmachem i plejadą gwiazd. Po raz pierwszy od lat na ekranie Marek Kondrat – w roli Rzeckiego. To jedna z najbardziej wyczekiwanych premier! Prus, gdyby żył, zostałby scenarzystą roku... *Lalka,* reż. Maciej Kawalski

Isabelle Huppert jako pisarka z ryzykownym pomysłem na inspiracje w filmie *Historie równoległe*.

ECHO DEKALOGU

Historie równoległe to dramat inspirowany dziełami Krzysztofa Kieślowskiego. Pisarka (Isabelle Huppert), szukając inspiracji, podgląda sąsiadów. Przypisuje im pragnienia, które są tylko jej. Zaciera się granica między fikcją i rzeczywistością. Co wyniknie z jej sekretnej gry? Producentami wykonawczymi są Polacy: Maciej Musiał oraz Krzysztof Piesiewicz. W obsadzie m.in. Vincent Cassel, Virginie Efira i Catherine Deneuve. Intrygujące wyzwanie.

Historie równoległe, reż. Asgar Farhadi

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Sezon 3 serialu *1670*. W jakie tym razem tarapaty wpadnie Jan Paweł z Adamczychy?

ADAMCZYCHA PO RAZ TRZECI

W trzecim sezonie komediowego hitu Jan Paweł Adamczewski, grany przez Bartłomieja Topę, rusza do Warszawy, by zdobyć utracone w pożarze papiery potwierdzające jego szlachectwo. Gdy próbuje udowodnić, że jego miejsce jest wśród elit i zawojować świat, chłopi we wsi zaczynają kwestionować stary porządek. W rodzinie Jana Pawła też mnożą się napięcia. Będzie i wątek kosmiczny... Twórcy inteligentnie mieszają historyczne realia z absurdalnym humorem i odniesieniami do współczesności. XVII-wieczna Polska okazuje się zadziwiająco podobna do świata, który znamy dziś! *1670*, Netflix, sezon 3

POWRÓT DO MŁODOŚCI

***Legalna blondynka* powraca! Tym razem zanurkujemy z nią w przeszłość.**

Fani kultowej *Legalnej blondynki* mogą powrócić do świata Elle Woods, błyskotliwej prawniczki wykreowanej przez Reese Witherspoon. Serial jest prequelem słynnej filmowej serii i pokazuje życie bohaterki przed spektakularną karierą. Przeniesiemy się w lata 90. Nastoletnia Elle dorasta. Odkrywa swoje pasje, mocne i słabe strony. Wykluwa się jej charakter. Twórcy stawiają na humor i atmosferę dobrze znaną z *Legalnej blondynki*. W roli młodej Elle zobaczymy Lexi Minetree. Tym razem Reese Witherspoon czuwa nad serialem jako producentka. *Elle*, Prime Video

RODZINNE DZIEDZICTWO

Piotr Leyer jest młodym prawnikiem i kochającym ojcem. Zrobi wszystko, by uciec od kryminalnego dziedzictwa rodziny. Życie rozpada mu się w jednej chwili, gdy ktoś morduje jego brata, który stał na czele rodzinnego gangu. By chronić bliskich, zajmuje jego miejsce. I... niepokojąco dobrze odnajduje się po ciemnej stronie. Każda jego decyzja uruchamia nowe konflikty. W gęstym od zwrotów akcji i emocji thrillerze kryminalnym m.in. Kamil Szeptycki, Andrzej Grabowski, Sonia Bohosiewicz, Andrzej Konopka, Mateusz Kmiecik i Sylwia Gola. *Morfeusz*, SkyShowtime

Andrzej Grabowski w mrocznym, inteligentnym thrillerze *Morfeusz*

PODRÓŻ DO NOWEGO ŻYCIA

Ella Rubin i Keen Ruffalo w opowieści o poszukiwaniu rodzinnych korzeni

17-letniej Annie Jacobson zdarza się coś, o czym inni mogą tylko pomarzyć. Dziedziczy po dziadku, którego nie znała, wyspę w Kanadzie. To będzie początkiem jej niezwykłej podróży, również emocjonalnej. Wychowana razem z bratem bliźniakiem w Nowym Jorku przez adopcyjnego ojca zmierzy się nie tylko z życiem w obcym miejscu, ale i dręczącymi ją pytaniami o własne pochodzenie. Historia o dorastaniu i szukaniu własnej drogi. Pełna trudnych pytań i nieoczywistych odpowiedzi. *Sterling Point*, Prime Video

Fot. Materiały prasowe

Reklama

NOWY ŚWIAT TVN STYL trojmiasto.pl prestiż MF WP

eprasa.pl 51db495ac9

 Anna Rączkowska

KONCERTY W RYTMIE LATA

Festiwal Erste Letnie Brzmienia 2026 to jedno z najciekawszych letnich wydarzeń muzycznych. Kaśka Sochacka, Ralph Kaminski, Vito Bambino, Mrozu, Natalia Szroeder i Grzegorz Turnau to tylko kilkoro z pierwszoligowych wokalistów, których zobaczymy na plenerowych koncertach w sercu wielkich miast. Organizatorzy gwarantują niepowtarzalny klimat, dużo dobrej muzyki i taniec do rana! Warszawa 7–8 sierpnia, Gdańsk 21–22 sierpnia, Wrocław 28–29 sierpnia, Poznań 4–5 września. Bilety i karnety dostępne w aplikacji mobilnej banku Erste oraz na www.eventim.pl.

WEJŚCIE SMOKA

Ponad 12 milionów sprzedanych płyt. Tysiące wyprzedanych koncertów. Osiem nominacji do Nagrody Grammy. A teraz 18. studyjny album w 36-letniej karierze Tori Amos. *In Times of Dragons* to metaforyczna opowieść o walce demokracji z tyranią. To koncept – album, który łączy polityczne komentarze, baśniowe opowieści, historie o kobiecej transformacji, wspólnocie i odzyskiwaniu własnego głosu. Czym są tytułowe smoki? Odpowiedź znajdziemy w piosence *23 Peaks*, gdzie artystka portretuje w ten sposób technologiczno-polityczne elity. Cóż… Tori Amos *In Times of Dragons*, Universal/Fontana

DOBRE PYTANIE

Trzeci studyjny album Darii ze Śląska. Płyta z intrygującymi tekstami o tym, o co czasem boimy się zapytać. Daria zaprasza do świata szczerych osobistych historii. A jednocześnie w punkt komentuje absurdy rzeczywistości. Mówi: „Nie wiem, kiedy minęły ostatnie dwa lata pracy nad tym albumem, ale wiem, że najczęściej pojawiającym się w mojej głowie pytaniem było właśnie: Halo, co jest grane? Chyba nie istnieje na nie dziś poprawna odpowiedź. Znam za to swoją i właśnie ją opisałam w piosenkach. Cieszę się, że podjęłam tę próbę, bo dzięki temu mogłam odwiedzić miejsca, do których kiedyś nie miałabym odwagi wejść. To daje siłę". Jedynym gościem na albumie jest Fisz, z którym Daria śpiewała na pierwszej płycie. Za miks piosenki *Len* odpowiada Emade, brat muzyka.

Daria ze Śląska *Halo, co jest grane?,* Jazzboy Records

NOWE ROZDANIE VANESSY PARADIS

Tytuł najnowszej płyty Vanessy (jej ósmy album) jest wymowny. Do czego nawiązuje „powrót lepszych dni"? Możemy się domyślać. Śpiewa o końcu toru przeszkód, łzach, które wyschły, i spokoju po burzy... Ale bolesne rozstanie z wieloletnim partnerem Johnnym Deppem to już przeszłość. Vanessa ma nowe życie i nową energię. Co słychać w jej nastrojowych balladach. Bilety na paryskie koncerty już wyprzedane! Ale w ramach trasy promującej album *Le retour des beaux jours* legendarna francuska wokalistka wystąpi 20 września też w Polsce, w warszawskim klubie Stodoła. Bilety: www.livenation.pl

Fot. Materiały prasowe

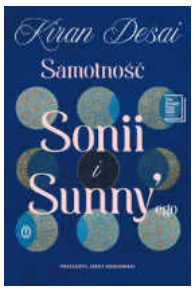
pl 51db495ac9

NIKT NIE ZAPYTA

Dziennikarz pisze o Mimi, młodej kobiecie, która odebrała sobie życie. Ma pięć dni na stworzenie artykułu. Rozmawia z osobami, które ją znały. Wykonując zadanie, uświadamia sobie, że była jedną z milionów samotnych osób, żyjących w cyfrowym świecie, desperacko poszukującą prawdziwych relacji wśród zmarnowanych szans. Choć nowela Lu Min dzieje się w Chinach, jest boleśnie uniwersalna.
Lu Min *Być może się wydarzyło*, Znak Literanova

GRA CZASEM

Melina pisze sztukę inspirowaną życiem Emilii Bassano. Jej znajomy zgłasza dzieło na festiwal, podpisując męskim nazwiskiem. Elżbietańska Anglia: Emilia Bassano, kobieta o wielkim talencie, przekazuje swoje teksty Williamowi Szekspirowi, by ten podpisał je własnym nazwiskiem. Picoult w mistrzowski sposób opowiada o uciszanych kobiecych głosach. W przeszłości i dziś.
Jodi Picoult *Gdybyś miała inne imię,* Wydawnictwo Poznańskie

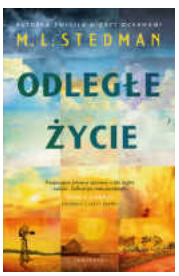


INNE WIĘZI

Sonia wraca z Ameryki do rodzinnych Indii, by uporać się z trudną przeszłością. Sunny robi to samo, żeby uciec przed ciężarem oczekiwań bliskich i dominującą matką. Rodziny próbowały ich kiedyś zeswatać. Czy po latach ich drogi znów się skrzyżują? Losy Sonii i Sunny'ego są pretekstem do opowiedzenia o poszukiwaniu szczęścia w czasach zglobalizowanej samotności.
Kiran Desai S*amotność Sonii i Sunny'ego,* Wydawnictwo Literackie

PORTRET ARTYSTY

„Dzikie dziecko", „maskotka świata sztuki", „jeden z największych współczesnych malarzy"... tak opisywano Jeana-Michela Basquiata w ciągu niespełna dziesięciu lat jego kariery. Te słowa są jak motywy z jego obrazów – głowy, korony, czaszki, reprodukowane na ciuchach z sieciówek. Niewiele o nim mówią. Biografia Basquiata opowiada o tym, jak bezdomny twórca graffiti stał się międzynarodową gwiazdą sztuki. I jaką cenę za to zapłacił. Świetna!
Phoebe Hoban *Basquiat. Życie i dziedzictwo legendy sztuki,* Rebis



W CIENIU TRAGEDII

Zachodnia Australia, koniec lat 50. XX wieku. MacBride'owie od pokoleń żyją na farmie, hodując owce. Po nagłej śmierci męża i starszego syna Lorna musi samotnie walczyć o jej utrzymanie. Nie jest to łatwe. Ona i jej dzieci muszą się mierzyć z poczuciem winy i straty, która determinuje ich dalsze losy. Tak samo jak rodzinne tajemnice. Nowa powieść autorki *Świateł między ocenami* to wielowątkowa, rozpisana na dekady saga, której bohaterowie stają wobec sytuacji bez idealnych rozwiązań. Muszą mierzyć się z konsekwencjami podjętych decyzji, wynikających z miłości i powinności wobec najbliższych. Przejmujące.
M.L. Stedman *Odległe życie,* Albatros

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

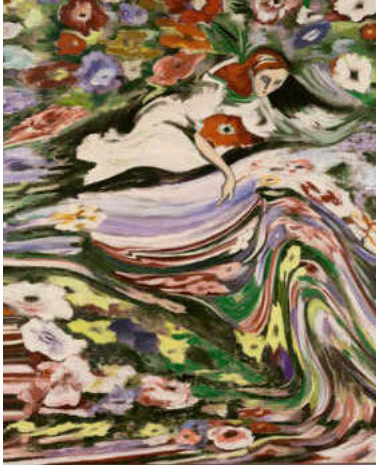
eprasa.pl 51db495ac9

 Joanna Nojszewska

Projekt był już pokazywany w Luwrze, teraz jest w Muzeum Archeologicznym w Lejdzie, a w 2027 roku zawita do Poznania.

NUBIJSKA ELEGANCJA

Uszyte w całości ręcznie, misternie haftowane i pokryte tradycyjnymi nadrukami szaty. To efekt współpracy archeologów z Uniwersytetu Warszawskiego i projektantów ze School of Form Uniwersytetu SWPS. Razem zrekonstruowali stroje nubijskich dygnitarzy sprzed wieków – inspiracją były chrześcijańskie malowidła z Faras ze zbiorów muzeów: Narodowego w Warszawie i Narodowego Sudanu. Kuratorką projektu *Dress to impress* jest Agnieszka Jacobson-Cielecka, projektantką strojów kostiumografka Dorota Roqueplo. Wspaniałości!



CZYM JEST DOM?

I miejscem na mapie, i przestrzenią emocjonalną. Maria Kozak dorastała w Stanach, słuchając opowieści matki o Polsce. Dziś obserwuje, jak pytania m.in. o wolność osobistą powracają w obu krajach w różnych formach. Jej prace (na fot. *Poppy Daydream*) to też czuła opowieść o domu i relacji z ciałem. Wyprawa na wystawę do Niepołomic może być pomysłem na city break.

Maria Kozak. Mój dom, moja twierdza, moje ciało, moja świątynia Muzeum Niepołomickie & LETO, do 29.08

UKŁADAMY!

Doświadczanie sztuki to nie tylko podziwianie obrazów wielkich mistrzów w muzeach. Może nim też być... układanie puzzli z wzorem stworzonym przez artystę. Polska marka Mono Puzzle proponuje właśnie takie przyjemności. Seria Art of the Moment to „nie tylko produkt, to estetyczny rytuał offline". W ofercie jest też rama do puzzli i specjalny klej. Dzięki nim można ułożony obraz zachować na dłużej.
Na zdjęciu: *Jamniki* Igi Kosickiej.

CERAMIKA CODZIENNOŚCI

Od lat z zachwytem śledzę na Instagramie profil @mirostowice.pl, prowadzony przez historyka i kolekcjonera Radosława Rudzińskiego. Teraz jego zbiory można podziwiać na żywo w Muzeum Ziemi Lubuskiej w Zielonej Górze na wystawie *Ceramika codzienności*. Kultowe wazony W-109 (na fot.), zegary, świeczniki, filiżanki i dzbanki ze słynnych w PRL Mirostowickich Zakładów Ceramicznych. Design, który okazał się ponadczasowy.

SERENISSIMA

Na światowej mapie sztuki Wenecja jest jednym z miejsc najważniejszych. Jonathan Keates – znany biograf i były juror Nagrody Bookera – napisał biografię tego miasta, którą czyta się jak świetną powieść. Są przełomowe momenty, ludzie z krwi i kości, emocje i rywalizacja. Weneccy kupcy przez wieki dyktowali światu nie tylko ceny pieprzu, jedwabiu czy złota, ale i kanony piękna. 600 stron i 60 kolorowych reprodukcji dają nam solidne wyobrażenie o tym legendarnym miejscu. Księga do powolnego i rozkosznego smakowania. Przełożył Maciej Miłkowski, wydało Wydawnictwo Literackie.

Fot. Paulina Matusiak & Eddy Wenting, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

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

Malarka życia nowoczesnego

Jej pędzel miał sejsmograficzną zdolność rejestracji pędu i migotania miasta. Poznajcie Irène Reno, portrecistkę metropolii.

Unosi lekko podbródek, nie chcąc zapewne, by oczy za bardzo skrył półcień kapelusza. Na zdjęciu wygląda przez to trochę, jakby coś pokazywała wzrokiem. Może zresztą tak było – przed sekundą skinęła głową w stronę obiektywu, mówiąc do córki: „patrz tam" albo „jeszcze chwilka". Na kolanach ma coś futrzanego, jest zimniejsza pora roku, pewnie jeszcze przed Wielką Wojną. A zatem Jacqueline, patrząca na nas wielkimi oczami, ma sześć lat. Jej ojcem jest Alcide Le Beau, pejzażysta. Matka też maluje, a znajomość ze starszym artystą pomogła jej zaistnieć w paryskim światku. Dwa lata wcześniej wystawiała jako jedna z dwóch Polek na Salonie Section d'Or, podczas wielkiego święta środowiska kubistów. Była Paryżanką znad Wisły – ojciec, Fabian Hassenberg, zamożny warszawski mieszczanin, wspierał wybór drogi artystycznej, w Szkole Sztuk Pięknych studiowała jako jedna z pierwszych pań. Czy popierał także jej wyjazd do Paryża, gdzie z Ireny Janiny Hassenberg stała się Irène Reno? Był pewnie dumny, gdy w 1915 r. przyjechała znad Sekwany w związku z organizowaną przez Zachętę jej indywidualną wystawą. Wojna zatrzasnęła jednak malarkę w Imperium Rosyjskim. Pojechała do Moskwy. Tam na zawsze zamknęły się duże oczy dziewczynki ze zdjęcia. Poczucie straty towarzyszyło Irenie do końca życia. „Jestem tak samotna i odizolowana od wszystkiego, co kocham. Grób mojej maleńkiej jest daleko, Paryż jeszcze dalej" – pisała na Krymie, w którego słońcu próbowała wypalić rozpacz. Do jeszcze-dalszego-Paryża z Rosji było wyjechać trudno, droga trwała miesiące, a złożyły się na nią tułaczka w bydlęcych wagonach i tygodnie oczekiwania w barakach Murmańska, którego ubogą rzeczywistość szkicowała kredkami. W Paryżu próbuje zaspokoić głód miłości. „Nie mogę być sama. Potrzebuję kochać i być kochaną". Eros włada nie tylko relacjami z mężczyznami. Jeden z krytyków zwraca uwagę na jej „«namiętność» do wyrazistego, eleganckiego i nerwowego rysunku. Wystawia pejzaże i portrety. Często bardzo syntetyczne, zrobione jakby za jednym zamachem, z tym, co Włosi nazwali niegdyś sprezzatura – umiejętnością uzyskania wrażenia, że coś przyszło lekko, a tak naprawdę jest wynikiem talentu, przemyślenia, wysiłku. Podróż do Nowego Jorku sprawia, że teraz jej główną modelką staje się metropolia. Jest jedną z pierwszych Europejek portretujących amerykańskie miasto wysokościowców. W jej sztuce triumfuje wielkomiejskość i industrialność. Staje się kronikarką dynamiki, ruchu i przemiany. Ta energia jest także w niej samej – niezależnie od melancholii związanej z niepowetowaną stratą. Być może określa ją właśnie to napięcie. Nawet w późniejszych latach, gdy coraz bardziej cierpi na astmę i próbuje podreperować zdrowie w sanatoriach, jest zmysłowa i bezpruderyjna. Pragnie i pożąda. Nazywają ją „la vibrante Irène" – żywiołowa, pełna życia. Imię Irena znaczy spokojna. Nie w tym przypadku. ■

Korzystałem przede wszystkim z: Sylwia Ziętek, „Polki na Montparnassie", 2024.

Paryska giełda okiem Ireny Hassenberg-Reno, *Bourse*, ok. 1930, olej na płótnie, kolekcja Marka Roeflera, Muzeum Villa la Fleur

Irena Hassenberg, znana jako Irène Reno (1884–1953), z córką. Zdjęcie z roku 1914.

Fot. Paweł Piotrowski, Muzeum Villa la Fleur

eprasa.pl 51db495ac9

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Kształt wiatru Odkrywamy subtelną sztukę papieroplastyki (s. 138)

Diamenty w potrawce Niełatwe dzieje kuchni górskiego kurortu (s. 144)

Cała drżę! Hipnotyzujące galaretki brylują na przyjęciach i Instagramie (s. 154)

Tessa, żona apostoła Polskie śledzie podbijają Toskanię (s. 160)

Miękkie kolana Sposób na sprawne stawy rekomenduje ortopeda (s. 164)

Fot. Great Stock!/Image Professionals

eprasa.pl 51db495ac9

Galaretka

Kultowy niedzielny deser sprzed lat przybiera dziś zaskakująco nowoczesne formy. Inspiruje nie tylko cukierników (s. 154).

Kształt WIATRU

tekst: GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 51db495ac9

Dzięki skrawkom papieru oddaje delikatność kwiatu, mięsistość owocu, lekkość wiatru. Uroda dzieł Marleny Stawarz jest zasługą wyobraźni przestrzennej i znajomości fizyki. Nawet jeśli zaprojektowana przez nią dekoracja składa się z tysięcy elementów, każdy wycina ręcznie. To nadaje pracom wyjątkowy charakter i wartość.

Fot. Magdalena Paszko, archiwum prywatne

eprasa.pl 51db495ac9

W pracowni Marleny Stawarz spodziewałam się artystycznego nieładu, piętrzących się stert papieru, ścinków na podłodze. Tymczasem jej atelier we wrocławskiej dzielnicy Ołbin przypomina wnętrze ascetycznego japońskiego domu z prostym drewnianym stołem i ścianami w odcieniu kojącej szarości. Mata do przycinania, pudełko na narzędzia i ekierka ułożone na blacie tak równo, jakby odzwierciedlały matematyczną regułę. Żaden zbędny przedmiot nie burzy idealnej harmonii pomieszczenia. O tym, co tu powstaje, świadczy jedynie piękna kompozycja z papierowych kwiatów. – Nie lubię chaosu – mówi artystka. Wspólnie zastanawiamy się, jak określić to, czym się zajmuje. – W języku polskim brakuje dobrego słowa. Papieroplastyka brzmi oldschoolowo, kojarzy się z zajęciami w szkolnej świetlicy – uważa Marlena. – Najbardziej adekwatne wydaje się angielskie wyrażenie „paper engineering", czyli papierowa inżynieria, bo to, co robię, łączy projektowanie, matematykę i rzemiosło.

A JAK ALFABET

Jej droga do „papierowej inżynierii" była kręta. Początkowo Marlena chciała zostać architektką, dlatego wybrała wrocławskie liceum o takim profilu.
Nie zniechęcało jej, że z domu w Pustkowie Wilczkowskim musiała dojeżdżać do szkoły 40 kilometrów. – Chętnie uczyłam się rysunku technicznego i myślenia przestrzennego, ale im więcej wiedziałam o zawodzie architekta, tym bardziej rozumiałam, że realia różnią się od wyobrażeń: za dużo prozy życia, za mało kreacji – wspomina.
Nie zdecydowała się na ten kierunek studiów, ale zdobyte umiejętności wykorzystała do stworzenia na konkurs rysunków strojów, które miały być wykonane z papieru. Szkoła Artystycznego Projektowania Ubioru w Krakowie przyznała jej nagrodę, stypendium i indeks. W kolejnym konkursie Marlena wygrała staż w atelier Macieja Zienia. – Upinałam tkaniny na manekinie, robiłam ilustracje mody. Praca mi się podobała, ale nie chciałam prowadzić dużej firmy, a z tym by się wiązał rozwój w tej branży – opowiada. Wybrała studia w Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych w Warszawie i została graficzką w wytwórni fonograficznej. – Projektując okładki płyt z utworami Chopina czy amerykańskim jazzem, zaczęłam wykorzystywać warstwy papieru, bawić się jego odcieniami i strukturami. Moje prace zdobywały wyróżnienia w konkursach. To mnie przekonało, aby zająć się papieroplastyką. Z internetowych tutoriali uczyłam się technik wycinania i gięcia, a jednocześnie szukałam własnej drogi – opowiada artystka.
Przełomowym momentem okazał się internetowy challenge #36daysoftype (36 dni typografii). Wyzwanie rzuciło twórcom hiszpańskie studio graficzne: chodziło o stworzenie alfabetu w ulubionej technice. – Spontanicznie zdecydowałam, by zrobić go z papieru. Codziennie publikowałam w sieci jedną literę – mówi Marlena Stawarz. Każda była grą faktur, form i światła. Oryginalne prace debiutantki z Polski wypatrzyli i wyróżnili publikacją edytorzy włoskiego „Vogue'a".

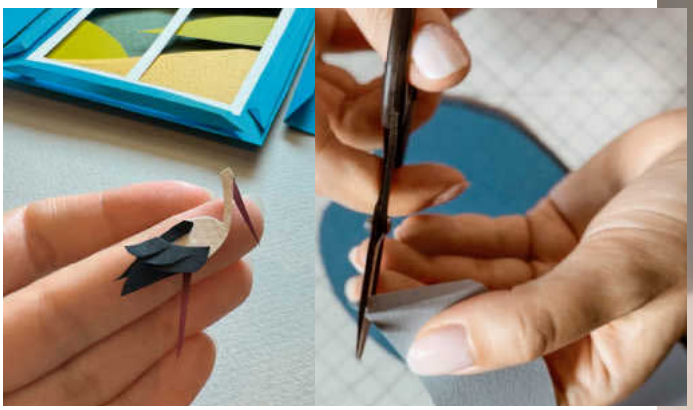
JEDNA KARTKA JEST LECIUTKA, ALE METROWY KWIAT Z PAPIERU MOŻE WAŻYĆ KILKA KILOGRAMÓW.

WAGA PAPIEROWA

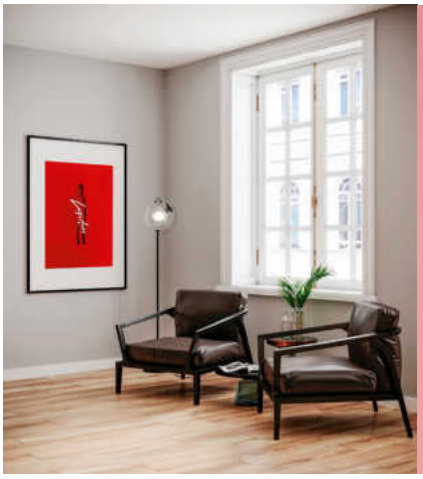
Młoda Polka zaczęła otrzymywać coraz ambitniejsze i bardziej złożone zlecenia: projekty papierowych scenografii, dekoracji sklepowych witryn czy wizualnych identyfikacji marek. Każde było innym wyzwaniem twórczym, konstrukcyjnym i logistycznym. Marlena przekonywała się, z jakimi trudnościami mierzy się „inżynier papieru". – Projektując ogromne instalacje, muszę brać pod uwagę dziesiątki czynników, choćby ten, czy wybrany papier faktycznie się nadaje – artystka wyciąga z szuflady naręcza wzorników wszelkich kolorów, faktur i grubości. – Bywało, że papiery czerpane, które najbardziej mi się podobały, podczas modelowania łamały się lub rwały – mówi, gładząc mięsisty arkusz. – Muszę też brać pod uwagę wilgotność powietrza w miejscu, w którym stanie kompozycja. Wilgoć może zniweczyć kilka tygodni pracy – wyjaśnia.
Wyzwaniem okazała się też waga papieru. – Kartka jest leciutka, ale kwiat o średnicy półtora metra może ważyć kilka kilogramów i bez odpowiedniego stelaża nie utrzyma się w pionie – tłumaczy.
Kwiatowa kompozycja przygotowana dla platformy Disney+, promująca serial *Wszystko dozwolone*, składała się z kilku tysięcy elementów. Marlena wszystkie wycinała ręcznie. – Nawet kiedy w grę wchodzi projekt w takiej skali, nie korzystam z plotera (maszyny do cięcia papieru – red.). Wycinany ręcznie papier daje się łatwiej kształtować, a ja lepiej poznaję jego naturę i doskonalę rękę – wyjaśnia.

Fot. Materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 51db495ac9

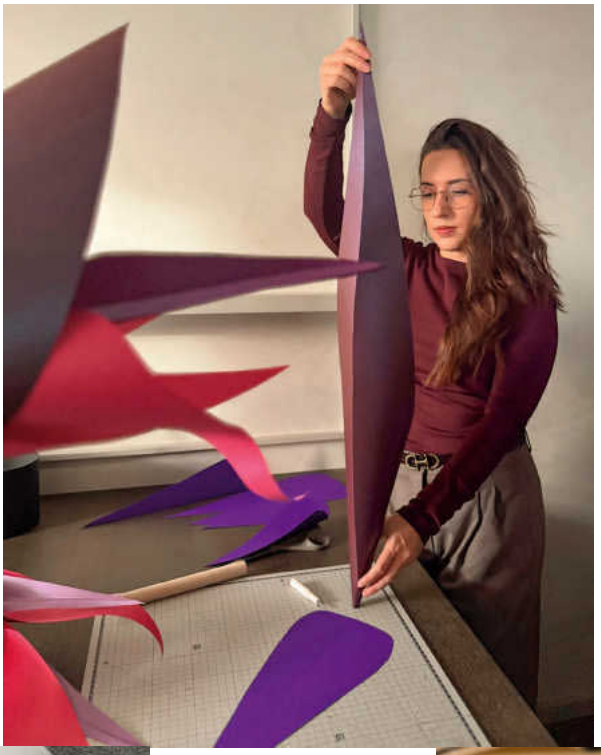


U góry i po prawej: jeden z serii plakatów promujących turystykę w Polsce. U dołu: pigwa na ilustracji dla kulinarnego magazynu „Kukbuk". Praca zaczyna się od szkiców i poszukiwania charakterystycznych elementów owocu.



Powyżej: ilustracje inspirowane modą w Paryżu, Nowym Jorku i Londynie. U dołu: seria kompozycji Marleny upiększyła biurowe wnętrza w śródmieściu Warszawy. Ich tematem była architektura stolicy.

eprasa.pl 51db495ac9



Marlena we wrocławskim studiu przy pracy nad ogromnym papierowym kwiatem. By opowiedzieć o faunie Polski, wystarczyło kilka zagiętych kawałków papieru.

Wycięcie i wygięcie papieru w taki sposób, by tworzył szlachetną formę przestrzenną, wymaga ogromnej wprawy i znajomości jego właściwości fizycznych. Marlena długo dochodzi szkicami do poszukiwanego kształtu. Na tym etapie papieroplastyka przypomina pracę konstruktora lub architekta. Po prawej: papierowa Toskania

Architektura i typografia. W pracy na temat warszawskiego Pałacu Kultury i Nauki połączyły się obie pasje Marleny Stawarz.

