RÓŻOWA WSTĄŻKA - KUPONY ZNIŻKOWE (RABAT 30-40%) NA BADANIA

Twój STYL®

NUMER 10 (435)
PAŹDZIERNIK 2026
15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT



Anja RUBIK
MOJA SUPERMOC? PŁYWAM POD PRĄD

Dariusz KAMYS
Ja i kabaret: miłość od pierwszego wejrzenia

Bogna SWOROWSKA
Jak można być tak nienormalnie szczęśliwą!

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

Raport
JAK UBIERAJĄ SIĘ POLKI
Łamiemy kody mody

PSYCHOLOGIA

ILE MATKI NOSISZ W SOBIE
Relacja, która kształtuje życie

JOGA DLA UMYSŁU
Nie dowierzaj, pytaj, zerwij z rutyną

INDEKS 379255
ISSN 0867-1826 10
9 770867 182607
NUMER W SPRZEDAŻY DO 30.09.2026
WWW.TWOJSTYL.PL

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl/6a65edb0b8


COCO MADEMOISELLE
CRUSH ABSOLU
NOWY ZAPACH



Dostępne w Douglas i douglas.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

La vie est belle

VERY CHERRY



NOWOŚĆ

DOUGLAS

eprasa.pl 6a65edb0b8



Nowe Audi Q7

Przestrzeń dla tych, którzy oczekują więcej.

Audi Przewaga dzięki technice

eprasa.pl 6a65edb0b8



Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

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

eprasa.pl 6a68edb0b3



Diamenty *premium*



ZŁOTA BIŻUTERIA Z BRYLANTAMI I PERŁAMI GOLDEN SOUTH SEA:
KOLCZYKI, wzór 240.342/G; PIERŚCIONEK, wzór 240.342/G

APART.*pl*


MONDAY
ROLEX
28
SWISS MADE



REACH FOR THE CROWN

DAY-DATE

W.KRUK
1840

ROLEX

eprasa.pl 6a65edb0b8

Twój STYL®

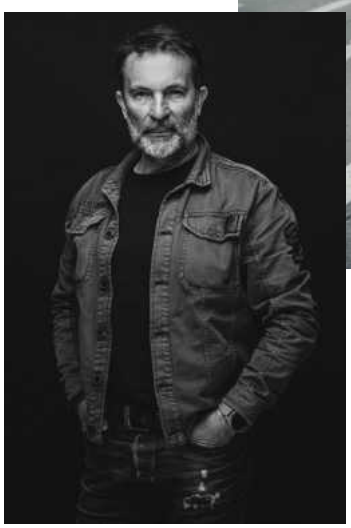
PAŹDZIERNIK 2026 www.twojstyl.pl



48
Bogna Sworowska
Zrozumiałam, że angażują mnie do sesji dla siwych włosów i zmarszczek. Ale widząc efekt pierwszych zdjęć, przeżyłam szok. Musiałam przekonać się do nowej Bogny.



58
Dariusz Kamys
Może ułamek talentu Joanny Kołaczkowskiej spłynął na mnie? Obdarowała mnie cząstką swojej mocy? Wychodzę na scenę i już czuję spokój.



28
Anja Rubik
Mój żywioł to działanie. Drzwi są zamknięte? Próbuję wejść oknem. Nie da się? To przez komin!

TEMATY Z OKŁADKI

28 ANJA RUBIK
Supermodelka. Znamy ją z reklam, okładek. Moda to jej świat, ale ten świat to za mało. Chce, żebyśmy żyli w otwartym, tolerancyjnym kraju.

48 BOGNA SWOROWSKA
Dobrze się czuje w swoim wieku i swoim ciele, dlatego wraca na wybieg. Praca modelki 50+ jest trudna, ale przełamuje stereotypy.

58 DARIUSZ KAMYS
Lider kabaretu hrAbi. Jak bawić publiczność po odejściu Joanny Kołaczkowskiej? Sprawił, że gdy jej nie ma, wciąż... jest obecna.

68 RAPORT
Ubranie to informacja o nas. Podkreśla gust, status, wartości. Pod warunkiem, że świadomie wybierasz styl, kody mody.

PSYCHOLOGIA

100 JOGA DLA UMYSŁU
Mniej pewności, więcej ciekawości. Sposoby na mentalne odmładzanie.

114 RELACJA Z MATKĄ
Trudno się od niej uniezależnić. Wpływa na całe nasze życie. Nawet na wybór partnera.

NASZE OKŁADKI: ANJA RUBIK/DIVISION – ZDJĘCIA chris colls **KONSULTACJA STYLIZACYJNA** maria szaj **MAKIJAŻ** dariia day/division artist **FRYZURY** michał bielecki/julian watson agency **PRODUKCJA** marta sech
BOGNA SWOROWSKA – ZDJĘCIA aleksandra zaborowska **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTKI** anita mielczarek **MAKIJAŻ** gosia macias **FRYZURY** adrian własiuk/authentic beauty concept **PRODUKCJA** marta sech



UBRANIE płaszcz, rajstopy, buty saint laurent, krzesło westwing



UBRANIE sukienka, rajstopy, buty saint laurent



UBRANIE garnitur self-love, stanik le petit trou



UBRANIE sukienka rohe, vitkac; kozaki własność bohaterki

eprasa.pl 6a65edb0b8

PATEK PHILIPPE
GENEVE



TWENTY~4 AUTOMATIC

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI

W. KRUK
1 8 4 0

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

eprasa.pl 6a65edb0b8

Twój STYL®











78

MAGAZYN

78 **Dziwny jest ten świat**
Cenny fragment analogowej rzeczywistości. Biblioteki – spokojna przystań dla zmęczonych byciem online.

86 **Céline Dion**
Życie bez śpiewu? Nie do pomyślenia. Choroba odebrała jej głos, ale nie poddała się i... jesienią koncertuje w Paryżu.

96 **Krystyna Kofta**
Czy seks w małżeństwie jest obowiązkowy. Felieton.

PSYCHOLOGIA

110 **Energia odnawialna**
Jak się dobrze regenerować przez cały rok. Drobne zmiany w nawykach dają duże efekty.

118 **Odzyskaj sprawczość**
Wyuczona bezradność to problem wielu z nas. Są sposoby, by się jej pozbyć.

KULTURA

126 **Skłodowska-Curie**
Maria schodzi z pomnika. Sensacyjna biografia noblistki, rebeliantki, skandalistki.

132 **Polecamy**
Błyskotliwą autobiografię Lizy Minnelli. Zaskakujący serial o polskich influencerkach. I *Jak żyć, żeby nie zwariować*, inteligentną komedię o kobiecie, która... ma dość.

138 **Mela Muter**
Rebeliantka na parnasie. Z łamania barier uczyniła znak rozpoznawczy. I co za życiorys. Cóż za wyjątkowa wystawa!

PIĘKNE ŻYCIE

142 **Powrót do przyszłości**
Nowoczesna architektura zaczęła się wraz z modernizmem lat 30. Zwiedzamy Brno szlakiem zaskakująco współczesnych willi.

150 **Skarby Czarnego Lasu**
Wzgórza porośnięte winoroślami, sady pełne jabłoni i śliw. Jesień w Szwarcwaldzie jest urokliwa i smakuje lokalną kuchnią.

156 **Przy ognisku**
Chłodne wieczory najlepiej spędzać w jego cieple i blasku, urządzać pachnące dymem uczty.

164 **Tu się pracuje**
Biuro małej firmy nie musi być nijakie, może mieć styl i charakter, przekonuje projektantka.

170 **Portret podwójny**
Fetysz artystów i filozofów. Jak na przestrzeni wieków zmieniał się w sztuce ideał kobiecej piersi.

URODA

194 **Trendy pielęgnacyjne**
Sprawdzamy pomysły na skin flooding, skin oiling i skin fasting.

202 **Makijaż pierwszej potrzeby**
Testujemy 18 maskar – najlepszych dla każdego rodzaju rzęs.

MODA

220 **Nowa klasyka**
Wielki powrót kraty, baskinek, peleryny. Inspirujące zestawy na nowy sezon w naszej sesji.

231 **Trendy jesień–zima 2026/27**
Prosto z pokazów: najciekawsze kolekcje domów mody, kolory i fasony, które warto mieć w szafie.

eprasa.pl 6a65edb0b8

BVLGARI

ROMA 1884



W.KRUK

1840

eprasa.pl 6a65edb0b8



Bez patosu i moralizowania

Dawno nie czytałem tak szczerej, mądrej, pozbawionej pozy i łatwych sloganów rozmowy jak ta Beaty Nowickiej z Łukaszem Simlatem – *Czułość i gniew*. Poruszyło mnie już samo otwarcie tekstu, gdy aktor mówi, że „bunt ma we krwi" i że gniew często bywa odpowiedzią na bezsilność wobec rzeczywistości. To prawdziwe i bliskie także moim doświadczeniom. Myślę, że wielu ludzi dziś nosi w sobie podobne emocje: zmęczenie światem, poczucie chaosu, frustrację wobec podziałów społecznych i agresji w debacie publicznej. Łukasz Simlat opowiedział o tym bez patosu i moralizowania. Szczególnie zapamiętałem zdanie: „Bezsilność wobec absurdów świata łatwo zmienia się w agresję. Ale gniew to nie rozwiązanie".
To niezwykle dojrzała refleksja. W czasach, kiedy tak łatwo ulec emocjom i odpowiadać krzykiem na krzyk, taka myśl działa niemal kojąco. Sam nieraz łapię się na tym, że codzienne napięcia (wiadomości, pośpiech, konflikty) wywołują irytację. Tym bardziej doceniam, że pan Łukasz nie udaje człowieka wolnego od złości, ale pokazuje, jak próbować nad nią panować. Wywiad zrobił na mnie wrażenie również dlatego, że pokazał pana Simlata jako człowieka wrażliwego, uważnego i myślącego głęboko o świecie. Piękne były wspomnienia dzieciństwa, rodziny, Śląska i Sosnowca, opowiedziane z nostalgią. Szczególnie wzruszył mnie fragment o oglądaniu starych fotografii dziadków i refleksji nad przemijaniem. Każdy z nas chyba ma takie momenty, kiedy uświadamia sobie, jak szybko odchodzą ludzie, miejsca i dawne emocje. Dziękuję za tę rozmowę. W świecie pełnym powierzchownych wywiadów przekazali Państwo czytelnikom prawdziwą refleksję o emocjach i człowieczeństwie. **Michał**

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 6a65edb0b8



MARCO BICEGO

W. KRUK
1840

eprasa.pl 6a65edb0b8



„Trzeba wiedzieć kiedy wstać i wyjść” – śpiewał Wojciech Młynarski. Posłuchałem Mistrza i przekazuję funkcję redaktora w dobre ręce.

Słuchajcie, napisał do nas facet! – rozległo się w redakcji. – Że czyta TS i poleca koleżankom… Też mi sensacja. Mężczyźni potrafią pisać, prawda, panie Michale? Rekomenduję Państwu ten list o zmęczeniu chaosem świata oraz o tym, by nie odpowiadać krzykiem na krzyk (s. 16). To gotowy felieton, gratulacje dla Autora.

Jest też list pani Grażyny, przejmujący, o chwilach, gdy się nie chce, bo „człowiek nie jest maszyną” (s. 24). No i że „apatia nie jest niczym wstydliwym”. „Czego mi brakuje? Troski dla siebie”, pisze czytelniczka, a ja się zgadzam: jeśli nie zadba Pani o siebie, inni mogą o tym zapomnieć.

Gdy czytam listy od Państwa, które przygotowuje na łamy Marta Sobolewska, czuję, że warto. Warto dbać o pismo, które jest dla Czytelników ważne, wywołuje emocje, skłania do rozmowy. Taka była zawsze idea „Twojego STYLU”, żeby to był Wasz klub dyskusyjny.

Więc kolejny list, od Ireny, o tym, jak trudno przejść „czas pomiędzy”, czyli ogarnąć życie, gdy kończy się praca zawodowa, a zaczyna swoboda i trzeba się jej nauczyć (s. 22). Pani Ireno, rozumiem Pani niepokój, bo to także i mój przypadek.

„Trzeba wiedzieć, kiedy wstać i wyjść…”, sugerował w piosence Wojciech Młynarski. Odejść od stołu, gdy jeszcze ma się ochotę na deser. Posłuchałem Mistrza i przekazuję funkcję redaktora „Twojego STYLU” w dobre ręce: Joanny Lorynowicz, osoby, która zna wartości naszego miesięcznika i zna także Czytelników.

Po 19 latach kierowania „Twoim STYLEM”, jak Pani Irena, będę uczył się… swobody. Zamiast dostawać na biurko nowy numer TS, będę go kupował w Empiku i może myślał, że jest drogi?

Ale to żart. Dla mnie „Twój STYL” wart jest każdej ceny. Dlatego będę pojawiał się czasem na łamach jako autor tekstów. Dziękuję mojemu Zespołowi, dziękuję Wydawnictwu, a przede wszystkim Czytelnikom za to, że od 36 lat są z nami. Do zobaczenia.

Jacek Schmidt

redaktor naczelny

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists




„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 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

Chrapanie albo miłość

Artykuł *Wyspać się we dwoje* w lipcowym wydaniu przeczytałam – o ironio! – wracając z tygodniowych wakacji z moim chłopakiem. W głowie pulsowało mi jedno fundamentalne pytanie: czy miłość naprawdę wymaga poświęceń ponad ludzkie siły? Mój partner zapomniał bowiem zabrać ze sobą kropli od laryngologa, które skutecznie pacyfikują jego chrapanie. W teorii ten magiczny specyfik pozwala mu spokojnie spać. Bądźmy jednak szczerzy – on pozwala spokojnie spać NAM. Albo raczej – pozwala mi przeżyć. Uwielbiam bliskość i zasypianie przy nim, ale sen to dla mnie świętość, fundament codziennego funkcjonowania i najlepszy kosmetyk. Problem w tym, że mieliśmy zabukowane malutkie mieszkanko, a chrapanie wróciło „z siłą wodospadu”... Codziennie rano byłam na niego wściekła. On? Wspaniale zregenerowany. Ja? W każdym odbiciu szyby widziałam podkrążone oczy zombie, a o 21 czułam się tak, jakby uleciało ze mnie całe życie. Apogeum nastąpiło ostatniej nocy. Obudzona godzinę po zaśnięciu wspaniałą „pieśnią” mojego chłopaka, nie wytrzymałam. Zwinęłam kołdrę i resztki godności i resztę nocy spędziłam na kocu piknikowym rozłożonym w wąskim korytarzu. Uświadomiło mi to coś ważnego. Nasze biorytmy, style spania, a czasem po prostu anatomia nie zawsze współpracują z romantyczną wizją wspólnej sypialni. I wiecie co? Nie ma w tym nic złego. Dopóki sytuacja laryngologiczna nie wróci do normy, głośno manifestuję prawo do sleep divorce. Bo dojrzały związek to nie ten, w którym z miłości dostaje się bezsenności, ale ten, w którym dbamy o swoje zdrowie psychiczne. Wybór jest prosty: albo oddzielne łóżka, albo... proces o zabójstwo z niewyspania. Dziękuję za ten tekst! Przypomniał mi, że w walce o własny komfort i zdrowy sen nie muszę mieć wyrzutów sumienia! Z pozdrowieniami – **niewyspana Weronika**



Życie we śnie. Niech trwa!

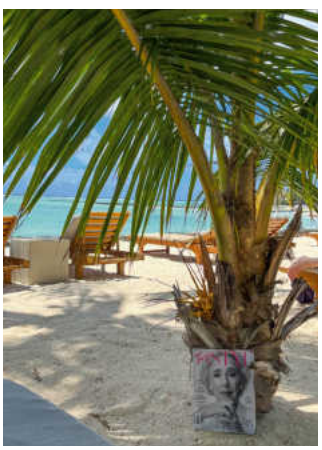
Śniłaś mi się dziś – słyszę od męża, który patrzy przy tym na mnie tak, że wiem: to był piękny sen. Nie jesteśmy już młodzi. Powiem więcej, większą część życia z pewnością mamy już za sobą. Takie wyznanie o poranku wzbudza więc we mnie rozczulenie. Czuję się kochana. W ten letni nastrój zbudowany wyznaniem męża doskonale wpisał się temat lipcowego numeru – *Życie we śnie*. Kiedy przymykam oczy, widzę siebie sprzed lat – młodą, z burzą rozwianych włosów i głową pełną myśli i planów. Minęły lata. Nie wszystko udało się zrealizować, ale... wciąż mogę siebie taką zobaczyć, bo przeglądam się w mężowskich oczach. Wizualizuję nasze pierwsze spotkanie, zakochanie, zapatrzenie, zauroczenie. Czekam na sen. Może będzie piękny. Bo przecież sen to też nasze życie. Nie szukam w nim ucieczki od rzeczywistości. Szukam balsamu dla duszy. Szukam siebie z dzisiaj, z jutra i pojutrza. Bo sen jak życie – będzie, póki będę ja. Niech więc będzie jak najlepszy – ożywczy, uzdrawiający, emocjonujący i niech niesie ukojenie. **Beata**

Dookoła świata z „Twoim STYLEM”



Droga redakcjo, „Twój STYL” jest obecny w moim życiu od pierwszego numeru, gdy kupiła go babcia. Dziś jestem dojrzałą kobietą, mamą, prawniczką i po raz pierwszy od lat jadę rano rowerem – w spokoju, z kawą w termosie – na ukochaną szwedzką plażę, gdzie co roku spędzamy wakacje. Trójka nastoletnich dzieci nadal śpi po nocnych eskapadach, a ja mogę nacieszyć się cudownym, słonecznym porankiem i lekturą „Twojego STYLU” i docenić ten piękny czas po czterdziestce. **Agnieszka**

Choć czas wakacji dopiero się zaczął, ja swoje mam już za sobą. Byliście tam ze mną – „Twój STYL” okrąża świat i dociera razem z Czytelniczkami w egzotyczne miejsca globu. Tu: pod palmami na Mauritiusie :) Pozdrawiam serdecznie Redakcję i Czytelników. **Daria**



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 6a65edb0b8


GUESS

Teraz czas na mnie!

Gdy trafiłam na artykuł Jagny Kaczanowskiej – której teksty bardzo lubię czytać – *Dorośnij do nowej siebie,* poczułam, jakby był pisany dla mnie. Nie potrafiłam nazwać stanu, w jakim znalazłam się, przechodząc z jednego etapu życia do kolejnego. Dzięki pani Jagnie wiem, że był to stan „pomiędzy”...
A nie był łatwy! Przejście na emeryturę to z jednej strony wolność, brak przymusu robienia czegokolwiek na czas, na konkretną godzinę, a z drugiej – męczące poczucie straty: prestiżu, stanowiska, relacji, bycia w centrum uwagi. Odsunięcie na boczny tor. W tym pozornym komforcie totalnego luzu czegoś mi brakowało. Czułam się niezagospodarowana, niewykorzystana, niezauważana. Wyjście z tego stanu „pomiędzy” zajęło mi dużo czasu. Zdecydowanie za dużo! Dopiero kiedy zaakceptowałam, że jestem wystarczająca, zrozumiałam, że mogę odnaleźć radość i być spełniona, realizując to, na co dotąd nie miałam czasu. Poczułam ulgę i zobaczyłam nowe możliwości, które sprawiają, że w tym nowym stanie jest mi dziś bardzo dobrze. Ba, bywa wręcz, że dnia mi brakuje na wszystko!
Odzyskałam pasję do czytania książek, fascynuje mnie muzyka poważna – polubiłam Fryderyka Chopina, oglądam filmy, chodzę na koncerty i do teatru, poznaję biografie ciekawych ludzi. Mam więcej uważności na świat. Chodzę do bibliotek i księgarni – niekoniecznie po książki, ale dla przyjemności przechadzania się między półkami! Uwielbiam spacery po lesie, w parku, a potem niespieszną kawkę na Starówce, by popatrzeć na ludzi i ich zachowania, czasem nawiązać relacje. Pieczenie domowego chleba i ciasteczek, robienie gołąbków jest dziś dla mnie rodzajem medytacji, radością tworzenia – powoli, z sercem. A karmienie najbliższych sprawia mi ogromną przyjemność!
Ten czas „pomiędzy” pozwolił mi zaakceptować wejście w nowy etap życia pod tytułem „czas dla siebie i na własny rozwój”. Kiedyś rytm dnia wyznaczała praca zawodowa, w pośpiechu nie zauważałam i nie doceniałam wielu rzeczy, działałam bez większych emocji, zadaniowo. Dziś przeznaczam czas na rzeczy twórcze, rozwijające, takie, które sprawiają mi przyjemność i poszerzają horyzonty. Odzyskałam siebie spokojną i uważną, a dzięki artykułowi pani Jagny zrozumiałam, że ten trudny dla mnie czas „pomiędzy” był mi potrzebny. Nie jest stracony, bo stał się trampoliną do kolejnego etapu w życiu. Dziękuję za inspiracje. **Irena**



Każdy koniec wyznacza następny początek

Dobry tytuł to taki, który sprawia, że chcesz przeczytać cały tekst. Ja chciałam, gdy zobaczyłam *Dorośnij do nowej siebie* w majowym wydaniu „Twojego STYLU”. Tylko jak dorosnąć do nowej roli, skoro w tej granej jest ci całkiem nieźle i gdy bardzo się bronisz przed przejściem z jednego etapu życia do kolejnego? Jak oswoić stan „pomiędzy” i zobaczyć siebie w innym, nieznanym? Szukałam odpowiedzi na te pytania i „Twój STYL” przyszedł z pomocą, wsparciem i radami.
Natłok myśli. Jestem dorosła. Nie chcę być bardziej. Bronię się przed zaakceptowaniem tego, że czas zbudować siebie w nowej, emerytalnej rzeczywistości. Czas zrobić miejsce dla młodszych. Chcę wierzyć, że to wcale nie musi oznaczać uwiądu, ale rozkwit. Budzenie się czegoś nowego, niekoniecznie przecież gorszego. Po prostu innego. „Wciąż możesz wiele” – czytam i mocno pragnę zaufać tym słowom. Wiem, że to ja jestem reżyserką swojego życia. Tak mi jednak dobrze w tej roli, którą teraz gram, że z obawą patrzę na tę, którą mój biologiczny wiek wyznacza jako następną. Nie chcę tchórzyć przed życiem.
Artykuł w „Twoim STYLU” przegania moje strachy i każe szukać nowych możliwości, bo przecież życie to sztuka przechodzenia między początkiem a końcem. Wiem, że każdy koniec wyznacza następny początek. Ten zawsze niesie w sobie potencjał. Jest odwagą, bo burzy to, co już znane. Daję sobie czas na oswojenie tej myśli. Dziękuję za to, że umiem ponazywać swoje frustracje, oswoić je i w końcu dorosnąć do nowej siebie. **Beata**

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 6a65edb0b8



ART DIR: PAUL MARCIANO PH: JOSH RYAN © GUESS?, LLC 2026

Różne stany mojej duszy

Czy wy też tak macie, że budzicie się rano, patrzycie na listę spraw do zrobienia i… nic? Nie jakieś tam dramatyczne „nic” jak w filmach, gdzie człowiek leży pod kocem i patrzy w sufit. Takie zwyczajne, codzienne „nie chce mi się”. Niby wszystko się zgadza. Praca jest, pasje też – wymarzone, pielęgnowane przez lata. A jednak człowiek funkcjonuje jak cień własnej energii. I wtedy pojawia się to modne w ostatnich czasach słowo – depresja. Dziś jest wszędzie. W rozmowach, artykułach, mediach społecznościowych. Czasem mam wrażenie, że stało się odpowiedzią na każde zmęczenie i każdą życiową zadyszkę. Kiedy więc dopada mnie taki dzień, zaczynam się zastanawiać: może to już? Zaraz jednak odganiam tę myśl. Bo jak to? Ja? Przecież funkcjonuję, i to intensywnie, mam plany, spotykam się z ludźmi… Ale może właśnie dlatego tak trudno nam przyznać, że psychika też ma prawo być zmęczona?
Bo przywykliśmy do myślenia, że skoro ciało działa, to dusza też powinna chodzić jak w zegarku.
Tyle że człowiek nie jest maszyną. Nawet pasje potrafią zmęczyć, kiedy stają się obowiązkiem do „odfajkowania”. Nawet rzeczy ukochane tracą kolor, gdy głowa od miesięcy pracuje na najwyższych obrotach. Żyjemy dziś w świecie permanentnej gotowości – mamy rozwijać się, być produktywni, najlepiej z uśmiechem i kubkiem modnej kawy w ręku. Tylko że potem przychodzi sobota albo środa i… nie chce się nic. To nie musi być depresja. Może to zwykłe przemęczenie. Może organizm wysyła cichy komunikat, zanim zacznie krzyczeć. Problem w tym, że nie umiemy już słuchać jego szeptów. Reagujemy dopiero, gdy wrzeszczy i alarmuje.
Niepokojące jest to, jak bardzo boimy się spadku nastroju. Jakby smutek albo apatia były czymś wstydliwym. Próbujemy je zagłuszyć: filmem, telefonem, nowym wyzwaniem, kolejną kawą. Byle tylko nie usiąść na chwilę i nie przyznać przed sobą: „Tak, dziś mi ciężko”. A przecież każdy ma prawo do wewnętrznego „zjazdu”. Dawniej mówiło się po prostu: „mam gorszy czas”. Dziś niemal każda emocja próbuje dostać swoją nazwę, definicję, czasem nawet diagnozę. A przecież życie składa się również z chwil spadku energii, z dni bez motywacji, z momentów, gdy świat traci barwy. Zdarza się, że czasem nic nie cieszy tak jak dawniej. Że pasje zaczynają ciążyć. Że człowiek coraz częściej mówi: „nie chce mi się”, choć jeszcze niedawno wszystko było takie interesujące. Może więc nie trzeba wszystkiego od razu nazywać? Wystarczy zatrzymać się i uczciwie przyznać przed sobą, że coś w nas domaga się uwagi. Zapytać spokojnie: czego mi brakuje? Ciszy? Odpoczynku? Bliskości? A może troski o siebie? Tej, którą tak chętnie wszystkich obdzielamy. Wszystkich, tylko nie siebie. **Grażyna**

Wspierajmy swoje dzieci…

Właśnie czytam tekst Jagny Kaczanowskiej *Masz talent* w lipcowym „Twoim STYLU” i wracam do dzieciństwa – okresu dorastania, zdobywania wiedzy, kształtowania charakteru. Uświadamiam sobie, jak ważne jest mieć przy sobie osoby, które motywują, wspierają, doradzają. Niestety przy mnie nikogo takiego nie było. Wychowałam się w rodzinie zastępczej, gdzie było sporo dzieci. Mama z nami rozmawiała na różne tematy, wpajała nam miłość do książek, języka, zabierała do opery, teatru, zarażała radością. Ale tata był jej przeciwieństwem. Jednym słowem gasił uśmiech na naszych twarzach. Jego oceny typu: „jesteś nikim, nic nie umiesz, nie nadajesz się do niczego”, bardzo bolały – do tego stopnia, że moja wiara w siebie i swoje umiejętności była zerowa. Dopiero w wieku 40 lat zaczęłam uczyć się wiary w siebie i w to, co robię, zdobywałam nowe umiejętności. Dziś jestem mamą dwójki już dorosłych dzieci i nigdy nie zdarzyło się, żebym zwątpiła w ich umiejętności. Bo wiem z doświadczenia, że to, jak rodzice wychowują dzieci i jakie wartości im przekazują, bardzo mocno wpływa na ich dorosłe życie. **Monika**

…i kochajmy nasze mamy

Kocham moją Mamę. Jestem wdzięczna wszechświatowi, że jestem jej córką. Nie znaczy to, że nie zauważałam pewnych trudności w naszej relacji. Długo miałam niewypowiedziany żal o pewien rodzaj chłodu, o brak przytulania… Dojrzałam jednak i zrozumiałam, że Mama inaczej nie potrafiła, bo taki był wtedy sposób wychowywania, a ona wtedy uważała go za słuszny. Zaczęłam myśleć o tym, co mi dała – cierpliwość, wyrozumiałość, opiekę, codzienne obiady, troskę o zdrowie, miłość w pełnym słowa znaczeniu. Mojemu synowi dała także bezgraniczną czułość, a mi powiedziała kiedyś, jak bardzo cieszy się z tego, że dziś rodzice są czuli i troskliwi, bo to dobre dla dziecka. Czerpię z naszej relacji, kocham jej towarzystwo, staram się być córką, która daje jej poczucie bezpieczeństwa. Napiszę to jeszcze raz: kocham moją Mamę! Bez żadnego „ale”. **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 6a65edb0b8

KATE WINSLET



Elegance is an attitude

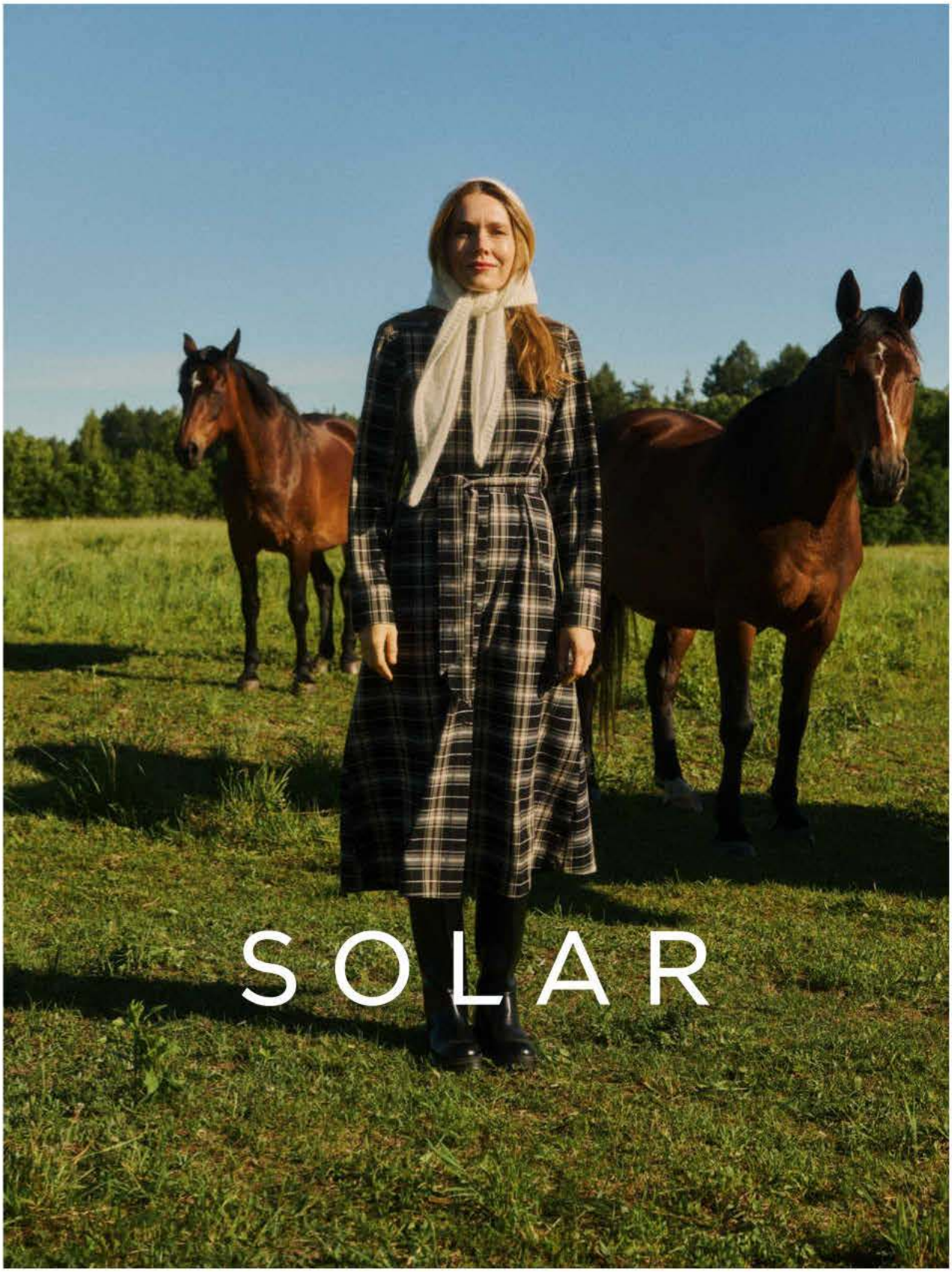
LONGINES



THE LONGINES
MASTER COLLECTION

eprasa.pl 6a65edb0b8


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



eprasa.pl 6a65edb0b8

SZYBKO WRZUCAM PIĄTY BIEG

rozmawiała: ANNA JASIŃSKA
zdjęcia: CHRIS COLLS

Jedna z najbardziej rozpoznawalnych modelek świata. Pracuje z najlepszymi fotografami, do wspólnych projektów zapraszają ją wybitni artyści. Świetnie się w tym odnajduje, ale mówi: „To mi nie wystarcza". Kilka lat temu Anja Rubik zajęła się zaniedbanym w Polsce tematem – edukacją seksualną. Dziś strona jej fundacji ma kilkanaście milionów odsłon miesięcznie. Jak nauczyła się zmieniać to, z czym się nie zgadza?



Makijaż: DARIIA DAY/DIVISION ARTIST, fryzury: MICHAŁ BIELECKI/JULIAN WATSON AGENCY, konsultacja stylizacyjna: MARIA SZAJ
Garnitur, body, rajstopy i buty Saint Laurent

epresa.pl/0d5edbeb8

Barwna historia? Mało powiedziane. Życie Anji Rubik to splot szczęśliwych przypadków i dobrze wykorzystanych szans, dzięki nim jest dziś jedną z najbardziej wpływowych Polek. Część dzieciństwa spędziła w Afryce. Miała 13 lat, gdy rozpoczęła pracę jako modelka w Paryżu. Szybko trafiła do grona najlepszych według Top 50 Models, prestiżowego rankingu publikowanego na portalu models.com. Karl Lagerfeld, Alexander McQueen, Inez van Lamsweerde, Vinoodh Matadin, Anthony Vaccarello... Lista znaczących postaci ze świata mody, z którymi łączy się jej nazwisko, jest długa. Ciekawy jest też nowy rozdział, który otworzyła dziewięć lat temu: Fundacja SEXEDPL. Ile tożsamości może mieć jedna kobieta? Tyle, na ile się odważy.



Kolczyki Saint Laurent, kaszmirowy sweter Le Kasha



LUBIĘ KREATYWNIE POMAGAĆ LOSOWI.
TO ZWIĘKSZA SZANSĘ,
ŻE DOSTANĘ, CZEGO CHCĘ.

Top, spodenki Saint Laurent

onuca.pl 6a65edb0b8

NIE ROZUMIEM, GDY KTOŚ NARZEKA, A NIE PRÓBUJE ZMIENIĆ SWOJEJ SYTUACJI. MÓJ ŻYWIOŁ TO DZIAŁANIE. GDY DRZWI SĄ ZAMKNIĘTE, PRÓBUJĘ WEJŚĆ OKNEM. TEŻ SIĘ NIE DA? TO PRZEZ KOMIN!





Trencz Magda Butrym, rajstopy i buty Saint Laurent

Twój STYL: Sporo nowego u ciebie. Jesteś znana już nie tylko jako modelka, ale i społeczniczka. Co zmieniło się w tobie w ostatnich latach?

Anja Rubik: Dojrzałam do spokoju, chyba jestem przez to fajniejszym człowiekiem. Wiem, czego nie lubię – najbardziej niezdecydowania i narzekania. Irytuje mnie, gdy ktoś narzeka, a nie próbuje zmienić swojej sytuacji. Tego nie rozumiem. Bo moim żywiołem jest działanie. Jeżeli coś chcę osiągnąć, zmienić, stworzyć, od razu wrzucam piąty bieg i pędzę do celu. Nakręcam się, przez co czasem brakuje mi cierpliwości, przyznaję.

Założyłaś fundację SEXEDPL, żeby nie narzekać, zmienić to, co ci się nie podobało?

W stu procentach! Zaczęło się od czarnych protestów. Brałam w nich udział. Wtedy było dla mnie abstrakcją, że osoby przeciwne aborcji sprzeciwiają się też edukacji seksualnej. Wiele lat pracowałam za granicą, byłam pewna, że w tej sprawie sytuacja w Polsce się zmieniła i jest na lepszym poziomie niż za moich szkolnych czasów. Odkryłam, że przeciwnie. Rozmawiałam z psycholożkami, seksuolożkami. Uświadomiły mi, że edukacja seksualna łączy się nie tylko ze zdrowiem, bezpieczeństwem, ale też z samoakceptacją, która przekłada się na każdą decyzję, jaką podejmujemy w życiu. Dziesięć lat temu nikt się tą sprawą nie chciał zająć kompleksowo. Ówczesna władza była jej nieprzychylna, a podjęcie tematu oznaczało problemy. Zdecydowałam, że ja się do tego zabiorę.

Miałaś konkretną wizję, co chcesz robić, czy krystalizowała się z dnia na dzień?

Szybko postanowiłam, czym chcę wyróżnić swoją fundację od innych. Jest wiele organizacji społecznych, które naświetlają ważne sprawy albo o nich krzyczą. Ja chciałam, żeby SEXEDPL oferował konkretne rozwiązania. Jeżeli widzimy problem, analizujemy go, tworzymy kampanię społeczną, ale równolegle pracujemy nad rozwiązaniami, które mogą coś zmienić. To nasz znak rozpoznawczy. Dlatego gdy podjęliśmy temat przemocy, od razu uruchomiliśmy też Antyprzemocową Linię Pomocową. Pod numerem 720 720 020 codziennie od dziewiątej rano do jedenastej w nocy czekają specjaliści i specjalistki, którzy udzielają wsparcia. Zapotrzebowanie jest tak duże, że niedawno wydłużyliśmy czas dyżurowania. Nasza linia jest nie tylko dla osób, które doświadczają przemocy lub ją widzą i nie wiedzą, jak reagować, ale też dla tych, którzy dostrzegają u siebie przemocowe zachowania i chcą coś z tym zrobić. Mamy niemało telefonów od takich ludzi. To ważne, bo daje szansę, że przemoc zakończy się u źródła.

Nie miałaś doświadczenia w takich działaniach. Jak wyglądały początki Anji Rubik społeczniczki?

Zawsze dużo robiłam na boku. Moda była pasją, pracą i marzeniem, które urzeczywistniłam, ale nie zaspokajała wszystkich moich potrzeb. Od dawna współpracowałam z różnymi organizacjami pomocowymi. Przez pięć lat prowadziłam też „25 Magazine", pismo o modzie i sztuce, którego każde wydanie było poświęcone istotnemu współcześnie tematowi. Zapraszałam artystów z różnych dziedzin, żeby go rozwijali. Te aktywności pomogły mi przy zakładaniu fundacji. Wiedziałam, jak prowadzi się projekt, współpracuje z ludźmi, szuka sojuszników, dociera do odbiorców. Wszystko się przydało. Co nie zmienia faktu, że początkowo działałam w naiwny sposób. Zaczęłam od kampanii internetowej „Cała Polska zacznie rozmawiać o seksie". Myślałam, że skoro odniosła sukces, miała ponad 10 milionów odsłon, wszyscy zrozumieją, jak ważnym tematem jest edukacja seksualna. I sytuacja się szybko zmieni. Ale się nie zmieniła.

W takim punkcie wiele osób się zniechęca. Ty nie?

Ja łatwo nie rezygnuję. Tak zostałam wychowana. Gdy miałam cztery lata, rodzice wyjechali ze mną i moją siostrą z Polski. Emigracja to była szkoła życia. Początkowo nie mogli pracować w zawodzie, są lekarzami weterynarii. Widziałam, z jakim trudem budują nasze nowe życie z niczego. Nie bali się różnych prac. Mieszkaliśmy w Grecji, Kanadzie, RPA. Ciągłe zmiany miejsca wymagały odporności psychicznej, zaradności, determinacji. Rozwijały spryt. Polonia w tamtych czasach bardzo się wspierała. Pamiętam, że Grecy często wystawiali przed domy stare meble, które były wciąż w dobrym stanie. Gdy ktoś to widział, od razu posyłał dalej wiadomość: kto potrzebuje kanapy, stołu, szafy? Ludzie bezinteresownie pomagali przenieść meble. Wychowana w takich warunkach, nasiąknęłam przekonaniem, że trzeba być aktywną, współdziałać z innymi. Nadzieję na zmianę można mieć wtedy, gdy się coś robi.

Pierwsze podejście do zmieniania świata miałaś już w dzieciństwie.

W wieku 12 lat wróciłam z rodzicami do Polski i w podstawówce wpadłam na pomysł, żeby zbierać pieniądze dla domów dziecka. Chciałam je przeznaczyć na bożonarodzeniowe prezenty dla dzieciaków. Namawiałam ludzi, żeby dorzucali się do zbiórki, ale też by piekli ciasta, które sprzedawałam w szkole – dochód zasilał fundusz akcji. Zrobiłam plakaty, porozwieszałam je, gdzie się dało. To były czasy przed internetem, nie miałam skąd wziąć zdjęć dzieci, którym chciałam pomóc, więc zamieściłam parę naszych rodzinnych fotografii na tych plakatach. Akcje, bo było ich kilka, okazały się skuteczne. Żeby ktoś mnie nie posądził, że źle wykorzystuję zebrane pieniądze, trzymałam wszystkie rachunki w specjalnym pudle. Niedawno odkryłam, że wciąż je mam.

Jak rodzice zareagowali, gdy zobaczyli zdjęcia córek na plakatach?

Rozbawiła ich moja pomysłowość. Zawsze mnie wspierali. Pamiętam, jak mama zawoziła zebrane rzeczy w różne miejsca, pomagała mi je pakować. Kiedyś oznajmiłam rodzicom,

eprasa.pl 6a65edb0b8



Kaszmirowe body Le Kasha, rajstopy i buty Saint Laurent

USŁYSZAŁAM OD MAMY, ŻE W ŻYCIU WARTO BYĆ



WYJĄTKOWYM. DZIŚ WIEM, ŻE MIAŁA RACJĘ.

CHCĘ, BY MŁODZI LUDZIE MIELI DOBRY START. DLA TEJ SPRAWY MOGĘ NARAŻAĆ SIĘ NA HEJT.

że na Wigilię przyjdę późno, bo pomagam w schronisku dla bezdomnych. Nie było problemu. Ich reakcje zbudowały we mnie przekonanie, że to, co robię jest dobre, wartościowe. Że warto się angażować. Tamte doświadczenia wpłynęły na decyzję, by nie przyglądać się biernie temu, z czym się nie zgadzam. Ale jest coś jeszcze. Sporą część dzieciństwa spędziłam poza Polską, wcześnie zaczęłam pracę za granicą, tam też odniosłam sukces, ale czuję się Polką i zależy mi, żeby młodzi ludzie w naszym kraju mieli dobry start w życiu. Wydało mi się niesprawiedliwe, że młodzież na Zachodzie ma dostęp do rzetelnej edukacji seksualnej, a w Polsce nie. I płaci za to czasem osobistymi tragediami. Wiedziałam, że mogę wykorzystać swoje kontakty, pozycję i doświadczenia z różnych dziedzin, by coś zmienić. Mam świadomość, że jako Anja Rubik mogę zdziałać więcej niż anonimowa osoba i chcę użyć swojego nazwiska w dobrej sprawie. Mam świetny zespół, który z ogromnym zaangażowaniem pomaga mi budować fundację. Dzięki ich pracy, entuzjazmowi, doświadczeniu nasze akcje przynoszą wymierne rezultaty. To się liczy.

Działasz na różnych polach i jesteś skuteczna. Jaka cecha ci w tym najbardziej pomaga?

Co jest moją supermocą? (*śmiech*) Im jestem starsza, tym większą szczęściarą się czuję. Miałam kochających rodziców, dzieciństwo, które mnie zahartowało i nauczyło sprawczości. Czuję wdzięczność i za to, że jestem szczupłą, wysoką blondynką z niebieskimi oczami, co ułatwiło mi drogę w zawodzie. Ale lubię też kreatywnie pomagać losowi. Pamiętam sytuacje, które rozwinęły się na moją korzyść, choć nie byłoby tak, gdybym nie wykazała się pomysłowością. Jeśli mi na czymś zależy, a drzwi są zamknięte, próbuję oknem. Okno zamknięte? To przez kominek. Marzyłam na przykład o współpracy z Juergenem Tellerem, wybitnym fotografem działającym na pograniczu mody i sztuki. Któregoś dnia w Paryżu poprosiłam recepcjonistkę w hotelu o wydrukowanie biletu na pociąg. Omyłkowo wydrukowała mi bilet innej osoby. Patrzę, a na bilecie imię i nazwisko: Juergen Teller! Też jechał do Londynu, ale godzinę później. Od razu kupiłam bilet na ten sam pociąg. Zobaczyłam go na peronie, podeszłam: „Cześć, jestem Anja Rubik. Zawsze chciałam z tobą pracować, a nie było okazji. Pamiętaj o mnie przy kolejnych projektach". I tyle. Wsiadłam do pociągu. Po paru minutach Juergen mnie odnalazł i mówi: „Mam aparat. Jestem z asystentem. Możemy zrobić sesję tu i teraz, w pociągu". Tak się zaczęła moja wieloletnia współpraca z Juergenem. Przyjaźnimy się do dziś.

Często zdarzały ci się tak udane improwizacje?

Podobnie zaczęła się moja współpraca z marką Chloé. Pozowałam do zdjęć w dużym studiu i dowiedziałam się, że w sali obok sesję robi para kultowych fotografów mody – Holendrzy Inez van Lamsweerde i Vinoodh Matadin. Agencja często proponowała mnie do ich projektów, ale nic z tego nie wychodziło. Pomyślałam, że druga okazja, by poznać ich osobiście, może się nie zdarzyć, więc… udałam, że się zgubiłam w tym wielkim studiu i „przez pomyłkę" weszłam na ich sesję. Inez mnie zauważyła i zapytała, kim jestem. Zaciekawiło ją, że pochodzę z Polski, okazało się, że pasjonowała ją twórczość Wilhelma Sasnala, pogadałyśmy o nim. Zrobiła mi parę polaroidów, a tydzień później już razem pracowaliśmy przy kampanii reklamowej Chloé. Ta współpraca otworzyła mi wiele drzwi, m.in. do francuskiego „Vogue'a". Innym razem poznałam młodego, nieznanego wówczas projektanta. Podobało mi się to, co robił. Wtedy już pozycja w świecie mody pozwalała mi postawić warunek, że wezmę udział w sesji, jeśli w jednym z ujęć będę w jego kreacji. Pomogłam mu też przy pierwszym pokazie, włożyłam jego kreację na Met Galę. Nie było w tym kalkulacji. Dostrzegłam talent i chciałam go wesprzeć. Tym projektantem był Anthony Vaccarello, dziś dyrektor kreatywny domu mody YSL. Jedna z najbardziej liczących się osób w modowym biznesie.

Te historie pokazują, że działałaś bez kompleksów w wymagającym środowisku, gdzie panuje wielka konkurencja. Skąd ta przebojowość?

Sama się nad tym zastanawiałam. Gdy zaczynałam karierę, byłam 13-latką z Częstochowy. Nie pochodzę z rodziny, która w jakikolwiek sposób była połączona ze światem mody czy show-biznesu. A jednak miałam przekonanie, że mi się uda, że osiągnę wymarzony sukces. Może moja siła wzięła się i stąd, że zawsze płynęłam pod prąd. Koleżanki słuchały Spice Girls, a ja Marilyna Mansona. Nie bawiłam się jak wszyscy. To dawało poczucie samotności, ale też niezależności i siły.

Byłaś bardziej outsiderką czy indywidualistką?

Fajnie byłoby powiedzieć – indywidualistką, ale… chyba outsiderką. To też ma źródło w dzieciństwie. Gdy przyszła moda na lalki Barbie, wszystkie dziewczynki je miały. Ja nie. W naszym domu to był „niepotrzebny wydatek". Gdy się tym smuciłam, mama mówiła: „Ach, te Barbie, kicz, kicz, kicz. W życiu warto być wyjątkowym!". To we mnie mocno zapadło, że nie muszę być jak wszyscy. Dojrzałam też do tego, że nie muszę się wszystkim podobać, co pomaga mi również w prowadzeniu fundacji. Bo wielu ludziom to, co robię, się nie podoba. I komunikują to czasem w niewybredny sposób. Ale na hejt uodporniłam się już dawno. Najlepszy sposób: nie czytać

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8



ZAWSZE PŁYWAŁAM POD PRĄD. TO DAJE POCZUCIE SAMOTNOŚCI, ALE TEŻ SIŁĘ.

komentarzy. Nie karmić hejterów swoją energią. Choć muszę przyznać, że raz hejterski wpis mnie rozśmieszył. Gdy rozstaliśmy się z mężem (model Sasha Knezevic – red.), ktoś napisał o mnie „kości zostały rzucone". Rozbawiła mnie ta złośliwość. Hejt dotyczący wyglądu mnie nie rusza. Żyję tak, jak lubię. Robię rzeczy, które uważam za wartościowe i ciekawe. Wiem, ile osiągnęłam.

Trudno cię zaszufladkować. Pojawiasz się też w projektach niestandardowych. Wystąpiłaś w teledyskach Doroty Masłowskiej i Maty, pracowałaś z Jankiem Komasą przy teledysku jego siostry Mary Komasy, prowadziłaś na Impact'26 spotkanie z Jimkiem, ale byłaś też głosem kasjerki kinowej w animowanym filmie Mariusza Wilczyńskiego *Zabij to i wyjedź z tego miasta*.

Wchodzę w takie przygody chętnie, bo pomagają unikać rutyny. Nakręcają. W 2018 roku Zbigniew Preisner zaproponował mi udział w jubileuszowym koncercie w Krakowie. Świętował czterdziestolecie twórczości i wymyślił, że zrobi na scenie aluzję do współpracy z Krzysztofem Kieślowskim przy filmach *Niebieski, Biały, Czerwony*, do których skomponował muzykę. W *Czerwonym* bohaterka pracowała jako modelka – stąd pomysł, żebym się pojawiła. Projekt był prosty: przy dźwiękach *Bolera* miałam przejść przez scenę jak na pokazie mody, a fotografowie mieli mi robić zdjęcia. Propozycja padła rok przed koncertem. Zgodziłam się, ale... koncepcja wydała mi się zbyt dosłowna. Wymyśliłam alternatywę, że wystąpię w trzech nawiązujących do filmowej trylogii kreacjach: niebieskiej, białej i czerwonej. Będę przebierać się na scenie, a pomogą mi w tym tancerze. Wszystko zarejestruję małą kamerą, z której obraz na żywo pojawi się na telebimach. Zbyszek był sceptyczny, ale dał się namówić. Pomogli tancerze z wrocławskiego Teatru Pantomimy, fantastyczne kostiumy zaprojektował Tomasz Ossoliński. Wyszło z tego zaskakujące widowisko. Czułam satysfakcję, że nie podeszłam do sprawy standardowo. Ta historia pokazuje, jak działam. Gdy wierzę w efekt i mam wizję, jestem w stanie przekonać do niej wielu ludzi i doprowadzić sprawę do końca.

Pamiętasz moment, gdy szczególnie mocno poczułaś, że to, co robisz, jest istotne, warte zaangażowania?

Często w Polsce ktoś do mnie podchodzi i opowiada osobistą historię. Dowiaduję się wtedy, że fundacja SEXEDPL zmieniła czyjeś życie na lepsze. Sporo takich wiadomości dociera też do mnie na portalach społecznościowych. To pozwala zobaczyć sens i daje gigantycznego kopniaka do działania. Czuję coś podobnego, gdy analizuję liczby. Z naszej Antyprzemocowej Linii Pomocy korzysta 1,5 tys. osób miesięcznie. Dzięki działaniom SEXEDPL na darmową mammografię zapisało się już 30 tysięcy kobiet. Tysiące młodych ludzi, nauczycieli i rodziców zmieniło podejście do edukacji seksualnej. A my wciąż się rozwijamy. Warto działać? Jasne, że tak! ■

Top, spódnica, rajstopy i buty Saint Laurent

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8




1


Matt Damon jako Odyseusz w filmie Christophera Nolana


2



3


4



5

10

9


8


6


7

Era Homera

Dlaczego cyklop miał tylko jedno oko? Czy Kirke faktycznie zamieniła siostrę w ptaka? Ilu ludzi mogło zmieścić się w koniu trojańskim? Po seansie *Odysei* rośnie apetyt, by jeszcze raz przeczytać mity greckie. Według stacji BBC po premierze filmu sprzedaż drukowanej wersji eposu Homera wzrosła tylko w Wielkiej Brytanii o 700 procent! Zjawisko doczekało się nazwy: to efekt Nolana.

1 Pozłacana bransoletka z kolekcji Semios 620 zł, Orska **2** szklany wazon 259 zł, J-Line **3** książka Natalie Haynes *Puszka Pandory. Kobiety w mitologii greckiej* **4** książka Williama P. Childsa *Greek Art and Aesthetics* **5** książka *Odyseja Homera. Ilustrowany retelling*, adaptacja Barry B. Powell, wyd. PWN **6** ręcznie wykonana misa z marmuru 410 zł, Westwing **7** naszyjnik 539 zł, Desigual **8** sandały A.S.98, 639 zł, Airstep **9** posrebrzany pierścionek 539 zł, Desigual **10** reprodukcja greckiego konia z brązu 450 zł, Etsy

Fot. Launchmetrics/Spotlight,UIP, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 6a65edb0b8



COCCINELLE

eprasa.pl 6a65edb0b8



Jak jedwab

„Ofiaruję mojej dziewczynie z kwiatów Holandii utkany szlafrok" – nuciliśmy w latach 90. przebój zespołu Róże Europy. W tym sezonie obdarowana mogłaby liczyć również na kwietną apaszkę, torebkę i trzewiki. Bo jednym z hitów sezonu są motywy inspirowane malarstwem dawnych flamandzkich mistrzów. Ciemne tło, wyłaniające sie z mroku kwiaty i ten niepowtarzalny zmysłowy klimat.

1 jedwabna apaszka z obrazem Georgiusa van Osa 189 zł, Donum. **2** sukienka Viclara 287 zł, Vila **3** reprodukcja obrazu *Martwa natura z kwiatami w szklanym wazonie*, Jan Davidszoon de Heem, 1630 rok, 649 zł, Meisterdrucke **4** torebka 412 zł, Fable England **5** fotel botaniczny 6917 zł, Seletti **6** sneakersy 582 zł, Laura Vita **7** kubek z pokrywką 482 zł, Simone Guidarelli Home **8** czółenka na platformie 189 zł, Koi Footwear

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8



1

2

3

4

5

Ciasny, ale własny!

Forma gorsetu zmieniała się wraz z modnym ideałem kobiecej sylwetki. W pierwszej połowie XVI wieku sięgał do talii i miał duży dekolt, sto lat później zyskał z przodu klinowate wydłużenie. W XVIII wieku mocno obejmował talię i podnosił biust. Przestałyśmy nosić ten „symbol ucisku" w latach 20. ubiegłego stulecia. Po kolejnych stu latach projektanci z fantazją nawiązują do wszelkich jego historycznych wariacji. A nosi, kto chce i lubi.

Gorsety: 1 Ida Sjöstedt 2870 zł **2** Alice + Olivia 1479 zł **3** Elisabetta Franchi 495 zł **4** Eckhaus Latta 534 zł **5** Elisabetta Franchi 850 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 6a65edb0b8



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

Dostępne w

DOUGLAS

eprasa.pl 6a65edb0b8

SOLAR x Dr Irena Eris HOTELE SPA

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

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



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



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

eprasa.pl 6a65edb0b8



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

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





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

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

eprasa.pl 6a65edb0b8

wywiad | Bogna Sworowska



LUSTRA *MOGĄ*

eprasa.pl 6a65edb0b8



Stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: ADRIAN WŁASIUK /AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT, produkcja: MARTA SECH
Suknia Rohe, DH Vitkac; kozaki własność bohaterki. Na poprzedniej stronie: garnitur Self Love

Wróciła na wybieg jako silver model, bo świat mody zrozumiał, że dojrzałość jest siłą, atutem kobiet. Bogna Sworowska wspaniale czuje się w swoim wieku i swoim ciele. Przyznaje, po menopauzie zdrowie i sprawność wymagają starań, ale warto o nie zadbać, bo ta część życia obiecuje wiele rozkoszy.

ZOSTAĆ

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA

eprasa.pl 6a65edb0b8

Trzy lata temu, londyński Fashion Week, pokaz kolekcji Helen Anthony. Na wybieg wchodzi wysoka modelka o długich siwych włosach. Ma 56 lat. Pojawi się trzy razy, za każdym przy burzy braw. Gdy dziś spotykam się z nią w kawiarni, Bogna ma na sobie dżinsy i T-shirt, włosy związane w kucyk, a i tak ściąga spojrzenia mężczyzn i kobiet. Jest w niej coś zmysłowego i serdecznego jednocześnie. Znamy się długo, mam wrażenie, że jest w życiowej formie. Akceptacja wieku? Zastrzega natychmiast: nie znosi słowa „akceptacja", to jak puszczanie oka do zła koniecznego. A ona dobrze się czuje w swoim wieku.

Twój STYL: Wykreślamy pytanie: czy jesteś pogodzona z upływem lat?

Bogna Sworowska: Pogodzić się mogę z tym, że słońce wypaliło trawnik w ogrodzie albo chwilowo nie mam pieniędzy. Z czym mam się godzić w sprawie wieku? Z tym, że mam energię, chce mi się nowych rzeczy? Nie wspominam skończonych rozdziałów pochylona nad albumem ze zdjęciami, idę do przodu.

Lubię twój optymizm.

Każdego dnia może być jakiś początek, w to wierzę.

Jako dojrzała modelka w Londynie zachwyciłaś. Możemy porozmawiać o spektakularnym sukcesie, ale poruszyło mnie coś innego, twoje przyznanie się do braku sukcesu. Bo po Londynie przyszedł Nowy Jork, gdzie nie potwierdziła się kusząca idea: możesz wszystko bez względu na to, ile masz lat.

Zależy, jak zdefiniujemy słowo „sukces", w tym przypadku zwyczajnie nie wypaliło. Pewne rzeczy po prostu się nie udają. Czasem poczucie wartości, wiara w siebie to za mało. Mówię o tym, żeby pomóc moim rówieśniczkom, ale też wszystkim dziewczynom, które próbują sił w modelingu lub innych wymagających zawodach. Kiedyś nie rozumiałam zasad tej pracy, wszystko brałam do siebie, z trudem godziłam się z odrzuceniem. Oczywiście teraz, gdy nie jestem już dziewczyną, która jedzie do pracy za granicę z 10 dolarami w kieszeni, w strachu, czy będzie miała co jeść, gdzie mieszkać, łatwiej mi mówić prawdę. W jakimś sensie to moja misja. Instagram okazał się świetnym narzędziem. Opowiadam, co czuję, jak dziś odbieram ten świat, jak się w nim odnaleźć, poruszać, jak o siebie zadbać. W Londynie było obłędnie. On jest inkluzywny, życzliwy. Mam nadzieję wkrótce pojechać tam znowu. Po drodze był jeszcze Paryż. Przekonałam się, że wciąż jest miejscem wyjątkowo trudnym dla modelek. Tam zawsze byłam „za gruba". W młodości potraktowałam tę opinię zaskakująco rozsądnie. Gdy w agencji usłyszałam: masz potencjał, ale powinnaś schudnąć 15 kilo, zapytałam: dobrze, a gdzie by mnie chcieli z tym ciałem? Tylko Ameryka – usłyszałam i następnego dnia byłam w samolocie. Po latach w Paryżu niewiele się zmieniło. Brałam udział w castingu świetnych marek. Pracowały przy nim kobiety w moim wieku. Dobierały dla mnie ubrania – od tego, jak w czym wyglądasz, w dużej mierze zależy, czy zostaniesz wybrana do pokazu. Dały mi rzeczy w rozmiarze 34, nieelastyczne. Gdybym dostała oversizowy garnitur, miałabym większe szanse. Jaki brak solidarności! To mnie dotknęło. Ale jestem zakapior, wrócę tam. Postanowiłam, że w zdrowy sposób dojdę do rozmiaru 34–36. To zajęło dwa lata – ćwiczenia z trenerem, dieta pod okiem specjalistki. Wiosną może polecę do Francji znowu.

Nowy Jork, do którego ruszyłaś z nadzieją na pokazy i kontrakt, uchodzi za źródło trendu „silver models". Carmen Dell'Orefice, Maye Musk to siwowłose gwiazdy wybiegów.

Zgoda, ale pogląd, że ten trend trzyma się w Stanach mocno, okazał się nieprawdziwy. Co innego byłe topowe modelki lub gwiazdy show-biznesu, które wciąż mogą przebierać w ofertach i zarobić za pokaz grube tysiące dolarów, a co innego my, „zwykłe" dziewczyny. Moje rówieśniczki wykonują wielką pracę, żeby wrócić na wybieg. Rynek się przed nami broni, stawia wymagania, którym trudno sprostać. Czasem mówimy: nie. Na przykład nie pokażemy biustu, który zmienił się choćby po karmieniu dziecka, a ja robiłam to 13 miesięcy, nie chcemy eksponować wiotkiej skóry itd. Nie wstydzimy się ciała, chodzi po prostu o estetykę i zasadę umiaru we wszystkim. Chciałybyśmy, żeby to rozumiano. Jeśli w lustrze zauważam, że nad kolanami ciało wygląda nieciekawie, oczekuję, że na wybieg dostanę szorty za kolana, a nie króciutkie. Powinno się nas bardziej doceniać, postawić na nas. W Ameryce byłam przygotowana do castingów, ale czy nowojorska agencja też? Pozostawię bez odpowiedzi. Nie wyszło. Na razie! Nie zamierzam odpuścić.

Co nie zmienia faktu, że zaciekawiłaś nas sobą drugi raz. Wiele kobiet zaczęło się zastanawiać, czy dojrzała modelka powinna tuszować niedoskonałości związane z wiekiem.

Spodnie, koszula, kurtka, buty Sportmax, okulary Tom Ford

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a6



PRZEZ *12 LAT BYŁAM W ZWIĄZKU.*
DOJRZAŁAM W NIM, ROZWINĘŁAM SIĘ,
BO MIAŁAM PRZESTRZEŃ DLA SIEBIE.

Zabrzmi okrutnie, ale między naturalnością i antyestetyką granica jest cienka…

Nie tuszować, ale pokazywać, co mamy najlepsze – to moja zasada. Zmierzyłam się z tym, kiedy pierwszy raz zobaczyłam swoje zdjęcia w dojrzałej odsłonie. Myślę, że gdyby nie praca chłopaków z agencji modelek, w której jestem, zrezygnowałabym z udziału w kolejnych sesjach i castingach. Byłam przyzwyczajona do pięknych, efektownych zdjęć. W ciągu 26 lat, podczas których prowadziłam agencję PR, nieraz pojawiałam się na okładkach. Świetnie ubrana, czasem minimalnie wyretuszowana, ale przede wszystkim tak doskonale sfotografowana i oświetlona, że wyglądałam obłędnie. Teraz, gdy z bizneswoman znów miałam stać się modelką, nie zrozumiałam jednego: będę zarabiała pieniądze za to, że jestem naturalna, a nie upiększona, i że moja dojrzałość będzie podkreślana. Angażują mnie dla siwych włosów i zmarszczek. Takiej mnie chcą. Widząc efekt pierwszej sesji, przeżyłam szok. Popłakałam się, zamknęłam w domu. Marcin i Mateusz (właściciele agencji Selective Management, która mnie reprezentuje) tłumaczyli: nie odrzucaj ofert, będziesz znowu podróżować, poznawać ludzi, zarobisz. Jesteś piękna… Ale ja musiałam przekonać się do tej Bogny i na nowo ją pokochać. Życzliwie przyjrzeć się swojemu odbiciu, choć w pewnym momencie pożałowałam, że mam w domu aż tyle luster. (*śmiech*)

Kiedy to było?

Po menopauzie, która zaczęła się u mnie dziewięć lat temu (gdy skończyłam 50 lat, jak w zegarku). Poczułam psychiczne i fizyczne tąpnięcie: o matko, nie wyglądam już tak dobrze, jak to zapamiętałam! Z oporami zbliżałam się do lustra, dosłownie i w przenośni. OK, tutaj przybyło fałdek, tutaj coś opadło, więc będę bardziej wyciągać szyję, żeby wyglądała ładniej. „Pelikany" pod ramionami da się wyćwiczyć, pośladki i biust zmieniły położenie – popracujemy nad tym. Jestem swoim surowym, ale konstruktywnym krytykiem. Ostatecznie postanowiłam wrócić do zawodu, który kochałam. Przeszłam na dietę, zaczęłam treningi. Modeling zmotywował mnie, żeby o siebie zadbać. Groziły mi niebezpieczne zabiegi kardiologiczne, a po tym, jak poćwiczyłam i schudłam, mój lekarz cofnął kwalifikację do ablacji – odciążyłam serce. Dziś regularnie się badam i zachęcam do tego innych, m.in. na moim Instagramie i Facebooku pod hasłem „Pogadajmy o…". Od dwóch lat rozsądnie się odżywiam. Kiedyś chapsnęłam tu, tam, w przelocie. Albo pracowałam cały dzień i najadałam się dopiero wieczorem, w efekcie miałam zgagę i bóle brzucha. Teraz jeżdżę z pudełkiem, w którym mam samodzielnie przygotowane posiłki, i jem tylko w godzinach 12–20.

Siwe włosy to teraz twój znak firmowy – z wyboru. Kiedy w Paryżu, w roku 1994, na twoich oczach zginął twój partner, podobno osiwiałaś momentalnie. Możesz o tym mówić?



Suknia Gosia Baczyńska

Tak, mogę. Ale w tym roku, po 32 latach, definitywnie zamknęłam ten temat. Tamte trudne doświadczenia zostaną na moich barkach do końca życia, jednak nie zniszczą go. Cztery lata temu zdecydowałam, że nie będę kryć ani siwego pasma, które wtedy się pojawiło, ani reszty włosów pod farbą.

Pomówmy o mężczyznach. Przez 12 lat byłaś w specyficznym związku. Mieszkaliście osobno. Przekonująco mówiłaś o pozytywach takiej sytuacji. I… wydawałaś się szczęśliwa.

Bo byłam! LAT – Living Apart Together, czyli związek bez mieszkania ze sobą, okazał się dla nas świetnym rozwiązaniem. Dopasowaliśmy proporcje czasu wspólnego i spędzanego osobno do naszych potrzeb. Dzięki temu, że miałam w związku przestrzeń dla siebie, dojrzałam, rozwinęłam się. Mogłam się poznać w nowej odsłonie. Mówię także o menopauzie. Ale jeszcze lepiej jest mi teraz, kiedy jestem singielką i w ekspartnerze zyskałam rewelacyjnego przyjaciela.

Nie stronisz od ważnych i trudnych tematów. Zanim zaczęłyśmy wywiad, rozmawiałyśmy o wstrętnym słowie, które na szczęście wychodzi z użycia: przekwitanie.