Kiedy proszę, by pokazała mi, jak pracuje, wyciąga z szuflady arkusz i przecina go nożycami jednym ciągłym ruchem, jak wprawny krawiec tnący podszewkę. Drugi ruch i ciach! Spod jej ręki wychodzi lekko pofalowany pasek. – Używam ostrych nożyc dobrych marek, a przede wszystkim nie drobię ruchów, jak dzieci w szkole, bo wtedy trudniej uzyskać idealną linię. Trzymam w prawej dłoni otwarte nożyce i ciągnę papier w dół lewą ręką – tłumaczy technikę. Pod nadzorem Marleny próbuję sił w tej sztuce. Choć myślałam, że jestem zręczna, przy profesjonalistce moje manualne umiejętności wydają się na poziomie wczesnoszkolnym.

LEKCJA FIZYKI

– Przestrzenny obiekt z kartki tworzy się za pomocą zagięć – artystka bierze w dłoń rylec i zaznacza nim na papierze ledwo widoczną linię. – W ten sposób biguje się papier, czyli robi wgłębienie – tłumaczy. Potem załamuje się go wzdłuż wgłębienia – Marlena pewnym ruchem zagina krawędzie, upodabniając podłużny wycinek do lancetowatego liścia. – Tworząc, wykorzystuję właściwości fizyczne papieru: pojedyncza kartka jest cienka, więc gdy postawisz ją pionowo na krawędzi, opadnie pod własnym ciężarem. Ale gdy złożysz ją na pół w literę V, zgięcie zadziała jak usztywniające żebro i ta sama kartka będzie stać prosto. Właśnie takie zjawiska pomagają mi w pracy – tłumaczy artystka, która nieustannie bada „fizykę" papieru. – Kawałka nie wystarczy zgiąć w dowolny sposób. Żeby wyszedł interesujący efekt przestrzenny, elementy muszą równoważyć się z matematyczną precyzją, tworzyć coś w rodzaju gór i dolin – wyjaśnia, kształtując w palcach papierowy płatek kwiatu. – Na początku wszystko robiłam intuicyjnie, ale z czasem zainteresowała mnie naukowa strona tej sztuki – mówi i sięga do półki z fachową literaturą. Ma na niej angielsko- i niemieckojęzyczne encyklopedie technik papierowego modelarstwa oraz książkę japońskiego badacza, który analizuje fizykę origami. – Znalazłam też kilka świetnych polskich podręczników – Marlena otwiera zużyte książki z lat 50. XX wieku. *Papieroplastyka dla świetlic* to kompendium pomysłów, jak z papieru wykonać miniaturowe auta, zwierzęta gospodarskie czy kompozycje kwiatowe. – Przeglądając je, zdałam sobie sprawę, na jak wysokim poziomie musiała stać w Polsce ta sztuka przed wojną i zaraz po niej – mówi. Jednym z ulubionych twórców Marleny jest urodzony w 1905 roku w Warszawie Tadeusz Lipski, absolwent grafiki na ASP, uważany za pioniera papieroplastyki na świecie. Po wyjeździe do Stanów Zjednoczonych współpracował z firmami architektonicznymi przy projektowaniu wnętrz sklepów, restauracji i hoteli. W 1947 roku wydał w Londynie pierwszą poświęconą tej sztuce encyklopedyczną książkę, zatytułowaną *Paper Sculpture*. To dziś biały kruk.

MARLENA SZUKA INSPIRACJI W SZTUCE, DESIGNIE. OSTATNIO ZAINTRYGOWAŁY JĄ PLISOWANE JAPOŃSKIE LAMPY.

RADOŚĆ TWORZENIA

Po tygodniach pracy nad zleceniem Marlena relaksuje się... wycinając dla przyjemności. – Ćwiczę wtedy nieznane mi jeszcze techniki, szukam nowych form. Eksperymentuję z założeniem, że efekty mogą trafić do kosza – mówi plastyczka. Szuka nowych inspiracji: w rysunku, malarstwie, designie. Ostatnio zaintrygowały ją japońskie plisowane lampy. Natchnienie czerpie także z natury. – Tę pracę zatytułowałam *Kształt wiatru*, usiłowałam wyrazić jego ruch za pomocą papierowych form – pokazuje mi jedną ze swoich ulubionych kompozycji. – Jest nawiązaniem do sztuki Wschodu i pejzażu japońskiego, choć niedawno dostrzegłam w niej elementy... krajobrazu dolnośląskiego – uśmiecha się. Seria, nad którą właśnie pracuje, nawiązuje do architektury i mostów dzielnicy Wrocławia, w której mieszka. Z okien widzi starorzecze Odry i rzędy przedwojennych kamienic. Na Ołbinie stoją zabytkowe budynki w stylu secesyjnym, historyzującym, neogotyckim i neorenesansowym. – To jeden z moich ulubionych motywów: porośnięta bluszczem fasada art nouveau – plastyczka wyjmuje nieskończoną jeszcze pracę w kolorach bordo i zieleni. Przypomina projekty Gaudiego, doskonale komponuje się z wnętrzem pracowni i... kolorem sukienki artystki.

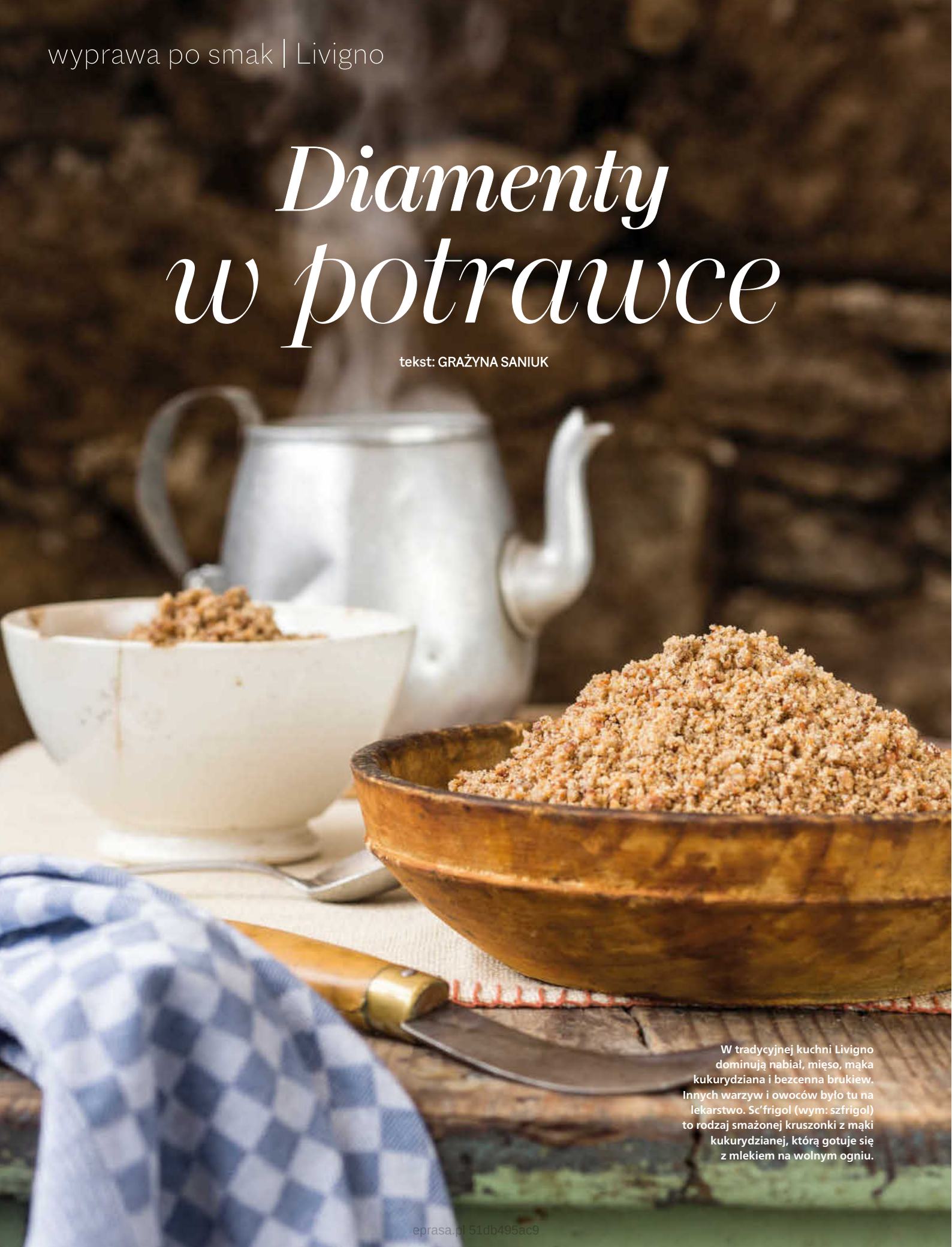
Chociaż z pomocą AI można w minutę wygenerować grafikę imitującą papieroplastykę, nic nie wskazuje, by to rzemiosło było skazane na wymarcie. Marlena ma mnóstwo zamówień. – Renesans sztuki papieru, ale też innych rzemiosł wynika ze zwrotu ku temu, co jest dziełem ludzkich rąk – tłumaczy. Nadal są klienci, dla których nie liczy się tylko „szybko i tanio", zależy im, by wizualna oprawa była równie wysmakowana, jak ich produkt. Wbrew otaczającej nas masowości to przedmioty wyjątkowe, autorskie są najbardziej cenione – dodaje. A wielogodzinną pracę z papierem traktuje jak medytację: – Kiedy bez reszty pochłania mnie wycinanie, czuję czystą radość tworzenia. ■

Fot. Anna Materska, archiwum prywatne

eprasa.pl 51db495ac9

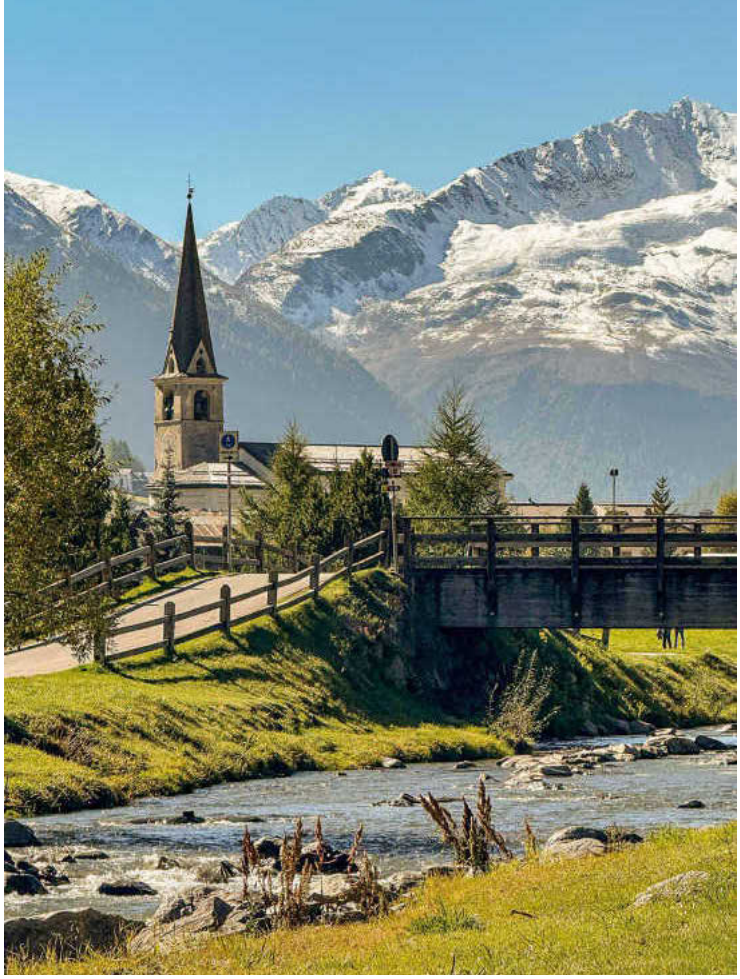
Diamenty w potrawce

tekst: GRAŻYNA SANIUK



W tradycyjnej kuchni Livigno dominują nabiał, mięso, mąka kukurydziana i bezcenna brukiew. Innych warzyw i owoców było tu na lekarstwo. Sc'frigol (wym: szfrigol) to rodzaj smażonej kruszonki z mąki kukurydzianej, którą gotuje się z mlekiem na wolnym ogniu.

eprasa.pl 51db495ac9



Po lewej: przepływająca przez Livigno rzeka Spöl, wzdłuż której wiedzie malownicza trasa spacerowa. Poniżej: górale z inwentarzem w czasie Alpen Fest, wrześniowego święta plonów

Kuchnię Livigno, jednego z ekskluzywnych kurortów Alp, ukształtował dotkliwy niedostatek. Na dużej wysokości trudno było cokolwiek uprawiać, a długie zimy odcinały miejscowość od świata. Jeszcze 70 lat temu podstawą tutejszej diety była prosta brukiew. Dziedzictwo kulinarne doliny Valtellina odzwierciedla surowość klimatu, ale i pomysłowość mieszkańców: mając skromny wybór składników, stworzyli zaskakująco urozmaicone i smaczne dania.

Fot. Michelle Galli/*Leina de saor*, Grażyna Saniuk

Wrześniowe poranki bywają w Alpach Retyckich mroźne. Mimo chłodu przy Via Plan, głównej ulicy Livigno, od rana zbierają się turyści. Przyjechali na Alpen Fest, święto dziękczynienia za plony i zakończenie wypasu na wysokogórskich halach. To okazja do dobrej wiejskiej zabawy i zakupów miejscowych serów, wędlin, miodu i innych lokalnych specjałów.

Od strony Kościoła Santa Maria dochodzi beczenie owiec, rozpoczyna się przemarsz pasterzy i zwierząt gospodarskich. Krowy i owce mają na sobie wieńce z gałązek iglaków, ziół i jarzębiny. Uczestnicy parady ubrani są alla vecchia – w regionalne stroje. Interpretacja tradycji wydaje się swobodna: jedni mają na sobie peleryny, filcowe spodnie i kamizelki, inni – flanelowe koszule w stylu country. Każda z rodzin prezentuje zestaw ulubionych kolorów i fasonów kapeluszy z piórkiem. W stylizacji najważniejsze okazują się porządne traperki – przekonuję się o tym, kiedy wraz ze stadami owiec i kóz docieramy na rozległą łąkę u podnóża gór. Po paru dniach deszczu i przemarszu kopytnych zrobiło się tu grząsko, co nie psuje zabawy i konkursu... krowiej piękności. Tu punktowane są: szlachetność budowy,

eprasa.pl 51db495ac9

pojemność klatki piersiowej i – uwaga – uroda wymion. Liczą się też zgrabne nogi i racice. Miss Livigno musi poruszać się lekko i z gracją. Zaraz potem rozpoczynają się zawody w koszeniu siana, strzyżeniu owiec tradycyjnymi nożycami, wyrobie masła i dojeniu kóz na czas. Ostatnia konkurencja odbywa się z myślą o najmłodszych: 10-latkowie robią to fachowo i sprawnie. Sztuczna inteligencja pracy im nie odbierze, konstatuję.

SZLACHETNE KORZENIE

Mieszkańcy Livigno są pogodni i urodziwi. Zagaduję młodego mężczyznę z dwoma psami pasterskimi. Intryguje mnie jego „look": wełniane spodnie i takaż kamizelka, białe getry z pomponami, impregnowany kowbojski płaszcz i kapelusz z zawadiacko naciągniętymi goglami. Mógłby występować w westernach Sergia Leone, ale równie dobrze na pokazach Ralpha Laurena. Okazuje się zawodowym pasterzem, a jego stylizacja – tradycyjnym strojem tej profesji. Francesco Silvestri pracuje w Szwajcarii.
Jego specjalnością jest wypas krów i owiec. Umie też robić ser i szkoli psy. Wczoraj właśnie zakończył sezon i wrócił do domu. Zimą będzie pracował w gospodarstwie i rodzinnej restauracji. Wygląda na szczęśliwego człowieka.
Rodzina Silvestrich mieszka w Livigno co najmniej od XVII wieku, dowiaduję się w muzeum znajdującym się w zabytkowym domu, który należał kiedyś do jednej z gałęzi rodu – z archiwalnej fotografii na ścianie spogląda kolejny Francesco Silvestri. Według inskrypcji nad drzwiami budynek na podmurówce powstał w 1692 roku. Składał się z czterech kondygnacji i poddasza. Na pierwszym piętrze mieściły się duży hol, sala kominkowa i kuchnia.
W otoczonym żywopłotem ogrodzie rosła brukiew, skarb Livigno. Była jedną z nielicznych roślin użytkowych, które udawało się uprawiać na tej wysokości. Gmina jest jednym z najwyżej położonych stale zamieszkanych miejsc w Europie. Z powodu krótkiego lata zboża tu nie dojrzewały. Bogata w witaminy brukiew to efekt skrzyżowania liściowej kapusty z rzepą. Występowała w dwóch rozmiarach i miała różne zastosowania: większą rapę jadało się na surowo, pokrojoną w plasterki, dodawało do zup i pizzoccheri, dania z gryczanego makaronu i sera. Mniejsza pásola po ususzeniu i zmieleniu była składnikiem tutejszego salami oraz pieczywa. Nadawała mu mocny, ostry posmak. „Do pół kilo mąki należy dodać dwadzieścia deka brukwi" – czytam w muzealnym przepisie na chleb pan da carcént. Jak wygląda, a przede wszystkim jak pachnie brukiew, można się przekonać na muzealnym poddaszu. Jej girlandy wiszą u powały, wypełniając pomieszczenie zapachem siarki. Mimo to mieszkańcy Livigno traktują ją jak kulinarny diament i mówią o niej z takim namaszczeniem, z jakim Piemontczycy rozprawiają o białych truflach.

Francesco Silvestri, pasterz z Livigno. Jest freelancerem i pracę znajduje w różnych zakątkach Alp. Jeden z jego psów rozumie komendy po włosku, drugi – po niemiecku.

KRÓL HENRYK JADALNY

Pełna ziół i słoiczków z miksturami muzealna kuchnia opowiada o używanych w niej ingrediencjach z górskich zboczy. Pomieszczenie pełniło rolę laboratorium, w którym pani domu wyrabiała leki, kosmetyki, środki czystości i barwniki.
W odizolowanym od świata Livigno do połowy XIX wieku nie było lekarza, a za zdrowie domowników odpowiadały kobiety. Do dyspozycji miały arsenał ludowych remediów. Odczytuję kaligrafowane nazwy na słoiczkach: obok suszonego dziewięćsiłu (zwalczał infekcje bakteryjne, w tym gronkowca złocistego) stoi pomada z jałowca, żywica z modrzewia (żuło się ją jak gumę) i stosowany przy infekcjach syrop z kosodrzewiny. W charakterze kremu nawilżającego stosowało się smarowidło z dzikiego ślazu.
Bogactwo składników górskiej kuchni poznaję w terenie pod okiem Melissy Licii Tengattini, przewodniczki specjalizującej się w zielarskich wyprawach. Naszą zaczynamy w Trepalle, wiosce na wysokości 1900 metrów n.p.m. Szlak od przełęczy Passo Eira prowadzi do szczytu Crap de la Paré, z którego roztacza się widok na Livigno i jego jezioro. – Na alpejskich łąkach można spotkać świstaki, w pobliskich strumieniach raki, a przy odrobinie szczęścia koziorożce lub kozice – zapowiada przewodniczka. Na razie jednak nie widać nic. Pniemy się pod górę w mlecznej mgle, nieświadomi piękna, jakie za chwilę wyłoni się znad obłoków. Melissa pochyla się nad rosnącą przy górskiej ścieżce rośliną o trójkątnych liściach. Jeden zjada. To włoski cugol, czyli nasza komosa strzałkowata, zwana też dobrym królem

Fot. Grażyna Saniuk

eprasa.pl 51db495ac9

Henrykiem, krewna lebiody. – Uprawiano ją już w czasach starożytnego Rzymu, była powszechna w europejskiej kuchni. W Livigno nadal dodaje się ją do sałatek, zup i pizzoccheri – tłumaczy przewodniczka. Po drodze poznajemy kozibród łąkowy, którego pączki smakują jak karczochy, oraz gółkę wonną, storczyk, którego pachnące wanilią korzenie jadło się na surowo lub dodawało do ciasta. Podchodzimy do górskiej sosny. To limba. Melissa bierze w dłoń czarną szyszkę. Z niej pochodzą stosowane we włoskiej kuchni orzeszki piniowe. – Ze stu kilogramów szyszek uzyskuje się 25 kilogramów orzeszków w łupinach, po wyłuskaniu zostaje już tylko siedem, stąd ich wysoka cena – wyjaśnia przewodniczka. Poza tym orzeszki piniowe mają amatorów wśród ptaków – orzechówki i krzyżodzioby wyłuskują je sprawniej od ludzi. Szyszki zbiera się jesienią i suszy w ciepłym miejscu. W Livigno tradycyjnie pod warstwą fermentującego siana. Do papierowych tutek zbieramy na szlaku nieco przemarznięte już czarne jagody, owoce borówki bruszniczy i zioła: dziki tymianek i aromatyczny krwawnik piżmowy, składnik słynnego trawiennego likieru Tanéda. Kiedy docieramy do Crap de la Paré na wysokości prawie 3000 metrów, nareszcie wiem, co Melissa Tengattini taszczyła przez całą drogę w ogromnej torbie: oprócz statywu i lornetki do wypatrywania dzikich kozic wniosła na szczyt termos z gorącą wodą do zalania zebranych przez nas ziółek. Napar jest pyszny! Tak jak pejzaż wyłaniających się z mgły majestatycznych ośnieżonych pasm Alp Retyckich.

1

2

3

4

1. Fiocco di neve, lekki serek zwany płatkiem śniegu, czyli mleczny lunch w Latteria de Livigno 2. Pizzoccheri – danie z gryczanego makaronu i sera Valtellina Casera 3. Tortarèla da póm, czyli racuchy jabłkowe, pierwotnie smażono na smalcu. 4. Alpen Fest: uczestniczka konkursu krowiej piękności i jej właścicielka

DROGA MLECZNA

Z Crap de la Paré rozpościera się widok na sztuczne jezioro Lago di Livigno i wykuty w skale w latach 60. tunel, który połączył miejscowość z resztą świata. Wcześniej jej wysokie położenie – dziś atut, bo słonecznych dni jest tu 300, a pokrywa śnieżna leży aż przez 250 – było przekleństwem. Podczas srogich zim gmina traciła kontakt ze światem na dziewięć miesięcy w roku. Przy braku upraw podstawą gospodarki i diety był nabiał – sery i masło wytwarzane z mleka pasących się na stokach krów, kóz i owiec – oprócz tego mięso i jaja. – Latem mieszkańcy spieniężali bądź wymieniali je na inne dobra niezbędne do przeżycia zimy. „Filippo Silvestri wysyła paczki z masłem nawet na Sycylię" – napisał w 1890 roku w przewodniku turystycznym po dolinie Valtellina Ercole Bassi, pierwszy badacz regionu. Gdzie indziej odnotował, że mieszkańcy Livigno są wyjątkowo obrotni, bystrzy i pomysłowi. To nie zmieniło się do dziś, czego dowodem jest Latteria, oryginalne połączenie nowoczesnej spółdzielni mleczarskiej, muzeum rolnictwa oraz centrum kulinarnego i turystycznego. Jej zgrabny drewniany budynek jest pięknie położony przy głównym spacerowym szlaku Livigno. Przedsiębiorstwo zrzesza dwudziestu pięciu producentów mleka. Zbierane od nich co dzień, jest w całości przetwarzane na miejscu. Przez panoramiczne szyby wewnątrz budynku turyści mogą obserwować proces produkcji. Na miejscu znajduje się bar i restauracja. W menu – oparte na nabiale dania obiadowe, jak pizzoccheri czy smażone w głębokim tłuszczu serowe kulki sciatt, lody i bita śmietana. Specjałem mleczarni jest autorska linia serów twardych i półtwardych: Latteria Livigno Fresco dojrzewa 8 miesięcy i ma łagodny, delikatny smak. Stagionato to jego wersja dojrzała, intensywniejsza. Latteria Eroe zaś to dojrzewający ponad rok wyrazisty ser

Fot. StockFood/PhotoCuisine /Jean Pierre Dieterlen, Michelle Galli/*Leina de saor*, Grażyna Saniuk

eprasa.pl 51db495ac9

1. Sofia Galii, właścicielka pensjonatu i tradycyjnej restauracji Carpe Diem
2. Trepalle, malowniczy przysiółek Livigno, na wysokości 1900 m n.p.m.
3. i 6. Położona u podnóża gór Latteria Livigno i produkowane tu długo dojrzewające sery
4. Pomada z dzikiego ślazu (*Malva silvestris*) w Muzeum Livigno
5. Pötol, przyrządzana w bulionie polenta
7. Sciatt, smażone w głębokim tłuszczu chrupiące kulki serowe

1

2

3

4

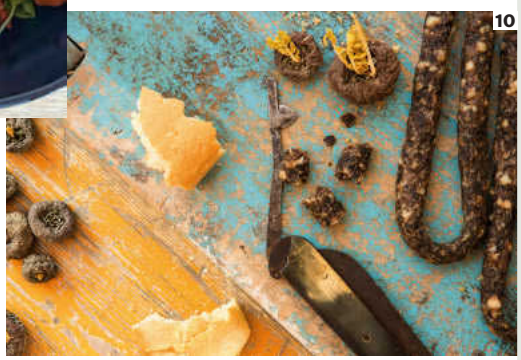
5

6

7

8

9


10

8. Camanel di Planon, restauracja dla smakoszy na wysokości 2360 metrów n.p.m. 9. Brukiew, inaczej karpiel, jedyna roślina, którą dało się uprawiać w Livigno. 10. Lughénia da pásola, czyli salami z dodatkiem suszonej i zmielonej brukwi

Fot. Westend61/Stockfood, Michelle Galli/*Leina de saor*, materiały prasowe Livigno, Grażyna Saniuk

eprasa.pl 51db495ac9

twardy. Latteria produkuje też wiejskie masło oraz idealne do pieczywa sery miękkie i kremowe: przypominający brie scimudin z charakterystyczną białą jadalną skórką, caciottę – delikatny półmiękki ser o maślanym smaku, i fiocci di neve, w dosłownym tłumaczeniu „płatek śniegu" – mlecznobiały serek o delikatnym, słodkawym smaku. Jest też Grasso d'Alpe, produkowany wyłącznie latem z mleka krów pasących się na wysokogórskich halach, oraz Valtellina Casera DOP, certyfikowany regionalny ser będący clou dania pizzoccheri. Wszystkie piętrzą się teraz przede mną w postaci sporych kawałków na desce. Degustacja będzie sporym wyzwaniem! Do picia dostaję serwatkowy napój saor o smaku owoców leśnych. „Bogata w białko serwatka gasi pragnienie i oferuje eksplozję smaku" – obiecuje opis na etykiecie. Przyda się podczas dalszej wycieczki szlakiem wzdłuż Lago de Livigno do punktu widokowego Ponte de la Capre, czyli koziego mostu. Muszę ten lunch jakoś spalić.

Podczas zielarskiej wyprawy w Alpy Retyckie można poznać wykorzystywane w miejscowej kuchni rośliny. Premią jest zaparzony na szczycie trzytysięcznika aromatyczny napar.

KAPSUŁA CZASU

Wracam do hotelu. Carpe Diem, nieduży rodzinny pensjonat z restauracją, należy do sympatycznej rodziny Gallich. Jej głowa, Moreno, i jeden z synów, Matteo, gotują dla gości. Córka Elena podaje do stołu, Giovanni i Simone zarządzają rezerwacjami. Mama, energiczna Sofia, zdaje się być wszędzie naraz i mieć oko na wszystko o każdej porze dnia. Jest zawsze uśmiechnięta i gotowa do pomocy. Przy kolacji zagaduję, jakie regionalne danie mogłabym zamówić. Sofia poleca zupę z komosy i gryczanych kluseczek, tagliatelle z grzybami leśnymi, polentę z żeberkami, a na przystawkę – talerz bresaoli, marynowanej w winie i ziołach długo dojrzewającej wołowej wędliny z Valtelliny. – Wyrabiana z ligawy ma ciemnoczerwony kolor, delikatny smak i jest jedną z najchudszych wędlin – wyjaśnia. Zauważam, że rozmawiając z rodziną, gospodyni przechodzi z włoskiego na inny, nieznany mi język. Wydaje się dziwnie pierwotny: szeleszczący i gardłowy. Zagaduję o niego. – To livignasco – radośnie wyjaśnia hotelarka. Unikalny alpejski dialekt, którym posługują się mieszkańcy Livigno i przysiółka Trepalle, to lingwistyczna kapsuła czasu. Ze względu na położenie i historyczne odcięcie od reszty kraju zachował archaiczne słownictwo i konstrukcje gramatyczne sięgające czasów, gdy dolinę zamieszkiwały starożytne plemiona alpejskie, prawdopodobnie Retowie, według badaczy – autochtoniczna, spokrewniona z Etruskami nieindoeuropejska ludność Europy. Nie jest to bynajmniej język martwy. Sofia przybiega z niedawno wydanym słownikiem livignasco. Liczy prawie tysiąc stron! Pytam o nazwy miejscowych dań w oryginale. Przyrządzana w bulionie i doprawiana rodzynkami polenta to po tutejszemu pötol, pizzoccheri to pizöcar. Widząc mój kulinarno-lingwistyczny entuzjazm, Sofia przynosi kolejną grubą księgę. Ważąca trzy kilogramy *Leina de saor* (Lawina smaku) to wydana przez stowarzyszenie miejscowych kucharzy encyklopedia lokalnej kuchni. Nie tylko przypominają w niej tradycyjne dania (jest ich sto!), ale także je reinterpretują, tworząc nowoczesne wersje w duchu kuchni molekularnej. Książkę ilustrują zachwycające fotografie. Sofia Galli opowiada o daniach jej dzieciństwa: Sc'frigol – słowo przypomina imię tolkienowskiego trolla – to rodzaj kruszonki z mąki kukurydzianej, którą gotuje się na małym ogniu z mlekiem, śgiópa o Sughét to zupa z karmelizowanej mąki, masła i wody. Większość dań to warianty mieszanek tych składników. Oprócz nich do garnka trafiały dary lasu i łąk: tortina da sc'piń – dziewięćsił, letaciń – mniszek lekarski, czy pancúch – alpejski szczaw. Czasem grzyby, na przykład purchawki jadalne – Pét dal lóf, w wolnym tłumaczeniu „wilcze wiatry". Śmiejemy się w głos – ja z nazw (masło to po tutejszemu bidúl), Sofia – z moich nieudolnych prób ich wymowy. Następnego ranka biegnę do miejscowej księgarni, chcę mieć tę książkę. Ostatni egzemplarz *Leina de saor* zdaje się na mnie czekać. Będzie pięknym wspomnieniem rozmów z Sofią i wędrówek po alpejskich szlakach. ■

Fot. Grażyna Saniuk

eprasa.pl 51db495ac9

Pożegnanie lata

To ulubiony kurort narciarzy. Ale przyjeżdżając do Livigno we wrześniu, poznasz jego mieszkańców z nieco innej strony: ich tradycje, język i artystyczne pasje. Z fantazją tworzą regionalne stylizacje dla siebie, a nawet... krów i koni.

Fot. Grażyna Saniuk

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

Orientacja

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.

Podziwiam ludzi, którzy jeżdżą lub chodzą na pamięć po miastach, w jakich byli tylko raz, na przykład kilka lat wcześniej; którzy wychodząc ze sklepu, wiedzą, w którą stronę skręcić; którzy mają wbudowany kompas, a nawet tzw. nawigację. Ja byłbym w stanie zgubić się we własnym ogródku, gdybym miał ogródek.

Podejrzewam, a przynajmniej się pocieszam, że ludzi pozbawionych zmysłu orientacji jest więcej, ale wstydzą się przyznać. Gdybyśmy się kiedyś skrzyknęli i założyli stowarzyszenie, pierwsze spotkanie mogłoby się zakończyć fiaskiem, bo wielu zgubiłoby się po drodze. Dlatego postuluję, żeby naszym patronem został niejaki Erwin Kreuz oraz by spotkania rzeczonego stowarzyszenia odbywały się w Bangor w stanie Maine.

Mieszkał we wschodniej części Niemiec, ale – dość przytomnie – zaraz po zakończeniu II wojny przeniósł się do Bawarii, gdzie podjął pracę w jakimś browarze. Erwin Kreuz nie znał języków obcych i nie był typem podróżnika: raz był w Berlinie, raz w Szwajcarii – i tyle. Ale na 50. urodziny (był rok 1977) postanowił polecieć do San Francisco. Samolot wylądował jednak najpierw w Bangor, na wschodnim wybrzeżu Stanów, żeby nabrać paliwa. Pasażerowie mieli przejść odprawę i wsiąść z powrotem. Ponieważ wymieniała się załoga samolotu, stewardesa życzyła Kreuzowi miłego pobytu w San Francisco. Ten uznał, że jest już na miejscu, a ponieważ podróżował wyłącznie z bagażem podręcznym, wsiadł do taksówki i kazał się zawieźć do hotelu, mówiąc taksówkarzowi jedyne znane sobie słowo po angielsku: „sleep".

Wprawdzie zgubił drogę, ale znalazł coś cenniejszego.

Kiedy się już wyspał, rozpoczął, oczywiście bezskuteczne, poszukiwania mostu Golden Gate, który znał ze zdjęć. Stołował się w jakiejś lokalnej chińskiej restauracji, którą uznał za kawałek Chinatown. Po czterech dniach stwierdził jednak, że jest na jakichś przedmieściach, zamówił taksówkę i kazał się zawieźć do San Francisco jako takiego. Taksówkarz odmówił, tłumacząc, że to dość długa trasa, bo licząca około 6 tys. kilometrów. Wreszcie trafił na kogoś, kto znał kogoś, kto znał język niemiecki i dopiero ten ktoś mu uświadomił, jak się przedstawia jego sytuacja.

Przyjął to ze spokojem, ale szybko mu go zaburzyła lokalna prasa, a nawet telewizja CBS. I tak oto w ciągu kilku dni Erwin Kreuz stał się celebrytą. Organizowano dla niego wycieczki po okolicy, oferowano noclegi, zaproszono do gubernatora stanu Maine. Pewne małżeństwo podarowało mu akr ziemi z widokiem na rzekę Saint John. Dostał nawet trzy propozycje matrymonialne. No i zorganizowano dla niego przyjęcie urodzinowe w niemieckiej restauracji. A na koniec opłacono lot do prawdziwego San Francisco, gdzie – jako celebrytę – przyjęto z honorami: burmistrz wręczył klucze do miasta, w prawdziwym Chinatown urządzono bankiet na jego cześć i dość niefortunnie zapytano, które miasto woli. Odrzekł, że Bangor – ze względu na to, co go tam spotkało. „Jeśli Kennedy mógł powiedzieć, że jest Berlińczykiem, to ja jest Bangorczykiem" – powiedział. A kiedy po miesiącu wrócił do Niemiec, do bagażu podręcznego miał doczepioną dużą zawieszkę z napisem (po angielsku i niemiecku): „Proszę mnie wysadzić we Frankfurcie".

Jak widać, Erwin Kreuz znakomicie nadaje się na patrona postulowanego stowarzyszenia, ale jego historia pokazuje także, że czasami brak orientacji może się w życiu przydać. Cóż, Kreuz zgubił drogę, ale przypadkiem znalazł coś cenniejszego. Co takiego? Unikam w tych felietonach patosu, więc odpowiedź na to pytanie zostawiam czytającym. Bez względu na to, czy mają orientację w terenie, czy jej nie mają. ■

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 51db495ac9

Sztuka i sentymenty

A do tego zabawy językowe, bo z wykształcenia i z zakochania jest lingwistką. Na pierwszym miejscu polszczyzna, zaraz za nią francuski. W kolejnej odsłonie naszego cyklu odkryciami w mediach społecznościowych dzieli się Joanna Nojszewska, edytorka TS.

@adailycloud

Uśmiechnięty pies, pędzący królik, gromada miśków. Kilka kresek na zdjęciu chmury i już dzieje się poezja. Irlandczyk Chris Judge zaczął te zabawy w pandemii, zainspirowała go córka robiąca zdjęcia nieba. Nie jest to amatorskie bazgranie – Judge jest uznanym ilustratorem i autorem książek dla dzieci. Poznawszy ten profil, inaczej spojrzysz na chmury! Zwłaszcza że, jak pisała Szymborska: „Ich właściwością jest nie powtarzać się nigdy w kształtach, odcieniach, pozach i układzie".

@beatapawlas

Królestwo szkła. A ja hobbystycznie „siedzę w szkle" od lat. Zwłaszcza tym spod znaku #midcenturydesign. Obserwuję wiele profili szklano-porcelanowych, prowadzę też swój, poświęcony wzornictwu tego okresu. U Beaty Pawlas podoba mi się różnorodność przedstawianych modeli, rozrzut czasowy, estetyka zdjęć, fachowość opisów, subtelny dowcip. Uśmiecham się, gdy czytam, jak zdobywszy do kolekcji nowy/stary czechosłowacki wazon, pisze: „Projekt ma tyle lat, ile ja, czyli... dokładnie w sam raz :-)". Albo pod innym postem: „Warto regularnie wycierać kurze ze swoich zbiorów. Jeśli nie wycierasz, nic się nie stanie".

@la_filature

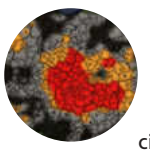
Plażowicze skaczą do morza. Albo wylegują się pod palmą. Ten profil to jak widokówki z wakacji, tyle że... zrobione ręcznie techniką haftu i łączenia skrawków materiałów z odzysku. Francuzka Sandrine Torredemer tworzy miniatury często na podstawie zdjęć. Inspiracja: rodzinne Perpignan i śródziemno-morskie wybrzeże. Co ciekawe, poważana dziś (i wystawiana) artystka tekstylna wcześniej była prawniczką i inżynierką. A haftu nauczyła się w wieku pięciu lat od babci. Mnie jej twórczość relaksuje i wzrusza.

@tele.nostalgia.official

Zespół Papa Dance w reklamie poznańskiej hurtowni Conkret z 1989 roku. Krystyna Loska i Jolanta Fajkowska. Albo młody (już wtedy, w latach 90.!) Krzysztof Ibisz. Cezary Żak w specjalnym wydaniu *Randki w ciemno* w 2001 roku i Borys Szyc na *Bezludnej wyspie* u Niny Terentiew w 2005. Makłowicz w różnych wcieleniach, sondy uliczne i reklamy, które dziś by nie przeszły. Ten profil to przegląd naszej polskiej telewizyjnej „duchologii". Wiele doświadczeń pokoleniowych. Totalny miszmasz emocji i estetyki. Ewenement.

@bemystagram

Kiedy ich słucham, od razu chce mi się śpiewać. Bracia Mattia i Elie Rosinscy prezentują znane polskie przeboje przetłumaczone na francuski. Dosłownie – stąd takie cudeńka jak „Papillon je suis" (*Motylem jestem*) czy „King Bruce Lee karate maître" albo „Szalupy bienvenue" (*Chałupy, welcome to*). Piosenki Zbigniewa Wodeckiego w ich wykonaniu tak się spodobały, że w tym roku ukazał się winyl. Bracia urodzili się i dorastali w Tuluzie, ale mają polskie korzenie. I świetnie to podwójne bogactwo wykorzystują.



@swietlanmaps

Gdzie w Polsce mówi się ciumać, ściumpić, ciaprać? I co to w ogóle znaczy? Dlaczego jedni używają temperówki, a inni zastrugiwaczki lub ostrzówki? Kto to kociamber, a kto rozdziawa? I tak dalej, i tak przyjemniej! Twórca Michał Świetliński (stąd nazwa profilu) tworzy grafiki na podstawie ankiet wśród swoich odbiorców – zawsze podaje u góry obrazka liczbę respondentów i datę. @swietlanmaps, nominowany niedawno do nagrody MocArty RMF Classic, obserwuje na IG ponad 96 tysięcy osób.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Stylizacja galaretkowego deseru jest nie mniej istotna niż smak. Intrygująco prezentuje się na równie lśniącym szkle (Zastyga).

Cała drżę!

Fot. Krzysztof Popławski

eprasa.pl 51db495ac9

tekst: DOMINIKA ZAGRODZKA

Kolorowa, sprężysta i lekko połyskująca – galaretka wraca na salony. Staje się symbolem kulinarnej nostalgii w eleganckiej formie. Nie kojarzy się już z domowymi imieninami z lat 90., lecz z pokazami mody i artystycznymi wydarzeniami, a w kartach kawiarni to najbardziej pożądany i stylowy deser.

Fot. Jagoda Porębska/@zastyga

Jelly art flower, czyli wstrzyknięta w galaretkę panna cotta (Zastyga)

Kolorowe rzeźby przedstawiają dobrze znane londyńczykom fragmenty budynków. Są ustawione na postumentach, delikatnie migoczą. Czyżby lekko drżały? Wyglądają hipnotyzująco. Nie byłoby w nich nic niezwykłego, gdyby nie to, że wszystkie wykonano z... galaretki. Podczas wystawy zorganizowanej w kwietniu 2025 roku w londyńskim Regent Street Sensorium można było przyjrzeć się kultowym elementom architektury słynnej ulicy, a nawet poczuć jej zapach dzięki specjalnie stworzonym perfumom. Obok galaretek znalazły się także dawne formy do ich przygotowywania.

Sam Bompas i Harry Parr to londyński duet znany z artystycznych instalacji kulinarnych, których celem jest tworzenie wielozmysłowych doświadczeń – dialogu między jedzeniem a sztuką. Na wydarzeniach organizowanych przez performerów można poczuć się jak w magicznej fabryce Willy'ego Wonki, z tą różnicą, że wszystko jest nie z czekolady, lecz z galaretki. Bompas & Parr przywracają do łask ten nieco zapomniany deser. Jako jedni z pierwszych zauważyli jego potencjał. Nie tylko estetyczny – choć ten w czasach social mediów zdaje się wybrzmiewać najmocniej – ale również nostalgiczny. Jeszcze kilka lat temu galaretka była raczej symbolem imienin u babci niż modnego deseru. Kojarzyła się z plastikowym pucharkiem z bitą śmietaną i owocami z puszki. Dziś powraca na salony, i to w wielkim stylu. Drżące jelly cakes podbijają TikToka, cukiernicy tworzą kolorowe formy w fantazyjnych kształtach, a restauracje zaczynają proponować wytrawne auszpiki. – Znudziły nam się minimalistyczne, oszczędne formy w kuchni i trudne do zdobycia składniki – mówi Jagoda Porębska, twórczyni projektu

eprasa.pl 51db495ac9

Zafascynowany galaretkami artystyczny londyński duet Bompas & Parr wykonał z nich znane budowle miasta.

U góry: prace brytyjskiej malarki Florence Houston wpisują się w trend dessert art.
U dołu: inspirowana galaretką patera z kolekcji Jello niemieckiego Studia Berg

Zastyga, w ramach którego wymyśla słodkie galaretki w nowoczesnej formie. – Panuje trend na lokalność i sezonowość, na przykład wykorzystywanie naturalnych domowych syropów, z których można przygotować pyszną owocową galaretkę. Nostalgia, która dziś króluje w kulinariach, znacznie się do tego przyczyniła. Jest wyrazem tęsknoty za dzieciństwem i towarzyszącą mu beztroską .

WYSTAWNY AUSZPIK

To, co współcześnie jesteśmy w stanie przygotować w kilka chwil za pomocą gorącej wody i niewielkiej ilości żelatyny, przez stulecia było symbolem statusu i kulinarnego kunsztu. Pierwsze galaretki miały wyłącznie wytrawny smak. W średniowieczu naturalnie tężejące wywary z mięs i ryb były daniem luksusowym, na które mogli pozwolić sobie jedynie najbogatsi. Jednocześnie auszpiki okazały się skutecznym sposobem konserwacji – produkty zalane galaretą można było przechowywać znacznie dłużej. Naturalny kolagen zawarty w mięsie sprawiał, że masa samoistnie tężała. Jedne z pierwszych mięsnych galaret w Polsce podano w 1518 roku, podczas uczty weselnej Zygmunta I Starego i Bony Sforzy. Do ich przygotowania wykorzystywano ptactwo – zwłaszcza kapłony, czyli utuczone młode koguty – cielęcinę lub ryby. Trudno dziś powiedzieć, czy auszpiki bardziej ceniono za smak, czy za efektowny wygląd. Już wtedy bowiem galarety przygotowywano w wyszukanych formach, barwiono za pomocą kolorowych kawałków płótna, a następnie bogato dekorowano. Wystawny auszpik świadczył o umiejętnościach kuchmistrza i – podobnie jak kilka wieków późniejsze instalacje Bompasa i Parra – miał zaskakiwać i wywoływać zachwyt. Dopiero w XVIII wieku pojawiły się galaretki słodkie, z dodatkiem owoców. Szczyt popularności trzęsących się przysmaków w Europie przypadł na czasy wiktoriańskie. Podobnie jak wytrawne galarety, również słodkie stanowiły pokaz prestiżu – były nie tylko deserem, ale też jadalną dekoracją stołu. W dawnych książkach kucharskich znajdziemy ryciny ukazujące różnorodność galaret: zachwycały wymyślnymi kształtami, kolorami i ozdobami. Fantazja twórców nie znała granic.
Galaretka dzięki swojej konsystencji aż prosi się o eksperymenty: przybierze dokładnie taki kształt, jaki jej nadamy. – Formy z dawnych czasów były niesamowitymi konstrukcjami – opowiada Jagoda Porębska. – Niektóre miały ruchome, wykręcane elementy, pozwalające stworzyć efekt galaretki zatopionej w galaretce. Takie desery stanowiły część teatralnej oprawy bankietów i często pełniły rolę dekoracji równie ważnej jak porcelana czy szkło. Efekt „drżenia" stanowił ważny element widowiska: transparentna, ruchoma struktura robiła wrażenie na gościach.
W XIX wieku, epoce fascynacji iluzją, optyką i spektaklem, galaretki zapewniały pożądany efekt kulinarnej sztuczki.

Fot. Bompas & Parr, Forum, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

LORNETA Z MEDUZĄ

Jednocześnie galarety z czasem zaczęły tracić swój elitarny status. Przyczyniło się do tego między innymi wynalezienie i rozpowszechnienie żelatyny w proszku, dzięki której przygotowanie auszpiku stało się dostępne niemal dla każdego.

W czasach PRL-u zimne nóżki – nazywane też galartem, studzieniną czy tymbalikami – stały się popularną zakąską do wódki. Jedzono je zarówno na domowych imprezach, jak i w restauracjach – w menu figurowały często jako „lorneta z meduzą", czyli porcja galarety w towarzystwie dwóch kieliszków wódki. Wytrawne auszpiki oprócz mięsa lub ryb zwykle zawierały dekoracyjne dodatki: finezyjnie wycięte plasterki marchewki, kuleczki zielonego groszku czy ćwiartki jajek na twardo. Danie, które niegdyś było symbolem luksusu, stało się codziennością.

Dziś galarety na słono można znaleźć przede wszystkim w tradycyjnych restauracjach serwujących kuchnię polską. Nowoczesne lokale reinterpretujące klasyczne dania wciąż dość ostrożnie podchodzą do auszpików. Jest jednak spora szansa, że wkrótce się to zmieni. Na fali mody na buliony – zwłaszcza kolagenowe, którym przypisuje się wspieranie odporności oraz korzystny wpływ na kondycję stawów i skóry – auszpiki mogą powrócić jako jedna z pożądanych form galaretki.

Nie zmienia to jednak faktu, że zdecydowaną królową galaret pozostaje wersja na słodko. Jej przygotowywanie w domowych warunkach ułatwiło wynalezienie gotowych deserów w proszku. W 1897 roku Amerykanin Pearle B. Wait opracował produkt, który wystarczyło zalać gorącą wodą, a po ostudzeniu wstawić do lodówki, by otrzymać efektowny kolorowy deser.

SŁODKIE WSPOMNIENIA

Jest niedziela, typowy letni dzień w latach 90. Obiad to klasyk, nad którym nie ma co się specjalnie rozwodzić – rosół z cienkim makaronem, kotlet schabowy z ziemniakami i mizerią. Wszyscy czekają z niecierpliwością na deser. Na stole pojawiają się imponujące pucharki wypełnione truskawkową galaretką. Pamiętam pierwszy ekstatyczny kęs – zanurzone w masie plasterki bananów były przyjemną niespodzianką, a czapa z bitej śmietany otulała trzęsące się truskawkowe kostki. Kropką nad i zawsze były wiórki czekolady, którą mama z namaszczeniem tarła na tarce. W latach 90. taki deser uchodził za szczyt elegancji i nowoczesności. Popularnością cieszył się także sernik na zimno czy ciasto „kryształek" z kawałkami galaretki zatopionymi niczym kryształy w śmietanowej masie. Pamiętam też fluorescencyjne galaretki w cukrowej otoczce, przypominające idealnie ułożone plasterki pomarańczy oraz galaretki w czekoladzie o różnych smakach – malinowe znikały pierwsze, za to po ananasowe w naszej rodzinie nikt nie sięgał z entuzjazmem.

Z czasem galaretkowe słodkości zaczęły wydawać się nam staroświeckie i mało atrakcyjne – zwłaszcza w porównaniu z modnymi monoporcjowymi deserami, pełnymi kontrastowych tekstur i egzotycznych smaków.

Dziś na fali nostalgicznego powrotu do smaków dzieciństwa na nowo zachwycamy się karpatką i z przyjemnością wbijamy widelczyk w drżące galaretki. Współczesna moda na retrodesery wpisuje się w szerszy trend comfort food – potraw, które dają poczucie bezpieczeństwa i przywołują ciepłe wspomnienia. W czasach przebodźcowania, kryzysów i nieustannej pogoni za nowością szukamy tego, co znajome i oswojone.

Vintage galaretka warstwowa

Składniki

100 ml naturalnego syropu z limonki
100 ml naturalnego syropu z truskawek
100 mleczka kokosowego
200 ml wody
cukier
2 łyżki żelatyny na 500 ml płynu (po 2,5 małej łyżeczki na każdy smak)

Żelatynę rozpuść w 200 ml ciepłej wody i podziel na dwie równe części. Do jednej dodaj syrop truskawkowy, do drugiej syrop z limonki. Mleczko kokosowe delikatnie podgrzej i wymieszaj z pozostałą porcją żelatyny. Wlewaj masę do foremki warstwami, kolejną dodając po stężeniu poprzedniej. Gotową galaretkę schładzaj w lodówce do stężenia. Aby łatwo wyjąć deser z foremki, zanurz ją na kilka sekund we wrzątku.

NOWOCZESNA NOSTALGIA

Próbuję galaretki w pucharku w znanej warszawskiej lodziarni i kawiarni Pallone. To deser ambrozja, stworzony we współpracy z Jagodą Porębską, twórczynią projektu Zastyga. Trudno uznać go za prostą kopię retroklasyka – autorska interpretacja tylko nawiązuje do dawnej formy. W pucharku znajduję ziołową galaretkę na bazie domowego syropu z lawendy i klitorii ternateńskiej oraz galaretkę cytrynowo-imbirową. Do tego lody earl grey i prawdziwa bita śmietana. Smak jest nieoczywisty, ale całość pyszna. W ramach pop-upu powstało kilka deserów.

Fot. Jagoda Porębska/@zastyga

eprasa.pl 51db495ac9

– To galaretki, w których nie ma za grosz minimalizmu – mówi Dagmar Czerniawski, lodziarz i twórca Pallone. – Gdy zobaczyłem, co robi Jagoda, od razu odżyły wspomnienia i chęć, by przywrócić Warszawie retrokawiarniane życie. Połączyło nas też zamiłowanie do jakości – w Pallone robimy prawdziwe włoskie gelato z naturalnych składników, pozyskiwanych lokalnie lub od sprawdzonych dostawców z Włoch.

Pop-up w lodziarni cieszył się ogromnym powodzeniem. Dla starszych był sentymentalną podróżą, dla młodszych – spełnieniem estetycznych marzeń: kolorowo, zabawnie, słodko, a przy tym zdrowo. Dla wszystkich – pretekstem, by spędzić razem czas.

Galaretki Jagody Porębskiej powstają z naturalnych składników i przybierają różne formy – od niewielkich babeczek po warstwowe torty, na przykład przekładane panna cottą. Wśród smaków pojawiają się róża z hibiskusem czy lawenda z kwiatem klitorii. Desery powstają na indywidualne zamówienie, zachwyciły się nimi m.in. firmy modowe, które zamawiają je na swoje wydarzenia.

– W galaretce lubię jej wszechstronność – opowiada Jagoda Porębska. – Można nadać jej dowolny kształt, smak i kolor, dzięki czemu idealnie dopasowuje się do okazji, koncepcji wydarzenia, gustu klienta czy estetyki scenografii sesji zdjęciowej. Z niepozornego deseru powstają jadalne dzieła sztuki. Lubię bawić się przezroczystością galaretki, projektować formę tak, by grała ze światłem, zatapiać w niej owoce czy kwiaty. W pracy z tym deserem potrzebna jest cierpliwość, ale efekty są zachwycające.

KULINARNY ESKAPIZM

Rozedrganie – między innymi ta cecha sprawiła, że galaretki stały się... gwiazdami mediów społecznościowych. Trzęsąca się błyszcząca masa hipnotyzuje, trudno oderwać od niej wzrok.

– Galaretka wygląda jak zabawka: jest kolorowa i drga, kiedy się jej dotyka. Dlatego kojarzy się z czymś miłym, dziecięcym, może nieco banalnym – mówi Maciej Milewski, właściciel warszawskiej kawiarni It's a Matcha.

– Zwłaszcza pokolenie Z poszukuje dziś intrygujących tekstur i multisensorycznych doświadczeń – mówi Magdalena Tomaszewska-Bolałek, badaczka trendów i kierowniczka Food Studies na Uniwersytecie SWPS. Lubi zabawę formą i smakiem, a galaretki idealnie wpisują się w tę potrzebę. Tym bardziej że są dostępne dla wszystkich. Weganie mogą zastąpić żelatynę agarem, a osoby na diecie wybrać wersję bez cukru, z dodatkiem słodzika.

– Popularność jelly cakes i artystycznych deserów z galaretki wpisuje się w szerszą fascynację jedzeniem dziwnym – dodaje badaczka. – Takim, które jednocześnie zachwyca i wywołuje lekki dyskomfort. W którym jest coś nieoczywistego, odrobinę surrealistycznego. Dodatkowy, nietypowy aspekt galaretek stanowi ich efemeryczność: wystarczy odrobina ciepła, by po misternym deserze została jedynie kolorowa kałuża.

W mediach społecznościowych najlepiej działają rzeczy przesadzone i trudne do zignorowania. Podoba nam się teatralność, barokowy nadmiar, dekoracyjność, czyli estetyka jeszcze niedawno uznawana za kicz. Rzeczy takie jak galaretka. – Szukanie nietypowych kolorów i form jedzenia to także kulinarny eskapizm, ucieczka od rzeczywistości – uważa Magdalena Tomaszewska-Bolałek. – Dzięki formom 3D, nowym produktom, takim jak agar-agar, oraz dbałości o wizualną stronę potraw galaretki przestają być nudnym deserem, a stają się kluczem do świata fantazji.

Wegańskie galaretki ze świeżymi owocami

Składniki
1 łyżeczka agar-agar
250 ml naturalnego syropu z kwiatów czarnego bzu
250 ml wody
ulubione sezonowe owoce

Zagotuj agar w 250 ml wody. Cały czas mieszając, doprowadź do wrzenia i zdejmij z ognia. Połącz z lekko podgrzanym syropem. W foremkach na lód ułóż owoce, zalej przygotowanym płynem. Agar zastyga w temperaturze pokojowej i łatwo wychodzi z foremki.

Panna cotta różana

Składniki
200 ml śmietanki 30%
250 ml mleka zagęszczonego
50 g cukru
1 laska wanilii
3 płaskie łyżeczki żelatyny
50 ml naturalnego syropu z płatków róży

Śmietanę 30% i mleko zagotuj z ziarenkami wanilii i cukrem. Gdy zacznie wrzeć, zdejmij z ognia. Połącz z żelatyną, dokładnie wymieszaj. Lekko ostudź i dodaj syrop różany. Przelej do foremek. Ostudź i wstaw do lodówki. Aby łatwo wyjąć deser z foremki, zanurz ją na kilka sekund we wrzątku.

Fot. Jagoda Porębska Zastyga

eprasa.pl 51db495ac9

MIĘDZY MATCHĄ A UBE

Współczesny szał na galaretki wiąże się także z rosnącą popularnością kuchni azjatyckich. W wielu z nich charakterystyczna jest żelowa, lekko sprężysta, ciągnąca się konsystencja, obecna zarówno w mochi, czyli deserach z ciasta ryżowego, jak i w kulkach tapioki wypełnionych sokiem, dodawanych do bubble tea. – Może zabrzmi to nieco abstrakcyjnie, ale galaretki to powiew świeżości w gastronomii. Z jednej strony nieustannie potrzebujemy nowości, ale z drugiej chcemy wracać do tego, co już znamy. Dlatego galaretki wracają, ale w zupełnie nietypowej formie – mówi Maciej Milewski z It's a Matcha.

Jego kawiarnia również zorganizowała niedawno galaretkowy pop-up z Zastyga. Tym razem desery były połączeniem inspiracji azjatyckich i polskich. W drżących galaretkowych babeczkach zestawiono m.in. matchę z earl greyem czy hōjichę ze śliwką. – W ostatnich latach Azja jest jednym z największych źródeł inspiracji w kuchni, zarówno jeśli chodzi o nowe smaki, jak i formy podania – obserwuje Magdalena Tomaszewska-Bolałek. – W zeszłym roku podczas mojej wizyty w Kioto zauważyłam ogromną popularność „galaretek" na bazie agaru w kształcie dużej kropli wody, w której zatopione były jadalne kwiaty.

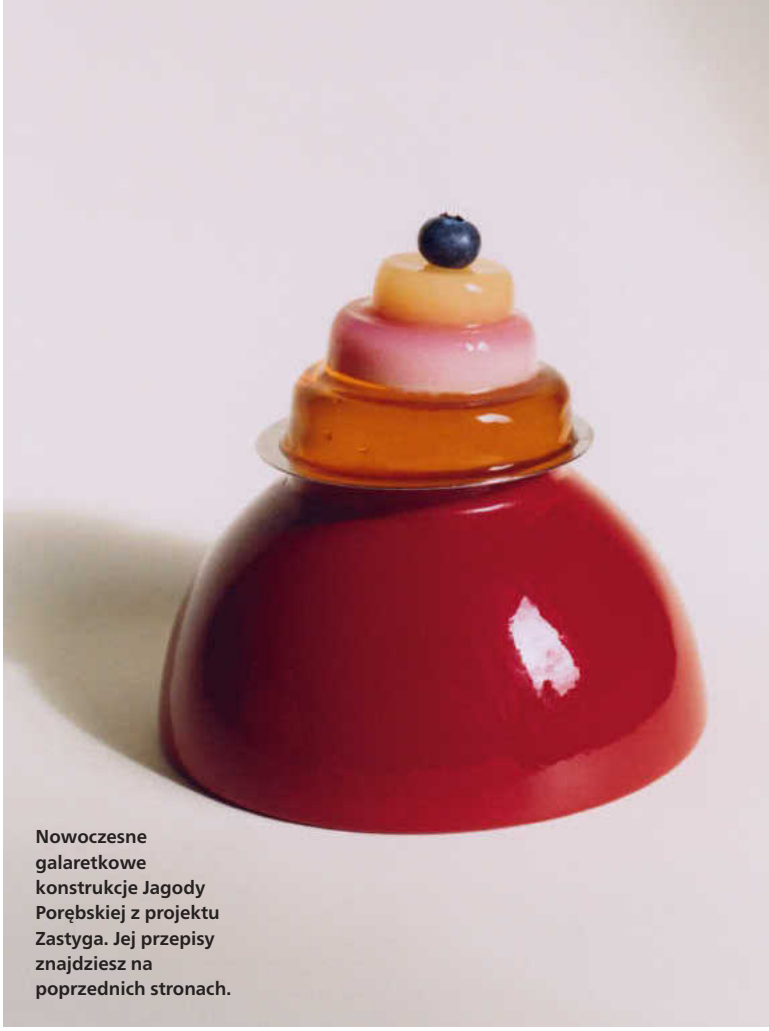
W mediach społecznościowych widzę desery w formie słodkich, trzęsących się zwierzątek i myślę, że ten trend również do nas zawita. Jeśli chodzi o smaki, stawiam na matchę, hōjichę, cynamon, czarny sezam czy ube – w tym ostatnim przypadku także ze względu na intensywny fioletowy kolor.