Chwast wyrwany z językowego ogródka. Uważam, że powinniśmy używać określeń pozytywnych i przyjaznych, niegwałcących psychiki. Po menopauzie rozkwitłam – z gracją i ze spokojem dojrzewam – a nie przekwitłam. Przez

eprasa.pl 6a65edb0b8





NIE BĘDĘ TUSZOWAĆ WIEKU. ANGAŻUJĄ MNIE NA POKAZY DLA SIWYCH WŁOSÓW I ZMARSZCZEK. *TAKĄ MNIE CHCĄ.*

starsze koleżanki byłam nastawiona na coś strasznego. Zaskoczyło mnie, że dolegliwości wiązały się nie tylko z fizycznością. Miałam wszystkie możliwe objawy. Walczyłam, by je zminimalizować, z pomocą lekarzy różnych specjalności. Chodziłam od gabinetu do gabinetu, pytając: Jak może mi pan/pani pomóc, dopasować to do ustaleń innych specjalistów, połączyć w całość? Opracowanie terapii zajęło mi ponad dwa lata. Dziś jestem w szczęśliwej sytuacji, bo moja bliska koleżanka, ginekolożka dr Monika Łukasiewicz, jest jednocześnie endokrynolożką i seksuolożką.

Ginekologa i endokrynologa radzimy się chętnie. Seksuolog – temat wciąż w Polsce trudny, zwłaszcza poza bańkami wielkich miast.

Bo w naszych domach nie mówiło się o seksualności, np. o tym, że dziewictwo można stracić w piękny sposób. Poczekać na pojawienie się fantastycznego partnera i połączyć się z nim nie po to, żeby dorównać koleżankom, tylko dlatego, że jestem gotowa. O seksualności w kontekście menopauzy milczało się zupełnie, więc urosło masę stereotypów. Na przykład, że ze względu na skutki uboczne – suchość pochwy czy obniżenie organów wewnętrznych, lepiej unikać seksu, bo czeka nas ból i rozczarowanie. Nieprawda. A przecież dojrzały seks to samo zdrowie. Może nie mamy sprawności osiemnastolatki, ale teraz seks i sport są nam potrzebne jak nigdy wcześniej. To jedna z dróg do osiągnięcia zadowolenia, niezależności i wolności. W sieci jest wiele fajnych babek, które pokazują i edukują w temacie menopauzy, metod na wzmacnianie mięśni pochwy, pokazują przyrządy do ćwiczeń itp. Polecam m.in. kanał spauzowana.pl, @vagina_goddess dr Urszuli Herman. Są też grupy wsparcia, fora. Jeśli chcemy sobie pomóc, znajdziemy doradców. Powrót do seksu spowoduje, że będziemy się czuły kobiece i na nowo cudowne.

To jest także twoje doświadczenie?

Oczywiście, w pełni stosowałam się do zaleceń pani doktor, która przekonywała mnie, że przy odpowiednim podejściu i treningu ciało przypomni sobie, jaką przyjemnością jest seks. Pracowałam nad tym rzetelnie. (*śmiech*) Najpierw było ciężko i z musu, ale z czasem zaczęłam do tego tęsknić. Mózg zakomunikował: hej, dziewczyno, wszystko z tobą dobrze. Życie po czterdziestce, pięćdziesiątce może się kojarzyć

Bluzka Elie Saab x H&M, szorty Patrizia Pepe, torebka, kozaki własność bohaterki

eprasa.pl 6a65edb0b8

NOWOŚCI
I BESTSELLERY



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









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



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

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

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

DOUGLAS

eprasa.pl 6a65edb0b8



NIECH ŻYCIE PO PIĘĆDZIESIĄTCE KOJARZY NAM SIĘ *TAKŻE Z SEKSEM, Z PRZYJEMNOŚCIĄ.* MENOPAUZA NAM TEGO NIE ODBIERZE.

z aktywnym, atrakcyjnym seksem. Menopauza niczego nam nie odbierze, nie pozwalajmy na to.

Ochoty na randkowanie także?

Nie spieszę się z tym. Od prawie roku żyję solo i odpowiada mi ten stan. Sama do kina, restauracji, w podróż – tak! Nie planuję wyjść za mąż, chyba żebym z miłości oszalała, wpadła w nią jak śliwka w kompot. Miałam już kilka randek, ale nadal to dla mnie coś nowego, bo od dawna nie randkowałam. Z jednego związku przechodziłam w drugi. Jestem otwarta i emanuję dobrą energią, więc na pewno dojdzie do spontanicznego spotkania interesującego człowieka, na to liczę najbardziej. Ale z ciekawości zamierzam sprawdzić, jak wygląda randkowanie w sieci. Jak to jest, jak dokonuje się wyboru i jak wyglądają randki w 2026 roku? Wiem, że wiążą się z tym różne zagrożenia, że kandydaci czasem udają kogoś innego, naciągają na pieniądze… Będę ostrożna. Obiecałam to m.in. synowi.

Z Ivanem rozmawiałaś przez telefon w mojej obecności. Samodzielny student amerykańskiej szkoły lotniczej, dostał od mamy kilka uwag à propos nauki. Rola matki dorosłego mężczyzny to nowość w twoim życiu?

Zdecydowanie. W jego dzieciństwie byłam nadopiekuńcza. Ivan urodził się dzięki in vitro, wiedziałam, że będzie jedyny, i trochę odleciałam. Ale nie w zasadniczych sprawach. Syn jest mądrym młodym mężczyzną, nie ma dwóch lewych rąk i wie, jak dbać o kobietę, żeby czuła się przy nim księżniczką – kochana, wysłuchana i ważna. W domu miał obowiązki, choć najważniejsza była nauka. Nie zawsze akceptował zasady, ale z jego tatą byliśmy konsekwentni. Nasze rozstanie było trudne dla wszystkich. Ciężko ochronić dziecko w takiej sytuacji. Przez to, mimo że Ivan jest wielkim facetem, wciąż mówię do niego „synioszku". Ostatnio zrobił duży skok w samorozwoju. W dzieciństwie częścią jego edukacji były podróże. Gdy stawaliśmy przed wyborem: piękne mieszkanie czy wyjazd, zawsze decydowaliśmy: wyjazd. Remonty były rzadziej, wystarczały nam podstawowe meble, byle Ivan poznawał świat. Za trzy, cztery lata zostanie drugim, może nawet pierwszym pilotem? To długa i wymagająca edukacja. Jestem dumna z niego i z nas, bo wykonaliśmy ogromną robotę, żeby mieć dobrą relację. Wydaje mi się, że to jest najfajniejsza nagroda, jaką rodzic może mieć, gdy dorosłe dziecko dzwoni pogadać lub poradzić się i lubi z nami przebywać. Mam cichą nadzieję, że jako matka pilota będę mogła kontynuować podróże i zwiedzę resztę świata – taki jest plan. Marzy mi się podróż do Azji i Australii. A jeśli pozwoli mi zdrowie i finanse, chciałabym zostać opiekunką małych goryli albo lwów. Na minimum sześć miesięcy zamieszkam w sierocińcu i będę opiekować się zwierzakami sierotami. Serio…

Zawiesiłaś głos. Coś się stało?

Nie. Tylko… coś sobie uświadomiłam. Nie boję się dojrzałości i starości, która kiedyś przyjdzie. Mam siłę sprawczą. Ale obawiam się, że nie wystarczy mi czasu na realizację planów. Cóż, my, kobiety, chyba za dużo myślimy…

Podobno twoja babcia, wspierając cię w trudnych chwilach, mawiała: „Bogna, ze wszystkim w życiu musisz poradzić sobie sama". Aktualne?

Tak, bardzo. Przyjaciele, rodzina z wyboru są największym skarbem i wsparciem. Ale już wiem, że z wielu rzeczy potrafię uleczyć się sama. Dużych i małych. Codzienność nie zawsze jest z górki, bywają dni bardzo ciężkie lub pełne drobnych trudności, jak dziś – monter miał mi założyć klimatyzację, ale okazało się, że nie mam zgody wspólnoty, a w dodatku brakuje jakichś rurek. Jednocześnie popsuły się pralka i roleta… Traktuję to jako kłopocik, a nie dramat, który odbierze mi chęć uśmiechania się. Radzę sobie. A jak nie wychodzi? Po prostu mówię: na dziś to za dużo – i idę na spacer, trening albo… do łóżka. A najchętniej sama do ulubionego kina. No, dwunasta, pora na lunch. Na co masz ochotę?

Jak cię słucham, to przede wszystkim na życie.

I o to chodzi. ■

eprasa.pl 6a65edb0b8

WYŁĄCZNIE W DOUGLAS

NOWOŚCI I BESTSELLERY



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

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

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



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

DOUGLAS

eprasa.pl 6a65edb0b8

świata

JEST DZIŚ WIĘCEJ

Lider kabaretu hrAbi, wrażliwiec z pogodnym spojrzeniem na świat. Pozytywne myślenie pomogło mu przetrwać zły czas po odejściu Joanny Kołaczkowskiej – przyjaciółki i scenicznej partnerki. Dariusz Kamys poradził sobie z bólem i wraca na scenę, bo bez kontaktu z publicznością nie umie żyć. To ona daje mu siłę.

rozmawiała AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

Fot. Krzysztof Płoch/Trzecie Oko

eprasa.pl 6a65edb0b8





Z Joanną Kołaczkowską tworzyli twórczy duet (tu: selfie na planie teledysku do piosenki Edyty Bartosiewicz *Cyrk*). W nowym programie Darek wnosi na scenę różę – dla Aśki. Jest wciąż obecna.



Nie wygląda na sześćdziesięciolatka. W białej koszuli, ciemnych okularach, z pasmami siwych włosów przyciąga spojrzenia kobiet. Mówi o nich, że są piękniejsze i mądrzejsze niż mężczyźni. I... chętnie je maluje. Mało kto wie, że Darek zajmuje się nie tylko kabaretem. Choć to o nim będziemy rozmawiać także w kontekście odejścia Joanny Kołaczkowskiej. Ale najpierw słucham o jego ostatnim obrazie. Na płótnie głowa zamyślonego mężczyzny, w niej pęknięcie, z którego wydobywa się intensywne, przyjemne światło...

Twój STYL: Czy to dlatego, że wokół ciebie zrobiło się jaśniej?
Dariusz Kamys: Tak, bo poprzedni rok był najgorszy w moim życiu. Nie mogłem malować. Spróbowałem raz, to miał być portret Aśki, ale zamiast niego namalowałem mroczną twarz dżokera. To byłem ja w tamtym czasie. Ostatni obraz rzeczywiście jest jaśniejszy. Światło ma w nim kluczową rolę – zwiastun wychodzenia na prostą z ciemności.

Niedawno przedstawiliście widzom nowy program. Był dylemat: zastępujemy kimś Aśkę czy idziemy dalej sami? A może nawet: schodzimy ze sceny?
Zanim Asia zachorowała, często rozmawialiśmy na poważne tematy, ona je wywoływała. Co by było, gdyby któreś z nas odeszło? I dochodziliśmy do wniosku, że ci, którzy zostają, pracują dalej. Kabaret to nasze życie. Mieliśmy to wyjaśnione. I ustalone, że osobie, która odeszła, przez rok płacimy gażę, jakby dalej była z nami. Wspomagając rodzinę. Tak jest. Przyrzeczenia zawsze traktowaliśmy serio.

Przed świętami zaśpiewaliście dla Aśki piosenkę *Pierwsza zima* ze słowami „Tu się o tobie mówi stale, tak jakbyś nie zniknęła stąd...” Ale puste miejsca domagają się wypełnienia. Czułeś to?
Nie. Jej nie da się zastąpić. Moim zdaniem w polskiej rozrywce nie było artystki równie wszechstronnej i utalentowanej.

Fot. Joanna Kołaczkowska, Dorota Lipińska

eprasa.pl 6a65edb0b8

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

Umiejącej tak docierać do ludzi. To był fenomen. Wielu traktowało ją jak kogoś bliskiego, wręcz członka rodziny. Do tej pory ludzie piszą do mnie, że tęsknią. Myślę, że osoba, która miałaby występować zamiast Asi, nie udźwignęłaby tego. Przygotowaliśmy program *Być facetem*, co miało też związek z pewną moją tęsknotą. Charyzma Aśki była tak duża, że – choć ona była jedna, a nas trzech – kabaret Hrabi funkcjonował właściwie w energii żeńskiej. Asia czasami nas na scenie „poniewierała". Ciągnęło mnie, żeby teraz w kontrapunkcie pokazać silnych facetów, dać im głos. Pochylamy się nad męskością we współczesnym świecie, trochę łajamy mężczyzn i śmiejemy się z nich. Ale mamy moralne prawo, bo jesteśmy facetami. Dołączył do nas Wojtek Kamiński kojarzony z kabaretem Jurki, który również brał udział w pisaniu tekstów. Ale największy wkład w powstanie programu miał Władek Sikora, kiedyś lider kabaretu Potem. Bez niego nie dałbym rady. Wcześniej wszystkie programy pisaliśmy z Asią. Kombinowaliśmy, wymyślaliśmy idee, sytuacje, z tego rodziły się pomysły na skecze. Zostałem z tym sam. Władek, chociaż mocno przeżył odejście Aśki, podszedł do sprawy chłodniej.

Przyglądając się widzom, miałam wrażenie, że poczuli ulgę: uff, udało im się, mimo że bez niej...

Wielu mówiło, że bali się przyjść. Nie wiedzieli, jak sobie poradzą z tym, że Aśki nie będzie. I jak my sobie poradzimy. Myślę, że duże znaczenie ma moment, w którym na scenę przynosimy różę, jako symbol jej obecności. Znika ciężar. Gdybyśmy w ogóle nie odnieśli się do jej braku, widzowie mogliby poczuć, że chcemy o Aśce zapomnieć. To niemożliwe. Nasza historia dalej jest wspólna.

Symbolicznie zmieniliście pisownię nazwy z Hrabi na hrAbi, wyróżniając inną literę.

A jak Aśka. Mamy zamiar upamiętniać ją także inaczej – na początku grudnia organizujemy festiwal imienia Joanny Kołaczkowskiej, chcemy, żeby to była impreza coroczna. Trwają rozmowy na temat murali w różnych miejscach Polski, powstanie film dokumentalny itd. Nie pozwolimy o niej zapomnieć.

Aśka miała swoją skalę uznania dla artystów kabaretowych. Piątka to maksymalny szacunek, szóstkę rezerwowała dla tego, kto dostałby brawa na kolanach. Ty często podkreślasz, że od siebie dajesz jej, kabareciarce, najwyższą notę. Za co?

Była artystką kompletną. Miała niebywałą świadomość sceniczną. Często nas „zerowała", poskramiała, żebyśmy osiągali efekt minimalnym nakładem środków. Bo wtedy jest wyrafinowany. Pilnowała praw widza: „Jak mówisz żart, nie śmiej się pierwszy. Widz decyduje, czy coś jest śmieszne". Cały czas monitorowała, co dzieje się na scenie, wyłapywała np., że ktoś z nas jest niedoświetlony. Nie przerywając grania, podchodziła, brała za rękę i wprowadzała w światło. Albo stwierdzała, że gramy za wolno, zamulamy – więc przyspieszała nas gestem dłoni, niezauważalnie dla widzów. Ale przede wszystkim była twórcza i miała własne, Aśkowe poczucie humoru. Wystarczał jej błysk emocji. Mówiła: mam taki pomysł – i opowiadała coś. Słuchałem zdębiały: cholera, przecież nic w tym nie ma! Szybko nauczyliśmy się, że trzeba jej zaufać. Dobrym przykładem jest piosenka *Andrzeju!* Byłem przy tym, jak powiedziała do Lopeza (pianista i kompozytor Łukasz Pietsch – red.): „Mam pomysł na piosenkę, że babka uuu... tak sobie wyje" – zaczęła się wygłupiać. Co to w ogóle jest? – pomyślałem. I powstał hit. Z niczego robiła perełki. Dlatego wszyscy chcieli z nią pracować. Trochę nas martwił jej brak asertywności.

Nie korzystała z prawa gwiazdy, żeby przebierać w propozycjach?

Nie miała w sobie nic z gwiazdy. Wciąż była dziewczyną, która przed laty zaczynała w amatorskim kabarecie. Miała pokorę, spokój, ciszę, nie była ekspansywna. Mogła przesiedzieć godziny w kąciku, niezauważona. Nie czuła, że zawsze musi być zabawna, frapująca. A wielu kabareciarzy tak ma.

Pamiętam mój pierwszy występ – śmiech ludzi był jak zastrzyk dopaminy. Ogromna przyjemność. Uzależniłem się.

Nie brylowała w towarzystwie, imprezy to nie był jej żywioł. Gdy podczas trasy ktoś miał urodziny, Aśka oczywiście przychodziła na herbatę – uwielbiała herbaty – a potem mówiła: „No to ja lecę, chłopary, bo jeszcze muszę..." – zawsze miała coś do zrobienia.

Pracowaliście razem, ale łączyły was także więzy rodzinne, Aśka to twoja szwagierka.

Po żonie była drugą kobietą, z którą spędzałem najwięcej czasu. Brakuje mi naszych rozmów w samochodach, garderobie... Jej śmiechu. Życzliwości. Aśka pierwsza kupiła ode mnie obraz. Wiadomo – szwagierka, koleżanka z pracy, ale szanowałem ją także jako artystkę. Fakt, że to, co robię, jej się podoba, był dla mnie nobilitujący i dawał wiatr w żagle.

Podobno ty zachęciłeś ją do kabaretu?

De facto zrobił to Adam Nowak z Raz Dwa Trzy. Na studiach pracowałem jako kierownik Klubu Gęba, w którym narodziło się i działało Zielonogórskie Zagłębie Kabaretowe. Tam powstał m.in. kabaret Potem. Ale Władek Sikora rozwiązał go, uważał, że się wypaliliśmy. Wtedy zostałem kierownikiem.

eprasa.pl 6a65edb0b8

SERIA PIELĘGNACYJNA
DLA SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ

TRĄDZIK?
NIEDOSKONAŁOŚCI?
TO JUŻ PRZESZŁOŚĆ!



W ZESTAWIE TANIEJ!



PEELING LOTION - delikatnie złuszczający lotion, odświeżający i regenerujący. Usuwa martwe komórki naskórka, wygładza skórę, wyrównuje koloryt.

ACNE FACE CREAM - lekki krem nawilżający do skóry problematycznej, ze skłonnością do zanieczyszczeń i trądziku. Redukuje niedoskonałości, poprawia kondycję i wygląd skóry. Reguluje wydzielanie sebum.

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 6a65edb0b8

Raz trafiłem na tomik poezji socrealistycznej – to dopiero była beka! Ten patos, dęta mowa – znakomity materiał na program. Zrobiłem *Wio, Pegazie, na ugory*. Wspaniale to poszło. Kiedy po studiach upomniało się o mnie wojsko, powiedziałem Władkowi: Dobierz ludzi, grajcie dalej. Zebrał zespół, ale nie mieli dziewczyny. I Adam Nowak, który był w tym składzie, zaproponował Aśkę. Przyszła, przeczytała dwa zdania, dalej nie szukali. Nie znała jeszcze sceny, ale miała instynkt. I naturalny wdzięk.

W jakim sensie jest dziś obecną nieobecną?

Jestem przekonany, że to, co robimy, cieszy ją. Gdy była ciężko chora, martwiła się, co z nami będzie. Myślę, że już się nie martwi. A poza tym – trochę pojadę metafizyką – mam wrażenie, że ułamek jej talentu scenicznego spłynął na mnie. Jakby obdarowała mnie cząstką swojej mocy. Bo wychodzę na scenę i czuję spokój, a na spokojnie robi się rzeczy dobre, nieprzypadkowe.

Poświęciłeś kabaretowi całe dorosłe życie. Co w nim jest, że tak cię uwiódł?

Zaadoptowaliśmy z żoną dwójkę dzieciaków, wychowaliśmy na świetnych ludzi. To było trudne, ale budujące doświadczenie.

To była miłość od pierwszego wejrzenia. Gdy studiowałem, kierownik klubu studenckiego wybrał nas, pierwszaków, do jakiegoś okazjonalnego przedstawienia. Pojęcie o grze miałem słabe, ale przynajmniej coś się działo. W pewnym momencie rzuciłem ze sceny żart, nie pamiętam jaki. Ale pamiętam nagły flesz, zastrzyk dopaminy – ludzie się śmiali! Wow! To było przyjemne. I uzależniłem się. Założyliśmy kabaret z kolegą z roku. Na początku były wygłupy. Jakość przyszła, gdy dołączył do nas z Władek Sikora. Błazenada zaczęła nabierać kształtów. I tak to trwa ponad 40 lat.

Przez ten czas staliśmy się krytyczni, wymagający wobec kabaretu. Wielu widzów szuka kontynuacji tego, co robili Starsi Panowie, Dudek, Tey. Zastanawiasz się nad odpowiedzialnością ich „spadkobierców"?

Odpowiedzialność czuję wobec siebie. Jestem swoim pierwszym cenzorem. Natomiast nie czuję misyjności. Ale pociągnę twoją sugestię – brakuje mi we współczesnym kabarecie poszukiwań artystycznych. Widzę dużo rzeczy opartych na dobrym rzemiośle, jednak także powielane pomysły, przydługie występy z karkołomną fabułą. Nie wszystko mi się podoba.

Jest kabaret, na którego występ chciałbyś dostać bilet w prezencie?

Nawet na kilka. I soliści. Między innymi Artur Andrus. Nie jest kabareciarzem, ale dla mnie to absolutna czołówka. Podobnie Szymon Majewski. Miałem przyjemność widzieć go na scenie, uwielbiam jego oryginalny sposób myślenia i rozbawiania ludzi.

Twoim zdaniem kabaret powinien nadążać za światem, komentować go?

W hrAbim nie nadążamy, nawet się nie staramy. Zamiast komentować świat dookoła, kreujemy własny. Nie odnosimy się do bieżących wydarzeń, nie mamy z tego zabawy. Nasze programy wytrzymują próbę czasu, bo nie dotykają współczesności. Bohaterowie życia politycznego i społecznego szybko się dezaktualizują, ale relacje międzyludzkie, do których wolimy nawiązywać – nie. Poza tym nigdy nie podchodziliśmy do robienia kabaretu w sposób merkantylny, żeby się przypodobać. Artysta robi to, co mu w duszy gra, w zgodzie z sobą, potem pokazuje ludziom – i nie wszyscy muszą bić brawo. Dzięki temu do wielkiego gara, który nazywa się sztuką, dorzucamy nową wartość: jakość.

Szukasz jakości także z dala od dużych scen. W wiejskiej sali widowiskowej spektakle pokazuje Teatr Wielki w Cigacicach. Powołałeś go do życia dawno temu, pracujesz z amatorami. Po co ci to?

Jestem społecznikiem, po mamie. Mieszkaliśmy kiedyś na wsi między Gdańskiem a Tczewem. Mama pracowała jako sklepowa. Założono tam klub rolnika, mama zorganizowała pieniądze, kupiono instrumenty, powstał zespół, były potańcówki. Mama tym kręciła. Odziedziczyłem po niej tego rodzaju zapał. Poza tym lubię przebywać w przyjaznym środowisku, zawsze starałem się żyć z sąsiadami w zgodzie, mieć wokół życzliwych ludzi. Syn chodził do szkoły podstawowej w Cigacicach w Lubuskiem, bo do niedawna tam mieszkaliśmy. Nauczycielki chciały wystawić dla dzieci *Królewnę Śnieżkę*. Coś nie szło, więc poprosiły żonę, żeby namówiła mnie do pomocy. Przedstawienie udało się wspaniale. Sąsiedzi przyszli oglądać sąsiadów: ten gra konika, ten księcia – sukces murowany. Tak się spodobało, że wystawiliśmy 18 spektakli, a Teatr Wielki w Cigacicach jest laureatem nagrody kulturalnej prezydenta RP! Miałem frajdę obserwować, jak ludzie, którzy początkowo nie mieli pojęcia o scenie, rozwijają się podczas wspólnej pracy. Na przedstawienia przyjeżdżali widzowie

eprasa.pl 6a65edb0b8

Luksusowe DODATKI

które dodają pewności siebie



W.KRUK
Zegarek
Cartier
Tank Louis S
106 000 zł

Są przedmioty, które pełnią praktyczną funkcję, i takie, które stają się częścią naszej tożsamości. Luksusowy zegarek należy do tej drugiej kategorii – podkreśla styl, charakter i sposób, w jaki chcemy wyrażać siebie. W świecie mody dodatki mają wyjątkową moc. Zegarek wykonany z najwyższej jakości materiałów, ozdobiony diamentami i sygnowany przez renomowaną manufakturę, staje się czymś więcej niż biżuterią – jest osobistym symbolem stylu i pewności siebie.

W.KRUK, posiadający największe portfolio luksusowych zegarków w Polsce, prezentuje kolekcje marek, które od lat definiują ponadczasową elegancję. Cartier Panthère, Ballon Bleu i Tank, Jaeger-LeCoultre Rendez-Vous czy Chopard Happy Sport łączą precyzję zegarmistrzostwa z jubilerskim kunsztem. Złoto i diamenty podkreślają ich szlachetność, a ponadczasowe projekty pozwalają wyrazić indywidualny charakter bez zbędnej ostentacji.

Luksusowy zegarek to często wybór na lata. Towarzyszy ważnym momentom, sukcesom i codziennym chwilom, które z czasem nabierają znaczenia. Staje się osobistą historią zapisaną na nadgarstku – symbolem wartości, drogi i własnego stylu. Czy może dodać pewności siebie? Być może nie zmienia tego, kim jesteśmy, ale pozwala jeszcze mocniej wyrazić to, co już w nas jest.

Kolekcje luksusowych zegarków dostępne są w wybranych salonach W.KRUK i na wkruk.pl



W.KRUK
Zegarek Cartier
Ballon Bleu
111 000 zł



W.KRUK
Zegarek
Chopard
Happy
Sport
88 990 zł



W.KRUK
Zegarek
Jaeger-LeCoultre
Rendez-Vous
Classic Moon
235 000 zł

eprasa.pl 6a65edb0b8



Kabaret hrAbi w programie *Być facetem*. Od lewej: Łukasz Pietsch, Dariusz Kamys, Wojciech Kamiński, Tomasz Majer. Dali sobie moralne prawo pośmiać się z kondycji mężczyzn, bo sami są facetami. I śmieją się życzliwie.

z całej Polski, bili brawa na stojąco. Jak tego nie lubić?

Jesteś altruistą. Pomagasz, chociaż się nie chwalisz.

Odpowiadam na sytuacje losowe. Z przyjaciółmi pomagaliśmy, gdy była powódź, w lockdownie rozwoziliśmy posiłki osobom, które nie mogły wyjść z domu. Dawanie jest niedoceniane. A dostarcza tyle przyjemności.

Z żoną pokazaliście, że można dać komuś bezwarunkową miłość i poczucie bezpieczeństwa. Stworzyliście dom dla dzieci, którym go zabrakło.

Mamy dwójkę dzieci adopcyjnych, jesteśmy z tego dumni. Nawet gdyby zawodowo wszystko się zawaliło (żona Agnieszka jest pielęgniarką – red.), będziemy mieli poczucie i dowód, że nasze życie ma sens – wychowaliśmy dwójkę dzieciaków na świetnych ludzi. Staś miał sześć lat, gdy do nas przyszedł, Paula dwa i pół. To było bardzo trudne, ale budujące doświadczenie. Nie pozwoliło nam zasklepić się w egoizmie, myśleniu o sobie. Dziś dzieci mają 29 i 21 lat. Już się wyprowadziły. Ale wpadają do domu, wystarczy hasło: ugotowałem obiad. Są kochani, inteligentni, zabawni. Stasiek, ponieważ wiedział, że rozśmieszam ludzi, długo myślał, że jestem klaunem. Gdy zauważył, że występuję w telewizji, podobnie jak Paula nigdy się tym nie chwalił. Jakoś nie kręciło ich to, co robię. Chociaż mają poczucie humoru. Kiedyś dziewięcioletni Stasiek schodził po schodach do salonu, zażartowałem: „Oto mój syn umiłowany". A on odpalił: „I jego słuchajcie!". Albo nie mogłem odebrać ze szkoły Pauliny, poprosiłem, żeby wróciła autobusem, ona mówi: „Ale to kosztuje osiem pięćdziesiąt". Trudno – stwierdziłem. Na co Paula: „Za osiem pięćdziesiąt mogę sobie życie na nowo ułożyć". Wykorzystałem to w kabarecie.

Czego ci życzyć na czas, który przed tobą?

Spokoju ducha i serca.

Skąd je bierzesz?

Ze świadomości, że robię to, czego chcę. Że jestem w miejscu, w którym powinienem być. Również w sensie geograficznym. Od niedawna mieszkamy w Górzykowie niedaleko Sulechowa. Na skarpie, z której mamy widok na Odrę i łąki zalewowe, gdzie gnieżdżą się ptaki. W okolicy są cztery winnice, produkują znakomite wino. Poznajemy ludzi, nawiązujemy bliskie relacje. Mamy grupę sąsiadów, z którymi spotykaliśmy się towarzysko raz u jednych, raz u drugich. Siedzimy przy ognisku, gadamy. Ostatni rok to zmienił, ale chcemy wrócić do takich spotkań. Z wewnętrznego spokoju wynika reszta. O wenę się nie martwię, wciąż jest. Choć kabaret hrAbi istnieje ponad 20 lat, mam poczucie, że zachowujemy świeżość i poziom. Jakiś czas temu zrobiliśmy program *Pociechy*. Od wielu usłyszeliśmy, że jest najlepszy ze wszystkich. Pomyślałem: duża rzecz, wciąż się rozwijamy. To dla mnie ważne. A sukces, popularność? Gdy myślę o dzisiejszym punkcie widzenia Aśki, podejrzewam, że to wszystko nie ma znaczenia. ■

Fot. Tajo Photography

eprasa.pl 6a65edb0b8

ZO SKIN HEALTH

By Zein Obagi MD

Poznaj odmładzającą moc retinolu ZO®

Retinol Skin Brightener od ZO Skin Health® wykorzystuje zaawansowany system kontrolowanego uwalniania retinolu, który precyzyjnie wspiera proces odnowy komórkowej na powierzchni naskórka. Regularne stosowanie pomaga rozjaśnić przebarwienia, wyrównać koloryt i wygładzić strukturę skóry, przywracając jej młodzieńczy, promienny wygląd.

Dostępny w trzech stężeniach:
0,25% · 0,5% · 1,0%



Skuteczność potwierdzona klinicznie:

96% pacjentów zauważyło widoczną poprawę gładkości skóry po 8 tygodniach*

*PROTOKÓŁ: Niezależne, 12-tygodniowe badanie kliniczne przeprowadzone przez podmiot zewnętrzny z udziałem 46 uczestniczek miało na celu ocenę potencjalnej skuteczności produktu Retinol Skin Brightener . W badaniu wzięły udział kobiety w wieku 40–64 lat, z fototypami skóry II–IV według skali Fitzpatricka. W trakcie badania uczestniczki stosowały również Gentle Cleanser, Sunscreen + Primer Broad-Spectrum SPF 30 oraz Hydrating Crème.

Kosmetyki ZO Skin Health® dostępne są w wybranych gabinetach lekarskich i kosmetologicznych.
Ich listę znajdziesz na **www.zoskinhealth.pl**

ESTEVA®

eprasa.pl 6a65edb0b8



Ubranie JAK wyznanie

tekst:
KAROLINA TOMASZEWICZ
ilustracje:
KASIA SMOCZYŃSKA

eprasa.pl 6a65edb0b8



Wchodzisz na spotkanie i zanim się przedstawisz, dużo o tobie wiadomo. Skąd? Ubranie to źródło informacji. Da się wyczytać, gdzie pracujesz, jak żyjesz, jakie wartości są ci bliskie, a nawet czy... jesteś ekolożką. Moda to zabawa, ale i kod, dzięki któremu opowiadamy o sobie światu. Spróbujmy go rozszyfrować.

Lniana koszula, luźne spodnie, miękkie mokasyny – wszystko czarne. Do tego pojemna torba na ramię, okulary przeciwsłoneczne, kapelusz. Gdy latem widzisz tak ubraną kobietę, myślisz: nie przejmuje się trendami, lubi przyciągać uwagę, choć pozornie próbuje pozostać niezauważona. Raczej artystka niż prawniczka. To przykład, jak ubranie opowiada o nas. Leopold Tyrmand nosił kolorowe skarpetki, by manifestować, że jest bikiniarzem, dziś znakiem rozpoznawczym hipsterów są okulary w grubych oprawkach i ciuchy vintage. Powiedzenie „Jak cię widzą, tak cię piszą" jest aktualne bardziej niż przed laty.

Media społecznościowe sprawiły, że na strój zwracamy większą uwagę, bo wygląd może dać sympatię, popularność lub ją odebrać. – Ubranie to autokreacja – mówi dr hab. Hanna Bednarek, prof. Uniwersytetu SWPS w Warszawie, dziekan tamtejszego Wydziału Psychologii. – Strój jest formą komunikacji, informuje o statusie i przynależności grupowej. Dlatego np. osoby na wysokich stanowiskach, polityczki, przedsiębiorczynie będą wybierać klasykę

eprasa.pl 6a65edb0b8

i drogie, ale nie za drogie, markowe dodatki. Ubranie mówi także o tożsamości i wartościach – ludzie troszczący się o środowisko noszą rzeczy z drugiego obiegu czy ekologicznych materiałów – wyjaśnia. To prawda, wegetarianie rezygnują ze skórzanych ubrań i dodatków niezależnie od statusu ekonomicznego. Tak robi np. projektantka Stella McCartney, która nie używa naturalnych skór w kolekcjach. W modzie chodzi już nie tylko o trendy i ładne rzeczy. O co jeszcze?

Zmiany, zmiany, zmiany

Anna Grala, kierowniczka działu ubioru i mody w Centralnym Muzeum Włókiennictwa w Łodzi, zwraca uwagę na zmianę naszego podejścia. – Przypisujemy ubraniu wartości nie tylko materialne, ale i osobiste. Zwracamy uwagę na komunikat, jaki ono przekazuje. Dlatego odchodzimy od idei „kup, zużyj, wyrzuć" na rzecz ponadczasowości i uniwersalności. Wpływ ma ekonomia, ale i znużenie przymusem nadążania za trendami, sprzeciw wobec nadprodukcji oraz konsumpcyjnego stylu życia. Odpowiedzią jest umiar, przemyślane zakupy. Rośnie grupa zainteresowana pochodzeniem ubrania, chcemy wiedzieć, gdzie zostało uszyte, czy przy produkcji nie cierpieli ludzie albo środowisko – mówi ekspertka. Sprawa dotyczy przede wszystkim wielkomiejskich odbiorców mody, ale to ich zachowania zapowiadają zmiany. Firmy odzieżowe już umieszczają przy ubraniach metki, które upewniają klientów, że ubranie jest wyprodukowane etycznie. – A projektanci wymieniają z nazwiska krawcowe i rzemieślników, którzy pracowali przy kolekcji. To staje się standardem – mówi Anna Grala. Hanna Bednarek podkreśla, że po latach skupienia na obowiązujących trendach w modzie – znów zawracamy uwagę na styl. – Pierwszym pokoleniem, które zaczęło podchodzić do niego świadomie, są boomersi. Dzięki nim moda zmieniła funkcję z czysto użytkowej, dowodzącej statusu, na podkreślającą tożsamość i umożliwiającą społeczną ekspresję. To myślenie ewoluowało u następnych pokoleń. W efekcie dla dzisiejszych nasto- czy dwudziestolatków ubranie jest jednym ze sposobów opowiadania o wyznawanych wartościach – mówi naukowczyni.

Moda podkreśla przynależność. Podobny strój wyróżnia grupy zawodowe, środowisko artystyczne, fanów sportu.

Sprawa indywidualna

Co możemy wyrazić, używając mody? – Nic tak jak ubranie nie komunikuje przynależności do grupy – mówi Hanna Bednarek. W zależności od dekady, w której się urodziliśmy, na nasze wybory wpływa popkultura. Starsi częściej starają się doskoczyć do wymarzonego wzorca, wpisać w estetykę ulubionego domu mody czy naśladować osoby podziwiane za styl. Młodsi chcą podkreślać indywidualizm. Nie dla nich kopiowanie stylizacji z wybiegów. Eksperymentują, łączą estetyki, marki premium zestawiają z modą vintage i tanimi rzeczami z sieciówek. Kupują używane ciuchy i przerabiają je. To działa, gdy lubisz się wyróżniać, a masz ograniczony budżet. Moda pomaga też podkreślić prywatną relację: ubieramy się tak samo w parach, ale i w grupach przyjaciół – nosimy podobne fasony, rzeczy tych samych marek. Wśród par z pokolenia Z popularne są T-shirty z tym samym nadrukiem, np. odciskiem dłoni, lub podobna biżuteria – ja noszę jeden kolczyk z pary, ty drugi, ja pierścionek z oczkiem niebieskim, ty taki sam z zielonym etc.

T-shirt: historia bez końca

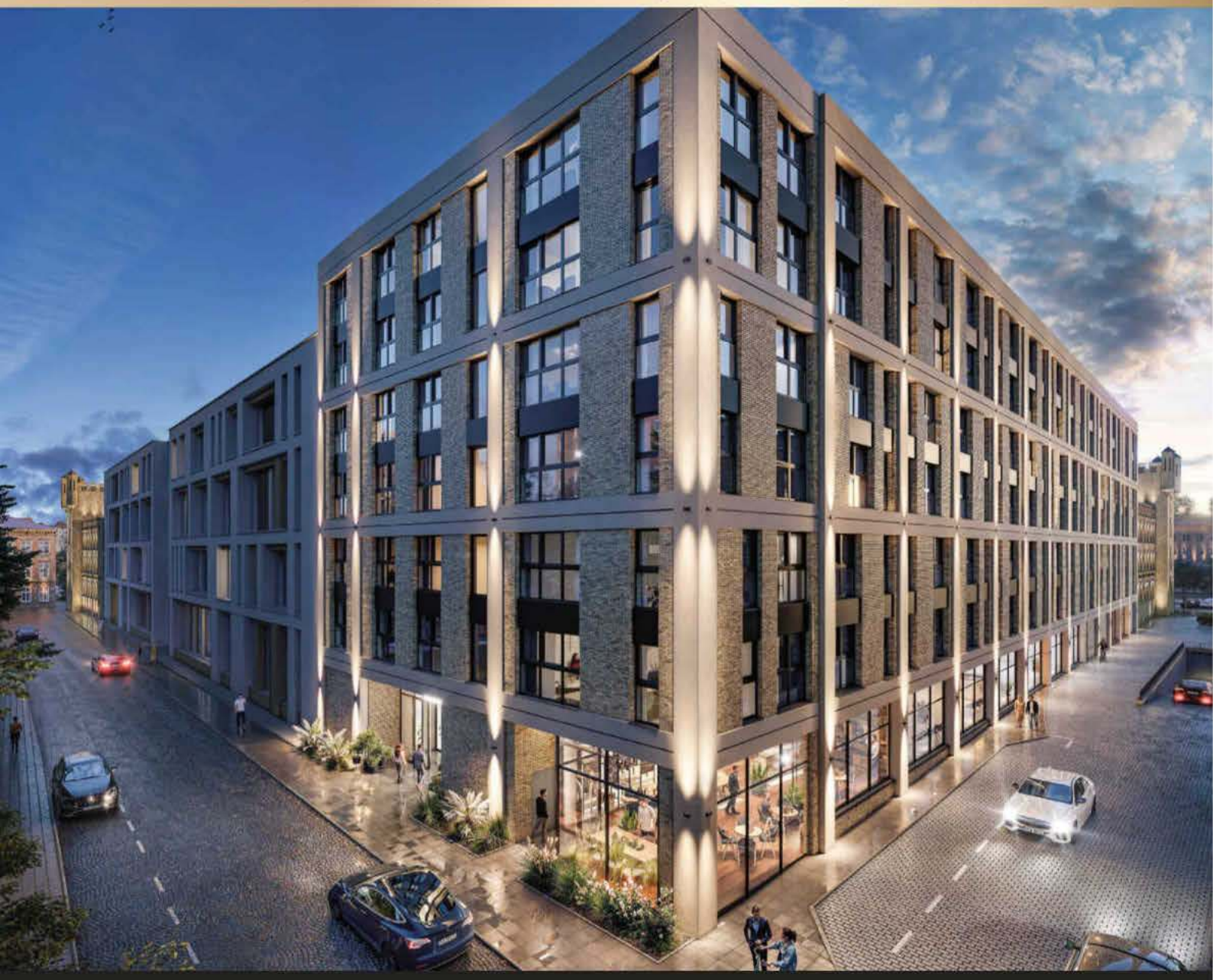
A jeżeli ktoś nie lubi się wyróżniać stylem, ale chce zamanifestować poglądy? W 1942 roku na okładce magazynu „Life" pojawiło się zdjęcie żołnierza w T-shircie z napisem „Air Corps Gunnery School Las Vegas, Nevada". I się zaczęło. Prosta bawełniana koszulka przestała być tylko bielizną. Okazała się częścią garderoby najlepiej pozwalającą na wyrażenie poglądów, podkreślenie przynależności do grupy. Wykorzystały to szkoły, drużyny sportowe, politycy, instytucje kultury, korporacje... W latach 70. T-shirt zaanektowały gwiazdy popkultury, popularne zespoły, m.in. The Rolling Stones (słynne logo z językiem), oraz amerykańscy hipisi. Projektantka Vivienne Westwood zasłynęła dzięki punkowym koszulkom z podobizną królowej Elżbiety II i napisem „God Save the Queen". W latach 90. na T-shirtach rządziło hasło reklamowe Nike „Just do it" i okładka płyty *Nevermind* zespołu Nirvana (z pływającym pod wodą niemowlęciem). Kilka lat temu w Polsce koszulki z czerwoną błyskawicą pomagały wyrazić

eprasa.pl 6a65edb0b8

museo
APARTAMENTY GDAŃSK

Prestiżowe apartamenty
w centrum Gdańska | Żabi Kruk 14

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

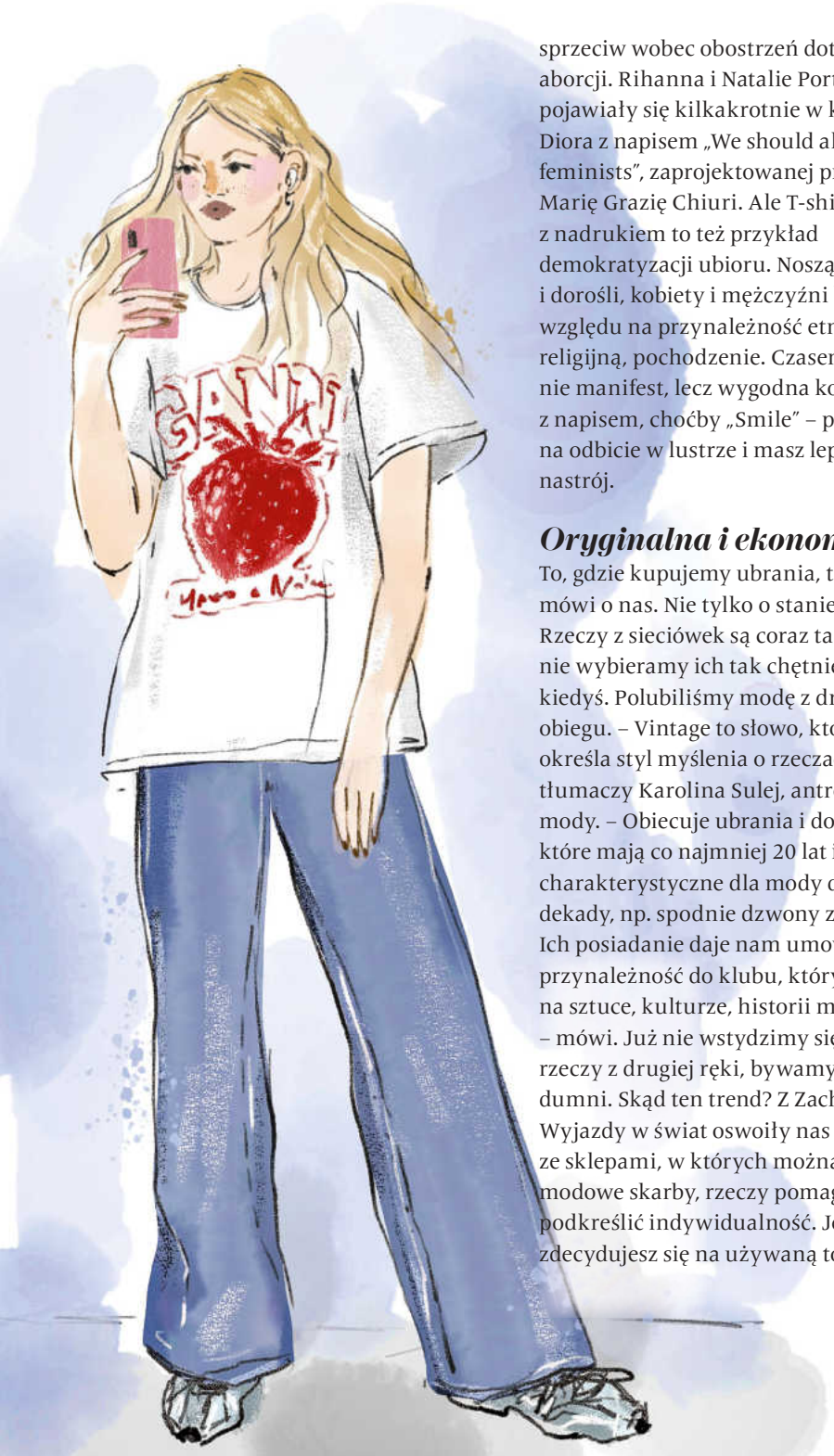


apartamentymuseo.pl
+48 572 393 761
+48 572 957 478

GH DEVELOPMENT POLSKA

eprasa.pl 6a65edb0b8

Polubiliśmy rzeczy z drugiego obiegu. Za autentyczność i rozsądne ceny. Oraz to, że dają poczucie wyjątkowości.



sprzeciw wobec obostrzeń dotyczących aborcji. Rihanna i Natalie Portman pojawiały się kilkakrotnie w koszulce Diora z napisem „We should all be feminists", zaprojektowanej przez Marię Grazię Chiuri. Ale T-shirt z nadrukiem to też przykład demokratyzacji ubioru. Noszą go dzieci i dorośli, kobiety i mężczyźni bez względu na przynależność etniczną, religijną, pochodzenie. Czasem to nie manifest, lecz wygodna koszulka z napisem, choćby „Smile" – patrzysz na odbicie w lustrze i masz lepszy nastrój.

Oryginalna i ekonomiczna

To, gdzie kupujemy ubrania, także mówi o nas. Nie tylko o stanie konta. Rzeczy z sieciówek są coraz tańsze, ale nie wybieramy ich tak chętnie jak kiedyś. Polubiliśmy modę z drugiego obiegu. – Vintage to słowo, które określa styl myślenia o rzeczach – tłumaczy Karolina Sulej, antropolożka mody. – Obiecuje ubrania i dodatki, które mają co najmniej 20 lat i są charakterystyczne dla mody danej dekady, np. spodnie dzwony z lat 70. Ich posiadanie daje nam umowną przynależność do klubu, który zna się na sztuce, kulturze, historii mody – mówi. Już nie wstydzimy się nosić rzeczy z drugiej ręki, bywamy z tego dumni. Skąd ten trend? Z Zachodu. Wyjazdy w świat oswoiły nas ze sklepami, w których można znaleźć modowe skarby, rzeczy pomagające podkreślić indywidualność. Jeśli zdecydujesz się na używaną torebkę z lat 80., szansa na to, że spotkasz w kawiarni koleżankę, która ma taką samą, jest znikoma. Modę na ubrania z przeszłością spopularyzowali hipsterzy kontestujący tzw. fast fashion, ich ikoną zostały modelka Kate Moss czy gwiazda burleski Dita von Teese. To m.in. dzięki nim i ich naśladowczyniom niszowy biznes zyskał globalny zasięg. Przybywało butików vintage, niektóre przekształciły się w sklepy internetowe (np. Beyond Retro). Pojawiły się sklepiki z autorskim wyborem vintage i z drugiej ręki, np. Cukier Puder w Łodzi, Sunday Selection w Lublinie, a w Warszawie kuratorską modę na vintage i second-hand spopularyzował butik Crush. – Doszły do tego „wymianki" wśród przyjaciółek, garażówki sąsiedzkie, podczas których można odświeżyć garderobę bez potrzeby kupowania – mówi Karolina Sulej. Anna Grala podkreśla, że Polacy wybierają vintage z przyczyn ekonomicznych, ale oprócz znanych marek szukamy polskich ubrań z okresu PRL-u, z Telimeny czy Mody Polskiej. Są droższe, to jednak fragment historii, opowieść o czasach, w których powstały. Pomagają się wyróżnić nie tylko u nas.

Lokalne kontra globalne

Koronki, wycinanki, plecionki... Chętnie kupujemy lokalne rękodzieło. Polubiliśmy na nowo motywy ludowe, zapomniane techniki: tkanie, szydełkowanie, dzierganie, plecenia. Dlaczego? – Doceniamy tradycyjne wzory ubrań i dodatków, bo nawiązują

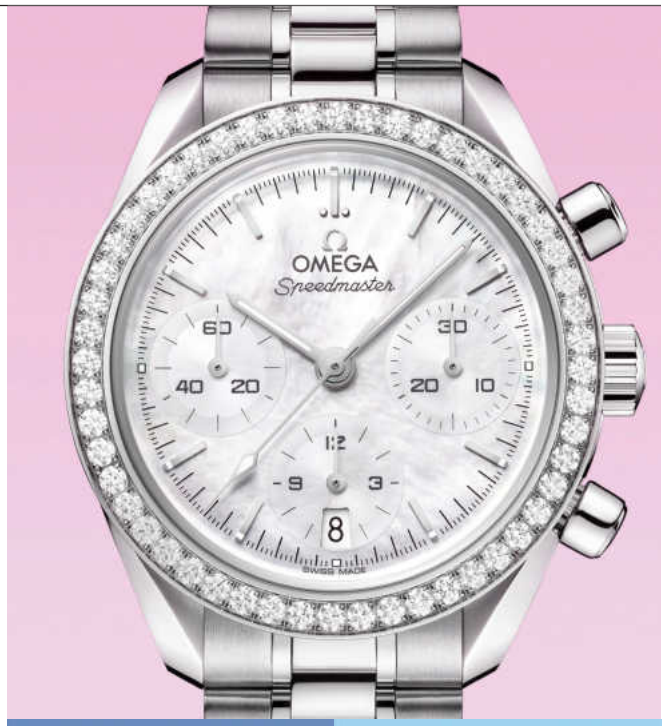
eprasa.pl 6a65edb0b8

Nowe gwiazdy OMEGA

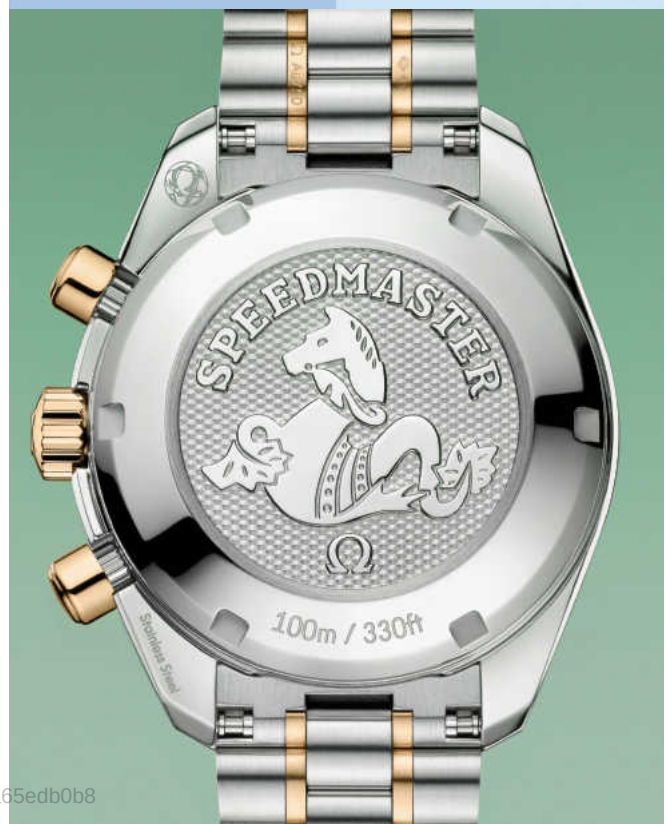
Prawdziwe wydarzenie w świecie zegarków. OMEGA decyduje się odświeżyć jedną ze swoich najbardziej znanych kolekcji.

Speedmaster to prawdziwa legenda. Mówią o nim: wyprodukowany w Szwajcarii, przetestowany w Houston, noszony na Księżycu. Ale nawet taka legenda musi się zmieniać wraz z upływem lat. I właśnie teraz OMEGA z dumą prezentuje siedem nowych modeli Speedmaster. Wśród nich znalazły się zarówno uniwersalne modele ze stali, jak i bardziej biżuteryjne ze złotymi akcentami czy brylantowym wykończeniem. Dzięki temu kolekcja OMEGA Speedmaster 38 równie dobrze odnajduje się w codziennym życiu, jak i podczas wyjątkowych okazji. Co ważne, najnowsze zegarki w linii nie tylko odpowiadają na najświeższe trendy w zegarmistrzostwie, ale także nawiązują wprost do estetycznego kodu kultowego Moonwatcha. Zegarka, który odegrał swoją rolę w pierwszym locie człowieka na Srebrny Glob.
Co nas zaskoczy? Subtarcze zmieniły się z owalnych na okrągłe. I one właśnie budują sportowy charakter kolekcji OMEGA Speedmaster 38. Na tarczy jest mniej napisów, dzięki czemu jej układ jest bardziej przejrzysty. Projektanci OMEGI powracają również do bardziej masywnego bezelu z kropką dot over 90, kojarzoną ze słynnym pierwowzorem. A każda z nowych wersji wyposażona jest w bransoletę w stylu Moonwatch. Bo ten legendarny zegarek pozostaje niewyczerpanym źródłem inspiracji.
OMEGA Boutique, Plac Trzech Krzyży 16A, Warszawa









eprasa.pl 6a65edb0b8



Dawniej prestiżowe było to, co zgodne z trendami. Dziś liczy się jakość ubrań i ich dopasowanie do stylu życia.

do naszej tożsamości i są niepowtarzalne – wyjaśnia Anna Grala. Znudziła nam się globalizacja, unifikacja. Ręcznie robione rzeczy są najczęściej lepszej jakości, a jeśli o nie dbamy, ich wartość rośnie. Do niedawna kojarzone z kiczem, teraz są pożądane, ekskluzywne, cenne. Według Karoliny Sulej lubimy takie ubrania i dodatki, bo tęsknimy za modą pełną treści, sentymentalną. Projektanci wracają do współpracy z rękodzielnikami, doceniają nasz folklor. Duet Rad, czyli Juliusz Rusin i Maciej Jóźwicki, inspiruje się wzorami fajansu z Włocławka, Zofia Chylak wykorzystuje motywy z łemkowszczyzny, bo stamtąd pochodzi jej rodzina. Koronkowe kołnierze, haftowane koszule, słomiane koszyki – moda ludowa nie jest dla skansenów, oglądamy ją na co dzień, na ulicach. Nam pomaga podkreślić lokalność, a rzemiosłu daje szansę przetrwania.

Za szybko, za dużo!

Kiedyś trendy zmieniały się co pół roku, później co trzy miesiące. Przestajemy nadążać za modą i... czujemy przesyt. Nie wymieniamy garderoby tak często jak kilka lat temu. Dane GUS potwierdzają, że od 2023 wydatki na odzież maleją.

– To zasługa edukacji – mówi Karolina Sulej. – O guście przestały decydować tylko trendy, często mają na niego wpływ konkretne osoby: projektanci, influencerzy, których styl nam odpowiada. Ubrania mówią o nas, więc kupujemy rozważniej? Tak, jednak największe zmiany w tej kwestii spowodowała pandemia – zahamowała pęd kupowania. Przyczyniła się do tego, że uważniej analizujemy, co jest nam potrzebne, większą uwagę zwracamy na komfort noszenia i jakość ubrań. Dzięki internetowi orientujemy się w kosztach produkcji T-shirtu czy marynarki z sieciówki i nie chcemy przepłacać. Pod lupę bierzemy skład – czy jest naturalny, a jeśli rzecz uszyto z poliestru, czy pochodzi z recyklingu.

– To dobrze wpłynie na nasz budżet i środowisko – uważa Anna Grala.

I cieszy się, że doceniamy ubrania ponadczasowe. – Takie można nosić wiele lat, uaktualniać dodatkami. Uczymy się, czym jest szafa kapsułowa: najważniejsze części garderoby, które do siebie pasują, więc można je dowolnie zestawiać, np. koszula, spodnie, spódnica, sukienka, płaszcz, marynarka. Nadmiar trendów zmienił podejście do prestiżu w modzie. Dawniej prestiżowe było to, co nowe, prosto z wybiegu. Dziś liczy się jakość

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

Na zakupy

Doceniliśmy modę vintage i second-handy

Widać to m.in. po ruchu w Vinted – jednej z największych aplikacji do sprzedaży używanej odzieży i dodatków. W 2025 jej obrót wzrósł o 47 proc. w porównaniu z rokiem poprzednim.

Za to przestajemy lubić centra handlowe

Rok temu odwiedziło je o 6,8 proc. mniej Polaków niż w 2024. (badania Proxi.cloud dla „Rzeczpospolitej").

Sklepy online to dla nas codzienność

69,7 proc. Polaków w wieku 16–74 lata kupuje w sieci ubrania, buty i dodatki (dane GUS, Społeczeństwo informacyjne w Polsce w 2025 r.).

Popularność zyskują targi vintage organizowane w wielu polskich miastach

W ubiegłym roku odwiedziło je 1,4 miliona kupujących.

ubrań, ich dopasowanie do stylu życia. Wybierane tym kluczem świadczą o świadomym podejściu do mody.

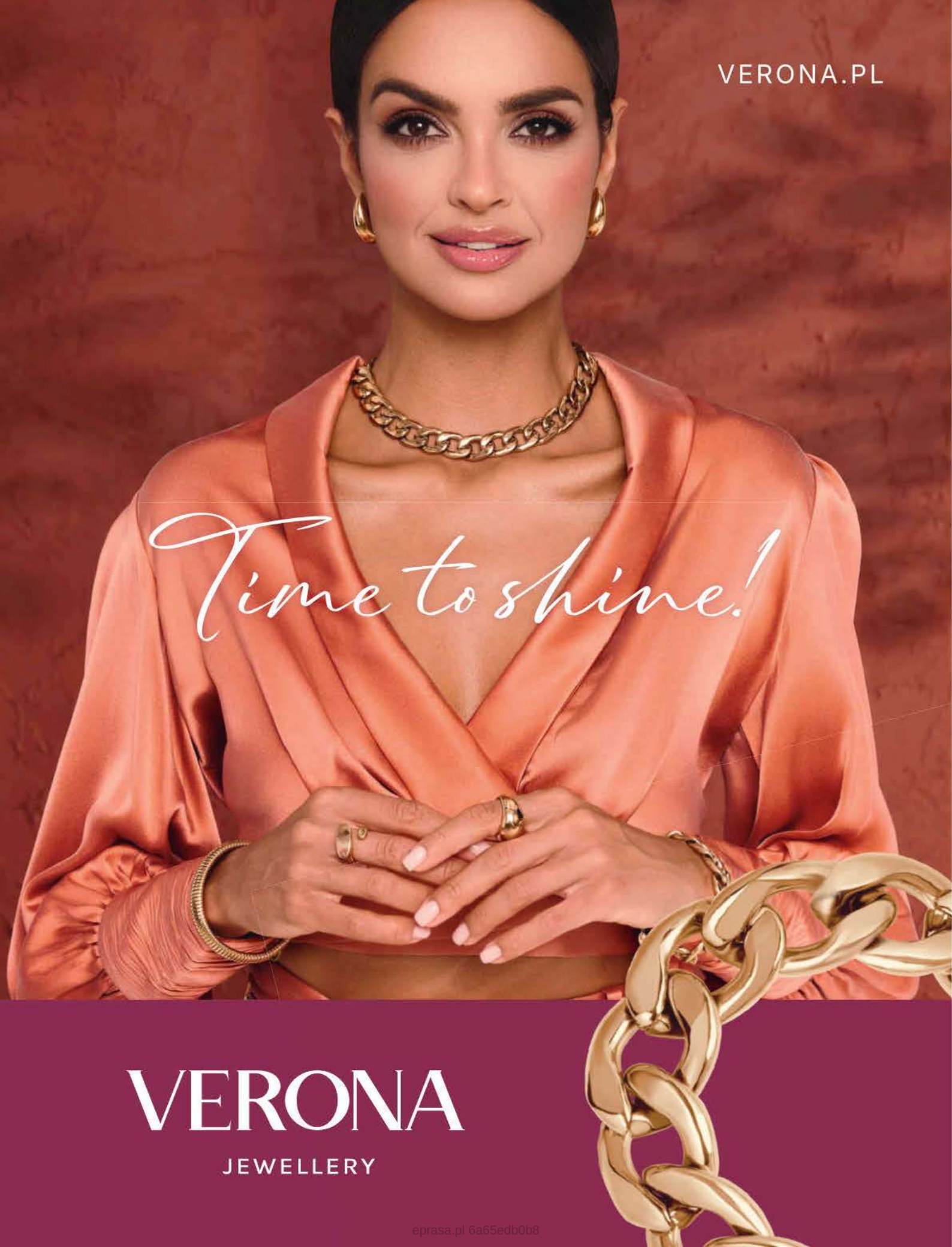
Dojrzałe podejście

Jesteśmy coraz starsi. GUS prognozuje, że w 2050 roku ponad 40 procent Polek będzie miało ponad 60 lat. – Ale to nie będą szydełkujące „babcie" – wiele sześćdziesięciolatek jest aktywnych zawodowo, ma pieniądze i konkretne wymagania, jeśli chodzi o strój – mówi Anna Grala. Na wybiegi i okładki pism wracają dojrzałe modelki – u nas Bogna Sworowska czy Lidia Popiel – występują też w reklamach firm odzieżowych. Świat mody zaczyna rozumieć, że skoro ubrania mają kupować takie konsumentki, łatwiej im będzie utożsamić się z kobietą dojrzałą niż z nastolatką. A blogerki czy influencerki pokazują, jak bawić się modą niezależnie od wieku. Stylizacje Jagi Janik, która prowadzi blog *Fashion 50 Plus*, nie kojarzą się ze starszą panią.
W miastach oryginalnie ubrana seniorka słyszy komplementy, bywa proszona o pozowanie do zdjęć. To zasługa mediów społecznościowych. Może wkrótce powiedzenie „ubrałaś się jak babcia" straci rację bytu, bo babcie są nieźle wyedukowane, jeśli chodzi o modę, dbają o siebie i wreszcie mają na to czas. A w szafach kolekcję rzeczy vintage, które znów są na topie. Kobiety po sześćdziesiątce są odważne w swoich wyborach – stawiają na odważniejsze kolory i wzory tkanin, za ich pomocą podkreślają cechy osobowości czy nastrój, mniej przejmując się tym, czy wyglądają „modnie".

Moda społecznościowa

Dane pokazują, że lepiej niż kiedyś rozumiemy modę. Co przyspieszyło ten proces? Internet. Świadomość, jak ubranie może pomóc lub zaszkodzić, zawdzięczamy mediom społecznościowym. Wprowadziły większą dowolność w stylizacjach i przełamały dyktaturę wielkich domów mody, ale też sprawiły, że zaczęliśmy więcej myśleć o tym, w co się ubieramy, bo chcemy zaistnieć w wirtualnym świecie. Zmienił się też sposób robienia zakupów. Modna staje się rzecz, którą poleca osoba wywołująca w nas dobre emocje, wzbudzająca zaufanie. Kupujemy, by należeć do jakiejś społeczności, „otagować" ulubionego projektanta lub markę, a tym samym podkreślić wiedzę, zademonstrować, że jesteśmy „na bieżąco". W Polsce to zjawisko rozwinęło się głównie dzięki milenialsom. – Jednak najsilniejszy wpływ internet ma na pokolenie alfa – uważa Hanna Bednarek. – Pandemia sprawiła, że nastolatkowie, dużą część życia prowadzą w sieci i tam szukają wzorców. Także w kwestii mody. Świat gier komputerowych, influencerów, mediów społecznościowych to ich świat. Dzięki niemu dobrze rozpoznają marki i uczestniczą w kulturze konsumenckiej. Dla starszych użytkowników sieci wciąż od marki ważniejszy jest człowiek. Stąd rosnąca popularność kont dojrzałych influencerek, modelek, stylistek, ekspertek. W czasach nadprodukcji to zwrot we właściwą stronę – chcemy wyglądać dobrze, jasne, ale równocześnie chcemy, by moda była częścią naszej tożsamości. Doceniamy jakość, indywidualizm, ponadczasowość i uczymy się opowiadać piękne historie. Jedna z firm odzieżowych reklamowała się kiedyś hasłem: „Wyzwanie to ubranie", dziś aktualniejsze byłoby „Ubranie to wyznanie". ■

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

NOWY ROZDZIAŁ

tekst: GRAŻYNA MOREK



Nie tylko mieszkańcy chińskiego Tianjin odwiedzają tamtejszą bibliotekę miejską. Otwarta w 2017 roku, zaprojektowana przez holenderską pracownię architektoniczną MVRDV jest atrakcją turystyczną. Regały mogą pomieścić 1,2 mln książek, dopóki się nie zapełnią, część tomów to... nadruki.

epras

Przepowiadano im koniec. Socjolodzy przewidywali, że przestaniemy ich potrzebować. Kto pójdzie do biblioteki po książki, gdy będą dostępne w formie cyfrowej, online? Zaskoczenie! Chętnych jest wielu. To kolejny element analogowego świata, który oparł się technologicznej zmianie. A raczej się do niej dostosował. Przy okazji zapewniając nam spokojną przystań i kontakt z człowiekiem.



Z lękiem szłam do osiedlowej wypożyczalni – książki przetrzymałam dwa lata! Jak do tego doszło? Nie wiem. Artykuł, do którego napisania były mi potrzebne, dawno się ukazał, równowartość honorarium powinna wystarczyć na karę za nieterminowy zwrot lektur. Będzie można za to kupić kilkanaście nowości do biblioteki, ważna sprawa, bo w 2026 Ministerstwo Kultury przeznaczyło na ten cel kwotę trzy razy mniejszą niż w poprzednich latach. Ta myśl nie zmniejszała jednak wstydu. Na miejscu okazało się, że niepotrzebnie się niepokoiłam: nikt nie miał pretensji. Usłyszałam tylko: „Dobrze, że w końcu pani przyszła". Wdzięczność i ulga. Następnego dnia przyniosłam do wypożyczalni kilka książek, których już nie potrzebowałam lub miałam w dwóch egzemplarzach. „O! *Chłopki*! Przyjmiemy każdą ilość, bo po nie ustawiają się kolejki". Przy okazji dowiedziałam się co nieco o czytelniczych trendach, wypiłam herbatę, przejrzałam najnowsze wydania tygodników. I pomyślałam: jak tu... kojąco.

Fot. Ossip van Duivenbode/MVRDV, Sean Fleming/Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8







Cicha aktywność

Pierwsza publiczna biblioteka w Polsce powstała w połowie XVIII wieku. Założyli ją w Warszawie dwaj bracia biskupi, Józef Andrzej i Andrzej Stanisław Załuscy – postanowili stworzyć księgozbiór narodowy. Biblioteka była otwarta dwa dni w tygodniu, książki udostępniano tylko na miejscu (początkowo wypożyczano je do domu, jednak zbyt często nie wracały od czytelników). Pełniła funkcję ważnego ośrodka życia naukowego i literackiego Warszawy – taką miała misję. Działała 50 lat, aż do upadku powstania kościuszkowskiego. Tyle o historii. Ważnej, bo biblioteka Załuskich była nie tylko miejscem wyjątkowym w Polsce i Europie, ale też wówczas jednym z największych księgozbiorów na świecie. Dziś też mamy powody do dumy. W ramach sieci bibliotek publicznych (która zaczęła się rozwijać po II wojnie światowej) działa ich ponad 7,5 tysiąca. Prawie wszystkie mają katalogi online, 70 proc. umożliwia rezerwację książki przez internet, a do jednej czwartej można się zapisać bez wychodzenia z domu. Amerykański futurolog Thomas Frey uważa, że za kilka lat będziemy mogli korzystać w ten sposób ze wszystkich bibliotek! I pomyśleć, że niedawno wieszczono im koniec. Audio- i e-booki miały wyprzeć książki papierowe, a algorytmy i wyszukiwarki – zastąpić bibliotekarzy. – Okazało się, że im więcej czasu spędzamy w cyfrowym świecie, tym bardziej potrzebujemy miejsc, które emanują „dobrą energią", zapewniają komfort i poczucie bezpieczeństwa, a przy okazji łączą ludzi. Biblioteki są jedną z ostatnich przestrzeni publicznych, gdzie nie trzeba niczego kupować. Można po prostu przyjść i posiedzieć, dobrze spędzić czas – tłumaczy Paulina Małochleb, krytyczka literacka, literaturoznawczyni i pisarka (m.in. autorka książki *Mięśnie mam od miłości*). Biblioteki przyciągają ludzi, oferując specyficzny rodzaj „schronienia". Amerykański socjolog Ray Oldenburg nazwał takie przestrzenie „trzecimi miejscami". Pierwszym jest dom, drugim praca lub szkoła. Trzecie to przestrzeń pomiędzy: neutralna, dostępna, sprzyjająca spotkaniom i budowaniu wspólnoty. Przez lata tę rolę pełniły kawiarnie, stołówki, place miejskie, domy kultury. Dziś także biblioteki. Są wielofunkcyjne: aktywizują i wyciszają. – To w nich organizuje się kluby dyskusyjne, warsztaty, koncerty, spotkania autorskie, zajęcia dla dzieci i osób starszych. Tutaj nastolatki uczą się do matury, freelancerzy pracują z laptopami, a młodzi rodzice znajdują chwilę oddechu, gdy dzieci mają zajęcia edukacyjne. Cieszę się, że zaczęliśmy je doceniać – mówi Paulina Małochleb.

IDZIEMY DO BIBLIOTEKI, GDY CHCEMY DOBRZE SPĘDZIĆ CZAS I... NICZEGO NIE KUPOWAĆ.

Biblioteki wreszcie przestają onieśmielać – zapraszają. Oferują dostęp do informacji, wiedzy, do narzędzi wspierających rozwój. Te nowo budowane są wygodne (dostosowane do potrzeb osób z niepełnosprawnościami) i świetnie zaprojektowane. Jak biblioteka Oodi w Helsinkach. Drewniana falująca bryła mieści pracownie, studia nagrań, przestrzenie coworkingowe i tarasy widokowe. Albo zbudowany w portowym mieście Aarhus, w Danii monumentalny Dokk1 – budynek łączący bibliotekę z centrum obywatelskim i miejscem spotkań mieszkańców. Polska też dołącza do tego nurtu. U nas architekci rezygnują z monumentalności na rzecz przestrzeni, które można dostosować do różnych aktywności. Taka jest m.in. Stacja Kultura w Rumi na Pomorzu. Urządzona w budynku dworca kolejowego, w 2016 r. została uznana za najlepszą bibliotekę świata w kategorii „Single Space Design" w konkursie

Fot. Zbyszek Kaczmarek/Forum, Adam Mørk/DOKK1, Łukasz Głowala/materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



Już nie wypożyczalnie książek, ale nowoczesne centra kultury, w których szukamy wiedzy, spokoju, wytchnienia. Na zdjęciach od lewej: warszawska Metroteka na stacji Kondratowicza; Dokk1 w duńskim Aarhus; Stacja Kultura w Rumi; biblioteka Oodi w Helsinkach.

Fot. Kuvatoimisto Kuvio Oy/Helsinki Central Library Oodi

Library Interior Design Awards. Doceniono m.in. fakt, że z dworca, czyli miejsca, przez które się przemyka, powstała przestrzeń zachęcająca do zatrzymania. Warszawska Metroteka na stacji metra Kondratowicza też dostosowuje się do codziennego rytmu miasta – można tu wpaść na chwilę i przejrzeć nowości, ale też zostać dłużej, gdy komuś się nie spieszy. A Biblioteka Elbląska, na którą składa się sieć nowoczesnych filii: Cyberiada, Lokomotywa, Pozytywka, Bulaj, Kostka czy Słoneczna, to przykład lokalnego centrum życia społecznego. Organizuje się tu spotkania autorskie, warsztaty rękodzieła i ogrodnicze, zajęcia dla najmłodszych, są popołudnia dla seniorów i turnieje gier. Za fenomen w skali kraju pod względem oferowanych atrakcji uchodzi łódzka Mediateka MeMo, urządzona w odrestaurowanej Willi Trianon z XIX wieku: można w niej poczytać, nagrać podcast (w darmowym studiu), wypożyczyć sprzęt filmowy, zmontować własny materiał wideo.

Miejski salon

Coraz więcej bibliotek przeprojektowuje się zgodnie z filozofią tzw. miejskiego salonu – czyli przyjdź i się rozgość. Bo sposób organizowania przestrzeni wpływa na nasze zachowania. Jasne wnętrza, naturalne materiały, widok zieleni i możliwość swobodnego wyboru miejsca zwiększają poczucie bezpieczeństwa i zachęcają do dłuższego przebywania poza domem – pisał o tym m.in. amerykański antropolog Edward T. Hall w książce *Ukryty wymiar* (u nas psychologią przestrzeni i jej wykorzystaniem w praktyce zajmuje się m.in. architektka Joanna Jurga, która popularyzuje wiedzę o neuroarchitekturze w podcaście *Bezpiecznik*). Bibliotekarze korzystają z tej wiedzy chętnie. – Paradoksalnie instytucja, której przepowiadano zmierzch, okazała się jedną z najlepiej przygotowanych na XXI wiek. Być może



Reklama

eprasa.pl 6a65edb0b8

dlatego, że nigdy nie chodziło tu wyłącznie o książki. Biblioteki od zawsze były przede wszystkim miejscem organizowania wspólnoty wokół wiedzy. Dziś dodajemy do tego jeszcze troskę o relacje i lokalną tożsamość – wyjaśnia Patryk Kuś, dyrektor biblioteki publicznej w warszawskiej dzielnicy Wesoła.

Jeśli wierzyć prognozom „przepowiadaczy trendów", takich jak Thomas Frey (były inżynier IBM, założyciel DaVinci Institute w Kolorado, znany z trafnych prognoz dotyczących rozwoju technologii czy przyszłości edukacji), to początek renesansu bibliotek. Niebawem wypożyczalnie książek mogą stać się miejscami, w których będziemy korzystać z laboratoriów, archiwów dźwięków, zapachów, poznawać technologiczne nowinki. To współczesne myślenie o kulturze: nie zamykać jej w szafach, lecz zapraszać mieszkańców do współtworzenia. Nowoczesna biblioteka nie konkuruje z internetem, lecz oferuje to, czego świat cyfrowy nie może. – Niezależnie od tego, czy przyjdziemy po kryminał, czy na warsztaty z wykorzystania sztucznej inteligencji, najcenniejszy w tym miejscu pozostanie drugi człowiek. W czasach, gdy coraz więcej relacji odbywa się za pośrednictwem ekranu, biblioteka przypomina, że wspólnotę buduje się obecnością – mówi Patryk Kuś. Jak wynika z badań wśród osób 60 plus, prowadzonych przez dr. Bartka Lisa, socjologa z Instytutu Kultury Miejskiej w Gdańsku, Polacy do biblioteki przychodzą głównie dla towarzystwa. To dla nich rodzaj klubu, gdzie można lepiej poznać sąsiadów i kulturalnie spędzić z nimi czas. – Mamy w planach kilkanaście lokalnych inicjatyw, dzięki którym mieszkańcy będą mogli czynnie uczestniczyć w życiu dzielnicy – podkreśla Agnieszka Olfans-Stęchły, z wykształcenia prawniczka, która po przejściu wypalenia zawodowego postanowiła zmienić pracę i została ekspertką od organizowania imprez w bibliotece w Wesołej.

Moda na czytanie

„Szukam książki o dziewczynie, która zakochała się w parobku. – A pamięta pani okładkę? – Chyba… żółta". Detektywistycznych zagadek trafia się w tygodniu sporo, ale bibliotekarki radzą sobie z namierzeniem tajemniczych lektur. – Na co dzień zajmują się też „pracą emocjonalną": słuchają i rozmawiają ze spragnionymi kontaktu, wymiany myśli i opinii. Radzą, pocieszają, proponują dopasowane do stanu ducha lektury. To nie jest łatwa praca. Gdy czasem słyszę te dialogi, myślę sobie, że bibliotekarz musi mieć coś z psychoterapeuty. Nie każdy się w tym odnajdzie – mówi Agnieszka Olfans-Stęchły. Pisarka Paulina Małochleb od lat spotyka się z czytelnikami w bibliotekach, to jej ulubione miejsca do rozmowy o literaturze – książka staje się pretekstem do nawiązania relacji, a nie towarem. Żartuje, że mieszka w domu, gdzie nie ma *Lalki* – i wyjaśnia, że powieści Prusa nie trzyma na półce, bo od lat konsekwentnie wypożycza książki, zamiast je kupować. – Powody są współczesne: ekonomiczne i ekologiczne. Po co gromadzić kolejne tomy, skoro większość z nich czyta się tylko raz? Biblioteka pozwala ograniczyć domowy księgozbiór i zaoszczędzić.

Filozofia współdzielenia dobrze wpisuje się w XXI wiek, coraz częściej rezygnujemy z posiadania na rzecz dostępu. Dzięki bibliotekom literatura pozostaje dobrem wspólnym. Ich popularności sprzyja też fakt, że czytanie stało się elementem współczesnego stylu życia. To wpływ między innymi booktokerów i bookstagramerów, czyli polecających książki użytkowników mediów społecznościowych, którzy potrafią zamienić nieznaną powieść w bestseller. Nie mniejsza w tym zasługa… świata mody. Dior od kilku lat ma w stałej sprzedaży kolekcję toreb inspirowanych klasyką literatury, wzorowanych na okładkach powieści, m.in. *Draculi* Brama Stokera, *Ulissesa* Jamesa Joyce'a czy *Niebezpiecznych związków* Choderlosa de Laclosa. Jedną z ambasadorek pomysłu jest Natalie Portman, aktorka, producentka i założycielka klubu książki, którą sfotografowano w czytelni francuskiej Biblioteki Narodowej w Paryżu z charakterystyczną płócienną torbą Diora.

BIBLIOTEKARKI POLECAJĄ KSIĄŻKI, ALE I WSPIERAJĄ, ROZMAWIAJĄ ZE SPRAGNIONYMI KONTAKTU.

Książkowość górą

Jeżeli osoby, które podziwiamy, czytają, książka zyskuje dodatkowy prestiż. Zjawisko to dostrzegła badaczka z Uniwersytetu Harvarda Jessica Pressman.W książce *Bookishness. Loving books in a digital age* opisuje zjawisko, które nazwała „książkowością" – chodzi o modę na wszystko, co związane z czytaniem. Zdaniem Pressman im więcej życia przenosi się do internetu, tym – wśród części z nas – silniejsza potrzeba otaczania się książkami. Są już nie tylko nośnikiem tekstu, ale symbolem przynależności do świata, który ceni refleksję i uważność. Epoka ekranów nie osłabiła atrakcyjności czytania, lecz nadała mu nowy status. Dziś własna biblioteczka, płócienna torba (jeśli nie Diora to chociaż z logo ulubionego wydawnictwa) czy zdjęcie z książką w kawiarni są świadectwem bibliofilskich zainteresowań i deklaracją stylu życia, w którym analogowość staje się luksusem, a czytanie jedną z najbardziej pożądanych metod na osiągnięcie zadowolenia i spokoju. ■

eprasa.pl 6a65edb0b8

MARIA GALLAND
PARIS

1062 MILLE La Crème Légère

NOWY WYMIAR LUKSUSU W ODMŁADZANIU SKÓRY



+16% jędrności skóry

+59% nawilżenia skóry

+17% gładkości skóry

–16% widoczności zmarszczek

Tam, gdzie nauka spotyka się z unikatowością

Lekka, nowoczesna konsystencja. Unikalne połączenie najrzadszych składników i innowacyjnych rozwiązań naukowych.



MILLE to selektywna linia kosmetyków dla kobiet, które wybierają to, co wyjątkowe. Jej siłą jest unikalne połączenie naukowej precyzji z rzadkimi składnikami natury, dzięki czemu każda formuła oferuje nie tylko potwierdzoną skuteczność, ale również luksusowe doświadczenie pielęgnacyjne. Nowy 1062 MILLE La Crème Légère doskonale wpisuje się w tę filozofię. Zapewnia kompleksowe działanie przeciwstarzeniowe w lekkiej, niezwykle komfortowej konsystencji. Z pełnym przekonaniem rekomendujemy ją naszym Klientkom.

www.ambraspa.pl

Zamów już dziś!

Wyłączny Dystrybutor **NOVA GROUP** | ul. Puławska 538 | 02-884 Warszawa | tel. 22 646 33 00 | Zamów na: **www.novabeauty.pl**

eprasa.pl 6a65edb0b8



1



2



3



Natalie Portman w paryskiej Bibliothèque nationale de France – to część kampanii reklamowej marki Dior promującej torebki z motywem okładek słynnych lektur.



4



6



5



MIU MIU



10



9



8



7

Czytam, więc jestem

Po sieci krążą wieści, że firmy z branży Big Tech niszczą miliony książek, by szkolić na nich AI. Znak czasów? Może właśnie dlatego coraz bardziej doceniamy słowo drukowane. Furorę robią lokalne biblioteki (więcej o tym na s. 78) i festiwale książek. Czytanie to pozytywny snobizm.

1 zakładka 20 zł, Smyk **2** okulary do czytania Charles 205 zł, Barner **3** plakat, od 48 zł, Desenio **4** torebka Dior **5** naszyjnik 189 zł, Apart **6** jedwabna apaszka 120 zł, Well Read Company **7** książka Bibliostyle: *How We Live at Home with Books* **8** książka *The World's Most Beautiful Libraries*, Massimo Listri, Taschen **9** książka *Biblioteki. Krucha historia*, 59 zł, A. Pettegree, A. der Weduwen **10** podpórka do książek 115 zł, Bonami

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

JESZCZE ZAŚPIEWAM!

tekst: GRAŻYNA SANIUK

Zadziwia talentem, determinacją, śmiałymi decyzjami i szczerością, z jaką mówi o osobistym życiu: miłości do starszego o 26 lat mężczyzny, ciąży z in vitro czy ostatnio - o chorobie, która odebrała jej możliwość śpiewania. Wydawało się, że nie zobaczymy już Céline Dion na scenie, ale podjęła walkę i jesienią da kilka koncertów w Paryżu. Zapowiada, że będą wyjątkowe.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl







U góry od lewej: czternastoletnia Céline Dion z mamą i René Angélilem podczas pierwszej podróży do Paryża. I sześć lat później na tournée w Los Angeles.



Miała 22 lata, gdy reprezentując Szwajcarię, wygrała Eurowizję. Ale jej kariera zaczęła się dużo wcześniej. Debiutancki singiel *Ce n'était qu'un rêve* nagrała w 1981 roku, w wieku 13 lat.



Artystka ma słabość do efektownych strojów scenicznych. W 2019 roku na słynną MET Galę w nowojorskim Metropolitan Museum of Art wybrała kreację Oscara de la Renty. Szycie sukni trwało trzy tysiące godzin.

Całe życie moim drogowskazem był głos, to on mnie prowadził – mówi gwiazda w pierwszym zdaniu filmu dokumentalnego *Jestem Céline Dion*. Ma łzy w oczach. Kilkanaście lat temu krystaliczny mezzosopran zaczął ją zawodzić.

– Zaczęło się niewinnie, od sporadycznych skurczów krtani. Sprawiały, że głos podnosił się i słabł, jakbym miała ściśnięte gardło, a kiedy próbowałam obniżyć ton, zabawnie jodłowałam – wspomina artystka. Podczas jednego z koncertów w Niemczech w 2010 roku kamera uchwyciła moment, kiedy za kulisami przerażona wokalistka szepcze do osłupiałej ekipy: „Słuchajcie, chyba straciłam głos!". Ma w oczach panikę – publiczność czeka. Wychodzi na scenę i... wykonuje wymagający wokalnie utwór *All by Myself* (Całkiem sama). Kiedy wyciąga najwyższy dźwięk melodii – widać, ile ją to kosztuje. – Jeśli skurcze łapały mnie na scenie, stosowałam wokalne triki, by publiczność nie domyśliła się, że coś jest nie tak – tłumaczy Céline. Wkrótce ataki spazmów zdarzały się coraz częściej, zaczęła też odczuwać skurcze całego ciała. – Bywało, że nie mogłam rozprostować palców u nóg albo chwycić widelca. Specjaliści rozkładali ręce – wspomina wokalistka. – Dotarła do mnie straszna prawda: a jeśli ta przypadłość uniemożliwi mi śpiew? To byłoby gorsze niż śmierć.

CUDOWNE DZIECKO

– Moim marzeniem jest zostać międzynarodową gwiazdą i móc śpiewać przez całe życie – mówi na rodzinnym nagraniu 12-letnia Céline, najmłodsze z czternaściorga dzieci Adhémara i Thérèse Dion.

Fot. East News, Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

HDRÈY

Odkryj **Glass Hair** od **HDRÈY**.

To kompleksowa linia do włosów, która zapewnia efekt rozświetlenia, wygładzenia i spektakularnego blasku.

Glass Hair
Rozświetlający szampon do włosów
400 ml

Glass Hair
Innowacyjna mgiełka do włosów
150 ml

Glass Hair
Innowacyjny eliksir do włosów
250 ml



Genesis HPS3®

Technologia przyszłości zamknięta w pielęgnacji włosów.

Kompleks Genesis HPS3® łączy kwas hialuronowy, peptydy i komórki z oliwki, aby intensywnie nawilżać, regenerować i upiększać włosy każdego dnia.

hdrey.com

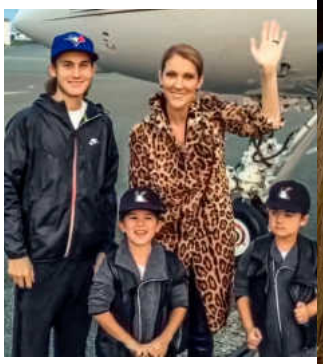
SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

Warszawa	HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers) HDRÈY Westfield Arkadia HDRÈY Westfield Mokotów HDRÈY Galeria Mlociny HDRÈY Sadyba Best Mall HDRÈY G City Promenada HDRÈY G City Targówek HDRÈY Wola Park HDRÈY CH Janki HDRÈY Złote Tarasy (otwarcie 10/2026)
Wrocław	HDRÈY Galeria Dominikańska HDRÈY Magnolia Park
Łódź	HDRÈY Manufaktura HDRÈY Port Łódź
Poznań	HDRÈY Posnania HDRÈY Avenida
Kraków	HDRÈY Galeria Krakowska HDRÈY Bonarka
Gdańsk	HDRÈY Forum HDRÈY Galeria Bałtycka
Gdynia	HDRÈY Riviera Gdynia
Rzeszów	HDRÈY Galeria Rzeszów

Wejdź na **hdrey.com**

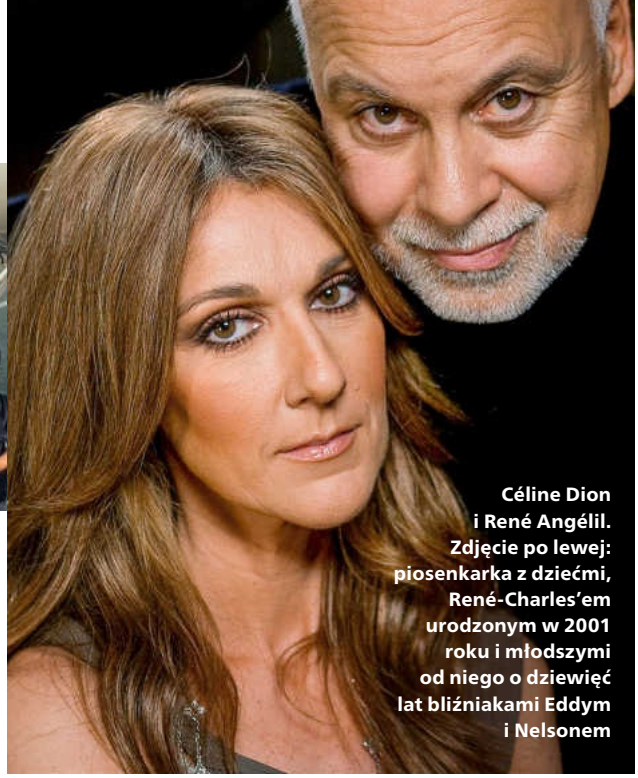
eprasa.pl 6a65edb0b8







Ślub Céline Dion i René Angélila w 1994 r. w Bazylice Notre-Dame w Montrealu był dla Kanady wydarzeniem narodowym. 22 lata później w tym samym kościele odbył się relacjonowany przez wszystkie kanadyjskie media pogrzeb męża gwiazdy.



Céline Dion i René Angélil. Zdjęcie po lewej: piosenkarka z dziećmi, René-Charles'em urodzonym w 2001 roku i młodszymi od niego o dziewięć lat bliźniakami Eddym i Nelsonem

Mieszkają w Charlemagne w kanadyjskiej prowincji Quebec. Utalentowana kilkulatka jest ulubienicą skromnej, muzykalnej rodziny. – Siostry rywalizowały ze sobą, która będzie się mną opiekować – opowiadała ze śmiechem w jednym wywiadów. Podczas rodzinnych spotkań ojciec grał na akordeonie, a rodzeństwo stawiało Céline na kuchennym stole, by śpiewała. Pierwszy występ dała jako pięciolatka na ślubie brata. Najbliżsi wspierali jej pasję, debiutancką piosenkę napisała dla niej matka. Brat nagrał utwór na kasetę i wysłał ją do miejscowego łowcy talentów, René Angélila. Zmęczony kłopotami osobistymi impresario (właśnie rozszedł się z żoną) odłożył przesyłkę do szuflady. Rozważał też rozstanie z muzycznym światkiem, kiedy w biurze pojawił się Michael Dion z młodszą siostrą. Angélil był sceptyczny co do scenicznego potencjału nastolatki. Céline nie była pięknością, miała patykowate nogi, krzywe zęby i prowincjonalną fryzurę. Zmienił zdanie, gdy zaśpiewała. – Nigdy nie słyszałem piękniejszego głosu – powiedział po latach. Dla dwunastolatki założył wytwórnię fonograficzną, by nagrać jej album, zastawił dom.

KOLORY UCZUĆ

Po pierwszych występach Céline Dion okrzyknięto cudownym dzieckiem. Zyskała w rodzinnym Quebecu status gwiazdy. – Przeczuwałem, że jeśli nic nie zepsujemy, ma szansę na międzynarodową karierę – wspominał René, który zapisał Céline na profesjonalne lekcje śpiewu, tańca oraz intensywny kurs angielskiego (dziewczyna była francuskojęzyczna) i wysłał do ortodonty i stylistki. Wokalistka wróciła na scenę dwa lata później jako świadoma swojego uroku gwiazda. W 1988 roku, reprezentując Szwajcarię, wygrała w Dublinie konkurs Eurowizji. René był cały czas przy niej. – Któregoś dnia pocałowaliśmy się na pożegnanie. Ten pocałunek był jednak... inny – wspominał. Obawiał się reakcji fanów i rodziny na związek z młodszą o 26 lat podopieczną, więc oboje utrzymywali sprawę w tajemnicy. Wreszcie w 1993 roku Dion ogłosiła światu, kogo kocha. Na okładce płyty *The Colour of My Love* (Kolor mojej miłości) zamieściła dedykację: „René, przez tyle lat nosiłam w sercu nasz sekret. Uczucie w końcu stało się zbyt poważne, by móc je dalej ukrywać. Dlatego po tych wszystkich latach pozwól, że opowiem, co do ciebie czuję. Jesteś kolorem mojej miłości. Céline". Zszokowanych wyznaniem dziennikarzy zapewniała: „Mam już dwadzieścia pięć lat i wiem, co robię". Rok później w Bazylice Notre-Dame w Montrealu odbył się bajkowy ślub pary. Panna młoda w barokowej sukni z jedwabiu i francuskiej koronki pokrytej ręcznie naszywanymi perłami i w tiarze z kryształów Swarovskiego przypominała bohaterkę z disneyowskiej bajki. Wydarzenie relacjonowały wszystkie kanadyjskie telewizje.

PIĘKNA KATASTROFA

To właśnie mąż namówił Céline, by przyjęła propozycję kompozytora ścieżki dźwiękowej do *Titanica* – chodziło o zaśpiewanie piosenki, która miała wybrzmieć przy napisach końcowych. Artystka była do pomysłu nastawiona sceptycznie. – Może to dlatego, że kompozytor, James Horner, nie był zbyt przekonujący, kiedy po raz pierwszy zanucił ją przy pianinie – żartowała później. – Zza jego

Fot. Getty Images, East News

eprasa.pl 6a65edb0b8



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

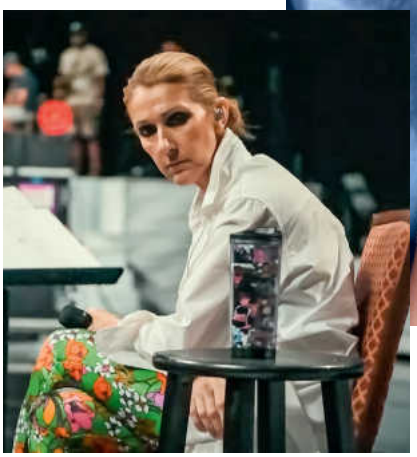
NOWOCZESNA PIELĘGNACJA LONGEVITY

* Badanie instrumentalne przeprowadzone na 10 kobietach, w okresie 25.05 – 22.06.2026r., regularnego stosowanie przez 28dni.

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8







Gwiazda od lat walczy z wycieńczającą, rzadką chorobą – zespołem sztywności uogólnionej, co widać m.in. w dokumencie *Jestem Céline Dion* (Amazon Prime). Z reżyserką filmu Irene Taylor

pleców dawała mi znaki, że nie zaśpiewa tej piosenki – opowiadał w wywiadzie René Angélil. Dion miała w repertuarze wiele romantycznych ballad i obawiała się, że kolejna przejdzie bez echa. W tym przypadku lepszą intuicją wykazał się mąż. Ale ostatecznie przekonał ją film. Na płytę ze ścieżką dźwiękową *Titanica* trafiła wersja utworu, którą nagrała w studiu na próbę, od niechcenia – była doskonała. Uznano, że... nie da się zaśpiewać lepiej.

Po premierze filmu w grudniu 1997 roku piosenka na wiele tygodni zdominowała światowe listy przebojów, była na pierwszym miejscu w kilkudziesięciu krajach i stała się jednym z singli wszech czasów: zdobyła Oscara, Złoty Glob oraz cztery Nagrody Grammy. Przebój ugruntował pozycję Céline Dion jako światowej gwiazdy. *My Heart Will Go On* dołączyła do najsłynniejszych piosenek filmowych i najważniejszych utworów lat 90.

W ZDROWIU I W CHOROBIE

Céline była w trakcie trasy koncertowej po Stanach Zjednoczonych, gdy zauważyła na szyi męża guz. Badania wykazały nowotwór złośliwy gardła, konieczna była szybka, poważna operacja. Artystka chciała przerwać tournée i być u jego boku. – Nie możesz tego zrobić teraz, kiedy przygotowałem dla ciebie taką trasę. Byłoby mi jeszcze ciężej – wyperswadował jej René. Oglądał koncerty na żywo przez internet. Céline rozmawiała z nim ze sceny dzięki łączu satelitarnemu. – Byłaś znowu najlepsza, kocham cię! – szeptał jej do słuchawki, którą miała w uchu.

René dobrze reagował na leczenie i pod koniec 1999 roku pojawił się na scenie w Montrealu podczas sylwestrowego koncertu Céline. Kilka dni później piosenkarka rozpoczęła dwuletnią przerwę w karierze, by wspierać męża w powrocie do zdrowia. Nie ukrywała też, że oboje chcieli zostać rodzicami, ale utrudniła im to choroba. W 2001 roku po kilku nieudanych próbach in vitro urodził się ich pierwszy syn, René-Charles Angélil.

Mały Charles źle zrosił podróże i koncerty. Niespecjalnie lubił też muzykę. Céline desperacko poszukiwała pomysłu na to, jak kontynuować karierę bez międzykontynentalnych podróży. Wybrała rozwiązanie zaskakujące i ryzykowne. Podpisała kilkuletni kontrakt na występy w słynnym Caesars Palace w Las Vegas. Otwarty w 1966 roku monumentalny hotel kasyno w stylu antycznym – z kolumnami, i posągami rzymskich cesarzy – był symbolem miasta. Dla Dion dobudowano nowoczesną salę koncertową – The Colosseum. Jej show z efektami specjalnymi i siedemdziesięcioosobowym zespołem tanecznym przypominał przedstawienia Cirque du Soleil. Miała dawać pięć koncertów w tygodniu. – Chodziłam do Caesars Palace jak do biura. Wychodziłam z domu o szesnastej, wracałam wieczorem i układałam Charles'a do snu – podsumowała ten czas artystka.

Choć wielu wróżyło Céline Dion koniec kariery – w tamtym czasie występy w Vegas kojarzyły się raczej ze schyłkiem popularności – w jej przypadku stało się odwrotnie. Przez cztery lata bilety na spektakl *A New Day...* sprzedawały się do ostatniego miejsca. Jej sukces zmienił stosunek gwiazd muzyki pop do Las Vegas. Po Dion podobną drogę wybrali m.in. Elton John, Cher, Britney Spears, Lady Gaga i Adele.

POŻEGNANIE

W 2011 roku, kilka miesięcy po narodzinach bliźniaków Nelsona i Eddiego, artystka wznowiła show. Nowe widowisko nosiło tytuł *Céline*, śpiewała w nim największe przeboje oraz hollywoodzkie klasyki: utwory z *Casablanki*, *Czarnoksiężnika z Doliny Oz* czy *West Side Story*. Tym razem kontrakt miał trwać osiem lat.

Rodzinną i zawodową sielankę przerwał nawrót choroby René. By być z nim, Céline Dion na kilka miesięcy zawiesiła koncerty. Kiedy dwa lata później Angélil przekazał funkcję menedżera namaszczonemu przez siebie następcy, stało się jasne, że jego stan zdrowia jest poważny.

Fot. East News

eprasa.pl 6a65edb0b8

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE



FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl 6a65edb0b8





Céline Dion na Wieży Eiffla podczas ceremonii otwarcia igrzysk olimpijskich w Paryżu w 2024 roku. Niżej: plakat zapowiadający jej powrót na scenę tej jesieni. Bilety na show sprzedano tak szybko, że wokalistka postanowiła dać kilka dodatkowych występów.

Czwartek 14 stycznia 2016 roku zaczął się jak inne dni. Artystka szykowała się w garderobie, kiedy nieoczekiwanie zadzwonił René – powiedział, że ją kocha i życzy udanego występu. Kiedy opadła kurtyna, Céline wróciła do domu i poszła spać, nie chciała przeszkadzać mężowi. Rano pielęgniarka znalazła go na podłodze. Nie żył.

Pożegnanie 73-letniego René Angélila odbyło się w tej samej Bazylice Notre-Dame w Montrealu, gdzie para wzięła ślub. Moment, w którym wdowa w koronkowej czarnej chuście z trojgiem dzieci weszła do kościoła przy dźwiękach jednej ze swoich pierwszych piosenek, był szczególnie wzruszający. René wcześniej sam wybrał utwory, które powinny zabrzmieć na jego pogrzebie.

Céline Dion zadedykowała mężowi pierwszy po powrocie na scenę koncert w Colosseum. Chciała przeżywać żałobę wraz z fanami i zdecydowała się na internetowy streaming wydarzenia. Śpiewała ulubione piosenki Angélila, a na telebimie wyświetlały się jego archiwalne zdjęcia. Wzruszona publiczność płakała. Przy ostatnich akordach piosenki *All by Myself* łez nie mogła też powstrzymać wykonawczyni.

MEDAL ZA ODWAGĘ

Na temat problemów zdrowotnych samej Céline spekulowano od dawna – koncerty odwoływała nagle z powodu domniemanych infekcji gardła, uszu czy innych niedyspozycji. 8 grudnia 2022 roku przerwała milczenie. W opublikowanym na Instagramie wideo powiedziała: „Przepraszam, że tyle to trwało. Wcześniej nie byłam gotowa, by o tym mówić. Ostatnio zdiagnozowano u mnie rzadką chorobę, zespół sztywności uogólnionej. Nie ma na nią lekarstwa. Choroba wpływa na każdy aspekt mojego życia" – mówiła łamiącym się głosem Céline.

Fani zareagowali natychmiast ogromnym wsparciem. Ale w sieci pojawił się też hejt: niebawem internet obiegła fałszywa informacja, że... artystka nie żyje. „RIP Céline Dion" – wokalistka scrollowała własne nekrologi.

By pokazać światu, że jednak żyje, choć cierpi, zdecydowała się na odważny krok. W 2023 w jej domu pojawiła się ekipa filmowa, która przez kilka miesięcy dokumentowała jej codzienną walkę z chorobą. Powstał poruszający dokument *Jestem Céline Dion*. Diwa bez makijażu, w dresie, w ciepłych skarpetkach zażywa sterty leków i płacze z bezsilności. W pewnej chwili dostaje ataku spazmów. W trakcie sesji rehabilitacyjnej nagle sztywnieje, nie może powiedzieć słowa, tylko drży i jęczy. – Céline, czy chcesz, żeby ekipa filmowa poszła? – pyta rehabilitant i wzywa pogotowie. – To było traumatyczne doświadczenie dla wszystkich – opisywała pracę na planie reżyserka dokumentu Irene Taylor. – Nie było naszą intencją filmować jej w tak intymnej chwili. Atak zdarzył się nieoczekiwanie. Nie sądziłam, że Céline zdecyduje się pozostawić ten fragment filmu. Ale powiedziała, żebym niczego nie zmieniała. Chciała, żeby widzowie poznali prawdę. – Jeśli nie będę mogła biec, będę szła, jeśli nie będę mogła iść, będę pełzać – mówi w ostatnich ujęciach Céline, zdeterminowana, by choroba nie przejęła kontroli nad jej życiem. Reakcja fanów na film dodała jej skrzydeł. – Mam dwa wyjścia. Albo trenuję jak sportowiec i ciężko pracuję, albo poddaję się i to koniec – powiedziała po emisji dokumentu. – Wybrałam pracę. Pięć dni w tygodniu mam terapię fizyczną i wokalną. Pracuję nad palcami dłoni, stóp, kolanami, łydkami. I nad głosem.

Wysiłki przyniosły rezultaty. W czerwcu 2024 Dion roku wystąpiła podczas otwarcia igrzysk olimpijskich w Paryżu. Śpiewając w strugach deszczu legendarny *Hymne à l'Amour* Edith Piaf, wzruszyła moknącą pod Wieżą Eiffla publikę. Jak zauważył jeden z komentatorów, pierwszy medal olimpijski należał się właśnie jej.

Paryż zajmował w sercu Céline szczególne miejsce, dlatego tam postanowiła dać pierwsze koncerty po trudnej rekonwalescencji. Zapowiedziała je na Instagramie w 58. urodziny: – Jestem z tego powodu tak szczęśliwa! Silna, podekscytowana i oczywiście trochę zdenerwowana, ale przez ostatnie kilka lat każdego dnia czułam wasze modlitwy, wsparcie, dobroć i miłość. Jestem wam wszystkim wdzięczna – podziękowała fanom gwiazda. – Nie mogę się doczekać, by znów was zobaczyć. Zaśpiewam, może nawet zatańczę. Do widzenia wkrótce! ■

Fot. East News, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



RYTUAŁ CZUŁOŚCI DLA CIAŁA

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

hebe

www.yope.me

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

STEP 2 **ODNOWA**
PIANKA ZMIĘKCZAJĄCO-EKSFOLIUJĄCA
RĘKAWICA ZŁUSZCZAJĄCA
PEELING WULKANICZNY

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

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

eprasa.pl/6a65edb0b8



Seks nieobowiązkowy?

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!

Senat we Francji przyjął ustawę, która mówi, że „związek małżeński nie tworzy obowiązku stosunków seksualnych", donosi „Forbes Woman". Do tej pory to był obowiązek. Jeśli żona (przeważnie) uchylała się od niego, mogło być to uznane za przyczynę rozpadu związku i na tej podstawie orzekało się rozwód.

Przed ołtarzem przysięga się wierność, bycie razem w zdrowiu i chorobie aż do grobowej deski. Jednak o seksie mowy nie ma. To słowo tabu. Między wierszami rozumiało się, że jeśli mąż chce, to żona musi. No raczej! Przecież poczęcie nie bierze się z obcowania duchowego. Taki był tylko jeden boski przypadek.

Często żony padają ofiarą gwałtu. Mąż bierze to, co mu się należy, uważa to za swoje prawo. Po przyjęciu tej ustawy to się zmieni. W związku, tak jak na randce, potrzebne jest pytanie: chcesz? Tak. Albo nie. Musi być zgoda. To kolejna rewolucja francuska!

W związku, tak jak na randce, potrzebne jest pytanie: Chcesz? Tak albo nie.

Musi być zgoda. To kolejna rewolucja francuska!

Żona Brigitte nie będzie musiała tak jak do tej pory prosić: „Pierre, mój drogi, nie dziś, mam straszny ból głowy", na co Pierre mógłby dowcipnie odpowiedzieć: „Ależ kochana, do tego nie trzeba głowy". Jedno krótkie NIE kończy sprawę. Jak będzie w praktyce, to się okaże. Jedno jest pewne, Pierre nie dostanie rozwodu tylko z tej przyczyny, że Brigitte nie chce dać ciała.

U nas o takiej ustawie mówiącej stop! napalonemu mężowi nie może być mowy. Politycy wszelkiej maści boją się tego bardziej niż diabeł święconej wody. Od razu podniósłby się krzyk w prawoskrętnych kręgach, że to uderza w rodzinę, w małżeńskie prawa. W domyśle męskie. I że daje kobietom nienależne im prawo do zarządzania własnym ciałem. No i co ważne, z takiego gwałtu może narodzić się pociecha. Punkt widzenia naszych konserwatystów jest jak przeterminowana o całe lata konserwa, zalegająca w babcinej spiżarni. Nie raczą zauważyć, że coś tu nie gra, skoro ślubów i dzieci jest coraz mniej. Nowoczesny konserwatyzm wygląda całkiem inaczej. Konserwatystą jest David Cameron. Akceptując prawo do związków jednopłciowych, oświadczył, że właśnie dlatego, że jest konserwatystą, chce, by osoby żyjące w takich parach miały odpowiedni status prawny. Nie mogą być wyrzucone poza nawias społeczny.

Jeszcze na początku XX wieku za homoseksualizm szło się w Wielkiej Brytanii do więzienia. Małżeństwa „pod przykrywką" oraz udawanie heteryków stało się normą. Jeśli byłeś biseksem, to miałeś żonę i dziatki. Jak u nas Jarosław Iwaszkiewicz i Jerzy Andrzejewski z pełnymi rodzinami. Mówię o pisarzach dlatego, że znam ich biografie, dzienniki. Nagrodzony ciekawy film *Ojczyzna* Pawła Pawlikowskiego opowiada o Tomaszu Mannie, który w 1949 roku przyjeżdża do dawnej ojczyzny. Po kraju wozi go córka Erika (świetna Sandra Hüller). Okazuje się, że to już nie jest jego Fatherland.

Z Niemiec uciekł nie tylko z powodu wystąpień przeciw faszyzmowi. Przyczyniły się do tego także jego „skłonności". Z żoną Katią miał sześcioro dzieci. Jak wielki musiał być strach, gdy w 1945 roku, już bezpieczny w Ameryce, w ogrodzie własnego domu spalił młodzieńcze dzienniki. Około 5 tysięcy stron, zawierających opisy jego „skłonności". Nawet w tych grzecznych opublikowanych u nas dziennikach znalazła się notatka z 1920 roku, o tym, że gdy miał randkę z Katią, czuł „słabość podniety z powodu pragnień idących w innym kierunku. Jakby to było, gdyby l e ż a ł przede mną chłopiec?".

Wydawało się, że w cywilizacji europejskiej prawa osób o orientacji homoseksualnej są respektowane, że strach został już za nami. Także strach kobiet, które zyskały prawa do decydowania o własnym ciele, tak jak pokazuje to francuska ustawa. Jednak my przez źle wybranych polityków, tkwimy wciąż w macho kulturze strachu. ■

Fot. Olga Majrowska

eprasa.pl 6a65edb0b8

ICON 16

BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

MOJA PIELĘGNACJA. MÓJ WYBÓR.

WWW.ICON16.PL



Tylko tu!

ROSSMANN

Moja Drogeria

eprasa.pl 6a65edb0b8

psycho logia

emocje / relacje / trening / praca

Joga dla umysłu Skuteczny trening elastycznego myślenia (s. 100)

Joanna Heidtman O zmęczeniu, które daje szczęście (s. 108)

Energia odnawialna Czy wiesz, jak dobrze wypoczywać (s. 110)

Relacja z matką Co ma wspólnego z wyborem partnera (s. 114)

Odzyskać sprawczość Wyuczona bezradność? Warto się jej oduczyć (s. 118)

Małgorzata Ohme Czemu tak trudno odpuścić sobie? (s. 122)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8



Pierwsza lekcja miłości

Relacja z matką wpływa na to, jak wchodzimy w związki, czego dla siebie chcemy i jak o sobie myślimy. Co możemy zrobić, jeśli nie była najlepsza? (s. 114)

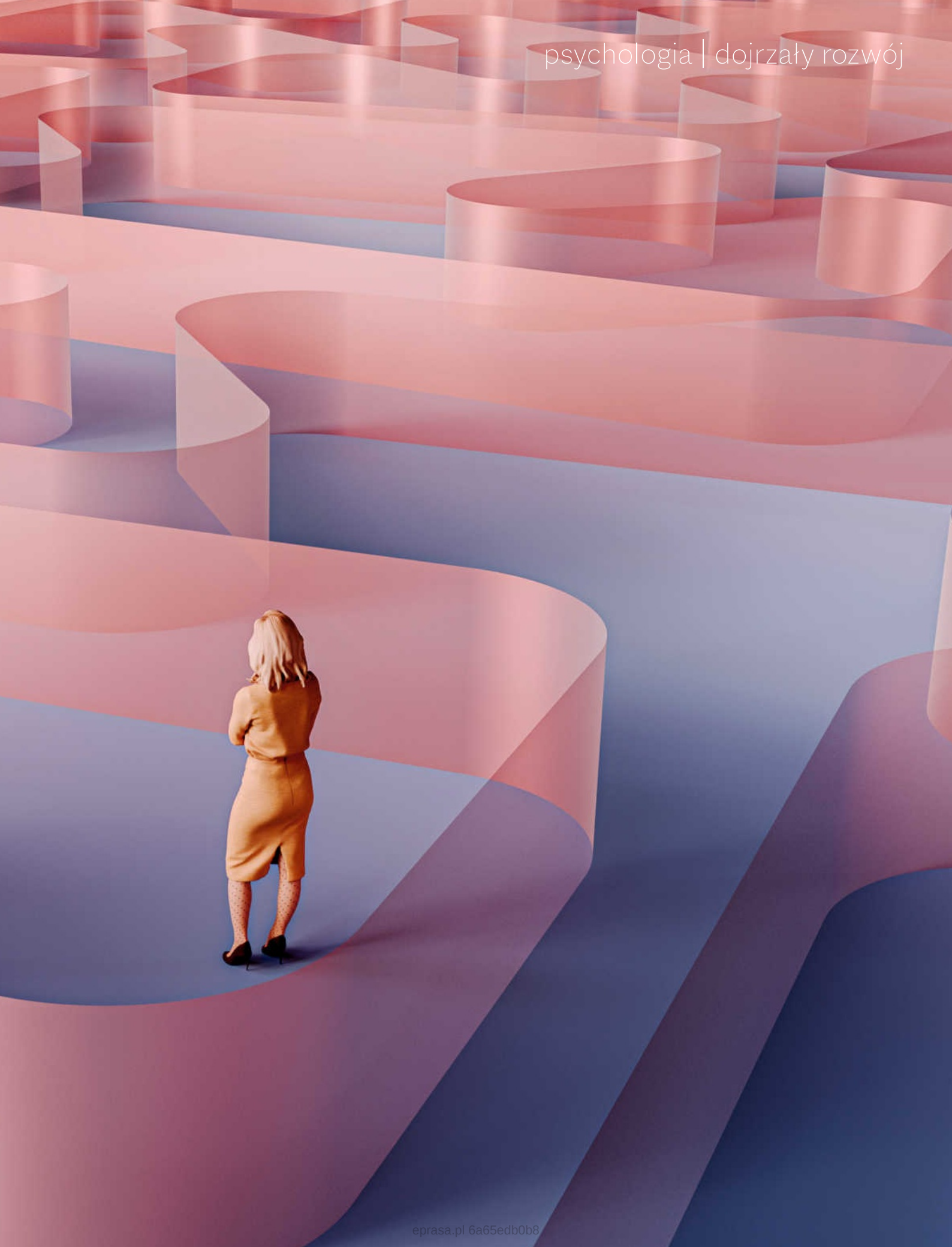
Joga dla umysłu

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

O giętkie ciało dbamy bardziej niż o... elastyczny umysł, a dzisiejszy świat wymaga dużej sprawności intelektualnej. Ważną kompetencją przyszłości nie jest znajomość narzędzi sztucznej inteligencji czy języków, ale umiejętność szybkiego odnajdywania drogi do celu w świecie, gdzie stare mapy przestają obowiązywać. Można się tego nauczyć!

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

Gdy Ada zaczynała pracę w biurze, była najmłodsza w zespole. Starsze koleżanki, które po raz pierwszy w życiu musiały opanować obsługę komputera, ciągle prosiły ją o „wsparcie techniczne". Narzekały, że maszyny do pisania sprawdzały się lepiej. Jedna, tuż przed emeryturą, mruknęła, że liczydła się nigdy nie zawieszały i co to komu przeszkadzało. Adę to bawiło.
A teraz, po trzydziestu latach, tuż przed emeryturą, musiała pójść na obowiązkowe w firmie szkolenie z narzędzi AI. I jak kiedyś jej koleżanki wzdychała: po co to komu, na co... „Pomyślałam, że jestem już stara. Ale to chyba jednak nie kwestia wieku. Znam starsze youtuberki i podcasterki, mam jedną koleżankę, która ciągle testuje nowinki techniczne. Od dawna korzysta ze spersonalizowanego ChatGPT, ma nawet kilku agentów AI – jeden pomaga jej uczyć się hiszpańskiego, o którym zawsze marzyła", opowiada Ada.

BŁĘDY OSZCZĘDNEGO MÓZGU

Kiedy rozejrzysz się wokół, zobaczysz ludzi, którzy z ciekawością testują nowe narzędzia, uczą się korzystać ze sztucznej inteligencji, szukają sposobów na życie w zmieniającym się świecie. Są też tacy, którzy bezpieczniej czują się wśród rozwiązań dobrze znanych i sprawdzonych. Kiedy pojawiają się kolejne nowinki technologiczne albo zjawiska społeczne, zamiast ekscytacji odczuwają zmęczenie, niepewność, czasem irytację. Łatwo uznać, że jedni są bardziej otwarci, a drudzy po prostu uparci. Nauka podpowiada jednak, że sprawa jest znacznie bardziej złożona.
To nie jest kwestia wieku. Chodzi raczej o styl poznawczy – o to, jak nasz umysł reaguje, gdy świat nagle zmienia reguły gry. Dlaczego jedni z ciekawością szukają nowych, a inni kurczowo trzymają się starych, nawet gdy przestają działać? Na to pytanie od lat próbuje odpowiedzieć neurobiolożka polityczna Leor Zmigrod z Uniwersytetu Cambridge. W opublikowanym w czerwcu na łamach magazynu „Psyche Ideas" tekście podsumowującym wyniki swoich badań opisuje m.in. klasyczny Wisconsin Card Sorting Test. Zadanie wydaje się proste. Uczestnicy sortują karty i na podstawie informacji zwrotnej sami odkrywają regułę, według której należy je układać. W pewnym momencie – bez żadnego ostrzeżenia – badacze zmieniają jednak zasadę. Jedni szybko dostosowują strategię do nowych warunków. Inni uparcie stosują starą, choć przestaje przynosić rezultaty. W psychologii taki styl myślenia nazywa się sztywnością poznawczą.
Nie jest on wcale bez sensu. Noblista Daniel Kahneman dowiódł, że ludzki mózg nie jest „maszyną" do poszukiwania prawdy ani najwłaściwszego rozwiązania. Ma za zadanie przede wszystkim oszczędzać energię. Kahneman stworzył koncepcję dwóch systemów myślenia. System 1 (gorący) działa szybko, automatycznie, intuicyjnie. System 2 (chłodny) jest wolniejszy, analityczny i wymaga wysiłku. Problem polega na tym, że jest kosztowny energetycznie, a więc mózg niechętnie go uruchamia. Woli polegać na automatycznym pilocie, dlatego uwielbia rutynę, nawyki, skróty myślowe i gotowe odpowiedzi. Co gorsza, gdy jakiś sposób rozwiązywania problemu okaże się skuteczny raz, drugi i piąty, bardzo trudno go porzucić – mamy tu do czynienia z efektem Einstellung. Nazwa pochodzi z języka niemieckiego, w którym słowo to oznacza postawę lub ustawienie jakiegoś mechanizmu. Dokładnie z tym mierzy się teraz Ada – całe dotychczasowe życie zawodowe pracowała bez narzędzi AI, więc czuje niechęć, by teraz uczyć się, jak je stosować.

PODRÓŻE ZE STARĄ MAPĄ

Co ciekawe, Leor Zmigrod z Cambridge wykazała, że osoby najbardziej sztywne poznawczo zwykle uważają się za wyjątkowo elastyczne. Można pomyśleć: i co z tego?
Nie każdy musi od razu zauważyć, że zmieniła się reguła gry

eprasa.pl 6a65edb0b8

Bank Pekao
Biuro Maklerskie

Ministerstwo Finansów
Obligacje Skarbowe

OSZCZĘDNOŚCIOWE
OBLIGACJE SKARBU PAŃSTWA



ONLINE W BIURZE MAKLERSKIM PEKAO

Wybierz obligacje odpowiednie dla siebie. Zrób to szybko i wygodnie, bo dostęp do obligacji masz za pomocą Pekao24 lub w aplikacji PeoPay.

Reklama. Informacje o obligacjach skarbowych znajdziesz w listach emisyjnych dostępnych na www.pekao.com.pl/obligacje-skarbowe/. Informacje o usłudze, w tym opis kosztów oraz ryzyka inwestycyjnego, informacje o sprzedaży krzyżowej usług maklerskich przez Biuro Maklerskie Pekao, w tym opis ryzyk oraz wskazanie kosztów i opłat związanych z zawarciem, wykonaniem lub rozwiązaniem poszczególnych umów, przedstawiamy w Regulaminie obsługi obligacji skarbowych przez Biuro Maklerskie Pekao, Taryfie opłat w zakresie obsługi obligacji skarbowych przez Biuro Maklerskie Pekao oraz Pakiecie informacyjnym dostępnych na www.pekao.com.pl/obligacje-skarbowe/regulacje-i-taryfy-oplat.html. Inwestowanie wiąże się z ryzykiem.

eprasa.pl 6a65edb0b8



Warto rozbudzać w sobie ciekawość, pytając: „Jak?", „Dlaczego?". Otwierasz wtedy swój umysł i... gimnastykujesz.

albo pojawił nowy, być może nawet skuteczniejszy sposób rozwiązywania jakiegoś problemu. Oczywiście o ile mówimy o kartach. Bo w codziennym życiu sztywność poznawcza ma swoją cenę.

Ktoś, kto kurczowo trzyma się dawnych schematów, często żyje według instrukcji obsługi świata sprzed lat. Gdy dotychczasowe rozwiązania przestają działać, zamiast szukać nowych, próbuje z jeszcze większą determinacją stosować stare. Tak samo pisze CV jak dziesięć lat temu, ignoruje narzędzia, które mogłyby ułatwić mu pracę, nie zmienia sposobu komunikowania się z dorastającym dzieckiem, choć ono nie jest już kilkuletnim maluchem. Coraz częściej doświadcza frustracji. „Przecież zawsze tak robiłem i działało" – mówi. Albo: „Nie rozumiem, po co to wszystko zmieniać". Zmiana zaczyna być odbierana jako zagrożenie, a nie szansa na nauczenie się czegoś nowego. Trudniej słuchać innych, łatwiej przypisywać im złe intencje. Wtedy nie pojawi się już pytanie: „A jeśli to nie świat się myli? Może to moja mapa wymaga aktualizacji?".

Koszty bywają konkretne: utracone możliwości zawodowe, trudności w relacjach, niechęć do leczenia, terapii czy nowych technologii. To trochę tak, jakby próbować jechać przez współczesną Polskę z atlasem samochodowym sprzed trzydziestu lat. Drogi istnieją, ale wiele z nich prowadzi już donikąd, a najważniejszych tras w ogóle na tej mapie nie ma. Elastyczność poznawcza nie polega na tym, by codziennie zmieniać kierunek. Polega na tym, by od czasu do czasu zaktualizować mapę.

UELASTYCZNIJ MYŚLENIE

Dobra wiadomość jest taka, że elastyczność poznawcza nie jest cechą daną raz na zawsze, podobnie jak mięśnie można ją systematycznie ćwiczyć. Jak?

1 ***Rejestruj zmiany***

Rzeczywistość zmienia się szybciej niż kiedykolwiek. Dlatego warto od czasu do czasu zadać sobie pytanie: czy problem naprawdę polega na tym, że świat zwariował, czy może na tym, że korzystam z nieaktualnej mapy? To nie oznacza bezkrytycznego zachwytu nad każdą nowinką. Raczej gotowość do sprawdzenia, czy stare rozwiązanie nadal przynosi oczekiwane efekty. Dobrym treningiem jest wybieranie raz na jakiś czas innej drogi do celu – dosłownie lub w przenośni. Pojedź do biura nową trasą, zrób zakupy

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8



RABAT 300 ZŁ NA PODRÓŻ DO JAPONII

Masz to wydanie? Skorzystaj z wyjątkowej oferty!

Przyjdź z tym wydaniem do jednego z Biur sprzedaży lub Oddziałów LogosTour i kup wycieczkę do Japonii. Otrzymasz jednorazowy rabat 300 zł. Oferta dotyczy wyjazdów do Japonii w terminach: 04.11.2026 – 21.11.2026, 08.11.2026 – 26.11.2026.

Rabat 300 zł przysługuje jednorazowo przy zakupie wycieczki na warunkach określonych przez LogosTour. Szczegóły w biurach sprzedaży i oddziałach LogosTour.

eprasa.pl 6a65edb0b8

Mózg jest leniwy. Lubi lecieć na autopilocie. Dlatego najpierw podsuwa rozwiązania rutynowe. Gdy szukasz dalej, robi się ciekawie.

w innym sklepie niż zazwyczaj. Zmiana nie zawsze okaże się lepsza, ale przypomni mózgowi, że istnieje więcej niż jedna możliwość. A czasem okaże się, że alternatywa naprawdę lepiej się sprawdza.

2 ***Trenuj niepewność***
Właśnie dlatego, że jest dla mózgu niewygodna. Chcemy jak najszybciej wiedzieć, kto ma rację, co się wydarzy i jaką decyzję podjąć. Psycholog Arie Kruglanski pokazał, że osoby z tzw. silną potrzebą domknięcia poznawczego gorzej tolerują niepewność, szybciej chwytają się pierwszego wyjaśnienia i trudniej im później zmienić zdanie. Tymczasem warto potraktować niewiedzę nie jako porażkę, ale jako etap myślenia. Zamiast mówić: „Na pewno jest tak", powiedz: „Na razie tak to rozumiem". A czasem odważ się nawet powiedzieć czy pomyśleć, że… nie rozumiesz. Szekspir miał rację, pisząc: „Więcej jest rzeczy na ziemi i w niebie, niż się ich śniło waszym filozofom".

3 ***Nie zakochuj się w pierwszym rozwiązaniu***
Psycholog Abraham Luchins pokazał, że kiedy raz znajdziemy skuteczną metodę, później trudno dostrzec prostszą. To właśnie efekt Einstellung. Coś działało kiedyś, więc robimy to nadal, nawet jeśli okoliczności całkowicie się zmieniły. Dobrym ćwiczeniem jest zadawanie sobie pytania: „Jak zrobiłabym to, gdybym zaczynała dzisiaj od zera?" albo: „Jak rozwiązałaby ten problem osoba, która nie zna mojego sposobu?". Takie pytania zmuszają do wyjścia ze strefy komfortu, a więc rutynowych sposobów myślenia. Chodzi o sprawdzenie, czy nie istnieje dziś prostsza droga do celu, który zamierzasz osiągnąć.

4 ***Nie szukaj zbyt szybko jednej odpowiedzi***
Potrzeba domknięcia poznawczego sprawia, że chcemy jak najszybciej zakończyć temat. To jest dobre, to złe, to czarne, a tamto białe. Tymczasem najlepsze decyzje dojrzewają. Warto więc bawić się w myślach dwiema lub trzema konkurencyjnymi hipotezami. Im więcej możliwych wyjaśnień dopuszczamy, tym rzadziej reagujemy impulsywnie, ale też rutynowo. Elastyczność poznawcza zaczyna się właśnie tam, gdzie przestajemy wierzyć, że pierwsza interpretacja musi być jedyną prawdziwą.

5 ***Zamień pewność na ciekawość***
Dzieci zadają setki pytań dziennie. Dorośli częściej udzielają odpowiedzi. Z wiekiem łatwo stracić ciekawość, bo wydaje nam się, że świat już znamy. Tymczasem ciekawość jest jednym z najlepszych treningów elastyczności poznawczej. Zamiast od razu oceniać nowy pomysł, książkę czy technologię, spróbuj zapytać: „Czego tu jeszcze nie rozumiem?". To chwilowe zawieszenie osądu, a nie podążanie za modą. Psychologowie od dawna wiedzą, że osoby ciekawe świata łatwiej uczą się nowych rzeczy, lepiej radzą sobie ze zmianą i rzadziej wpadają w pułapkę schematycznego myślenia. Ważne jest, jak wyrażasz tę ciekawość. Nie poprzez pytanie „Co to?", raczej: „Dlaczego? W jaki sposób?". Uczysz się wtedy nie tylko dostrzegania, ale też rozumienia mechanizmów.

6 ***Rozmawiaj z ludźmi, którzy widzą świat inaczej***
Równie ważnym treningiem są rozmowy z ludźmi, którzy mają inne doświadczenia, zainteresowania albo poglądy. Nie po to, by ich przekonać, lecz by sprawdzić, czy czegoś nie przeoczyliśmy. Łatwo szufladkujemy innych, nadajemy etykiety. Czy ludzie, którzy sądzą, że ziemia jest płaska, to idioci? Większość odpowie: tak. Tymczasem znakomity dokument *Płaskoziemcy* udowadnia, że często są to osoby inteligentne, które zawiodły się na instytucjach i państwie i wierzą tylko w to, co zobaczą na własne oczy. To całkowicie zmienia perspektywę. Ktoś wygłasza absurdalne twoim zdaniem opinie? O ile nie jest to mowa nienawiści, z którą się nie dyskutuje, warto zapytać: „Czemu tak uważasz?". I posłuchać odpowiedzi. Zamiast przygotowywać natychmiast w myślach kontrargument, spróbuj najpierw zadać pytanie: „Jak doszedłeś do tego wniosku?". Być może nie zmienisz swojego stanowiska. Ale jest duża szansa, że lepiej zrozumiesz mapę, według której porusza się po świecie druga osoba. A to już pierwszy krok do poszerzenia własnej.

Być może największą kompetencją XXI wieku nie będzie znajomość sztucznej inteligencji ani kolejnych technologii. Będzie nią gotowość do powiedzenia sobie od czasu do czasu: „Moja mapa świata była dobra. Ale wytyczono już kilka nowych dróg. Chyba czas przekonać się, dokąd prowadzą". ■

eprasa.pl 6a65edb0b8

OXYGENETIC®

ENERGYZE
VITAMIN C



Jedna z najbardziej stabilnych form

witaminy C*

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

*Kwas 3-O-etylo-askorbinowy

eprasa.pl 6a65edb0b8

Cierpliwa wytrwałość



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".

Przyjaciółka niedawno kupiła siedlisko. Biega, karczując piłą mechaniczną krzaki. Tworzy przyjazne miejsce dla fauny, flory i ludzi. Jest zmęczona i szczęśliwa. Istnieje rodzaj zmęczenia, które niesie ze sobą dobry sen, poczucie sensu, regenerację. Znamy też zmęczenie, które oblepia i jest nie do zmycia odpoczynkiem. Pozbawia radości. Towarzyszy mu automatyzm i nieokreśloność celu.

Ostatnio w jednym ze stowarzyszeń prowadziliśmy rozmowę o zmęczeniu właśnie. Wpadła mi w ręce książka Byung-Chul Hana *Społeczeństwo zmęczenia i inne eseje*. Han pisze, jak staliśmy się „podmiotami osiągnięć". Nie jesteśmy poddani zewnętrznym przymusom i „nakazom pracy" (uwierzcie lub nie, było coś takiego w czasach socjalistycznych), ale tkwimy w mocy groźnego paradoksu „wolności przymusu". Cóż to takiego? Otóż pisze autor: „Podmiot osiągnięć wystawia się na działanie wolnego przymusu maksymalizacji i wydajności. I wyzyskuje sam siebie". Abstrahując od tego, czy jesteśmy za, czy przeciw ogólnym tezom autora, to sformułowanie zmusza do przyjrzenia się sobie. Jak to jest ze mną? Czy w ramach wolnej woli robię z siebie kolejny „projekt"? Podmiot osiągnięć wyzyskuje sam siebie aż do kompletnego wypalenia. W syzyfowym wysiłku doskonalenia siebie.

Joanna Flis w jednym z postów pisze: „To nienormalne, że ktoś boi się chipsów". Uśmiechnęłam się – nie boję się chipsów, bo po prostu ich nie lubię, ale pomyślałam: czego boję się w kontekście bycia projektem? Odsunięcia? Bycia niepotrzebną? Nieobecności w przestrzeni wymiany myśli, idei i edukacji? W gabinetowym korytarzu rozmawiam z koleżanką, która mówi, że siedzi w pracy do 22, a właściwie już nie powinna tak się męczyć. Więc co ją tam trzyma do nocy? Inna rzecz, że mimo szalonych godzin pracy jest w dobrej formie – psychicznej i fizycznej. Podobnie jak przyjaciółka karczująca chaszcze czuje się usatysfakcjonowana. A dzięki innym swoim aktywnościom – wypoczęta.

Pozazdrościć. Pytanie, czy powiedzenie „jeśli kochasz to, co robisz, nie przepracujesz ani jednego dnia" jest prawdziwe? Bywa przecież, że właśnie tym, co stało się naszą zawodową pasją, możemy się najszybciej „zajechać". Bo nie poczujemy zmęczenia i bólu, nie zobaczymy kosztów ani ceny. W przekazach rodzinnych kobiet, z którymi pracuję, jest dużo o pracy, wysiłku, uświęconym zmęczeniu. „Najpierw praca, potem przyjemności", „Ciężka praca popłaca", „Gołąbki same nie wpadają do gąbki"... Praca, wysiłek, podobnie jak pieniądze i miłość, obrosły takimi „prawdami". Nasiąkamy nimi wcześnie i trudno nam później dojść do tego, dlaczego coś robimy lub czegoś unikamy. A często stoi za tym właśnie przekazany nam schemat.

Jedna z moich klientek mówiła, że nie potrafi odpoczywać. I dopiero kłopoty zdrowotne zatrzymały ją w biegu. Jak się okazało, jej mama powtarzała: „Co tak siedzisz, znajdź sobie coś do roboty". Odpoczynek był uważany za grzech kojarzony z lenistwem. Mama klientki nie bała się chipsów, ale bała się chwili bez produktywności. Może we współczesnej kulturze wszyscy jesteśmy projektami? Coraz większa wiedza, jak możemy wpływać na ciało, umysł, zdrowie, karierę, kreatywność, zapędza nas do nieprzerwanej „roboty nad sobą". Trudno uznać to za bezsensowne, bo jest przecież w tej robocie nasze ulubione sprawstwo i poczucie wpływu. Jednak dziś tę „ciężką pracę" nad sobą zamieniłabym na wytrwałość. Nie taką „za wszelką cenę" i „nie ma, że boli", ale cierpliwą, z przystankami i namysłem.

Między udręką i „przymusem zmęczenia" a biernym „płynięciem z prądem" jest właśnie cierpliwa wytrwałość. Przypomina mi się moja ulubiona metafora aikido i boksu. Można się boksować i napinać. Ale można też z mocnym ugruntowaniem i oddechem elastycznie iść za tym, co się pojawia, i mądrze dobierać ruchy. Siła i moc. Siła tworząca przeciwsiłę i moc cierpliwej wytrwałości. ■

Fot. Agata Mazur

eprasa.pl 6a65edb0b8

ULGA
W PROBLEMACH SKÓRY GŁOWY

Sprawdź, czy któryś z problemów dotyczy Ciebie?

| Nadmierna utrata włosów | Nadreaktywność |
| Przetłuszczanie | Łupież | Siwienie |

Jeśli masz któryś z tych objawów:

Do codziennej dermopielęgnacji skóry głowy wybierz odpowiednią kurację w zależności od problemu z jakim się zmagasz.

DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ DO TWOJEJ SKÓRY GŁOWY >



Dermedic CAPILARTE to kompleksowa linia produktów kuracyjnych przeznaczonych do mycia skóry głowy i włosów, polecanych zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Coraz powszechniej występujące schorzenia cywilizacyjne, takie jak: łysienie, nadmierne wypadanie i osłabienie włosów, łupież czy nadwrażliwość skóry głowy wpływają na samopoczucie, obniżoną samoocenę, poczucie nieatrakcyjności, a nawet odrzucenia. Do utrzymania włosów w dobrej kondycji niezbędna jest właściwa pielęgnacja skóry głowy.

Z WODĄ TERMALNĄ

Bogatą w minerały i pierwiastki śladowe, optymalne dla skóry nadwrażliwej, wspierającą fizjologiczne funkcje skóry.

Jeśli masz problem z nadmiernym przerzedzeniem włosów, wyraźnym ich osłabieniem.

SZAMPON I SERUM KURACJA STYMULUJĄCA WZROST I ODROST WŁOSÓW

110%* WIĘCEJ WŁOSÓW

- Pobudza wzrost nowych włosów
- Zwiększa objętość i grubość włosów
- Hamuje łysienie
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Nie narusza fizjologicznej równowagi mikrobiomu skóry głowy
- Produkt przebadany dermatologicznie, klinicznie i trychologicznie



Jeśli masz łupież suchy, tłusty, pstry.

SZAMPON ZWALCZAJĄCY ŁUPIEŻ I JEGO PRZYCZYNY

98%* REDUKCJI ŁUPIEŻU

- Działa przeciwłupieżowo i przeciwłojotokowo
- Utrzymuje działanie nawet po zmyciu szamponu w przerwach między jego stosowaniem
- Łagodzi podrażnienia i uczucie świądu
- Zapewnia nawilżenie i odżywienie włosów
- Łagodnie oczyszcza włosy i skórę głowy
- Nie narusza fizjologicznej równowagi mikrobiomu skóry głowy

DOSTĘPNE W APTEKACH

*Badania kliniczne jednostki badawczej pod kontrolą dermatologa na zlecenie I&R Biogened. Zastosowane urządzenie: Fotofinder dermoscope. Aplikacja szamponu 1x dziennie przez 3 m-ce z równoległym stosowaniem serum Capilarte.

*Na podstawie badania ankietowego przeprowadzonego w warunkach domowych przez okres 1 miesiąca w grupie 50 dorosłych oraz 10 dzieci w wieku od 6 do 12 lat.

eprasa.pl 6a65edb0b8

Daj SOBIE moc

rozmawiała:
JAGNA
KACZANOWSKA

Po urlopie zostały wspomnienia i zdjęcia, a ty czujesz się wyczerpana? Nie warto myśleć o wypoczynku jak o nagrodzie po pracy, która należy się raz czy dwa do roku, mówi dr Lina Ejlertsson, szwedzka badaczka, zajmująca się tematem regeneracji, autorka bestsellera *Recepta na energię*. Zachęca, by spojrzeć na ludzki organizm jak na baterię, którą należy doładować każdego dnia. Proponowane przez nią sposoby są proste i skuteczne.



eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8



Bez regeneracji nie ma efektywności. Zamiast zadawać sobie pytanie, czy zasłużyłaś na odpoczynek, zapytaj: czy stać mnie na to, by z niego zrezygnować?

Twój STYL: Dziś lubimy mówić, że najcenniejszą walutą jest czas. Zgadza się pani?

Lina Ejlertsson: W rzeczywistości inny czynnik bardziej decyduje o jakości życia – poziom naszej energii i to, jak z niej korzystamy. Dwie osoby mogą mieć identycznie wypełniony kalendarz – jedna wieczorem poczuje satysfakcję, a druga będzie wyczerpana. Dlaczego? Wielu ludzi traktuje energię jak coś, co po prostu się ma lub nie, trochę jak kolor oczu. A tak nie jest. Nasz wpływ na poziom energii, jaką dysponujemy każdego dnia, jest ogromny. Lubię porównywać ludzki organizm do smartfonu. Gdy bateria pada, od razu szukamy ładowarki. Za to często ignorujemy pierwsze sygnały własnego wyczerpania. Pijemy kolejną kawę i dokładamy sobie zadania, skracamy sen, rezygnujemy z przerw, oczekując, że będziemy funkcjonować równie wydajnie jak rano. Ale człowiek, podobnie jak telefon, nie działa bez końca na rezerwie.

Jakie są pierwsze sygnały, że układ nerwowy przestaje sobie radzić z przewlekłym stresem?

Przestajemy się regenerować, nawet gdy próbujemy to robić. Dawniej wystarczał spokojny wieczór, dobrze przespana noc czy weekend, by odzyskać siły. Teraz nawet po kilku wolnych dniach budzimy się z poczuciem zmęczenia. Wypalenie nie spada jak grom z jasnego nieba. Organizm dużo wcześniej wysyła sygnały ostrzegawcze. Często jesteśmy dumni z siebie, że sprawnie je ignorujemy. Gdy coraz częściej przekonujemy siebie: „dziś wszyscy są zmęczeni, to normalne, muszę wytrzymać", warto się zatrzymać.

Gdzie przebiega granica między zwykłym zmęczeniem a wyczerpaniem grożącym wypaleniem? Jest coś, co pomoże nie pomylić tych dwóch stanów?

Przewlekłe zmęczenie zwykle nie ogranicza się do jednej sfery życia. To może wyglądać tak, że fizycznie odczuwamy długotrwałe znużenie, bóle głowy, napięcia mięśni, kołatanie serca, problemy z układem pokarmowym. A jednocześnie psychicznie coraz trudniej nam się skoncentrować, podejmować decyzje i zapamiętywać informacje. To, co zajmowało pół godziny, teraz zajmuje dwie. Zmienia się także nasz wewnętrzny świat emocjonalny. Łatwiej się irytujemy, częściej odczuwamy lęk lub przygnębienie, mamy poczucie, że wszystko nas przerasta. Warto potraktować te sygnały nie jak oznakę słabości, ale alarmującą wiadomość wysyłaną nam przez organizm. Im szybciej zareagujemy, tym mniej czasu zajmie nam odzyskanie równowagi.

Pisze pani w książce, że regeneracja to coś więcej niż sen. Sporo zamieszania wprowadzają szkodliwe mity dotyczące odpoczynku i odzyskiwania sił?

Najbardziej szkodliwe jest przekonanie, że odpoczynek oznacza głównie sen i leżenie na kanapie. Sen jest ważny, ale dobra regeneracja polega przede wszystkim na robieniu tego, czego w danym momencie potrzebuje nasz organizm. Dla jednej osoby będzie to spacer po lesie, dla innej rozmowa z bliskim człowiekiem, słuchanie muzyki, chwila samotności i spokoju albo przeciwnie – przebywanie wśród ludzi, twórcze zajęcie, sport. Odpoczynek nie jest brakiem aktywności, ale doświadczeniem, które pomaga odzyskać siły. Co ciekawe, skuteczny odpoczynek nie musi trwać wiele godzin. Organizm, który nie jest wypalony, potrafi efektywnie korzystać nawet z krótkich momentów wytchnienia między wyczerpującymi zadaniami. Kilka minut na świeżym powietrzu, parę świadomych oddechów przed kolejnym spotkaniem czy godzina bez ekranu mogą mieć większe znaczenie, niż nam się wydaje. Z takich drobiazgów buduje się odporność na stres.

Przekonuje pani, że istnieją różne rodzaje zmęczenia i wiedza o tym też może nam pomóc. W jaki sposób?

Warto pytać siebie – nie: „czy jestem zmęczona?", ale „co we mnie jest zmęczone?". Możemy być wyczerpani fizycznie po intensywnym wysiłku, ale możemy też cierpieć na przeciążenie

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8

psychiczne po całym dniu podejmowania decyzji. Bywamy emocjonalnie wykończeni po trudnej rozmowie, społecznie zmęczeni po godzinach kontaktów z ludźmi albo twórczo wypaleni, gdy długofalowo rozwiązujemy kreatywne problemy. Jest też zmęczenie sensoryczne – efekt nieustannego hałasu, ekranów, powiadomień i nadmiaru bodźców. Każdy z tych rodzajów wyczerpania wymaga innej formy regeneracji – kontrastowej wobec tego, co pozbawiło nas energii.

Czegoś, co dostarczy nam odmiennych wrażeń? Da radość i poczucie sensu?

Tak. Jeżeli cały dzień spędziliśmy przed komputerem, a kolejne dwie godziny „odpoczywamy", oglądając serial – czyli znów siedzimy przed ekranem, poziom energii jeszcze bardziej się obniży. Gdy jesteśmy zawodowo przeciążeni kontaktami z ludźmi i rozmowami, bardziej niż spotkania z przyjaciółmi możemy potrzebować chwili samotności. Warto zrozumieć, czego nam brakuje, by skutecznie odnawiać zapas siły.

Opisuje pani siedem rodzajów regeneracji. Po który z nich najrzadziej sięgamy?

Dziś najbardziej zaniedbujemy regenerację zmysłów. Żyjemy w świecie, który nie przestaje do nas krzyczeć. Powiadomienia, wiadomości, dzwonki, reklamy, muzyka w sklepach, hałas uliczny, głośne rozmowy w miejscach publicznych, światło ekranów – nasze zmysły cały czas pozostają w stanie gotowości i rozdrażnienia. Paradoks polega na tym, że przyzwyczailiśmy się do wysokiego poziomu stymulacji i przestaliśmy go zauważać. Dopiero gdy wyjedziemy do lasu, usiądziemy nad jeziorem i odłożymy telefon na godzinę, odkrywamy, jak jesteśmy przebodźcowani. Czasem wystarczy wyłączyć powiadomienia, wyjść na spacer bez słuchawek, usiąść w ciszy, świadomie popatrzeć na drzewa, by układ nerwowy wrócił do równowagi. Kontakt z naturą podnosi poczucie dobrostanu. Nie chodzi wyłącznie o piękne widoki. Natura oferuje zmysłom coś, czego współczesny świat nam nie daje – przewidywalność, łagodne bodźce i szansę na zwolnienie tempa. Największym luksusem naszych czasów okazuje się... możliwość doświadczania przez chwilę mniejszej liczby bodźców.

Rozpowszechnił się pogląd, że odpoczynek to luksus dostępny dla tych, którzy ciężko na niego zapracowali.

Traktowanie regeneracji jak nagrodę za dobrze wykonane obowiązki, a nie podstawową potrzebę organizmu, to błąd. Mówimy: „odpocznę, gdy skończę projekt", „wyśpię się w święta", „naładuję baterie na urlopie". Lista zadań nie ma końca, a odpoczynek staje się czymś, co nieustannie odkładamy na później. Kolejna destrukcyjna strategia! W stanie zmęczenia spada koncentracja, pogarsza się pamięć, rośnie drażliwość – łatwiej wybuchamy złością, częściej popełniamy błędy i przestajemy cieszyć się rzeczami, które sprawiały nam przyjemność. W kulturze nagradzającej „zajętość" łatwo uwierzyć, że poziom zapracowania wyznacza naszą wartość. To nieprawda. Regeneracja nie jest przeciwieństwem produktywności, tylko jej warunkiem. Zamiast zastanawiać się: „Czy już zasłużyłam na odpoczynek?", lepiej zadawać sobie pytanie: „Czy stać mnie na to, by z niego zrezygnować?".

Z badań, które pani przywołuje, wynika, że nawet krótkie chwile regeneracji w ciągu dnia mogą być skuteczne. Czym jest dobra mikroprzerwa?

Ich zaletą jest prostota. Nie wymagają specjalnych warunków ani dodatkowego czasu. Można je wpleść między spotkania, czekanie na ważny telefon. Układ nerwowy potrzebuje regularnych pauz, nie jednego wielkiego resetu raz w roku. Istnieją trzy obszary regulacji emocji: system zagrożenia, dążenia i ukojenia. Wielu z nas świetnie funkcjonuje w dwóch pierwszych, ale rzadko przełącza się na trzeci. Współczesny świat to wspiera. System zagrożenia pomaga nam dostrzegać niebezpieczeństwa i reagować na nie. Chronił naszych przodków przed drapieżnikami, ale dziś uruchamia się pod wpływem nieprzeczytanych maili, korków czy nieustannego porównywania się z innymi. System dążenia zachęca do osiągania sukcesów. Jest potrzebny. Dzięki niemu rozwijamy się, uczymy nowych rzeczy. Problem zaczyna się, gdy nie potrafimy go wyłączyć. Wiele osób przełącza się między stresem a działaniem. Odhaczamy kolejne zadania, sprawdzamy telefon, odpowiadamy na wiadomości i planujemy następny dzień w identycznym schemacie. Brak czasu na świadome włączenie trzeciego systemu – ukojenia, który odpowiada za poczucie bezpieczeństwa, bliskości i wewnętrzny spokój. Uruchamia się podczas kontaktu z naturą, spokojnego ruchu, słuchania łagodnej muzyki, obcowania ze sztuką, serdecznych rozmów, wtedy, gdy pozwalamy sobie niczego przez chwilę nie osiągać.



DR LINA EJLERTSSON

Naukowczyni związana ze szwedzkim Uniwersytetem w Lund. Prowadzi badania na temat roli odpoczynku, regeneracji, zarządzania własną energią i stresem.

Gdyby czytelniczki miały zapamiętać z pani książki jedno zdanie, jak by ono brzmiało?

Regeneracja nie jest luksusem ani nagrodą, tylko codzienną inwestycją w zdrowie, odporność i jakość życia. Im częściej będziemy świadomie „doładowywać baterie", tym więcej energii będziemy mieli do pracy, ale również dla ludzi, których kochamy, pasji i zwyczajnego cieszenia się codziennością. Ostatecznie nie chodzi o to, żeby zrobić w życiu jak najwięcej, tylko żeby mieć siłę naprawdę je dobrze przeżyć. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



Pierwsza LEKCJA MIŁOŚCI

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

Dlaczego jedne kobiety panicznie boją się porzucenia, inne za wszelką cenę chcą zadowolić partnera lub seryjnie zakochują się w niewłaściwych mężczyznach? Psychoterapeutka Marta Suska przekonuje, że w poszukiwaniu odpowiedzi na te pytania warto wrócić do pierwszej relacji życia, z matką. To ona uczy, czym jest miłość, bliskość i bezpieczeństwo. Co zrobić, gdy była słabą nauczycielką? Choć nie zmienisz dzieciństwa, możesz zapanować nad jego konsekwencjami.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8

Twój STYL: Gdy nie układa nam się w miłości, często tłumaczymy to pechem. Pani twierdzi, że warto przyjrzeć się relacji z matką. Naprawdę to, jaka była, decyduje o tym, kogo i jak pokocha dorosła kobieta?

Marta Suska: Nie decyduje, ale z pewnością ma wpływ. Relacja z matką jest pierwszą i najważniejszą więzią, jakiej doświadczamy. Od niej uczymy się, czy świat jest bezpieczny, czy można ufać innym ludziom, czy nasze potrzeby są ważne i czy zasługujemy na miłość. Ten głęboki wewnętrzny zapis przenosimy do późniejszych związków. Nie oznacza to, że wszystko, co nas spotka, zależy od matki. Na rozwój dziecka wpływają również ojciec – nawet nieobecny, inni bliscy, doświadczenia życiowe czy późniejsze relacje. Jednak ta pierwsza więź jest czymś w rodzaju emocjonalnego wzorca, do którego – często nieświadomie – odnosimy kolejne miłości. Dlatego kobieta, która w dzieciństwie doświadczała bezpieczeństwa i akceptacji, zwykle łatwiej tworzy zdrowe relacje.

Jesteśmy skazane na powielanie rodzinnego scenariusza?

Na szczęście nie. W psychologii mówimy raczej o prawdopodobieństwie niż o przeznaczeniu. Wzorce z dzieciństwa są silne, bo powstały wtedy, gdy młody mózg się rozwijał, ale możemy je rozpoznać, zrozumieć i stopniowo zmieniać. Najważniejsze jest uświadomienie sobie, że to, co dziś wydaje się „pechem do mężczyzn", często jest konsekwencją sięgania po dawną strategię przetrwania. Czym ona jest? Jako dziecko robiłyśmy wszystko, by zachować więź z najważniejszą osobą. Problem polega na tym, że strategie, które pomagały kilkuletniej dziewczynce, dorosłej kobiecie często już nie służą.

W książce pisze pani o różnych „trybach dziecka". Brzmi tajemniczo. Czym one są?

W terapii schematów, którą się zajmuję, zakładamy, że w każdym z nas „żyją" różne części naszej osobowości. Jedną z nich jest wewnętrzne dziecko. To ta część, która pamięta najważniejsze doświadczenia z dzieciństwa: zarówno dobre, jak i bolesne. W niej rodzą się silne reakcje emocjonalne. Kiedy partner nie odpisuje na wiadomość, gdy się oddala albo nas krytykuje, często nie reaguje spokojna, dorosła kobieta, ale właśnie to zranione wewnętrzne dziecko. Tryby nie są etykietami ani diagnozami, tylko sposobem opisania tego, jak nauczyliśmy się radzić sobie z niezaspokojonymi potrzebami. Każde z nas ma ich kilka, ale zwykle jeden lub dwa dominują i mocno wpływają na funkcjonowanie w relacjach.

Zacznijmy od Dziecka porzuconego. Jak kobieta, u której ten tryb dominuje, zachowuje się w związku?

Boi się utraty bliskiej relacji, więc nawet drobne sygnały potrafi odczytywać jako zapowiedź odrzucenia. Partner jest zmęczony po pracy, a ona już zastanawia się, czy przestał ją kochać. Takie kobiety często dużo wybaczają i zostają w związkach, nawet gdy czują się ranione, bo samotność wydaje im się bardziej przerażająca niż cierpienie we dwoje. Paradoks polega na tym, że im bardziej boją się porzucenia, tym



Reklama

eprasa.pl 6a65edb0b8

mocniej próbują zatrzymać partnera przy sobie, co jest przytłaczające i nierzadko prowadzi do konfliktów.

A czym charakteryzuje się tryb Dziecka zawłaszczonego, jak przejawia się w dorosłości?

Występuje u kogoś, kto nie miał przestrzeni, by stać się niezależnym człowiekiem. Matka bardzo kochała, ale jednocześnie trudno jej było zaakceptować autonomię dziecka. Wszystko wiedziała lepiej, chciała uczestniczyć w każdej decyzji, a czasem wręcz żyła życiem córki. W dorosłości taka kobieta często ma poczucie winy, gdy próbuje postawić granicę matce. Jej partner z kolei może czuć, że w ich związku jest jeszcze ktoś trzeci – mama, której zdanie wciąż ma ogromne znaczenie. Czasem takim kobietom trudno zbudować własną rodzinę.

Część kobiet odnajdzie się chyba także w Dziecku grzecznym.

Wiele dziewczynek nauczono, że miłość dostaje się za bycie niesprawiającą kłopotów, spokojną i spełniającą oczekiwania innych. W dorosłym życiu często nadal funkcjonują według tej zasady. Częściej pytają partnera, czego on chce, niż zastanawiają się, czego same potrzebują. Trudno im odmówić, poprosić o pomoc czy powiedzieć: „To mi nie odpowiada". Z zewnątrz wyglądają na ugodowe, ale w środku często narasta w nich zmęczenie, żal i poczucie niewidzialności.

Każdy z nas jest jakimś „trybem", który definiuje nasze zachowania w związkach?

Nie jesteśmy jedną etykietą. Ważne, by nie traktować tych opisów jak diagnozy. Warto zrozumieć mechanizm. Jeżeli rozpoznaję, że w trudnej sytuacji odzywa się moje Dziecko porzucone albo Dziecko grzeczne, nie myślę: „Ze mną jest coś nie tak". Zaczynam rozumieć, skąd biorą się moje reakcje. To pierwszy krok do odzyskania kontroli i zmiany.

Załóżmy, że czytelniczka rozpoznała u siebie któryś z tych trybów. Skąd ma wiedzieć, kiedy przejmuje on stery w jej związku?

Najprościej mówiąc, po intensywności emocji. Jeśli reakcja jest dużo silniejsza, niż wymaga tego sytuacja, możliwe, że do głosu dochodzi nie dorosła kobieta, ale dawne zranienie. Partner nie odbiera telefonu i nagle pojawia się panika. Jedna krytyczna uwaga wywołuje poczucie kompletnej bezwartościowości. Zwykła prośba o więcej przestrzeni brzmi jak zapowiedź rozstania. Takie reakcje często mają źródło nie w tym, co dzieje się tu i teraz, ale w doświadczeniach z dzieciństwa.

Zakochujemy się jako dorosłe kobiety, ale kłócimy jak kilkuletnie dziewczynki?

Czasami tak jest. Nasze emocjonalne reakcje bywają bardzo dziecięce. Kiedy czujemy się zagrożone, uruchamiają się strategie, które kiedyś pomagały nam przetrwać. Te zachowania nie są przypadkowe. I kiedyś miały sens. Problem polega na tym, że dziś często utrudniają budowanie bliskości.

Pisze pani też, że nie wybieramy partnerów przypadkowo.

Wydaje nam się, że kierujemy się wyłącznie uczuciem, a często pociąga nas to, co jest znajome emocjonalnie. Jeżeli ktoś dorastał w domu, w którym miłość trzeba było sobie wypracować, może nieświadomie szukać partnera, którego również będzie musiał z trudem zdobywać. I nieustająco się o niego starać. To nie znaczy, że świadomie wybieramy cierpienie. Raczej próbujemy stworzyć lepszą wersję relacji, która kiedyś zakończyła się bólem. Mamy nadzieję, że tym razem wszystko potoczy się inaczej. Że wreszcie zdołamy spuentować starą bolesną historię happy endem.

Czy dlatego tak wiele kobiet mówi po kolejnym rozstaniu: „Znowu trafiłam na ten sam typ mężczyzny"?

Zmieniają się twarze, zawody, temperamenty, ale mechanizm emocjonalny w relacji pozostaje podobny. Jeżeli nie rozumiemy własnych schematów, łatwo odtwarzamy ten sam scenariusz z różnymi partnerami.

Skoro schemat można rozpoznać, można go też przerwać?

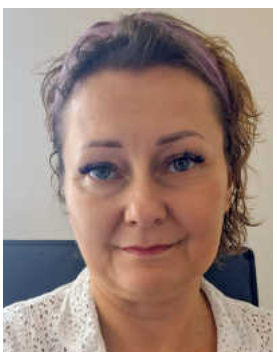
Uświadomienie sobie schematu nie rozwiązuje jeszcze problemu, ale sprawia, że przestajemy działać automatycznie. Zamiast zastanawiać się: „Dlaczego znowu mi się to przydarzyło?", możemy zapytać: „Co właśnie się we mnie uruchamia? Czy chcę za tym pójść kolejny raz?". Nie zmienimy dzieciństwa, ale możemy zdecydować, co zrobimy z jego konsekwencjami.

Gdy zaczynamy rozumieć własne schematy, łatwo wpaść w pułapkę obwiniania rodziców. Zwłaszcza matek. Dziś to często spotykany motyw.

Większość matek nie chciała skrzywdzić swoich dzieci. Wychowywały je tak, jak same zostały wychowane. One również były czyimiś córkami, miały własne ograniczenia i niezaspokojone potrzeby. To nie znaczy, że mamy usprawiedliwiać wszystko, czego doświadczyłyśmy. Chodzi raczej o zrozumienie zasady niż o szukanie winnych.

Celem nie jest naprawienie relacji z mamą?

Niekoniecznie. To ważne rozróżnienie. Wiele osób myśli, że dopóki nie pogodzi się z matką albo nie usłyszy od niej przeprosin, nie będzie mogło żyć spokojnie. Tymczasem zmiana jest możliwa również wtedy, gdy matka nie chce rozmawiać, nie rozumie naszych doświadczeń albo już nie żyje. Pracujemy przede wszystkim nad sobą. Nad tym, jak dziś reagujemy, jakie decyzje podejmujemy. To jest obszar, na który mamy realny wpływ.



MARTA SUSKA
Psychoterapeutka z wieloletnim doświadczeniem, psycholożka, autorka książki *Szczęśliwa dorosła córka. Uzdrawianie ran z dzieciństwa*

Fot. Archiwum prywatne

eprasa.pl 6a65edb0b8

Opisuje też pani proces reparentingu. Na czym on polega?

Najprościej mówiąc, uczymy się dawać sobie to, czego kiedyś zabrakło nam w relacji z rodzicem. Chodzi o rozwijanie w sobie troskliwego, stabilnego dorosłego, który potrafi zadbać o własne potrzeby, postawić granicę, poprosić o pomoc czy powiedzieć sobie: „Widzę cię. Rozumiem. I wiem, co zrobić".

Wiele kobiet, które czytają pani książkę, jest już matkami. Często mówią: „Jeśli ja tyle złego dostałam od własnej mamy, która mnie kochała, to może nieświadomie robię to samo swoim dzieciom". Bolesna myśl...

Często wzbudza poczucie winy. Chciałabym jednak powiedzieć matkom coś ważnego: nie chodzi o to, by być idealną. Dzieci nie potrzebują rodziców idealnych, tylko wystarczająco dobrych, takich, którzy potrafią kochać, dostrzegać potrzeby dziecka, ale też przyznać się do błędu i naprawiać relację. To właśnie naprawianie więzi jest jednym z najważniejszych doświadczeń, jakie możemy dać dziecku.

Czyli można popełniać błędy i nie krzywdzić tym dziecka?

Oczywiście. Każdy rodzic je popełnia. Problemem nie jest sam błąd, tylko udawanie, że nic się nie stało. Kiedy potrafimy powiedzieć dziecku: „Przepraszam. Byłam zmęczona. Zareagowałam za ostro", uczymy je czegoś niezwykle ważnego. Pokazujemy, że relacje nie muszą być perfekcyjne, żeby były bezpieczne. To ogromny prezent.

W książce często pani powtarza, że zadaniem rodzica nie jest wychowanie posłusznego dziecka, ale samodzielnego człowieka.

Tak, bo naszym celem powinno być stworzenie człowieka, który zna swoje potrzeby, potrafi stawiać granice, budować bliskie relacje i jednocześnie pozostaje sobą. To oznacza, że czasem dziecko się z nami nie zgodzi. Będzie miało własne zdanie, odmienne wybory, odrębne życie. Paradoksalnie właśnie wtedy możemy powiedzieć, że dobrze wykonaliśmy swoją pracę.

Spodobała mi się metafora, że dobra mama jest trochę jak kibic.

Bo kibic nie biegnie za zawodnikiem po boisku ani nie kopie za niego piłki. Jest obok. Wspiera, dodaje odwagi, wierzy, że dziecko poradzi sobie z kolejnym wyzwaniem. Myślę, że właśnie taka obecność daje dzieciom największe poczucie bezpieczeństwa. Nie kontrola, wyręczanie, ciągłe poprawianie. Tylko komunikat: „Jestem przy tobie i wierzę, że dasz radę".

Gdyby miała pani zostawić czytelniczki z jedną myślą, co chciałaby pani powiedzieć?

Żeby spojrzały na siebie z większą czułością. Łatwo oceniamy siebie przez pryzmat tego, co nam nie wychodzi. Tymczasem większość reakcji, które dziś nam przeszkadzają, kiedyś była próbą poradzenia sobie z trudną rzeczywistością. Możemy zmienić sposób, w jaki odnosimy się do siebie dzisiaj. A gdy zmienia się relacja z samą sobą, zmieniają się także nasze związki, relacje z dziećmi i całe dorosłe życie. ■

Reklama



eprasa.pl 6a65edb0b8



POŻEGNANIE Z BEZRADNOŚCIĄ

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Kilka nieudanych związków, próby zmiany pracy bez sukcesu, kolejne diety z finałem w postaci efektu jo-jo... Po serii niepowodzeń wiele osób przestaje próbować. Nie dlatego, że są leniwe czy słabe. Ich umysł zakodował sobie na podstawie doświadczeń, że wysiłek nie ma sensu. Psycholog Martin Seligman nazwał to zjawisko wyuczoną bezradnością. Dobra wiadomość: skoro można się jej nauczyć, można się też... oduczyć.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 6a65edb0b8

Renata od lat żyje z partnerem alkoholikiem. Nie próbuje się uwolnić, bo „to nic nie da". Karol nie zgłasza się do konkursu na dyrektora, choć ma kwalifikacje, bo „tę posadę na pewno dostanie ktoś po znajomości, jak zwykle". Martę irytuje sąsiad, który nie sprząta po psie, ale nie zwraca mu uwagi, bo „to nic nie zmieni". W wielu sytuacjach pozostajemy bierni, choć działanie mogłoby polepszyć naszą sytuację. Dla niektórych inercja staje się drugą tożsamością. Dlaczego?

CZŁOWIEK BEZ STERU

Martin Seligman, młody psycholog z Uniwersytetu Pensylwanii, chciał zrozumieć, dlaczego niektórzy ludzie mimo porażek wciąż próbują osiągnąć cel, a inni się poddają. W latach 60. wspólnie ze Stevenem Maierem przeprowadził eksperymenty z psami. Zwierzęta doznawały lekkiego impulsu elektrycznego. Część z nich mogła ustrzec się go, dotykając łapą specjalnego przycisku, inne doświadczały dyskomfortu niezależnie od własnego zachowania, miały więc poczucie braku reguł i wpływu. Następnie wszystkie trafiły do boksu przedzielonego niską przegrodą – wystarczyło ją przeskoczyć, by uniknąć prądu. Psy, które wcześniej przekonały się, że nie mają wpływu na sytuację, nie próbowały uciekać. Kładły się na podłodze i biernie czekały, choć bez trudu mogły wydostać się na wolność. Seligman nazwał to zjawisko wyuczoną bezradnością. Dziś jego eksperyment budzi zastrzeżenia etyczne, ale główny wniosek został potwierdzony w badaniach prowadzonych bardziej humanitarnymi metodami. Także z udziałem ludzi. Bo nie trzeba tortur, by wychować kogoś do wyuczonej bezradności. Ten proces zachodzi na przykład w rodzinach, gdzie dzieci trzyma się krótko: nie zauważa sukcesów, wytyka błędy i karze za porażki. I w szkołach, w których starający się uczeń słyszy wciąż od nauczycielki: „Jak zwykle nic nie umiesz!". To z domów rodzinnych i szkół wynosimy często wyuczoną bezradność jako sposób na życie. Ale można się jej nabawić też w dorosłości: w toksycznym związku, w którym wszystkie wysiłki skutkują klęską, czy w pracy, gdy krytyka spada na nas, choć się staramy i robimy wszystko jak należy. Co się wtedy dzieje? Tracimy poczucie wpływu na bieg wydarzeń i sprawstwa. Nasza motywacja spada, bo traktujemy porażkę jak coś nieuniknionego. W efekcie zmniejsza się koncentracja, zadowolenie z życia, często pojawia się depresja. Brzmi smutno, ale… jest też nadzieja. Po latach Martin Seligman przyznał, że jego pierwsza teoria była niepełna. Skoro bezradność staje się domyślną reakcją organizmu na długotrwały brak wpływu i kontroli, możliwe jest odwrócenie tego procesu i… ponowne wyuczenie się sprawczości. Dowiódł tego eksperymentalnie. Badacze zaczęli przeprowadzać pasywne psy przez przegrodę. Gdy zaczynały



Reklama

eprasa.pl 6a65edb0b8

się wstrząsy, chwytali zwierzę i pomagali mu przedostać się do bezpiecznej części boksu. Powtarzali to wielokrotnie, aż psy zaczynały rozumieć związek między własnym działaniem a ustaniem bodźca i przeskakiwały barierę samodzielnie. Wymagało to wielu powtórzeń, ale się udawało. Każdy może nauczyć się sprawczości, nawet jeśli wyuczona bezradność stała się jego domyślnym trybem funkcjonowania. Jak?

ODZYSKAJ KONTROLĘ!

Zacznij od małych zwycięstw. Nie odzyskuje się sprawczości po wysłuchaniu motywacyjnej przemowy, tylko po osobistym doświadczeniu „zrobiłam coś i przyniosło to wymierny efekt". Dlatego psychologowie zalecają rozbijanie dużych celów na małe, łatwiej osiągalne. Jak w opowieści o wielkiej rybie, której nie dało się usmażyć na patelni, ale podzielona na porcje nie stanowiła problemu. Uważasz, że brak ci talentu do nauki języków, bo kilka razy zapisywałaś się na ambitne kursy i rezygnowałaś w połowie, a marzy ci się angielski na poziomie C1? Możesz to osiągnąć, tylko zmień strategię i daj sobie czas. Zacznij od darmowej nauki z aplikacją DuoLingo – codziennie po kilka minut. Możesz odbyć lekcję choćby na przystanku, czekając na autobus. Gdy skończysz, doceń, że zrobiłaś coś dla siebie. To zachęca do kolejnych działań. Zdziwisz się, gdy po miesiącu aplikacja oceni twoje postępy, a ty poczujesz, że to, co robisz, przynosi wymierne efekty. Poziom C1 przestanie być niedoścignym marzeniem, stanie się realnym celem.

Zmień sposób wyjaśniania porażek. Osoby z wyuczoną bezradnością interpretują niepowodzenia jako stan nie do zmiany, wynikający z ich wad, rodzaj „skazy pierwotnej" nie do usunięcia. Czyli: „Nie dostałam tej pracy, bo jestem beznadziejna". Takie przekonanie to też rodzaj wyuczonej bezradności, komunikat powtarzany kiedyś przez ważną osobę, który stał się mottem życiowym. Zdrowsza interpretacja brzmi: „Tym razem się nie udało. Mogło zadecydować wiele czynników". To nie „pozytywne myślenie", ale realistyczne wyjaśnianie. Daje szansę na zmianę: jeśli rozpoznasz, jakie czynniki przesądziły o niepowodzeniu, będziesz mogła nad nimi popracować i następnym razem osiągnąć sukces.

Nastaw się na rozwój, daj sobie szansę rozwinąć nowe zasoby. Psycholożka Carol Dweck wykazała, że duże znaczenie ma to, jak myślimy o własnych możliwościach. Osoby z nastawieniem na trwanie (fixed mindset) wierzą, że inteligencja, talent czy zdolności są raczej niezmienne. Porażkę odbierają jako dowód wrodzonych ograniczeń. Efektem jest przygnębienie i pesymizm. Osoby z nastawieniem na rozwój traktują niepowodzenie jako informację zwrotną i okazję do nauki. Nie pytają: „Czy jestem wystarczająco dobra?", ale: „Czego mogę się z tego doświadczenia nauczyć?". To przeciwieństwo bezradności. Zamiast „nie umiem" mówmy „jeszcze nie umiem". To „jeszcze" zostawia uchylone drzwi do zmiany i lepszego życia.

5 SYGNAŁÓW, KTÓRE MOGĄ DOWODZIĆ, ŻE DOŚWIADCZASZ WYUCZONEJ BEZRADNOŚCI

1
Często myślisz: „To i tak nic nie zmieni".

2
Rezygnujesz, zanim spróbujesz.

3
Sukces przypisujesz przypadkowi, porażkę sobie.

4
Masz poczucie, że nie kontrolujesz własnego życia.

5
Unikasz nowych wyzwań, bo spodziewasz się niepowodzenia.

Nie czekaj na motywację, obudź ją swoim działaniem. Ludzie często myślą: „Gdy poczuję się silniejsza, zacznę działać". Psychologia pokazuje coś odwrotnego. Kiedy działasz, coś osiągasz, rośnie twoja sprawczość, motywacja i chęć dalszego działania. Nie odwrotnie. Każda podróż zaczyna się od pierwszego kroku. Warto zrobić go... dzisiaj. Włączyć pierwszą lekcję angielskiego. Napisać CV, by zacząć szukanie nowej pracy i zostawić tę, w której twoje kompetencje są podważane.

Szukaj środowiska, które wzmacnia sprawczość. Nie uczymy się sprawczości tylko dlatego, że ktoś mówi: „Dasz radę". To udaje się wtedy, gdy możemy samodzielnie próbować, popełniać błędy i widzieć efekty własnych działań. Dlatego otaczaj się ludźmi, którzy nie będą się nad tobą użalali, ale i nie będą cię obsypywali pustymi komplementami. Raczej zachęcą cię i zainspirują do działania. A w razie czego doradzą i pomogą, byś mogła osiągnąć cel.

Mózg nie jest raz na zawsze zaprogramowany. Dzięki neuroplastyczności przez całe życie tworzy nowe połączenia nerwowe. Dlatego każda sytuacja, w której dostrzegasz związek między działaniem a efektem, wzmacnia poczucie sprawczości. Nawet po latach bezradności możesz odbudować przekonanie, że masz wpływ na swoje życie. A to może zmienić więcej, niż się spodziewasz. ■

eprasa.pl 6a65edb0b8

PULLULAN

POLISACHARYDOWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK

ziaja



BADANIA SKUTECZNOŚCI SERII PULLULAN*

96%
WZMACNIA I UJĘDRNIA SKÓRĘ

92%
WYGŁADZA I DAJE UCZUCIE LIFTINGU

100%
KONDYCJONUJE, ZMIĘKCZA I NAWILŻA

*BADANIA APLIKACYJNE NA GRUPIE 25 OSÓB PO 3 TYGODNIACH STOSOWANIA

eprasa.pl

Silni zbyt długo



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.

Przez lata byłam przekonana, że umiejętność pokonywania kryzysów to jedna z najważniejszych kompetencji. Mówiłam, że jestem jak feniks odradzający się z popiołów. Wierzyłam, że każdy kolejny kryzys mnie wzmacnia. Częściowo to prawda. Jest jednak druga strona tej historii. Zrozumiałam ją po latach. Moje życie toczyło się od kryzysu do kryzysu. Między nimi funkcjonowałam, jakby nic się nie zdarzyło. Pracowałam, tworzyłam, wychowywałam dzieci, wspierałam innych... Wysyłałam światu komunikat: „Radzę sobie. Wszystko pod kontrolą".

Dziś wiem, że to był wysokofunkcjonujący kryzys. Człowiek spełnia swoje role, jest skuteczny, odpowiedzialny, ale coraz bardziej oddala się od siebie. Z zewnątrz wszystko działa. W środku zostaje tylko zmęczenie, samotność i życie oparte na wyuczonych sposobach przetrwania. Piszę o tym również dlatego, że należałam do tych dzieci, które zbyt wcześnie musiały dorosnąć. Nauczyły się być odpowiedzialne, przewidywać nastroje dorosłych, nie dokładać problemów, nie obciążać innych emocjami. Z perspektywy dziecka to genialna strategia. Problem zaczyna się, gdy dorastamy, a ona zostaje z nami.

Dorośli przedwcześnie to osoby wychowane w domach, gdzie nie było miejsca na dzieciństwo. Trzeba było opiekować się rodzicem, być mediatorem między kłócącymi się dorosłymi, przejmować odpowiedzialność za młodsze rodzeństwo i nie przeszkadzać. Nie można było bezpiecznie wyrażać złości, smutku czy lęku. Zamiast pytać: „Co czuję?", nauczyli się pytać: „Czego ode mnie oczekują?".

Gábor Maté, lekarz i myśliciel, pisze, że każde dziecko rodzi się z dwiema równie ważnymi potrzebami – więzi i autentyczności. Chcemy być kochani i jednocześnie chcemy być sobą. Kiedy jednak okazuje się, że pokazanie prawdziwych emocji zagraża więzi z najbliższymi, dziecko nie wybiera autentyczności. Wybiera więź, bo od niej zależy jego przetrwanie. To właśnie wtedy zaczynamy odcinać się od siebie, uczymy się zasługiwać na miłość, będąc grzecznymi, odpowiedzialnymi, pomocnymi, perfekcyjnymi. Z czasem świat zaczyna nas za to nagradzać. Dostajemy uznanie, awanse i podziw. Słyszymy: „Jesteś taka silna", „Na tobie zawsze można polegać", „Bez ciebie byśmy sobie nie poradzili".

Niewiele osób pyta, ile kosztuje życie w ten sposób. Perfekcjonizm, nadmierna odpowiedzialność, nieustanne zajmowanie się innymi czy ciągła potrzeba udowadniania swojej wartości nie są cechami charakteru. Często są dawnymi strategiami przetrwania. Dlatego wysokofunkcjonujący kryzys jest tak trudny do rozpoznania. Człowiek chodzi do pracy, wychowuje dzieci, odnosi sukcesy, uśmiecha się, planuje kolejne cele. Paradoks polega na tym, że to właśnie ludzie, którzy najlepiej sobie radzą, często najdłużej nie proszą o pomoc. Ich siła staje się mechanizmem obronnym. Ich zaradność – sposobem na to, by nigdy nie spotkać się z własnym bólem. Można żyć w ten sposób długo. Aż w końcu coś pęka. Nie masz siły wstać z łóżka ani z czego dawać, bo rozdawałaś siebie wszystkim. Czasem organizm zatrzymuje cię chorobą, atakami paniki. Albo próbujesz zagłuszyć to, czego nie jesteś już w stanie unieść pracą, alkoholem, jedzeniem, zakupami, nieustannym byciem dla innych. Wszystko wydaje się łatwiejsze, niż usiąść w ciszy i spotkać się ze sobą.

Inagle robisz coś, czego nikt się po tobie nie spodziewa. Odchodzisz z pracy. Kończysz wieloletni związek. Zmieniasz całe życie. Otoczenie nie rozumie. Często to nie początek kryzysu, ale jego ostatni etap. Ostatnia próba psychiki, by uratować życie, które od dawna było tylko trwaniem. Wysokofunkcjonujący kryzys nie jest historią o ludziach słabych, ale o tych, którzy byli silni zbyt długo.

Więc jeśli czytasz ten tekst i myślisz, że jest o tobie, może już czas, by pierwszy raz nie dać rady? Upaść i sobie poleżeć. Wyciągnąć łapkę po pomoc. Zobaczyć, jak to jest, gdy nie wiem, co dalej. Do zobaczenia na ścieżce. ■

Fot. Bartosz Maciejewski

eprasa.pl 6a65edb0b8

mokosh
cosmetics

zmień oczekiwania *w efekty*

Skuteczność potwierdzona badaniami aparaturowymi i aplikacyjnymi przeprowadzonymi pod nadzorem lekarza dermatologa w niezależnym laboratorium badawczym.

Już od 1. zastosowania:

- intensywnie wygładza i nawilża skórę, bez tłustej warstwy
- poprawia elastyczność, redukując wrażenie wiotkości skóry
- pomaga zmniejszyć widoczność linii spowodowanych przesuszeniem skóry

Po 2 miesiącach stosowania:

- unosi biust i sprawia, że wygląda na pełniejszy
- ujędrnia i napina skórę biustu, zarówno optycznie, jak i w dotyku
- redukuje widoczność rozstępów
- wspiera efekty pielęgnacji modelującej całego ciała



+1,3 cm uniesienia biustu*

+2,3 cm w obwodzie biustu*

www.mokosh.pl

* Po 8 tygodniach regularnego stosowania serum. Badanie aparaturowe/antropometryczne.

eprasa.pl 6a65edb0b8

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Noblistka skandalistka Takiej Marii Skłodowskiej nie znacie (s. 126)

Dzikie love story Brad Pitt w nowej odsłonie (s. 132)

Odważne i inspirujące Książki, w których kobiety zadziwiają świat (s. 134)

Od Możdżera po Kayah Polski jazz podbija Londyn (s. 136)

Girls of Warsaw Dokument o influencerkach, który otwiera oczy (s. 137)

Wielki talent, trudne życie Wystawa Meli Muter. Koniecznie! (s. 138)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8



Wysłuchajcie mnie!

Wokół jej życia narosło wiele mitów. Długo ich nie dementowała. Aż napisała szczerą, odważną autobiografię. Jak wyglądało życie Lizy Minnelli od kulis?
(s. 134)

eprasa.pl 6a65edb0b8

Madame REBELIA

rozmawiała: KATARZYNA DROGA

Odciski palców i atrament, którego używała Maria Skłodowska-Curie, wciąż promieniują. Dlatego w paryskim archiwum obowiązują rękawiczki i okulary. Musi minąć półtora tysiąca lat, by dokumenty zmniejszyły radioaktywność o połowę.

By przejrzeć jej zapiski, trzeba podpisać oświadczenie, bo mogą być szkodliwe dla zdrowia. Angelika Kuźniak podpisała, więc mogła otworzyć zeszyt w beżowej płóciennej okładce i wyłuskać z zapisków portret Marii, jakiej nie znamy. *Rebeliantka* – tak zatytułowała książkę, która zaskoczy nawet znawców życia noblistki.



Pisarka i reportażystka wyróżniona kilkakrotnie prestiżową nagrodą Grand Press. Autorka wybitnych biografii poświęconych m.in. Papuszy, Zofii Stryjeńskiej, Oldze Boznańskiej. Właśnie ukazała się jej książka o Marii Skłodowskiej-Curie.

Fot. Wojciech Olszanka/East News

eprasa.pl 6a65edb0b8



Fot. Sarin Images/Granger History Collection/Forum

Maria w paryskim laboratorium na Sorbonie. Spędzała w pracy większość czasu, nie oszczędzała sił. Nauka przez całe życie była jej priorytetem. Nie było podziału na działalność zawodową i prywatność.

Twój STYL: „Wzięłam osiem funtów owocu i tyleż kryształu. Smażyłam dziesięć minut. (...) Wyszło 14 słoików bardzo dobrej galarety". Noblistka nad rondlem z wiśniami? Cytuje pani detal mało pomnikowy.

Angelika Kuźniak: Pozornie tylko nieistotny. A przecież – jak pisał Philip Roth – „szczegół to palec olbrzyma". I ja się z tym zgadzam. Ze szczegółów układam światy moich bohaterek. Staram się być blisko tych, których opisuję. Nie usprawiedliwiam ich wyborów, ale próbuję zrozumieć. Nie chciałam, żeby moja opowieść o Marii Skłodowskiej-Curie była kolejnym jej pomnikiem.

Gdy kandyduje do Akademii Nauk, prasa prosi jasnowidzkę o analizę pisma Marii. Czytamy, że to „umysł rozważny, ostrożny, ze skłonnością do zamykania się w sobie". Nie tak myślimy o rebeliantce.

Nie każda rebelia zaczyna się na barykadach. Maria łamała ogólnie przyjęte zasady, sprzeciwiała się konwenansom. Jako kandydatka do Akademii Nauk musiała pójść do każdego z jej członków, przedstawić swoje osiągnięcia. Zaczęto się więc zastanawiać, czy kobiecie wypada. Poza tym – dodawano – wystarczy spojrzeć na to, jak jest ubrana: „To nie suknia, to habit". Ona jednak, jeśli uważała coś za słuszne, walczyła o to bez względu na cenę, którą mogła zapłacić. Dzięki Marii uczennice szkoły w Sèvres, gdzie była nauczycielką, mogły studiować na Sorbonie. Do tej pory program nauczania nie przygotowywał nawet do matury. Nie obejmował łaciny, greki. Matematykę poznawały w ograniczonym zakresie. Maria przekonała dyrektora szkoły, żeby to zmienić. To ona założyła z przyjaciółmi „Spółdzielnię", eksperymentalną szkołę. Jako jedna z pierwszych kobiet zrobiła prawo jazdy na samochód ciężarowy. A kiedy sugerowano, że ze względu na romans z żonatym Paulem Langevinem, wybitnym naukowcem, dawnym uczniem Piotra Curie, ojcem czworga dzieci, nie powinna przyjeżdżać do Sztokholmu po drugiego Nobla, stawiła się tam osobiście z siostrą i starszą córką Ireną.



Rok 1966. Rzeźbiarz Jerzy Chojnacki przy pracy nad pomnikiem Marii Skłodowskiej-Curie. Stała się polskim dobrem narodowym, choć za życia nie mogła w Polsce studiować.

Wizerunek Marii zmienił się przy bliższym poznaniu?

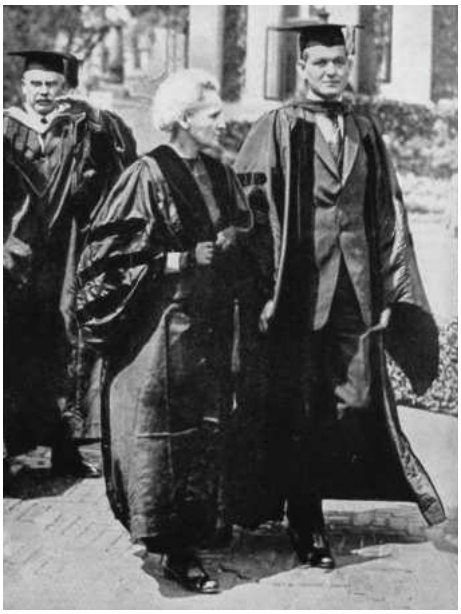
Nie miałam żadnych wyobrażeń. Byłam jej ciekawa. Solidna, skrupulatna, silna, odważna, ale i krucha. Do końca naukowczyni. Nawet kilka godzin przed śmiercią pytała, czy łyżeczka, którą miesza herbatę, jest z radu czy mezotoru. Maria, która podczas obiadu znajduje w sałacie ślimaka, nie robi awantury. Dyskretnie odsuwa go na skraj talerza i nie przerywa posiłku. Przerażoną kucharkę uspokaja: „To się zdarza". Jednocześnie odmawia wpisu do księgi gości nadskakującemu restauratorowi, ale innego, który dyskretnie położył różę przy jej nakryciu, sama prosi o księgę. Nie była jednak kryształowa. Bywała niecierpliwa, jak wtedy, gdy wyrzuciła zeszyt Ireny przez okno do ogrodu, bo córka kilkakrotnie źle odpowiedziała na pytanie z matematyki. W Stanach Zjednoczonych, gdzie pojechała po gram radu dla paryskiego Instytutu, nocą kazała tłumaczyć treść umowy, mimo że można to było zrobić nazajutrz. Niektórym Maria wydawała się chłodna i apodyktyczna. Chemik Bertrand Goldschmidt twierdził, że po tym, jak pojawił się w jej laboratorium, powiedziała: „Przez rok będzie pan moim niewolnikiem, a następnie rozpocznie pan pracę nad doktoratem pod moim kierunkiem, chyba że wyślę pana na specjalizację do laboratorium za granicą". Te pęknięcia sprawiają, że Maria jest bardziej ludzka.

Dbała o formę. I jeździła na rowerze. A był to prawdziwy akt rebelii.

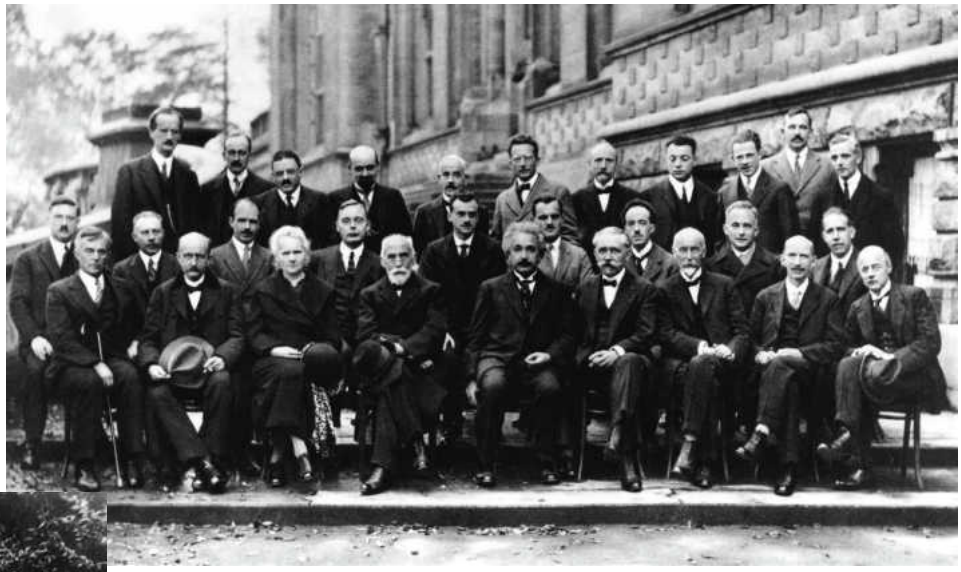
Sport uwielbiała. Porankom w domu w Sceaux, gdzie zamieszkała z córkami i teściem po śmierci Piotra, towarzyszył pewien rytuał. Pół godziny gimnastyki każdego dnia. Maria ćwiczyła razem z córkami. W ogrodzie kazała też ustawić poprzeczkę z trapezem, kółkami i liną. Do tego spacery bez względu na pogodę. Zimą łyżwy, narty. Latem wioślarstwo, pływanie. Skrupulatnie odnotowywała postępy w kraulu. Kiedy dowiedziała się, że na Sorbonie powstanie „park sportowy dla mężczyzn", natychmiast napisała do rektora z pytaniem: „Czy nasze córki nie potrzebują ćwiczeń i zdrowia?". Maria i Piotr za pieniądze, które otrzymali w prezencie ślubnym, kupili sobie dwa rowery i ruszyli w podróż poślubną. W czasach, gdy poważne autorytety medyczne głosiły, że rower podrażnia narządy płciowe, co prowadzi do chorób kobiecych. I skłania do masturbacji. Konserwatywne działaczki postulowały, by zakazać roweru kobietom, bo wpycha je w objęcia szatana. Od teraz w zeszycie wydatków Maria odnotowuje: kupno opon, wentyli, szprych. Ma do jazdy specjalny kapelusik kanotierek za całe osiem franków, co to nie zsunie się z głowy w żadnych okolicznościach. Robi to wszystko w świecie, w którym „autorytety" głoszą, że najlepszy sport dla pań to prace domowe: mycie podłóg oburącz na klęczkach, pranie w balii i noszenie wiader wody. Ktoś musiał powiedzieć tym bredniom stop. Była jedną z pierwszych.

Fot. Wojtek Laski/East News

eprasa.pl 6a65edb0b8



Po lewej: Maria Skłodowska-Curie z George'em Pegramem, dziekanem wydziału fizyki Columbia University zaangażowanym też w projekt Manhattan. Poniżej na konferencji Solvaya poświęconej mechanice kwantowej w 1927 roku. Maria była tam jedyną naukowczynią.







Relacje małżeńskie Marii i Piotra odbiegały od stereotypów epoki. Na fotografii powyżej to on trzyma ją pod rękę. Obok z córkami: młodszą Ewą i starszą Ireną. Zdjęcie po prawej: Maria z mężem podczas wycieczki rowerowej



Była feministką?

Nigdy tak siebie nie nazwała. Wnuczka Marii, Hélène Langevin-Joliot, na pytanie, czy jej babcia angażowała się w ruch feministyczny, odpowiedziała, że nie. Kiedy jednak Hertha Ayrton, angielska matematyczka i fizyczka, feministka, z którą Maria się przyjaźniła, poprosiła ją w 1909 roku o podpisanie petycji z żądaniem uwolnienia skazanych na dziesięć miesięcy więzienia sufrażystek (w tym Sylvii Pankhurst), Maria tę petycję podpisała. Wyznawała zasadę: „jeżeli coś jest słuszne, trzeba to robić, choćby z tysiąca powodów należałoby się od tego powstrzymać". Ostatni raz publicznie w sprawie kobiet zabrała głoś dwa lata przed śmiercią, w 1932 roku. Po tym, jak jeden z senatorów stwierdził, że naukowczyni zapewne niechętnie odnosi się do przyznania kobietom prawa głosu, wystosowała list otwarty, w którym jasno

Fot. Getty Images, Benjamin Couprie/Creative Common, Albert Harlingue/wikipedia.org, East News

eprasa.pl 6a65edb0b8

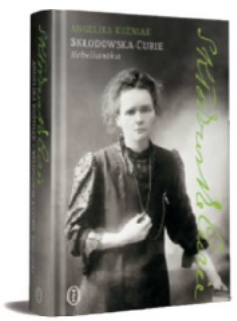
pisała, że choć jej własne życie utrzymuje ją „poza obrębem walk politycznych, uważa, iż odmawianie kobietom prawa głosu jest niesprawiedliwością, której należy położyć kres". Była też pierwszą kobietą, która kandydowała do Akademii Nauk.

Przy pierwszej nominacji do Komitetu Noblowskiego nie wymieniono Marii. Mąż się o nią upomniał, zaznaczając, że współpracowali przy odkryciu radu na równi. Ale prasa nadal pisze „laureatowi zręcznie pomagała żona". Ich relacje zaprzeczały temu stereotypowi. W książce jest zdjęcie Marii z Piotrem, na którym to on trzyma ją pod rękę...

„Męża mam najlepszego, jakiego można sobie wymarzyć. I nawet nie sądziłam, abym podobnego znaleźć mogła, to prawdziwy los na loterii wygrany, im dłużej żyjemy ze sobą, tym lepiej nam ze sobą" – pisała w liście do swojej siostry Broni. Uzupełniali się. Ona twardo stąpająca po ziemi, cierpliwa, świetnie zorganizowana. On nie potrafił skoncentrować się przy najmniejszym hałasie. Piotr Curie uważał, że w matematyce Maria jest lepsza od niego. Ona podziwiała jego sposób rozumowania. Rzadko się rozstawali. Dużo było w tym związku czułości. Kiedy mała Ewa marudziła w nocy, Maria przykrywała Piotrowi głowę chustką, żeby się nie obudził. Wiedziała, że ostatnio źle sypiał. A kiedy podczas spaceru odpoczywali na łące, zdjęła halkę, żeby Piotr nie siedział na gołej ziemi. To on powtarzał Marii, że choćby cokolwiek się stało, choćby musieli żyć bez siebie, trzeba pracować, znosić życie dalej. Maria w dzienniku żałobnym po śmierci męża pisała w rozpaczy: „Ja nie mogę, ja nie chcę tego wszystkiego znieść", „dalsze życie jest niemożliwe".

Jest jednak moment, gdy wkłada jasną bluzkę, rękawiczki i różę za pasek. Wie, że spotka Paula Langevina. Minęło kilka lat od śmierci męża i ona znowu kocha. Potrafiła zaskoczyć?

Spotykali się w „chez nous" (u nas), jak nazywali małe mieszkanko na piątym piętrze kamienicy, które wynajął Langevin pod fałszywym nazwiskiem. Umawiali się, wysyłając krótkie liściki. W listach do Paula Maria przyznaje się, że noce są dla niej najgorsze. Mało śpi, budzi się w gorączce. „Stanowczo odmów dzielenia z [żoną] nadal łoża" – pisze do kochanka. Przestrzega Paula, że jeśli jego żona zajdzie w ciążę, ich romans się skończy. Żąda od niego, żeby uprzykrzał żonie życie. Powinien „pozbawić ją absolutnie wszystkiego, co mogłoby jej sprawić jakąkolwiek przyjemność". Bywa okrutna w tej walce o miłość. Wie, że Langevin jest przywiązany do dzieci, ale i ona dla niego dużo ryzykuje. „Kiedy gnębi Cię obawa, że skrzywdzisz czworo swych dzieci, pomyśl o tym, że moje dwie dziewczynki z dnia na dzień mogą stać się sierotami, jeśli nie znajdziemy jakiegoś trwałego rozwiązania", pisze. Żona Paula groziła, że zabije Marię.



Pisząc biografię Marii Skłodowskiej-Curie *Rebeliantka*, Angelika Kuźniak dotarła do nieudostępnianych dotąd dokumentów.

Trzy miłości Marii były różne. Tę zakazaną z Langevinem zgasił świat, spełnioną z mężem – tragiczny wpadek. A pierwsza miłość, Kazio Żórawski? Rodzina nie zaakceptowała ubogiej panny Skłodowskiej. Gdyby się udało, kim byłaby Maria?

Tego nie wiemy. Ale przecież już po poznaniu Piotra wróciła do Warszawy. Chciała znaleźć pracę, bo wyjeżdżając na studia, obiecała ojcu, że zamieszkają razem. Starała się o pracę między innymi na Uniwersytecie Jagiellońskim w 1894 roku. Lem napisał, że gdyby Maria dostała tę posadę i została w Polsce, to „gówno by miała, a nie Nagrodę Nobla. A my nie moglibyśmy się nią przed światem chwalić". W Paryżu zachwyciło ją poczucie wolności. I to, że może sama o sobie decydować.

Nie do końca się sprawdziło: biedowała, mdlała z głodu, zimą zamarzała jej woda w pokoju. Jaki był jej stosunek do pieniędzy?

Maria nie była zamożna, ale też nie żyła w nędzy. Podczas studiów zarabiała, udzielając korepetycji. Nie chciała prosić ojca o pomoc, od nikogo nie pożyczała pieniędzy. Z założenia bezzwrotne stypendium naukowe oddała w całości. Nikt przed nią tego nie zrobił. Podejrzewam, że nie zawsze z braku pieniędzy miała lodowato w pokoju. Często była pochłonięta nauką, zapominała napalić w piecu. Później, za pieniądze z Nagrody Nobla, kupili z Piotrem emaliowaną wannę z grzałką i zrobili remont łazienki. Część pieniędzy pożyczyli Broni Dłuskiej, która w Kościelisku otwierała sanatorium dla chorych na gruźlicę. Odrzucili z mężem amerykańską propozycję opatentowania metody wydzielania i oczyszczania radu. Mogli zarobić fortunę, rad był wtedy najdroższą substancją na świecie. Podjęli decyzję, że pracę opublikują w całości i udostępnią za darmo. Bo „rad należy do wszystkich". Podczas pierwszej wojny światowej zainwestowała większość pieniędzy w pożyczkę wojenną, by wesprzeć działania francuskich wojsk. Nigdy ich nie odzyskała. Dlatego zanim trafiła do sanatorium, gdzie zmarła w 1934 roku, jej młodsza córka Ewa pisała do dyrektora ośrodka z prośbą o zniżkę dla matki.

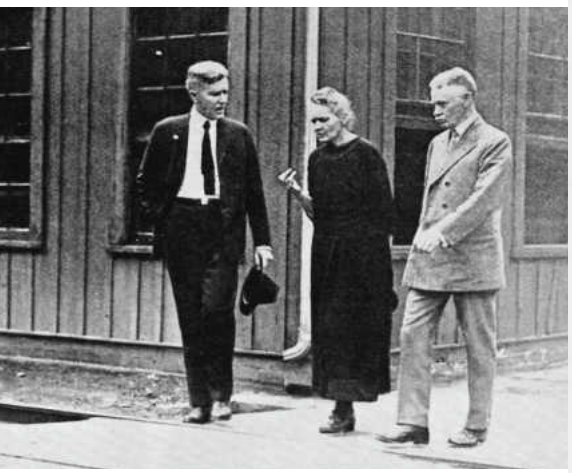
Pokutuje pogląd, że byłą słabą matką.

Każda z jej córek zapamiętała dzieciństwo inaczej. Ewa powtarzała, że matka zawsze była „poza domem". A po powrocie często mdlała ze zmęczenia. Czuła, że ją wspiera, ale swojego dzieciństwa nie nazywała szczęśliwym. Irena wspominała spacery z matką w parku i to, że odprowadzała ją do szkoły. Szybko stała się przyjaciółką matki, partnerką naukową. Maria wspierała obie. Była dumna, kiedy Ignacy Paderewski dostrzegł talent pianistyczny młodszej córki. Z Ireną obok ciepłych słów w listach wysyłały sobie zadania matematyczne. Za to obie zapamiętały, że jesienią ich dom pachniał konfiturami,

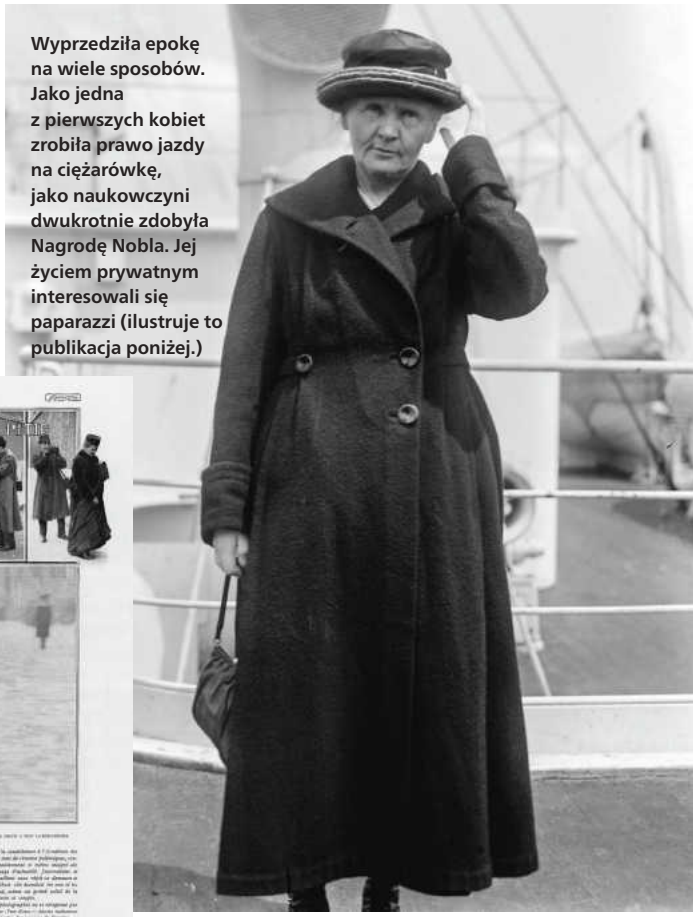
Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8









Wyprzedziła epokę na wiele sposobów. Jako jedna z pierwszych kobiet zrobiła prawo jazdy na ciężarówkę, jako naukowczyni dwukrotnie zdobyła Nagrodę Nobla. Jej życiem prywatnym interesowali się paparazzi (ilustruje to publikacja poniżej.)

które smażyło się według wskazówek Marii. I wspólne wycieczki rowerowe. Kiedy Maria urodziła Irenę, zaczęła prowadzić „dziennik dziecka". Zapisywała w nim jej wagę, przyrost dzienny, tygodniowy, miesięczny. Odnotowywała każdy etap rozwoju. Po urodzeniu Ewy zeszyt podzieliła na dwie części. Mierzyła nawet obwód głowy dziewczynek.

Rodzeństwo w Polsce, siostrzenice, dalsi i bliscy krewni. Skłodowscy mieli silną więź.