WIECZNY DESER

Bompas & Parr zaprojektowali galaretki świecące w ciemności, nagrali nawet dźwięki wydawane przez trzęsącą się masę, a swoje uczty nierzadko kończyli widowiskowymi bitwami na galaretki. Artystyczny i kulinarny potencjał tej drżącej substancji wydaje się nieograniczony. A właściwie – ogranicza go jedynie nasza wyobraźnia.

Berlińska pracownia projektowa Studio Berg stworzyła niedawno serię szklanych obiektów inspirowanych dawnymi galaretkami i ozdobnymi formami, w których je przygotowywano. Kolorowe klosze galaretki odwołują się do tradycji, przekształcając dobrze znane, domowe formy w designerskie przedmioty. Można potraktować je jak dekorację, schować pod nimi cukierki (choćby galaretki w czekoladzie) czy biżuterię albo zestawić kilka w efektowny szklany tort.

Współcześni projektanci doskonale wiedzą, że nasza potrzeba nostalgii wciąż pozostaje nienasycona. Na widok galaretki coś w nas drży – nie tylko ona sama. Przez chwilę znów możemy poczuć się jak w dzieciństwie, gdy z niecierpliwością czekaliśmy na niedzielny deser. ■



Nowoczesne galaretkowe konstrukcje Jagody Porębskiej z projektu Zastyga. Jej przepisy znajdziesz na poprzednich stronach.

Jagoda bawi się formą, smakiem i kolorami galaretek, ale przyznaje: „Najbardziej lubię to, jak się gibają!".

Fot. Krzysztof Popławski, Karina Żurawska

eprasa.pl 51db495ac9

Tessa, żona apostoła

Tessa Capponi-Borawska
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Kiedy przyjechałam po raz pierwszy do Polski, o włoskiej kuchni mało kto słyszał. O kupieniu świeżej bazylii nie było mowy, a ricotta i mascarpone były niezrozumiałymi słowami. Potem przyjechały tu tysiące Włochów, powstały pizzerie i restauracje, otwarto sklepy z włoskimi smakołykami i napisano lub przetłumaczono setki książek o kulturze kulinarnej Italii. Dziś najpopularniejszą kuchnią etniczną w Polsce jest włoska.

Przyszła więc kolej na rozkręcenie polskiej kuchni na Półwyspie Apenińskim. Zaczęliśmy rzecz jasna od rodziny. Ponieważ spędzaliśmy co drugie święta Bożego Narodzenia we Florencji, za każdym razem staraliśmy się przywieźć to, co w Polsce było wtedy najlepsze (mówię o latach 90. i początku naszego wieku), a we Włoszech nieznane. Były to śledzie, których w Toskanii mało kto próbował, oraz wędzone ryby z Mazur – pstrągi, sieje, sielawy, węgorze. Śledzie przygotowywane przez mojego męża zawsze wywoływały entuzjazm. O tych wigilijnych już nieraz pisałam, więc tylko przypomnę, że odsolone, pokrojone i skropione dobrą oliwą dzwonka rozkładamy na półmisku i przykrywamy sałatką z posiekanych (lub startych na tarce o grubych oczkach) białek jaj ugotowanych na twardo, cebulki dymki razem ze szczypiorem cieniutko poszatkowanych i renet pokrojonych w kosteczkę. Ten ostatni element jest bardzo ważny – jabłka nie mogą być posiekane byle jak ani starte. To „kręgosłup" sałatki i główny akcent smaku. Sos robimy z żółtek jaj ugotowanych na twardo zmiksowanych z musztardą Dijon i gęstą kwaśną śmietaną pół na pół z jogurtem greckim.
Wigilijny śledź święcił triumfy w rodzinie, ale szerszą sławę zyskał, gdy zostaliśmy zaproszeni na sylwestra do przyjaciół mieszkających na wsi, w pięknej toskańskiej willi. Było to przyjęcie składkowe, a nam zostało sporo śledzi, więc podjęliśmy ryzyko – większość gości takiej ryby nigdy nie jadła. Mąż przygotował wielki słój sałatki, nieco mniejszy sosu, w pojemniku czaiły się pokrojone w dzwonka śledzie, a drobno posiekana zielona pietruszka (do posypania przed podaniem) spoczywała w małym zawiniątku z folii aluminiowej.
Po przyjeździe na miejsce Kuba zażądał dwóch półmisków, zgrabnie

Fot. Rafael Pranschke/Image Professionals, archiwum TS

eprasa.pl 51db495ac9

rozdysponował śledzie, przykrył je pierzynką z sałatki i zarządził, że muszą się przegryźć godzinkę w chłodzie, by były gotowe. Oczywiście mieliśmy także dobrze zamrożoną polską wódkę.
Aperitif upłynął w znakomitym nastroju i ruszyliśmy do jadalni. Mąż wyjaśnił zebranym, co to jest śledź, jak go przygotował i jaką rolę odgrywa w polskiej kuchni. Goście kiwali głowami, a potem – zrazu ostrożnie – zaczęli sięgać do półmisków. Sukces totalny. Nie tylko zjedli wszystko, ale jeszcze wytarli chlebem ostatnią kroplę sosu.
Po kilku dniach pocztą pantoflową rozeszła się po Florencji wieść, że mój mąż czyni śledziowe cuda i jest apostołem polskiej kuchni. Zyskaliśmy grupę śledziowych wyznawców, ale na co dzień karmimy ich prostszą wersją. W misce mieszam pokrojoną w kosteczkę czerwoną cebulę, dzwonka śledzia i kilka łyżek musztardy Dijon. Na dno słoika wkładam gruby plaster cytryny z wbitymi kilkoma goździkami, dodaję ziarna pieprzu, ziele angielskie i liście laurowe, wlewam oliwę do jednej czwartej wysokości słoja i układam śledzie ściśle, dolewając oliwy w miarę potrzeby. To ważne, bo jeżeli najpierw upchniemy śledzie, a potem zalejemy oliwą, bliżej dna pozostaną pęcherze powietrza, co szkodzi świeżości. Na wierzchu słoja układam drugi plaster cytryny, zakręcam i wstawiam do lodówki. Po kilku dniach śledzie są gotowe. Świetnie sprawdzają się na kanapce i w sałatce z młodymi ziemniakami i ogórkami, najlepiej małosolnymi.

We Florencji mój mąż odgrywa rolę apostoła polskiej kuchni. Jego śledziowe cuda budzą entuzjazm znajomych.

Uwodzę też włoskich gości barszczem białym. Sama go nie zakwaszam, używam koncentratu. Kupuję gotowy pyszny rosół mięsny, na litr wlewam 125 ml koncentratu, wrzucam do garnka dwa ząbki rozgniecionego czosnku, kawałek kabanosa przeciętego wzdłuż na pół, majeranek, dwa grzybki suszone i wolniutko podgrzewam, aby smaki się wymieszały. Barszcz robi we Florencji furorę. A gdy podamy do tego zrazy zawijane, jak Bóg przykazał, z ogórkiem kiszonym i boczkiem, w sosie z dodatkiem suszonych grzybów zaciągniętym łyżką kwaśnej śmietany, zachwytom nie ma końca.
Robienie tych wszystkich cudów stało się dziś łatwiejsze, bo nasi przyjaciele Ukraińcy otworzyli na obrzeżach Florencji sklep spożywczy z produktami z naszej części Europy. Jest tam wszystko, czego dusza zapragnie: polskie śledzie, wędliny, ogórki, kapusta kiszona i kasza gryczana. ■

Czas na wakacje od obowiązków

W sierpniu **Thermomix® TM7** już od 186 zł miesięcznie.

Sprawdź ofertę dostępną tylko u Przedstawicieli Handlowych

thermomix
VORWERK

Przykład reprezentatywny:
kredyt 6669 zł, 36 rat po 185,25 zł, RRSO 0%, całkowita kwota do zapłaty 6669 zł.

Reklama

eprasa.pl 51db495afc3

Od „nie nadaję się do tego” do „kocham to, co robię!”

Sukces to nie kwestia podjęcia jednej, wielkiej decyzji. To seria małych wyborów, podejmowanych dzień po dniu, czasem wbrew własnym wątpliwościom. Magda, Ela i Małgorzata – trzy kobiety, trzy różne życiorysy, które mają jedno wspólne doświadczenie. Każda z nich w pewnym momencie swojego życia zapytała siebie: a co, jeśli spróbuję? I każda znalazła odpowiedź, która zaprowadziła ją dalej, niż mogłaby się spodziewać.

W POSZUKIWANIU SWOJEGO MIEJSCA

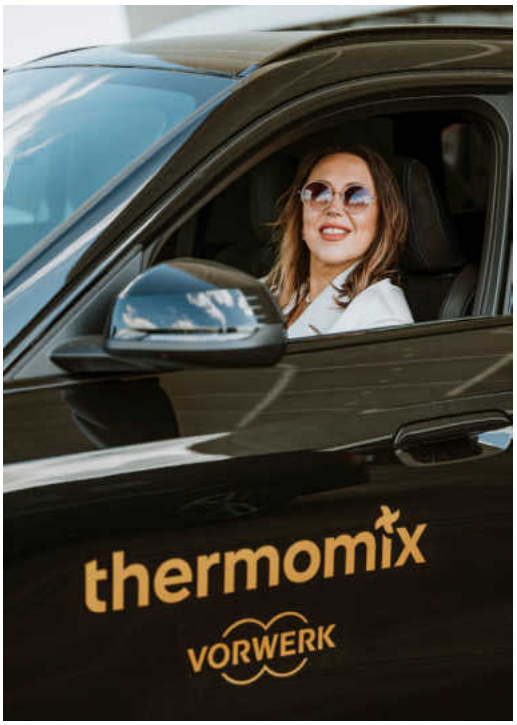
Magda Kowalcze przez lata uczyła angielskiego w krakowskiej podstawówce. Lubiła swoją pracę, ale na urlopie macierzyńskim zaczęła zadawać samej sobie pytanie: co dalej? W tym samym okresie zakochała się w funkcjonalnościach Thermomix® – w tym, ile czasu i energii potrafi jej zaoszczędzić w ciągu dnia. Zaczęła szczerze opowiadać o tym bliskim i znajomym, aż w końcu postanowiła wyjść poza prywatną rozmowę przy kawie.

– Weszłam w to na sto procent – mówi Magda. – Zaufałam firmie i liderom, którzy mnie prowadzili. I to było kluczowe. Nie miała doświadczenia w sprzedaży. Miała chęci, mówiła szczerze i była zaangażowaną użytkowniczką, która naprawdę znała urządzenie. Okazało się, że to wystarczyło. Dziś jest Liderką VIP Thermomix® i zajmuje drugie miejsce w Polsce w rankingu sprzedaży, a droga do tego miejsca zaczęła się od „spróbuję”.

PRZEKONAŁ JĄ PRZEPIS NA... SERNIK

Ela Kaproń przez dwa miesiące uparcie odmawiała. Koleżanka, która właśnie zaczynała współpracę z Thermomix®,

eprasa.pl 51db495ac9



Ela i Małgorzata są dziś Liderkami Zespołów Sprzedaży Thermomix®, choć na początku były przekonane, że nie nadają się do tej pracy. Ale chcieć to móc!

próbowała ją przekonać, a Ela odpowiadała zawsze tak samo: po domach nie będę latać, w ogóle się do tego nie nadaję.

To są zdania, które wiele z nas zapewne zna z autopsji – kiedy ktoś proponuje coś nowego, nasz wewnętrzny krytyk mówi: to nie dla ciebie. Ela słuchała tego głosu przez dwa miesiące. Jej podejście zmieniło się dopiero wtedy, gdy sama ugotowała w urządzeniu swoje pierwsze danie.

– Upiekłam sernik – wspomina. – I pomyślałam: co to za urządzenie!? To był efekt, którego się nie spodziewałam.

Ten jeden moment wystarczył, by odważyć się iść po swoje. Dziś Ela zarządza ponad 30-osobowym zespołem i mówi, że znalazła w tej pracy coś, czego nie doświadczyła wcześniej: pewność, że to, co robi, robi dobrze.

JEJ NAJWIĘKSZĄ SIŁĄ JEST DOŚWIADCZENIE

Historia Małgorzaty Salamon-Wojciechowskiej zaczęła się 25 lat temu w innym świecie – bez internetu, bez telefonu w kieszeni, z mapą jako jedynym przewodnikiem. Pracowała wtedy w dziale kadr krakowskiej huty, a koleżanka z biura od miesięcy namawiała ją do współpracy z Thermomix®. Małgorzata długo unikała tematu, aż w końcu, dokładnie 7 maja 2001 roku, postawiła wszystko na jedną kartę. Swoje pierwsze prezentacje wspomina ze wzruszeniem i do dziś pamięta to niedowierzanie klientek, które z otwartymi ustami patrzyły, jak sprawnie Thermomix® radzi sobie z obowiązkami, które zwykle zajmowały im pół popołudnia.

– Thermomix® może mieć każdy – mówi dziś Małgorzata – ale nie każdy o tym wie. Moim zadaniem jest uświadomić tę potrzebę.

Od tamtego dnia minęło ćwierć wieku. Małgorzata jest na emeryturze i wciąż pracuje – bo, jak mówi, nikt jej nie powiedział, że już powinna przestać.

– Nie wyobrażam sobie innego zajęcia – mówi. – Robię coś, co naprawdę lubię, a jak mawia przysłowie: gdy robisz to, co kochasz, to nie czujesz, że pracujesz.

ŁĄCZY JE ODWAGA

Żadna z tych historii nie zaczęła się od wielkiego planu, a od nieśmiałego „a może spróbuję". Vorwerk, producent Thermomix®, od ponad 30 lat buduje w Polsce strukturę sprzedaży, w której sukces jest naprawdę możliwy. Firma daje wszelkie potrzebne do tego narzędzia – od urządzenia przez szkolenia i wsparcie doświadczonych liderów. Wystarczą chęci i gotowość do pracy, a efekty będą zależne od konsekwencji i zaangażowania. W Vorwerk każde wypracowane osiągnięcie, duże czy małe, ma swoją chwilę uznania: od pochwały na cotygodniowym spotkaniu zespołu przez przyznawanie takich tytułów jak Liderka VIP po spektakularne gale, na których doceniani są najlepsi. W Vorwerk świętowanie sukcesów to element kultury organizacyjnej, głęboko zakorzeniony w DNA firmy.

Historie Magdy, Eli i Małgorzaty są dowodem na to, że wszystko jest możliwe, a sukces zaczyna się od małych kroków i czasem wystarczy jeden impuls, by zmienić całe swoje życie na lepsze.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9

MIĘKKIE kolana

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK
ilustracja: AGATA DUDEK

Siedzimy więcej niż jakiekolwiek pokolenie w historii, a żyjemy dłużej i chcemy pozostać aktywni. Dlaczego kobiety mają częściej problemy ze stawami, a spacer jest lepszy niż maraton i czy suplementy z kolagenem są skuteczne, rozmawiamy z dr Urszulą Zdanowicz.

Twój STYL: Dlaczego jest tak mało kobiet ortopedów?
Dr Urszula Zdanowicz: Myślę, że z tego samego powodu, dla którego większość budowniczych czy mechaników to mężczyźni. Kobieta też może być dobrym stolarzem czy właśnie ortopedą, jednak mężczyzn chyba bardziej ciągnie do takich profesji. Są różne dziedziny ortopedii, nie wszystkie wymagają dużej siły fizycznej, natomiast potrzebne jest myślenie przestrzenne i zdolności techniczne. Wszystkiego można się nauczyć, a najważniejsze, żeby kochać to, co się robi.

Problemy z kolanami, kręgosłupem są coraz częstsze?
To ciekawe pytanie. Przez chwilę zastanawiałam się, czy faktycznie problemów jest więcej, czy częściej je rozpoznajemy. W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat z pewnością zmieniły się nasze oczekiwania. Dłużej zostajemy aktywni, chcemy więcej od życia. Gdy zaczynałam pracę, panowało przekonanie, że 50-latek to osoba „starsza". Można bez obaw wszczepić protezę, bo nogi będą służyć jej tylko do chodzenia, czyli podstawowej sprawności, nie do sportu czy dużych obciążeń. Dzisiaj często przychodzą do mnie 70-latkowie, których bolą kolana, kiedy dużo jeżdżą na nartach. Ich wiek biologiczny jest zdecydowanie niższy niż ten wynikający z PESEL-u. Znalazłam jednak ciekawą pracę, która potwierdza, że kondycja naszych stawów się pogorszyła. Naukowcy przyjrzeli się szkieletom osób powyżej 50. roku życia z trzech okresów w historii ludzkości, porównując zmiany zwyrodnieniowe w stawach kolanowych. Okazało się, że w prehistorycznych czasach (ok. 6000–300 lat p.n.e.) ich częstość wynosiła ok. 8 proc., w erze wczesnoprzemysłowej (lata 1905–1940) około 6 proc., natomiast w erze postindustrialnej, czyli od lat 70. XX wieku do dziś, aż 16 proc. – ponad dwa razy więcej! Badacze doszli do wniosku, że nie wynika to z wieku ani z BMI, lecz przede wszystkim z mniejszej aktywności. Dawniej ludzie częściej pracowali fizycznie, ale od kilku dekad maszyny zaczęły przejmować te funkcje, a my przez większość dnia zaczęliśmy siedzieć. Brak ruchu powoduje, że chrząstka jest gorzej odżywiona, a stabilizujące ją mięśnie słabsze. Druga potencjalna przyczyna to gorsza dieta – pojawienie się przetworzonej, bogatej w cukier żywności sprzyja rozwojowi choroby zwyrodnieniowej. Kolejnym, trzecim czynnikiem jest to, że zaczęliśmy chodzić po twardych nawierzchniach, co bardziej obciąża stawy.

To jest zrozumiałe, ale jak zła dieta wpływa na stawy?
Otyłość, cukrzyca, wysoko przetworzone jedzenie nasilają stany zapalne. W uproszczeniu można powiedzieć, że cukier we krwi „przykleja się" do kolagenu w chrząstce, sprawia, że włókna kolagenowe twardnieją i tracą elastyczność – jak sznurek, który z czasem staje się bardziej kruchy niż sprężysty. Usztywniona chrząstka gorzej znosi obciążenia i łatwiej pęka. Dodatkowo „posklejane cukrem" białka pobudzają w stawie stan zapalny, który jeszcze bardziej niszczy chrząstkę. Dopóki jesteśmy młodzi, organizm sprawniej naprawia uszkodzenia. Ale z wiekiem mechanizmy obronne słabną. Jednak jest też dobra wiadomość. Zmiany zwyrodnieniowe to nie tylko „zużycie" stawu, podobne do zużycia opon w samochodzie, lecz biologiczny proces, na którego przebieg mamy wpływ. Istotny jest styl życia, dieta, aktywność fizyczna.

Stawy potrzebują ruchu?
Chrząstka nie pobiera substancji odżywczych z krwi, tylko z płynu stawowego. Przenika on do niej jak woda, która wsiąka

eprasa.pl 51db495ac9

w gąbkę, ale tylko kiedy się ruszamy. Niestety, z wiekiem stajemy się mniej aktywni, co nasila problem. Ruch jest ważny już w dzieciństwie i okresie dorastania – adaptując się do obciążeń, chrząstka staje się grubsza, dzięki czemu jest lepiej przygotowana na przyszłe wyzwania. Siedzące dzieci i nastolatki startują z cieńszą chrząstką niż ich aktywni rówieśnicy.

Jaka aktywność służy stawom najlepiej?

Umiarkowana. Siedzący tryb życia zwiększa ryzyko rozwoju zmian zwyrodnieniowych o ponad 50 proc., ale osoby ekstremalnie aktywne fizycznie – na przykład biegające kilka maratonów rocznie – również mają podwyższone ryzyko tej choroby i to o ponad 25 proc. Stawom najlepiej służy umiarkowana, regularna aktywność: codzienny spacer, rekreacyjna jazda na rowerze. Niestety, to nie klika się w mediach społecznościowych, nie ma się czym pochwalić.

Które stawy cierpią najbardziej od siedzenia, kręgosłup?

Wszystkie, bo każdy potrzebuje ruchu. W starych podręcznikach do ortopedii powtarza się zdanie: „Ruch to życie, a życie to ruch". Dziś mamy coraz więcej dowodów naukowych na to, jak jest prawdziwe. Zmieniły one nawet podejście do leczenia urazów. Częściej dajemy wskazanie do operacji. Chodzi o to, by jak najszybciej uruchomić staw i przywrócić sprawność.

Jakie znaczenie ma odpoczynek, sen?

Ogromne. Podczas aktywności chrząstka ulega odkształceniu jak ściskana gąbka. To normalne zjawisko. Do pierwotnej grubości wraca podczas odpoczynku. Dlatego ważna jest równowaga między obciążaniem i regeneracją stawów. Jeśli ktoś nie przeznacza odpowiednio dużo czasu na odpoczynek, chrząstka nie ma szansy się „odbić" i prawidłowo uwodnić, co z czasem sprzyja jej uszkodzeniom. W gabinecie często spotykam pacjentów na stanowiskach menedżerskich. To osoby ambitne, zdyscyplinowane, nastawione na wynik. Wstają o trzeciej nad ranem, żeby przed pracą zrobić trening, bo przygotowują się do ultramaratonów. Mają rozpisane intensywne plany, ale zapominają o kluczowej rzeczy: regeneracji. Nie mówię nawet o odnowie biologicznej. Człowiek musi po prostu wystarczająco długo spać. To podstawa, a jednocześnie jeden z najbardziej zaniedbywanych elementów stylu życia.

Niektórzy od dzieciństwa mają wadę postawy, skrzywienie nóg. To zwiększa ryzyko problemów w przyszłości?

Nie zawsze. Większość kobiet ma nogi przypominające kształtem literę X, czyli niewielką koślawość, większość mężczyzn – niewielką szpotawość, czyli nogi przypominające „nawiasy". Wynika to m.in. z budowy miednicy – my, kobiety, mamy szerszą, co wpływa na ustawienie nóg. Póki odchylenie mieści się w granicach normy, nie wymaga korekcji. Sytuacja zmienia się, gdy dochodzi do urazu, np. uszkodzenia łąkotki przyśrodkowej, wtedy skrzywienie dodatkowo obciąża staw i może już wymagać korekcji.

Naturalne krzywizny ma też kręgosłup. Z boku przypomina podwójną literę S: każdy ma lordozę, czyli wklęsłość na wysokości szyi i lędźwi, oraz kifozę, czyli uwypuklenie na wysokości klatki piersiowej. Taki kształt działa jak sprężyna – amortyzuje obciążenia. Problemem stał się współczesny styl życia i technologie. Gdy przez wiele godzin dziennie patrzymy w telefon, tablet czy laptop, automatycznie pochylamy głowę do przodu, a to działa tak, jakbyśmy przywiązali sobie do szyi sznur z kamieniem. Środek ciężkości wysuwa się do przodu. Żeby utrzymać taką pozycję, mięśnie przykręgosłupowe muszą bez przerwy pracować – stają się napięte, twarde i bolesne. Wiele godzin dziennie w takiej pozycji może powodować przewlekły ból, a nawet prowadzić do zmian zwyrodnieniowych. A warto wiedzieć, że już samo bycie kobietą zwiększa ich ryzyko.

Dlaczego?

Duży wpływ mają zmiany hormonalne. Po 40. roku życia, gdy wchodzimy w okres okołomenopauzalny, poziom estrogenów zaczyna spadać, co odbija się na całym organizmie. Estrogeny chronią kolagen i chrząstkę stawową. Gdy zaczyna ich gwałtownie brakować, choroba zwyrodnieniowa przyspiesza – u kobiet postępuje nawet dwa, trzy razy szybciej niż u mężczyzn, których dłużej chroni testosteron. Spadek estrogenów odbija się też negatywnie na kościach, sprzyjając rozwojowi osteoporozy. Wiele osób kojarzy tę chorobę wyłącznie z podeszłym wiekiem. Niesłusznie, problem może zacząć się znacznie wcześniej. Dlatego tak ważna jest profilaktyka: suplementacja witaminą D, dieta, leki, a przede wszystkim ruch. Osteoporoza może prowadzić do kompresyjnych złamań kręgów – nie potrzeba dużego urazu, czasem dochodzi do nich stopniowo i niezauważalnie. Kręgi ulegają spłaszczeniu, zapadają się, sylwetka zaczyna się pochylać do przodu, pojawia się tzw. garb. W połączeniu z zanikiem tkanki mięśniowej i słabszą stabilizacją ciała prowadzi to do częstszych upadków. Do tego kobiety silniej niż mężczyźni odczuwają ból stawów. Po pierwsze, zmiany zwyrodnieniowe często są u nas bardziej zaawansowane,

dr URSZULA ZDANOWICZ, specjalista ortopedii, autorytet w dziedzinie chirurgii sportowej, autorka kilkudziesięciu prac naukowych, prowadzi badania nad regeneracją więzadeł i ścięgien na uniwersytecie w Pittsburghu.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

a po drugie, w okresie okołomenopauzalnym zwiększa się wrażliwość układu nerwowego.

Możemy temu zaradzić?

Do pewnego stopnia. Pomocne są: hormonalna terapia zastępcza – jeśli można ją zastosować, bo niektóre pacjentki mają do niej przeciwwskazania, farmakoterapia, trening siłowy wzmacniający mięśnie i pośrednio kości, odpowiednia dieta bogata w kwasy omega-3, witaminę D, wapń i białko oraz znowu – regularny ruch. (*śmiech*)

Warto przyjmować suplementy na stawy, np. z kolagenem?

Są dane, że doustny kolagen u części pacjentów może zmniejszyć ból i poprawić funkcję stawu. Ale choć niektórzy odczuwają poprawę, zmiany zwyrodnieniowe się nie cofają. Preparatów z kolagenem jest mnóstwo, najrozsądniej zapytać lekarza.

Są jeszcze zastrzyki z kwasem hialuronowym. Warto robić?

Ta substancja ma działać jak lubrykant – poprawiać właściwości płynu stawowego i w uproszczeniu polepszać smarowanie. Problem polega na tym, że oczekiwania pacjentów bywają nieadekwatne do możliwości tej terapii. Jeśli ktoś praktycznie nie ma już chrząstki i kwalifikuje się do operacji, a liczy, że kwas hialuronowy zregeneruje staw, będzie rozczarowany. Dlatego ważna jest właściwa kwalifikacja pacjenta.

Jak odróżnić przeciążenie od sytuacji, która wymaga leczenia?

Sygnałem ostrzegawczym powinien być ból, który utrzymuje się dłużej, nawraca w tym samym miejscu, towarzyszy mu obrzęk, ogranicza codzienne funkcjonowanie. To od organizmu informacja, że dzieje się coś złego. Warto tego głosu posłuchać. Niestety, zbyt często zagłuszamy go lekami.

Umówić się do ortopedy czy fizjoterapeuty?

Obaj pełnią różne, choć uzupełniające się role. Na początku, gdy pojawia się ból i nie wiemy jeszcze, z czego wynika, najlepiej umówić się do ortopedy. Doświadczony fizjoterapeuta też potrafi ocenić stan pacjenta i postawić rozpoznanie. Różnica tkwi w uprawnieniach: tylko lekarz może skierować go na badania obrazowe, np. rentgen, co bywa niezbędne, by w pełni zrozumieć przyczynę dolegliwości. Łatwiej się leczy, gdy wiadomo, co się leczy. Trzeba mieć też świadomość, że rzadko istnieje idealne rozwiązanie – zwykle jest kilka opcji, ale każda ma zalety i wady. Rolą lekarza jest przedstawić je w zrozumiały sposób pacjentowi, który powinien być partnerem w podejmowaniu decyzji.

Wiele osób unika operacji. Boją się, że będzie tylko gorzej.

Obawa świadczy o rozsądku. Operacja jest poważną interwencją. Nie można zapominać o zdrowiu i wieku pacjenta: procedura, którą da się bezpiecznie wykonać u 70-latka, u 80-latka może stanowić zagrożenie dla życia. Odkładanie decyzji o operacji bywa ryzykowne – może przyjść moment, w którym pacjent nie będzie się już do niej nadawał. Gdy ból zaczyna nas unieruchamiać, bywa to początkiem poważniejszych problemów zdrowotnych. Większość zmian zwyrodnieniowych postępuje. Znalezienie idealnego momentu – kiedy pacjent jest jeszcze wystarczająco zdrowy, by dobrze znieść operację, a jednocześnie jego dolegliwości są na tyle duże, że nie ma już innej rozsądnej opcji – jest kluczem do sukcesu.

Co możemy zrobić, żeby operacja przyniosła dobre efekty?