Wielokrotnie namawiali Marię do powrotu do Warszawy. Najmocniej po wybuchu afery Langevin–Curie. Któregoś dnia przed jej domem w Sceaux zebrała się grupa osób i wybiła kamieniami okna, krzycząc: „Precz ze złodziejką mężów!". Paryż plotkował, że Maria jest Żydówką. Bo jej drugie imię to Salomea. Paul Appell, rektor Sorbony, zamierzał Marię pozbawić katedry i zmusić ją do opuszczenia Paryża. Schroniła się u przyjaciół. Do Paryża przyjechało z Warszawy rodzeństwo Marii. Błagali, by wróciła z nimi. Odpowiedziała, że jest Francuzką tak jak jej dzieci i Piotr. Zostanie we Francji i dalej będzie pracować. Wyjedzie dopiero wtedy, gdy będzie to niemożliwe. Maria Skłodowska-Curie nie miała nigdy polskiego obywatelstwa. Urodziła się w Warszawie, w zaborze rosyjskim. Niepodległa Polska wtedy nie istniała. Z punktu widzenia prawa była więc poddaną cara Rosji. Kiedy w 1895 roku poślubiła Piotra Curie, otrzymała obywatelstwo francuskie. Gdy Polska w 1918 roku odzyskała niepodległość, Maria nie starała się o polskie obywatelstwo. Ale to oczywiście nie znaczyło, że nie czuła się Polką. Wielokrotnie podkreślała polskie pochodzenie. Zachowała rodowe nazwisko po ślubie, wychowywała córki w szacunku do Polski. Zarówno Irena, jak i Ewa mówiły w ojczystym języku matki. Odkryty pierwiastek Maria nazwała polonem na cześć kraju, który kochała. Dzięki jej staraniom mamy też Instytut Radowy w Warszawie. Do dziś rośnie tam drzewo, które zasadziła w 1932 roku. Garść ziemi z ogrodu Instytutu Radowego w Warszawie jej siostra Bronisława Dłuska i brat Józef Skłodowski rzucili na trumnę Marii. Ostatnio oglądałam krótkie nagranie z uroczystości w roku 1995, gdy szczątki Marii i Piotra przenoszono do Panteonu. Trumny nieśli studenci nauk ścisłych, obok uczennice z symbolami promieni alfa i beta. Maria Skłodowska-Curie jest pierwszą kobietą pochowaną w Panteonie. ■

SPRZECIWIAŁA SIĘ ZASADOM, KTÓRE OGRANICZAŁY ŻYCIE KOBIET, ALE TO MIAŁO SWOJĄ CENĘ.

Fot. Getty Images, Marek Skorupski/Forum, archiwum prof. Tomasza Pospiesznego

eprasa.pl 6a65edb0b8



DZIKIE LOVE STORY

Historia miłosna między byłym żołnierzem a... jego psem bojowym. Tak reżyser David Ayer określa swój spektakularny surwiwalowy dramat *W sercu dziczy*. Brad Pitt po katastrofie lotniczej ląduje z psem na Alasce. Próbują przetrwać. Mają tylko siebie. I tylko sobie mogą ufać. Niezłomny duet stawia czoła żywiołom, katastrofom, drapieżnikom, ekstremalnie trudnym i złożonym sytuacjom. Obaj wielokrotnie się ratują. To nie jest historia faceta i jego psa, ale równych sobie bohaterów. Co więcej, Brad twierdzi, że jest w tej fabule zdecydowanym numerem dwa. Z dala od cywilizacji więź miedzy człowiekiem i zwierzęciem może okazać się czymś dużo więcej, niż sądzimy. Warto sobie przypomnieć, jak mocno jesteśmy związani z naturą. Czy pies o imieniu Odin naprawdę przyćmi Brada Pitta?

W sercu dziczy, reż. David Ayer

DYKTATURA MŁODOŚCI

Czy można kochać i pozostać wolnym w świecie, który odmawia prawa do przemijania? Czy uczucia mogą przetrwać czas? Czy istnieje wolność tam, gdzie rządzi presja? Takie pytania stawia *Czas, który nie nadszedł* z Agatą Kuleszą w roli głównej. Sara i jej partner Oskar (Dobromir Dymecki) planują, że razem się zestarzeją. Ostatecznie ona wybiera naturalny bieg życia i przymusową separację „dla odmieńców", a on poddaje się kuracji zapewniającej wieczną młodość i pożądaną pozycję w społeczeństwie przyszłości. Co mogą sobie zaoferować po latach? Wizja świata przyszłości, który nie akceptuje naturalnego procesu przemijania.



***Czas, który nie nadszedł*, reż. Julia Rogowska**

MAGIA SIÓSTR

Totalna magia z 1998 roku opowiadała historię dwóch sióstr, które po śmierci rodziców przenoszą się do domu ekscentrycznych ciotek. Te uczą je... magii. Jeśli kochacie w kinie czary, ucieszy was wiadomość, że Nicole Kidman (Gillian) i Sandra Bullock (Sally), czyli siostry Owens, powracają po latach w kontynuacji *Totalnej magii*. W sequelu podejmują próbę zerwania klątwy ciążącej na ich rodzie od pokoleń (każdy, kogo pokochają, umiera tragicznie). Chcą uwolnić się od fatum tym bardziej, że Sally ma już dorosłe córki, które zaczynają własne życie, a Gillian marzy o świętym spokoju.



***Totalna magia 2*, reż. Susanne Bier**

JAKA PIĘKNA KATASTROFA

To film o życiu każdej matki. O tym, jak nie zwariować w rzeczywistości pełnej obowiązków i oczekiwań. Ale też o próbie pogodzenia wielu ról jednocześnie. „Gdy życie nas przewraca, trzeba znaleźć siłę, by wstać i walczyć dalej" – mówi o swojej postaci Magdalena Popławska. Widzimy ją w chwili, gdy wszystko się wali – zdrada męża, rozwód, utrata pracy, problemy z dziećmi. Kryzys stanie się dla niej szansą czy katastrofą? Czy wreszcie dowie się, czego naprawdę chce dla siebie, i odważy się po to sięgnąć? Inteligentny komediowy rollercoaster, który daje do myślenia.



***Jak żyć, żeby nie zwariować*, reż. Tomasz Konecki i Iwona Ogonowska-Konecka**

GDY ŻYCIE JEST PASJĄ

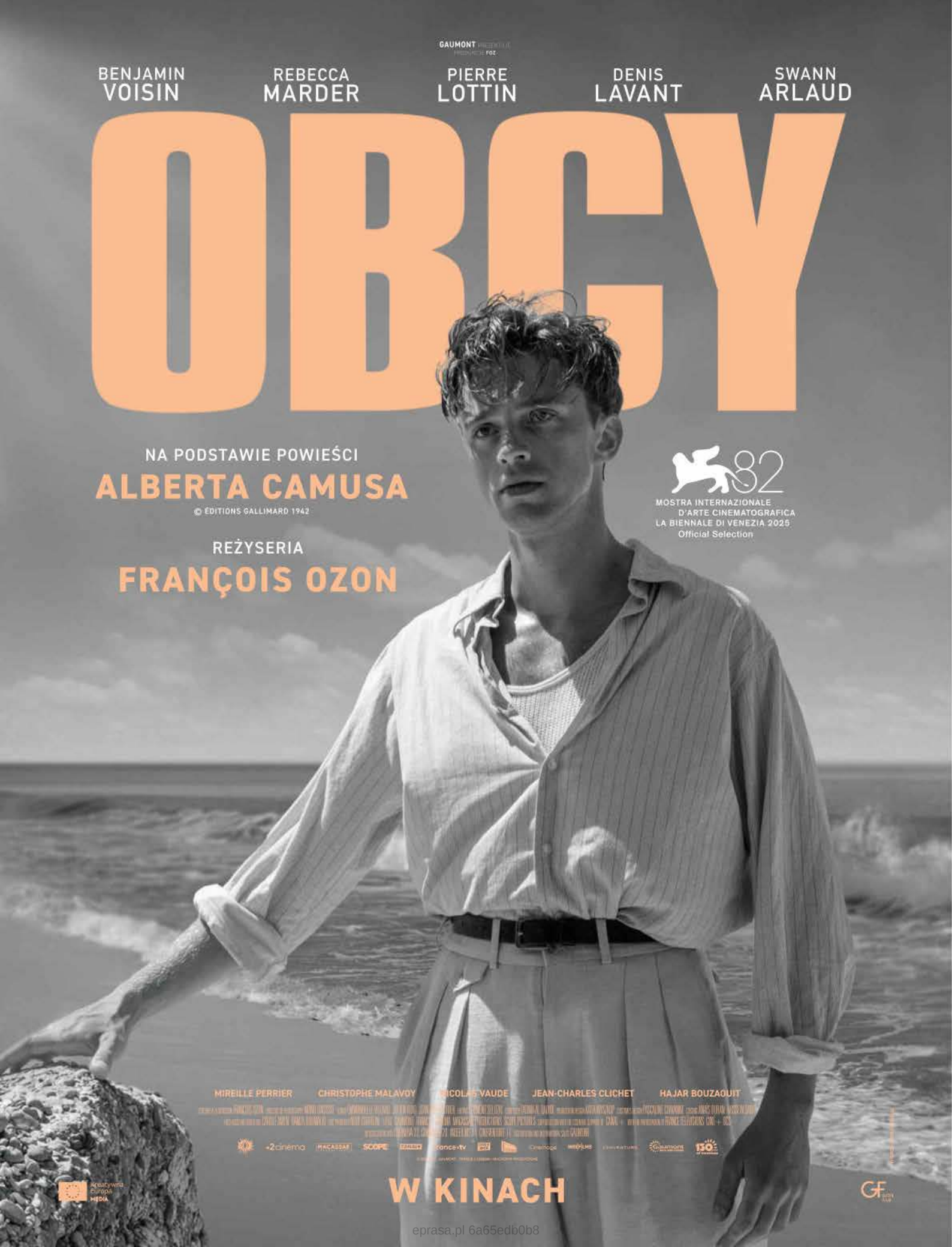
Jego droga na kulinarny olimp nie była prosta. Długo szukał siebie i eksperymentował z życiem. Był aktorem, piosenkarzem, muzykiem, podróżnikiem, pisarzem. Gdy zyskał sławę, napisał książkę *Kill Grill. Restauracja od kuchni*, która zrewolucjonizowała sposób pisania o jedzeniu. O początkach kulinarnej kariery Anthony'ego Bourdaina opowiada film *Tony* Matta Johnsona. W roli tytułowej Dominic Sessa. To nie klasyczna biografia. Film koncentruje się na jednym, przełomowym okresie życia bohatera, ukazując, jak młody Bourdain odkrywa pasję do gotowania pod okiem ekscentrycznego szefa kuchni (Antonio Banderas). Co ukształtowało go jako kucharza i legendarną osobowość?



***Tony*, reż. Matt Johnson**

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8



NIEBEZPIECZNE ZAKRĘTY

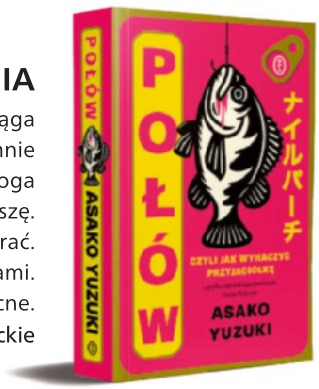
Rajd samochodowy organizowany na wyspie Man, położonej na Morzu Irlandzkim, jest dla Mili Kovac nie tylko sportową rywalizacją. Młoda Hiszpanka musi przede wszystkim zmierzyć się z bolesną przeszłością: śledztwem dotyczącym okoliczności śmierci męża na torze wyścigowym i teraźniejszością: rodzącym się nowym uczuciem. Miłość, ambicja i skrywane prawdy są niczym karty tarota postawione jej przez los. Mila nie chce bezwolnie poddać się temu rozdaniu. Woli sama decydować o tym, jak będzie wyglądało jej życie. Carla Montero w najnowszej powieści łączy różne gatunki: romans, dramat, klasyczny thriller. Trudno się od niej oderwać.

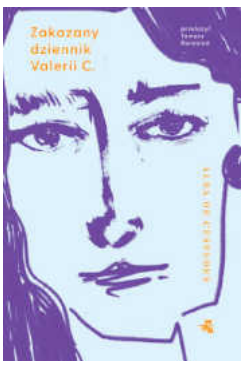
Carla Montero *Dziewczyna z mgły,* Rebis

PRZYJACIÓŁKA DO ZJEDZENIA

Eriko skończyła świetne studia, ma dobrą pracę w tokijskiej korporacji, a jej uroda przyciąga spojrzenia mężczyzn. Ale to fasada. W rzeczywistości czuje się samotna, potajemnie objada się niezdrowym jedzeniem i jest uzależniona od obserwowania popularnego bloga lifestylowego. Gdy poznaje jego autorkę, Shōko, czuje się tak, jakby spotkała bratnią duszę. Granica między przyjaźnią a uzależnieniem od drugiej osoby zaczyna się toksycznie zacierać. Druga po słynnym *Maśle* powieść Asako Yuzuki, która analizuje relacje między kobietami. A także obnaża mechanizmy rządzące mediami społecznościowymi. Mocne.

Asako Yuzuki *Połów, czyli jak wyhaczyć przyjaciółkę,* Wydawnictwo Literackie

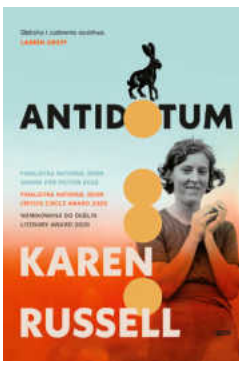




CZAS PRZEBUDZENIA

Rzym, początek lat 50. Wydawać by się mogło, że 43-letnia Valeria Cossati prowadzi idealne życie jako żona i matka. Jednak pewnej niedzieli, choć nigdy nie myślała o prowadzeniu dziennika, kupuje zeszyt i notuje przemyślenia. Dzięki tym zapiskom dostrzega tłumione pragnienia, tęsknoty, ukryte konflikty rodzinne, skrywane urazy. Sekretny dziennik staje się dla niej narzędziem buntu przeciwko patriarchalnym normom i narzuconym rolom społecznym i oczekiwaniom innych. Książka Alby de Céspedes uważana jest za prekursorskie dzieło współczesnej literatury feministycznej.

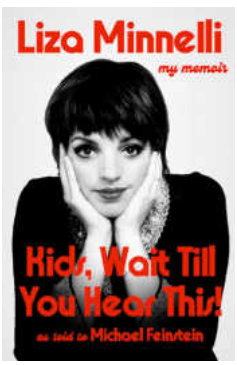
Alba de Céspedes
Sekretny dziennik Valerii C., W.A.B.



NIEPAMIĘTANIE

Mieszkańcy miasteczka Uz w Nebrasce zmagają się z głodem, bezrobociem i zamieciami pyłowymi. Antidotum, nazywana preriową wiedźmą, niczym żywy skarbiec przechowuje ich wyparte wspomnienia i sekrety. Gdy potężna burza piaskowa niszczy wszystko na swojej drodze, w tym wspomnienia mieszkańców powierzone wiedźmie, okazuje się, że nad miasteczkiem ciąży klątwa… Powieść łączy fikcję historyczną (odwołuje się do Dust Bowl, katastrofy ekologicznej, która wydarzyła się w latach 30.) z realizmem magicznym. Stawia pytania dotyczące pamięci, winy za przemilczane krzywdy i odkupienia.

Karen Russell *Antidotum*, Znak



OPOWIEM WAM O SOBIE

Wokół jej życia narosło wiele mitów. Długo ich nie dementowała. Przerwała milczenie: „Podzielę się z wami tym, co latami ukrywałam. Uznałam, że macie prawo usłyszeć prawdę. I macie prawo usłyszeć ją ode mnie" – napisała we wstępie do autobiografii Liza Minnelli. Opowiada w niej szczerze o dorastaniu w hollywoodzkiej rodzinie reżysera Vincente Minnellego i legendarnej aktorki Judy Garland, przyjaźniach z gwiazdami popkultury, czterech małżeństwach, licznych uzależnieniach i cenie, jaką zapłaciła za wielki talent. Odważne i wciągające.

Liza Minnelli i Michael Feinstein
Wysłuchajcie mnie, Prószyński i S-ka

eprasa.pl 6a65edb0b8



XS Creatine+ firmy Amway to bezsmakowy suplement diety dla ciała* i umysłu**. Zwiększa wydolność organizmu i wspomaga funkcje poznawcze** Krótko mówiąc – wspiera twój aktywny styl życia każdego dnia i na każdym etapie życia.

Wsparcie na co dzień

Kreatyna jest jednym z najlepiej zbadanych składników. Badania naukowe wskazują, że jej codzienne stosowanie przynosi wiele korzyści, m.in. poprawia i zwiększa wydolność organizmu oraz pomaga zachować dobrą kondycję w każdym wieku.
Takie kompleksowe działanie zapewnia suplement diety XS Creatine+ od Amway. **Dlaczego warto wybrać właśnie ten produkt?** Większość suplementów zawierających kreatynę ma na celu wyłącznie polepszenie kondycji fizycznej.
XS Creatine+ działa szerzej, ponieważ zawiera jod. Filozofia stojąca za tym produktem zakłada, że prawdziwa wydolność to coś więcej niż tylko sprawność fizyczna – liczy się codzienne wsparcie zarówno ciała*, jak i umysłu**. Dlatego firma Amway stworzyła formułę „Body & Brain", opracowując kombinację składników w celu zapewnienia kompleksowego suplementu diety w proszku dla osób, które chcą pozostać aktywne w codziennym życiu przez długie lata.
XS Creatine+ zawiera:
monohydrat kreatyny – najprostszą i szeroko badaną formę tego związku chemicznego, która wspomaga sprawność fizyczną podczas krótkotrwałych ćwiczeń o wysokiej intensywności***,
HMB – metabolit pochodzący z leucyny, który odgrywa kluczową rolę w metabolizmie białek mięśniowych,
jod – zapewniający prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego, wspomagający funkcje poznawcze oraz przyczyniający się do prawidłowego metabolizmu energetycznego.
Efekt? XS Creatine+ firmy Amway to rozwiązanie, które w połączeniu z ćwiczeniami o wysokiej intensywności oraz zróżnicowaną i zbilansowaną dietą wspiera aktywny tryb życia. Jest to codzienny towarzysz dla ciała, jak i umysłu. Ponadto XS Creatine+ jest bardzo wygodny w użyciu – występuje w postaci proszku i można go łatwo wymieszać z wodą lub produktami takimi jak jogurt czy płatki owsiane. Ponieważ jest bezsmakowy, można go bez obaw dodawać do porannych koktajli owocowych lub wykorzystywać do przygotowania orzeźwiającej lemoniady.



XS CREATINE+
Suplement diety w postaci proszku. Nie zawiera kofeiny, cukru ani substancji smakowych – można go mieszać z dowolnym płynem, nie zmieniając jego smaku. Odpowiedni dla wegetarian. Produkt nie zawiera składników pochodzenia zwierzęcego.

XS CREATINE+
Food Supplement with Creatine, HMB & Iodine

XS Creatine+ można przyjmować o każdej porze dnia, z posiłkiem lub bez. Najlepsze efekty osiąga się, stosując jedną porcję XS Creatine+ dziennie w połączeniu z intensywnymi ćwiczeniami. Zainwestuj w aktywny tryb życia i zacznij już dziś!

** Kreatyna zwiększa wytrzymałość fizyczną podczas kolejnych serii krótkotrwałych ćwiczeń o wysokiej intensywności. Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 3 g kreatyny. Produkt ten jest przeznaczony dla osób dorosłych wykonujących ćwiczenia o wysokiej intensywności.*
*** Jod pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji poznawczych oraz w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.*
**** Korzystny efekt uzyskuje się przy dziennym spożyciu 3 g kreatyny. Produkt ten jest przeznaczony dla osób dorosłych wykonujących ćwiczenia o wysokiej intensywności.*

www.amway.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

TO WŁAŚNIE MIŁOŚĆ

Jerzy Wasowski to idol Moniki Borzym: „Kocham go za jego lekkość, muzyczny dowcip, jazzową frazę, ale również za lirykę, która porusza we mnie wszystko. Jego muzyka jest dla mnie źródłem wzruszeń, ciarek na całym ciele, mokrych oczu, chichotu i szerokiego uśmiechu". Album powstał we współpracy z Fundacją Wasowskich oraz wytwórnią e-muzyka. Udało się odnaleźć w rękopisach kompozytora kilka nieznanych utworów. Nowe teksty napisali syn kompozytora Grzegorz Wasowski i Artur Andrus. Powstała wielobarwna historia o miłości, romansie i ludzkiej intymności, zaaranżowana na głos i trio jazzowe w składzie Krzysztof Dys (fortepian), Maciej Szczyciński (kontrabas) i Marcin Ułanowski (perkusja), z gościnnym udziałem Henryka Miśkiewicza.
Monika Borzym *Z Wasowskim do łóżka,* e-muzyka









KREATYWNOŚĆ BEZ GRANIC

Muzyka symfoniczna plus hip-hop? Czemu nie? Jimek zawsze starał się łączyć style pozornie do siebie niepasujące. Na najnowszej płycie oprócz 70-osobowej orkiestry symfonicznej (odpowiednio zsamplowanej) pojawili się m.in. Pezet, O.S.T.R., Sokół, Fokus, Rahim, Eldo, Łona, Abradab, Molesta Ewenement, Wzgórze Ya-Pa 3, Oskar83, Kosma Król oraz Bedoes 2115. Trochę nazwisk z przeszłości i teraźniejszości. Album interesujący, nieoczekiwany, trochę romantyczny i szalony. Materiału z *ETIUD* po raz pierwszy będzie można posłuchać na żywo 12 września 2026 roku podczas koncertu *JIMEK/Orkiestra/Goście – Historia Polskiego Hip-Hopu. Rozdział III Ostatni* na lotnisku Bemowo w Warszawie. Warto sprawdzić, jak to wszystko zabrzmi na żywo!
Jimek *Etiudy na pianino, sampler, orkiestrę i kolegów,* Si Music

MUZYKA DUSZY

Ta płyta to dowód, że Mietek Szcześniak w poprzednim życiu musiał mieć inny kolor skóry. Soul, gospel, blues i country brzmią w jego wykonaniu jak z głębokiego, amerykańskiego południa. Jest w tym zasługa gości, których zaprosił do współpracy. H.B. Barnum to amerykański producent współpracujący m.in. z Frankiem Sinatrą, Arethą Franklin, Rayem Charlesem. A Wendy Waldman jest współautorką światowych hitów i jedną z najbardziej wpływowych kobiet producentek w historii amerykańskiej muzyki. Bogactwo brzmień, charyzmatyczny głos Szcześniaka, do tego legendarny Life Choir z Los Angeles. I mamy album ze wspaniałą energią.
Mietek Szcześniak *Brothers,* Polskie Radio

KRÓLOWA PARKIETU

Jeśli komuś wydawało się, że Madonna „zestarzeje się z godnością" i rozpocznie występy w stolicy przebrzmiałych gwiazd, czyli Las Vegas, to się mylił. Całe życie szokowała, przełamywała schematy, wymykała się jednoznacznym opiniom, więc nie dziwi, że nie chciała się zmienić z czasem. Co z tego, że ma 68 lat? Tą płytą bez wątpienia podbije taneczne parkiety w modnych klubach. Jej disco zabrzmi na niejednej szalonej imprezie! „Everybody Get Up And Dance!" – śpiewa gwiazda. I nie sposób się temu oprzeć. Pierwsze utwory z *Confessions* już trafiły na listy przebojów. Kontrowersyjna? Na pewno. Ale też nieprzeciętna.
Madonna *Confessions II,* Warner



ALE JAZZ!

Jeśli chodzi o muzykę rozrywkową, trudno zachwycić czymś londyńczyków. Ale są jeszcze gatunki (i muzycy), którzy mają tam szansę zachwycić. Zainteresowanie, jakie wzbudziła pierwsza edycja Polish Jazz Festival w Londynie, dowodzi, że dobry jazz nie zna granic. W tym roku, podczas drugiej edycji festiwalu, znów plejada gwiazd: Urszula Dudziak, Leszek Możdżer, Kayah z projektem Jazzayah, grupa EABS, Wojtek Mazolewski Quintet, Marcin Masecki Trio, Warsaw Village Band, Hvmble oraz Kosmonauci. W programie znalazł się także interdyscyplinarny projekt Chopin Residue Mariusza Szypury oraz Warsaw Jazz Takeover – specjalny dzień poświęcony warszawskiej scenie jazzowej. Koncerty będą się odbywały w Cadogan Hall, Kings Place i Union Chapel. To sceny uznawane za jedne z najbardziej niezwykłych miejsc koncertowych Londynu – występowali tu m.in. Elton John, Amy Winehouse czy Nick Cave. Polski jazz to bez wątpienia światowa jakość.
Polish Jazz Festival, Londyn, 1–13 i 25–27 września 2026

POLISH JAZZ FESTIVAL — LONDON 2026 —

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

GROŹNA TAJEMNICA

Po sukcesie serialu *Reacher* na podstawie powieści Lee Child, historia o bezkompromisowych śledczych powraca w nowej odsłonie. W centrum wydarzeń Frances Neagley (Maria Sten), prawa ręka byłego oficera żandarmerii wojskowej, Jacka Reachera. Gdy jej dawny przyjaciel ginie, rozpoczyna prywatne śledztwo. Wykorzysta doświadczenia zdobyte w elitarnej jednostce śledczej armii USA. W samym środku gorącej akcji u jej boku zamelduje się… sam Jack Reacher (Alan Ritchson). Czas wykorzystać skuteczne metody z czasów 110. oddziału, by rozliczyć winnych. *Neagley,* Prime Video



SPRAWA OSOBISTA

Wiele lat po zaginięciu córki były detektyw Ian Ridley nie umie pogodzić się z tragedią. Pracuje jako dyspozytor numeru alarmowego, gdy nocą odbiera telefon. Głos przerażonej dziewczyny do złudzenia przypomina głos jego córki. Ian wkracza do akcji. Każdy trop otwiera nowe tajemnice. Napięcie budowane jest wokół moralnych wyborów bohatera. Jak daleko może się posunąć? Historia stopniowo odsłania elementy układanki, prowadząc do zaskakujących zwrotów akcji. Serial powstał na podstawie powieści *The Dispatcher* Ryana Davida Jahna. *Last Seen,* Apple TV+



WIĘCEJ NIŻ PRZYJAŹŃ

Matthew McConaughey i Woody Harrelson, kultowy duet z pierwszego sezonu kryminalnego hitu *Detektyw.* Teraz powracają na ekran, grając przerysowane wersje samych siebie w komedii o skomplikowanych relacjach rodzinnych i męskiej przyjaźni. Gdy ślub córki Woody'ego kończy się katastrofą, ten ucieka z rodziną na ranczo przyjaciela Matthew. Sytuacja zamienia się w totalny chaos pod jednym dachem, gdy matka Matthew zdradza skrywaną od dekad tajemnicę: przyjaciele mogą być przyrodnimi braćmi. Obaj próbują opanować rodzinny kryzys. Choć każdy z nich radzi sobie inaczej z wiadomością, której nikt się nie spodziewał. *Bracia,* Apple TV+



LAJKOWE IDOLKI

Sześcioodcinkowy dokument zagląda za kulisy świata, w którym popularność mierzona jest lajkami, a internetowa rozpoznawalność przekłada się na spore kwoty. Kamera idzie krok w krok za czterema polskimi influencerkami: pionierką branży modowej Jessiką Mercedes, vloggerką Andziaks (Angelika Trochonowicz), Olą Nowak oraz Klaudią Sadownik. Widzimy nie tylko świat znany z mediów społecznościowych, ale też codzienność influencerek. Okazja, by zrozumieć, kim są idolki młodego pokolenia i dlaczego budzą tyle emocji. *Girls of Warsaw,* Prime Video



Fot. Materiały prasowe

Kulturalnie o własnym wnętrzu.

ShataQS to artystka nietuzinkowa, która od lat poprzez swoją twórczość zaprasza słuchaczy do głębokiego spotkania z samymi sobą.

Wieloletnią drogę budowania relacji z własnym wnętrzem, odkrywania poczucia wartości oraz esencji kobiecości opisała w trylogii albumów muzycznych. Jej twórczość jest wyjątkowym połączeniem kojących dźwięków i poruszających tekstów, które prowadzą do jednego z najważniejszych pytań:

„Kim naprawdę jestem?"

Już **15 września** ShataQS wyrusza w trasę koncertową promującą swój najnowszy album „Królestwo". To opowieść o pięknie świata, który współtworzymy każdego dnia – poprzez nasze wybory, relacje i sposób patrzenia na rzeczywistość.

Podczas trasy artystka odwiedzi **15 miast**, dając **16 koncertów**, podczas których zabrzmi premierowy materiał, otwierający nowy rozdział jej muzycznej drogi.

Każdy koncert będzie wspólną podróżą przez historie o odnajdywaniu harmonii, wewnętrznej sile i własnym miejscu w świecie. Muzycznie album „Królestwo" przynosi nowe brzmienia, wzbogacone o kwartet smyczkowy, handpan oraz wyjątkowy gościnny udział Leszka Możdżera.

Trasa odwiedzi m.in. **Wrocław**, **Warszawę**, **Poznań**, **Kraków**, **Zabrze**, **Łódź**, **Szczecin**, **Lublin** i **Białystok**.

Wydarzenia, polecamy jako te, których nie wolno przegapić.



Bilety dostępne na
independentmusicmarket.com

Reklama

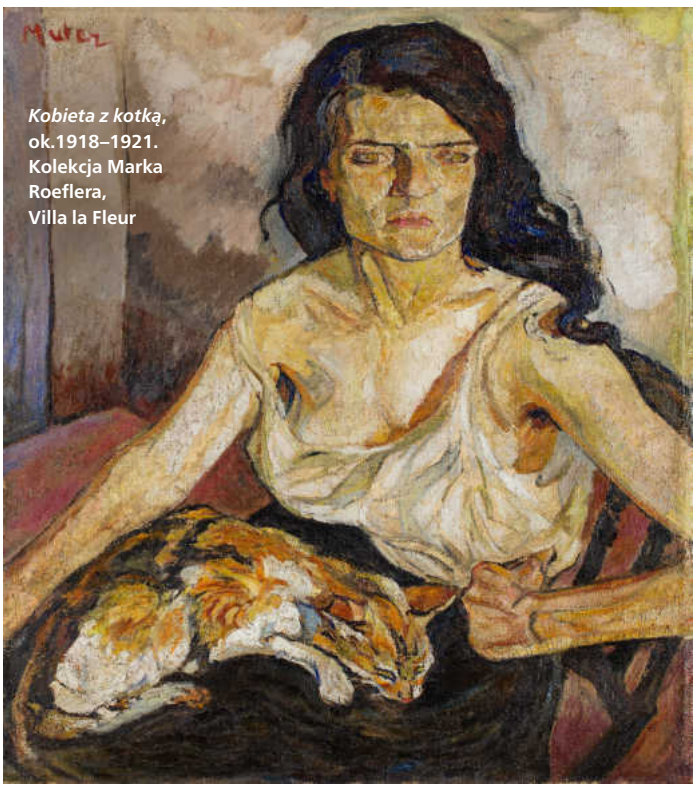
eprasa.pl 6a65edb0b8

Malarka Mela

W sztuce była demokratyczna, talentem po równo obdarowywała „wyższe sfery” i „wyklęty lud ziemi”. Ale też chyba hierarchiczna – wierzyła, że przez codzienność prześwieca wyższy sakralny porządek.



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



***Kobieta z kotką*, ok.1918–1921. Kolekcja Marka Roeflera, Villa la Fleur**

Tego spojrzenia nie sposób zignorować. Dobiega do nas pełne cierpienia, wyrzutu i determinacji spod ściągniętych brwi, prostych jak kontur tej ostro zarysowanej twarzy, zaciśniętej niczym lewa pięść. A jest to twarz ujęta czarnymi, falującymi włosami, o ton ciemniejszymi od spódnicy, na której umościła się kotka. A więc to dwie „one”. Ta ludzka „ona” jakby mówiła: doznałam krzywdy, ale przetrwam! Spogląda, rzucając losowi wyzwanie. Patrząc na obrazy takie jak te (a w zasadzie dając im patrzeć na nas), trudno nie pomyśleć, że musiała malować je osoba, która wypowiadała w nich emocje nie tylko modelki, ale i swoje. Obraz datowany jest na lata 1918–1921, ale czy powstał u schyłku 1920 roku lub później? Feralna wieść, choć dotyczyła wydarzenia jeszcze z października, dotarła do Paryża dopiero w grudniu. Raymond Lefebvre, wielka miłość artystki, zginął w katastrofie statku na Morzu Barentsa, wracając z Kongresu III Międzynarodówki w Moskwie, dokąd nielegalnie pojechał z Francji. On serce miał zdecydowanie po lewej stronie, a poznawszy jako żołnierz okropności wielkiej wojny, głosił pacyfizm i z nadzieją spoglądał na powstającą na Wschodzie (deklaratywną) „ojczyznę robotników i chłopów”. Ona dla niego rozwiodła się z literatem i krytykiem Michałem Mutermilchem, z którym dwie dekady wcześniej stawała pod chupą w Wielkiej Synagodze w Warszawie. Tak, Mela Muter, urodzona jako Maria Melania Klingsland, była Warszawianką. Przedsiębiorczemu i patriotycznie usposobionemu ojcu, panu Fabianowi, powodziło się dobrze i nie szczędził grosza, by wspierać polskich artystów i literatów, w tym Władysława Reymonta i Leopolda Staffa. Na lekcje języków dla Melanii (oraz jej rod zeństwa) i wyjazdy na austriacką riwierę, do dzisiejszej Chorwacji, też starczało. A także na zajęcia w Szkole Rysunku i Malarstwa dla Kobiet. Jednak dla ambitnej pani Mutermilch ówczesna Warszawa pod rosyjskim panowaniem szybko okazała się za ciasna. „Paryż dał mi wszystko, co ukształtowało mnie jako osobę. Odkryłam tam nawet swój «słowiański charakter», którego w Polsce zapewne bym nie dostrzegła, a który inni chętnie dostrzegają w moich obrazach” – pisała po latach. Już pierwsze wakacje po przeprowadzce do Francji spędziła w Bretanii, odkrywając tamtejszy krajobraz i mieszkańców. Jej wrażliwość i kompas etyczny kazały kierować się ku wzgardzonym i utrudzonym – nie była to jednak poza panienki z dobrego domu, która estetyzowałaby biedę czy cierpienie dla salonowego poklasku. Bretania nie była jej „etnograficznym safari”. Melania umiała patrzeć na ludzi, czuła ich głęboko pod ukształtowanymi przez trud i wiek

Fot. Paweł Piotrowski, Muzeum Villa la Fleur, Archiwum Emigracji Toruń

eprasa.pl 6a65edb0b8



***Ucieczka do Egiptu. Port rzeczny La Villette*, 1938–1939, kolekcja prywatna**

fizjonomiami. Ubierała się jak jedna z nich i uwieczniała tych, którzy dla Historii pisanej przez wielkie H są zwykle przezroczyści. Spośród bretońskich modelek pierwszą była, jak sama wspominała, „stara wieśniaczka o wyżłobionych rysach, naznaczonych cierpieniem. Nic nie wiedziałam o jej życiu, lecz patrząc na tę twarz zniszczoną przez łzy, nie mogłam powstrzymać się od powtarzania w duchu – oto dojrzały owoc boleści".

Nieprzypadkowo słyszymy tu słowa z religijnego repertuaru. Zafascynowana wiarą Bretonek i Bretończyków coraz bardziej zbliżała się do chrześcijaństwa. Do chrztu w 1923 r. prowadzili ją Władysław i Lili Reymontowie, przyjaciele rodziny. Ona, w nazwisku której znający niemiecki mogą dosłyszeć się „matczynego mleka", malowała wielokrotnie matki z dziećmi niczym świeckie madonny. „Jest malarką macierzyństw bolesnych i niespokojnych" – pisał jeden z krytyków. Na te malowane po 1924 roku trudno nie patrzeć przez jej własny nieukojony już nigdy ból. W grudniu (znów ten grudzień!) umarł podczas kąpieli Andrzej, jedyny syn. Tymczasem jej kariera rozwijała się znakomicie. Pozowali jej kompozytorzy, politycy i literaci (aż trzej nobliści: Sienkiewicz, Reymont, Romain Rolland). Na portrecie z 1903 r. na ciemnym tle jaśnieje strapiona twarz Staffa, autora słów „najgłębszy smutek szczęścia, że wszystko przemija", a przecież tę odwzajemnianą miłość do zamężnej trzeba było kiedyś zabić. Rainera Marii Rilkego, z którym lata później połączy ją „amitié amoureuse" (czy to jest przyjaźń, czy to jest kochanie?), namalować już nie zdążyła – umarł na białaczkę. We Francji chwalono jej styl: „gwałtowny, niewzruszony w swojej przemocy, ostry, napięty aż do krzyku, à la van Gogh". Komplementowano, że maluje po męsku – co ówcześnie znaczyło, że dobrze. Nawet postępowiec Lefebvre nie był wolny od tej kliszy. W liście pytał, czy „te portrety na tle koloru łupku z ostatniego Salonu Jesiennego, to Pani? Wyobrażałem sobie ich autora z wielką brodą i w sztruksowych spodniach na modłę huzarską!". Ona zaś, choć na zdjęciach pozuje nie w sztruksach, ale zwykle w dobranych sukniach, czuła się zobligowana podkreślać: „Nie jestem kobietą, jestem malarzem". Nie żeby zaprzeczyć kobiecości, ale wziąć ją w nawias wtedy, gdy dyskutuje się o sztuce. „Nieustannie musiała – pisze Ewa Bobrowska – przekraczać bariery wielokrotnego wykluczenia – jako kobieta, artystka, cudzoziemka (Polka we Francji, choć naturalizowana w 1927 roku), Żydówka, konwertytka, wreszcie działaczka lewicowa". Zaznała salonów, ale też ubóstwa. Nowoczesną willą, zaprojektowaną przez słynnego Perreta, wzniesioną dla niej na fali sukcesów w latach 20., nie cieszyła się długo, Wielki Kryzys zmusił, by mieszkała skromniej. Pod koniec lat 30. została robotnicą w warsztacie; „pracowałam 12–14 godzin dziennie" – wspominała te lata. Wtedy właśnie namalowała tulącą dziecko kobietę w niebieskiej sukni, jadącą gdzieś na ośle prowadzonym przez brodatego mężczyznę. W tle – dymiące fabryki. Mówienie o nowoczesnej kondycji człowieka pracy przy wykorzystaniu aluzji sakralnych, pozwalających wierzyć w głębszy sens trudu i cierpienia, to była jej specjalność. Ona zresztą też musiała uciekać. To, co podczas pokoju bywało barierą, podczas wojny mogło okazać się śmiertelnym zagrożeniem. Po klęsce Francji szukała bezpiecznego miejsca w Awinionie, leżącym w tzw. wolnej strefie. Namiętnie malowała tamtejsze pejzaże, ale tworzyła też kolejne wizerunki matek z dziećmi. „W przedstawieniach macierzyństwa powraca także motyw matki w drodze. Pozwala on połączyć ikonografię Świętej Rodziny z doświadczeniem zagrożenia, migracji i wykorzenienia. Tradycyjna *Ucieczka do Egiptu* staje się u artystki figurą kondycji człowieka XX wieku, istoty zmuszonej do szukania schronienia w świecie coraz wyraźniej naznaczonym katastrofą" – pisze Artur Winiarski.



Mela Muter, 1876–1967. Urodzona w Warszawie, malarsko debiutowała w 1902 roku w Paryżu.

Jak w malarstwie Meli Muter przejrzeć się może człowiek wieku XXI? Także na to pytanie próbuje odpowiedzieć wystawa* w Muzeum Villa la Fleur, poświęcona malarce, której dziejowe kataklizmy nie odebrały wiary w sztukę. W końcu to ona miała ponoć powiedzieć: „Gdy biorę do ręki pędzel, wydaje mi się, że wstępuję do raju". ■

*** „Twój STYL" jest patronem medialnym wystawy *Mela Muter. Współ-odczuwanie świata*, kuratorzy: Ewa Bobrowska i Artur Winiarski; od 19.09 do 28.02.2027, Konstancin-Jeziorna; od 19.03 do 12.09.2027, Musée de Montmartre, Paryż**

eprasa.pl 6a65edb0b8

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Powrót do przyszłości Modernistyczne wille Brna, domy naszych marzeń (s. 142)

Nadbagaż Michał Rusinek o przygodach polskiego rowerzysty (s. 148)

Skarby Czarnego Lasu Jesień w Szwarcwaldzie smakuje wyjątkowo (s. 150)

Przy ognisku Pieczone ziemniaki to dopiero początek uczty! (s. 156)

Tu się pracuje Jak urządzić biuro, do którego chce się przychodzić (s. 164)

Fot. Sylvia Meyborg/Image Professionals

eprasa.pl 6a65edb0b8

Tort szwarcwaldzki

Połączenie ciemnego biszkoptu, wiśni, śmietany i kirszu to jedno z najbardziej ikonicznych ciast. Wiemy, gdzie można wziąć udział w warsztatach jego pieczenia i spróbować najlepszego (s. 150).



eprasa.pl 6a65edb0b8



POWRÓT DO PRZYSZŁOŚCI

tekst i zdjęcia: JULIA ZABRODZKA

eprasa.pl 6a65edb0b8

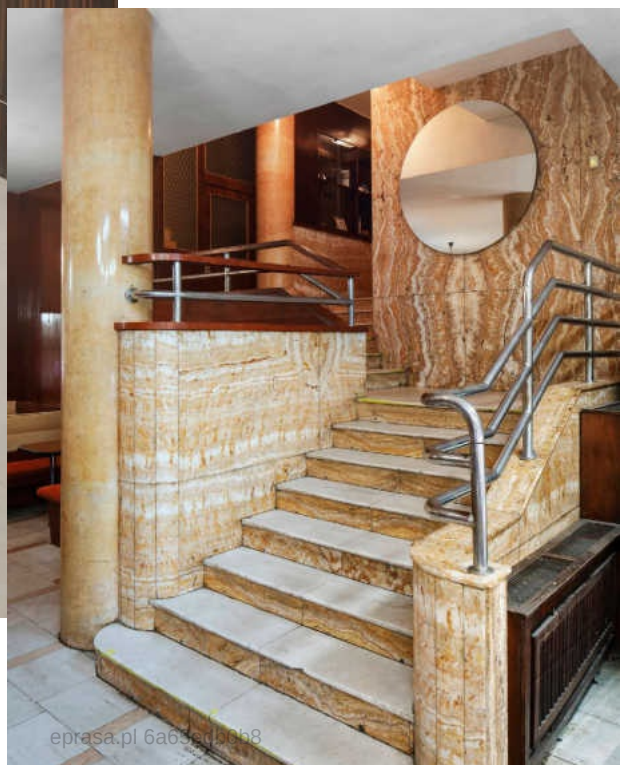


Minimalistyczna elegancja kawiarni, wielofunkcyjne centra handlowe i luksusowe wille z widokiem na ogród – wiele z tego, co dziś uważamy za miejski standard, kiedyś było rewolucją. Podróż do Brna pozwala podejrzeć, jak rodziła się nowoczesność.

Zajrzałam tu trochę przypadkiem, przyciągnął mnie staroświecki krój liter szyldu „Cukrárna Zemanova Kavárna" i eleganckie metalowe drzwi. Reszta fasady jesiennym rankiem nie wyglądała zbyt zachęcająco. Może na tym polega kłopot z architekturą modernistyczną – oko nie wyłapuje jej tak łatwo jak klasycystycznego porządku czy secesyjnych detali. I często jej nie doceniamy. W Brnie przekonuję się o tym na każdym kroku.

Wnętrze cukierni-kawiarni zachwyca jednak od razu. Później dowiem się, że w pierwszej wzmiance o lokalu z maja 1937 roku gazeta „Lidové noviny" donosiła: „Znany brneński cukiernik Josef Sedláček otworzył sprzedaż w swoim nowym, największym, najelegantszym i najbardziej nowoczesnym sklepie tego typu w Brnie". Tekst został prawdopodobnie zamówiony i nieco mijał się z prawdą – przynajmniej co do powierzchni wnętrza. Nowoczesność trudno ocenić, ale w kwestii elegancji autor mógł mieć rację. Ściany lokalu zdobił prawdziwy onyks, podłogi były marmurowe, a wykończenie z wysokiej jakości drewna.

Pan Sedláček niedługo cieszył się lokalem. Po wojnie go znacjonalizowano, ale na szczęście kawiarnia działała dalej. W 1948 roku do załogi dołączył 15-letni Adolf Zeman, wywodzący się z rodziny cukierników z tradycjami. Pół wieku później, w latach 90., przejął lokal i ochrzcił swoim nazwiskiem. Ze zdjęcia w menu spogląda na mnie uśmiechnięty starszy pan z licznymi odznaczeniami. Zmarł w 2023 roku, podobno pracował niemal do ostatnich dni. Kawiarnię odziedziczył jego wnuk – cukiernik w piątym pokoleniu.



Piękne zachowane marmurowe wnętrze Zemanova kavárna a cukrárna. Zdjęcie główne: z salonu Willi Tugendhatów roztacza się widok na ogród na zboczu, a także panorama centrum Brna i górującej nad nim twierdzy Špilberk.

eprasa.pl 6a63ed0db8





Wejście do Banku Morawskiego, kolumna morowa na Náměstí Svobody, a na dole zdjęcie archiwalne banku – dziś na fasadzie nie ma już wielkiego szyldu.

Nie zachowały się zdjęcia sprzed wojny, ale chyba niewiele się tu zmieniło. Ściany dalej zdobią tafle miodowego onyksu, na podłodze lśni marmur, a lada cukiernicza odbija się w okrągłym lustrze nad schodami. Zamawiam kawę po wiedeńsku i zanurzam łyżeczkę w śmietanie, nie mogąc oderwać oczu od wnętrza. To dobry początek wyprawy tropem modernizmu.

SNY O POTĘDZE

„Po powstaniu Republiki Czechosłowackiej w 1918 roku Brno stało się ośrodkiem administracyjnym Moraw, a także siedzibą licznych instytucji" – czytam w książeczce o ówczesnej architekturze. Do miasta włączono okoliczne wsie, między centrum a nowymi dzielnicami pozostało mnóstwo miejsca do zagospodarowania. To dało architektom przestrzeń do eksperymentów z nowym nurtem – funkcjonalizmem. Jako przeciwieństwo ciężkiego historyzmu Austro-Węgier stał się sztandarowym stylem młodej republiki. Forma miała podążać za funkcją i ograniczać się do niezbędnych elementów. W tym duchu zaczęły powstawać kamienice i bloki, a także centra handlowe, banki, kawiarnie i eleganckie wille. Do Brna przyjechałam więc, aby przyjrzeć się nowoczesności – tej sprzed blisko stu lat. Moim przewodnikiem jest Michal Kolář, ekspert od XX-wiecznej architektury i kurator w najsłynniejszym brneńskim zabytku – wpisanej na listę UNESCO Willi Tugendhatów. Dzięki niemu dostrzegam piękno w miejscach, na które sama pewnie bym nie spojrzała.

Spacer zaczynamy na głównym placu Brna, Náměstí Svobody, pełnym architektonicznych kontrastów. Mijamy barokową kolumnę morową, by zatrzymać się przed jasną fasadą Banku Morawskiego z wyraźnie zaznaczonymi liniami poziomymi i mnóstwem szkła. – Architekci mogli



sobie na to pozwolić, bo fasada nie wspiera ciężaru budynku. Wyręcza ją nowoczesna konstrukcja szkieletowa – opowiada Michal. To jedno z rozwiązań, które weszły do powszechnego repertuaru projektantów. Typowy dla epoki jest też podział przestrzeni. Dwa górne piętra zajmują mieszkania – w związku z ich niedoborem państwo stosowało zachęty dla inwestorów, jeśli we wznoszonych gmachach znalazły się apartamenty – niżej główną część stanowi bank z obszernym holem, na dole przewidziano zaś lokale usługowe. Bryłę przecina szeroki pasaż ze sklepami i restauracjami.



Foyer Hotelu Continental z lat 60., z sufitem objętym ochroną konserwatorską. Poniżej: modernistyczne detale w holu Hotelu International





PRZEWODNIK POMAGA DOJRZEĆ PIĘKNO W MIEJSCACH, NA KTÓRE BYŚMY NIE SPOJRZELI.

eprasa.pl 6a65edb0b8

PRAKTYCZNE ZAŁOŻENIE MODERNIZMU: WSZYSTKO, CO POTRZEBNE DO ŻYCIA, POWINNO BYĆ W ZASIĘGU RĘKI.







Dawna kawiarnia Hotelu Avion dziś jest galerią modernistycznej architektury. Pokoje też są urządzone w tym stylu. Na dole: zrekonstruowana Zeman Café w Parku Koliště

Aby zajrzeć do wielofunkcyjnego kompleksu, nie przeszkadzając klientom banku, ruszamy do Pałacu Alfa. W sobotnie przedpołudnie jego modernistyczny pasaż wypełnia targ staroci. – Pałac Alfa zastąpił trzy barokowe rezydencje. Pierwotnie miał być 14-piętrowym drapaczem chmur, ale skończyło się na ośmiu kondygnacjach – opowiada Michal. Takie warunki postawili włodarze miasta. Aby dodatkowo obniżyć optycznie budynek, najwyższe piętra cofnięto względem fasady. – Lokatorzy mieli na miejscu sklepy, restaurację, kino, a na górze wspólną pralnię i magiel – ciągnie przewodnik. – To też modernistyczne założenie: wszystko, co potrzebne do życia, powinno być w zasięgu ręki.

Drapaczem chmur miała być również siedziba lokalnego oddziału firmy Bata. Plany były ambitne: 23 piętra! Vladimír Karfík, nadworny architekt obuwniczego króla, terminował w amerykańskim studiu samego Franka Lloyda Wrighta. Podstawę miał stanowić dom towarowy, z którego wyrastałaby wieża z biurami. Tym razem przeszkodą okazały się… wody gruntowe i nie dość mocne filary nośne. Znów skończyło się na ośmiu piętrach. Tyle samo kondygnacji ma Hotel Avion przy ulicy Českiej, ale bliżej mu do drapacza chmur niż reszcie ośmiopiętrowych krewniaków. Jest nader szczupły. – Działka ma tylko osiem metrów szerokości i sięga na ponad 40 metrów w głąb od ulicy – objaśnia Kolář i zachwyca się, jak Bohuslavowi Fuchsowi udało się wykorzystać nietypową przestrzeń. – Światło wpadające przez duże okna rozjaśnia urządzoną na I i II piętrze kawiarnię, a zaokrąglone narożniki przy wejściu prowadzą klientów do środka – opowiada. Dziś, jak przystało na drapacz chmur, kawę można wypić także na tarasie na dachu.

KAWIARNIA Z BALONÓW

Pierwszy w pełni funkcjonalistyczny budynek w Brnie nie miał ambicji wysokościowych. Niepozorna Zeman



Café powstała w 1926 roku w parku przy ulicy Koliště. Właściciel stojącej tu wcześniej drewnianej kawiarenki Josef Zeman – niespokrewniony z szefem lokalu, od którego zaczęłam wizytę – postanowił zamienić ją na murowaną. I wykazał się wizjonerskim polotem. Projekt zlecił Bochuslavowi Fuchsowi, który wyrósł na jednego z najważniejszych brneńskich architektów. Wtedy miał 30 lat i głowę pełną nowych idei.

Zgodnie z myślą Le Corbusiera, pioniera architektury modernistycznej, odrzucił nawiązania historyczne i dekoracje. – Zredukował bryłę do kubików i wyposażył w ogromne okna, zacierając granicę między wnętrzem i zewnętrzem. To kolejna cecha modernizmu – podkreśla Michal.

Le Corbusier stosował takie rozwiązanie od początku lat 20. i być może opowiedział o nim podczas gościnnego wykładu w Brnie w 1925 roku.

eprasa.pl 6a65edb0b8

Fuchs śmiało zaproponował mieszkańcom miasta najświeższe trendy. Czy ich zachwycił? – Nie bardzo – kręci głową Michal. – Ludzi raził brak dekoracji. Co innego, gdyby chodziło o fabrykę. Ale kawiarnia? Powinna być choć odrobinę luksusowa! – śmieje się.
A przecież Fuchs dał im luksus, jakich mało: przeszklone ściany z szybami, które w ciepły dzień można było opuścić, aby otworzyć wnętrze lokalu na śpiew ptaków i zapach drzew.
Budynek, który oglądamy, to jednak nie oryginał. Po nacjonalizacji w kawiarni Zemana urządzono przedszkole, a w latach 60. postanowiono ją wyburzyć. Pretekstem była… pobliska budowa Teatru Narodowego im. Leoša Janáčka, innego arcydzieła modernizmu.
– Koniecznie zwróć uwagę na plastikowe poręcze w foyer! Dziś wyglądają dziwacznie w tak eleganckim miejscu, ale w latach 60. plastik był materiałem przyszłości – radzi Michal, słysząc, że wybieram się tam wieczorem na koncert.

WIELE RZECZY, KTÓRE DZIŚ UWAŻAMY ZA SYMBOL LUKSUSU I GUSTU, WYWODZI SIĘ Z LAT 30.



Otwarty w 1965 roku teatr nazwano imieniem Leoša Janáčka, czeskiego kompozytora i byłego dyrektora filharmonii.



Niestety, na ołtarzu przyszłości złożono jej kamień węgielny – modernistyczna rewolucja zjadała własne dzieci.
O zachowanie Café Zeman Fuchs walczył bezskutecznie. Po latach o pamięć o parkowej kawiarni upominało się dwoje młodych architektów: Zbyněk Pech i Jana Janíková.
Michal Kolář opowiada, jak taśmami zaznaczyli jej obrys i przywiązali balony z helem, by zobrazować wysokość i kształt.
Tak odtworzono prostą bryłę. Zapraszali też przechodniów, by w środku „napili się kawy". Ta artystyczna prowokacja zaowocowała zdobyciem funduszy i odtworzeniem kubiku. Lokal otwarto w 1995 roku, w stulecie urodzin Fuchsa. Dziś mieści się tu restauracja, a fasadę szpecą ogromne zdjęcia szefów kuchni.
Ale prostota bryły i wielkie okna wychodzące na parkową zieleń wciąż robią wrażenie. Być może większe niż kiedyś.

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Wiele rzeczy, które dziś uważamy za symbol luksusu i gustu, wywodzi się z lat 30. Bo kto nie marzy o przestronnym, zalanym słońcem salonie? O widoku na drzewa i łąki? O taflach szkła zamiast ścian, dzięki którym żyje się w jedności z naturą? O pięknych i wygodnych meblach? Wszystko to posiada najsłynniejsza rezydencja w Brnie – Willa Tugendhatów. Stoi w eleganckiej dzielnicy Černá Pole, pół godziny spacerem od centrum.
Greta i Fritz Tugendhatowie pragnęli nowoczesnego życia, choć zaczęli je raczej tradycyjnie – wybudowanie się na działce podarowanej przez bajecznie bogatego ojca i teścia, tuż obok jego domu, nie wydaje się szczytem buntu i awangardy.
Ale z połączenia ich postępowych upodobań i fortuny powstał dom, w którym każdy czułby się doskonale. Do zaprojektowania go udało się namówić Ludwiga Miesa van der Rohe, jednego z pionierów modernizmu i autora powiedzenia: „Mniej znaczy więcej". W piwnicy willi mieści się obecnie kasa i sklepik z pamiątkami, gdzie można nabyć notesy, długopisy i magnesy z napisem „less is more". Zwiedzanie zaczyna się jednak od góry, czyli… poziomu ulicy. – Mies van der Rohe zastosował stalową konstrukcję szkieletową. Było to rozwiązanie znane wcześniej tylko z fabryk czy wieżowców – mówi przewodniczka. Odciążyło ściany i pozwoliło niemal dowolnie kreować wnętrze.
Gdy jednak z tarasu wchodzimy do pokojów mieszkalnych, jestem zaskoczona. Choć ogromne drzwi sięgają sufitu (podobno Mies van der Rohe uparł się, by framugi nie

eprasa.pl 6a65edb0b8



Sypialnia Grety Tugendhat, widok z ogrodu na przeszklony salon i taras Willi Tugendhatów oraz salon w Willi Tugendhatów z zaprojektowanymi specjalnie do tego wnętrza krzesłami. Po lewej słynna ściana z onyksu, sprowadzonego z Afryki Północnej. Na archiwalnym zdjęciu: architekt Ludwig Mies van der Rohe.







zaburzały optycznej jedności wnętrza), pokoje są zaskakująco małe i... zwyczajne. Zwiedzamy sypialnie państwa Tugendhatów, pokój ich dzieci oraz opiekunki, współczesne i skromne. Całość mogłaby być mieszkaniem z bloku z lat 60. Prawdziwe życie lokatorów miało się jednak toczyć piętro niżej. To w zasadzie jeden wielki – 280 metrów kwadratowych! – salon z jadalnią. Na minimalistyczne umeblowanie składa się okrągły stół okolony mahoniową ścianą oraz słynne fotele Brno i Tugendhat. Choć ich autorstwo bywa przypisywane Miesowi van der Rohe, zaprojektowała je zawodowa i życiowa partnerka architekta: Lilly Reich. Oba modele są produkowane i sprzedawane do dziś. Za nimi lśni ściana z onyksu. – Jest półprzezroczysta. Czasami, gdy tuż przed zachodem padają na nią ostatnie promienie słońca, jarzy się ognistym blaskiem – przewodniczka pokazuje nam zdjęcia w telefonie.

A słońce ma przez co wpadać – cała południowo-zachodnia ściana to wielka tafla szkła. A raczej kilka tafli, które dzięki zmyślnemu mechanizmowi można opuszczać za pomocą przycisku na ścianie. Szkłu podporządkowano także ogrzewanie – Mies van der Rohe opracował system klimatyzacji, by grzejniki nie szpeciły widoku. A ten jest oszałamiający. Ze szklanego salonu widać ogród opadający ku Willi Löw-Beerów, rezydencji ojca Grety, magnata tekstylnego. Ją także można zwiedzać. I warto, bo obejrzenie obu najlepiej uświadamia, jaka rewolucja dokonała się w latach 30. Na dole, u rodziców, ciemna secesyjna boazeria, kamienny kominek, ciężkie kotary, balustrada rzeźbiona w szyszki i gałązki. Wystarczy kilka kroków przez ogród, a całe przeładowanie znika jak za dotknięciem różdżki. Na górze, u młodych, lekkość i prostota. Towarzyszą nam do dziś. Przyzwyczailiśmy się do nich tak, że trudno nam dostrzec wizjonerstwo projektów sprzed stu lat. ■

KTO NIE MARZY O TAFLACH SZKŁA ZAMIAST ŚCIAN, DZIĘKI KTÓRYM ŻYJE SIĘ W JEDNOŚCI Z NATURĄ?



Loggia w Willi Arnolda sąsiadującej z Willą Tugendhatów. To jedna z najstarszych rezydencji w dzielnicy Černá Pole.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8

Szwagier



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.

Życie rowerzysty w Polsce nie jest łatwe. Dróg dla rowerów wciąż nie ma tyle, ile – zdaniem rowerzystów – być powinno, a jak są, to nagle się urywają na granicy jakiejś przyjaznej cyklistom gminy. Co gorsza, rowerzyści wzbudzają niechęć, a nawet wściekłość wśród kierowców, bo trzeba na nich uważać i omijać, zachowując przepisowy odstęp, a rowerzyści pojawiają się przecież zawsze wtedy, kiedy kierowca akurat chciałby pokazać swojej pasażerce, co jego samochód jeszcze potrafi. Rowerzysta ma więc bolesną świadomość, że pozostali użytkownicy dróg nie darzą go uczuciami ciepłymi i to rowerzyście psuje radość z jazdy rowerem.

Mąż mojej siostry jest rowerzystą zapalonym. Co jakiś czas musi się ubrać w aerodynamiczne pomarańczowe wdzianko, kask i specjalne obuwie, uruchomić jakąś czarodziejską aplikację w telefonie czy zegarku – i rusza w Polskę. Jest wtedy szwagrem szczęśliwym. Ba, cała rodzina jest wtedy szczęśliwa, bo on jest szczęśliwy.

I to będzie opowieść o podróży właśnie mojego szwagra. Jakiś czas temu postanowił pojechać pociągiem z Warszawy do Kutna. Pojechać, dodam, wraz z rowerem, by z owego Kutna wrócić do owej Warszawy na rowerze. Pociąg był opóźniony, bo na jednym z warszawskich dworców odbywała się akurat konferencja prasowa, na której pan premier obiecywał, że pociągi będą niebawem jeździły szybciej i będą bardziej punktualne. Zamknięto więc peron, zmieniono ruch pociągów i obstawiono dworzec policją. W końcu jednak – z dwudziestominutowym opóźnieniem – szwagier dojechał do Kutna.

Funkcjonariusze nawet mu pomachali. Wydaje się, że z czymś w rodzaju entuzjazmu.

Koledzy rowerzyści ostrzegali go, że trasa, którą sobie wybrał, jest wprawdzie malownicza (jeden zamek, dwa pałace, dwa dwory, no i tzw. widoki), ale trudna, bo spory na niej ruch samochodowy. Tymczasem tego dnia ruchu nie było. Dosłownie: nie minął go żaden samochód. W okolicach Leszna szwagier zauważył pierwszy radiowóz, z którego obserwowali go nieco zaskoczeni policjanci. Nieco dalej również stała policja; tym razem funkcjonariusze nawet mu pomachali. Wydało mu się, że z czymś w rodzaju entuzjazmu. Po chwili wjechał do jakiejś wsi, w której łopotały flagi z logotypami firm rowerowych, a przy drodze stały busy i campery z rejestracjami z całej nieomal Europy. Na widok mojego szwagra siedzący na turystycznych krzesełkach kierowcy zerwali się i zrobili tzw. falę, po czym zaczęli go dopingować w różnych językach. Ktoś nawet krzyknął po włosku: „Forza, arancione", z uwagi na kolor wdzianka szwagra. Każdy rowerzysta marzy o tym, żeby kierowcy go przynajmniej szanowali, ale to było coś więcej niż szacunek: to był prawdziwy podziw i entuzjazm. Na kolejnym skrzyżowaniu także stali policjanci i pilnowali, żeby żadne samochody nie wjeżdżały na drogę, którą jechał mój – coraz bardziej zdumiony, ale i coraz szczęśliwszy – szwagier.

Okazało się, że tego dnia odbywał się 69. Międzynarodowy Wyścig Kolarski „Dookoła Mazowsza", o trasę którego szwagier mój poniekąd zahaczył. Zdumienie gapiów, a przede wszystkim policjantów wzięło się stąd, że zahaczył wcześniej, niż wjechał na nią właściwy peleton. Wzięli go więc za niekwestionowanego lidera i prawdopodobnego zwycięzcę wyścigu. Właściwie szczęście miał szwagier potrójne: po pierwsze, na trasie nie przeszkadzały mu samochody, bo droga była otwarta tylko dla rowerzystów. Po drugie, mógł poczuć się jak uczestnik, a nawet lider międzynarodowego wyścigu kolarskiego. I po trzecie, nie dostał mandatu za nadmierną prędkość. Bo z obliczeń jakichś nadgorliwych policjantów mogło przecież wynikać, że jechał jednak znacznie szybciej niż wynosi dozwolona prędkość na trasie Kutno–Warszawa. ■

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

TU WIDAĆ *kobiecą* RĘKĘ



Narożnik
PORTIMAO
281 x 68-97 x 249 cm
5999 zł



W tym wnętrzu króluje harmonia. Osobisty styl doskonale współgra z wygodą; przytulność chętnie spotyka się z funkcjonalnością. Cenny spokój lekko dzieli miejsce ze śmiechem bliskich, a ważne momenty zatrzymują z wdziękiem energię codzienności. W Twoim domu jest zawsze najlepiej.

Meble i akcesoria, które inspirują i pomagają stworzyć przytulne wnętrze odnajdziesz w sklepach Agata i na www.agatameble.pl

agata

eprasa.pl 6a65edb0b8

SKARBY *Czarnego Lasu*

tekst i zdjęcia: KAROLINA WIERCIGROCH



Wino i lokalne przekąski koło Bischoffingen, na trasie Badeńskiego Szlaku Winnego. Po prawej: Gasthof Engel, tradycyjna gospoda w winiarskim miasteczku Endingen, oraz wodospad Menzenschwander w południowym Szwarcwaldzie

e...sa.pl 6a65edb0b8

Jesienią Szwarcwald ciemnieje bardziej, a w powietrzu unosi się zapach fermentujących winogron i wiśni. To czas, gdy kirsz nabiera mocy, szynka i sery dojrzewają w spiżarniach, a porcja tortu smakuje jak słodkie pożegnanie lata. Piękny czas.



Gdzie zjeść?

Weinhotel Adler, Königschaffhausen
– sezonowa, regionalna kuchnia i świetne badeńskie wina

Schwarzwaldhof, Hinterzarten
– badeńska kuchnia i doskonałe sznycle w jednym z najstarszych hoteli w Hinterzarten

Gasthaus zum Ochsen, Königschaffhausen
– tradycyjna gospoda specjalizująca się w daniach z lokalnej wołowiny

Heiliggeist-Stübchen, Fryburg
– współczesne interpretacje badeńskich tradycji kulinarnych w eleganckim wnętrzu z widokiem na katedrę

Café Schmidt, Fryburg
– działająca od ponad stu lat cukiernia specjalizująca się w torcie szwarcwaldzkim i ręcznie robionych wiśniach w czekoladzie



Drobne soczyste wiśnie połyskują na krążku ciemnego biszkoptu. Ramona Bizenberger przykrywa je chmurką gęstej śmietany, którą ubiła z odrobiną cukru pudru. – Musi być zimna, to podstawa udanego tortu – opowiada, ostrożnie układając kolejny blat puszystego ciasta. Zamaszyście skrapia go kirszem i sprawnymi ruchami rozsmarowuje śmietanę. – Sekretem jest wiśniówka, trzeba porządnie nasączyć nią biszkopt. Niektórzy mieszają kirsz z wiśniami i dodają do śmietany. Moim zdaniem alkohol przytłacza wtedy smak tortu – tłumaczy. Kolejna warstwa biszkoptu, kirsz, śmietana. Przyglądam się, jak zgrabne dłonie posypują śnieżnobiały tort grubymi wiórkami mlecznej czekolady. Na koniec Ramona układa wiśnie na śmietanowych różyczkach. Oto najpiękniejszy okaz Schwarzwälder Kirschtorte, jaki kiedykolwiek widziałam.

W Zum Gscheiten Beck – U Prawdziwego Piekarza – pokazy pieczenia tortu szwarcwaldzkiego odbywają się w każdy czwartek. Urokliwa kawiarnia działa od prawie pięćdziesięciu lat w niewielkiej wiosce Bärental w sercu Czarnego Lasu. Założył ją Erich, ojciec Ramony, mistrz piekarski i cukierniczy. Kiedy po latach rozwinęła się u niego alergia na mąkę, zostawił królestwo ciast i tortów Ramonie, a sam zajął się produkcją sznapsa. Dzisiaj przy

eprasa.pl 6a65edb0b8

piekarni działa destylarnia, w której powstaje ponad czterdzieści rodzajów owocowych wódek, w tym oczywiście specjalny Kirschwasser z kwaśnych wiśni do nasączania słynnego ciasta. – Nasz kirsz jest nieco mocniejszy niż typowy, ma 45 proc. alkoholu. Dzięki temu nie rozmiękcza biszkoptu – tłumaczy Ramona, stawiając przede mną kawałek tortu. Nalewam herbatę z pękatego kamionkowego dzbanka i próbuję. Biszkopt jest przyjemnie wilgotny, śmietana delikatnie słodka, przełamana kwasowością wiśni i intensywną, ale niedominującą nutą wiśniowego sznapsa.