Jednym z poważniejszych powikłań jest infekcja operowanego miejsca. Pacjent często zaraża się własną florą bakteryjną. Dlatego przed operacją warto wyleczyć stany zapalne – zęby, wrastające paznokcie. Schudnąć, unormować cukrzycę, poprawić kondycję. Ogromnym problemem jest palenie. Nikotyna w każdej postaci – papierosów tradycyjnych, elektronicznych, gum nikotynowych czy snusów – zawsze pogarsza gojenie. W wielu amerykańskich ośrodkach planowanych operacji nie wykonuje się u palaczy – w dniu zabiegu bada się nawet poziom nikotyny we krwi. Powodzenie zależy zarówno od zaangażowania lekarza, jak i pacjenta. A prawdziwe leczenie zaczyna się... po operacji. Wiele zależy też od odpowiedniej rehabilitacji.

U kobiet zmiany zwyrodnieniowe rozwijają się szybciej, a dolegliwości są większe. To wpływ menopauzy.

Wybiegnijmy w przyszłość: czy sylwetka człowieka może kiedyś zmienić się przez smartfony?

Zmiany genetyczne zachodzą bardzo powoli – na przestrzeni wielu pokoleń. To, że dziś dużo korzystamy ze smartfonów, nie oznacza, że wkrótce zaczną się rodzić ludzie z anatomicznie pochyloną szyją. Natomiast już teraz obserwujemy adaptacje przeciążeniowe, czyli wynikające ze stylu życia zmiany w postawie i dolegliwości. Pacjenci częściej skarżą się na bóle odcinka szyjnego kręgosłupa, dolegliwości barków, przeciążenia nadgarstków i kciuków, wady postawy pogłębiające się przez wielogodzinne siedzenie. Możemy temu przeciwdziałać: ustawiajmy ekran komputera na wysokości oczu, zadbajmy o dobre krzesło i podparcie dla pleców. Często wstawajmy, żeby się poruszać. Znacznie lepsza od jednego intensywnego treningu w tygodniu jest codzienna aktywność. Zegarek monitorujący to dla wielu osób motywacja, by ją zwiększyć. Pamiętajmy: w młodszym wieku ciało łatwiej kompensuje zły styl życia. Z wiekiem te zdolności maleją, dlatego profilaktyka ma tak duże znaczenie. Finalnie nie chodzi o to, ile lat przeżyjemy, ale jak długo zachowamy sprawność i samodzielność. A to zależy od nas bardziej, niż się nam wydaje. ■

eprasa.pl 51db495ac9

CIAŁO W STANIE OBLĘŻENIA

Jak odzyskać lekkość, która nam się należy?

Za ciasny fotel w samolocie, za krótkie pasy bezpieczeństwa, które złośliwie nie chcą się dopiąć, i narastająca fala gorąca na samą myśl o zrzuceniu pareo na plaży. Codzienność, która z roku na rok staje się coraz „ciaśniejsza", potrafi odebrać radość z życia. Wiele kobiet ukrywa ten stan pod luźnymi ubraniami, unikając spotkań towarzyskich, wspólnych wyjazdów czy rodzinnych spacerów w obawie przed bezwzględną oceną otoczenia. Tymczasem w nowoczesnej medycynie zachodzi cicha rewolucja. *W moim gabinecie rzadko rozmawiam tylko o wynikach badań czy cyfrach na wadze. Rozmawiam o utracie wolności, ale także odzyskiwaniu poczucia sprawczości – mówi dr Dorota Cybulska, ginekolog i obesitolog.* Czas odrzucić poczucie winy i zrozumieć, że walka z kilogramami to nie kwestia słabego charakteru, ale zablokowanej biologii, którą można i należy skutecznie leczyć.

Kiedy biologia przejmuje stery naszego ciała

Choroba otyłościowa najczęściej zaczyna się niewinnie, od kilku dodatkowych kilogramów po wakacjach, stresującym okresie w pracy, przebytej ciąży czy naturalnych zmianach związanych z wiekiem. Z czasem jednak lekka zadyszka przy wchodzeniu po schodach czy rezygnacja z ulubionych aktywności ustępują miejsca głębszemu problemowi. Początkowo konsekwencje wydają się błahe: konieczność zakupu ubrań w nieco większym rozmiarze czy narastające zmęczenie pod koniec intensywnego dnia. Ciało zaczyna funkcjonować w trybie permanentnego kryzysu.

Nie pomaga pełen napięcia styl życia, siedzący tryb pracy, godziny spędzone przed komputerem, pogorszenie jakości snu i jedzenie w pośpiechu. Wszystkie te czynniki drastycznie wpływają na zaburzenie gospodarki hormonalnej i sprzyjają destrukcji organizmu. Nawet bez klasycznego objadania się nasz organizm zostaje zalany kortyzolem, a hormony odpowiedzialne za sytość i głód, takie jak leptyna i grelina, przestają prawidłowo pociągać za sznurki. W efekcie nadmiernie rozbudowana tkanka tłuszczowa zaczyna działać jak zbuntowany narząd, który

eprasa.pl 51db495ac9

wysyła sygnały blokujące spalanie energii i zmusza organizm do ciągłego magazynowania zapasów. Pacjentki zmagające się z tą sytuacją często słyszą krzywdzące opinie, że to „tylko brak silnej woli". Tymczasem to czysta, zablokowana biologia, która wymaga interwencji lekarza, a nie kolejnych wyrzutów sumienia.

200 twarzy jednej choroby

Otyłość to poważna choroba wieloukładowa. Badania naukowe jednoznacznie dowodzą, że nadmiar tkanki tłuszczowej drastycznie podnosi ryzyko rozwoju ponad 200 różnych schorzeń. W obrębie układu krążenia wywołuje ona zaburzenia gospodarki lipidowej, miażdżycę oraz chorobę wieńcową, co w skrajnych przypadkach prowadzi do niewydolności serca, zawałów i udarów mózgu. Powszechnym powikłaniem metabolicznym staje się insulinooporność, zwiększająca ryzyko rozwoju cukrzycy typu 2.

Dla kobiet szczególnie dotkliwy jest wpływ choroby na układ rozrodczy. Nadmiar tkanki tłuszczowej destabilizuje równowagę między estrogenami a androgenami, co prowadzi do bolesnych i nieregularnych miesiączek lub zaniku cyklu miesiączkowego, rozwoju wielogruczołowego zespołu metaboliczno-jajnikowego (PMOS, wcześniej PCOS), trudności z zajściem w ciążę oraz powikłań okołoporodowych. Choroba drastycznie niszczy również fizyczną i neurologiczną sprawność. Każdy dodatkowy kilogram potężnie obciąża układ kostno-stawowy, prowadząc do przedwczesnej choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych i biodrowych. Częstym, a rzadko diagnozowanym powikłaniem jest obturacyjny bezdech senny, powodujący chroniczne zmęczenie i tzw. mgłę mózgową w ciągu dnia. Najnowsze doniesienia medyczne pokazują, że otyłość wpływa na starzenie organizmu, przyspiesza procesy neurodegeneracyjne w mózgu i podnosi ryzyko otępienia.

Pułapka „radykalnych projektów" – co robić, a czego nie robić, gdy pojawiają się dodatkowe kilogramy?

Najczęstszym błędem, który napotykam w swojej praktyce, jest traktowanie redukcji masy ciała jako krótkoterminowego wyzwania pełnego drastycznych wyrzeczeń. Tymczasem głodówki, eliminowanie całych grup produktów mogą przynieść więcej szkody niż pożytku. Zbyt duży deficyt energetyczny zwiększa ryzyko utraty masy mięśniowej, niedoborów witamin i składników mineralnych, zmęczenia i zaburzeń hormonalnych oraz pogorszenia samopoczucia psychicznego. To dla organizmu sygnał alarmowy – uaktywniają się wtedy ewolucyjne mechanizmy obronne. Ciało zwalnia metabolizm, nasila uczucie głodu i robi wszystko, by odzyskać utracone kilogramy, co niemal zawsze kończy się destrukcyjnym efektem jo-jo.

Samo ograniczenie kalorii na zaawansowanym etapie choroby po prostu nie wystarczy. Skuteczne leczenie wymaga profesjonalnego, wielodyscyplinarnego podejścia, w którym lekarz ściśle współpracuje z dietetykiem klinicznym oraz psychodietetykiem. Taki zespół nie tylko układa plan żywieniowy dopasowany do unikalnego stylu życia, ale pomaga przepracować emocje i nawyki, które przez lata blokowały zmianę. W nowoczesnej medycynie nie należy się bać farmakoterapii – współczesne leki przeciwotyłościowe to nie „droga na skróty", ale realne wsparcie w regulowaniu biologicznych mechanizmów odpowiedzialnych za głód, sytość i magazynowanie energii, zwiększające szanse na trwały sukces.

DR DOROTA CYBULSKA
Specjalistka ginekologii i położnictwa oraz leczenia niepłodności, zaburzeń hormonalnych oraz otyłości

Wolność i nowa sprawczość. Co tak naprawdę zyskujemy, decydując się na profesjonalne leczenie?

Zrzucenie „biologicznego pancerza" to przede wszystkim spektakularny powrót do życiowej energii i sprawczości. Zmniejszenie masy ciała odciąża układ kostno-stawowy, dzięki czemu ruch znów staje się przyjemnością, a nie karą. Znika problem obturacyjnego bezdechu sennego – pacjenci wreszcie budzą się wyspani, zregenerowani i gotowi do działania bez uczucia mgły mózgowej w ciągu dnia.

Regulacja wagi to także potężny reset dla układu hormonalnego. U kobiet wyrównanie balansu estrogenowo-androgenowego przywraca regularność cyklu miesiączkowego, zwiększa szanse na bezpieczną ciążę i poprawia jakość życia intymnego. Redukcja tkanki tłuszczowej wygasza również przewlekłe stany zapalne w organizmie, chroniąc mózg przed procesami neurodegeneracyjnymi i spowalniając starzenie się komórek. Prawdziwym sukcesem terapii nie jest więc wyłącznie niższa cyfra na wadze, ale powrót do pełnego pasji, wolnego od ograniczeń życia, w którym bez trudu mieścimy się w siedzeniu samolotu i z radością bawimy się z dziećmi.

Aby zrobić pierwszy krok, warto szukać rzetelnej wiedzy i skorzystać z narzędzi dostępnych na stronie **www.ootylosci.pl.** W ramach kampanii „Odzyskaj lekkość życia" powstał kwestionariusz, który pomoże Ci przygotować się do pierwszej rozmowy z lekarzem, oraz intuicyjna wyszukiwarka certyfikowanych specjalistów i placówek wykwalifikowanych w leczeniu choroby otyłościowej w Twojej okolicy. Pozwól sobie pomóc i odzyskaj lekkość, na którą w pełni zasługujesz.

06/2026C Novo Nordisk, A/S, PL26OB00267

eprasa.pl 51db495ac9

NA OPARACH

Dla ponad połowy z nas okres przed wyjazdem wiąże się ze skrajnym wycieńczeniem, stresem i braniem nadgodzin „dla czystego sumienia" (źródło: badanie *Zwyczaje urlopowe Polaków 2026* serwisu Prezentmarzeń). Zdaniem specjalistów to zakorzeniony jeszcze w dzieciństwie etos pracy powoduje, że obok ekscytacji i radości dominującymi uczuciami są wówczas lęk i stres, a aż co czwarty badany odczuwa głębokie zmęczenie i apatię. Co piąty ankietowany stan relaksu osiąga dopiero w drugim tygodniu urlopu, a co siódmemu nigdy nie udaje się w pełni wyłączyć myślenia o obowiązkach. Zdrowe i asertywne podejście? Urlop to niezbywalne prawo, a nie nagroda, na którą trzeba dodatkowo zapracować. Czas się polenić!

Pod osłoną

Upały są nie tylko uciążliwe, ale też groźne dla zdrowia. Co roku w Polsce diagnozuje się ponad cztery tysiące przypadków nowotworów skóry – czerniaków (dane: NFZ). Jowita Dejewska, dermatolog Estell, zaleca, by chronić się nie tylko za pomocą kremów z SPF, okularów i kapeluszy, ale też inspirować się... Azjatkami. Osłaniają one całe ciało, nosząc specjalne rękawiczki, rękawki na ramiona czy parasolki z UPF: filtrami, które blokują zarówno promienie UVB, jak i UVA.

Kieszonkowa miniparasolka z UPF >50+, ok. 89 zł, coolitems.pl

Coolcation, czyli wakacje w miejscach o chłodniejszym klimacie, to turystyczny trend, który w obliczu rosnących temperatur na południu Europy zdaje się mieć świetlaną przyszłość. Latem popularne stają się kraje bałtyckie i Skandynawia. Dobry plan na przyszły rok?

Smalandia śladami Astrid Lindgren, trasy kajakowe w Parku Narodowym Åsnen, szlak rowerowy Kattegattleden i wędrówki po torfowiskach Store Mosse to tylko kilka pomysłów na wyprawę do południowej Szwecji.

Bezpiecznie za granicą

PODCZAS WYJAZDÓW NAJBARDZIEJ OBAWIAMY SIĘ NAGŁEJ CHOROBY, WYPADKU I KRADZIEŻY (BADANIE GRUPY IQS NA ZLECENIE FIRMY WARTA). MIMO TO 41 PROC. PODRÓŻUJĄCYCH NIE WYKUPUJE POLISY, POPRZESTAJĄC NA KARCIE EKUZ, KTÓRA NIE POKRYWA WSZYSTKICH KOSZTÓW LECZENIA W INNYCH KRAJACH.

***Przewodnik po nocnym niebie*, Annette Giesecke; *Monet. Podróże*, Florence Gentner; *Polski Paryż*, Adam Chowański (wszystkie pozycje wyd. Znak)**

Z KSIĄŻKĄ W WALIZCE

Wybierasz się na urlop w głuszy? Zabierz *Przewodnik po nocnym niebie*, z którym jego obserwacje będą jeszcze przyjemniejsze i ciekawsze – poznasz mity i opowieści zapisane w gwiazdach. Jesteś miłośniczką impresjonizmu? Nawet jeśli nie planujesz objazdówki po Europie, możesz odbyć ją w wyobraźni, przewracając karty albumu *Podróże. W poszukiwaniu światła* poświęconego malarstwu Claude'a Moneta. Bogato ilustrowany, opowiada o wyprawach i miejscach, które inspirowały mistrza pejzażu. Paryż nie ma przed tobą tajemnic? Spójrz na to miasto oczami Adama Chowańskiego, który mieszka w nim od lat i z pasją tropi polskie ślady.

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Suplement diety na skłonność do opuchnięć: ruszczyk kolczasty wspiera prawidłowe krążenie żylne w nogach, pomaga zmniejszyć obrzęk i przynosi ulgę. Witamina C przyczynia się do produkcji kolagenu, który zapewnia dobre funkcjonowanie naczyń krwionośnych.

Cyclovena, ok. 23 zł/60 kaps.

Wspomaga wzrok pracujących przy komputerach, organizm po kuracji antybiotykowej, prawidłowe krążenie krwi, prawidłowe funkcjonowanie odporności i zapobiega zanikom pamięci u seniorów. Co to? Ekstrakt z aronii.

Cukierki Aroniowe Reutter, ok. 11 zł, w aptekach i zielarniach

Od kolagenu zależy prawidłowa kondycja i funkcjonowanie skóry, kości i chrząstek stawów. Niestety, tracimy go z wiekiem. Ten pasteryzowany suplement diety w płynie zawiera aż 20 000 mg hydrolizowanego kolagenu, w tym przebadane klinicznie FORTIBONE® i VERISOL® oraz witaminę C.

Kolagen 20000 ELITE, 199 zł/20 x 60 ml

W czasie urlopu łatwo o infekcje intymne. Zmiany temperatury, kąpiele w basenie, stres, podróże, godziny spędzone na lotniskach sprzyjają osłabieniu naturalnej bariery ochronnej pochwy. Przydadzą się kapsułki z jonami srebra, które wspomagają leczenie infekcji.

Hexatiab Softgel, ok. 35 zł/10 kaps.

Fot. Materiały prasowe

Reklama

Inny sposób **na zapalenie pęcherza moczowego**

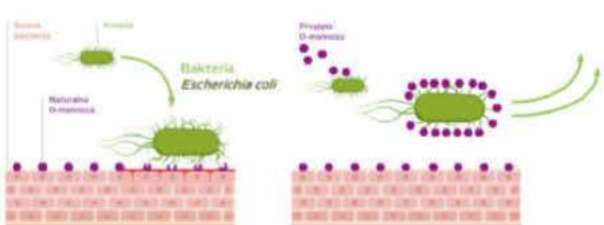
Kiedy pęcherz psuje Ci dzień – jest na to prosty sposób

Pieczenie, ból i ciągłe wizyty w toalecie potrafią skutecznie odebrać radość z codziennych planów. Infekcje dróg moczowych to problem, który dotyka wielu kobiet – zwłaszcza przy stresie, podróżach czy intensywnym trybie życia. Dobra wiadomość? Istnieją różne formy terapii, po które mozna sięgać w zależności od stanu zaawansowania infekcji.

Większość infekcji wywołują bakterie, które muszą „przyczepić się" do ścian pęcherza, by się namnażać. I właśnie ten moment można skutecznie zablokować. Kluczem jest D-mannoza – naturalna substancja, która uniemożliwia bakteriom przyleganie, dzięki czemu są one po prostu wypłukiwane z organizmu wraz z moczem. Femannose® to wyrób medyczny z D-mannozą w wygodnych saszetkach. Działa szybko, jest dobrze tolerowany i nie zaburza naturalnej flory bakteryjnej. Można go stosować już przy pierwszych objawach, a także profilaktycznie – szczególnie jeśli infekcje lubią wracać w najmniej odpowiednim momencie.

Im szybciej zareagujesz, tym większa szansa, że problem zniknie, zanim zdąży się rozwinąć. Bo czasem wystarczy mała zmiana, by znów czuć się komfortowo – każdego dnia.

Jak działa D-mannoza?



Zastosowanie: w profilaktyce i leczeniu wspomagającym zapalenia pęcherza moczowego oraz innych bakteryjnych zakażeń układu moczowego (ZUM). Wyrób medyczny łagodzi najczęściej występujące objawy infekcji dolnych dróg moczowych (np. pieczenie podczas oddawania moczu, częste oddawanie moczu, parcie na pęcherz moczowy itd.), w przypadku gdy przyczyną zakażenia jest bakteria Escherichia coli.
Producent: S.J.L.T. sp.j. Podmiot prowadzący reklamę: M.C.M. Kloster Irau Healthcare Sp. z o.o.
FEM.2026.04.02

TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.

epresa.pl 31b6495ac3

ELIXA
Zegarek damski
E181-L834
640 zł
apart.pl

Piękno I STYL

ELIXA
Pierścionek
ze stali szlachetnej
EL541-6229
149 zł
apart.pl

ELIXA
Naszyjnik
ze stali
szlachetnej
EL540-2436
239 zł
apart.pl

Elixa od lat tworzy dla kobiet, które kochają modę. Najpierw marka zachwyciła kolekcją zegarków, a następnie dołączyła do nich biżuterię. Potem wprowadziła równie stylowe smartwatche, a także akcesoria – niepowtarzalne jedwabne apaszki i okulary przeciwsłoneczne. Zobaczcie, jak te wszystkie dodatki harmonijnie ze sobą współgrają!

Kolekcje marki Elixa dostępne są w salonach Apart i online na apart.pl

eprasa.pl 51db495ac9

ELIXA
Naszyjnik
ze stali szlachetnej
EL546-3229
229 zł
apart.pl

ELIXA
Kolczyki
ze stali
szlachetnej
EL540-9594
159 zł
apart.pl

ELIXA
Smartwatch
damski
ES191-L874-K1
690 zł
apart.pl

ELIXA
Pierścionek
ze stali
szlachetnej
EL545-6560
129 zł
apart.pl

ELIXA
Bransoletka
ze stali szlachetnej
EL536-7311
179 zł
apart.pl

ELIXA
Naszyjnik
ze stali
szlachetnej
z kryształami
EL544-8522
249 zł
apart.pl

ELIXA
Apaszka
jedwabna
AC.SC.24.S
149 zł
apart.pl

ELIXA / APART.pl

eprasa.pl 51db495ac9

moda

trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale

Trend nomad Dużo koloru, kratki, tweedu i lekkich tkanin. Nasza sesja (s. 176)

Dobre inwestycje Podpowiadamy, co z lata przechodzi na sezon jesienny (s. 184)

Felieton Joanna Bojańczyk o dress codzie politycznych elit (s. 186)

Inspirator Weneckie apaszki, biżuteria retro i inne zachwyty z podróży (s. 190)

Jak to nosić W stylu gwiazd: Charlize Theron, Julianne Moore (s. 192)

Zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: ŁUKASZ PYCIOR modelka: JULIE BORAWSKA/SELECTIVE, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 51db495ac9

W nowej roli

Koc z frędzlami noszony jak spódnica? A może spódnica przypominająca koc? W stylu nomad wszelkie pomysły z przymrużeniem oka dozwolone. Podstawa? Wygodne buty. Resztę zrobią wielobarwne dodatki. W dużej ilości.

Dzianinowy top Varley, S'portofino, bluza polarowa, kapelusz Columbia, torba Cotopaxi, kurtka (przewiązana w pasie) The North Face, answear.com, torebka w pasy Stine Goya, buty Salomon, zalando.pl, spódnica Dixie, okulary Bottega Veneta, OO Pawelec

Denim w podróży

Pod dżinsową kurtkę ze sztucznym futerkiem wkładamy sweter z golfem z górskim motywem. Na dole? Spodenki w kratkę z drobnym kwiatowym deseniem.

Sweter Marella, kurtka Have One, spodenki Ganni, Vitkac, plecak Cotopaxi, answear.com, kask Uvex

EKLEKTYCZNA NATURA

zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS
stylizacja: MARIA SZAJ tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Wędrowniczy styl określany jako nomad kojarzy się z niewymuszoną mieszanką różnych estetyk, kolorów, materiałów. Bazą jest paleta odcieni ziemi, do której dodajemy wyraziste barwy i detale. Zasada? Warstwy na cebulkę. Im więcej, tym ciekawiej.

Sportowa cebulka

Błękitny top, kangurka w odcieniu khaki i tweedowa marynarka to nieoczywisty, ale efektowny zestaw. Dodaj kolarki, przewiąż w pasie koszulę w kratę. I w drogę.

Sportowy top Bogner, anorak Fjällräven, kolarki Versace, zalando.pl, tweedowa marynarka, koszula w kratę Have One, torebka Coccinelle

Paleta retro

Kolory podstawowe to jeden z mocniejszych trendów sezonu. Bluzka w pionowe pasy wyróżnia się na tle całości. Dobrze jej z żółtą apaszką pod szyją i puchówką o zbliżonym odcieniu.

Dzianinowa bluzka Loewe, Vitkac, zamszowy top MaxMara, apaszka Hermès, kurtka puchowa Parajumpers, czapka Mammut, torebka Cotopaxi, answear.com, brelok grzyb Loves Studio

eprasa.pl

Ciepłe brązy

Na długi karmelowy płaszcza wkładamy bezrękawnik w czerwono-brązową kratkę. Elegancka wersja trendu nomad.

Płaszcz MaxMara, kamizelka Moncler, Vitkac, torby Cotopaxi, answear.com

Zieleń i oberżyna

Udany miks kolorów: butelkowej zieleni, fioletów, burgunda. Całość to połączenie wygodnego ubioru codziennego i sportowego. Detal z charakterem? Kolarskie okulary.

Kurtka Columbia, szorty Viking, answear.com, kamizelka Dorothee Schumacher, marynarka Zadig & Voltaire, plecak Polo Ralph Lauren, zalando.pl, butelka Dries van Noten, okulary Rudy Project, S'Portofino

Przystanek na trasie

Do plisowanej spódnicy w szkocką kratę zakładamy trapery. Turkusowe z pomarańczową sznurówką. Wygodę zapewni lekka kurtka – wybieramy uniwersalną parkę w odcieniu khaki.

Top DSquared, spódnica Etro, Vitkac, zielona kurtka Columbia, pomarańczowa kurtka Viking, answear.com, skarpety Le Bon Shoppe, The Odder Side, buty Scarpa, czapka Château Royal Berlin

zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS
stylizacja: MARIA SZAJ
asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK
makijaż: GOSIA MACIAS
fryzury: ŁUKASZ PYCIOR
modelka: JULIE BORAWSKA/SELECTIVE
produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 5[illegible]5ac9

Nowoczesna włóczykijka

Nawiązania do stylu safari i boho w jednym. Na bazę – lekką kolorową sukienkę – wkładamy cienki jasnobrązowy płaszcz i kamizelkę z frędzlami. A dodatki? Kapelusz i kolorowy plecak.

Kapelusz Columbia, płaszcz The North Face, plecak Cotopaxi, answear.com, kamizelka Dixie, sukienka Alemais S'portofino, buty Scarpa

po lewej:

Elegancja w detalu

Sportowa bluzka z połyskującego materiału, kardigan o grubym splocie i żółty płaszcz przeciwdeszczowy tworzą zaskakujący, spójny zestaw. Szyku zadaje kopertówka ze złotą klamrą.

Sportowy top Bogner, kardigany Luisa Spagnoli, płaszcz Rains, spodnie Mammut, zalando.pl, torebka Coccinelle, brelok Loves Studio, okulary No Problemo x Le Specs

To się nosi teraz i zaraz

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ **wybór:** MARIA SZAJ

Podglądamy, które trendy płynnie przechodzą na kolejny sezon.
Dżins, brązy, krata, fasony oversize – może właśnie warto upolować coś na wyprzedaży?

BRĄZ

1

2

3

1 kurtka Marc Cain
2 kozaki H&M
3 top Marc Cain

DENIM

1

2

3

4

1 beret Ruslan Baginsky
2 sukienka H&M
3 koszula Sportmax
4 torebka Pinko

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

KRATA

1

2

3

4

1 buty Brunello Cucinelli
2 koszula Solar
3 sukienka Rosie Assoulin
4 spódnica COS

OVERSIZE

1

2

3

4

1 koszula Undress Code **2** bluza Dries van Noten
3 spodnie The Frankie Shop **4** torebka The Attico

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

JOANNA BOJAŃCZYK
komentatorka mody

Political dress

Bardzo lubię oglądać zdjęcia brytyjskiej rodziny królewskiej. Najbardziej, gdy idą na mszę w Balmoralu albo Westminsterze z okazji jakiejś uroczystości. Korowód tych postaci wygląda trochę tak, jakby czas cofnął się o jakieś 60 lat. Weźmy księżniczkę Annę. Ma tyle lat, co wyżej podpisana, jest szczupła, ma naturalnie siwiejące włosy. Ale ten strój!!! Gdyby mi ktoś kazał włożyć coś takiego... No nie, po moim trupie. A jednak princessa w swoim koku, sukience ani długiej, ani krótkiej i czarnych czółenkach bez fasonu (za to z pewnością wygodnych, bo robionych na zamówienie) wygląda godnie i elegancko. Jacyż oni są rozkosznie anachroniczni, jak bardzo niezależni w swoich upodobaniach, jak bardzo mają w nosie, czy spodobają się publice. Chyba nawet demonstracyjnie nie starają się podobać i pokazać swoją niemodność, niezależność. I to właśnie mnie urzeka – to jest styl! Coś rzadkiego dzisiaj w polityce i życiu publicznym. Osoby na świeczniku muszą uważać, ponieważ każdy guzik, każdy kolor, każdy szew są analizowane i z tych analiz wyciągane są wnioski.

Ubrania, buty i okulary analizują nie tylko brukowce, magazyny kobiece i portale plotkarskie. W Stanach opiniotwórczy blog Huffington Post wypomniał kandydatowi na prezydenta USA, McCainowi, mokasyny firmy Salvatore Ferragamo za 520 dolarów. Barackowi Obamie dostało się za to, że pokazuje się w ciemnych okularach, jak jakiś celebryta. Ale pani Barbara Bush pozostała odporna na krytykę swoich sztucznych pereł, Hillary Clinton nie ugięła się pod ostrzałem i zachowała pastelowe kostiumy, w których rzekomo „wyglądała jak klown", nie zrezygnowała z fryzur à la pieczarka. Jackie Kennedy swoje kostiumy zamawiała w Paryżu przez siostrę Lee Radziwiłł, żeby nie irytować Amerykanów. Michelle Obama była pierwszą kobietą z tą pozycją, która przyznała, że nosi rzeczy z sieciówek, choć w rzeczywistości ubierali ją najlepsi i najdrożsi kreatorzy Ameryki. Nie bała się wyrazistej biżuterii, ostrych kolorów, pokazała, że kobieta w jej sytuacji niekoniecznie musi zawsze być w szpilkach. Publiczność podbiła sweterkami z sieci J.Crew. Francuskie media są na ogół lojalne i solidarnie bezkrytyczne, gdy chodzi o toalety Brigitte Macron. W końcu chodzi o prestiż kraju, który wciąż uważa się za „numéro un" w świecie mody, a pierwszą damę ubiera Louis Vuitton, jedna z czołowych marek francuskich. Jej szef, miliarder pan Arnault, wspierał prezydenta w kampanii prezydenckiej. Synowie pana Arnault chodzili do liceum Franklina, gdzie uczyła pani Macron... Jeśli stroje pani prezydentowej krytykowano, to głównie za cenę – niektóre kosztowały 15 tys euro. – To są rzeczy wypożyczone. Ja nie wiem, ile kosztują, broniła się Brigitte. Według zasad Pałacu Elizejskiego wszystkie prezenty o wartości powyżej 150 euro muszą być zwrócone. Nie tak dawno francuskie media rozpaliła sprawa fryzury Brigitte. Wokół tego tematu wybuchła awantura. Analizując ruchy niemal każdego włosa, przytaczano „niezbite argumenty", że to peruka. Osobiście przychylam się do tej opinii – włosy pani prezydentowej są zbyt nieskazitelne i zawsze wyglądają tak samo mimo zmiany pogody, pory roku i dnia. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 51db495ac9

Wakacyjny SZYK

Lato w wydaniu MAKO zabiera nas w podróż na Lazurowe Wybrzeże. Kolekcja RIVIERA PRIVÉE to dodatki inspirowane śródziemnomorskim klimatem, które równie dobrze sprawdzają się podczas wakacyjnych wyjazdów, jak i w miejskiej codzienności.
mako-store.pl

SOLAR
Sukienka
699 zł
solar.com.pl

SOLAR
Sukienka
749 zł
solar.com.pl

SOLAR
Sukienka
749 zł
solar.com.pl

DBAŁOŚĆ O DETALE

Koszula Blair marki Duende redefiniuje pojęcie „power dressingu", łącząc odważną, rzeźbioną linię ramion z precyzyjnym krawiectwem. Charakterystyczne szwy gorsetowe zmysłowo podkreślają sylwetkę, a unikalny krój rękawów typu „banana" nadaje całości awangardowy charakter.
duendestore.com

LILOU
Naszyjnik Reverso
239 zł
lilou.pl

APART
Bransoletka
ze stali szlachetnej
EL543-8004
149 zł
apart.pl

Artystyczna FINEZJA

Na polskim rynku debiutuje pierwszy kobiecy zegarek ultrapremium w portfolio marki, ozdobiony 99 diamentami – HUAWEI WATCH ULTIMATE DESIGN Spring Edition. To wyjątkowy smartwatch, powstał we współpracy ze światowej sławy projektantką biżuterii Francescą Amfitheatrof.
huawei.pl

eprasa.pl 51db495ac9

Głosami jury Oliwia Matlak została zwyciężczynią XXVII edycji Off Fashion Fire w Kielcach. Główną nagrodę odebrała z rąk prezydentki miasta Agaty Wojdy.

ŚWIEŻYM OKIEM

tekst:
KAROLINA TOMASZEWICZ

Za nami XXVII edycja międzynarodowego konkursu dla młodych projektantów w Kielcach – Off Fashion. Obejrzeliśmy ponad 90 kolekcji i przyznaliśmy specjalne wyróżnienie TS Oliwii Matlak.

Nagrodę od „Twojego STYLU" – publikację o kolekcji – wręczyła projektantce redaktorka mody Karolina Tomaszewicz.

Studentka łódzkiej ASP Oliwia Matlak zaprezentowała cztery sylwetki, których wspólnym mianownikiem jest wyrazista forma. – Skupiam się na krawiectwie i rzemiośle. „Odsłaniam" krawiectwo przez sposób, w jaki np. zszywam materiał. Chcę, by warstwy i elementy, które umykają w procesie wykończenia ubrań, były widoczne – mówi Oliwia. Projektantka przyznaje, że punktem wyjścia dla jej pomysłu na konstrukcję jest... wada wzroku, a decyzyjny był moment, w którym zaczęła nosić soczewki korekcyjne. To zmieniło skalę widzenia i perspektywę. W kolekcji pokazanej w konkursie Off Fashion spodobało się połączenie kolorów: odcieni off-white i fioletu, szarości z zielenią, brązu. Doceniliśmy autorskie akcesoria: graficzne torebki w przemyślany sposób uzupełniły całość. Kolejny plus: Oliwia pozyskuje materiały z tzw. dead stocków i wybiera naturalne: wełnę, jedwab, bawełnę. Będziemy obserwować. ■

OFF FASHION

Fot. Mateusz Wolski

eprasa.pl 51db495ac9

koszula 109,99 zł
marynarka 179,99 zł

Między sezonami

Przełom lata i jesieni to moment, kiedy garderoba zaczyna pracować inaczej. Lekkie tkaniny spotykają się z miękkimi dzianinami, a letnie sukienki zyskują towarzystwo marynarek i botków. To właśnie czas, w którym liczy się wszechstronność.

Kolekcja Transseasonal Essentials od bonprix została zaprojektowana z myślą o takich przejściowych miesiącach. Znajdziemy w niej ubrania o prostych, ponadczasowych fasonach: od T-shirtów i koszul w paski przez denim po sukienki i marynarki, które łatwo łączyć w codzienne stylizacje.

Paleta kolorów subtelnie nawiązuje do nadchodzącego sezonu. Obok klasycznych odcieni pojawiają się głębokie bordo, przygaszone zielenie, chłodne błękity i pudrowe róże – barwy, które dobrze komponują się zarówno z letnią, jak i jesienną garderobą.

To kolekcja oparta na idei szafy kapsułowej: niewielka liczba dobrze skrojonych elementów pozwala tworzyć wiele różnych zestawów – swobodnych na co dzień i eleganckich, gdy okazja wymaga nieco bardziej dopracowanego looku.

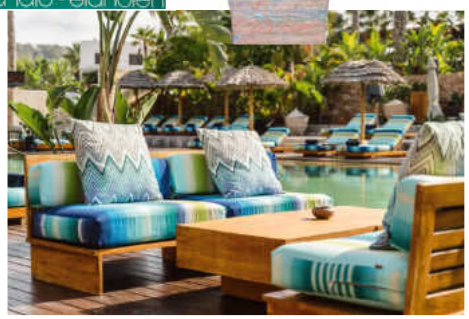
Kolekcja dostępna online od 6 sierpnia na bonprix.pl

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Co nas kręci?

JOANNA NOJSZEWSKA
edytorka TS i jurorka Doskonałości Mody



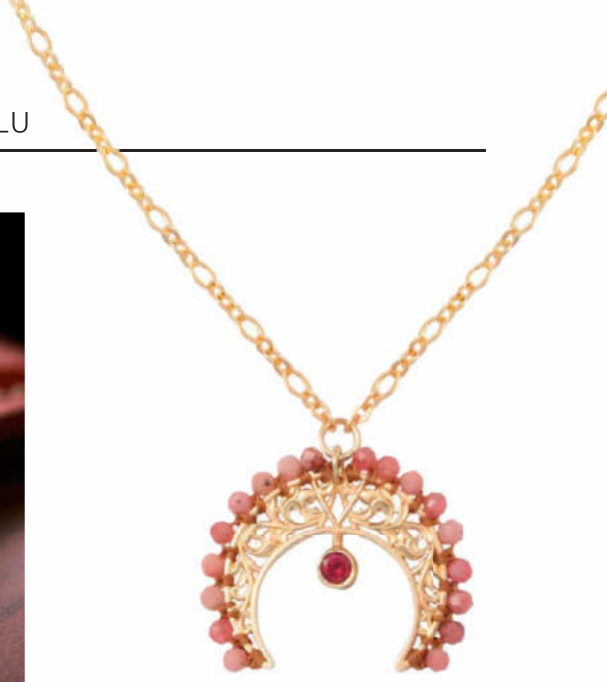
Podróże kształcą. Podróże do Wenecji kształcą do potęgi. Włócząc się po krętych uliczkach, trafiłam na sklep, który różnił się od innych. Wzrok przykuły jedwabne apaszki ***(1)***. W środku klienci – jak się okazało architekci z Polski, którzy co roku sklepik odwiedzają. Wzory apaszek nawiązują do mozaikowych posadzek w budowlach Wenecji i okolic – stąd nazwa marki Le pietre di Venezia. Autorką jest Gloria Deandrea, poznałam ją, stała za ladą. Chciałam kupić wszystkie modele, ale poszłabym z torbami. Zdecydowałam się na pomarańczowo-turkusowy wzór Santa Maria Assunta i teraz przypomina mi włoskie chwile. À propos Wenecji – Pałac Dożów okiem Moneta jest na zegarku Swatch ***(7)***, nowa linia artystyczna nawiązuje też do malarstwa Degasa czy Pollocka. Z bliższych podróży zdarzył mi się Poznań. I tam dwa odkrycia – katalog *Moda w plakacie* ***(6)*** w sklepiku Muzeum Sztuk Dekoracyjnych (sporo o polskich markach i duży fragment o… modzie japońskiej) oraz ekspozycja w nowym Muzeum Biżuterii Moya. Do listopada są tam pokazywane obiekty pierwotnie kolekcjonowane przez prof. Irenę Huml ***(5)***, wybitną historyczkę sztuki, a obecnie będące w posiadaniu Marii Magdaleny Kwiatkiewicz. Pierścionki czy wisiory Orno, Warmetu, Rytosztuki robią wrażenie! A w kwestii biżuterii tworzonej w naszych czasach – w butiku Ani Orskiej zachwyciłam się kolekcją malachitową ***(4)***. „Każdy kamień jest unikatem z rysunkiem tak niepowtarzalnym jak odcisk palca czy słoje drzew. Może właśnie dlatego tak łatwo odnaleźć w nim siebie" – uważa Ania. Jak ona opowiada, to chce się słuchać! Piękną opowieść snuje też Majka Kożuchowska, autorka bloga TuParis. Jeśli macie w planach wizytę nad Sekwaną, warto sięgnąć po jej e-book ***(2)***. Dużo sprawdzonych adresów m.in. z modą vintage. Cóż, muszę to wreszcie powiedzieć – z córką jesteśmy fankami Minionków. Ale nie tylko my. Z okazji premiery kolejnego filmu – *Minionki i straszydła* – wiele marek podjęło współpracę ***(3)***. Guess stworzył linię „łączącą hollywoodzką nostalgię z dziedzictwem amerykańskiego denimu" – bawełna organiczna, dżins o vintage'owym spraniu, hafty i grafiki. Swarovski ma m.in. brelok z naszym faworytem Bobem. Kończę… nie podróżą, ale marzeniem o niej. Moja ulubiona marka Missoni udekorowała jeden z hoteli na Ibizie ***(8)***. Są charakterystyczne zyzgzaki, są zaprojektowane na zamówienie leżaki, ręczniki i siedziska. Jak czytam, wzornictwo przywołuje na myśl „stonowany, wyrafinowany rytm śródziemnomorskiego życia". Oj, chciałoby się poopalać w takim anturażu. Lecę zagrać w totka. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

HOŁD DLA JEŹDZIECTWA

Albert Riele oddaje hołd kulturze jeździeckiej okolicznościową edycją automatycznego szwajcarskiego zegarka z kolekcji Family 1881. Model wyróżnia elegancki, minimalistyczny design, transparentny dekiel ukazujący pracę mechanizmu oraz czarna tarcza z aplikacją końskiego popiersia na godz. 6. Całość dopełnia szafirowe szkło z powłoką antyrefleksyjną i pasek z cielęcej skóry w kolorze saddle brown. **apart.pl**



ANKA KRYSTYNIAK
Naszyjnik Lunula
480 zł
ankakrystyniak.com

MAKO
Torebka
Greta Brown
1490 zł
mako-store.pl

SUBTELNA
zmiana sezonu

Odzież z kolekcji Transseasonal to rodzaj modowego kompromisu pomiędzy latem a wczesną jesienią. Zgaszone pastelowe odcienie w połączeniu z nowym kolorem Cocoa Powder pozwalają tworzyć modne, a jednocześnie ponadczasowe stylizacje, które świetnie się komponują z resztą garderoby.
bonprix.pl

DESIGN I FUNKCJA

Lodówki LG Fit&Max dzięki zawiasom Zero Clearance i konstrukcji drzwi Premium Flat Door pasują do każdej zabudowy kuchennej. Modele o wysokiej klasie energetycznej oraz szerokości 60 i 70 cm dostępne są w modnych kolorach. Funkcje wspierane przez AI oraz nowoczesne technologie zadbają o żywność oraz komfort użytkowania.
Cena od 2399 zł
lg.com

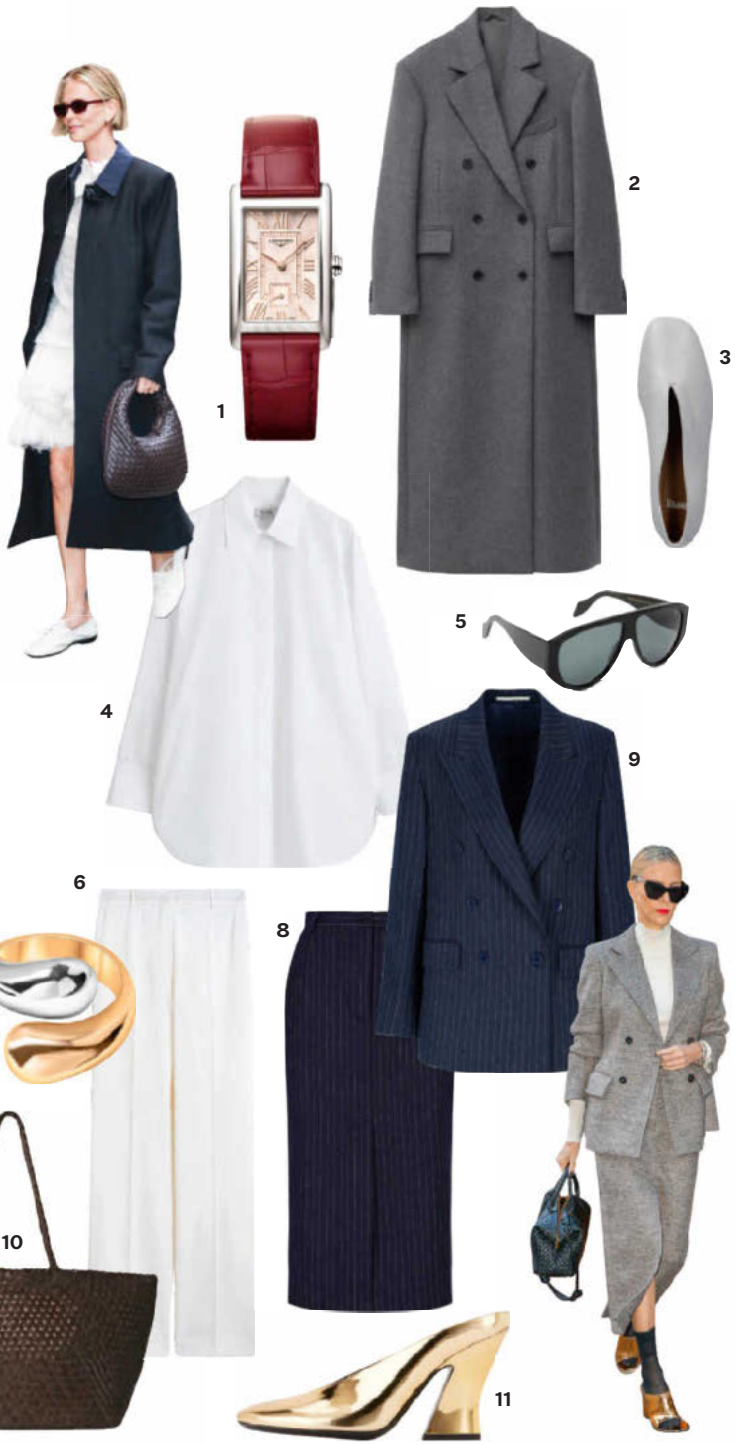
eprasa.pl 51db495ac9

ALEJA GWIAZD

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ **wybór:** MARIA SZAJ

Charlize Theron

Charakterystyczny element jej stylu to fryzura: bob z jasnymi blond pasmami. Aktorka Charlize Theron dobiera strój do siebie – swojej osobowości, sylwetki, wieku, choć w tym ostatnim przypadku mówi się, że przełamuje schematy. Na plus. Znana z ról w filmach *Monster* i *Gorący temat* Charlize łączy klasyczne fasony ubrań i odważne, nietuzinkowe dodatki oraz buty. Szary wełniany żakiet i spódnicę nosi ze złotymi butami na wysokim obcasie i cienkimi skarpetkami. Białą koszulę zestawia ze spódnicą z falban. Do tego sznurowane minimalistyczne buty na płaskim obcasie. Siła kontrastów.



1 zegarek Longines 7500 zł **2** płaszcz &Other Stories 1290 zł **3** buty Camper 609,99 zł, answear.com **4** koszula COS 375 zł **5** okulary Pinko 925 zł **6** spodnie MaxMara 962 zł **7** pierścionek Yes 399 zł **8** spódnica Vistula 349,99 zł **9** marynarka Vistula 999,99 zł **10** torebka L37, 1499 zł **11** buty Givenchy 2350 zł, DH Vitkac

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Są artystki, których styl wyróżnia się na tle innych – i od razu wychwytują to social media. U nas cztery takie gwiazdy, które inspirują wiele kobiet. Wspólna cecha: autentyczność. Detale? Dobrze wydana klasyka, romantyczne fasony, oversize i estetyka vintage.

Olivia Dean

Jeśli jeszcze nie oglądaliście Olivii występującej na scenie, warto zobaczyć. Choćby na filmikach w social mediach. Znana m.in. z utworu *So Easy (To Fall in Love)* brytyjska piosenkarka dobiera sceniczne kreacje zgodnie z ruchem. To sukienki z opływających sylwetkę materiałów, obszyte frędzlami. Artystka na co dzień wkłada stroje nawiązujące do stylu retro – lubi spódnice ołówkowe, spódnice z koła, dopasowane kardigany. Łączy je z nowoczesnymi projektami. Jasnożółtą spódnicę w stylu lat 50. nosi z żółtą bomberką. Desenie, kolory? Panterka i pastele. Kobieco.

1 spódnica &Other Stories 390 zł **2** torebka Zara 99,90 zł **3** kardigan Zara 99,90 zł **4** spódnica Marc Cain 1079 zł **5** kurtka Massimo Dutti 479 zł **6** kolczyki Tous 1690 zł **7** sweter Parfois 159,99 zł **8** okulary Marc Jacobs 799,99 zł **9** buty Mango 189,99 zł

Fot. Forum, East News, Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Julianne Moore

Aktorka znana m.in. z filmów *Godziny* i *Big Lebowski* lubi różne style – od luźnego dżinsowego zestawu przez pióra i połysk po czerń w ascetycznej formie. Do tej ostatniej dorzuciła czerwone klapki. Z jednej strony prostota, z drugiej – element zaskoczenia. Lubimy ponadczasowe połączenie czarnego swetra i czekoladowych skórzanych spodni. Podobnie jak zestaw z denimem. Pomysł na białą koszulę? Do pary spodnie o szerokich nogawkach (mogą być z połyskującego materiału) i torebka zdobiona piórami. Na co dzień charakter stylizacji nadają okulary przeciwsłoneczne z półtransparentnymi szkłami, które świetnie łączą się z kolorem włosów aktorki.

1 pierścionek Pandora 339 zł **2** koszula Levi's 389,90 zł **3** spodnie Agolde 1569 zł, zalando.pl **4** klapki Ipanema 79,99 zł **5** okulary David Beckham 805 zł **6** spodnie ze skóry MaxMara 1875 zł **7** koszula Solar 449 zł **8** spodnie Jacquemus 2300 zł, DH Vitkac **9** klapki Birkenstock 1100 zł **10** torebka Michael Kors 1579 zł

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Zoë Kravitz

Styl amerykańskiej aktorki i modelki cenimy za lekkość i nonszalancję. Mocno kojarzy się z vintage, a to dzięki łączeniu kolorów (brązy, beże, pomarańcz), prostym dodatkom, jak czapka z daszkiem, i detalom z przymrużeniem oka (np. zielone skarpetki). Jest odważnie, spójnie i ciekawie zarazem. Przykłady? Beżowa wiatrówka z parze z żółtą jedwabną lub satynową spódnicą. Do tego szpilki. Znana m.in. z roli Kobiety-Kot w filmie *Batman* (2022 r.) aktorka lubi eksponować walory sylwetki na czerwonym dywanie, za to na co dzień wybiera ubrania o luźniejszych fasonach. Proste zestawy uzupełnia markowymi dodatkami i butami – to wygodne mokasyny, baleriny, wsuwane klapki i sneakersy.

1 kurtka Ochnik 159,90 zł **2** pierścionek Apart 2119 zł **3** spódnica Reserved 79,99 zł **4** kardigan Darling Harbour 305 zł **5** sandały na obcasie Ralph Lauren 689 zł **6** kolczyki Apart 209 zł **7** spodnie Solar 649 zł **8** czapka z daszkiem The Sunshine Brand 103 zł, zalando.pl **9** torebka Solar 699 zł **10** mokasyny Furla 1059 zł

Fot. East News, Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Piękno soft focus Nowe podejście do makijażu (s. 198)

Na każdą pogodę Jak aura wpływa na pielęgnację i zapachy? (s. 204)

Mój wybór Leśny zapach, koreański makijaż, krople piękna (s. 212)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

Wakacyjny makijaż

...przez cały rok.
To możliwe! Gdy nie jest pierwszoplanowym bohaterem, lecz narzędziem, dzięki któremu twarz wygląda świeżo, promiennie, zdrowo, naturalnie. Ekspert radzi, jak go zrobić (s. 198).

eprasa.pl 51db495ac9

Piękno
SOFT FOCUS

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

To nie kolejna technika makijażu ani sezonowy trend lansowany przez media społecznościowe. To raczej nowe podejście do piękna. Zakłada, że makijaż nie powinien być pierwszoplanowym bohaterem, lecz narzędziem, dzięki któremu twarz wygląda świeżo, promiennie i zdrowo, a jednocześnie naturalnie. Jak po wakacjach... przez cały rok.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

Odchodzimy od maskowania na rzecz subtelnego podkreślania indywidualnego piękna – mówi makijażysta Andrzej Kawczyński, Regional Retail & Training Manager w firmie Pollux. Jeszcze do niedawna ideałem była twarz jak z obrazka – bez widocznych porów i niedoskonałości, z mocnym konturowaniem oraz perfekcyjnie matowym wykończeniem. Dziś zależy nam, aby skóra zachowała naturalny blask, fakturę i swój charakter.
W makijażu coraz większe znaczenie ma jej jakość, podkreślanie subtelnym światłem oraz stosowanie kosmetyków, które działają niczym fotograficzny wygładzający filtr.

GRA ŚWIATŁA ZAMIAST MASKI

Termin soft focus pochodzi ze świata fotografii i filmu. Oznacza miękkie rozproszenie światła, które łagodzi kontrasty, optycznie wygładza obraz i nadaje mu bardziej harmonijny charakter. Makijaż soft focus opiera się dokładnie na tej samej zasadzie. Nie chodzi o to, aby zmarszczki czy pory zniknęły pod grubą warstwą kosmetyków. Chodzi o takie odbicie światła od skóry, aby stały się mniej zauważalne.
– Efekt soft focus uzyskujemy między innymi dzięki formułom zawierającym krzemionkę oraz składniki optycznie rozpraszające światło – wyjaśnia Andrzej Kawczyński. – Kiedyś krzemionkę stosowano głównie po to, aby pochłaniała sebum. Okazało się jednak, że ma jeszcze jedną niezwykle ważną właściwość – daje piękny efekt wygładzenia struktury skóry.
Właśnie dlatego nowoczesne kosmetyki coraz częściej zawierają składniki optycznie modelujące powierzchnię skóry, a coraz mniej substancji zapewniających mocne krycie. Po ich zastosowaniu cera powinna wyglądać na wypoczętą jak po urlopie albo dobrze przespanej nocy. Świetlistą, ale nadal naturalną.
– Kolejnym składnikiem umożliwiającym rozświetlenie skóry jest odbijająca światło mika – dodaje ekspert. – Nie należy jednak używać jej w nadmiarze. Kosmetyki o dobrze zbalansowanej formule zapewnią świeży, promienny wygląd przez wiele godzin. Jeżeli pigmentów odbijających światło i miki będzie zbyt dużo, efekt glow – początkowo bardzo atrakcyjny – po kilku godzinach może zacząć uwydatniać nierówności i niedoskonałości.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

– To absolutnie najważniejsza zasada – zaznacza Andrzej Kawczyński. – Makijaż buduje się cienkimi warstwami, w razie potrzeby dokładając więcej produktu tylko w tych miejscach, które wymagają dodatkowego wyrównania. Celem nie jest pełne krycie już po pierwszej aplikacji, lecz subtelne wygładzenie powierzchni skóry, wyrównanie kolorytu i podkreślenie naturalnej świeżości.
Makijażysta przypomina, że zbyt duża ilość kosmetyku może przynieść efekt odwrotny do zamierzonego – zamiast ukryć niedoskonałości, jeszcze bardziej je uwidoczni. Produkty mogą gromadzić się w okolicach zmarszczek, podkreślając je i tworząc nienaturalny efekt maski. Słowo klucz to umiar. Nie chodzi o rezygnację z makijażu, lecz o wykonanie go w taki sposób, aby pozostawał niemal niezauważalny.

NA START: PIELĘGNACJA

Ekspert nie ma wątpliwości, że wszystko zaczyna się od odpowiedniego przygotowania skóry. – Pierwszym i najważniejszym elementem jest pielęgnacja. Im lepiej nawilżona i zadbana skóra, tym lepszy efekt uzyskamy

Efekt soft focus to optyczne wygładzenie skóry dzięki rozproszeniu światła. Zamiast maskować niedoskonałości, makijaż sprawia, że stają się mniej widoczne.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 51db495ac9

Fot. Getty Images

za pomocą makijażu. Będziemy potrzebować mniej kosmetyków kolorowych, a te, których użyjemy, lepiej wtopią się w skórę i będą z nią współpracować – podkreśla Andrzej Kawczyński.

Granica między pielęgnacją a makijażem od pewnego czasu coraz bardziej się zaciera. Kremy BB, podkłady o właściwościach serum czy kremy tonujące zawierają składniki, które jeszcze niedawno kojarzyłyśmy wyłącznie z pielęgnacją: kwas hialuronowy, niacynamid, ceramidy, peptydy, skwalan czy antyoksydanty. Dzięki temu nie tylko wspierają kondycję skóry, lecz także lepiej się z nią łączą. Nie tworzą efektu maski ani ciężkiej warstwy, lecz stapiają się z cerą, podkreślając jej naturalną strukturę, świeżość i blask.

DOBRA BAZA TO PODSTAWA

W technice soft focus stosowanie bazy pod makijaż nie jest konieczne, ale potrafi zrobić ogromną różnicę. – Jeżeli skóra nie jest gładka, bardzo dobrze sprawdzi się baza typu blurring, która wygładza fakturę i optycznie zmniejsza niedoskonałości – podpowiada Andrzej Kawczyński. – Po jej zastosowaniu wystarczy naprawdę niewielka ilość podkładu, aby uzyskać doskonały efekt.

Makijażysta zwraca jednak uwagę, że bazy należą do kosmetyków, które najczęściej stosujemy niewłaściwie. – Problemem zazwyczaj jest nadmierna ilość produktu – wyjaśnia. – Tymczasem wystarczy niewielka ilość i bardzo dokładne „wpracowanie" kosmetyku w skórę.

KREM BB ZAMIAST CIĘŻKIEGO PODKŁADU

Naturalny efekt najlepiej budują lekkie, wielofunkcyjne formuły. Kremy BB, serum-podkłady czy kremy koloryzujące nie próbują zakryć wszystkiego. Pozostawiają widoczne piegi, delikatny rumieniec czy drobne przebarwienia, dzięki czemu twarz zachowuje indywidualny charakter.

eprasa.pl 51db495ac9

1. Puder Translucent Loose Setting Powder Ultra-Blur Tone-Up Laura Mercier 295 zł 2. Puder utrwalający All Day Long AA Wings of Color 33 zł 3. Mgiełka utrwalająca makijaż Infaillible 3-Second Setting Mist L'Oréal Paris 34 zł 4. Nawilżająco-korygujący krem CC SPF 50 Bielenda 40 zł 5. Nawilżający krem koloryzujący z niacynamidem Cashmere 60 zł 6. Krem BB Glow Skin Perfector Douglas Collection 85 zł 7. Rozświetlacz w sztyfcie Unreal Highlighter Stick Charlotte Tilbury 195 zł 8. Rozświetlający nawilżacz z różowo-złotymi drobinkami Metamorphosis Yonelle 139 zł 9. Baza pod makijaż Face Grip Primer Eveline Cosmetics 34 zł 10. Multi Peptydowe serum – korektor zmarszczek odmładzający wygląd skóry Dermika 100 zł 11. Dogłębnie nawilżający lekki krem-żel do twarzy Aqua Sublime Hydra 3D Gel Evrēe 50 zł 12. Ultralekki podkład Flawless Serum Foundation Eisenberg 245 zł

Ich dodatkową zaletą jest połączenie makijażu z pielęgnacją, a także ochrona przed promieniowaniem UV (większość dostępnych obecnie na rynku kremów koloryzujących zawiera filtry przeciwsłoneczne).

ROZŚWIETLACZ? DYSKRETNY!

Zmieniło się również podejście do rozświetlania, które w ostatnich sezonach było jednym z najważniejszych trendów. Mocno błyszczące produkty, podobnie jak kosmetyki z dużymi połyskującymi drobinami, ustępują miejsca subtelnym formułom, które delikatnie wychwytują i odbijają światło.

– Im drobniejsze cząsteczki i większa mikronizacja pigmentów perłowych, tym lepiej. Dają efekt halo i imitują naturalną świetlistość skóry, która przecież w naturze nigdy nie jest całkowicie matowa – mówi makijażysta.

Dodaje, że sam najczęściej sięga po płynne formuły. Jeśli natomiast używa rozświetlacza w kamieniu, zmiękcza go kroplą olejku lub toniku, dzięki czemu kosmetyk łatwiej wtapia się w skórę i nie tworzy na niej widocznej warstwy.

PUDER – WAŻNY FINAŁ

Choć współczesny makijaż odchodzi od mocnego matu, puder nie znika z kosmetyczki. Zmienia się jedynie sposób jego stosowania. Transparentne formuły wykorzystuje się wyłącznie tam, gdzie są naprawdę potrzebne, najczęściej w strefie T.

– Puder utrwala makijaż i utrzymuje w ryzach płynne formuły. Bez niego będą w ciągu dnia pracować na skórze, szczególnie latem, przemieszczać się lub ścierać – tłumaczy ekspert. Zwraca również uwagę na technikę aplikacji. Poleca używanie miękkiego puszka, dokładne rozprowadzenie pudru w jego włóknach, a następnie delikatne wklepywanie go kolistymi ruchami zamiast mocnego dociskania czy pocierania skóry. Dzięki temu staje się praktycznie niewidoczny, a jednocześnie skutecznie spełnia swoją funkcję.

Krzemionka, mika i inne składniki rozpraszające światło to baza makijażu soft focus.