TARG POD KATEDRĄ

Schwarzwälder Kirschtorte to ikona niemieckiego cukiernictwa i najsłynniejszy produkt eksportowy Badenii-Wirtembergii, kraju związkowego w południowo-zachodniej części Niemiec. Jego część zajmuje Schwarzwald, znany w Polsce jako Czarny Las: rozległy, zalesiony górski region, który rozciąga się na ponad 160 kilometrów. Strome zbocza przyciągają piechurów i narciarzy, a słynna szwarcwaldzka szynka, świetna regionalna kuchnia i badeńskie wina – smakoszy. Podróż po lokalnych smakach rozpoczynam we Fryburgu Bryzgowijskim, największym mieście regionu. Założone na styku szlaków handlowych szybko wzbogaciło się dzięki klasztornej produkcji wina i wydobyciu srebra, którego złoża odkryto w zachodniej części Szwarcwaldu. Średniowieczna zabudowa Fryburga została niemal doszczętnie zniszczona podczas bombardowań w czasie II wojny światowej, a pastelowe fasady zdobionych drewnianymi okiennicami kamienic to w większości powojenne rekonstrukcje. Skąpane w słońcu uliczki są pełne artdecowskich kawiarni, winiarni sprzedających badeńskie wina na kieliszki i ogródków, w których można napić się pszenicznego piwa i zjeść posmarowane masłem precle w cieniu rozłożystych kasztanowców. Od razu kieruję się na lokalny targ. Kolorowe stragany rozkładają się na brukowanym placu pod Freiburger Münster, strzelistą gotycką katedrą, która cudem przetrwała bombardowania. Oglądam górskie sery i pachnące jałowcem wędzone szynki, mijam stoiska ze słynnymi Lange Rote – długimi na 35 centymetrów grillowanymi kiełbaskami, podawanymi w chrupiących bułkach.



Strome zbocza przyciągają piechurów, a regionalna kuchnia i wina – smakoszy.

Na straganach błyszczą czerwone jabłka i ciemnofioletowe śliwki, kiście malutkich winogron i lokalne słodkie figi, które świetnie komponują się ze szwarcwaldzką szynką. Badeńska kuchnia jest wyraźnie sezonowa. To, co widać na targu, z dumą serwowane jest w restauracjach: wiosną grube białe szparagi podawane z młodymi ziemniakami, wczesną jesienią dynie przerobione na kremowe zupy i złociste kurki podsmażane na maśle. O każdej porze roku można zjeść Käsespätzle – miękkie jajeczne kluseczki oblepione lokalnym twardym serem, albo Leberspätzle, kluseczki z cielęcą wątróbką podawane w aromatycznym wołowym bulionie. Chrupiące Flammekueche, znane jako tarte flambée w sąsiedniej Alzacji, to cienki placek z ciasta chlebowego, tradycyjnie wypiekany w opalanym drewnem piecu z dodatkiem crème fraîche, plasterków cebuli i paseczków tłustego boczku. Dawniej należący do imperium Habsburgów, a później okupowany przez Francuzów Szwarcwald stanowi wyjątkową mieszankę kulinarnych tradycji i smaków. We Fryburgu do dzisiaj działa kilka kawiarni w wiedeńskim stylu, a w badeńskich restauracjach często podaje się idealnie wysmażone cielęce sznycle i alzacką quiche, przygotowywaną z gruyère'a dojrzewającego w kamiennych grotach tuż za szwajcarską granicą.

Z PASTWISKA DO SPIŻARNI

Z Fryburga przenoszę się w samo serce Czarnego Lasu. Pokryte świerkami i jodłami zbocza Hochschwarzwaldu – Wysokiego Czarnego Lasu – to miejsce narodzin zegarów z kukułką i popularny turystyczny kierunek, dawniej ceniony za zdrowotne właściwości górskiego klimatu. W zimie narciarze szusują na szerokich stokach, latem piechurzy i rowerzyści przemierzają górskie ścieżki. Sama wybieram się na przechadzkę zacienionym granitowym wąwozem do wodospadu Menzenschwander, a potem idę zobaczyć, jak wygląda życie na tradycyjnej farmie. Kiedy wchodzę do pokrytego gontem budynku, Ann-Kathrin Till miesza świeże skrzepy koziego sera z drobno posiekaną pietruszką i koperkiem. Ten biały, świeży ser to moza, w sezonie doprawiana świeżymi ziołami. Dołącza do nas Johannes, mąż Ann-Kathrin, i wspólnie idziemy na krótki, stromy spacer na górskie pastwisko. Stado brązowych

eprasa.pl 6a65edb0b8

















1. Kozy z gospodarstwa Hof Till 2. Moza, biały kozi ser z pietruszką 3., 5., 8. i 10. Targ pod katedrą Freiburger Münster oraz plac wokół niej 4. Ogródek piwny na Schlossberg 6. Sezonowe owoce w Königschaffhausen 7. Precle w hotelu Schwarzwälder Hof we Fryburgu 9. Mus z białego wina z brzoskwiniami i lodami w Weinhotel Adler





eprasa.pl 6a65edb0b8









1. Winorośle wokół Königschaffhausen 2. Uliczka w wiosce Königschaffhausen 3. Zupa z kurkami w Gasthaus zum Ochsen 4. Kiście pinot gris 5. Tort szwarcwaldzki w Konditorei-Café Schmidt we Fryburgu 6. Gasthaus zum Ochsen w Königschaffhausen





kóz skubie trawę, patrząc na błękitną taflę Schluchsee, największego jeziora Szwarcwaldu. Ekologiczne gospodarstwo Hof Till leży w rezerwacie biosfery, u stóp najwyższego szczytu pasma, wysokiego na prawie 1500 metrów n.p.m. Feldbergu. – Nasze kozy są wybredne, więc to one mają pierwszeństwo w wyborze menu. Potem przychodzą krowy i zjadają całą resztę: trawę, kwiaty, zioła – opowiada Johannes. Dorodne jak z reklamy alpejskiego mleka białe krowy w czekoladowe łaty to wywodząca się z południowego Szwarcwaldu rasa Hinterwald: niewielka i wytrzymała, przystosowana do życia na górskich zboczach i do niskich zimowych temperatur. – Ich mięso cieszy się dużym uznaniem wśród smakoszy. Wyróżnia je wyraźny, lekko mineralny smak. To częściowo zasługa górskich pastwisk: krowy żywią się trawą, polnymi kwiatami i aromatycznymi ziołami. Hodujemy je z przeznaczeniem na mięso, natomiast sery wytwarzamy z mleka koziego – wyjaśnia Ann-Kathrin, oprowadzając mnie po chłodnej piwniczce, w której kształtne krążki Bergkäse leżakują przez kilka miesięcy. Pod sufitem wiszą kiełbasy i słynna szwarcwaldzka szynka: marynowana w soli z dodatkiem owoców jałowca, a potem wędzona na zimno w dymie z lokalnych iglaków, zgodnie z unijnymi regulacjami przez co najmniej tydzień. Na koniec szynka musi dojrzewać w chłodnym pomieszczeniu przez przynajmniej 50 dni. – Świnie karmimy serwatką, która zostaje po produkcji sera. Tak funkcjonowało to od pokoleń: w Szwarcwaldzie niemal każde gospodarstwo trzymało krowy, a z ich mleka wytwarzano sery. Powstałą przy tym serwatkę przeznaczano dla świń, z których mięsa wyrabiano tradycyjną wędzoną szynkę – Johannes opowiada, odklejając mi kawałek szynki do spróbowania. Jest delikatna, pachnie igłami jodły i rozpływa się w ustach jak masło.

Na noc zatrzymuję się w Hinterzarten, górskim uzdrowisku niedaleko baśniowego jeziora Titisee. Urokliwe miasteczko jest znane ze skoczni narciarskiej i malowniczych pieszych szlaków. Pokryte jasnym gontem pensjonaty zaczęły

eprasa.pl 6a65edb0b8

powstawać z myślą o kuracjuszach w połowie lat 60., kiedy miejscowość uzyskała status uzdrowiska. W oknach wiszą koronkowe firanki, z drewnianych balkonów zwisają bujne czerwone pelargonie. Lokalne restauracje serwują smażone pstrągi z górskich potoków i grube kawałki tortu szwarcwaldzkiego.
Zaglądam do Rauch-Hüsli, niewielkiego sklepiku prowadzonego przez siostry Margaret i Marianne. Ozdobione koronką półki wypełniają sklepową przestrzeń od podłogi do sufitu. Są pełne przetworów z ręcznie malowanymi przez Margaret etykietami: słoików z marmoladą z jeżyn i dzikiej róży, butelek z mirabelkowym sznapsem i przyjemnie goryczkową orzechową nalewką, którą siostry natychmiast mnie częstują. – Wszystkie nasze produkty są lokalne – mówi Marianne. – Sprzedajemy skarby Czarnego Lasu już od ponad pięćdziesięciu lat. Siostry same smażą owocowe konfitury, miód pochodzi z gospodarstwa męża Marianne, a szwarcwaldzką szynkę i salami z dzika dostarcza zaprzyjaźniony rzeźnik.

OWOCOWY RAJ

Kilka dni później przechadzam się wśród ciężkich od ciemnych owoców winorośli, które w równiutkich rzędach porastają nasłonecznione zbocza. Badeński Szlak Winny, długa na prawie 500 kilometrów trasa dla pieszych i rowerzystów, rozciąga się pomiędzy stromymi stokami Schwarzwaldu a Doliną Renu. Badische Weinstraße przebiega przez winnice i szachulcowe miasteczka, po drodze mijając rodzinne winiarnie i żyjące z uprawy winorośli wioski. Badenia jest trzecim co do wielkości winnym regionem Niemiec, obdarzonym słonecznym, śródziemnomorskim klimatem. – To raj dla odmian burgundzkich. Większość naszych upraw stanowi spätburgunder, czyli pinot noir – mówi Michael Eissler z winiarskiej spółdzielni w Königschaffhausen, jednej z miejscowości położonych wzdłuż Badische Weinstraße. Niewielkie Königschaffhausen leży pośród porośniętych winoroślą wzgórz w sercu Kaiserstühl, nazwanej na cześć Ottona III krainy o ciepłym klimacie i żyznej, wulkanicznej glebie. Słoneczne zbocza sprzyjają uprawie kwaśnych wiśni, dorodnych brzoskwiń i soczystych mirabelek, z których powstają konfitury i aromatyczne owocowe sznapsy. Podczas spaceru podziwiam śliwy, jabłonie i rozłożyste orzechy włoskie, których owoce dodaje się do lokalnego salami i miesza z karmelem jako nadzienie do kruchego ciasta. Winiarskie kooperatywy to typowy dla regionu model działania. Dawniej każda rodzina wytwarzała wino na własny użytek, z czasem wioski zaczęły łączyć siły.
– Nasza spółdzielnia działa od prawie stu lat, zrzesza ponad 150 rodzin.
W Königschaffhausen prawie każdy jest związany z winem – opowiada Michael. Niemal każdy budynek w miasteczku skrywa rozległe piwnice do jego przechowywania, a my stoimy właśnie w jednej z nich: ponadczterychsetletniej, rozświetlonej blaskiem świec, przesiąkniętej zapachem moszczu i wypełnionej dębowymi beczkami. Michael nalewa mi odrobinę lokalnego pinot noir. W kieliszku czuć mineralność wulkanicznej gleby, wino urzeka aromatami jabłek i gruszek.
– Mam pięciu braci i każdy z nich uprawia winogrona – Rudiger Baptist prowadzi mnie do stolika nakrytego wykrochmalonym obrusem.
Od trzydziestu lat razem z żoną Michaelą prowadzi w miasteczku Weinhotel Adler, gospodę z pokojami, winiarnią i regionalną kuchnią. Kolacja podana w eleganckiej restauracji okazuje się pięciodaniową ucztą, która rozpoczyna się od kieliszka badeńskiego wina musującego i domowego chleba z kwaśną śmietaną i wędzonym speckiem, a kończy szotem wiśniowego sznapsa. Właśnie rozpoczął się okres polowań, wybieram więc soczystą polędwicę z jelenia, duszoną w lokalnym pinot noir i podaną z czerwoną kapustą, gotowanymi gruszkami i mięciutkimi Semmelknödel: lokalnymi kluskami z suchego chleba, mleka i jajek. Na deser zamawiam kawałek tortu szwarcwaldzkiego. Myślę, że uzyskałby aprobatę Ramony. ■

Co przywieźć



szynka szwarcwaldzka – długo dojrzewająca, wędzona na zimno drewnem iglastym



owocowe sznapsy – ze śliwek, gruszek lub kwaśnych wiśni, do nasączania tortu szwarcwaldzkiego



konfitury – z owoców uprawianych w regionie Kaiserstühl



Bergkäse – twardy dojrzewający ser z górskich stoków Hochschwarzwaldu



badeńskie wina – ze szczepów spätburgunder i grauburgunder, czyli pinot noir i pinot gris

eprasa.pl 6a65edb0b8

Przy ognisku

przepisy autorstwa *ADRIANY MARCZEWSKIEJ, autorki książek i programów kulinarnych*
zdjęcia *GRZEGORZ PASTUSZAK*

Pierwsze chłodne wieczory najprzyjemniej spędzać w jego cieple. Kojący trzask drewna, blask płomieni i aromat dymu tworzą sielską atmosferę, a jedzenie przygotowane na świeżym powietrzu smakuje wyjątkowo. Jesienną ucztę proponuje Adriana Marczewska – szefowa kuchni, dziennikarka i podróżniczka.



Śledzie z masłem ziołowym



Ziemniak z ogniska z kwaśną śmietaną





Najlepsze jesienne spotkania zaczynają się od spaceru przez las. Żwawy marsz pobudza zmysły i apetyt.



Pory z masłem harissa

Fot. Grzegorz Pastuszak

eprasa.pl 6a65edb0b8


Wędzone masło


Sałatka z cykorią i figami


Schab z kością


Kukurydza z sosem cezar

eprasa.pl 6a65edb0b8



Jagodowe ślimaki z wędzonym masłem i lukrem



Śledzie z masłem ziołowym

SKŁADNIKI
(na 2 porcje)

4–8 świeżych śledzi, 1 cytryna, grubo mielona sól
MASŁO ZIOŁOWE:
200 g miękkiego masła, po 2 łyżki natki pietruszki i szczypiorku, 1 łyżeczka tymianku, 2 ząbki czosnku, skórka otarta z połowy cytryny, sól, świeżo mielony pieprz

Śledzie wypatrosz, umyj i osusz. Przygotuj ziołowe masło: wszystkie składniki zblenduj na gładko. Przełóż na papier do pieczenia, uformuj wałek i schładzaj co najmniej godzinę. Podziel gotowe masło na pół. Połową posmaruj dokładnie ryby, posyp je solą i smaż na szpadach lub grillowej blaszce 3–4 minuty z każdej strony. Przy przekładaniu śledzi na drugą stronę użyj szpatuły – są bardzo delikatne i mogą pękać. Drugą część masła roztop i polej nią upieczone śledzie. Serwuj skropione cytryną. Nie masz ognia? Usmaż śledzie na patelni.



Pieczone ziemniaki

SKŁADNIKI
(na 3–4 porcje)

6–8 ziemniaków typu A (denar, vinet, agata) lub B (irga, irys, gala), 100 g masła, 500 ml kwaśnej śmietany, sól

Ziemniaki ugotuj, aż będą lekko miękkie (skraca to czas pieczenia i nie wymaga użycia folii aluminiowej). Piecz w ogniu lub żarze 8–10 minut, ostrożnie obracając co jakiś czas, aż z wierzchu lekko się zwęglą. Każdy ziemniak natnij na krzyż, nieco rozgnieć miąższ. W nacięcie włóż plaster zimnego masła. Serwuj z łyżką śmietany, dodatkową porcją masła i solą. Nie masz ognia? Umyte i osuszone ziemniaki nakłuj w kilku miejscach widelcem, posmaruj olejem, oprósz solą. Piecz 20–25 minut w piekarniku nagrzanym do 220°C.



Pory z masłem harissa

SKŁADNIKI
(na 4 porcje)

8 porów (mogą też być cebule siedmiolatki lub duże dymki ze szczypiorem), ser dojrzewający, np. grana padano lub parmezan, sól
MASŁO HARISSA:
200 g miękkiego masła, 2 łyżki pasty harissa, 1 łyżka miodu, skórka otarta z 1 limonki, sok z ½ limonki, sól

Pory oczyść i smaż na grillu lub opal nad palnikiem i piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C, aż będą delikatnie zwęglone i miękkie w środku (około 10 minut). Przygotuj masło: wszystkie składniki zblenduj na puszystą masę. Przełóż na papier do pieczenia, uformuj wałek i schładzaj co najmniej godzinę. Gotowe pory oprósz solą, polej roztopionym masłem, posyp solidną ilością startego sera. Serwuj z pieczywem lub jako dodatek do dań.



Sałatka z paloną cykorią i figami

SKŁADNIKI
(na 4 porcje)

2 główki radicchio, 4 świeże figi, po 150 g czerwonych i ciemnych winogron, 100 g czereśni (poza sezonem mogą być mrożone wiśnie), 10 listków mięty
DRESSING:
3 łyżki oliwy, sok z 1 limonki, skórka otarta z 1 limonki, 1 łyżka octu balsamicznego, 1 łyżeczka miodu, sól, świeżo mielony czarny pieprz

Radicchio porwij na kawałki, skrop odrobiną oliwy i ułóż na ruszcie lub kratce nad ogniem. Opalaj po kilkanaście sekund z każdej strony – liście mają być lekko przypalone na brzegach, ale nadal chrupiące. Figi pokrój na ćwiartki, winogrona przekrój na połówki, czereśnie wypestkuj (mrożone wcześniej rozmroź). Wymieszaj oliwę z sokiem i skórką z limonki, octem balsamicznym, miodem, szczyptą soli i pieprzem. Na półmisku ułóż palone radicchio, figi, winogrona i czereśnie. Dodaj listki mięty, skrop dressingiem.



Masło wędzone

SKŁADNIKI
(na 1 kostkę)

kostka dobrej jakości masła

eprasa.pl 6a65edb0b8

W rondelku powoli rozpuść kostkę masła. W ognisku lub na grillu podpal patyk o grubości 3–5 cm (najlepszy aromat daje kawałek drewna owocowego, np. jabłoni, wiśni lub śliwy). Kiedy mocno się rozżarzy, włóż go do rondla z masłem (zacznie się pienić i dymić, to normalne). Pozostaw patyk do ostygnięcia w maśle, a następnie przelej je przez drobne sitko. Pasuje do chleba na zakwasie, pieczonego mięsa i warzyw, ale też ciast.



Jagodowe rollsy z wędzonym masłem i lukrem

SKŁADNIKI
(na 10–12 porcji)

CIASTO
500 g mąki pszennej, 250 ml mleka, 5 łyżek cukru, 14 g suchych drożdży, 1 jajko, 3 żółtka, 4 łyżki miękkiego wędzonego masła, 1 łyżeczka soli
FARSZ
1 l jagód (mogą być mrożone), 300 g cukru, 1 łyżeczka cynamonu, skórka otarta z 1 limonki
LUKIER
100 g jagód, 2 łyżki cukru, 100 ml kwaśnej śmietany 18%, 1 szklanka cukru pudru, 1 gałązka rozmarynu

Mleko lekko podgrzej. Połącz z drożdżami, cukrem, jajkiem i żółtkami. Dodaj mąkę i sól, wyrabiaj ciasto około 10 minut. Pod koniec dodaj miękkie wędzone masło i wyrabiaj jeszcze kilka minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Przykryj, odstaw do wyrośnięcia na godzinę. Przygotuj farsz: cukier wymieszaj ze skórką z limonki, dodaj cynamon i jagody. Wyrośnięte ciasto podziel na dwie części. Rozwałkuj na cienkie prostokąty, rozłóż farsz i delikatnie dociśnij owoce. Zwiń w roladę i pokrój na plastry o grubości około 4 cm. Rollsy ułóż w wysmarowanej masłem formie i piecz 20–25 minut w 180°C. Przygotuj lukier: jagody przesmaż 2–3 minuty z cukrem i drobno posiekanym rozmarynem. Przestudź, wymieszaj ze śmietaną i cukrem pudrem. Lukrem posmaruj jeszcze ciepłe rollsy.

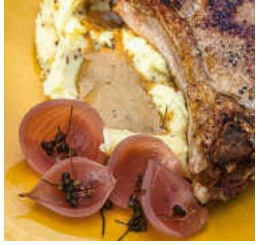


Kukurydza z sosem cezar

SKŁADNIKI
(na 4 porcje)

4 kolby kukurydzy, 80 g drobno startego parmezanu, 1 łyżeczka wędzonej papryki
SOS CEZAR
120 g majonezu, 80 g jogurtu greckiego, 30 g drobno startego parmezanu, 1 ząbek czosnku, sok z ½ cytryny, po 1 łyżeczce musztardy Dijon i sosu Worcestershire, świeżo mielony pieprz

Kolby kukurydzy grilluj 15–20 minut, regularnie je obracając, mają być miękkie i lekko przypieczone. Przygotuj sos: wszystkie składniki zblenduj na gładko. Gorącą kukurydzę posmaruj sosem, obtocz w parmezanie, oprósz wędzoną papryką. Podawaj ciepłe.



Schab z kością i ziemniaczanym purée

SKŁADNIKI
(na 4 porcje)

2 plastry schabu z kością, 70 g masła, 150 g masła klarowanego, 4 ząbki czosnku, 3 gałązki tymianku, 100 g czerwonej cebuli w occie
PURÉE ZIEMNIACZANE
1 kg ziemniaków,180 ml mleka, 2 łyżki musztardy francuskiej, 1 łyżeczka kurkumy
SOS PIEPRZOWY
1 szalotka, 200 ml bulionu wołowego, 200 ml śmietanki 30%, 1 łyżeczka musztardy Dijon, sól, 2 łyżeczki świeżo mielonego (grubo) czarnego pieprzu

Schab wyjmij z lodówki pół godziny przed pieczeniem. Obficie dopraw solą i pieprzem. Obrane ziemniaki ugotuj w osolonej wodzie do miękkości. Podgrzej mleko z 20 g masła. Ziemniaki przeciśnij przez praskę, dodaj gorące mleko z masłem, wymieszaj z musztardą francuską i kurkumą. Na mocno rozgrzanej nad ogniem patelni rozpuść masło klarowane. Smaż schab 3–4 minuty z każdej strony, aż dobrze się zrumieni. Dodaj pozostałe 50 g masła, czosnek i tymianek i polewaj mięso jeszcze przez 2–3 minuty. Odstaw na kilka minut. W małym rondelku zeszklij na odrobinie masła drobno posiekaną szalotkę. Dodaj grubo mielony pieprz i smaż minutę. Wlej bulion i gotuj 3–4 minuty. Dodaj śmietankę, gotuj do lekkiego zgęstnienia. Wmieszaj musztardę Dijon i dopraw solą. Schab podawaj z kremowym purée i gorącym sosem pieprzowym. Świetnie komponuje się z czerwoną cebulą w occie.

eprasa.pl 6a65edb0b8



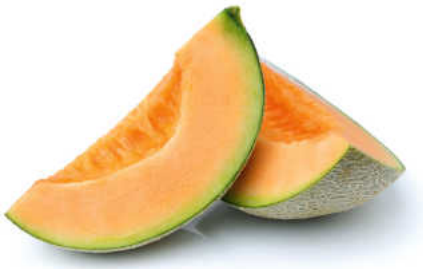
Starożytni Rzymianie chętnie łączyli owoce z solonym mięsem, bo wierzyli, że warunkiem zdrowia jest równowaga płynów ustrojowych i przeciwieństw termicznych. Owoce uznawano za wilgotne i chłodne, a mięso za suche i ciepłe.

Prosciutto z melonem



Tessa Capponi-Borawska
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Nadchodząca jesień nie oznacza, że musimy rezygnować z letnich dań. Wszak upały, które utrzymują się we Włoszech przynajmniej do października, zmieniły nasz styl życia i odżywiania na wiele sposobów. Winobranie, które w moim dzieciństwie rozpoczynało się na początku października, przesunięto na wrzesień, a w niektórych przypadkach nawet na drugą połowę sierpnia. To nie pomyłka więc, że dziś opowiadam wam o daniu, które naznaczyło i nadal naznacza historię włoskiej kuchni – o jednej z najsłynniejszych przystawek: prosciutto crudo z melonem.
W Toskanii melon nazywa się „popone", co jest starożytnym słowem wywodzącym się z łacińskiego „pepo" i starogreckiego „pepon". Łączenie go z prosciutto wpisuje się w równie starożytną tradycję, która częściowo



Choć traktujemy melon jak owoc, botanicznie jest warzywem. To bliski krewny... ogórka.

czerpie z antycznej dietetyki galenowej: solone prosciutto jest naturalnie ciepłe i suche, łagodząc w ten sposób chłód i wilgoć melona. To nie tylko idealne połączenie smaków, ale także lżej strawne i pożywne danie.
„Aby wybrać dobry melon, trzeba go powąchać" – uczyła mnie mama, zatrzymując się w dni targowe przy straganie z owocami i warzywami w Greve. Wąchała wszystkie, aż znalazła ten, który jej się spodobał. Zapach musiał być intensywny – jak połączenie muśniętego słońcem ciepła, kwiatów i miodu. Czułam się trochę zażenowana, bo widziałam miny sprzedawców, ale mama zdawała się tego nie zauważać i odchodziła bez kupowania czegokolwiek, jeśli nie znalazła odpowiedniego okazu. Wąchanie wąchaniem, ale chwila prawdy nadchodziła, gdy melon się kroiło. Jeśli miąższ był miękki (ale nie przesadnie), miał głęboki pomarańczowy kolor, a przede wszystkim ten niezwykły aromat, który – już nie więziony przez skórkę – uwalniał się swobodnie, oznaczało to, że wybór mamy był trafny.
Melona przekrajaliśmy na pół, usuwaliśmy pestki, a następnie kroiliśmy na ćwiartki, z których każdą cięliśmy wzdłuż na pół. Potem skrupulatnie usuwaliśmy skórkę, a na koniec układaliśmy plasterki na tacy. Pestki i skórki odkładaliśmy dla kur i świń z farmy.
Na innej tacy układaliśmy plastry prosciutto cienko pokrojone nożem. Toskańska szynka jest bardziej słona i aromatyczniejsza niż parmeńska czy San Daniele, ale pięknie komponuje się ze słodyczą i aromatem melona. Nasze prosciutto było domowej roboty, przygotowywane przez wędrownych masarzy, którzy zatrzymywali się u nas między Bożym Narodzeniem a Nowym Rokiem. Po soleniu szynka wisiała w piwnicy, aż była odpowiednio ususzona i gotowa do spożycia. Nic się nie marnowało – kiedy całe mięso zostało zjedzone, kość wykorzystywano do ugotowania zupy z suszonego grochu. Prosciutto z melonem jadłam niezliczoną ilość razy, ale żadne nie smakowało tak dobrze jak to przygotowane w kuchni w Calcinai.
Jakiś czas temu zrobiłam eksperyment: chłodnik z prosciutto i melona. Mały pomarańczowy i połowę żółtego, łyżkę oliwy z oliwek, szczyptę soli, sok z cytryny i kilka łyżek sherry fino zmiksowałam i wstawiłam do lodówki na kilka godzin. Osobno usmażyłam cienkie plasterki prosciutto na patelni z nieprzywierającą powłoką, zdejmując je, gdy były chrupiące. Podając, dodałam do chłodnika posiekaną świeżą miętę i pokruszoną szynkę. Było pysznie. ■

Fot. Getty Images, stock.adobe.com, archiwum TS

eprasa.pl 6a65edb0b8



Tu się pracuje

wysłuchała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK
zdjęcia: MARCEL ERDELEN/WESTWING

Odważne, nowoczesne i zaprojektowane z myślą o ludziach. Biuro fundacji Anji Rubik to przykład stylowej przestrzeni, która łączy funkcjonalność i estetykę. O tym, jak urządzić wnętrze, by pracowało się w nim dobrze, opowiada projektantka Sandra Kern.



Przy wyborze mebli i elementów wystroju wnętrza pomagała Anji architektka Katarzyna Baumiller. Na ścianie w tle obraz Poli Dwurnik



Siedziba Fundacji SEXEDPL założonej przez Anję Rubik przypomina bardziej stylowy apartament niż biuro. Komfortowe i przytulne wnętrza zaaranżowano we współpracy z Westwing.

Kiedyś fotel na kółkach, duże biurko i prosta szafa na dokumenty wystarczyły, by urządzić biuro. Dziś to przestrzeń, która ma być funkcjonalna, ładna, przyjazna, a także zgodna z charakterem firmy. Po okresie pracy zdalnej wracaliśmy do biur bez entuzjazmu. Dlatego część z nich przearanżowano, biorąc pod uwagę nasze potrzeby. Pomysł był prosty: jeśli czujemy się w jakimś miejscu dobrze, chcemy tam przychodzić. Zamiast standardowych białych blatów i typowo biurowych rozwiązań pojawiły się meble na wymiar, designerskie lampy i dekoracyjne dodatki, które dodają przestrzeni przytulności, nie odbierając firmie powagi.

JAK NAS WIDZĄ

Współczesne biuro powinno od pierwszego momentu komunikować charakter firmy. Wnętrze kancelarii notarialnej, która chce podkreślić profesjonalizm i powagę, będzie inne niż fundacji charytatywnej czy marki modowej. W bardziej formalnych branżach – jak księgowość czy prawo – stawia się na wysokiej jakości materiały, ciemniejsze drewno, stonowane kolory i eleganckie wykończenia. Taka przestrzeń wzbudza respekt, a jednocześnie daje poczucie komfortu i bezpieczeństwa. W przypadku firm, w których liczy się kreatywność – redakcji, pracowni architektonicznych – aranżacja może być odważniejsza, bardziej swobodna, z wyrazistymi detalami. Tu liczą się kolor, nieoczywiste formy i elementy zaskakujące, jak zwisająca z sufitu huśtawka, które pobudzają wyobraźnię i pokazują, że firma nie boi się wychodzić poza schemat. W obu przypadkach ważne są proporcje: zbyt duży chaos nie sprzyja profesjonalnemu wizerunkowi, a sterylność twórczemu klimatowi i budowaniu relacji.

Nawet w niewielkim biurze niezbędne jest funkcjonalne zaplecze, jak aneks kuchenny. Może być estetycznie wkomponowany w przestrzeń albo dyskretnie ukryty za zabudową czy zasłoną. Warto zadbać o miejsce do mniej formalnych spotkań – sofę, dwa fotele i stolik kawowy. Nie każde musi odbywać się przy stole konferencyjnym. Swobodniejsza atmosfera sprzyja rozmowom.

ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ

Bywa, że decydujemy się urządzić biuro w domu. Jeśli mamy do dyspozycji osobne pomieszczenie, jego lokalizacja

eprasa.pl 6a65edb0b8





Motywem przewodnim wnętrz Fundacji jest czerwień nawiązująca do logo SEXEDPL. Liczą się też wysmakowane detale: „Gdziekolwiek spojrzę, widzę piękną lampę, stolik czy sofę", mówi Anja. Z zespołem Fundacji na zdjęciu obok.

powinna zależeć od charakteru pracy. Gdy przyjmujemy klientów, najlepiej umieścić gabinet na parterze blisko wejścia, by nie musieli przechodzić przez prywatną część domu. Jeśli pracujemy w pojedynkę i nie przyjmujemy osób z zewnątrz, dobrym rozwiązaniem może okazać się poddasze. Oddzielenie gabinetu od strefy mieszkalnej pomaga rozgraniczyć to, co prywatne, od tego, co zawodowe. A symboliczne „przejście" do pracy sprzyja koncentracji na zadaniach profesjonalnych.

Gdy nie mamy możliwości wydzielenia gabinetu i dysponujemy jedynie fragmentem pokoju, nie ustawiajmy biurka w sypialni. Budzenie się i zasypianie z widokiem na miejsce pracy nie sprzyja odpoczynkowi. Lepiej wygospodarować kącik w salonie, na przykład pod oknem. Biurko może być niewielkie, dopasowane stylistycznie do reszty wnętrza, tak by na co dzień wtapiało się w aranżację i nie zdominowało przestrzeni.

WYSMAKOWANE DETALE

W biurach i gabinetach najczęściej stosuje się neutralną bazę – jasne ściany i podłogi – którą ożywiają mocniejsze, kontrastowe akcenty kolorystyczne, np. nawiązujące do logo firmy, jak w przypadku siedziby Fundacji SEXEDPL. Kreatywność najlepiej pobudzają wnętrza, w których pojawiają się plamy intensywnych barw, ciekawe formy. Do odpoczynku i skupienia warto stworzyć strefę sprzyjającą wyciszeniu – z dala od głównego ciągu komunikacyjnego. Może to być nawet wygodny fotel w spokojniejszym miejscu. Znaczenie mają też detale: marmurowe pudełko na chusteczki zamiast kartonowego, elegancka taca na przybory, estetyczne dozowniki w łazience – małe przedmioty wysokiej jakości zmieniają odbiór przestrzeni. Do przechowywania dokumentów potrzebne są zamykane szafki. Nadmiar papierów na wierzchu wprowadza chaos i nie dodaje wnętrzu urody, nawet jeśli miałby świadczyć o dużej liczbie zleceń.



Sandra Kern, projektantka wnętrz, Design Service Westwing

DŹWIĘK I ZAPACH

Wygłuszenie to często pomijany, a ważny element projektowania biura. W domowych gabinetach sprawdzą się panele akustyczne, tapicerowane obrazy czy miękkie tkaniny. W większych biurach warto wydzielić osobne salki konferencyjne. Przestrzeń można dzielić nie tylko ściankami, ale też meblami, przeszkleniami czy wysokimi roślinami w donicach. Zieleń uspokaja wzrok i sprzyja koncentracji. Istotnym, choć niewidocznym elementem wnętrza jest coraz częściej subtelny zapach. To cenny znak firmowy, bo pomaga zbudować przyjemne skojarzenia i na długo zostaje w pamięci klientów. ■

eprasa.pl 6a65edb0b8


PUSZMAN
EST. 1955
Warszawa
Gdańsk
Wrocław
Poznań
Katowice

Stylowy koszyk

Bank wodny, herbata na każdą okazję i kawa z Martinem Scorsese



EKLEKTYZM UJARZMIONY

Urządzając jesienne wnętrze, nie trzeba obawiać się eksperymentów. Firmy wyposażenia wnętrz swoimi inspiracjami na urządzenie domu zachęcają do poszukiwania różnych faktur, kolorystyki, materiałów. Oryginalności nadadzą pomieszczeniu wyraziste akcesoria, jak np. akcent w postaci wazonu czy ściennej dekoracji. Marka Agata na jesień kontynuuje trend wnętrz inspirowanych barwami ziemi. Więcej pomysłów na **www.agatameble.pl**

NEW YORK, NEW YORK!



Poznajemy je od razu – charakterystyczne ulice, żółte taksówki, zgiełk wielkiego miasta, ale i obrazki z Little Italy, rodzinne sklepy z włoskimi specjałami i przytulne kawiarenki, w których miło przysiąść z filiżanką kawy. Po swoim Nowym Jorku w miniserialu *Family Blend* oprowadza laureat Oscara Martin Scorsese, reżyser *Taksówkarza, Chłopców z ferajny,* w towarzystwie córki i zarazem reżyserki tego projektu, Franceski Scorsese. *Family Blend* powstał we współpracy z firmą Lavazza, opowiada o silnej więzi między ojcem a córką, wspólnych wspomnieniach oraz przekazywaniu doświadczeń między dwoma pokoleniami artystów. Ten twórczy dialog rozgrywa się przy filiżance kawy. Pierwszy odcinek ukazał się 22 lipca 2026, kolejne będą publikowane co miesiąc w kanałach Lavazza oraz na profilach twórców biorących udział w projekcie. Każdy z nich potrwa od dwóch do trzech minut.



W DROGĘ

Ratunek dla podróżników, zwłaszcza dla tych, których ograniczają przepisy o wymiarach bagażu podręcznego. Plecak Wings dzięki technologii kompresji próżniowej pozwala zredukować objętość odzieży i innych akcesoriów, zyskując dodatkowe miejsce na inne niezbędne przedmioty. Wystarczy zapakować rzeczy do specjalnej komory, zamknąć ją suwakiem, odbezpieczyć wentyl i wypuścić powietrze za pomocą dołączonej pompki próżniowej. Plecak o wymiarach 40x20x25 cm +5 cm poszerzenia jest wykonany z wodoodpornego materiału, ma także specjalne miejsce na laptop. **Plecak próżniowy Wings Compresa 399 zł**

CZAS NA HERBATĘ



Dodaje energii rano, wytchnienie w środku dnia, spokojnie kołysze do snu i, jeśli wierzyć angielskim filmom i literaturze, jest nieodłącznym towarzyszem ważnych chwil w życiu. Brytyjczycy sztukę parzenia i picia herbaty doprowadzili do perfekcji i z Albionu pochodzą jej najlepsze mieszanki. Kolekcja Crown Assortment to propozycja Newby, najczęściej nagradzanej na świecie firmy herbacianej, dla wielbicieli zróżnicowanych w smaku herbat czarnych, zielonych oraz naparów. Motywem przewodnim kolekcji są wzory tkanych ręcznie indyjskich paszmin ze zbiorów żony założyciela Newby, Chitry Sethii, gromadzonych przez rodzinę od ponad 200 lat. Zestaw Crown Assortment Tisanes zawiera 6 rodzajów wybornych naparów w saszetkach – Chamomile, Peppermint, Rooibos Orange, Rosehip & Hibiscus, Summer Berries, Verbena – po 6 saszetek z każdego rodzaju, w pięknym i eleganckim opakowaniu. **newbyteas.com/pl**



BANK WODNY

Dla tych, którzy nie mają ochoty na noszenie zgrzewek z wodą, a potem kłopotów z odbiorem kaucji za butelki, urządzenie idealne. Saturator Aquaphor Primo to bank wodny otwarty przez 24 godziny. W każdej chwili zamienia kranówkę w gazowaną wodę, przy czym stopień nagazowania reguluje się według własnego gustu. Dodatkowy przycisk przeznaczony jest do delikatnego odgazowania, które umożliwia łatwiejsze i bezpieczne wyjęcie butelki, bez wyrzutu gazu i nagłego syku. Kompatybilny z ogólnodostępnymi nabojami CO_2, w 3 kolorach: czarnym, szarym, beżowym. **aquaphor.pl**



ZDOLNY DO WSZYSTKIEGO

O takim pomocniku w kuchni marzyły całe pokolenia. Thermomix® TM7 m.in. sieka, blenduje, miele, gotuje, karmelizuje, wyrabia ciasto, a także waży i miksuje. Słowem, łączy funkcje aż 20 różnych sprzętów kuchennych! Duży, 10-calowy ekran dotykowy pozwala na personalizację ustawień, szybki dostęp do wszystkich funkcji i trybów, a także do platformy Cookidoo® z ponad 6 tysiącami przepisów w języku polskim. Cichsza praca i większa moc silnika w połączeniu z zaawansowaną technologią sprawiają, że przygotowanie dań staje się jeszcze łatwiejsze. Thermomix® TM7 dostępny jest wyłącznie u przedstawicieli handlowych oraz w oficjalnym sklepie internetowym **vorwerk.pl** 6669 zł

eprasa.pl 6a65edb0b8



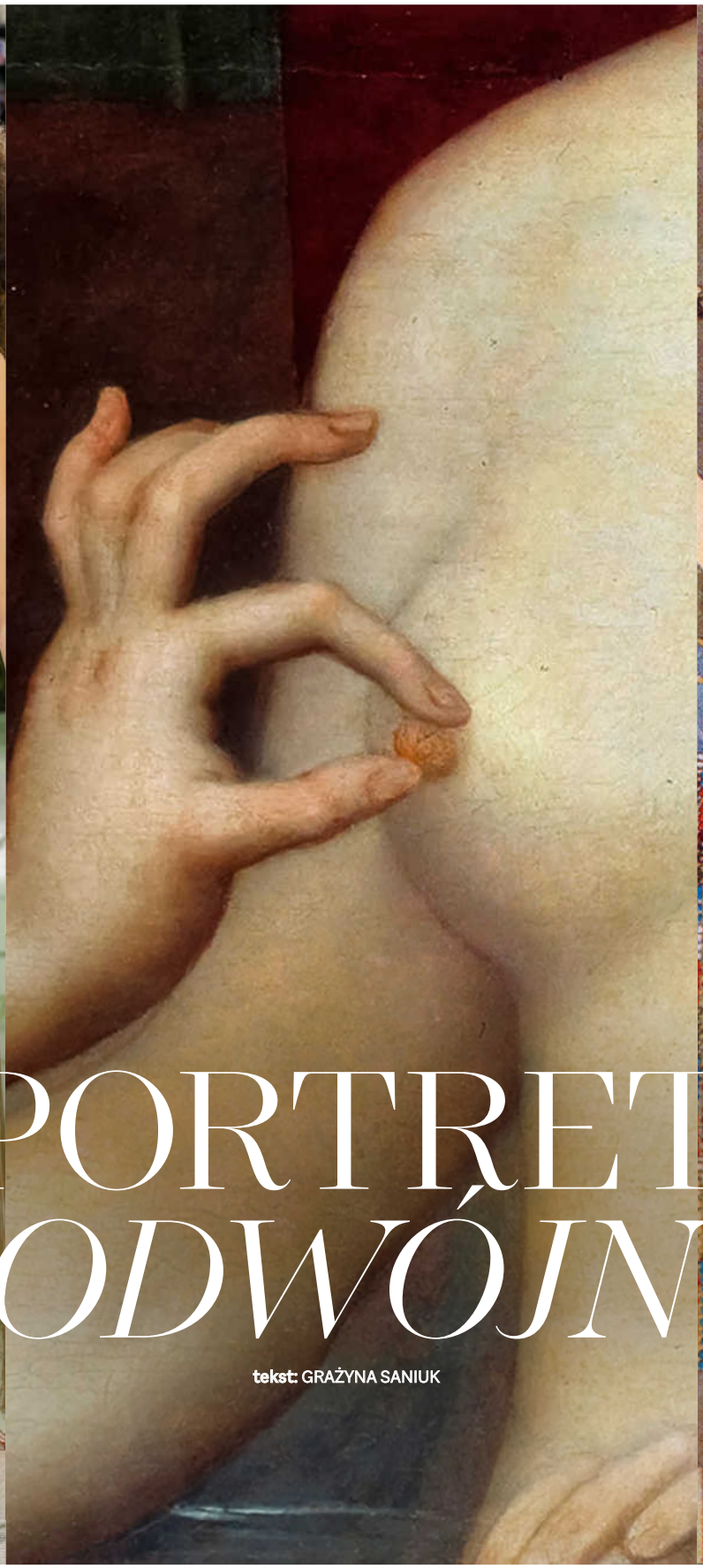
Piersi jako symbol kobiecości inspirują artystów. A nas skłaniają, by zadbać o zdrowie. „Portret podwójny" to historia piersi w kulturze i sztuce. W osobistym tekście „Jak malowane" nasza redakcyjna koleżanka opowiada o kolejnym etapie odzyskiwania ciała po chorobie. O tym, jak wracało poczucie pełni i sprawczości. Podczas tej drogi potrzeba siły, dlatego zapytaliśmy, czym jest prehabilitacja? Lekarz wyjaśnia, jak wzmocnić organizm, by lepiej przejść leczenie.

CZUŁOŚĆ I SIŁA

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8







PORTRET *PODWÓJNY*

tekst: GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 6a65edb0b8



Bywały symbolem religijnym, zwiastunem obyczajowych zmian, narzędziem propagandy i dźwignią handlu. Sposób, w jaki je eksponowano lub ukrywano, odzwierciedlał ducha czasów, a także pozycję i zdrowie kobiet. Ale często to nie my decydowałyśmy o ich funkcji, statusie czy modnym kształcie. Wspólnie z historyczką sztuki, Małgorzatą Możdżyńską-Nawotką z Muzeum Narodowego we Wrocławiu, przyglądamy się najciekawszym momentom w historii piersi.

W 1452 roku skarbnik króla Francji Karola VII zamówił u nadwornego malarza Jeana Fouqueta portret Madonny z Dzieciątkiem. Z pozoru niewinny obraz wywołał skandal i przeszedł do historii jako enigmatyczne dzieło sztuki, przez kolejne wieki intrygując widzów i badaczy. Wszystko przez pierś modelki. „Aż do XVI stulecia mistyczne i skromne średniowiecze wolało nie wiedzieć, że kobieta ma biust. Zbluzowane suknie i kaftany maskowały figurę tak dalece, że kobiety upodabniały się do kolumn" – zauważa w książce *Historia stroju* Maguelonne Toussaint-Samat, francuska badaczka epoki. – Ciało, postrzegane jako więzienie duszy i źródło pokus, odciągało od spraw zbawienia. Obnażanie go było przejawem pychy i braku umiaru – dodaje Małgorzata Możdżyńska-Nawotka z Muzeum Narodowego we Wrocławiu, w którym odbywa się poświęcona średniowieczu wystawa *Stulecie*. Choć Dante w *Boskiej komedii* groził kobietom za pokazywanie biustu piekielnymi mękami, w XIV wieku nastąpił ciekawy zwrot: Matkę Boską, przedstawianą dotąd jako promieniującą złotem Królową Niebios lub dziewicę pokornie cofającą się przed zwiastującym aniołem, zaczęto malować z odsłoniętą piersią, w czasie karmienia. – Były to tzw. Madonny del Latte, Madonny Karmiące. Pierś wydawała się u nich dołączona do ciała niczym zewnętrzna ozdoba. Nierealistycznie mała i aseksualna, przypominała połówkę jabłka lub granatu – opisuje moja rozmówczyni. – Bo nie o realizm tu chodziło, lecz o podkreślenie ludzkiej natury Chrystusa i jego matki jako źródła duchowego pokarmu dla chrześcijan.

Na górze: Agnès Sorel jako Madonna z Dzieciątkiem wśród aniołów, obraz Jeana Fouqueta z 1452 roku. Na sąsiedniej stronie, od lewej: aktorka Chase Infiniti w podkreślającej piersi trójwymiarowej sukience projektu Thoma Browne'a, inspirowanej rzeźbą *Wenus z Milo*, 2026 rok, Gala Metropolitan Museum of Art; fragment obrazu nieznanego artysty ze szkoły Fontainebleau przedstawiający Gabriellę d'Estrées i jej siostrę księżną de Vallars w kąpieli (ok. 1600 roku); ilustracja z magazynu „Femina" z 1922 roku z androgyniczną sylwetką typu „flapper" – z całkowicie płaskim biustem.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8





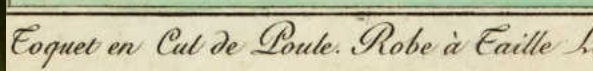












1. Józefina de Beauharnais, pierwsza żona Napoleona Bonaparte, w stroju koronacyjnym, 1807 r.
2. Gérard David *Madonna del Latte*, koniec XV wieku.
3. *Gabrielle d'Estrées*, szkoła francuska, ok. 1600 r.
4. Piero Cosimo, *Simonetta Vespucci jako Kleopatra*, 1480 r.
5. Pieter de Hooch, *Kobieta karmiąca niemowlę z dzieckiem i psem*, 1658 r.
6. Peter Paul Rubens, *Helena Fourment* (żona artysty) *w futrze*, ok. 1636 r.
7. Prześmiewcza rycina z 1801 roku przedstawia modną tunikę odsłaniającą sutki.

eprasa.pl 6a65edb0b8

W MALARSTWIE RENESANSOWYM Z DUŻYM BIUSTEM PRZEDSTAWIANE BYŁY JEDYNIE KARMIĄCE MAMKI LUB... CZAROWNICE.

Madonna z obrazu Fouqueta różniła się od wcześniejszych przedstawień: w gorsecie, płaszczu na gronostajach i koronie nie przypomina biblijnej Maryi. Prędzej dumną władczynię. Ponadto uwaga widzów nie skupia się ani na dzieciątku, ani na twarzy matki. Show kradnie jej odsłonięta pierś. – Nie jest już mikrym dodatkiem do okrytego szatą ciała, lecz zmysłową kulą bezwstydnie wyłaniającą się z gorsetu. Madonna badawczo się jej przygląda, Jezus zaś zdaje się niezainteresowany ssaniem – zauważa kuratorka. Według historyczki sztuki Anny Hollender obraz wyznacza moment, w którym piersi nabrały w sztuce symboliki erotycznej. Nie bez znaczenia jest postać modelki. Do portretu nie pozowała małżonka króla Francji, lecz jego metresa – Agnès Sorel.

Kulka z kości słoniowej

Była piękna i inteligentna. Karol VII obdarowywał ją zamkami, biżuterią i prezentami hojniej niż wcześniejsze faworyty. Miała wpływ na politykę: dzięki niej monarcha miał przejść do ofensywy w wojnie stuletniej i wyprzeć Anglików z Francji. Sorel dobrze wpisywała się w renesansowy kanon urody: w sztukach plastycznych ideał kobiecego piękna wyznaczały antyczne posągi. Ciało powinno być wydłużone, głowa mała, piersi nieduże, okrągłe i umieszczone wysoko. – Według legend Agnès Sorel miała chodzić z odkrytą piersią, ale nie ma na to dowodu – mówi Małgorzata Możdżyńska-Nawotka. – Prawdopodobnie jednak nosiła popularne na początku XV wieku suknie z głębokim dekoltem. Widocznie piersi były jedną z oznak nowej wolności seksualnej.

W XVI-wiecznej Francji sławiono je w wierszach zwanych blason – zauważa w książce *Historia kobiecych piersi* historyczka kultury Marilyn Yalom. „Mała kulka z kości słoniowej, pośrodku niej osadzona truskawka lub wisienka", idealizuje je w poemacie *Le Beau Tétin* (Piękne piersi) Clément Marot. Obok istniał nurt mizoginicznych antyblason, w których szydzono z niedoskonałości kobiecego ciała. „Piersi jak flaga, piersi z dużym czarnym czubkiem, piersi odpowiednie do karmienia w piekle dzieci Lucyfera" – rozprawiał się z ich innością autor w wierszu *Blason do szpetnych piersi*. Z dużym biustem przedstawiano tylko mamki lub... czarownice.

Wobec tak nietolerancyjnego ideału piersi, by chronić je przed deformacją, wiele Włoszek czy Francuzek nie karmiło. – Już od średniowiecza kobiety z wyższych sfer korzystały z usług mamek, dzieci wysyłano do nich na wieś – mówi moja rozmówczyni. Było to jedno z nielicznych zajęć pozwalających pracującej kobiecie z ludu zarobić tyle co mężczyzna, więc chętnych nie brakowało. – Wymowną ilustrację trendów jest obraz *Gabriela d'Estrées w kąpieli* z początku XVII wieku. Na pierwszym planie kochanka Henryka IV, króla Francji, eksponuje swoje niepoddające się prawom grawitacji piersi, na dalszym – dziecko metresy karmi mamka z wielkim i ciężkim biustem – mówi Małgorzata Możdżyńska-Nawotka. Damy Tudorów i Stuartów podawały pierś tak rzadko, że czynność uznano za... oznakę ubóstwa.

Wykorzystaj dary

Inne ideały piersi obowiązywały w XVII-wiecznych Niderlandach. – Na protestanckiej Północy karmiące Madonny uważano za niestosowne i usuwano je z kościołów, ale motyw karmiących w domowym zaciszu matek był powszechny w sztuce świeckiej – mówi Małgorzata Możdżyńska-Nawotka. Na obrazie Pietera de Hoocha z 1660 roku mamy scenę domowej sielanki: w wysokiej izbie przed kominkiem siedzi matka z niemowlęciem, które z zadowoleniem ssie pierś. Kobieta spogląda na nie z miłością. Za karmieniem piersią opowiadały się w Niderlandach autorytety religijne i moralne, a ton wznoszonych na cześć piersi strof był inny niż u renesansowych poetów francuskich: „Wykorzystaj, o młoda żono, swe cenne dary, podaj swej latorośli szlachetną pierś dla orzeźwienia. Niczego prawy człowiek nie pragnie bardziej, niż zobaczyć kochaną żonę kładącą dziecko przy piersi" – pisał w wierszu holenderski polityk i dyplomata Jacob Cats. Prawy człowiek Holandii dbał o dobro dziecka. Według Marilyn Yalom to właśnie piersi karmiących Holenderek i Flamandek zainspirowały artystów do stworzenia nowego, barokowego ideału urody. Po raz pierwszy od czasów starożytnych bogiń w sztuce pojawiły się duże biusty. Trend upowszechnił Peter Paul Rubens.

Rewolucyjna powinność

Sto lat później moda na karmienie piersią dotarła do Francji i Anglii, by stać się narzędziem narodowej agitacji. – Do powrotu do matczynego mleka nawoływał Jean-Jacques Rousseau. W dziele *O wychowaniu* filozof twierdził, że buduje to zdrową rodzinę i chroni naród przed zepsuciem. – Po latach okazało się, że sam oddał swoich pięcioro dzieci do przytułku zaraz po urodzeniu – mówi Małgorzata Możdżyńska-Nawotka. W 1780 roku w Paryżu tylko połowę dzieci żywiono w domach, reszta odsyłana była na wieś przez rodziców lub zarządców przytułków, do których oddawali je mniej zamożni – zauważa historyczka Élisabeth Badinter.

Argumenty na rzecz karmienia piersią przedstawiali oświeceniowi moraliści i lekarze. Dostrzeżono jego związek z niską

Fot. Getty Images, Wikimedia Commons

eprasa.pl 6a65edb0b8

SYMBOLEM RÓWNOUPRAWNIENIA STAŁ SIĘ WYMYŚLONY W LATACH 70. STANIK SPORTOWY. KOBIETY MOGŁY JUŻ UPRAWIAĆ JOGGING.

śmiertelnością niemowląt oraz tym samym – liczebnością narodów. Brytyjski lekarz William Cadogan uważał, że sprawa jest zbyt ważna, by można było pozostawić ją w gestii samych matek. Widział ojca w roli nadzorcy: „Gorąco polecam, aby dziecko karmione było na jego oczach" – postulował.
Po wybuchu Rewolucji Francuskiej kwestia nabrała wymiaru politycznego. W 1793 roku Konwent Narodowy wydał dekret, na mocy którego kobieta, która nie karmiła osobiście, nie mogła ubiegać się o pomoc społeczną – przypomina Marilyn Yalom. Z mlekiem matek miały płynąć rewolucyjne cnoty.
W ikonografii Rewolucji Francuskiej pojawiły się przedstawienia kobiet z odsłoniętym biustem wzorowane na antycznych rzeźbach: wojowniczki w tunikach z włócznią w dłoni i we frygijskich czapkach. Jak na ironię, było to w momencie, gdy kobiety we Francji zostały od udziału w życiu politycznym odsunięte. Ustawy gwarantujące prawa obywatelskie mniejszościom religijnym, a nawet niewolnikom, ich nie obowiązywały. Postać z odsłoniętą piersią symbolizowała Republikę jeszcze długo, choćby na obrazie *Wolność wiodąca lud na barykady* Delacroix z 1830 roku. Około 1850 roku biuściastemu wcieleniu Republiki nadano imię Marianna.

Do przypięcia

Na fali nowych trendów w latach 80. XVIII wieku pojawiły się w modzie luźne suknie z lekkiego materiału. W okresie Dyrektoriatu (1795–1799) stroje kobiet po obu stronach kanału La Manche charakteryzowały się „niedbałością i prostotą odpowiadającą wygodzie ciężarnych bądź karmiących kobiet", zauważa historyczka Barbara Gelpi. Inspirowana antykiem talia tuż pod piersiami była elementem propagandy za panowania Napoleona, który widział siebie w roli rzymskiego cesarza i wykorzystywał wszelkie imperialne analogie.
Ale to zupełnie inne mocarstwo doprowadziło do perfekcji sztukę wykorzystywania piersi w celach propagandowych. Sto lat później Amerykanie odkryli, że skąpo ubrane kobiety promują wszystko, co chce się sprzedać społeczeństwu, od obligacji przez służbę wojskową po wojnę. Plakaty rekrutacyjne z 1917 roku pokazywały Wuja Sama, nad którym seksownie wypinała pierś Statua Wolności, a te promujące Obligacje Wolności zdobił wizerunek kobiety w stroju à la koszula nocna, z uwydatnionymi piersiami. W czasie II wojny światowej zamiast personifikacji narodu na afiszach pojawiły się fotografie prawdziwych kobiet. Do amerykańskich żołnierzy na froncie trafiały zdjęcia piękności w skąpych bluzkach. Źródłem fotografii „pin-up girls", do przypięcia na ścianie, był założony w 1942 roku dla żołnierzy magazyn „Yank". Dziewczyny w biustonoszach w kształcie pocisków (bullet bra) miały przypominać rekrutom, dla kogo walczą i kto czeka na nich w ojczyźnie.
Fetyszyzacja piersi trwała w USA jeszcze długo po wojnie, zauważa Marilyn Yalom. Ideał dziewczyny z plakatów aż do lat 60. uosabiały hollywoodzkie piękności: Jayne Mansfield, Anita Ekberg czy Marilyn Monroe. Był to także czas, kiedy piersi na masową skalę zaczęto wykorzystywać w reklamie: rowerów, mebli, opon, trunków i owoców. Na skrzynkach z jabłkami firmy Yankee Doll kobieta w czerwonej opiętej bluzce i sterczącym biustonoszu pojawiała się częściej niż wizerunek owoców.

W koszu wolności

W czasie rewolucji seksualnej biustonosz stał się narzędziem ucisku. W 1968 roku aktywistki z grupy New York Radical Women zorganizowały w Atlantic City demonstrację przed halą, w której odbywał się konkurs Miss America. Wrzucały do „kosza wolności" przedmioty symbolizujące zniewolenie kanonami piękna: gorsety, sztuczne rzęsy, wałki do włosów, szpilki, magazyny „Playboy" oraz biustonosze – w geście symbolicznego przejęcia kontroli nad własnym ciałem. Planowały podpalenie zawartości kosza, ale straż pożarna nie wyraziła zgody na ogień na drewnianym deptaku. Po tym jednak, jak relacjonująca wiec dziennikarka użyła w tekście porównania protestu do palenia kart poboru przez przeciwników wojny w Wietnamie, powstało przekonanie, że protestantki faktycznie paliły bieliznę, co dorobiło im gębę radykalnych fanatyczek. Wydarzenia te zbiegły się w czasie ze zmianą kanonów urody. Ikonami mody i kina stały się płaskie: Twiggy, Audrey Hepburn i Jane Birkin. Podobnie jak w latach 20. XX wieku wyrazem buntu przeciw normom zdawała się sylwetka androgyniczna.
Symbolem równouprawnienia stał się także wymyślony w latach 70. stanik sportowy. To wtedy kobiety zaczęły uprawiać jogging. Zwykłe biustonosze na fiszbinach nie ułatwiały biegania, powodowały dyskomfort, otarcia, a nawet ból. Producenci odzieży sportowej wciąż projektowali ją z myślą o mężczyznach. Sprawy wzięły we własne ręce biegaczki, Lisa Lindahl i Hinda Miller, które wraz z projektantką kostiumów Polly Smith uszyły prototyp jogbra, stanika dla biegających. Powstał ze zszytych suspensorów – ochraniaczy na „męskie sprawy". Wynalazek poprawił wyniki kobiet w sporcie. Trafił do zbiorów Smithsonian Institution jako przykład na to, jak wiele innowacji rodzi się z potrzeby rozwiązania problemu.

Fot. Getty Images, Album/East News, AKG/East News

eprasa.pl 6a65edb0b8



1



2



5



3



4

1. Bullet bra z lat 50. 2. Lisa Lindahl i Hinda Miller oraz ich jogbra, 1977 r. 3. Paula Modersohn-Becker, *Półakt siedzącej wieśniaczki*, ok. 1900 r. Artystka malowała nagie autoportrety i nieidealizowane kobiece piersi. 4. Angelina Jolie po mastektomii na okładce magazynu „Time". 5. Josephine Baker w 1925 roku 6. Rysunek patentowy z 1915 roku – biustonosz zmniejszający piersi 7. Matuschka, „The New York Times Magazine", 1993 r.



6



7



8

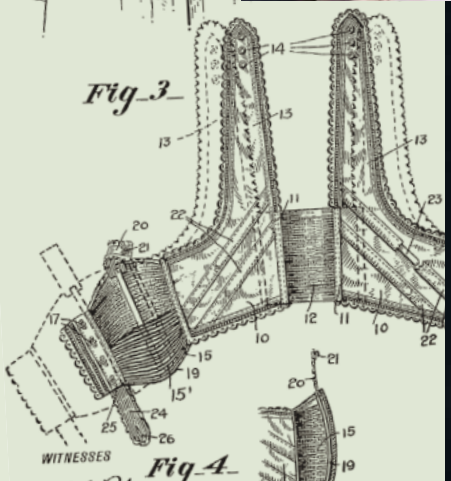


9



10

8. Madonna w gorsecie projektu Jeana Paula Gaultiera, 1990 r. 9. Nowy kanon urody piersi: Jane Birkin, lata 60. 10. Amerykańska reklama ciężarówek z lat 50.





Alina Szapocznikow, z cyklu *Piersi*, od 1966, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

KRUCHA FORMA RZEŹB PODKREŚLAŁA MATERIALNOŚĆ CHOROBY.

Dekadę później do głosu doszły artystki kontestujące dotychczasowe wyobrażenia na temat kobiecych piersi w sztuce: Brytyjka Jo Spence i Amerykanka Cindy Sherman. Na fotografii zatytułowanej *Kolonizacja* Jo Spence dumnie stoi przy framudze drzwi robotniczego domu. Olbrzymie nagie piersi wiszą jej do pasa. W dłoni dzierży miotłę, przed nią stoją dwie butelki mleka. Według krytyków sztuki jest to dekonstrukcja tradycyjnych patriarchalnych sposobów przedstawiania kobiet w sztuce oraz zawłaszczania ich ciał. Na innej pracy artystka umieściła parę sztucznych piersi na kuchennym stole obok zakupów spożywczych. Są produktem konsumpcyjnym, podobnym do jabłek czy mrożonego kurczaka. W tym samym czasie w Nowym Jorku Cindy Sherman parodiowała w fotografiach kobiece ciała z filmów klasy B. Jej cykl zatytułowany *Portrety historyczne* był z kolei pastiszem dzieł wielkich mistrzów, między innymi słynnego portretu Agnès Sorel.

Prawdziwych wyobrażeń kobiecego ciała szukały nie tylko artystki. Amerykańska chirurg Loren Eskenazi ze szpitala w Stanford za pomocą nowoczesnych technologii utworzyła pierwszą bazę danych o wyglądzie „normalnych" piersi. Z jej badań wynikło, że większość biustów nie odpowiada popularnym w świecie komercji kulistym formom i ma kształt podobny do łzy, bardziej płaski u góry i opadający ku dołowi.

Autoportret z blizną

Wśród najbardziej poruszających i osobistych dzieł na temat piersi są rzeźby Aliny Szapocznikow. – Znajdujące się w zbiorach naszego muzeum prace przypominają smukłe rośliny, których łodygi wieńczy fragment piersi z sutkiem – opisuje *Piersi* Małgorzata Możdżyńska-Nawotka. – Z kolei *Nowotwory uosobione* to cykl rzeźb z 1971 roku, będący zapisem zmagań z chorobą. Ich wyjątkowość polegała na nowatorskim użyciu żywicy poliestrowej oraz odlewów własnego ciała do zmaterializowania intymnego, fizycznego i psychicznego bólu. Grudkowate, organiczne rzeźby przypominały narządy lub zmutowane tkanki. Krucha forma podkreślała bolesną materialność choroby – wyjaśnia kuratorka z wrocławskiego muzeum.

W latach 80. i 90. w mediach pojawił się kolejny obraz kobiecych piersi: akt po mastektomii. Pionierski był portret pisarki Deeny Metzger z 1980 roku autorstwa Helli Hammid zatytułowany *Wojowniczka*. Kobieta z rozwartymi ramionami w słońcu pokazuje się z jedną zdrową piersią i tatuażem na bliźnie po drugiej piersi. W 1993 roku na okładce „The New York Times Magazine" ukazało się zdjęcie modelki zwanej Matuschką, u której wcześniej zdiagnozowano raka. Był to autoportret w białej sukni z rozcięciem na piersi ukazującym bliznę. „Nie można już dłużej odwracać oczu" – brzmiał tytuł. Choć fotografia przyniosła autorce nominację do Nagrody Pulitzera, nadawcy wielu listów do redakcji uznali ją za skandaliczną – przypomina Marilyn Yalom. 20 lat później w tym samym magazynie Angelina Jolie opublikowała artykuł, w którym wyjaśniła, że zdecydowała się na profilaktyczną obustronną mastektomię, bo z powodu mutacji genu BRCA1 ryzyko zachorowania na raka piersi szacowano u niej na 87 procent. Choć strzegła prywatności, tym razem zdecydowała, by jej osobistą historię poznał cały świat. Reakcję na artykuł nazwano Efektem Angeliny. Po publikacji liczba kobiet zgłaszających się na konsultacje genetyczne wzrosła w niektórych krajach nawet o kilkaset procent, choć nie odnotowano równie dużego wzrostu liczby profilaktycznych mastektomii u kobiet bez wskazań medycznych.

Według WHO i Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) rak piersi jest najczęściej rozpoznawanym nowotworem u kobiet na świecie. W 2024 roku zdiagnozowano około 2,4 mln nowych przypadków. Czy w czasach, gdy choroba jest tak powszechna, możemy o piersiach mówić, tak jak chcemy? Paradoksalnie, tym razem kontrolę przejmują... algorytmy technologicznych gigantów. W 2020 roku przyjrzały się temu naukowczynie Alice Witt, zajmująca się prawem platform cyfrowych i moderacją treści, oraz Yonaira M. Rivera, badaczka dezinformacji medycznej. W raporcie na temat fotografii blizn po mastektomii na Instagramie wykazały, że część postów była usuwana lub ukrywana mimo zgodności z regulaminem. Choć Meta od kilku lat deklaruje, że na Instagramie i Facebooku takie zdjęcia są dozwolone, użytkownicy wielokrotnie zgłaszali przypadki usuwania materiałów przez systemy moderacji – donosił w 2023 roku dziennik „Euronews". Z problemem zmniejszania zasięgów spotkały się organizacje promujące samobadanie piersi zdjęciami kobiet po mastektomii. Dużo łatwiej jest za to zobaczyć wyskakujące z każdego zakamarka Facebooka sztucznie powiększone „balony" internetowych influencerek, w rodzaju Brytyjki Katie Price, przytwierdzone do sztucznie wymodelowanego tułowia. Prawda o naturze piersi i kobiecego ciała wydaje się nadal... głęboko skrywana. ■

Korzystałam z książki Marilyn Yalom „Historia kobiecych piersi"

Fot. Arkadiusz Podstawka© ADAGP, Paris. Courtesy The Estate of Alina Szapocznikow/Galerie Loevenbruck, Paris | Hauser & Wirth

eprasa.pl 6a65edb0b8

GWIAZDY dobroczynności

DLA ŚWIATA
DLA INNYCH
DLA SIEBIE

Inicjator plebiscytu

AKADEMIA ROZWOJU FILANTROPII W POLSCE

Partner główny

Twój STYL Twój STYL PL



Na gali wręczenia nagród poprzedniej edycji Gwiazd Dobroczynności: aktor Mateusz Rumiński, Anna Morawska z Fundacji Twarze Depresji oraz Wirginia Szmyt, czyli DJ WIKA.