TRWAŁOŚĆ BEZ CIĘŻKOŚCI

Alternatywą dla osób, które nie lubią pudru, są nowoczesne mgiełki utrwalające makijaż. To kolejny przykład tego, jak mocno współczesny make-up zbliżył się do pielęgnacji.

– Dzisiejsze spreje zawierają składniki takie jak kwas hialuronowy, niacynamid, ektoina czy antyoksydanty. Utrwalają makijaż, nawilżają skórę i sprawiają, że wygląda naturalnie pięknie przez wiele godzin, nawet w trudnych warunkach – dodaje Andrzej.

NIC DO UKRYCIA

Popularność makijażu soft focus doskonale wpisuje się w zmiany zachodzące w świecie mody i urody, gdzie coraz częściej mówi się o autentyczności. Kobiety nie chcą już wyglądać identycznie. Szukają sposobów na podkreślenie własnych rysów, a nie ich zmienianie. Makijaż soft focus, w którym najważniejsze są światło, lekkość i naturalność, ma wydobywać indywidualne piękno, a nie tworzyć zupełnie nowy wizerunek. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Pomóż głowie skończyć *dzień*

Smak lawendy z pomarańczą sprawia, że wieczorny rytuał wyciszenia staje się jeszcze przyjemniejszy.

Bez uczucia „odcięcia". Bez ryzyka przyzwyczajenia.

Ekstrakt z melisy Relissa® wydłuża głęboką fazę snu **średnio o 15%***

Glicyna **wspiera naturalne procesy** towarzyszące zasypianiu

Magnez w dwóch formach **wspiera układ nerwowy**

GABA + L-teanina wspierają **wieczorne wyciszenie**

*potwierdzone w badaniach klinicznych po 2 tygodniach regularnej suplementacji.

YOUR•KAYA

Produkt dostępny na *yourkaya.pl*

eprasa.pl 51db495ac9

NA KAŻDĄ *pogodę*

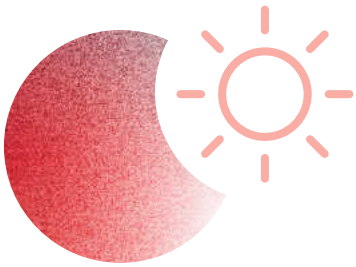
tekst: EWA SARNOWICZ

Dlaczego moja skóra nie akceptuje teraz ulubionego kremu? Przyzwyczaiła się czy jest z nim coś nie tak? – Latem skóra może reagować na kosmetyki inaczej niż zimą – mówi dr Elżbieta Kowalska-Olędzka, dermatolog i wieloletnia jurorka w konkursie Doskonałość Roku. Czego innego potrzebują też włosy, inaczej pachną perfumy. Oto nasz przewodnik meteorologiczny.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9



W świecie idealnym na kosmetykach powinno być napisane nie tylko, dla jakiej są cery, na jaki problem czy wiek. Również – na jaką porę roku. Bo ich działanie zmienia się w zależności od pogody, wilgotności powietrza.

Tego lata, zwłaszcza na początku, upały odczuliśmy wyjątkowo. I co za tym idzie, odczuliśmy intensywną pracę gruczołów łojowych i potowych. – Sebum ogólnie jest naszym sprzymierzeńcem, bo wzmacnia barierę skórno-naskórkową i natłuszczenie. Ale po tłustej, spoconej, świecącej się skórze kosmetyki spływają, wałkują się. A podkłady się warzą. Latem nadmierne ilości potu i łoju mogą być przeszkodą dla właściwego działania kosmetyków! – mówi dr Kowalska-Olędzka. – Jeżeli masz wilgotną, lepką skórę, kosmetyki trudniej aplikować, a równomierne wchłanianie się przez warstwę rogową naskórka jest często niemożliwe do osiągnięcia. Nadprogramowe ilości potu i łoju rozcieńczają substancje pielęgnujące. Skracają także ich czas działania. Pod wpływem wysokich temperatur rozszerzają się naczynka krwionośne, co może wpływać na nadmierne intensywne wchłanianie substancji aktywnych. Na skórze pojawia się rumień, zdecydowanie łatwiej ulega ona podrażnieniom, staje się nadreaktywna – dodaje ekspertka.

Kosmetyki, które do tej pory się sprawdzały, przestają nam służyć również z powodu zmieniającej się wilgotności. Zimą powietrze zawiera mało wody, a kiedy zostaje ogrzane w pomieszczeniu, wilgotność jeszcze bardziej spada. Dodatkowo skład lipidów w naskórku jest inny niż latem, organizm produkuje o prawie 20 procent mniej ceramidów. Dlatego potrzebujemy wtedy gęstych, odżywczych kremów z masłami, olejami, cholesterolem, kwasami tłuszczowymi i innymi lipidami, które wzmacniają barierę skórno-naskórkową, ograniczają ucieczkę wilgoci, chronią przed mrozem. Latem produkcja ceramidów jest większa, bariera mocniejsza, bardziej szczelna, a powietrze wilgotne, więc lepsze są lekkie żele, emulsje wodne, kremo-żele, suche oleje. I tzw. lekkie lipidy (np. uwodorniony skwalan), bardzo popularne nawet w nowoczesnych kosmetykach do skóry trądzikowej, która wymaga nawilżenia, ale bez obciążenia. – Nie możemy zupełnie zrezygnować z lipidów w kosmetykach, szczególnie tych do cery dojrzałej, z wiekiem coraz bardziej suchej. Ale powinny one być lekkie i stosowane w mniejszej ilości – tłumaczy dr Kowalska-Olędzka. – Wyjątkiem jest skóra patologicznie bardzo sucha, atopowa. Z natury nie wytwarza odpowiedniej ilości lipidów, więc również latem będzie potrzebowała bogatszych w nie kosmetyków.

CZEGO UNIKAĆ LATEM?

Tłuszcze (lipidy) i ciężkie konsystencje kosmetyków. Oleje, masła, wazelina i inne emolienty w niższych temperaturach gęstnieją, tworząc trwalszą warstwę ochronną. Jest to przydatne zimą, ale przy wysokiej wilgotności powietrza latem skóra i tak ma dostęp do wilgoci, więc wzmacnianie okluzji jest zbędne. Co gorsza, ciepło latem zwiększa ruchliwość cząsteczek i płynność emulsji, więc mogą wnikać i zatykać pory, a co za tym idzie, sprzyjać powstawaniu zaskórników.

Retinoidy. Uwrażliwiają skórę na słońce. – Choć w wiecznie słonecznych rejonach świata kobiety używają ich wieczorem, a w ciągu dnia restrykcyjnie chronią skórę przed promieniami ultrafioletowymi, stosując kremy z filtrem o wysokiej protekcji, ja nie jestem zwolenniczką retinolu latem, nawet na noc – zdecydowanie odradza dr Kowalska-Olędzka.

Kwasy AHA/BHA, na przykład glikolowy i salicylowy. Złuszczają warstwę rogową, więc zmniejszają naturalną ochronę skóry i zwiększają jej wrażliwość na UV.

Składniki fotouczulające i fototoksyczne. Olejki cytrusowe (bergamotka, cytryna, limonka, grejpfrut) czy olejek z dziurawca uwrażliwiają skórę na promieniowanie UV, powodując przebarwienia, oparzenia, reakcje zapalne.

CO JEST WSKAZANE?

Filtry przeciwsłoneczne SPF. Skuteczna fotoprotekcja oparta jest na stosowaniu filtrów przeciwsłonecznych w produktach o różnej konsystencji – lekkich mgiełek, sprejów, ale też kremów używanych co 2–3 godziny w odpowiedniej ilości.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 51db495ac9

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT

Poznaj sekret

ROZŚWIETLONEJ SKÓRY **GWIAZD**

INNOWACJA!

PDRN

NOWOŚĆ!

KREM NA DZIEŃ **GLOW**

o 18% ↑ **WZROST JĘDRNOŚCI SKÓRY W CIĄGU 28 DNI***

- Daje efekt natychmiastowego glow.
- Poprawia jędrność i elastyczność skóry.
- Intensywnie nawilża.

KREM NA NOC **ODNOWA**

o 34% ↑ **INTENSYWNIEJ ODŻYWIONA SKÓRA W CIĄGU 28 DNI***

- Wspiera nocne procesy odnowy skóry.
- Pomaga zredukować oznaki zmęczenia.
- Wspomaga regenerację skóry.

SERUM **REWITALIZUJĄCE**

- Wygładza i redukuje oznaki starzenia.
- Wspiera produkcję kolagenu i elastyny.
- Przyspiesza procesy naprawcze skóry.

25% ↓ **REDUKCJI ZMARSZCZEK W CIĄGU 28 DNI***

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

NOWOCZESNA PIELĘGNACJA LONGEVITY

* Badanie instrumentalne przeprowadzone na 10 kobietach, w okresie 25.05 – 22.06.2026r., regularnego stosowanie przez 28dni.

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 51db495ac9

Antyoksydanty (witamina C, witamina E, kwas ferulowy). Neutralizują wolne rodniki powstające pod wpływem UV. Witamina C (kwas askorbinowy) w wyższych temperaturach utlenia się szybciej niż w niższych, dlatego latem wcześniej może tracić skuteczność. Warto więc wybierać jej stabilne formy (np. kwas 3-O etylowy askorbinowy, glukozyd askorbylu, tetraizopalmitynian askorbylu, SAP) i przechowywać taki kosmetyk w chłodnym miejscu. Zmiana koloru na ciemniejszy jest oznaką degradacji witaminy C, staje się bezużyteczna.

Niacynamid. Jest silnym antyoksydantem, poza tym latem reguluje sebum, a zimą wzmacnia barierę hydrolipidową.

Wyciąg z owsa. Ceniony składnik kojących dermokosmetyków.

Ekstrakt z aloesu. Działa przeciwzapalnie i bakteriobójczo, co jest przydatne podczas procesów gojenia. Dlatego stosowany jest w preparatach po urazach, oparzeniach (również słonecznych) oraz podrażnieniach. Na Florydzie np. żele z aloesem są powszechnie używane po opalaniu.

Cica, pantenol, alantoina. Składniki łagodzących preparatów, często występujące w maskach w płachtach, które są chłodne, obkurczają naczynka, uspokajają skórę.

Kwasy traneksamowy i azelainowy. Działają przeciwzapalnie, rozjaśniająco, redukują zaczerwienienia, wypryski i nadmierną produkcję melaniny odpowiadającej za przebarwienia.

Humektanty, czyli gliceryna, kwas hialuronowy, mocznik. Przyciągają wilgoć z miejsca, w którym jest jej więcej, w miejsce bardziej suche. Zimą powietrze jest suche, dlatego humektanty wyciągają wodę z głębszych warstw skóry, jeśli nie są pokryte warstwą zatrzymującą wilgoć, na przykład lipidami. Z tego powodu

Zapach sezonu

To, co czujemy, zależy od temperatury i wilgotności. Im cieplej, tym cząsteczki zapachowe szybciej unoszą się w powietrze i docierają do nosa. Dlatego ten sam zapach w lipcu jest mocniej wyczuwalny w pierwszym kontakcie niż w styczniu. Drugi czynnik: wilgotność powietrza. – Najlepszym nośnikiem dla perfum jest suche i gorące, w nim cząsteczki zapachu mogą swobodnie unosić się i przemieszczać – mówi Marta Siembab, senselier. – Znaczenie ma też środowisko naszej skóry, które zależy od naturalnie żyjących na niej bakterii produkujących kwas mlekowy. U osób mocniej pocących się poziom tego kwasu jest wyższy. Często skarżą się na to, że zapach perfum zmienia się na niekorzyść, staje się mdły i kwaśny. Ponieważ problem ten dotyczy głównie nieowłosionej skóry ciała, można go łatwo rozwiązać, aplikując perfumy tam, gdzie jest więcej mieszków włosowych, czyli na górną część przedramion lub klatkę piersiową, omijając popularne miejsca za uszami, na nadgarstkach i w zgięciu łokcia – podpowiada ekspertka. Ważna uwaga: nigdy nie perfumujemy owłosionej skóry głowy, obecne tam lipidy szybko zepsują każdy zapach.

W naszej części świata latem zwykle szukamy świeżości. Najlepiej – choć krótko z powodu budowy cząsteczek – pachną nam lekkie, rześkie kompozycje: cytrusowe, morskie, zielone, ziołowe, delikatne kwiatowe. Nuty „chłodzące" to mięta, ogórek, herbata, melon. Świeże nie grożą przedawkowaniem, bo szybko ulatują. Dlatego hojnie używamy nieprzytłaczających wód toaletowych i kolońskich, które mają niższe stężenie olejków. – Ostatnio coraz popularniejsze stają się zapachy z Półwyspu Arabskiego, które pachną wyraziście, luksusowo i głęboko – dodaje Marta Siembab. – Świetnie rozwijają się w gorącym powietrzu, warto jednak sięgać po te w olejku, aby trzymały się bliżej skóry i nie dominowały otoczenia.

Analogicznie – zimą szukamy nut ciepłych i otulających. Niska temperatura skóry i powietrza spowalnia ulatnianie cząsteczek, więc zapach rozwija się wolniej i jest słabiej wyczuwalny w pierwszym kontakcie, nuty głowy są przytłumione, bo mniej cząsteczek trafia do powietrza. Lekkie, świeże zapachy mogą wydawać się płaskie i słabe, bo brakuje ciepła, by je wydobyć. Z powodu budowy cząsteczek ciepłe, ciężkie akordy są trwalsze niż te orzeźwiające, rozgrzewają się powoli ciepłem ciała i dłużej są wyczuwalne. Niestety zimą skóra jest bardziej sucha (ma osłabioną barierę i wydziela mniej sebum), więc cząsteczki nie mają się „czego trzymać", zapach szybciej znika. Trwałość perfum na suchej skórze jest krótsza niż na tej odżywionej, warto zatem ją natłuszczać. Lepiej niż latem pachną „ciepłe" kompozycje: drzewne, korzenne, gourmand (wanilia, karmel), ambrowe, żywiczne, skórzane. Podsumowując: zimą możesz aplikować więcej perfum, ponieważ chłód tłumi zapach. Natłuszczaj skórę przed aplikacją, by trzymała zapach dłużej, wybieraj mocniejsze stężenia olejków eterycznych, czyli wody perfumowane, perfumy, ekstrakty. – Aby wzmocnić zapach i przedłużyć jego trwałość, można zastosować layering, nakładając warstwy tego samego zapachu w różnych kosmetykach. Idealnie sprawdzą się do tego perfumowane mydła, żele pod prysznic, balsamy i suche olejki do ciała i włosów – radzi senselier.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 51db495ac9

anti gravity

1986 BANDI MEDICAL EXPERT

Silniejszy niż grawitacja

95%*
potwierdza redukcję widoczności oznak wiotczenia skóry

40%** zmniejsza widoczność fałd nosowo-wargowych

27%** zmniejsza widoczność bruzd marionetkowych

31%** zmniejsza widoczność zmarszczek i poprawia owal twarzy

*Wynik badań aplikacyjnych po 4 tygodniach stosowania.

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

Produkty dostępe na bandi.pl i w drogeriach Hebe.

eprasa.pl 51db495ac9

1. Wygładzająco-ujędrniające serum-ampułka do twarzy z wąkrotką azjatycką 90% Centella90 Ampoule PureHeals 110 zł, Hebe 2. Krem korygujący na dzień UV + IR do skóry naczyniowej, nadreaktywnej i z objawami trądziku różowatego Redness Calm Dermedic 78 zł 3. Rozświetlające serum do twarzy na noc z witaminą C Waterfully glowing Yope 80 zł 4. Krem-serum multinawilżające Milky Waterfall Hydration All In One LAAB AA 53 zł 5. Serum rozświetlające z witaminą C (Ascorbyl Glucoside) Radiance Complexion Concentrate Rituals 95 zł 6. Naturalne przeciwstarzeniowe serum Smart Age z witaminą C (SAP) i niacynamidem BeBio Cosmetics 45 zł 7. Krem na dzień SPF 30 Kuracja peptydowa + antyoksydacja SAP Ziaja 28 zł 8. Kojący krem wzmacniający z redukcją zaczerwienień More Than Calm Bandi Professional 69 zł 9. Lekki nawilżający żel-krem Himalaya 30 zł 10. Krem na przebarwienia z kwasem traneksamowym Mela Face Cream Dr Ambroziak Laboratorium 490 zł

na serum z kwasem hialuronowym czy glicerynę dobrze nałożyć tłusty krem. Latem nie musimy sięgać po krem wzmacniający barierę skórno-naskórkową, powietrze jest wilgotne, humektanty nie „ukradną" wilgoci skórze, ale wychwycą ją z powietrza i dostarczą naskórkowi. Dodatkowo nasze sebum pokryje nałożone serum z kwasem hialuronowym, gliceryną czy mocznikiem (nisko stężonym) i zabezpieczy składniki zatrzymujące wilgoć.

Kosmetyki do cery naczynkowej. Są stworzone, by obkurczać naczynka i uspokajać zaczerwienioną skórę – zgodnie z zasadą clean beauty, więc nie zawierają dużej dawki składników pobudzających.

ZMIANA RUTYNY

Nie używamy latem gęstych kremów, ale możemy nałożyć kilka lekkich kosmetyków z wymienionymi wyżej składnikami – nieolejowe serum albo preparaty do modnej pielęgnacji koreańskiej. Jej koncepcja powstała w wilgotnym gorącym klimacie azjatyckim, więc i u nas latem się sprawdza. Ale dr Kowalska-Olędzka przestrzega: – Należy zachować kilkuminutowe przerwy przed nałożeniem każdej warstwy. Jeśli podczas nakładania kolejnej czuję, że kosmetyk nie wchłania się, pojawiają się wałeczki, zmniejszam liczbę warstw i kończę rytuał. Skóra jest mądra, mówi nam „dość". ■

Wakacje z włosami

Największym zagrożeniem dla włosów jest promieniowanie UV – niszczy keratynę, rozszerza łuski, zwiększa ich podatność na uszkodzenia, przesusza je i utlenia kolor, dlatego latem blakną. Można i należy o tej porze używać kosmetyków z filtrami nie tylko na twarz, również na włosy. Chronią je też przed wysoką temperaturą, na przykład podczas suszenia suszarką. – Lato to makabra dla włosów, szczególnie cienkich jak moje. I większości Polek – mówi dr Kowalska-Olędzka, blondynka z krótką fryzurą. – W tym czasie używam lekkiego szamponu, bezbarwnego, przezroczystego, mało pachnącego. Często myję włosy, bo przez pocącą się skórę głowy szybko się przetłuszczają. Naczynka skóry głowy są pod wpływem ciepła rozszerzone, dlatego wymaga ona łagodnego mycia, bez nadmiaru składników aktywnych i mocnych detergentów. Wybieram też jak najlżejszą odżywkę. Nawet tę bez spłukiwania spłukuję, żeby nie obciążać włosów. Układam je, wychodzę z domu… i gdy tylko zaczynam się pocić – puszą się.

Włosy chłoną wilgoć. Im większa – na przykład latem nad morzem albo w deszczu – tym bardziej puszą się, kręcą, tracą kształt. Dlatego potrzebujemy wówczas kosmetyków anti-frizz zamykających łuskę. Nie nawilżających, bo one przyciągają wodę z powietrza i wywołują większe puszenie. Nie z olejami i masłami, bo takie bogate formuły są dobre na typową polską suchą zimę. Latem najlepsze będą kosmetyki okluzyjne, czyli ochronne, na przykład z silikonami.

Nie zapomnij: Po wyjściu z morza lub basenu z chlorowaną wodą włosy należy za każdym razem spłukać, bo chlor przesusza je i może zmieniać kolor, a sól usztywnia i wyciąga z nich wilgoć.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

FLOSLEK
BIOTECH CONCEPT

SKÓRA REAGUJE NA TECHNOLOGIĘ.

EXOSOMES PEPTIDES

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

Aż 750 mln egzosomów w 1 ml

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

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz

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

*Badania aparaturowe dla kremu Intense 7.5

Więcej o BIOTECH CONCEPT

www.floslek.pl

Od teraz także w hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl 51db495ac9

EWA SARNOWICZ
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Krople piękna

Najpierw myślałam, że to krople do picia, ale okazało się, że do pielęgnacji. Kolorowe opakowania skojarzyły mi się z młodymi odbiorcami, ale ich skład wzbudził zaufanie – producent zaproponował minimalistyczną, lecz solidną pielęgnację dla każdego. Producent, czyli kto? Beauty Drops to prostsza w formułach i przystępniejsza cenowo „córka" polskiej eksperckiej marki BasicLab. Brawo!

Emulsyjny tonik łagodzący Calm Drops Beauty Drops 40 zł

Lato w lesie

W ofercie zapachów Jo Malone najbardziej lubię te w ciemnych flakonach. Bo mają moc i jakość, ale są przyjazne. W Amber Labdanum czuć lekką kadzidlaną żywicę, nuty zielono-iglaste, świeżość cytrusów. Z czasem pojawia się delikatna słodycz i akordy drewna. To zapach dobry na lato dla wielbicieli żywicznych nut – jak ja. I dla nowicjuszy, którzy takie odkrywają.

Cologne Intense Amber Labdanum Jo Malone London 650 zł/50 ml

Koreański makijaż

Po sukcesie koreańskiej pielęgnacji na polski rynek wkraczają z impetem marki makijażowe – w Hebe pojawiło się właśnie kilka. Najbardziej zachwyciły mnie ich rozświetlacze. Jedwabiste, drobno zmielone, łatwo i równomiernie rozprowadzają się na skórze. Nadają naturalny, świetlisty efekt, tworząc delikatną taflę. Rozświetlacz Laki zawiera też składniki pielęgnacyjne.

Dreambeam Highlighter Laka 83 zł, Hebe

Makijaż botaniczny

Lubię Double Serum – przed laty poleciałam do Nowego Jorku na premierę pierwszego kosmetyku z serii. Była przejażdżka na rowerach po Central Parku i wspaniałe opowieści botaników. Bo Double Serum jest jak zielnik, zawiera mnóstwo ekstraktów roślinnych. Nowość w serii to serum i podkład w jednym. Niezmiennie mocno pielęgnuje, a siłę krycia można ustawiać sobie indywidualnie.

Double Serum Foundation Clarins 269 zł

Sky is the limit

Wydawało mi się, że z moim trzydziestoletnim doświadczeniem w branży beauty nic mnie już nie zaskoczy. Do czasu, aż pojawiła się u nas koreańska marka kosmetyków do makijażu Muzigae Mansion w opakowaniach jak dzieła sztuki. Przykład? Błyszczyki przypominają pogniecione lodowe tubki, a matowe szminki w płynie – czarne rurki zawiązane w supełek. Nudy nie ma.

Tie Up Cover Tint Muzigae Mansion 72 zł

Esencja z życia wzięta

My Magic Essence to firma Karoliny Murdzi, kiedyś specjalistki od analizy i sprzedaży. U szczytu kariery wyjechała do Hiszpanii, została joginką i stworzyła holistyczną, pełną wyciągów roślinnych markę kosmetyczną. Jednym z bestsellerów jest Luxe Balm, mój ulubiony kosmetyk tego lata. Esencjonalny, zmysłowo pachnący, kojący bohater wieczornej pielęgnacji po słonecznym dniu.

Luxe Balm My Magic Essence 204 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum TS

eprasa.pl 51db495ac9

kosmetyki | pielęgnacja paznokci

PRZEŁOM W PIELĘGNACJI PAZNOKCI

Zredukuj kruchość
i łamliwość Twoich paznokci!

REKLAMA

Dlaczego paznokcie nagle zaczynają się łamać, rozdwajać i tracić piękny wygląd? Odpowiedź często kryje się w miejscu niewidocznym gołym okiem. W strukturze płytki mogą powstawać mikropęknięcia, niewidoczne uszkodzenia, które stopniowo osłabiają paznokieć od środka.

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA działa na poziomie komórek keratynowych i wspiera naturalną odnowę płytki. Kompleks kwasów AHA stymuluje przenikanie składników aktywnych i redukuje mikropęknięcia w płytce, widocznie ją wygładzając. Składniki formuły wspierają wyrównanie kolorytu i wzmacniają strukturę paznokcia, dzięki czemu staje się on wyraźnie twardszy, grubszy i bardziej odporny na uszkodzenia. Paznokcie są wzmocnione, a kruchość i rozdwajanie zredukowane.

Efekt widoczny już po pierwszym zastosowaniu.*

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic-Test S.C., 2025, n: 30, czas trwania: 4 tygodnie

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

BIOLIQ™

nowość

Rzuć CHŁODNE spojrzenie na cienie

Korygujący krem
pod oczy
z efektem chłodzącym

- DIOSMINA
- ARNIKA
- RUSZCZYK
- ŚWIETLIK

REKLAMA

COOLING EFFECT

POZNAJ
NOWY KREM
Bioliq z efektem
chłodzącym

Efekt chłodzącego kompresu
odczuwalny bezpośrednio po aplikacji i to bez przechowywania w lodówce

Redukcja cieni i worków pod oczami
zmniejsza oznaki zmęczenia, opuchnięcia oraz uczucie ciężkich powiek

Wygładza zmarszczki wokół oczu
pozostawia skórę zregenerowaną, odżywioną, nawilżoną, o rzeźkim wyglądzie

eprasa.pl 51db495ac9

Stylowy koszyk

Na koniec lata pielęgnacyjny makijaż ust, mocna ochrona, regeneracja twarzy i włosów.

Z TROSKĄ O MIKROBIOM

Założona w Berlinie w 2024 roku marka Sun Matters oferuje pierwszy na świecie certyfikowany krem z filtrem przyjazny mikrobiomowi skóry. Opracowane we współpracy z dermatolożką, dr Sarah Bechstein, lekkie bezzapachowe formuły zapewniają ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB i wspierają naturalną barierę ochronną skóry. Wygląda na gładszą i bardziej promienną.
Light Serum SPF 50 Sun Matters 149 zł, Douglas

DZIEWCZĘCE USTA

Peptydowy tint łączy pielęgnację z subtelnym makijażem. Dzięki peptydom wygładza strukturę ust, poprawia ich elastyczność, zmniejsza widoczność drobnych linii. Zapewnia efekt optycznego wypełnienia oraz naturalny, zdrowy połysk. To idealny wybór dla wielbicielek odświeżającego blasku.
Peptydowy tint do ust, Nawilżenie i Ujędrnienie BasicLab 75 zł

MISTRZOWSKI KREM

Zaawansowany krem regeneracyjny z technologią do 750 mln egzosomów. Wspiera poprawę gęstości, jędrności i jakości skóry, pomagając redukować oznaki starzenia. To Kosmetyk Wszech Czasów Wizaż 2025.
Exosomes Peptides Intense 7.5 Flos-Lek 65 zł

W DOBRYM RYTMIE

Stres, smog, niebieskie światło ekranów i nieregularny sen – współczesny styl życia potrafi rozregulować zegar biologiczny skóry. Odpowiedzią na te wyzwania jest nowa marka neurokosmetyków be.Mel, która właśnie debiutuje na polskim rynku. To innowacyjne formuły, oparte na synchronizującym działaniu melatoniny.
be.Mel 28–38 zł, Rossmann

MOC REGENERACJI

Odżywka do włosów osłabionych, suchych, łamliwych. Odbudowuje i wzmacnia ich włókna, uzupełnia ubytki łusek (domyka je, dając efekt włosów gładkich i błyszczących). Sprawdzi się u osób często stylizujących włosy z użyciem ciepła.
Odżywka regenerująca Density Collection by Grzegorz Duży, 130 zł grzegorzduzy.pl

WSZYSTKO W JEDNYM

Najwyższy poziom pielęgnacji ust: nowy Futurist HydraPlump Lip Balm – balsam koloryzujący, który intensywnie nawilża, zwiększa połysk, optycznie powiększa usta, a jego kolor dopasowuje się do ich pH.
Futurist Hydraplump Lip Balm Estée Lauder 195 zł

KOLOR, BLASK, TRWAŁOŚĆ I PIELĘGNACJA

Makijaż, dzięki któremu czujesz się pewnie, a także wyglądasz wyraziście – w pełnej gotowości na to, co przyniesie przyszłość. Sekretem jest miękkie, lśniące wykończenie, które zapewnia marka MAC wraz z produktami z linii Lustreglass: StainGlass Lip Tint, Sheer-Shine Lipstick, FaceGlass Hydrating Skin Gloss, Glossy Liner.
Linia Lustreglass MAC 125–145 zł

eprasa.pl 51db495ac9

Najlepsi na start!

DOSKONAŁOŚĆ ROKU Twój STYL 2026

Zaczynamy 32. edycję Doskonałości Roku „Twój STYL”, najbardziej prestiżowego konkursu kosmetycznego w Polsce.

FIRMY, KTÓRE CHCĄ WZIĄĆ W NIM UDZIAŁ, JUŻ MOGĄ WYSYŁAĆ ZGŁOSZENIA.

Jury przetestuje zgłoszone kosmetyki, które trafiły i trafią do polskich sklepów (stacjonarnych i online) między 1 października 2025 a 30 września 2026 roku. I wybierze najlepsze. Rozpoznacie je potem po logo Doskonałość Roku TS. Dla naszych czytelniczek jest ono cenną wskazówką przy zakupowych wyborach, a dla zwycięskich firm – powodem do dumy. Zapraszamy producentów i dystrybutorów kosmetyków damskich i męskich do uczestnictwa! Szczegóły, regulamin i kwestionariusz zgłoszeniowy znajdują się na stronie **twojstyl.pl**.
Na zgłoszenia i kosmetyki czekamy do 17 sierpnia 2026.

Więcej na www.twojstyl.pl/dr2026

Zapraszamy!