Dzięki nim dobro wchodzi na scenę!

Znamy finalistów 17. edycji Plebiscytu

Gwiazdy Dobroczynności

to osoby znane, które współpracują z organizacjami pozarządowymi, są wolontariuszami, inicjatorami akcji społecznych. Grono tych Gwiazd w swoich mediach społecznościowych, w przestrzeni publicznej mówi o ważnych kwestiach społecznych, zachęca do działania i pomocy innym. Szczegółowe opisy działalności społecznej finalistów będą publikowane we wrześniu w mediach społecznościowych Plebiscytu. Laureaci wybrani przez Kapitułę otrzymają tytuł „Gwiazdy Dobroczynności", statuetkę i czek na 10 000 zł dla wskazanej przez siebie organizacji pozarządowej. Nazwiska laureatów poznamy 17 października 2026 roku podczas uroczystej Gali i Balu Charytatywnego „Gwiazdy Dobroczynności" w Hotelu Sofitel Warsaw Victoria. Zapraszamy do zakupu biletów na to wyjątkowe wydarzenie, szczegóły na www.gwiazdydobroczynnosci.pl

Finaliści kategorii Ambasadorzy Społecznego Zaangażowania:

1. Śp. Katarzyna Stoparczyk
2. Tomasz Wolny
3. Magdalena Steczkowska
4. Krzysztof Ibisz
5. Małgorzata i Jan Fryczowie

Finaliści kategorii Gwiazdy dla Seniorów:

1. siostra Małgorzata Chmielewska
2. Elżbieta Panas
3. Sława Przybylska
4. Eryk Kulm

Finaliści kategorii Zdrowie:

1. Filip Mettler
2. Michał Figurski
3. Bartosz Kwiatek
4. Jerzy Mielewski

Finaliści kategorii Gwiazdy dla odporności społecznej:

1. Maria Seweryn
2. Hanna Kotula
3. Halszka Witkowska
4. Maja Makowska
5. Anna Maria Wesołowska

Finaliści kategorii Pomoc Charytatywna:

1. Bard Kowalski
2. Stashka
3. Natalia Nykiel
4. Rodzina Popielów
5. Kornelia Olkucka

Finaliści kategorii Ochrona Środowiska i Zwierząt:

1. Kasia Moś
2. Adam Van Bendler
3. Michał Kwiatkowski
4. Angelika Wątor

W Plebiscycie Gwiazdy Dobroczynności od wielu lat nagradzane są osoby znane, angażujące się społecznie. Opis działań dobroczynnych i wolontarystycznych finalistów można znaleźć na **www.facebook/GwiazdyDobroczynnosci i @gwiazdydobroczynnosci**

Partner Plebiscytu i portalu gwiazdydobroczynnosci.pl: Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

Partner Kategorii: Gwiazdy dla Seniorów: Fundacja Biedronki

Partner Kategorii: Pomoc Charytatywna: ERSTE Fundacja

Partner Kategorii: Zdrowie: lekam

Sponsor Statuetek: APART

Partnerzy Wspierający

AA Sensitive Beauty Products · Chantarelle · Media Rodzina · Many Mornings · Sofitel Warsaw Victoria

Patroni Medialni

polsat · TVP · tvn · olivia · Twój STYL PL

eprasa.pl 6a65edb0b8



JAK MALOWANE

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Jestem kobietą jak z obrazka. Przeszłam raka piersi, kilka operacji, rekonstrukcję i mam „namalowaną" brodawkę sutkową. Prawdziwą usunięto podczas mastektomii. Droga do odzyskania piersi była długa i nie zawsze łatwa, a jej ostatnim etapem okazała się medyczna mikropigmentacja brodawki. To rodzaj makijażu permanentnego, który dzięki grze kolorów i cieni daje złudzenie trójwymiarowości. I wiecie co? Gdy pokazałam zdjęcie nagiego biustu koleżankom, większość nie potrafiła powiedzieć, która pierś jest po mastektomii i rekonstrukcji, a która naturalna.

Fragment obrazu Sandro Botticellego *Narodziny Wenus*, Galeria Uffizi we Florencji. Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8

Stoję pod bramą i trzęsą mi się ręce. Jestem zdenerwowana, a nie sądziłam, że będę. To dla mnie przeżycie. Dziś ma zakończyć się kilkuletni etap rekonstrukcji piersi po mastektomii. W styczniu 2021 roku rutynowe USG zmieniło moje życie. Biopsja potwierdziła raka piersi. Zamiast planowanej operacji była chemioterapia, potem mastektomia z rekonstrukcją ekspanderem, kolejna operacja z powodu zajętych węzłów chłonnych i następne miesiące leczenia. Wiosną 2022 roku implant zastąpił ekspander, a druga pierś została zoperowana, by obie wyglądały podobnie. Wydawało się, że to koniec. Ale brakowało ważnego elementu.

PERŁA W KORONIE

Długi wstęp, prawda? I męczący, nawet gdy się o nim czyta, a co dopiero przeżywa. Byłam wykończona tym leczeniem, operacjami, wymiotowaniem po operacjach, dochodzeniem do siebie, fizjoterapią. I ciągle na lekach ze skutkami ubocznymi – mój nowotwór był hormonozależny, więc onkolożka, dr Małgorzata Stelmaszuk, rekomenduje hormonoterapię, najlepiej przez 10 lat. Nie czułam się na siłach, by zająć się nieistniejącą brodawką sutkową. Nie czułam się na siłach kupować bieliznę. Chciałam zniknąć. Chciałam, by moje ciało znikło. I znikło. Schowałam się w dodatkowych kilogramach i obszernych ciuchach, żeby nie musieć pamiętać, że w ogóle mam jakieś ciało, a tym bardziej że to ciało kobiety. Sytuacji nie ułatwiał partner, który przestał się mną interesować i mnie dotykać. Trwało to kilka lat. Wreszcie coś się zmieniło i poczułam, że znowu chcę być sobą. Schudłam, zrobiłam botoks na lwią zmarszczkę, rozstałam się z partnerem, wymieniłam garderobę. Powoli wracałam do kobiety, którą byłam. I została mi tylko jedna rzecz do odzyskania. Ta nieszczęsna brodawka.

– Dla wielu kobiet to ukoronowanie rekonstrukcji piersi, często wieloletniej. Istnieje kilka sposobów rekonstrukcji brodawki sutkowej. Pierwszy to operacja. Można pobrać skórę z okolic warg sromowych i przeszczepić, kolorem i fakturą przypominać będzie naturalną brodawkę. Prostsze jest zrobienie „pętelki" ze skóry na piersi z implantem. W tym wypadku do ostatecznego efektu niezbędna będzie mikropigmentacja, czyli nadanie tej „pętelce" odpowiedniego koloru. I ostatnia metoda to sama mikropigmentacja, czyli namalowanie brodawki sprawiającej wrażenie trójwymiarowości techniką zbliżoną do makijażu permanentnego – tłumaczy Anna Kojro, administratorka grupy „Chirurgia raka piersi – profilaktyka, leczenie, rekonstrukcja" na FB, która sama przeszła wieloetapową rekonstrukcję po nowotworze piersi. Nie zamierzam ciąć warg sromowych, jestem wystarczająco pocięta, ani przechodzić kolejnej operacji, uznaję, że wystarczy mi mikropigmentacja. Oglądam na FB dziesiątki zdjęć „przed" i „po". Niektóre z „malowanych" brodawek to kunsztowne trompe l'œil. Ta technika malarska, znana od starożytności, miała oszukać oko patrzącego i stworzyć wrażenie, że namalowany obraz ma głębię. Ja też, patrząc na zdjęcia pigmentowanych sutków, ulegam temu złudzeniu. Wyglądają jak naturalne. Też chcę taki.

UKOCHAJ SWOJE PIERSI

Właśnie to prowadzi mnie pod bramę budynku przy Puławskiej, pod którą trzęsę się, zanim nacisnę na domofonie guzik z cyfrą „7". Wyciągam dłoń i wtedy widzę, że koło siódemki ktoś umieścił naklejkę z napisem „Jest OK". Chciałabym, żeby było OK po tylu latach.

W środku, w przytulnym studiu czeka Małgorzata Borkowska, prowadząca salon makijażu permanentnego Lady Margot Beauty. Wcześniej sprawdziłam, jakie ma opinie, obejrzałam jej prace, zaleciła mi to Anna Kojro. Warto wiedzieć, do kogo idziesz pod nóż. I do kogo idziesz… pod igłę. Specjalistek w tej dziedzinie nie ma w Polsce dużo, bo trzeba ukończyć szkolenia i uzyskać certyfikaty.

– Pigmentacja brodawek sutkowych, znana jako tatuaż medyczny, to procedura estetyczna polegająca na wprowadzeniu pigmentu płytko, w wierzchnią warstwę skóry, by odtworzyć naturalny wygląd brodawek i otoczek sutkowych – wyjaśnia Małgorzata Borkowska. – Zabieg jest popularny u kobiet po mastektomii, które przeszły rekonstrukcję piersi, i u pacjentek po innych operacjach, np. redukcji czy podniesieniu biustu, które czasem skutkują martwicą brodawki, jeśli była ona przenoszona. Dzięki tej metodzie możliwe jest uzyskanie naturalnych rezultatów, które pomagają przywrócić symetrię i estetykę piersi.

eprasa.pl 6a65edb0b8

Na lewej piersi nie mam w ogóle brodawki, a na prawej tylko częściowo, bo faktycznie po symetryzacji i przeszczepieniu brodawki wyżej część otoczki się wchłonęła. Nie wygląda to dobrze, ale się przyzwyczaiłam. U Małgorzaty Borkowskiej chcę odtworzyć obie brodawki, by wyglądały identycznie. Lub przynajmniej stwarzały taką iluzję.

Zaczynamy od konsultacji. Linergistka dokładnie ogląda moje piersi, przygląda się, jak się układają, gdy stoję, leżę, podnoszę ręce. Potem robi „szkic", czyli proponuje wielkość, ułożenie brodawek i kolor. Wreszcie kładę się na łóżku. Zaczynamy. Po mastektomii, jak wiele amazonek, nie mam czucia w lewej piersi, bo przecięto nerwy. Prawie nic nie czuję w trakcie wykonywania zabiegu. Boję się jednak, co będzie, gdy specjalistka zajmie się drugą, zdrową piersią. Ale niepotrzebnie – nie jest to tak bolesne, jak mogłoby się wydawać. Jest natomiast… zaskakująco czasochłonne.

Spędzam w gabinecie prawie trzy godziny. Gra uspokajająca muzyka, a linergistka jest troskliwa i taktowna. Po ludzku empatyczna. – Emocje to nieodłączna część mojej pracy. Kobiety, które przychodzą na mikropigmentację medyczną, nazywam pacjentkami. Wiele z nich przeszło piekło. Nieudane rekonstrukcje, utrata implantu, kolejne operacje, blizny, zrosty. Są poranione psychicznie, często mają opór, żeby się rozebrać. Pamiętam jedną z pierwszych pacjentek. Młoda matematyczka, atrakcyjna kobieta. Zszokował mnie jej biustonosz. To była znoszona, porwana szmata.

Nie widziała sensu, by kupować ładną bieliznę, nienawidziła swoich piersi. Z partnerem kochała się wyłącznie w koszulce. Rekonstrukcja brodawki to w takiej sytuacji nie tylko zakończenie procesu leczenia, ale zmiana sposobu postrzegania własnego ciała. – Ta kobieta rok później przyszła na odświeżenie efektu w koronkowym seksownym staniku – opowiada Małgorzata Borkowska.

JEST OK, A NAWET LEPIEJ!

Gdy po długim zabiegu staję przed lustrem, nie mogę powstrzymać łez. Nie sądziłam, że widok zrobi na mnie takie wrażenie. Moje piersi wyglądają… zwyczajnie. Jakby nigdy nic się nie wydarzyło, nigdy nie było raka, kolejnych operacji, bólu i cierpienia. Jestem zachwycona. Czuję się pełna. To nie do opisania szczęście, gdy możesz odzyskać to, co zabrała ci choroba. Poczucie ulgi i zwycięstwa. Przez kilka dni po zabiegu, zgodnie z zaleceniami, myję sutki co cztery godziny wodą z mydłem, smaruję maścią z pantenolem i zabezpieczam folią spożywczą, potem robię to już tylko dwa razy na dobę. Po tygodniu strupki zaczynają się złuszczać, kolor blednie. Po kilku tygodniach stawiam się na umówioną z linergistką korektę. Małgorzata Borkowska śmieje się, że teraz nawet inaczej się ruszam – z większą pewnością siebie, dumnie wypinam piersi do przodu. Są bardziej moje niż przed wizytą u Lady Margot. Wreszcie po wielu latach oswoiłam ten kawałek ciała. Mikropigmentacja brodawki sutkowej niestety nie jest refundowana, koszt waha się od 800 złotych za jedną pierś dodwóch tysięcy za obie. Zabieg trzeba powtarzać, bo rysunek blednie, podobnie jak makijaż permanentny brwi czy ust.

> Pokazuję zdjęcia piersi koleżankom. Cieszę się jak głupia, że nie są w stanie rozpoznać, która pierś jest „zrobiona". Wyglądają niemal identycznie, jakby jedna z nich nigdy nie przeszła przez raka i operacje.

Robię zdjęcie piersi. Pokazuję koleżankom z redakcji. Okrzyk zdumienia: „Ale… jak to możliwe? Która to?". Inna dostrzega ślad po cięciu na prawej, zdrowej piersi i obstawia, że właśnie ta była „robiona". Wysyłam fotografię przyjaciółkom. „Legitne cycki! Gdybym nie wiedziała, że coś tu było majstrowane, nie domyśliłabym się", pisze Hania. Patrzę na swoje piersi i myślę, że rzeczywiście… jestem kobietą jak z obrazka.

Tylko ten obraz malowało wiele osób: chirurdzy, onkolodzy, rehabilitanci, linergistka. A kawałek namalowałam też sama, odzyskując siebie.

Nawet nie wiesz, jaka to radość. I obyś nigdy nie musiała się dowiedzieć. Ale… statystycznie rak piersi dopadnie co ósmą z nas. Sporo. Warto wiedzieć, że po drodze przez mękę można odzyskać swoje ciało. Poczucie, że jest się piękną, atrakcyjną kobietą.

Że można powiedzieć: Jest OK. Ja pierwszy raz od wielu lat naprawdę w to wierzę. ■

eprasa.pl 6a65edb0b8

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii



- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżka stołowa
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncentrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością

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

4,96

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

Zanim się zacznie

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK
ilustracja: AGATA DUDEK

Prehabilitacja jest jak przygotowanie do maratonu. Operacja, chemio- i radioterapia, w przypadku nowotworu to dla organizmu ogromny wysiłek. Warto wzmocnić ciało i psychikę, by leczenie przejść łatwiej i szybciej wrócić do dobrej formy. Rozmawiamy o tym z prof. Tomaszem Banasiewiczem.

Twój STYL: Prehabilitacja to nowe pojęcie. Co oznacza?
Prof. Tomasz Banasiewicz: Kompleksowe przygotowanie pacjenta do trudnego leczenia, najczęściej operacji. Wszelkie działania, które możemy podjąć, by stan odżywienia, fizyczna wydolność organizmu i motywacja do walki były jak największe. Leczenie i powrót do zdrowia są wtedy znacznie łatwiejsze. Od kilku lat prowadzę konferencje na temat prehabilitacji, udało nam się już zaszczepić to pojęcie w Polsce, ale wciąż nie jest dość doceniana. Natomiast dynamicznie się rozwija i można powiedzieć, że dziś mamy już prehabilitację 2.0 precyzyjnie dopasowaną do konkretnego leczenia.

Stosuje się ją także przed chemio- czy radioterapią?
Tak. Radioterapia mocno obciąża organizm, bo to nie tylko naświetlanie, ale też olbrzymi wysiłek metaboliczny. Odpowiednie żywienie, ćwiczenia, wsparcie psychologiczne, eliminacja nałogów lepiej przygotowują organizm do leczenia, a zabezpieczenie skóry pozwala zmniejszyć ryzyko odczynów popromiennych. Podobnie w chemioterapii: związany z nią brak apetytu, biegunki i inne problemy z przewodem pokarmowym pogarszają stan pacjenta. Badania pokazują, że wcześniejsza optymalizacja mikrobiomu jelitowego, czyli suplementowanie pre- i symbiotyków, pozwala osiągnąć spektakularne efekty. Za pomocą śmiesznych w stosunku do chemioterapii kosztów.

Wszyscy onkolodzy zalecają już prehabilitację czy powinniśmy o nią sami dopytywać?
Niestety nie wszyscy. Dlatego gorąco namawiam pacjentów, by wybierali ośrodki, które zapewniają dwie kwestie: prehabilitację i leczenie powikłań. Statystyki wskazują, że na 100 pacjentów z powikłaniami 98 nie miało prehabilitacji. Dziś mówię już im bez ogródek: „Tak, to dlatego, że nie przygotowano pani/pana właściwie do zabiegu i nie zadbano o prawidłowe leczenie powikłań". Ze świadomością, że pacjent może z tym zrobić, co chce. W czerwcu zaczęliśmy rozmowy z Ministerstwem Zdrowia, by prehabilitacja stała się standardowym elementem leczenia, dostępnym w każdej poradni onkologicznej. Większości lekarzy nie trzeba już do niej przekonywać. Sami stosują prehabilitację z prostego powodu: pacjenci są po niej „łatwiejsi". Szybciej mobilizują się do leczenia i są bardziej świadomi przebiegu terapii, no i mają mniej powikłań. Pielęgniarki też widzą różnicę: pacjent wie choćby, jak wstać z łóżka po operacji. Uczenie tego człowieka w pierwszej dobie po zabiegu, gdy ledwo żyje, jest kiepskim pomysłem, natomiast przed – proste. Pielęgniarki mają więc pacjenta bardziej samodzielnego. Zadowolony jest on i personel. Prehabilitacja zwiększa sprawczość pacjenta, staje się partnerem lekarza, ma poczucie wpływu. To wartość dodana. Dlatego o prehabilitację warto pytać.

Pacjenci nie boją się już zadawać pytań?
Wciąż mają z tym problem, bo stworzyliśmy feudalny model opieki medycznej: tatuś doktor i pacjent w roli wystraszonego petenta. W moim gabinecie są trzy krzesła, bo dwie osoby

eprasa.pl 6a65edb0b8

to niemal standard, a często przychodzi jeszcze ktoś z rodziny lub przyjaciel. Jako lekarz cieszę się, bo współudział to też element prehabilitacji. Ale żeby był mądry, sensowny, potrzebna jest wiedza. A więc pacjent musi pytać. Ja zaczynam tak: „To co pan/pani już wie z internetu?". Bo wtedy nie musimy wszystkiego omawiać od początku. Albo odwrotnie, trzeba dłużej pogadać, bo pacjent wszedł na złą ścieżkę informacyjną. Ale nie można obrażać się na Google'a.

Jak to się stało, że chirurg został głównym orędownikiem prehabilitacji?

Wiele lat temu wprowadzałem w Polsce terapię podciśnieniową. To niezwykle efektywna metoda leczenia trudnych ran i zaburzeń gojenia. 20 lat temu śmiertelność w podobnych przypadkach wynosiła 80 proc., dziś proporcje się odwróciły i wynosi 20 proc. Gdy zobaczyłem, jak można zmieniać losy pacjenta, stosując metody inne niż chirurgia, zacząłem ich szukać. Było już kilku chirurgów, którzy mówili o znaczeniu żywienia. W 2018 roku na konferencji w Wiedniu zobaczyłem wykład belgijskiego profesora Gerrita Slootera o tym, jak zmniejszył ilość powikłań na swoim oddziale. Wcześniej wynosiła 20 proc. Wysyłał chirurgów na kosztowne kursy, wprowadzili nowe staplery, ale wynik poprawił się o zaledwie dwa procent. Wtedy zatrudnił dietetyka, fizjoterapeutę i psychologa, czyli stworzył zespół przygotowujący pacjentów do operacji. Już w pierwszym roku liczba powikłań zmniejszyła się o połowę. Mówił to chirurg, który tak jak ja nie daje pacjentom zaleceń żywieniowych, nie pokazuje ćwiczeń, ale miał świadomość, że przygotowanie jest kluczowe. Wróciłem zapalony, udało mi się znaleźć grono młodych ludzi, którzy stwierdzili: to działa. Pierwszą poradnię założył w Gnieźnie młody chirurg pasjonat. Druga powstała w Brzozowie, to mała miejscowość na Podkarpaciu, ale z dużym szpitalem. Dostali nagrodę Menedżera Roku za największą innowację w medycynie. Pierwsza konferencja prehabilitacyjna odbyła się online w 2020 roku, miała 100 uczestników. W tym roku na październik zgłosiło się już 450. Lawina ruszyła.

Czy prehabilitacja to dodatkowy koszt?

Przeciwnie, przykład tego, jak powinniśmy dokonywać zmian w systemie opieki zdrowotnej. Do otwarcia poradni prehabilitacyjnej dyrekcję mojego szpitala przekonywałem trzy lata. Uwierzyli, zadziałaliśmy wspólnie, w tej chwili mamy cały ośrodek prehabilitacyjny czynny codziennie. To najlepszy dowód, że daje efekt ekonomiczny. Złotówka wydana na przedoperacyjne żywienie pacjenta daje 15 zł oszczędności na leczeniu powikłań. Aż 30 proc. pacjentów nie kończy chemioterapii z powodu wyniszczenia i osłabienia organizmu, również anemii, tak niebezpiecznie spada poziom hemoglobiny. U większości można temu zapobiec: podać wcześniej żelazo dożylnie, wprowadzić dietę i ćwiczenia wspomagające tworzenie czerwonych krwinek. Koszt chemioterapii dla jednego pacjenta to często setki tysięcy złotych. Które idą w błoto, gdy musi zostać przerwana, bo zabrakło dwóch, trzech tysięcy na przygotowanie pacjenta. W medycynie mała inwestycja może dać wielkie oszczędności, świat już to zrozumiał.

Czy na prehabilitację zawsze jest czas? Diagnoza nowotworu zwykle oznacza, że trzeba szybko zacząć terapię.

Wciąż leczymy liniowo, a to dramat medycyny. Podam przykład: pacjent ma kolonoskopię, lekarz na 99 proc. wie, że to guz, ale i tak musi pobrać wycinek. Za dwa tygodnie wynik, zbiera się konsylium, zleca tomografię brzucha i klatki piersiowej pod kątem ewentualnych przerzutów. Znowu co najmniej tydzień czekania na wynik. Potem jest kolejne konsylium, które wyznacza operację za kolejny tydzień, dwa. Od podejrzenia mija co najmniej 6–7 tygodni, bo to maksimum zgodne ze standardami DiLO, czyli Diagnostyki i Leczenia Onkologicznego. Gdybyśmy od razu zaczęli prehabilitację, mielibyśmy mnóstwo czasu. Na konferencjach często słyszę od onkologów: mamy jeszcze wydłużyć czekanie? Cieszę się, kiedy wyciągają telefon, żeby zrobić zdjęcie slajdu, na którym pokazuję ścieżkę pacjenta: ramkę z prehabilitacją można zmieścić na niej co najmniej dwa razy. Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego od lat optowało za oceną stanu odżywienia pacjenta przed rozpoczęciem leczenia i od maja tego roku udało się ją wprowadzić. Podobnie jak ocenę wydolności fizycznej i stanu psychicznego. Ktoś może zapytać: i gdzie tu sukces? Tutaj: dziś lekarz, który nie stara się poprawić najpierw stanu pacjenta, popełnia błąd w sztuce. Każdemu z nas powinno zależeć, żeby leczyć jak najlepiej i mieć święty spokój od prokuratora. Inaczej może usłyszeć: pan leczył pacjenta, który ledwo żył, pana wina.

Ale nie każdy potrzebuje prehabilitacji w równym stopniu?

Słusznie. Musimy stworzyć narzędzie, które pomoże dzielić pacjentów. W Szwecji przyjęto trzy opcje: pacjent rozpoczynający leczenie ma kolor czerwony, żółty lub zielony. U tego ostatniego działania mogą ograniczyć się do informacji: poradników, filmów, podcastów.



prof. TOMASZ BANASIEWICZ, kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej, Endokrynologicznej i Onkologii Gastroenterologicznej w Uniwersyteckim Szpitalu Klinicznym w Poznaniu, od jesieni prezes Towarzystwa Chirurgów Polskich

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

SKG

Zorganizuj swoje **domowe SPA**



MASAŻER KARKU **SKG H7 ULTRA**

Zapomnij o poczuciu dyskomfortu szyi i karku! Obracające się o 360° głowice dopasowują nacisk do masowanych partii ciała oferując 3 tryby masażu. Funkcja ciepłego kompresu i terapia czerwonym światłem stymulują regenerację zapewniając natychmiastowe poczucie głębokiego odprężenia.

eprasa.pl 6a65edb0b8

W 2027 roku powinniśmy mieć gotowy zestaw takich materiałów. Czyli jest OK, ale fajnie,żeby pacjent coś jeszcze z siebie dał. Żółty wymaga działań bardziej celowanych: porady dietetyka, fizjoterapeuty. Dając mu skierowanie na operację, równolegle wysyłam mail do zespołu prehabilitacyjnego i do pacjenta, który zakłada sobie stworzoną przez nas aplikację iWound, towarzyszącą mu potem na każdym etapie leczenia. I jest pacjent czerwony: skrajnie niedożywiony, który wymaga często żywienia dożylnego, więc powinien poddać się prehabilitacji półszpitalnej. Dostaje dzienniczek, w którym zapisuje, co jadł, ile ćwiczył, ile chodził. Dietetyk nie traci potem czasu na przepisywanie tego, co pacjent mówi, tylko już widzi i skupia się na rozmowie. Wciąż marnujemy czas przeznaczony na pacjenta. Każdy, kto leci samolotem, może odprawić się w domu. Klasyfikacja do prehabilitacji też może przebiegać online. Unikamy sytuacji, w której pacjent czerwony przychodzi do zatłoczonej przychodni w sezonie grypowym. Prehabilitacja to mądre myślenie, w którym przewidujemy ryzyko i działamy. Ale wymaga przebudowania całego systemu. Kupowanie supersilnika do starego samochodu nie ma sensu.

Chirurg musi być doświadczony, wypoczęty. Pacjent dużo wymaga od lekarza, ale mało od siebie, np. nie chce rzucić palenia.

Panuje „kult serwisu", czyli naprawcie mnie. Wpadnę na dwa dni, trzeciego muszę być zdrowy, bo czwartego mam wyjazd. A jak coś idzie nie tak, znaczy „ktoś spiep..." – cytat z forów dla pacjentów. W medycynie nie ma bezpiecznej procedury. Czasem ryzyko jest mniejsze niż dojazdu samochodem na operację, ale nadal jest. Wymagajmy od lekarzy, miejmy jednak świadomość ograniczeń medycyny. Rozmawiając z pacjentem o trudnym zabiegu, rysuję mu, co będę robić, wpisuję potencjalne powikłania w procentach, żebyśmy zawsze mogli do tego wrócić, gdy pacjent powie, że nic nie wiedział. Natomiast nie akceptuję jednokierunkowości. Pacjent, który pali, zwiększa ryzyko powikłań do takiego samego stopnia, jak chirurg z 0,6 promila alkoholu we krwi. To byłby news na całą Polskę. A codziennie robią tak tysiące pacjentów. Wtedy mówię: „To ja wpadnę na salę po dwóch lufach, co się będę stresować, jak panu nie zależy. Przerażony?". Dzięki prehabilitacji możemy wymagać także od pacjenta, ale mu w tym pomagamy. Ustalamy kontrakt, np. schudnie, przestanie palić. Jeśli nie spełni zaleceń, mamy prawo odroczyć termin planowanego zabiegu. Nie w przypadku nowotworu, bo to ratowanie życia. Dziś zgodę na operację pacjent dostaje do podpisania dzień wcześniej, kiedy trafia na oddział. Ale wtedy może przed sądem tłumaczyć, że podpisał pod wpływem stresu. Ja chcę, żeby dostawał ją w momencie kwalifikacji. Wtedy ma czas, żeby przemyśleć, w razie wątpliwości porozmawiać ponownie z lekarzem. Tłumaczę kolegom: czas spędzony na rozmowie i edukacji pacjenta to najlepszy sposób na uniknięcie spędzenia mnóstwa czasu w salach sądowych.

Specjalizuje się pan w chirurgii i onkologii gastroenterologicznej. A co jest ważne w prehabilitacji tzw. kobiecych nowotworów?

Podobnie, poziom odżywienia. Ten problem w raku piersi jest często niedoceniany, bo przewód pokarmowy działa, wydaje się, że wszystko jest dobrze. A chemioterapia osłabia każdego. Mamy też do dyspozycji immunomodulację, czyli podawane na 10 dni przed zabiegiem preparaty, które zdecydowanie poprawiają gojenie. Do tego fizjoterapię, zwłaszcza ćwiczenia poprawiające odpływ chłonki i przepływ krwi w klatce piersiowej. Wsparcie psychologiczne to też ważny kawałek, część kobiet będzie mieć protezy, ekspandery piersiowe. Badania pokazują, że pacjent, który może zobaczyć i dotknąć tego, z czym później będzie żył – implant czy worek stomijny – akceptuje to już na starcie o 50 proc. bardziej. W końcu prehabilitacja to także mikrochirurgia, która pozwala uniknąć obrzęku limfatycznego – chcemy wprowadzić ją w moim szpitalu u kobiet przed trudną mastektomią. Na razie zajmuje się nią tylko jeden specjalista w Polsce, dr Daniel Maliszewski w szpitalu w Słupsku. Niezwykle istotne jest wsparcie psychiczne i jak najszybsze połączenie pacjenta z odpowiednimi organizacjami. Czasem na oddziałach wiedza na ten temat jest katastrofalna. A przecież są wolontariusze, którzy chętnie przychodzą do pacjentów, jak u mnie na gastroenterologii. Nic do pacjenta nie przemawia lepiej niż uśmiechnięty człowiek, który powie: „Zobacz, też mam stomię, właśnie wracam z roboty. Muszę już spadać, bo wieczorem lecę na imprezę". Dziwi mnie, że lekarze przeciążeni obowiązkami nie robią nic, żeby to zorganizować. A pacjent po takiej wizycie mówi: ja już wszystko wiem. Każda pacjentka po operacji piersi powinna jak najszybciej dostać namiary na kogoś, kto jest w pobliżu, został przeszkolony i ma uporządkowaną wiedzę, dzięki której sam czuje się bardziej kompetentny. Istotnym elementem jest też możliwość zabezpieczenia komórek jajowych przed radioterapią miednicy, jeśli pacjentka planuje potomstwo i akceptuje in vitro. Niestety nadal wiele kobiet nie dostaje takiej informacji. A wystarczyłaby zwykła kartka. Dla pacjentki może mieć bezcenną wartość. ■

Co trzecią chemioterapię trzeba przerwać z powodu osłabienia pacjenta. Można temu zapobiec.

eprasa.pl 6a65edb0b8



Pieczenie, częste wizyty w toalecie i dyskomfort potrafią popsuć dzień. Przydaje się wyrób medyczny w postaci saszetek z D-mannozą, która pomaga ograniczać przyleganie bakterii E. coli do ścian dróg moczowych. Preparat można stosować wspomagająco przy zapaleniu pęcherza oraz w profilaktyce nawrotów infekcji.
Femannose, ok. 45 zł/14 saszetek

Ziołowe cukierki z ekstraktem czarnego bzu i witaminą C, stworzone na bazie ponadstuletniej receptury. Czarny bez od wieków wykorzystywany jest jako remedium na przeziębienie, zapalenie migdałków czy krtani. Uodparnia organizm i wspiera przemianę materii. Dla smaku i zdrowia.
Cukierki Czarny Bez Reutter ok. 14 zł, w aptekach i zielarniach



Fot. Materiały prasowe

Formuła tego suplementu jest oparta na składnikach roślinnych i łączy podwójne działanie: czarci pazur pomaga utrzymać elastyczność stawów, a żeń-szeń syberyjski wspiera energię fizyczną i psychiczną.
IANA Stawy Elastyczność & Energia, 160 zł/60 tabletek iana-polska.pl



Zmęczenie, problemy ze snem, wahania nastroju, mgła mózgowa, zmieniająca się sylwetka czy spadek energii – po czterdziestce ciało potrafi wysyłać wiele sygnałów, których wcześniej nie znałyśmy. 17 października w warszawskim Centrum Praskim Koneser odbędzie się konferencja „Teraz JA! Kobiecy Biohacking 40+", poświęcona zdrowiu, energii i dobremu samopoczuciu kobiet w okresie perimenopauzy i menopauzy.To propozycja dla kobiet, które zamiast godzić się z tym, że „tak już musi być", chcą lepiej zrozumieć swój organizm i dowiedzieć się, co mogą zrobić, by odzyskać energię i zadbać o siebie na kolejne lata. W programie znalazły się m.in. tematy związane ze zmianami zachodzącymi w kobiecym ciele po 40. roku życia, hormonami, snem, odżywianiem, ruchem, zdrowiem skóry, libido i relacjami. Organizatorzy zapowiadają 13 ekspertów, około 400 uczestniczek oraz ponad osiem godzin wykładów i spotkań. Hasło wydarzenia „Teraz JA!" dobrze oddaje jego ideę: po latach stawiania na pierwszym miejscu pracy, rodziny i obowiązków przychodzi moment, żeby uwagę skierować także na siebie. Nie chodzi o wyścig z czasem ani obsesyjne zatrzymywanie młodości, ale o świadome podejście do własnego ciała i zdrowia.

Teraz JA!
Kobiecy Biohacking 40+

Możliwy jest udział stacjonarny i online, bilety na stronie: kobiecybiohacking40.pl

Reklama

KolagenCito
– wsparcie dla Twojego organizmu

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



DOBRY WYBÓR



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.

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 6a65edb0b8

TWOJE ŻYCIE

Twój STYL®



To już 30. edycja naszej akcji! Cieszymy się, że biorą w niej udział liczne placówki medyczne w całej Polsce. Zachęcamy do wycięcia kuponu rabatowego, umówienia się na wizytę i zadbania o siebie z **„Twoim STYLEM”**. Sprawdź, gdzie możesz **od 2 września** zbadać się **w promocyjnej cenie.** Zapraszamy!

Październik od lat kojarzy się z profilaktyką kobiecych nowotworów: raka piersi, szyjki macicy czy jajnika. Jednak warto pamiętać, że kobiety chorują także na wiele innych nowotworów: skóry, jelita grubego, płuc, tarczycy. Dlatego profilaktyka nie powinna kończyć się na regularnej mammografii, USG i teście HPV. Warto pamiętać o zalecanej kolonoskopii, rentgenie klatki piersiowej, a także dermatoskopii i obserwowaniu skóry. Dbać o zdrowy styl życia i reagować na niepokojące objawy. Wczesne wykrycie wielu nowotworów daje znacznie większe możliwości skutecznego leczenia.

Zachęcamy do profilaktyki nie tylko w październiku, ale właśnie teraz warto zrobić pierwszy krok. Nasza akcja może być dobrym pretekstem, żeby zajrzeć do kalendarza, sprawdzić, których badań dawno nie robiłyśmy, i umówić wizytę. Nie odkładajmy troski o zdrowie na później.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8

Skorzystaj z kuponów rabatowych **od 30 do 40%** w ramach akcji **„TWOJE ŻYCIE – Twój STYL”** i wykonaj badania profilaktyczne w jednej z 20 placówek i sieci medycznych w całej Polsce (**159** lokalizacji):

- **ALAB Laboratoria (różne miasta)** -30% na badania: BRCA1/BRCA2, cytologia płynna, test na HPV, zestaw wysyłkowy do badań w kierunku HPV w terminie 2.09–31.12.2026
- **Braniborska Clinic (Wrocław)** -30% na badania: USG piersi, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Centra Medyczne enel-med (różne miasta)** -30% na badania: cytologia, cytologia płynna, cytologia płynna wraz z testem na HPV, mammografia, tomosynteza, rezonans magnetyczny piersi, rezonans magnetyczny piersi 3T, w terminie 2.09–31.12.2026
- **Centrum Medyczne iMed24 (Kraków)** -30% na badania: BRCA 1/BRCA 2, cytologia płynna wraz z wizytą, kolonoskopia, mammografia, szczepienie przeciw HPV, rezonans magnetyczny piersi, USG ginekologiczne, USG piersi, w terminie 2.09–30.11.2026
- **Centra Medyczne Medicover i Centra Medyczne Damiana (różne miasta)** -40% na badania: cytologia płynna wraz z testem na HPV, pakiet badań „Kobiece Hormony Premium”, szczepienie przeciw HPV, test na HPV, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Centra Medyczne Scanmed (różne miasta)** -30% na badania: badania laboratoryjne CA 125, HE4, ROM4, BRCA 1/BRCA 2, cytologia płynna, kolonoskopia, konsultacja ginekologiczna z USG ginekologicznym, pakiet badań laboratoryjnych „Onkologiczny dla kobiet”, szczepienie przeciwko HPV, test na HPV, USG ginekologiczne, USG piersi, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Centra Medyczne Tommed (Katowice)** -30% na badania: cytologia płynna wraz z wizytą, mammografia, test na HPV, USG piersi, w terminie 2.09–31.12.2026
- **Centrum Zdrowia Medfemina (Wrocław)** -30% na badania: cytologia płynna wraz z wizytą, test na HPV, USG piersi, w terminie 2.09–30.11.2026
- **evi-MED (Gdynia)** -30% na badania: BRCA 1, konsultacja dermatologiczna wraz z dermatoskopowym badaniem znamion, w terminie 2.09–30.09.2026
- **Gemma CMI (Kielce)** -30% na badania: cytologia płynna wraz z wizytą, test na HPV, USG ginekologiczne, USG piersi, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Ginekologwarszawa24.pl** -30% na badania: cytologia płynna wraz z wizytą, test na HPV, USG ginekologiczne, USG piersi, test na HPV, w terminie 2.09–31.12.2026
- **Gini Clinic (Warszawa)** -30% na badania: cytologia płynna, cytologia płynna wraz z testem na HPV, test na HPV, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Inngen Laboratorium Badań Genetycznych (różne miasta)** -30% na badania: BRCA 1/BRCA 2, panel „Onko-Check”, w terminie 2.09–31.12.2026
- **Klinika INVICTA (różne miasta)** -30% na badania: BRCA 1/BRCA 2, cytologia płynna wraz z wizytą, mammografia, panel badań genetycznych podstawowy/rozszerzony – rak piersi/jajnika, rak płuca – panel NGS podstawowy/rozszerzony, rak piersi i jajnika – panel NGS podstawowy/rozszerzony, rak piersi, jajnika i endometrium – panel NGS rozszerzony, rak piersi, trzustki, czerniak i/lub nowotwory ginekologiczne – panel NGS, test na HPV, USG piersi, wielogenowy panel predyspozycji onkologicznych, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Leszczyńskie Centrum Medyczne „Ventriculus” Sp. z o.o.** -30% na badania: mammografia, w terminie 2.09– 31.10.2026
- **Onkolmed Lecznica Onkologiczna s.c. (Warszawa)** -30% na badania: BRCA1/BRCA2, pakiet badań profilaktycznych (CEA, CA 125, CA 19-9, CA 15-3), pakiet badań profilaktycznych (cytologia LBC, HPV 14 typów, CINtec Plus p16/Ki67), test na HPV, USG piersi, cytologia płynna wraz z wizytą w terminie 2.09–31.10.2026
- **PREMIUM MEDICAL (Warszawa)** -30% na badania: BRCA 1/BRCA 2, cytologia płynna wraz z wizytą, test na HPV, USG ginekologiczne, USG piersi, w terminie 2.09–31.10.2026
- **Sensor Cliniq sp. z o.o. i Wspólnicy Sp.k. (Warszawa)** -30% na badania: mammografia, w terminie 2.09–31.12.2026
- **Wielospecjalistyczne Centrum Diagnostyczne SPEC-MED Tyneccy (Suwałki)** -30% na badania: cytologia płynna wraz z wizytą, kolonoskopia, LDCT, test na HPV, USG ginekologiczne, USG piersi, w terminie 2.09–31.10.2026
- **ZPS „Prima” Sp. z o.o. (Warszawa)** -30% na badania: BRCA 1/BRCA 2, cytologia płynna wraz z wizytą, kolonoskopia, test na HPV, USG ginekologiczne, USG piersi, w terminie 2.09–30.11.2026

Patron medialny

Twój STYL PL

Więcej informacji o akcji na stronie twojstyl.pl

Na twojstyl.pl/rozowawstazka zamieściliśmy wszystkie adresy partnerskich placówek.

Znajdź placówkę najbliższą twojego miejsca zamieszkania! Adresy znajdziesz na **twojstyl.pl/rozowawstazka**

BIAŁA PODLASKA, BIAŁYSTOK, BIELSKO-BIAŁA, BYDGOSZCZ, DĘBICA, GARWOLIN, GDAŃSK, GDYNIA, GLIWICE, GRODZISK MAZOWIECKI, HRUBIESZÓW, JANÓW LUBELSKI, KATOWICE, KIELCE, KOSTRZYN NAD ODRĄ, KOZIENICE, KRAKÓW, LEGIONOWO, LESZNO, LEŻAJSK, LIMANOWA, LUBARTÓW, LUBLIN, ŁÓDŹ, MIŃSK MAZOWIECKI, OLSZTYN, OPOLE LUBELSKIE, PABIANICE, PIASECZNO, PUŁAWY, POZNAŃ, RADOM, RYKI, RZESZÓW, SANDOMIERZ, SIEDLCE, SŁUPSK, SOCHACZEW, STALOWA WOLA, SUWAŁKI, SZCZECIN, WROCŁAW, WARSZAWA, ZAMOŚĆ, ŻUROMIN.

ZASADY KORZYSTANIA Z KUPONÓW:

1. Kupon ważny jest od 2 września 2026 r. Termin jego wykorzystania zależny jest od daty zakończenia akcji w placówkach medycznych, tj. 30.09/31.10/30.11/31.12.2026 r. Szczegóły podane są przy ofercie danej placówki.

2. Rabaty wynoszą od 30 do 40% w zależności od placówki. Szczegółowa lista ofert promocyjnych oraz badań objętych akcją wraz z adresami placówek znajduje się na stronie: **twojstyl.pl/rozowawstazka**

3. Aby skorzystać z rabatu:
- wytnij kupon z magazynu Twój STYL nr 10/2026,
- umów się na wizytę w wybranej placówce biorącej udział w akcji,
- poinformuj o chęci skorzystania z akcji podczas rejestracji,
- okaż kupon przed wykonaniem badania.

4. Rabat naliczany jest od ceny regularnej obowiązującej w danej placówce w dniu wykonania badania.

5. Rabaty nie łączą się z innymi promocjami i zniżkami.

6. Jeden kupon uprawnia do jednokrotnego skorzystania z rabatu na jedno badanie.

7. Świadczenia medyczne realizowane są bezpośrednio przez wskazane podmioty medyczne, zgodnie z ich wewnętrznymi zasadami rejestracji i wykonywania usług.

eprasa.pl 6a65edb0b8



30. edycja akcji RÓŻOWA WSTĄŻKA

Skorzystaj z kuponów rabatowych od 30 do 40%!
Zadbaj o siebie z „Twoim STYLEM”.

Akcja trwa od 2 września 2026 r.

Terminy zakończenia akcji różnią się w zależności od placówki 30.09/31.10/30.11/31.12.2026 r. Szczegóły promocyjnej oferty badań i adresy znajdziesz na:
twojstyl.pl/rozowawstazka

KUPON **rabat 30%** Badania laboratoryjne CA 125, HE4, ROM4	KUPON **rabat 30%** Mammografia/Tomosynteza/ Rezonans magnetyczny piersi/ Rezonans magnetyczny piersi 3T	KUPON **rabat 30%** Rak płuca - panel NGS podstawowy/rozszerzony
KUPON **rabat 30%** BRCA1/BRCA2	KUPON **rabat 40%** Pakiet badań „Kobiece Hormony Premium”	KUPON **rabat 30%** Rak piersi i jajnika - panel NGS podstawowy/rozszerzony
KUPON **rabat od 30 do 40%** w zależności od placówki Cytologia/Cytologia płynna/ Cytologia płynna + test na HPV	KUPON **rabat 30%** Panel „Onko-Check”	KUPON **rabat 30%** Rak piersi, jajnika i endometrium - panel NGS rozszerzony
KUPON **rabat 30%** Kolonoskopia	KUPON **rabat 30%** Pakiet badań „Onkologiczny dla kobiet”	KUPON **rabat 30%** Rak piersi, trzustki, czerniak i/lub nowotwory ginekologiczne - panel NGS
KUPON **rabat 30%** Konsultacja dermatologiczna wraz z dermatoskopowym badaniem znamion	KUPON **rabat 30%** Pakiet badań profilaktycznych (CEA, CA 125, CA 19-9, CA 15-3)	KUPON **rabat od 30 do 40%** w zależności od placówki Szczepienie przeciwko HPV, test na HPV/ zestaw wysyłkowy do badań w kierunku HPV
KUPON **rabat 30%** Konsultacja ginekologiczna wraz z USG ginekologicznym	KUPON **rabat 30%** Pakiet badań profilaktycznych (cytologia LBC, HPV 14 typów, CINtec Plus p16/Ki67)	KUPON **rabat 30%** USG ginekologiczne/ USG piersi
KUPON **rabat 30%** LDCT	KUPON **rabat 30%** Panel badań genetycznych podstawowy/rozszerzony - rak piersi/jajnika	KUPON **rabat 30%** Wielogenowy panel predyspozycji onkologicznych

eprasa.pl 6a65edb0b8



Piękno jest wyborem



Skuteczna pielęgnacja oznacza dziś coś więcej niż kosmetyki. Skóra, włosy i paznokcie odzwierciedlają nasz styl życia, tempo pracy i poziom stresu. Dlatego coraz więcej kobiet stosuje świadomą suplementację.

Współczesna kobieta wie, że dbałość o wygląd to nie tylko dobrze dobrany krem, a codzienna pielęgnacja zaczyna się od środka. Dlatego coraz częściej szukamy rozwiązań, które działają głębiej, wspierając organizm kompleksowo i zapewniając długotrwałe efekty.

TRAFNA DECYZJA

Pharmovit® to polska firma, która od lat buduje swoją pozycję w oparciu o jakość, innowację i zaufanie. Kontroluje cały proces produkcji suplementów diety – od pomysłu i opracowania receptury po gotowy produkt. Działa zgodnie z rygorystycznymi normami GMP i HACCP, dbając o najwyższe standardy bezpieczeństwa i powtarzalność jakości. Każdy składnik jest wymieniony na etykiecie, a transparentność i odpowiedzialność stanowią fundament filozofii marki.

Regularna suplementacja to element świadomej troski o wygląd i samopoczucie.

NATURALNE WZMOCNIENIE

Z potrzeby stworzenia kompleksowego wsparcia dla kobiet powstał Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna – suplement diety opracowany z myślą o kondycji skóry, włosów i paznokci. Jej sercem jest PhytoCellTec™ Md Nu – innowacyjny kompleks kultur komórkowych pozyskiwanych z rzadkiej szwajcarskiej odmiany jabłoni Uttwiler Spätlauber, cenionej za wyjątkową trwałość i odporność. W przeciwieństwie do tradycyjnych ekstraktów roślinnych działa on na poziomie komórkowym, wspierając procesy odnowy skóry od wewnątrz. Formułę uzupełniają: hydrolizowany kolagen rybi, elastyna, kwas hialuronowy, koenzym Q10 oraz BioPerine®, czyli ekstrakt z czarnego pieprzu poprawiający wchłanianie składników aktywnych. Badania wykazały, że systematyczne przyjmowanie suplementu wpływa na elastyczność, gęstość i napięcie skóry oraz wzmacnia włosy i paznokcie.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Hity i pułapki pielęgnacji Nawilżanie, olejowanie, kosmetyczny post (s. 194)

Makijaż pierwszej potrzeby Testujemy maskary, opisujemy najlepsze (s. 202)

Mój wybór Zapach słońca, jedwab na włosy, dezodoranty de luxe (s. 212)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 6a65edb0b8



Moda na pielęgnację

Bierzemy pod lupę najgorętsze trendy pielęgnacyjne z social mediów. Czy mają sens? Dla kogo i kiedy? Pytamy ekspertkę (s. 194).

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8



Fot. Getty Images

HITY CZY PUŁAPKI?
Sprawdzamy 3 pielęgnacyjne trendy

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Czy znasz skin flooding, skin oiling albo skin fasting? Za efektownymi nazwami kryją się różne podejścia do pielęgnacji – od intensywnego nawilżania po ograniczenie liczby kosmetyków. Co naprawdę działa, a co jest tylko chwilową modą?

eprasa.pl 6a65edb0b8

Media społecznościowe co kilka miesięcy lansują kolejne „rewolucyjne" metody dbania o cerę. Wśród najgłośniejszych trendów ostatnich sezonów znalazły się skin flooding, skin oiling oraz skin fasting. Choć wszystkie obiecują poprawę kondycji skóry, opierają się na zupełnie różnych założeniach. Pierwszy ma zapewniać intensywne nawilżanie, drugi oczyszczanie i pielęgnowanie cery olejami, kolejny – ograniczenie kosmetyków do minimum. Czy rzeczywiście warto je wypróbować? Co sądzą na ten temat eksperci? Sprawdzam z pomocą Magdaleny Lenczewskiej, kosmetologa, właścicielki butikowego salonu Skin Care Magdalena Lenczewska.

1 Skin flooding – duża dawka nawilżenia

Choć nazwa brzmi spektakularnie, skin flooding (dosłownie „zalewanie skóry") nie jest nowym odkryciem. To nic innego jak intensywne nawilżanie poprzez aplikowanie kolejnych warstw kosmetyków. Zaczynamy od delikatnego preparatu myjącego, następnie tonik lub esencja, serum z humektantami – najczęściej z kwasem hialuronowym, gliceryną czy aloesem – a na końcu krem bogaty w ceramidy i lipidy, który ogranicza utratę wody z naskórka.
Najważniejszą zasadą jest nakładanie kosmetyków na jeszcze wilgotną skórę, dzięki czemu humektanty wiążą wodę w naskórku. Ostatnia, emolientowa warstwa ma działać jako „domknięcie", uszczelnienie zapobiegające ucieczce wilgoci.
Dlaczego skin flooding zdobył popularność? Mocno przyczyniła się do tego moda na koreańską pielęgnację i zdrową, świetlistą cerę. Metoda jest prosta, nie wymaga specjalistycznych zabiegów, a pierwsze efekty, takie jak wygładzenie i poprawa napięcia naskórka, są widoczne niemal od razu.

Na plus
Największym atutem skin floodingu jest intensywne nawilżenie skóry. A to jeden z najważniejszych elementów profilaktyki przedwczesnego starzenia. Dobrze nawodniony naskórek staje się bardziej elastyczny, miększy, a drobne linie i zmarszczki są mniej widoczne. Odpowiednie połączenie humektantów z emolientami zmniejsza przeznaskórkową utratę wody (TEWL), poprawia funkcjonowanie bariery hydrolipidowej oraz zmniejsza uczucie ściągnięcia. To może być szczególnie pomocne, gdy skóra jest wyraźnie przesuszona – na przykład zimą, po kuracjach retinoidami, leczeniu izotretynoiną.

Na minus
Specjaliści zwracają uwagę, że więcej nie zawsze znaczy lepiej. Nadmiar warstw i produktów może prowadzić do przeciążenia, zwiększać ryzyko podrażnień skóry oraz sprzyjać powstawaniu zaskórników – zwłaszcza u osób z cerą tłustą i trądzikową.

Co na to ekspert?
– W gabinecie bardzo często obserwuję, że problemem nie jest zbyt mała liczba kosmetyków, ale ich przypadkowy dobór – mówi Magdalena Lenkiewicz. – Skin flooding może okresowo poprawić komfort skóry odwodnionej lub z zaburzoną barierą hydrolipidową, jednak nie każda cera potrzebuje kilku kolejnych warstw produktów nawilżających. Przy tłustej, trądzikowej lub z tendencją do zaskórników rozbudowana pielęgnacja może okazać się zbyt obciążająca. Znacznie ważniejsze od liczby warstw są: właściwa formulacja produktu (czyli odpowiednia kompozycja składników aktywnych – red.) odpowiadająca na aktualny problem skóry, jego konsystencja oraz tolerancja.
Moja rekomendacja? Zamiast nakładać kilka podobnie działających kosmetyków, wybieram jeden dobrze sformułowany preparat nawilżający, dopasowany do potrzeb skóry. Przy naruszonej barierze stawiam na składniki odbudowujące funkcje ochronne naskórka, a przy cerze trądzikowej na lekkie formulacje wspierające terapię bez niepotrzebnego obciążania skóry.

eprasa.pl 6a65edb0b8



be.Mel
NEUROKOSMETYK

Zadbaj o nastrój swojej skóry.

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

Bo piękna skóra zaczyna się od harmonii.

Odkryj rytuał be.Mel

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

Dostępne w drogeriach

ROSSMANN

eprasa.pl 6a65edb0b8

Skin oiling – olejowe rytuały

Olejowanie twarzy to metoda wykorzystująca właściwości olejów roślinnych nie tylko do oczyszczania skóry, ale również do jej odżywiania, regeneracji i ochrony. Popularność skin oilingu wzrosła wraz z trendem promującym dbanie o szczelność bariery naskórkowej oraz z odejściem od zbyt agresywnego oczyszczania i wieloetapowych rytuałów opartych na silnych składnikach aktywnych. Oleje zaczęły być postrzegane jako sposób na przywrócenie skórze równowagi, blasku i komfortu.

Najbardziej znana metoda ich wykorzystywania to tzw. OCM (Oil Cleansing Method). Polega na oczyszczaniu twarzy olejem, który rozpuszcza sebum, makijaż, filtry SPF i zanieczyszczenia. Nakłada się go – jako pierwszy etap dwuetapowego oczyszczania – na suchą skórę, delikatnie masuje, a następnie zmywa kolejnym kosmetykiem.

Oleje zaleca się również stosować jako element codziennej pielęgnacji po serum lub kremie. Kilka kropli produktu pomaga zamknąć składniki aktywne i ograniczyć utratę wilgoci. Można także dodawać niewielką ilość oleju do kremu, aby wzbogacić jego działanie, lub stosować go punktowo na przesuszone miejsca.

Na plus

Oleje są emolientami – tworzą na powierzchni skóry delikatną warstwę, która ogranicza przeznaskórkową utratę wody (TEWL), wygładza naskórek i poprawia jego elastyczność. Dostarczają skórze cennych kwasów tłuszczowych, witamin i antyoksydantów, które wspierają jej funkcjonowanie. Kluczowe znaczenie ma jednak dobór odpowiedniego oleju do potrzeb skóry.

Na minus

Pielęgnacja oparta na olejach to spore wyzwanie, a trudności może nastręczać już sam wybór odpowiedniego produktu. Niektóre cięższe oleje mogą zwiększać ryzyko zatykania porów i powstawania zaskórników, szczególnie przy cerze tłustej i trądzikowej. Problemem może być także określenie odpowiedniej ilości oleju – zazwyczaj skóra nie potrzebuje grubej warstwy, aby skorzystać z jego właściwości.

Co na to ekspert?

– Oleje nie są ani dobre, ani złe – uważa Magdalena Lenkiewicz. – O ich działaniu decydują: rodzaj, stężenie, formulacja produktu oraz potrzeby konkretnej skóry. Osobiście nie rekomenduję większości osób rutynowego nakładania czystych olejów. W codziennej praktyce szczególną ostrożność zachowuję przy skórach tłustych, trądzikowych i z tendencją do zaskórników. Silnie okluzyjna lub niedopasowana formuła może zwiększać uczucie obciążenia, utrudniać prawidłowe prowadzenie pielęgnacji i u części osób sprzyjać pogorszeniu zmian. Zamiast kierować się modą na olejowanie, dobieram preparat do aktualnego stanu skóry. W większości przypadków znacznie lepsze efekty przynosi dobrze opracowana emulsja lub krem zawierający odpowiednio dobrane humektanty, emolienty i lipidy niż przypadkowo wybrany olej.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

1. Krem intensywnie nawilżający Hydra Quest Farmona Professional 77 zł 2. Intensywnie nawilżające serum z kwasem hialuronowym i beta-glukanem Hdrèy 125 zł 3. Nawilżający żel do mycia twarzy z kwasem hialuronowym Hyaluro Soraya 17 zł 4. Kuracja nawilżająca, krem redukujący podrażnienia na dzień Ziaja Med 17,50 zł 5. Silnie skoncentrowane serum Premium Face Serum MBR 2899 zł, Douglas 6. Krem do twarzy na dzień dobry i dobranoc ultra-nawilżacz wypełniający Janda Hialuron Premium 60 zł 7. 48h krem-żel nawilżający Weleda 61 zł 8. Żel-krem głęboko nawilżający do twarzy Aloe Vera Biotaniqe 27 zł 9. Olejek do demakijażu odżywczo-oczyszczający Cherry Plump Bielenda 29 zł 10. Suchy olejek roll-on Huile Prodigieuse Florale Nuxe 77 zł 11. Regenerujący olejek nawilżający Hydrating Recovery Oil Byoma 85 zł, Sephora

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

MATERIAŁ SPONSOROWANY

Piękno
w perspektywie longevity

Dziś nie chcemy już tylko wyglądać młodziej. Chcemy dłużej zachować dobrą kondycję skóry – jej nawilżenie, odporność i naturalny blask.

To właśnie dlatego longevity stało się jednym z kluczowych trendów we współczesnej pielęgnacji. Zamiast czekać na pierwsze wyraźne oznaki starzenia, coraz chętniej stawiamy na świadomą profilaktykę – wspieramy skórę, zanim zacznie wymagać intensywnych terapii. Rośnie popularność zabiegów, które nie zmieniają rysów twarzy, lecz pozwalają zachować nasze naturalne piękno. Jednym z nich jest **EMFUZJA**, wykonywana za pomocą urządzenia **EM**FUSION®, które na dobre zagościło w planach zabiegowych nowoczesnych gabinetów.



Dr n. med. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA
Dermatolog, certyfikowana lekarka medycyny estetycznej

Współczesna medycyna estetyczna coraz wyraźniej zmierza w kierunku skin longevity, czyli długofalowego utrzymania zdrowia i prawidłowych funkcji skóry. Wiemy już, że skuteczna regeneracja nie zaczyna się od stymulacji kolagenu, lecz od odbudowy bariery naskórkowej. To właśnie ona odpowiada za utrzymanie właściwego nawilżenia, ograniczenie przeznaskórkowej utraty wody (TEWL), ochronę przed czynnikami środowiskowymi oraz modulację przewlekłego mikrostanu zapalnego, który przyspiesza proces starzenia. **EM**FUSION® wspiera odbudowę bariery lipidowo-białkowej naskórka, poprawiając jakość i odporność skóry. Dzięki temu tkanki lepiej reagują na kolejne procedury regeneracyjne, a uzyskiwane efekty są bardziej przewidywalne i długotrwałe. To kierunek, w którym – moim zdaniem – będzie rozwijać się nowoczesna medycyna estetyczna.



Lek. dent. KAMILA SACZUK-MUSZCZYNKO
Stomatolog, lekarz wykonująca zabiegi medycyny estetycznej

Jednym z najważniejszych trendów we współczesnej medycynie estetycznej jest skin longevity – podejście, które koncentruje się nie tylko na poprawie wyglądu skóry, ale przede wszystkim na zachowaniu jej zdrowia i dobrej kondycji na długie lata. Coraz większą uwagę zwracamy na wspieranie naturalnych procesów regeneracyjnych zamiast ich intensywnego pobudzania. Kluczową rolę odgrywa tu bariera naskórkowa, która odpowiada za utrzymanie odpowiedniego nawilżenia, ochronę przed czynnikami zewnętrznymi i prawidłowe funkcjonowanie skóry. **EM**FUSION® wspiera odbudowę tej naturalnej ochrony, dzięki czemu skóra staje się bardziej odporna i lepiej przygotowana na codzienne wyzwania oraz kolejne zabiegi. Właśnie takie podejście najlepiej wpisuje się w ideę longevity – dbania o zdrową, silną skórę przez długie lata.



Dr n. med. MARTA BOGUSZ
Autorka książki „Skuteczna stymulacja tkankowa"

W medycynie estetycznej obserwujemy zmianę filozofii. Coraz rzadziej pytamy, jak mocno pobudzić skórę poprzez jej kontrolowane uszkodzenie, a coraz częściej, jak przywrócić jej zdolność do samodzielnej regeneracji przy zachowaniu prawidłowych funkcji biologicznych. Dlatego poszukiwaliśmy technologii, która zamiast uszkadzać tkanki, wykorzystuje niskoinwazyjny mechanizm oparty na precyzyjnych, sonicznych mikrostymulacjach mechanicznych, wspierający odbudowę funkcji bariery naskórkowej – bo zdrowy naskórek to fundament zdrowej skóry. To zupełnie nowe spojrzenie na regenerację gdyż nie jest oparte na kontrolowanym uszkodzeniu tkanek, lecz na mechanobiologii. Uważam, że **EM**FUSION® wyznacza nowy kierunek terapii longevity, wspierając naturalne mechanizmy regeneracyjne skóry i pomagając zachować jej zdrowie, odporność oraz długotrwałą jakość.

EMFUZJA
Znajdź swój gabinet
emfusion.pl

BTL Polska Sp. z o.o.
ul. Leonidasa 49
02-239 Warszawa
tel. 22 667 02 76
btlnet@btlnet.pl

AESTHETICS

Sprawdź nasze social media
@btlaestheticspoland

eprasa.pl 6a65edb0b8



1 2 3 4 5 6 7

1. Krem na noc do suchej skóry Dermedic Hydrain 52 zł 2. Lekki krem nawilżający Light Face Cream Dr Ambroziak Laboratorium 420 zł 3. Rich Sorbet Cream Hydramemory [comfort zone] 306 zł 4. Liftingujący i ujędrniający krem na dzień Revitalizing Supreme+ Youth Power Estée Lauder 339 zł 5. Krem do twarzy Moisturizing Cream La Mer 1050 zł 6. Intensywnie nawilżający krem Y.YOU Miya 42 zł 7. Aktywnie nawilżający krem do twarzy PRO4BIOTIC Ava 49 zł

Skin fasting – kosmetyczny post

To trend, który budzi najwięcej emocji. Polega na znacznym ograniczeniu lub wręcz zrezygnowaniu na pewien czas z kosmetyków. Zwolennicy metody przekonują, że skóra powinna od czasu do czasu odpocząć, co ma pomóc jej w odzyskaniu naturalnej równowagi i umożliwić samodzielną regenerację.

Moda na minimalizm to odpowiedź na tzw. zjawisko over-skincare, czyli nadmiar produktów i składników w codziennej pielęgnacji. Wiele kobiet samodzielnie stosuje retinoidy, kwasy, witaminę C, niacynamid, pilingi chemiczne czy enzymatyczne... Sięgają po kolejne aktywne składniki, nie dając skórze czasu na odpoczynek oraz adaptację. Często kończy się to jej podrażnieniem. W takich sytuacjach uproszczenie rutyny rzeczywiście przynosi poprawę, ale nie dlatego, że skóra się oczyszcza, lecz dlatego, że przestaje być nieustannie stymulowana.

Na plus

Największą korzyścią może być ograniczenie podrażnień wynikających z nadmiaru kosmetyków. Krótkotrwały „reset" pozwala również ocenić, które produkty rzeczywiście poprawiają stan skóry, a które wywołują niepożądane reakcje. Dla części osób uproszczenie pielęgnacji oznacza także odbudowę uszkodzonej bariery hydrolipidowej i wzmocnienie naturalnego potencjału obronnego skóry.

Na minus

Specjaliści podkreślają, że skóra nie potrzebuje „detoksu" od kosmetyków. Nie istnieją badania potwierdzające, że odstawienie preparatów usuwa toksyny czy poprawia naturalne funkcjonowanie skóry. Całkowita rezygnacja z nawilżania może prowadzić do jej przesuszenia, nasilenia objawów u osób z problemami dermatologicznymi, m.in. z atopowym zapaleniem skóry, egzemą czy trądzikiem. Szczególnie niebezpieczne byłoby odstawienie filtrów przeciwsłonecznych lub preparatów stosowanych z zalecenia dermatologa.

Co na to ekspert?

– Skóra nie potrzebuje „detoksu" od kosmetyków – potwierdza Magdalena Lenkiewicz. – Potrzebuje pielęgnacji, która jest dobrze zaplanowana i możliwa do tolerowania. Jeżeli po odstawieniu części produktów kondycja skóry się poprawia, zazwyczaj nie oznacza to, że zaczęła ona odpoczywać. Bardziej prawdopodobne jest, że wcześniej była przeciążona zbyt dużą liczbą składników aktywnych, drażniących formulacji albo często zmienianymi kosmetykami. W praktyce gabinetowej w okresie podrażnienia upraszczam pielęgnację do kilku podstawowych kroków: łagodnego oczyszczania, odpowiednio dobranego preparatu regenerującego oraz codziennej ochrony przeciwsłonecznej. Dopiero po odbudowie bariery stopniowo wprowadzam składniki aktywne zgodnie z celem terapii.

NIE GOŃMY ZA NOWINKAMI Z ROLEK

Skuteczna pielęgnacja nie polega na ślepym podążaniu za trendami z social mediów, lecz na dopasowaniu do potrzeb konkretnej skóry. To, co przynosi spektakularne efekty u osoby z cerą suchą, może pogorszyć stan skóry tłustej czy trądzikowej. Dlatego zamiast kierować się modą, warto przede wszystkim obserwować reakcję własnej skóry, wybierać kosmetyki ze składnikami o udowodnionym działaniu, korzystając w razie potrzeby z pomocy specjalisty – kosmetologa lub dermatologa. I pamiętać, że podstawą codziennej pielęgnacji pozostają trzy filary: delikatne oczyszczanie, odpowiednie nawilżenie oraz codzienna ochrona przeciwsłoneczna. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

Jest PIĘKNIE

...gdy nie przesadzamy z pielęgnacją, ale dbamy o siebie świadomie. To motto kosmetolożki Danuty Mieloch, która stworzyła w Stanach Zjednoczonych markę Danucera. Teraz podbija Polskę.



Jest mnóstwo kosmetyków na rynku. Czym Danucera różni się od innych?