Jury konkursu Doskonałość Roku 2026

Magdalena Cielecka
aktorka

Agnieszka Grochowska
aktorka

Anna Maria Jopek
piosenkarka

Urszula Dudziak
piosenkarka

dr hab. n. med. prof. UM MSC Elżbieta Kowalska-Olędzka
dermatolog

Joanna Nojszewska
edytorka TS

Ewa Sarnowicz
szefowa działu urody TS

Robert Kupisz
projektant mody

Michel Moran
kucharz, restaurator

Michał Żebrowski
aktor

Kuba Badach
muzyk, wokalista

dr n. med. Maciej Chlebus
kardiolog

Jacek Szmidt
redaktor naczelny TS

Maciej A. Brzozowski
dyrektor PR Grupy Bauer

eprasa.pl 51db495ac9

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 189 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z wodą perfumowaną (50 ml)
SHE IS A 10 od MAX&Co.*

ODKRYJ NOWOCZESNY ZAPACH OD MAX&CO.
Woda perfumowana **SHE IS A 10** to pełna energii kompozycja owocowo-kwiatowa. Nuty głowy olśniewają mieszanką cytrusów, która natychmiast poprawia nastrój dzięki musującej świeżości olejku pomarańczowego oraz z włoskiej bergamotki. W sercu zapach rozkwita delikatnym urokiem truskawki harmonijnie łączącej się z eteryczną lekkością jaśminu. W miarę rozwoju kompozycji ujawnia się miękka, zmysłowa baza z nutą piżma nowej generacji.
Pojemność 50 ml

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu wód perfumowanych.

eprasa.pl 51db495ac9

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 InPost

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. **Wodę perfumowaną** 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 IV kwartał 2026 przyjmują do 25 sierpnia 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: prenumerata.poczta-polska.pl.

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 51db495ac9

Stylowy koszyk

Weekend z kawą, wieczór pachnący lawendą i sposób na kapryśne lato

WEEKEND Z KAWĄ

Wraz z rozpoczęciem światowego tournée The Weeknd, debiutuje limitowana edycja kawy Nespresso Togetherness Blend. To kompozycja 100-procentowej afrykańskiej arabiki pochodzącej głównie z Zambii i Rwandy. Charakteryzuje się wyczuwalnymi nutami cytrusów, miodową słodyczą i subtelnymi akcentami drzewnymi. Premierze kawy towarzyszy także limitowana kolekcja akcesoriów i ekspresów. Togetherness Blend jest dostępna w Polsce od 3.07 w butikach Nespresso oraz w sprzedaży online. **nespresso.com**

KLIMAT DOMU

Przytulnie, wygodnie, elegancko. W sklepach marki Agata (**www.agatameble.pl**) można kompleksowo wyposażyć pokój dzienny, wybierając spośród mebli i dodatków zgodnych z najnowszymi trendami. W inspiracjach proponowanych przez markę królują obłe formy, tworzące miękki domowy klimat. Na zdjęciu sofa Soro w kremowym kolorze, wykończona tkaniną boucle. Sofa idealnie komponuje się z owalnym stołem Coleno wykończonym ceramiką.

NA START

Czasy, kiedy wykonywało się jeden zawód przez całe życie, odeszły bezpowrotnie. Nowa rzeczywistość wymusza elastyczność i gotowość do zmiany. Jak jednak przełożyć swoje dotychczasowe doświadczenie na zupełnie inną branżę? Tu pomocny może być polski start-up SwitchNow wspierający zmianę ścieżki kariery bez konieczności zaczynania od zera. Autorska metoda programu łączy precyzyjną identyfikację tzw. kompetencji transferowalnych (unikalnej wiedzy i umiejętności, które można skutecznie przenieść z jednej branży do drugiej) z równoległym oswajaniem lęku przed zmianą. Dzięki temu proces przygotowania nowego CV i wejścia na rynek pracy staje się bezpieczny i naturalny. **switchnow.pl**

REKOMENDACJA Z GWIAZDKĄ

Uroczysko Siedmiu Stawów to nie tylko wspaniały renesansowy zamek i sto hektarów przestrzeni wypoczynkowej, to także wybitna kuchnia. Restauracja znalazła się w Michelin Guide 2026! Nie bez powodu – kameralna atmosfera, historyczna architektura i spokojny rytm dolnośląskiego krajobrazu sprawiają, że restauracja staje się czymś więcej niż kulinarną destynacją. To doświadczenie budowane wokół emocji, uważności i jakości. **uroczysko7stawow.pl**

JASNO I CZULE

Dom jest dziś azylem – miejscem, w którym szukamy spokoju, światła i równowagi po intensywnym dniu. Wellness design uczy, że przestrzeń wpływa na nasz nastrój i codzienne zachowania. System okienny Pilar Oknoplast pozwala stworzyć wnętrza pełne naturalnego światła, które dodaje energii. Smukłe profile i duże przeszklenia otwierają dom na naturę, wprowadzając harmonię. Izolacja termiczna i akustyczna otula wnętrze kojącym ciepłem i ciszą, chroniąc przed zgiełkiem. **oknoplast.com.pl**

ZMYSŁOWY WIECZÓR

…pod rozgwieżdżonym niebem. Tak pachnie Midsummer's Night. Cytrusy i nuty ziołowe przeplatają się z lawendą, sosną i szałwią, tworząc głęboki aromatyczny charakter inspirowany klasyczną wodą kolońską. Cedr, wetyweria i mech nadają całości wyrazistą, męską głębię. Olejek lawendowy z Francji podkreśla ziołową świeżość kompozycji. **yankeecandle.pl**

LETNIE SEANSE

Długie wieczory, kapryśna pogoda i chwile odpoczynku po dniu pełnym wrażeń – lato sprzyja domowej rozrywce. Orange proponuje pakiet, który zamienia salon w prywatne centrum filmowe: szybki światłowód, bogatą ofertę telewizyjną obejmującą ponad 230 kanałów oraz dostęp do serwisów z filmami i serialami. Wśród propozycji na wakacyjne wieczory nie brakuje kinowych hitów, serialowych premier czy programów dokumentalnych i podróżniczych, które pozwalają przenieść się w najciekawsze zakątki świata bez wychodzenia z domu. **Więcej na orange.pl**

eprasa.pl 51db495ac9

PANNA

23.08–22.09

Niebiański terapeuta

W tym miesiącu na twoje losy wpłynie planetoida Chiron, która zacznie przejawiać wyjątkową aktywność. To niebiański terapeuta, uzdrowiciel, który choć uwalnia od traumy, to nie po to, żeby nas ranić, lecz wyleczyć. Nie obiecuje, że przykre wspomnienia, strach oraz ból znikną bezpowrotnie, uczy z nimi żyć. Najlepiej byłoby skoncentrować się na oswojeniu lęku związanego z brakiem poczucia bezpieczeństwa i stabilizacji finansowej. Jeśli tu leży twój problem, nie ignoruj go. Zastanów się, jakie są jego przyczyny i jakie działania poprawiłyby sytuację. Uwierz, że dużo zależy od ciebie, bo jako Panna potrafisz ciężko pracować i być konsekwentna.

BARAN 21.03–20.04

W najbliższych tygodniach zwróć uwagę na bliską osobę, która będzie potrzebować wsparcia. Niekoniecznie oznacza to, że powinnaś wyciągać ją na zwierzenia czy udzielać rad. Będzie wdzięczna, jeśli zaproponujesz pomoc w codziennych sprawach albo wyręczysz w obowiązkach.

BYK 21.04–21.05

Możesz niedługo dowiedzieć się o czymś, co zachwieje wiarą w drugiego człowieka lub przyniesie rozczarowanie kimś, kogo dotąd uważałaś za autorytet. Problemy w relacjach mogą wystąpić także w rodzinie. Postaraj się nie doprowadzać do eskalacji konfliktów, zachowując zimną krew.

BLIŹNIĘTA 22.05–21.06

Nie wszystko pójdzie po twojej myśli, ale to nie znaczy, żeby wycofywać się ze swoich pomysłów. Przeszkody potraktuj jako sprawdzian twojej determinacji i zaangażowania. A czasem jak wskazówkę, że pewne rzeczy trzeba dopracować. W tym miesiącu uważaj na finanse. Wydawaj je z głową.

RAK 22.06–22.07

Wakacje się skończyły, a to znak, że należy skupić się na pracy. Dobrze byłoby pomyśleć o karierze w trochę szerszej perspektywie. Postaraj się określić najważniejsze zawodowe cele na przyszłość i zaplanuj, w jaki sposób je osiągnąć. Nie żałuj czasu ani środków na dalszą naukę.

LEW 23.07–22.08

Poczujesz przypływ świeżej energii, która ogarnia cię, gdy bierzesz się do realizacji ambitnych planów. Towarzyszyć ci będą ekscytacja i optymizm, dlatego wykorzystaj ten czas do działania. Twoja radość życia okaże się zaraźliwa, więc przekonasz do swoich pomysłów najbardziej opornych.

WAGA 23.09 – 22.10

Nadeszła pora na uporządkowanie spraw osobistych. Nie warto odwlekać decyzji, zwłaszcza że w głębi duszy od dawna jesteś na nie gotowa. Kompromisy przysporzą jedynie większych kłopotów. Nic dziwnego, że masz obawy, ale wyobraź sobie, że to rodzaj porządków, które są niezbędne.

SKORPION 23.10 – 22.11

Odnosisz wrażenie, że otoczenie ciągle czegoś żąda. To subiektywne odczucie, ale potraktuj je jako ostrzeżenie, że narzucasz sobie zbyt dużą presję. Jeśli możesz wziąć urlop, warto to zrobić. Im dalej wyjedziesz, tym lepiej. Zmiana środowiska okaże się ważniejsza od długości wyjazdu.

STRZELEC 23.11 – 21.12

Ostatnio zaszły u ciebie tak duże zmiany, że obecny spokój możesz odebrać jako stagnację. Szczególnie że twoja żywiołowa natura cały czas domaga się silnych bodźców. To jednak szansa na przeorganizowanie życia tak, by pasowało do nowych okoliczności. A nuda ci nie grozi.

KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Projekt, nad którym pracujesz od dłuższego czasu, ma szansę nabrać rozpędu i stać się sukcesem. To otworzyłoby ci wiele nowych drzwi i drogę do awansu. Zwróć tylko uwagę na dwie rzeczy. Po pierwsze upewnij się co do lojalności współpracowników. Po drugie bądź na bieżąco z przepisami.

WODNIK 21.01–19.02

Przygotuj się na zmienne szczęście. O ile w sprawach zawodowych wszystko powinno pójść gładko, w życiu prywatnym trochę zamieszania. Pamiętaj, że kłótnie nie są groźne, o ile nie skutkują brakiem komunikacji. Powiedz więc partnerowi, co cię gryzie, i nie zamiataj trudnych tematów pod dywan.

RYBY 20.02–20.03

W dalszym ciągu znajdujesz się w stanie niepewności, który sprawia, że ciężko ci podejmować decyzje, a przyszłość wydaje się niewiadomą. W takich momentach mądrzej byłoby przeczekać, niż zmuszać się do działania. Już całkiem niedługo wątpliwości znikną, a ty ruszysz z miejsca.

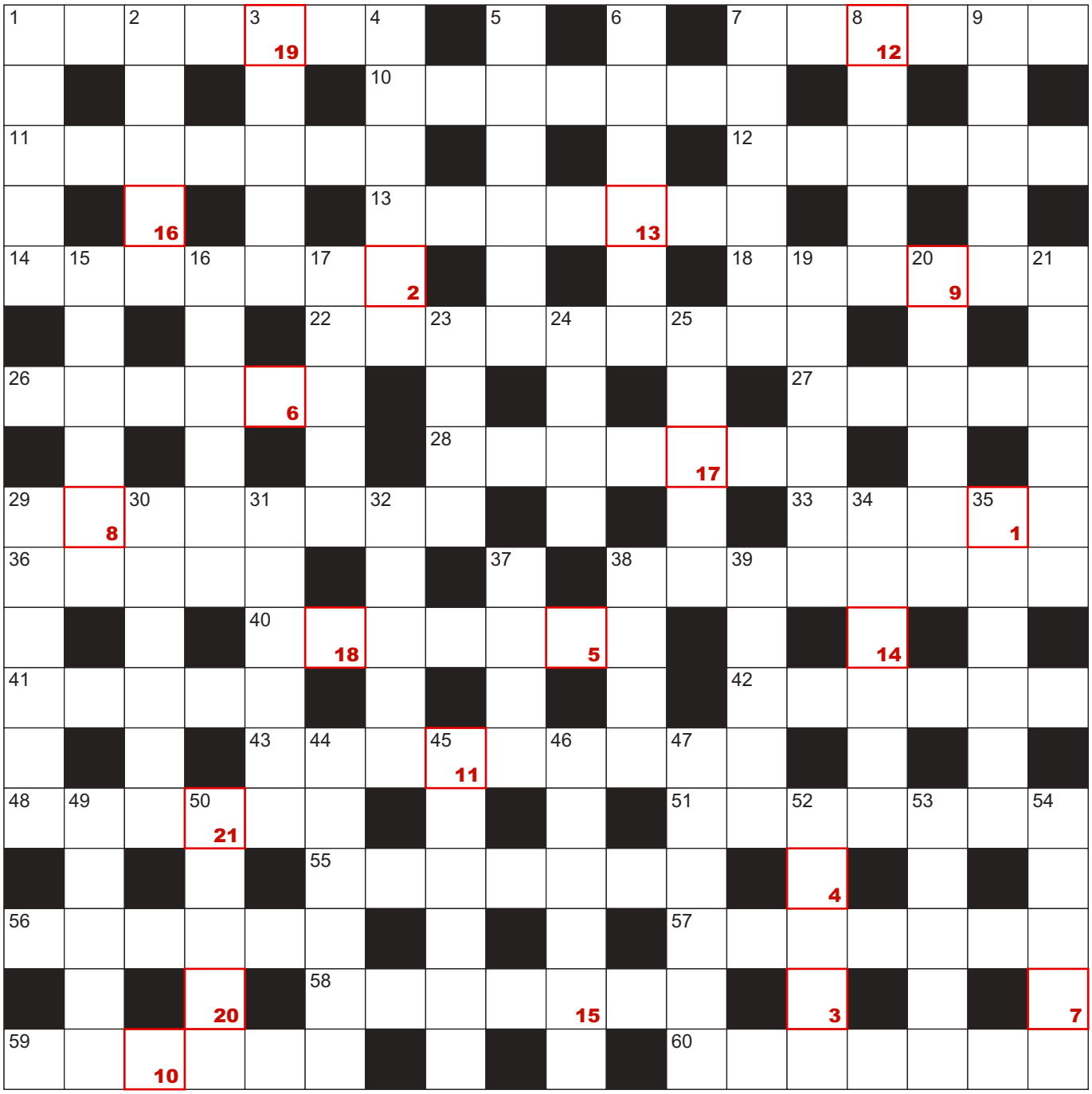
W gwiazdach czyta MARIA BARCZ

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 51db495ac9

rozrywka | krzyżówka



POZIOMO **1** rozprawa naukowa **7** forma protestu **10** silne pragnienie sukcesu **11** gramofon **12** ... podjadek, ogródkowy szkodnik **13** rycerz noszący chorągiew **14** koneser jedzenia **18** Zgredek z Hogwartu **22** zmętnienie soczewki oka **26** ... Płaczu w Jerozolimie **27** bumelant, obibok **28** krótki żakiecik **29** pieśń miłosna **33** materiał dla rymarza **36** normy moralne **38** zarozumiały typ **40** grochodrzew **41** włócznia **42** herszt z Tatr **43** duchowy przywódca Tybetu **48** wiązany pod szyją **51** wysoki pomnik **55** ... *znaleziony w Saragossie* **56** ekspert, biegły **57** holenderski kwiat **58** ziemia, grunt **59** romantyczne spotkanie **60** odmiana marchwi

PIONOWO **1** efekt hipnozy **2** z niej sizal **3** puls **4** puklerz **5** płytowa rycerza **6** zakazana pomoc na klasówce **7** cieniutka tkanina **8** wydaje werdykt **9** dawniej w bucie wojaka **15** z minaretem **16** cytrynowy w kuchni **17** białkowa u dzieci **19** gumowy but **20** kapela lub drużyna **21** wytwórnia desek **23** opakowanie maści **24** do odegrania **25** po faulu **29** ciepła kamizelka **30** ilustracja, rysunek **31** konferencja **32** gra podwójna **34** najniższy podoficer **35** wypoczynek **37** mozolna praca **38** skrzynia lub areszt **39** mięso na kotlety **44** imitacja towaru **45** sklepienie łukowe **46** komputer do teczki **47** kapitański na statku **49** wzdłuż okapu **50** rozumowanie **52** długie ciastko **53** siła rozpędu **54** łaknie dżdżu

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorką jest Maria Kuncewiczowa.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

eprasa.pl 51db495ac9

STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia

Agata Turkot i Joanna Piotrowska

Kobietom Roku wręczyliśmy złote broszki ozdobiona perłą. Kreacja: Magda Dąbrowska, projektantka firmy YES, wieloletniego partnera konkursu

DWA SERCA

Pierwszy raz redakcja „Twojego STYLU" przyznała tytuł Kobiety Roku dwóm osobom: Joannie Piotrowskiej, liderce Fundacji Feminoteka, i Agacie Turkot, odtwórczyni głównej roli w filmie *Dom dobry*. Jedna wspiera kobiety, którym dzieje się krzywda. Druga zagrała młodą mężatkę doświadczającą przemocy. Redaktor naczelny TS Jacek Szmidt wygłosił laudację i zadeklarował pomoc naszego pisma w ich działaniach. Wzruszający moment? Kiedy Agata Turkot zaprosiła Joannę Piotrowską do wspólnego selfie, aby posłać je reżyserowi Wojtkowi Smarzowskiemu. Po jego filmie fundacja otrzymała zwiększoną liczbę zgłoszeń.

Na uroczystą kolację zaprosiliśmy laureatki do restauracji Flo w hotelu Indigo. Na zdjęciu obok (od lewej): Anna Jasińska, TS; Magda Juszczyk, RMC Classic; Joanna Lorynowicz, TS; Olga Kucharska, agentka; Agata Turkot; Jacek Szmidt, TS; Joanna Piotrowska, Karolina Domagalska, Fundacja Feminoteka; Joanna Nojszewska, TS i Anna Prus, Fundacja Feminoteka

Fot. Łukasz Bartyzel

Agnieszka Radwańska, Urszula Radwańska i Marta Domachowska-Janowicz wzięły udział w panelu podczas inauguracji projektu „GUESS x Life Ten Tennis Club".

GUESS udowadnia, że współczesna moda wykracza poza ubrania, stając się częścią codziennych doświadczeń.

STREFA TENISA

W warszawskim klubie tenisowym tuż obok Parku Skaryszewskiego przez całe lato działa projekt „GUESS x Life Ten Tennis Club". To przestrzeń, w której współczesna moda spotyka ponadczasową elegancję tenisowej kultury. Aktywności zostały zaprojektowane z myślą o budowaniu relacji zarówno na korcie, jak i poza nim, podkreślając znaczenie sportu, dobrostanu i nowoczesnego stylu życia. Brawo!

Od lewej: Kaja Rozi oraz Kania Kamińska i Katarzyna Dyłło, Wyd. Bauer; Maja Sieroń. Niżej: Marcin Łazęcki, GPoland, i Krystyna Tęcza, Wyd. Bauer; Zosia Ślotała-Haidar

DOLCE VITA

To hasło tegorocznej edycji GPoland Open Day. Goście z przyjemnością przenieśli się do świata włoskiego stylu i elegancji, oglądając najnowsze kolekcje marek z portfolio GPoland na sezon jesień–zima 2026. Jak on się zapowiada? Będzie połączenie komfortu i wyrafinowania – miękkie faktury, przytulne futra, ponadczasowe fasony i modne akcenty. Jesień zapowiada się zachęcająco!

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Prezes Zarządu VRG – Mateusz Kolański, Prezes Zarządu W.KRUK Łukasz Bernacki, Prezes IWC Schaffhausen – Christoph Greinger-Herr wraz z reprezentantami marek

Zaproszeni podziwiali m.in. zegarek IWC Schaffhausen. Niżej: dyrektorka marketingu W.KRUK Joanna Andrzejewska

Wśród gości – Karolina Malinowska, Piotr Kędzierski, Katarzyna Zawadzka

IMPERIUM ZEGARKÓW

Zostaliśmy zaproszeni na prezentację nowej odsłony salonów W.KRUK przy Placu Trzech Krzyży. Jedna część to monobrandowy butik IWC Schaffhausen. Druga to salon W.KRUK, a w nim starannie wyselekcjonowana oferta multibrand, obejmująca kolekcje renomowanych marek zegarkowych, takich jak Tudor, TAG Heuer czy Grand Seiko, a także luksusowych zagranicznych manufaktur jubilerskich: Pomellato, Marco Bicego i Pasquale Bruni.

PIĘKNY JUBILEUSZ

Marka bonprix obchodzi 40-lecie. Z tej okazji w Panorama Sky Bar w Warszawie odbyła się uroczystość „Celebrating 40 in Style". Świętowanie urodzin pokazało, że moda to nie tylko ubrania, ale przede wszystkim emocje, wspomnienia i sposób wyrażania siebie. Jubileusz stał się inspirującym krokiem w przyszłość, podkreślając ambicje marki do dalszego rozwijania swej misji i tworzenia mody, która towarzyszy kobietom na każdym etapie ich życia.

Motywem przewodnim wieczory był kolor butter yellow – jeden z trendów sezonu. Na zdjęciach: Małgorzata Jurek, bonprix, Małgorzata Ohme i Barbara Gosławska, bonprix; Paulina Sykut-Jeżyna

Fot. Marcin Kontraktewicz, materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

TRZY DEKADY DLA URODY

Razem z dr Magdaleną Łopuszyńską świętowaliśmy 30-lecie jej Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej Bella. To wyjątkowe miejsce na urodowej mapie Warszawy, w którym specjaliści łączą wiedzę z zakresu dermatologii, kosmetologii i medycyny estetycznej. Dr Łopuszyńska, dermatolog i certyfikowany lekarz medycyny estetycznej, opracowała wiele indywidualnych, skutecznych metod leczenia. Życzymy dalszych pięknych dekad.

Z lewej: zespół gabinetu Bella. Niżej: dr Magdalena Łopuszyńska z córką Moniką Łopuszyńską, aktorką i wokalistką, oraz z Beatą Łapińską i naszą dziennikarką Ewą Sarnowicz.

Pierwszą nagrodę zdobył Marcin Michalski za treatment „Scanboy". Drugie miejsce zajęła Jagoda Janowska za projekt „Nóż i dziewczyna". Niżej: kapituła i laureaci konkursu.

FILMOWE PERSPEKTYWY

Podczas gali w Starym Browarze w Oborach poznaliśmy laureatów konkursu „Wyobraź Sobie", który od pięciu lat pomaga autorom i autorkom rozwijać pomysły na scenariusze filmowe oraz stawiać pierwsze kroki w branży filmowej. Wręczono też Nagrodę Producent Roku 2025 im. Piotra Woźniaka-Staraka Polskiej Gildii Producentów. W kategorii film zwyciężyli Michał Kwieciński i Jan Kwieciński za *Chopin! Chopin!*, w kategorii serial nagrodę otrzymała Anna Kępińska za produkcję *Heweliusza* i *Projektu UFO*.

Danuta Mieloch, właścicielka marki Danucera i DANUCERA SPA (www.danucera.pl), i Agnieszka Colombié, Agnes Colombié Design, prezes zarządu Danucera Sp. z o.o.

WIELOWYMIAROWY LUKSUS

Precyzja zamiast nadmiaru, skuteczność zamiast obietnic. Oto filozofia marki Danucera, której od niedawna można doświadczać w spa w Warszawie. Stworzona przez Danutę Mieloch łączy innowacyjną pielęgnację z manualnym kunsztem (np. uznany Sculpt & Lift). Eleganckie wnętrza, w których liczy się każdy detal, to efekt pracy Agnieszki Colombié z Agnes Colombié Design. To właśnie ona stoi za charakterem wnętrz i selekcją produktów w Concept Store na miejscu.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 51db495ac9

Fot. Materiały prasowe

JAECOO 8 Super Hybrid jest największym modelem w gamie marki, ma 4820 mm długości, 1930 mm szerokości i 1710 mm wysokości. To połączenie wszechstronności, muskularnej stylistyki, ale również praktyczności niezbędnej w trakcie codziennych przejazdów i dalszych podróży.

W DROGĘ!

JAECOO 8 Super Hybrid to nowy flagowy model marki OMODA & JAECOO. Niedawno odbyły się jego pierwsze jazdy testowe. Najpierw w Warszawie została przeprowadzona rzeczowa prezentacja dotycząca najważniejszych cech i możliwości modelu. Potem goście pojechali autami na pole golfowe niedaleko Częstochowy, a następnie na Słowację i do Austrii. Trasa obejmowała więc aż trzy kraje, blisko 1500 kilometrów i pięć dni niezwykłej przygody. W kwestii przyjemności dodajmy, że odpowiednią atmosferę w trakcie jazdy gwarantują: panoramiczne otwierane okno dachowe, nastrojowe oświetlenie ambientowe oraz system audio marki Sony z 14 głośnikami. Tak to można podróżować!

Wyjątkowe wydarzenie łączyło nie tylko standardowe testy pośród miejskich arterii i na autostradach najnowszego modelu w gamie OMODA & JAECOO, ale także pozwoliło sprawdzić możliwości terenowe samochodu.

eprasa.pl 51db495ac9

Co za dzień!

Święta nietypowe to zawsze garść inspiracji i okazja do uśmiechu. Zwłaszcza że przed nami dzień ludzi pozytywnie zakręconych. Oprócz tego bierzemy na muszkę... muszkę (w sensie: ozdobę na szyi) i patrzymy hen, wysoko, na „łaskotacze" chmur.

17 sierpnia Dzień Pozytywnie Zakręconych

Od razu nasuwa się pytanie – czy istnieje dzień zakręconych negatywnie? Ale odgońmy je i podrążmy, skąd się ten dzień wziął. Otóż w odróżnieniu od wielu świąt nietypowych pochodzących z kultury anglosaskiej to jest nasze, rodzime, nadwiślańskie. Nawet dosłownie nadwiślańskie, bo jak wynika z researchu w sieci, wymyślił je Puławiak Jerzy Jabłonka, muzyk, gawędziarz, społecznik. A samo święto ma genezę w „Galerii Ludzi Pozytywnie Zakręconych", pokazywanej od 2005 roku w programie *Teleexpress*. Pan Jerzy też tam się znalazł jako twórca niezwykłego muzeum Pomocy Drogowej i Holowania. Zwartą definicję człowieka PZ znalazłam na stronie Radia Rzeszów: „to taki, który ma bzika na punkcie swojej pasji, miewa zwariowane pomysły, jest urodzonym optymistą, a w jego towarzystwie zawsze jest weselej".

PS Słowo bzik ma pochodzenie germańskie, ale istnieje też opinia, że pochodzi od „bzzzz" – dźwięku muchy. Że niby pasja brzęczy w głowie jak natrętna mucha. Ryzykowna teoria, ale zgrabnie nam się łączy z... kolejnym świętem, patrz dalej.

28 sierpnia Dzień Muszki

Słynni muszkofani? Churchill, Chaplin, no i przede wszystkim Bond. Czarna mucha do czarnego smokingu to klasyczna stylówka agenta 007. Z okazji święta można pogłębić swoją wiedzę na temat tej męskiej (choć nie tylko) ozdoby. Czy wiedzieliście, że muchy dzielą się na self-tie (wiązana, bardziej prestiżowa) i pre-tied (z fabrycznie uszytym węzłem i regulowanym paskiem zapinanym z tyłu)? A ze względu na kształty wyróżniamy trzy rodzaje: motyl (półokrągłe zakończenia, wysokie skrzydełka), diament (trójkątne zakończenia) i nietoperz (proste zakończenia, niskie skrzydełka).
Co ciekawe, u nas jest „mucha", ale już Francuzi mówią: noeud papillon, czyli węzeł motyl. Podobnie Włosi: cravatta a farfalla (farfalla to motyl). Czesi też: motýlek! A my… chyba lubimy swojską muchę, bo mamy przecież całe mnóstwo związanych z nią wyrażeń. Być pod muchą, mieć muchy w nosie, ruszać się jak mucha w smole, muchy by nie skrzywdził.
No jest tego tyle, że mucha nie siada!

3 września Dzień Wieżowców

Czyli drapaczy chmur. Skąd się wzięło sugestywne określenie? Tak nazywano w XVIII wieku mały trójkątny żagiel, umieszczany hen, hen na szczycie masztu. Skyscraper znajdował się tak wysoko, że wydawało się, że drapał niebo, choć moim zdaniem bardziej łaskotał.
W XIX wieku zaczęto tego określenia używać w Stanach na widok pierwszych wysokich budynków. Fachowo przyjmuje się, że wieżowiec powinien mieć co najmniej 150 metrów wysokości.
A dlaczego akurat 3 września?
To dzień urodzin amerykańskiego architekta Louisa Sullivana (1856–1924), uznawanego za „ojca wieżowców".
Jak obejść ten dzień? Można obejrzeć któryś z filmów sensacyjnych z wieżowcem w roli głównej – *Drapacz chmur* czy *Szklaną pułapkę* z moim ulubionym cytatem, kiedy John McClane powtarza sobie: „myśl, myśl" (think think). A osobom mniej żądnym wrażeń polecamy poczytać o pierwszych polskich wieżowcach budowanych w latach 30. XX wieku – warszawskim Prudentialu czy katowickim Drapaczu Chmur. Ze swoimi sześćdziesięcioma paroma metrami mają jakąś taką bardziej ludzką skalę… ■

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com

JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 51db495ac9

DWIE OKŁADKI DO WYBORU

SIŁA JEST KOBIETĄ

W SIERPNIOWEJ PANI:

SPOTKANIE Z MISTRZEM JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

MÓJ ŚWIAT TĘSKNOTA ZA PROSTYM ŻYCIEM

HISTORIA OSOBISTA MAJKA JEŻOWSKA

NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY

DOSTĘPNY TAKŻE Z PREZENTEM

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA CZYTELNIA.PL Z DOSTAWĄ DO DOMU.
MAGAZYN **PANI** JEST DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA.

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

www.pani.pl

eprasa.pl 51db495ac9

eprasa.pl 51db495ac9