Są efektem ponad 30 lat doświadczeń i dziesiątek tysięcy wykonanych przeze mnie zabiegów. Dzisiaj jednym z największych problemów jest nadmiar kosmetyków, aktywnych składników, ciągłe złuszczanie, kolejne trendy. Bardzo łatwo zaburzyć naturalną równowagę i barierę ochronną skóry. Dlatego produkty Danucera są proste, bez zbędnych dodatków i substancji zapachowych, ale wielofunkcyjne. Dostarczają skórze tego, czego potrzebuje, i wzajemnie się uzupełniają. Mniej produktów, maksimum rezultatów.

Kto je opracowuje, przygotowuje, produkuje?

Ja. Zauważam w gabinecie potrzebę skóry, definiuję, czego potrzebuje, jak powinien działać potrzebny produkt, jaką mieć konsystencję, a potem z chemikami kosmetycznymi tworzymy formułę. To trwa długo, ponieważ testuję każdy produkt. Na sobie i podczas zabiegów, w pracy z klientami. Nowy kosmetyk jest gotowy dopiero, gdy jest wyjątkowy.

Który kosmetyk cieszy się największym zainteresowaniem – w Stanach Zjednoczonych, gdzie powstała Danucera, i w Polsce, gdzie jest dostępna od ponad roku?

Jednym z bestsellerów jest Cerabalm. Jednocześnie oczyszcza, odżywia i chroni barierę skóry. Hitem jest też D22 Tonic – zmienia sposób myślenia o tonizacji, bo jest pierwszym krokiem aktywnej pielęgnacji. Widzę, że Polki pokochały te same produkty, co Amerykanki. Szybko odkrywają, że piękna skóra nie wymaga dziesięciu kosmetyków, ale dobrze przemyślanego systemu pielęgnacji.

Otworzyliście w centrum Warszawy Concept Store. Co to jest?

To miejsce, w którym można w pełni doświadczyć świata Danucera. Wykonujemy tu nasze autorskie zabiegi na twarz, znane też w spa w Nowym Jorku i Filadelfii. Oferujemy też manicure, pedicure, masaże oraz usługi fryzjerskie, dzięki czemu goście mogą zadbać o siebie kompleksowo w jednym miejscu. Sprzedajemy także produkty i przedmioty, które osobiście uwielbiam – wyjątkowe perfumy, unikatowe akcesoria i kosmetyki.

Czy podczas zabiegów wykorzystujecie te same kosmetyki, które kupujemy do domu?

Tak, to dla mnie ważne. Produkty Danucera powstawały z myślą o profesjonalnych zabiegach, ale tak, aby każdy mógł stosować je w domu. Profesjonalnego masażu czy urządzeń nie zastąpimy, ale możemy stworzyć skuteczny codzienny rytuał. Mój system to 5 kroków w mniej więcej 5 minut. Krok pierwszy: Cerabalm. Oczyszczamy nim skórę i wykonujemy krótki masaż twarzy. Drugi: Aplikujemy Tonic na płatki kosmetyczne i delikatnie wtłaczamy w skórę liftingującymi ruchami. Technika aplikacji jest ważna. Kolejne kroki: Nakładamy niewielką ilość Mega Serum na twarz, szyję i dekolt, a krem Iconic Eye na okolice oczu. Na koniec czas na Cream Supreme – wzmacnia barierę skóry, odżywia, zmiękcza, dodaje blasku. Raz lub dwa razy w tygodniu warto dołączyć Master Mask.

Wasz flagowy zabieg to Sculpt & Lift.

Łączy moje ponad 30-letnie doświadczenie manualnej pracy z najnowocześniejszymi technologiami wykorzystującymi nano-, pico- i mikroprądy. Zabieg działa nie tylko na powierzchni skóry, ale też poprawia napięcie mięśni, modeluje kontury twarzy i przywraca jej świeżość. Jest przeznaczony dla osób, które zauważają utratę jędrności, zmianę owalu twarzy czy oznaki zmęczenia, ale też dla tych, które chcą działać profilaktycznie i jak najdłużej zachować młody wygląd. Uwielbiam ten zabieg, ponieważ daje naturalne efekty – twarz jest bardziej uniesiona, kontur wyraźniejszy, skóra jędrniejsza i pełna blasku. Uważam, że najlepszy efekt pielęgnacji to taki, kiedy ktoś mówi: „Wyglądasz wspaniale", ale nie potrafi powiedzieć, co dokładnie się zmieniło. To właśnie jest filozofia Danucera Sculpt & Lift.

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

Makijaż PIERWSZEJ POTRZEBY

tekst: EWA SARNOWICZ

Maskara to najpopularniejszy kosmetyk do makijażu. We dwie sprawdziłyśmy mnóstwo i wybrałyśmy ulubione. Ale różnorodne. Bo czasem chodzi o efekt naturalny, a czasem o spektakularny. Oto 18 wspaniałych.

Gdy byłam na globalnej premierze perfum w Rzymie, ze zdumieniem zauważyłam, że światowe trendsetterki nie mają pomalowanych rzęs. Pardon – gdy się przyjrzałam, okazało się, że są pomalowane, ale niewidocznie. Taki naturalny efekt umożliwia nowoczesna technologia.
– Zmieniły się proporcje między pigmentem a bazą tuszów. Kiedyś było więcej pigmentu, teraz odwrotnie. Dzięki temu dziś szczoteczki nanoszą mniej tuszu, który szybciej wysycha i łatwiej dołożyć drugą warstwę – wyjaśnia Sergiusz Osmański, dyrektor artystyczny Sephory. Zmieniły się też szczoteczki. – Teraz najczęściej są silikonowe, małe, gęste i krótkie, dokładnie i precyzyjnie pokrywają każdą rzęsę. Kiedyś były większe i dłuższe, bo tusz był gęstszy, obklejał rzęsy – tłumaczy. A co zrobić, gdy tusz odbija się na skórze? Zmienić maskarę? – Lepiej zmienić pielęgnację wokół oczu. Zamiast kremu używać żelu, który szybciej odparowuje i łatwiej łączy się z korektorem. Nie wchodzi w reakcje z ciepłotą ciała i tuszem – mówi Sergiusz. Bogate w tę wiedzę, razem z dziennikarką Jolantą Zakrocką testujemy dla was nowości.



Dużo za niedużo

The Dramatizer Douglas Collection 79 zł

EWA Niedrogi, a robi rzęsom naprawdę dobrze – zarówno moim cienkim i rzadkim, jak i tym gęstym i wyrazistym. Wydłuża, lekko pogrubia, oddziela, ma mocny czarny kolor. Trzeba się przykładać do zmycia go, co ma swoje plusy – bo wcześniej się nie rozmazuje.

Maksymalna odporność

Miraculeuse Définition wodoodporny tusz Yves Rocher 99 zł

JOLA Lubię wodoodporne tusze, są trwałe, a ja spokojna, że nic się pod okiem nie rozmaże. Ten jest przeznaczony do wrażliwych oczu, oparty na składnikach roślinnych. Daje efekt zagęszczonych i mocno przyciemnionych rzęs.

Jubilerska robota

Lower Lash Mascara Pixi 64 zł

JOLA Wspaniały wynalazek – tusz do dolnych rzęs. Dzięki niemu wróciłam do ich malowania. Cieniutka szczoteczka dozuje tyle tuszu, ile trzeba, nie skleja rzęs, nie brudzi skóry. Ładnie przyciemnia i rozdziela rzęsy. Trzyma się długo, bez smug.

Fot. Getty Images, stock.adobe.com, materiały prasowe



Na każdą porę

Your Hero Mascara AA Wings of Color 45 zł

JOLA Dostępna w dwóch kolorach. Brąz, subtelniejszy, dobry jest na dzień. Czarny, głęboki i intensywny, na wieczór i dla osób lubiących bardziej wyrazisty makijaż. Dobrze się rozprowadza i łatwo zmywa. Profilowaną szczoteczką można podkreślić i te dłuższe, i krótsze rzęsy w kącikach.

Efektowna i trwała

Infinity Look Eveline Cosmetics 33 zł

EWA Lekki tusz, mała silikonowa szczoteczka, która nie oblepia rzęs, ale je „wyciąga". Precyzyjnie oddziela kępki i skleja je... w dobrym celu, tworząc efektowne „igiełki" uniesione w górę – wyglądają jak doczepione. Trudno się go zmywa, ale za to nie rozmazuje się nawet podczas skakania w wodzie „na bombę".



Prosta historia

38°C Mascara Sensai 135 zł

JOLA Zaintrygowała mnie nazwa 38°C. Okazuje się, że chodzi o temperaturę wody, którą można zmyć tusz. Znakomita opcja na wyjazdy, nie trzeba brać kosmetyku do demakijażu oczu! Mascara po prostu „zsuwa się" z rzęs. Jest trwała, szczoteczka precyzyjna, a efekt naturalny.

Tusz na wzrusz

Clean Volume Merit Beauty 129 zł, Sephora

JOLA Otula rzęsy elastyczną powłoczką. Od razu wydają się dłuższe! Jest trwały i nie rozmazuje się nawet w chwilach wzruszenia. A wieczorem wystarczy ciepła woda, żeby delikatnie ześlizgnął się z rzęs. Piszę „ześlizgnął", bo to modna „tubing mascara" – zamiast tradycyjnego barwnika wykorzystano polimery, które otaczają każdą rzęsę z osobna mikroskopijną „rurką".



Woda z ogniem

Exagger-Eyes Volume Charlotte Tilbury 169 zł

EWA To mój ulubiony tusz, wyraźnie pogrubiający. Każda warstwa dodaje rzęsom objętości, ale nie obkleja ich na dawną modłę. Wręcz przeciwnie, ładnie je oddziela, tworząc mocną oprawę oczu. Polecam tym, którzy, jak ja, mają kompleksy z powodu niewidocznych rzęs.

Makijażowe espresso

Infinito Mascara Collistar 154 zł

JOLA Maskara z opcją ponownego napełniania – świetny pomysł, bo opakowanie piękne i trwałe. Spodobała mi się dobrze wyprofilowana szczoteczka, zwężająca się ku końcowi, która wyłapuje nawet króciutkie włoski. Daje zauważalny efekt uniesienia, otwiera oko, nawet wcześnie rano ;)



W zielone gramy

Maxi Mod Colour Kiko Milano 75 zł

EWA Moja ulubiona marka do makijażu – znajdę w niej wszystko, co mi się kojarzy z włoskim dolce vita, również kolorową maskarę. Naniesiona raz daje tylko poświatę, każda następna warstwa wzmacnia kolor. Najmocniejszy był, gdy pokryłam rzęsy świeżo pomalowane czarnym tuszem. Mała szczoteczka nie skleja rzęs, w składzie tuszu jest pielęgnujący olej arganowy.

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

FLOS-LEK PHARMA

NOWOŚĆ

CICA CARE

REGENERACJA, KTÓREJ MOŻESZ ZAUFAĆ.

Gdy bariera hydrolipidowa zostaje osłabiona, sama pielęgnacja nawilżająca może nie wystarczyć. Skóra potrzebuje skutecznej regeneracji i ukojenia. Poznaj nowe produkty CICA CARE - specjalistyczną pielęgnację do twarzy, okolic oczu, ust i dłoni.



ODBUDOWA BARIERY Ceramidy

REGENERACJA Centella asiatica

UKOJENIE Madekasozyd

SKUTECZNOŚĆ Potwierdzona badaniami

*badania aplikacyjne pod nadzorem dermatologa, przeprowadzone w niezależnym laboratorium badawczym na panelu probantów ze skórą wrażliwą, skłonną do podrażnień i alergii, z AZS.

hebe zdrowie i piękno Wybrane produkty dostępne w Hebe oraz w najlepszych aptekach.

DOSKONAŁOŚĆ ROKU Twojego STYLU 2025 Krem miejscowy z linii CICA CARE otrzymał tytuł doskonałość roku Twojego Stylu

Więcej o CICA CARE

eprasa.pl 6a65edb0b8



Pięć w jednym

Wonder Perfect 5D Mascara Clarins 159 zł

JOLA Dlaczego 5D? Ponieważ tusz dba o pięć obszarów – objętość, długość, podkręcenie, definicję i pielęgnację. I rzeczywiście wszędzie daje radę. Efekt? Naturalny, po każdym nałożeniu coraz mocniejszy. 5D precyzyjnie maluje rzęsy, nie skleja ich. I, co ważne, długo się trzyma bez smug i osypywania.



Elektryzujący efekt

BADgal BANG! Benefit Cosmetics 145 zł

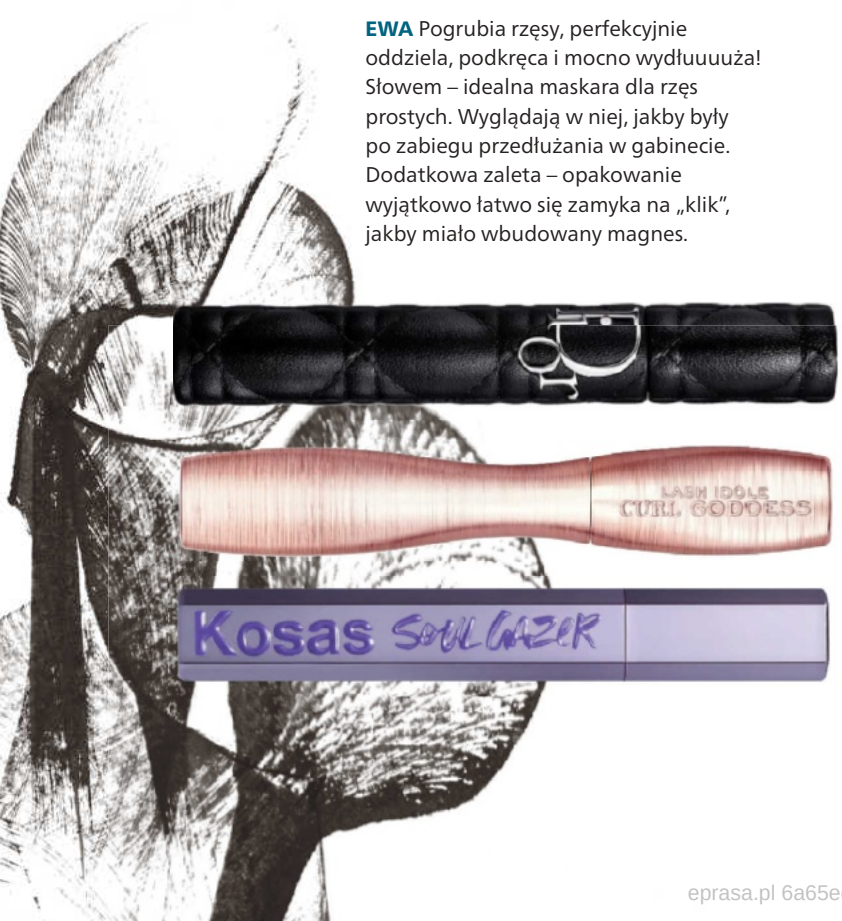
EWA Pogrubiająca maskara w kolorze mocnego fioletu (mój ulubiony odcień z gamy). Niezależnie od liczby warstw efektownie podkreśla i zieloną, i brązową tęczówkę. Gdy nałożyłam tusz na rzęsy pomalowane chwilę wcześniej na czarno, wyglądało, jakbym przyczepiła fioletowe, piórkowe kępki.



Długość ma znaczenie

Extensionist L'Oréal Paris 86 zł

EWA Pogrubia rzęsy, perfekcyjnie oddziela, podkręca i mocno wydłuuuuża! Słowem – idealna maskara dla rzęs prostych. Wyglądają w niej, jakby były po zabiegu przedłużania w gabinecie. Dodatkowa zaleta – opakowanie wyjątkowo łatwo się zamyka na „klik", jakby miało wbudowany magnes.





Naturalnie piękne

Smokey Eye
Bobbi Brown 195 zł

EWA Maskara zapewniająca dyskretny, elegancki, naturalny efekt. Ma kremową konsystencję, jest wilgotna, więc należy jej dać chwilę na wyschnięcie. Lekko podkręca, wyciąga rzęsy w górę, nie rozmazuje się, nie kruszy, jest odporna na pot i łzy.

Na raz i na dwa

Lash-Expert Twist Brush
By Terry 175 zł

JOLA Regulowana szczoteczka, którą wystarczy obrócić, żeby zmieniła kształt. W pozycji 1 rozczesuje i wydłuża rzęsy, w pozycji 2 dodaje objętości. Tusz ma dobrą konsystencję ułatwiającą rozprowadzanie. Zawiera olejki z jojoby, oliwek i awokado.

Nie ma złych maskar, są tylko źle dobrane. Cienkie, rzadkie, krótkie rzęsy potrzebują pogrubienia, długie i proste – podkręcenia.

Same plusy

Overvolume Diorshow Dior 200 zł

EWA Wspaniała dla moich cienkich, krótkich rzęs. Tusz gęsty, ma intensywnie czarny kolor, więc je pięknie „buduje". Co ciekawe, podkreśla źrenice. Nie rozmazuje się nawet w wodzie.

Złota, warta złota

Curl Goddess Lash Idôle Lancôme 109 zł

EWA To pierwsza maskara, po którą sięgnęłam w teście – dla opakowania. Złotego, z nieregularnymi drapaniami. Tusz też się wyróżnia, w ofercie Lancôme od lat nie było takiej formuły – mocno podkręcającej i wydłużającej. Wystarczy jedna warstwa.

Serum w makijażu

Tusz z peptydami Soulgazer Kosas 64 zł, Sephora

JOLA Jest jak odżywka z kolorem, łagodny i pielęgnujący. Profilowana szczoteczka – nietypowa, bo zwężająca się na środku – dobrze rozprowadza tusz, ale trzeba trochę poćwiczyć, by nabrać wprawy. Po nałożeniu jednej warstwy efekt jest naturalny, dwóch – spektakularny.

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

Himalaya®
SINCE 1930

PRO+





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

Pomaga remineralizować szkliwo już od 7 dnia*

NOWOŚĆ



*badania laboratoryjne in vitro

eptasa.pl 6a65edb0b8





Zapach MaxMara Le Parfum jest luksusowy, ale przystępny. Stworzony ze szlachetnych składników. Krawiecka architektura flakonu przykuwa designerskimi detalami. Zdjęcia ambasadorki autorstwa Mario Sorrentiego tworzą klimat spokoju i elegancji.



NIEWIDZIALNY PŁASZCZ

tekst: EWA SARNOWICZ

eprasa.pl 6a65edb0b8

Ciężki flakon ze szklanymi plisami ma kształt kultowego płaszcza MaxMary, przewiązanego w talii paskiem z przeszyciami. Korek zwieńczony guzikiem. A zapach? Jak druga skóra. Powstał z okazji 75-lecia MaxMary. Byłam na jego lansowaniu w Rzymie.



Staranność – to pierwsze słowo, które kojarzy mi się z premierą zorganizowaną w patio starożytnych kamienic. Pomimo upału pod zacienionymi arkadami czuć przyjemny chłód. Jestem pod wrażeniem urządzonej na tę okazję wystawy płaszczy MaxMary i klimatycznie podświetlonego atelier perfumiarzy. Autorami zapachu są Fabrice Pellegrin, ekspert od naturalnych składników, i Marie Salamagne. Pracują razem 15 lat ręka w rękę (a raczej nos w nos), świetnie się uzupełniają. Nie zdradzają, jak brzmiało zamówienie od MaxMary, ale na mój nos stworzyli zapachowy kod młodego pokolenia, które wchodzi w świat elegancji. Ciepły, delikatny, nieco słodki, kaszmirowy, miękki, a jednocześnie klasyczny.

– Dla mnie ważna była rozmowa z koordynatorką mody MaxMary, Laurą Lusuardi, która od 60 lat pracuje dla marki. Chciała, by powstał zapach ponadczasowy, międzypokoleniowy, który spodoba się i matce, i córce. Jak ikoniczny płaszcz 101801 – mówi Marie. A że MaxMara narodziła się z inspiracji męską modą – jej założyciel kochał krawiectwo i chciał przenieść męski element garderoby, kamelowy płaszcz, w kobiecy świat – Fabrice Pellegrin zaczął tworzyć perfumy od nuty drzewnej, kojarzonej z męskimi zapachami. – Największą trudnością było niuansowanie drewna, nadanie mu lekkości, tajemniczości. By noszenie zapachu sprawiało kobiecie przyjemność – opowiada. Perfumiarze podkreślają: Dziś chcemy wszystko kontrolować, ale tworzenie zapachu uczy pokory. Wiemy, jak pachną składniki, jednak dopiero gdy je łączymy, dzieje się coś nieprzewidywalnego. Próbowaliśmy różnych wersji, byliśmy otwarci na eksperymenty i... ostatecznie wróciliśmy do pierwszej propozycji. Z tuberozą, wanilią, piżmem. To główne filary. Reszta pozostanie tajemnicą. Pytam: kiedy uznaliście, że nadszedł koniec pracy i już nic nie można poprawić? – Gdy usuwaliśmy jakiś składnik albo coś ulepszaliśmy i to burzyło równowagę – mówi Marie. Jednak zapach to nie wszystko. Na sukces składa się też flakon, nazwa, grafika. Wszystkie szczegóły zagrały. Flakon jest nieprzypadkowy – niekupiony na targach, jak to się często dzieje, ale odlewany według precyzyjnego projektu w fabryce szkła. A twarzą została brytyjska aktorka Florence Pugh. – Jako siedmiolatka ceniłam chwile, gdy moja mama spryskiwała się perfumami, a ja miałam nadzieję, że ich odrobina spadnie na mnie. To sprawiało, że czułam się wyjątkowo – opowiada. Podobnych emocji doświadcza, używając zapachu MaxMary. – Uwielbiam drzewne nuty, długo wyczuwalne. Rozwijają się na skórze i do końca dnia utrzymują na płaszczu. MaxMary oczywiście. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowy koszyk

Zapachy dla niej i dla niego, odmładzająca pielęgnacja i dużo przyjemności



PRZEDŁUŻENIE WAKACJI

Inspiracja dla wody perfumowanej Xo Blue by Khloé Kardashian? Niepowtarzalna energia ucieczki od codzienności. Lekki, a jednocześnie trwały zapach przywołuje wakacyjny nastrój – słońce na skórze, ciepłe morskie powietrze, krystalicznie czystą wodę oraz poczucie relaksu i swobody. Rosa magnolia i odrobina kokosa rozwijają się w rześkie ciepło, złagodzone przez delikatne, zwiewne nuty drzewne. W tle migoczą nuty liczi i bergamotki.
Woda perfumowana Xo Khloé Blue Kardashian 269 zł/30 ml, Douglas



MĘSKIE KLIMATY Z LIZBONY

Woda perfumowana Stronger With You Intensely to nowoczesny zapach inspirowany romantyczną Lizboną. Intensywna drzewno-orientalna kompozycja fougère dla mężczyzn urzeka owocową nutą zmysłowości. Pikantna esencja różowego pieprzu w nucie głowy łączy się z kultowym akordem kasztanowca.
Stronger With You Intensely Emporio Armani 199 zł/509 ml, www.flaconi.pl



PRZYJEMNOŚĆ I PIELĘGNACJA

Krem do rąk Journey to Indulgence z nowej linii marki Douglas Home Spa intensywnie nawilża i pozostawia uczucie zadbanej skóry. Szybko się wchłania i urzeka owocowo-kwiatowym zapachem: połączenie soczystej figi i delikatnej orchidei zapewnia małe chwile relaksu w codziennym życiu.
Krem do rąk Journey to Indulgence Douglas Home Spa 30 zł



SIŁA W DELIKATNOŚCI

Japonki są wierne sprawdzonym rytuałom i zamiast podążać za chwilowymi trendami, koncentrują się na rzeczywistych potrzebach skóry. Szczególną rolę odgrywa oczyszczanie – delikatne pianki usuwające zanieczyszczenia przy zachowaniu komfortu skóry i równowagi bariery hydrolipidowej. Taka jest Hyalu Referesh z ektoiną, czterema rodzajami kwasu hialuronowego i prebiotykami.
Delikatna pianka oczyszczająca Hyalu Fresh Hada Labo Tokyo 40 zł



FOCUS NA OKOLICE OCZU I UST

Egzosomy są hitem pielęgnacji anti-aging. Dlatego Sesderma wzbogaca linię Exoses o krem do okolicy oczu i ust. Łączy egzosomy pochodzenia bakteryjnego z HPR (nowoczesną generacją retinoidu), wyciągiem z *Centella asiatica*, krzemem organicznym, nawilżająco-regenerującymi ceramidami i kwasem hialuronowym oraz kompleksem depigmentacyjnym (niacynamidem, arbutyną, pochodną witaminy C). Skóra wygląda na napiętą, wygładzoną i wypoczętą. Bez cieni i opuchnięć.
Odmładzający krem na kontur oczu i ust Exoses Sesderma 194 zł

eprasa.pl 6a65edb0b8



KOMFORT DLA KRĘCONYCH

Kremowy szampon nawilżający hiszpańskiej maki nuggela & sulé nawilża, regeneruje i chroni włosy dzięki wysokiemu stężeniu przeciwutleniaczy, składników łagodzących i odżywczych. Zawiera ekstrakt z czerwonej cebuli, glikogen morski, oleje z nasion sacha inchi, szałwii hiszpańskiej i rycynowy. Natychmiast nawilża kręcone, puszące się suche włosy.

Utranawilżający szampon nuggela & sulé 99 zł



APLIKACJA REWELACJA

Zestaw limitowany Morphe zawiera gąbeczkę, kosmetyczkę i cztery pędzle o profesjonalnie dobranej gęstości i kształcie główki, z konstrukcją zapobiegającą wypadaniu włosia i powstawaniu smug. Nasycone są jonami srebra, które redukują szkodliwe bakterie.

Oat Latte 5-Piece Face & Eye Brush Set Morphe 175 zł, Douglas

SPA DLA DŁONI

Skóra na rękach każdego dnia wykonuje ogromną pracę. Częste mycie, klimatyzacja i codzienne obowiązki sprawiają, że łatwo traci miękkość, komfort i nawilżenie. Mimo to w codziennej pielęgnacji często poświęcamy jej znacznie mniej uwagi niż skórze twarzy. Marka Floslek Laboratorium postanowiła to zmienić, tworząc linię Hand Spa Moments . Zamiast jednego produktu proponuje trzy uzupełniające się kosmetyki.

Odżywczy krem-maska do dłoni Hand Spa Moments Floslek Laboratorium 20 zł, Hebe





MISTRZOWSKA MASKA

Profesjonalny kosmetyk rozświetlający opracowany zgodnie z zasadami clean beauty. Ta wszechstronna maseczka jest antidotum na poszarzałą cerę bez blasku. Probiotyki rozjaśniają skórę, proteiny zwiększają jej gęstość, a witaminy i oleje roślinne ją odżywiają. Kosmetyk wzmacnia warstwę ochronną skóry, nawilża i nadaje cerze blask.

Rozświetlająco-nawilżająca maska Master Mask Danucera 395 zł



PIELĘGNACJA BEZ STRESU

Melatonina kojarzy się z nocnym wyciszeniem, a marka be.Mel wykorzystuje jej potencjał również w pielęgnacji. Silnie nawilżająca Neuro-esencja z melatoniną wspiera receptory i mediatory w skórze, jej naturalne mechanizmy, wyciszając i przywracając komfort. Pomaga ograniczać widoczne skutki stresu, ma działanie anti-aging, nadaje cerze miękkość i świeży wygląd oraz wzmacnia jej barierę ochronną i przygotowuje na kolejne etapy pielęgnacji.

Neuro-esencja be.Mel 45 zł, Rossmann

TWARZE ODMŁADZANIA

Marka AA ma dwie nowe ambasadorki: Bognę Sworowską i Sandrę Dorsz. Bogna promuje liftingujące peptydowo-kolagenowe serum-aktywator, które zapewnia długotrwałe nawilżenie i wypełnienie (dzięki przyciągającemu wodę peptydowi). Kosmetyk obiecuje też intensywne wygładzenie (dzięki hydrolizowanym proteinom pszenicy tworzącym ochronny film) i ochronę bariery hydrolipidowej (dzięki pre- i probiotykom wspierającym mikrobiom skóry). Sandra proponuje regeneracyjne serum do twarzy na noc z aplikatorem masującym skórę, by pobudzić mikrokrążenie i wspierać skuteczność pielęgnacji.

Serum-aktywator do twarzy peptydowo-kolagenowe Y Lift Supreme AA 48 zł, Rossmann

Regeneracyjne serum do twarzy na noc Youth Supreme AA 68 zł, Rossmann





eprasa.pl 6a65edb0b8



EWA SARNOWICZ
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Sukces bez kompromisów

W nakryciach głowy ukraińskiego projektanta Ruslana Baginsky'ego chodzą m.in. Madonna, Beyoncé , Rihanna, Taylor Swift, Bella, Gigi Hadid, zespół BTS. Jego kapelusz dostała nawet królowa Elżbieta. Projektant ma sklep w Warszawie. Latem pojawiły się w nim pierwsze firmowe perfumy. Pachną ciepło, niczym owoce muskane słońcem. Mimo światowego sukcesu flagowy butik i produkcja wciąż znajdują się w Ukrainie. Szanuję.

Perfumy Grain de Sel
Ruslan Baginsky 680 zł/50 ml

Lekki makijaż, mocna pielęgnacja

Dawno nie miałam tak naturalnego i dyskretnego podkładu. Kremowy True Match Balm zmniejsza widoczność naczynek i niedoskonałość porów, lekko rozświetla i optycznie wygładza. Nie tworzy maski, dobrze wnika. I dba o kondycję skóry, w składzie jest bowiem 80 procent składników pielęgnacyjnych. Dodatkowy atut kosmetyku – mogę go mieć zawsze przy sobie: zamknięty jest w kompakcie z lusterkiem i gąbeczką.

True Match Balm L'Oréal Paris 100 zł

Szczegół ma znaczenie

Salt&Stone zwróciła moją uwagę estetycznymi opakowaniami dezodorantów i kosmetyków do ciała – wszystkie w odcieniach szarości. Tę amerykańską minimalistyczną markę kosmetyków naturalnych założył w 2017 roku były snowboardzista Nima Jalali. Pojemniki są ekologiczne i uszlachetniają wygląd każdej łazienki, a zapachy przypominają niszowe perfumy: drzewne, świeże, zielone, różano-oudowe. Bo niby dlaczego dezodorant nie ma pachnieć luksusowo?

Salt&Stone 99–219 zł



Napina i unosi

Najpierw przeszkadzały mi kurze łapki, potem wiotkość skóry. Ale do tych mankamentów można się przyzwyczaić. Za to zmieniający się owal twarzy trudno mi zaakceptować. Tak działa wiek i grawitacja. W kosmos się nie wystrzelę, więc próbuję większości kosmetyków obiecujących poprawę konturów. Moje odkrycie to ampułka-serum Anti-Gravity – bomba składników pochodzenia morskiego, peptydów, fermentów. Działa na wiele mechanizmów – wespół w zespół.

Liftingujące serum w ampułce Anti Gravity Bandi Medical Expert 79 zł

Jedwabny szlak

Mam słabość do luksusowych kosmetyków do włosów. Bo są przyjemne i skuteczne. Jak nowa seria Sensai. Dwa puszyste szampony (jeden powiększający objętość i łagodzący podrażnienia, drugi wygładzający włosy i nawilżający skórę), jedwabiste maska i odżywka oraz kuracja bez spłukiwania. Wszystkie działają na włosy, skórę głowy i zmysły. Zawierają ekstrakt z eukaliptusa, skwalan z trzciny cukrowej, kwas mlekowy. Z tą serią zwykłe mycie włosów i głowy staje się miłym rytuałem.

Seria do włosów i skóry głowy Sensai 275–440 zł

Ciepło, zimno i na błysk

Nie jestem fanką olejków do ust, bo słabo nabłyszczają i szybko znikają ze skóry. Wyjątkiem jest nowa wersja kultowego błyszczyka-olejku MAC. Lipglass Blow daje mocny, szklisty, długotrwały połysk, nie klei się, zawiera dużo roślinnych olejów, pachnie imbirem i lekko mrowi, dzięki czemu moje zmniejszające się z wiekiem usta wyglądają na pełniejsze. W odróżnieniu od wielu powiększających błyszczyków nie jest to nieprzyjemne, bo ekstrakty z papryki i imbiru rozgrzewają, ale kryształki mentolu chłodzą.

Lipglass Blow MAC 135 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum TS

eprasa.pl 6a65edb0b8

veoli botanica

Poznaj formuły

Zatrzymaj efekt **GLASS SKIN** z nową kompletną rutyną

Wygładzenie, wyrównanie kolorytu i naturalny glow.
4 produkty, 1 rutyna i jedyny taki długotrwały efekt **GLASS SKIN.**







eprasa.pl 6a65edb0b8





ELIXA
Zegarek damski
E193-L881
690 zł
apart.pl

Letni SZYK



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

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

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

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



eprasa.pl 6a65edb0b8



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

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



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



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



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





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

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



Marka bierze udział w akcji

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

ELIXA / APART.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8



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



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



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



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



eprasa.pl 6a65edb0b8



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



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





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

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





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

Zmysłowy DETAL

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

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



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

Marka bierze udział w akcji

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

ARTELIONI / APART.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

moda

trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale

Nowa klasyka Wielki powrót kraty, baskinki, peleryny. Nasza sesja (s. 220)

Felieton Joanna Bojańczyk o panterce. Czy wypada ją nosić? (s. 228)

Inspirator Stylistka TS Maria Szaj o swoich modowych odkryciach (s. 230)

Trendy jesień-zima Prosto z pokazów: najciekawsze kolekcje, kolory i fasony (s. 231)

Stylowe zakupy Akcja rabatowa TS – podpowiadamy, co wybierać (s. 245)

Zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: ADRIAN WŁASIUK, kosmetykami SEBASTIAN PROFESSIONAL, modelka: SOFIA KONECKA/SELECTIVE, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 6a65edb0b8



Otul mnie

Jedno z najbardziej wyrazistych okryć jesienno-zimowego sezonu: sztuczne futerko. Lubimy model w odcieniu pastelowego błękitu – dodaje lekkości.

Sztuczne futro iBlues, rajstopy Calzedonia, buty Vanda Novak

eprasa.pl 6a65edb0b8



Wymyślone na nowo

zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA
stylizacja: MARIA SZAJ
tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Projektanci fundują nam powrót do przeszłości i sięgają do archiwów domów mody. Efekt? Ciekawe interpretacje klasyki. Zachwyty? Bluzki i żakiety z baskinką, marynarki i spódnice w kratę, skórzane zestawy w klimacie retro oraz... peleryny. To będzie sezon z rozmachem!

eprasa.pl 6a65edb0b8



Baskinka, czyli peplum

Nazwa pochodzi od greckiego stroju i słowa „peplos". Koronkowa bluzka z baskinką i luźne spodnie z rzędami guzików to udany elegancko-sportowy miks.

Bluzka, spodnie, buty Dior

obok:

Jak Audrey Hepburn

Inspiracje stylem ikony kina lansują na pokazach Fendi, Dior, Gaultier. Do czarnej sukni zdobionej kokardą dodajemy toczek, nawiązując w ten sposób do estetyki lat 50. i 60.

Suknia Elie Saab x H&M, toczek H&M

eprasa.pl 6a65edb0b8



Paleta lat 70.

Brązy ożywione akcentami niebieskiego i żółtego to jesienna wersja trendu color blocking. Apaszki noszone latem jak topy teraz przeskakują do roli spódnic. Dopełnienie? Lakierowana torba.

Sweter z mankietami i kołnierzem, spódnica Dorothee Schumacher, podkolanówki Calzedonia, torba MMC

obok:

Kosmiczny puch

Płaszcz zyskuje kobiecą formę dzięki wiązaniu w talii. Na dole: obszerna spódnica w odcieniu zgaszonej czerwieni. Całość z futurystycznym połyskiem.

Puchowy płaszcz Vicolo, spódnica MMC

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8


eprasa.pl 6a65edb0b8



Komplet w kratkę

Wielki powrót wzoru kojarzonego z brytyjską estetyką i sielską naturą. Kurtka i spódnica maksi w brązowo-błękitnej tonacji to już duża dawka kraty. Ale wzór można powtórzyć też na koszuli.

Kurtka, spódnica Dixie, koszula Samsoe Samsoe, torebka Guess, buty Elie Saab x H&M

obok:

Mocne szarości

Jednolity kolor daje pole do eksperymentów z konstrukcją. Na pierwszy plan wysuwa się sukienka zdobiona kokardą. Uzupełnienie – szara marynarka o luźnej formie.

Sukienka z kokardą, marynarka, płaszcz Vicolo, naszyjnik Elixa, Apart

eprasa.pl 6a65edb0b8



Skórzany ewenement

Czarny komplet uszyty ze skóry odsyła nas do stylistyki rodem z Matrixa. W połączeniu z czerwonymi rajstopami i szpilkami tworzy mocny „look" na wieczór.

Kurtka, spódnica COS, rajstopy Calzedonia, buty Patrizia Pepe, torebka MMC

obok:

Powrót peleryny

Dodaje rozmachu, fantazji. Nawet prosty zestaw z topem i dżinsami w towarzystwie transparentnej peleryny zmienia się w spektakularną kreację.

Peleryna Elie Saab x H&M, top Elisabetta Franchi, dżinsy Samsoe Samsoe, pasek Dior, buty Patrizia Pepe

zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA
stylizacja: MARIA SZAJ
asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK
makijaż: GOSIA MACIAS
fryzury: ADRIAN WŁASIUK, kosmetykami Sebastian Professional
modelka: SOFIA KONECKA/ SELECTIVE
produkcja: MARTA SECH

prasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8



JOANNA BOJAŃCZYK
komentatorka mody

Oko tygrysa



Kiedyś złożyłyśmy z przyjaciółką uroczystą obietnicę, że nigdy nie będziemy nosić ubrań we wzory dzikich zwierząt. Od tej chwili minęło sporo czasu, nie śledziłam wszystkich poczynań ubraniowych przyjaciółki, więc nie wiem, czy obietnicy dotrzymała. Sama muszę przyznać, że kilka razy walczyłam z pokusą ciągnącą mnie w stronę mokasynów czy balerinek (już nie pamiętam) w tygrysie cętki. Udało się pokusę przekierować w inną stronę i w postanowieniu wytrwałam.

Co rok czytam, że wzory dzikich zwierząt są „znowu" bardzo modne. Znowu? Jak to, przecież to trwa całą wieczność i nie chce się skończyć.

Moda, jak wiadomo, jest zjawiskiem powierzchownym i krótkotrwałym, ale ma też korzenie kulturowe. Otóż sprawa zwierzęcych wzorów absolutnie temu przeczy. Moda potrafi pokonywać niezłe przeszkody społeczne. Niech jako przykład posłuży moja historia rodzinna. Babcię ze strony matki (rocznik 1908), która mnie wychowała, całe życie traktowałam jako matkę. Uchodziła za osobę elegancką, dowodem tego są liczne zdjęcia, na których młoda mężatka z błyszczącymi oczami omotana lisem patrzy nostalgicznie w dal. Jestem pewna, że na widok czegoś takiego jak materiał w zwierzęce wzory wstrząsnęłaby się z obrzydzenia. W jej pojęciu było to wulgarne, kojarzyło się z kobietą „upadłą", jak wtedy mówiono. Kobieta z trochę wyższych sfer społecznych nigdy by sukni w tygrysie wzory nie włożyła.

Babcia postanowiła całe życie wytrwać w młodości; a że chirurgia plastyczna nie była wtedy rozwinięta tak jak dzisiaj, musiała poprzestać na przerabianiu daty urodzenia. Odmładzała się zatem, przesuwając terminy urodzin na coraz to późniejsze, aż w końcu wszystko jej się pomieszało. Była piękną kobietą i zapewne trudno było jej zaakceptować mijający czas. Miała szczęście, bo jej młodość przypadła na piękne lata 20. i 30. razem z ich piękną modą. Wyszła za pułkownika pochodzącego ze zubożałej rodziny ziemiańskiej. Obracali się w kręgach ówczesnej szykownej Warszawki, nie stroniąc od lokali takich jak Adria, bywając na Wyścigach, bo mój dziadek lubił konie. Rozrywki nie pomogły – małżeństwo się rozpadło. Babcia wyszła za mąż po raz drugi, tym razem był to związek szczęśliwszy.

Nawet w trudnych powojennych czasach udawało jej się utrzymać przedwojenne standardy elegancji. Kostium, kapelusz, buty na obcasie. Figurę do końca zachowała świetną, zawsze była szczupła.

Którejś niedzieli w latach 80. odwiedziliśmy mamę (nazywałam ją tak z braku prawdziwej matki) w dniu jej imienin. Była już mocno starszą panią, ale w sprawie stylu nie składała broni. Zamurowało mnie, gdy zobaczyłam, że moja elegancka mama, która nawet wynosząc śmieci, wkładała kapelusz, ma na sobie bluzkę, a z niej wielkimi dzikimi oczami spoziera na mnie tygrys z groźnie rozdziawioną paszczą. Realistyczny wzór zwierzęcia okraszono jeszcze dla efektu podsypanymi tu i ówdzie cekinami. Ten kicz zajmował cały przód bluzki. Zgroza!

– Mamo, co to jest? – spytałam przerażona. – No właśnie kupiłam sobie na imieniny. Ładna, prawda? Tu obok, w sklepie.

Kurtyna.

PS „Musisz mieć płaszcz w lamparci wzór", woła do mnie nagłówek popularnego blogu fashion. Nie, nie muszę. Już mam to za sobą. Wystarczy omyłek w rodzinie. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 6a65edb0b8

SOLAR

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



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



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



eprasa.pl 6a65edb0b8



MARIA SZAJ
szefowa działu mody i stylizacji TS

Co nas kręci?



















Jesień to mój ulubiony sezon w modzie. Warstwowe ubieranie sprzyja kreatywności, a do tego na scenę wchodzą moi faworyci: sweter i płaszcz. Na wybiegach dostrzegłam wiele spektakularnych płaszczy: Lanvin ***(3)*** to przykład krawieckiego kunsztu i wyczucia kobiecości w jednym, a do tego jest w najgorętszym kolorze sezonu. Inne warte uwagi propozycje? Romantyczno-nonszalanckie w pokazie Gabrieli Hearst oraz w stylu Annie Hall u Celine. Miękkie, przyjemne w dotyku, eleganckie, funkcjonalne, trwałe i ponadczasowe. Nie można im zarzucić prawie niczego (może oprócz ceny). Kaszmirowe swetry i inne ubrania mają na mnie działanie niemal terapeutyczne. Nowe odkrycia w tej dziedzinie to, po pierwsze, skandynawska marka Soft Goat ***(6)***, której minimalistyczne projekty są nie tylko dopracowane i miłe w noszeniu, ale powstają z myślą o etycznym pozyskiwaniu materiałów. Po drugie: francuska Le Kasha ***(4)***, którą poznałam podczas naszej sesji okładkowej z Anją Rubik. Zachwyciły mnie kaszmirowe body-swetry i ciekawa historia marki (powstała w 1918 roku, była częścią modowej rewolucji lat 20.). Jej sztandarowa linia Cachemire de Voyage powstaje z organicznego kaszmiru pochodzącego z Mongolii. Mam jeszcze jedną dobrą wiadomość dla frankofilek – marka Sézane ***(2)*** postanowiła ułatwić zakupy Polkom i od września strona będzie przetłumaczona na język polski, a ceny będą w złotówkach. Nowa kolekcja to bardziej wyraziste sylwetki. I oczywiście wspaniałe płaszcze! Nie mogę się doczekać kolekcji amerykańskiej projektantki wnętrz Kelly Wearstler dla H&M Home ***(7)***. Jej projekty są odważne, a zarazem funkcjonalne. Lubi rzeźbiarskie formy i doskonale łączy różne materiały. Oprócz mebli będzie też niewielka kapsułowa linia ubrań. Myśląc dalej o płaszczach, do kameloweго idealnym dodatkiem będą pastelowe akcesoria, np. torebka z nowej gamy Purists Marc O'Polo ***(1)***, która zachwyciła mnie prostotą i praktycznością. Nie byłabym sobą, gdybym na tej stronie nie dorzuciła czegoś związanego ze sportem. Current Form 4.0 to wspólna kolekcja biegowa On x Post Archive Faction ***(5)***. Marka On wniosła technologiczną precyzję, PAF – eksperymentalne myślenie. Efekt? Ubrania, które świetnie wyglądają i świetnie sprawdzają się w działaniu. To takie biegowe haute couture. I na deser: jesienna kolekcja Street Smart marki The Odder Side ***(8)***. Ucieszy jej fanki, bo – jak zawsze – jest kobieca i zmysłowa, ale też cool i odważna. Dostępne będą m.in. torebki. Ale mój nr jeden to żakiet w dziki wzór – idealny do wszystkiego, co proste. ■

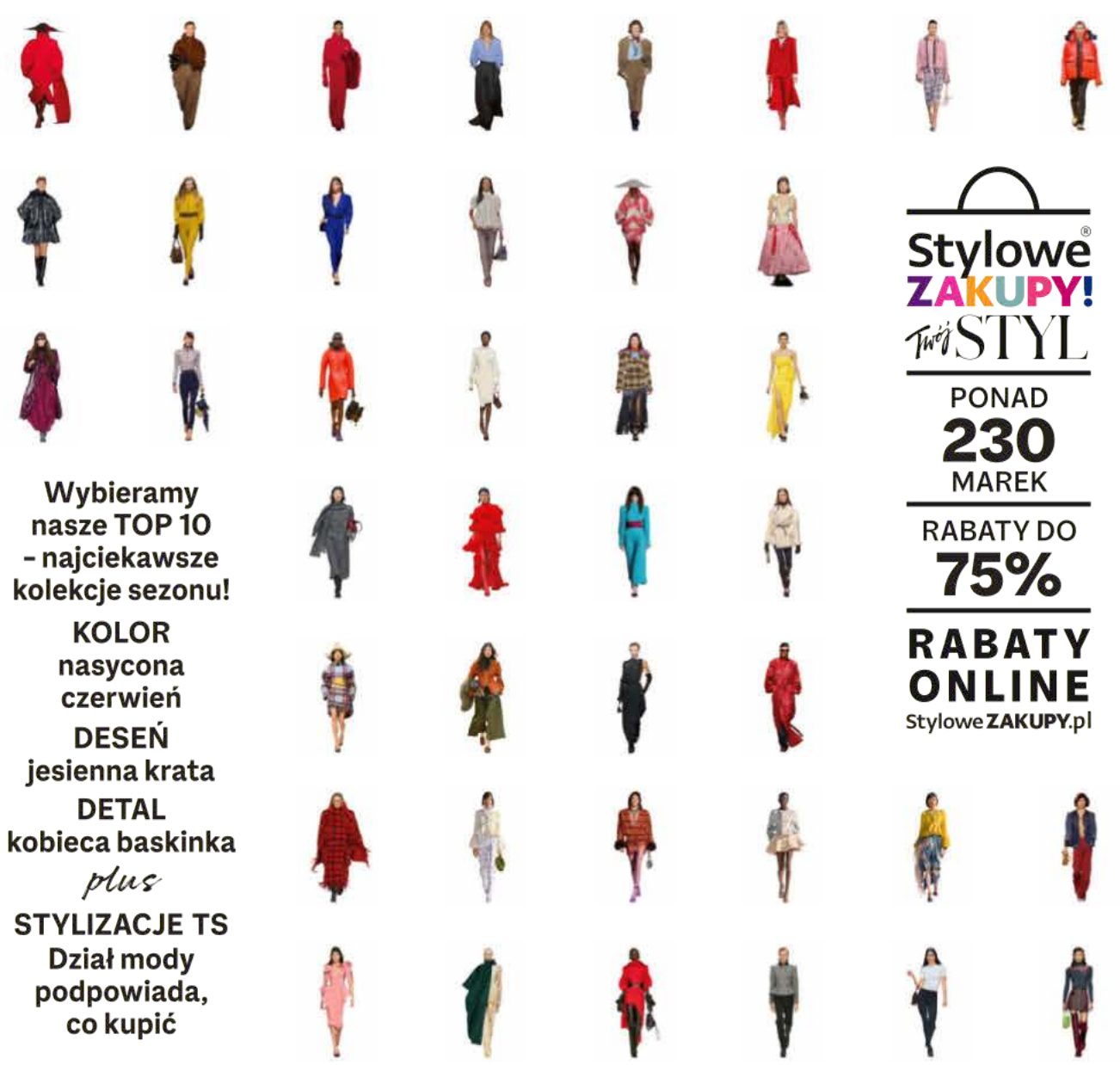
Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



TRENDY

jesień–zima 2026/27



Wybieramy nasze TOP 10 – najciekawsze kolekcje sezonu!

KOLOR
nasycona czerwień

DESEŃ
jesienna krata

DETAL
kobieca baskinka

plus

STYLIZACJE TS
Dział mody podpowiada, co kupić

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL

PONAD **230** MAREK

RABATY DO **75%**

RABATY ONLINE
StyloweZAKUPY.pl

OPRACOWANIE: KAROLINA TOMASZEWICZ Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

jesień-zima

TRENDY / pokazy

2026/2027

NASZ WYBÓR



1 Balenciaga

Dyrektor kreatywny Pierpaolo Piccioli w jesienno-zimowej kolekcji lansuje nowe proporcje sylwetki i grę świateł. Znaki szczególne? Kołnierze, kaptury, łączenie kontrastowych form. Sporo czerni, ciemnej czerwieni, zgaszonej zieleni.



BALENCIAGA



CHANEL



2 Chanel

Matthieu Blazy wywindował Chanel na miejsce 1. rankingu Lyst, czyli najbardziej pożądanych marek. W tym sezonie proponuje tweedowe komplety, sukienki, klasyczne chanelowskie żakiety.



CHLOÉ



DIOR



3 Chloé

Powrót do korzeni marki: nawiązania do stylu boho, folku i estetyki lat 60. i 70. Francuski dom mody jesienno-zimową kolekcją oddaje hołd ikonom muzyki, m.in. kanadyjskiej piosenkarce Joni Mitchell.



4 Dior

Jonathan Anderson sięga do archiwów. Zachwycają baskinki, asymetryczne drapowania oraz detale – akcenty z piór, połyskujące materiały i aplikacje. Kolory? Przyjemne pastele: pistacje, róże, beże.



ERDEM



5 Erdem

Romantyczne projekty Erdema Moralıoğlu przenoszą nas do świata baśni i fantazji. Pokazana w Londynie kolekcja honorująca 20-lecie marki to spektakl misternie zdobionych sukni, żakietów, spódnic. Erdema inspirują kobiety ikony: królowa Elżbieta II, Maria Callas.

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8


Gatta
x
JUSTYNA
STECZKOWSKA
KOLEKCJA DOSTĘPNA W SKLEPACH STACJONARNYCH I NA WWW.GATTA.PL

jesień-zima

TRENDY / pokazy 2026/2027

NASZ WYBÓR

6



Givenchy

Sarah Burton, dyrektor kreatywna marki, nową kolekcję dedykuje współczesnej kobiecie i wielkiemu krawiectwu. Są architektoniczne formy, wyraźne struktury materiałów, upięcia. Paleta: czerń, biel, mocne kolory.



GIVENCHY

7



GUCCI

Gucci

Włoski dom pod dowództwem Gruzina – Demny Gvasalii – ogłasza powrót do lat 90. XX w. i estetyki Toma Forda. Błysk, dopasowane fasony i wycięcia wysmuklają sylwetkę. Mocny detal? Rajstopy z logotypem lub koronkowe w kwiaty.

8



Jacquemus

W kolekcji „Le Palmier" Simon Porte Jacquemus nawiązuje do swych początków w Paryżu. Miksuje motywy z lat 50., 80. i 90. Fasony zaczerpnięte z wysokiego krawiectwa mieszają się z luzem i sporą dawką humoru.



SAINT LAURENT

9



JACQUEMUS

Saint Laurent

Koronki, sztuczne futra, wyrazista biżuteria, kontrast kobiecych sylwetek i inspiracji męską szafą – to jesień i zima u Anthony'ego Vaccarella. Projektant lansuje neutralne brązy, beże i czerń. Wciąż modne szerokie ramiona.

10

VALENTINO

Valentino

Alessandro Michele w kolekcji pokazanej w Palazzo Barberini w Rzymie powraca do korzeni Valentino – łączy klasykę i ekstrawagancję, a całość doprawia szarfami podkreślającymi talię i bogatą biżuterią – naszyjnikami i kolczykami. Klimat lat 80. XX w. w bogatym wydaniu!

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

ROSELLE
świętuje piąte urodziny



ROSELLE świętuje piąte urodziny. Marka Anny Zając narodziła się w 2021 roku z miłości do ponadczasowego stylu i włoskiego rzemiosła - dziś to nie tylko ubrania, ale też buty, torebki i biżuteria z toskańskich manufatur oraz butik przy Piotrkowskiej 118 w Łodzi. Z tej okazji rozmawiamy z założycielką o pięciu latach marki, które - jak sama mówi – są kluczowe w rozwoju każdej firmy.

Co przez te lata stało się sercem marki?

Anna Zając: Naszym flagowym produtem zdecydowanie są marynarki - to one najlepiej opowiadają o Roselle. Po wełnę, z których głównie je produkujemy jeżdżę osobiście do Włoch i sama dobieram każdy detal. Są chętnie wybierane przez Polki także mieszkające zagranicą – Roselle to podróżniczka. Każdą sesję zdjęciową realizujemy w wyjątkowmiejscu na świecie.W naszych kolekcjach znajdują się także: płaszcze, kamizelki, jedwabne topy i sukienki, a w ubiegłym roku pojawiły się - butyi torebki, które powstają w toskańskich manufakturach, oraz szlachetna srebrna biżuteria, inspirowana motywem róży czy perłami. Klientki bardzo doceniają nasze bazowe produkty i latami







Roselle kończy pięć lat. Co czujesz, patrząc wstecz?



Anna Zając: Przede wszystkim dumę i wdzięczność. Do otwarcia przygotowywałam się trzy lata, popełniłam po drodze kilka błędów - ale dzięki temu dokładnie wiedziałam, czego chcę, kiedy w końcu nasza marka ujrzała światło dzienne. Roselle powstało z myślą o kobietach, które - tak jak ja - cenią ponadczasowy styl i chcą czuć się wyjątkowo każdego dnia, a nie tylko od święta. Naszą misją jest tworzenie ubrań na wiele sposobów, a kobiety Roselle każdego dnia zachęcamy do celebracji życia. Dziś to nasz najważniejszy projekt biznesowy, który z radością rozwijamy.

Skąd po tylu latach czerpiesz inspiracje?

Anna Zając: Z podróży, głównie do Francji i moich ukochanych Włoch - stamtąd przywożę nie tylko materiały, ale i obserwacje kobiet z ulic Paryża czy Florencji. Uwielbiam też stare filmy i piękne, kobiece stylizacje z tamtych lat, a 15 lat prowadzenia bloga i działania w Social Media (@fashionablecompl) nauczyło mnie słuchać potrzeb moich czytelniczek. Roselle to po prostu ja - moja estetyka, moje podróże i wartości, które staram się przekładaćna każdy projekt.

PROMOCJA







eprasa.pl 6a65edb0b8

jesień-zima

TRENDY / kolor

2026/2027









Gradacja czerwieni

Od ciemnego oranżu przez karmin po nasycone odcienie burgunda – najlepiej w total looku. Czerwień to najmocniejszy kolor jesieni, a projektanci proponują, by nosić go na dzień i na wieczór. Podobają się płaszcze i peleryny u Loewe i Balenciagi, dzianinowe zestawy Michaela Korsa, zamaszyste suknie Chloé i Chanel. Materiały? Tu panuje dowolność: transparentne szyfony, ciepła wełna, tkaniny funkcyjne. Do wyboru: na sportowo i elegancko.

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

L'arte del *Contrasto*

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

Nowoczesne łączenie klasycznej formy buta z detalami – koronką, perłami, kropkami – w kolekcji La mia Felicità odkrywa piękno na nowo. Piękno zbudowane z przeciwieństw intryguje i wzbudza zachwyt.
Wyraziste detale na butach w jesiennej kolekcji pozwalają uniknąć nudy i podkreślą indywidualny styl w nieszablonowy sposób.
Indywidualny styl i piękno każdej kobiety tworzą nierozerwalną całość. To jak myślisz, jak wybierasz, z jaką intencją, określa Twoją pewność siebie.



Autorski model półbutów z koronką, 779,99 zł


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

Twój styl jest odpowiedzią na własny rytm i własną drogę. HEGO'S Milano, kierując się definicją piękna wynikającego z kontrastów, kreuje buty, które podkreślają autorski styl, odwagę i poruszają się z kobietami w codziennym, miejskim życiu.
Każda para butów w kolekcji La mia Felicità wykonana jest we włoskich rzemieślniczych fabrykach, z dbałością o każdy detal. La mia Felicità HEGO'S Milano odzwierciedla tradycję i nowoczesność najlepszego włoskiego obuwia.


Autorski model mokasynów ze skórzaną różą, 749,99 zł


Autorski model mokasynów ze sznurem pereł, 799,99 zł

eprasa.pl/e65edb0b8

jesień-zima

TRENDY / detal

2026/2027


DIOR


STELLA McCARTNEY


ZIMMERMANN


PROENZA SCHOULER


AZZEDINE ALAÏA


GIVENCHY


STELLA McCARTNEY


DIOR


DIOR


MOSCHINO


AZZEDINE ALAÏA


ALEXANDER McQUEEN


DIOR


MOSCHINO


ALEXANDER McQUEEN

Baskinka

Jest znana również jako peplum. Na wybiegu spopularyzował ją Dior w kolekcji New Look z lat 40. I właśnie dom mody Dior w tym sezonie przywraca jej świetność. Jego dyrektor kreatywny Jonathan Anderson uczynił z baskinki charakterystyczny element pokazu: zdobi m.in. żakiety i spódnice. Asymetryczną oglądamy w kolekcji Stelli McCartney. Azzedine Alaïa proponuje wariację – rząd falban u dołu sukienek.

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a6edb0b8



Jesień z TK Maxx

Jesień to czas nowych inspiracji i modowych odkryć. Warstwowe stylizacje, miękkie dzianiny i wyraziste dodatki tworzą klimat nowego sezonu i zapraszają do zabawy modą. A może połączysz jedwab i dżins, lakierowaną skórę i brokat? Lub zestawisz ze sobą w zaskakujący sposób naszyjniki i pierścionki?
W TK Maxx znajdziesz najlepsze okazje i markowe perełki do 60% taniej od regularnych cen sprzedaży w Polsce i na świecie. Jest tu wszystko: od płaszczy i swetrów po botki, torebki i biżuterię. To naprawdę niezwykłe miejsce. Pod jednym dachem czekają propozycje dla niej, dla niego, dla dzieci oraz wyjątkowe skarby do domu. Regularne dostawy kilka razy w tygodniu sprawiają, że każda wizyta to szansa na coś nowego. Tu każdy dzień spędzisz w wielkim stylu – niezależnie od okazji.



TK MAXX
Naszyjnik
59,99 zł



TK MAXX
Torebka
84,99 zł



TK MAXX
Top
84,99 zł





TK MAXX
Spodnie
134,99 zł

TK MAXX
Sukienka
699,99 zł



TK MAXX
Bransoletka
74,99 zł



TK MAXX
Buty
134,99 zł

eprasa.pl 6a65edb0b8

jesień-zima

TRENDY / wzór

2026/2027



Wszystko w kratkę

Najbardziej wdzięczny jesienny deseń powraca. Do wyboru krata szkocka, vichy, pepitka, a możliwości zestawiania wiele. Inspirująco i artystycznie jest u Van Notena i Acne, u Chloé krata z frędzlami wpisuje się w estetykę boho, a w kolekcjach marki Time i u Gaultiera jest wytwornie, wieczorowo. W zależności od wielkości wzoru kratka może zmieniać proporcje sylwetki. Przeskalowana maskuje kształty, ale też dodaje objętości. Jeśli chcesz podkreślić walory figury, wybierz drobny wzór, np. czarno-białą pepitkę. Kolory na klasycznej kratce? Czerwienie, zielenie, brązy, niebieskości.

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

Wielkie święto BIŻUTERII

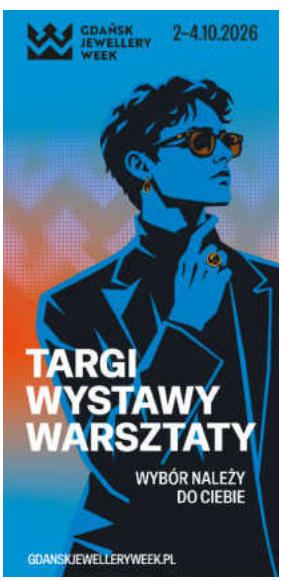






Od 2 do 4 października w Gdańsku odbędzie się wyjątkowe wydarzenie – Gdańsk Jewellery Week – które w unikalny sposób łączy bursztyn, sztukę, rzemiosło i historię. To trzy dni inspirujących warsztatów, ciekawych spotkań i wystaw.

Blask bursztynu, autorskie prace twórców z całej Polski i zagranicy – Gdańsk Jewellery Week to świetna okazja, by kupić unikalną biżuterię artystyczną i wyroby rzemieślnicze. Jeden bilet gwarantuje uczestnictwo w kilku niezależnych atrakcjach, a jest ich wiele: Targi Biżuterii i Bursztynu, Targi Rzeczy Wyjątkowych, wystawy uznanych artystów oraz bezpłatny wstęp do gdańskiego Muzeum Bursztynu. Wydarzenie 2 października otworzy parada, po której goście będą mogli odwiedzić strefy warsztatowe, obejrzeć pokazy szlifowania bursztynu i cięcia minerałów, a nawet dla chętnych – bezpłatnie wycenić biżuterię i kamienie. Kolejne dni zapowiadają duże emocje: Gdańsk spróbuje pobić rekord Polski w szlifowaniu bursztynu! Miłośnicy mody będą mogli zobaczyć pokaz z udziałem Ambasadorów Rzemiosła, gdzie biżuteria nada ton stylizacjom, a koneserzy sztuki z pewnością docenią możliwość obejrzenia kuratorskich wystaw.
W AMBEREXPO prezentowane będą m.in. „Magia Materii" w ramach wystawy Amberif Design Award 2026 i „Cisza" Stowarzyszenia Twórców Form Złotniczych. Warto wybrać się także na ekspozycję artysty i projektanta biżuterii Marcina Tymińskiego „Historie, które wydarzyły się naprawdę" w Muzeum Bursztynu. Zarezerwuj czas w pierwszy weekend października. Gdańsk, Światowa Stolica Bursztynu, czeka!



Jedyny w swoim rodzaju festiwal, bo w sercu Światowej Stolicy Bursztynu! Podczas Gdańsk Jewellery Week kupisz niepowtarzalną artystyczną biżuterię, odwiedzisz Wystawy Mistrzów Rzemiosła czy Strefę Retro Samochodów.

eprasa.pl 6a65edb0b8

jesień-zima

TRENDY / fason

2026/2027



Wąsko / szeroko

Leggingsy czy powiewne spodnie? Naszym zdaniem można mieć w szafie i jedne, i drugie. Leggingsy nosimy z wyrazistą górą: pudełkowymi żakietami, dłuższymi marynarkami lub szerokimi skórzanymi kurtkami. Alternatywa? Kombinezony z wąskimi nogawkami, jak u Luisy Spagnoli. Szerokie spodnie świetnie łączą się ze swetrami, taliowanymi marynarkami, gorsetowymi topami. Ciekawe propozycje na wybiegu ma Tod's zarówno w opcji wąskiej, jak i obszernej.

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

LELOSI

Stworzona do jogi.
Stworzona na co dzień.



Miękkie materiały.
Dopracowane kroje.
Komfort, który zostaje z Tobą.

Odkryj nową kolekcję do jogi

lelosi.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

jesień-zima

TRENDY / buty i dodatki 2026/2027



KUFEREK



Kuferki powracają w kolekcjach kultowych domów mody, m.in. Prady i Diora. Mają wyrazistą fakturę, średni, pasujący na wiele okazji rozmiar i jasne odcienie. Pożądane? Kość słoniowa i ciepłe beże.



OGRÓD



Inspiracje ogrodem dodają fantazji. Podziwiamy je w biżuterii, na dodatkach i butach. U Saint Laurenta zachwycają kolczyki i naszyjniki, u Diora – torebka formą przypominająca żabkę.

BŁYSK



Połysk wszędzie. O ile nie dziwi nas na butach czy torebkach, to na uszance jest nietuzinkowy. Na pomysł, by czapkę ze sztucznego futerka obszyć koralikami, wpadli projektanci Miu Miu. Lubimy!

MUSZKIETERKI



Botki i oficerki z cholewką za kolano to hit z wybiegów. Czas pokaże, czy przyjmie je ulica. Oko cieszą kolory: brzoskwiniowy róż, karmel, burgund. U Givenchy mocne kozaki w czerni, z szerszą cholewką.



Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!



INSPIRACJE NA NOWY SEZON

Kusi krata, pociąga peleryna, czaruje czerwień. Projektanci na nowo interpretują klasykę, a my z ciekawością podążamy za ich fantazją, filtrując ją przez swoją wrażliwość i styl. To będzie piękny sezon! **Dział mody TS** podpowiada, jakie ubrania, dodatki, buty sprawdzą się tej jesieni i zimy najlepiej. A dzięki naszej akcji wiele ciekawych rzeczy można kupić taniej, niż wskazuje metka.

RUSZAJ Z NAMI NA ZAKUPY!
ZNIŻKI CZEKAJĄ!

25–30 września 2026 roku

rabaty do sklepów stacjonarnych, online
i punktów usługowych w całej Polsce!

Sprawdź ofertę na

StyloweZAKUPY.pl

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 6a65edb0b8

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Rodzaje czekolady

Sposób na udany total look? Połączenie ubrań z różnych materiałów o zbliżonym odcieniu – jak na wybiegu francuskiego domu mody Carven. Zestaw w męskim stylu, z szerokimi spodniami i półbutami, doprawiamy złotą minimalistyczną biżuterią.



1. płaszcz Answear Lab 1699 zł, answear.com
2. koszula Solar 329 zł
3. naszyjnik W.Kruk 109 zł **4.** zegarek Elixa 690 zł, Apart **5.** pierścionek W.Kruk 99 zł
6. torebka Mako 1190 zł
7. spodnie GAP 369 zł
8. pasek Pinko 419,99 zł, answear.com
9. buty Dr. Martens 949,99 zł, answear.com

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



-20%



NA KOLEKCJĘ JESIEŃ/ZIMA*
przy wartości zakupów od 449 zł
od 24.09 do 29.09.2026 r.
Kod: STYLOWE20
(Z wyjątkiem produktów przecenionych)

peek-cloppenburg.pl

*Rabat przysługuje wyłącznie na artykuły oznaczone jako „Jesień/Zima" przy wartości zakupów od 449 zł w sklepach P&C oraz w powiązanym sklepie internetowym (peek-cloppenburg.pl), wyłącznie po okazaniu karty programu INSIDER. Produkty przecenione są wyłączone z tej promocji. Nie można łączyć kilku promocji dla jednego artykułu. Podmiotem odpowiedzialnym za sklep internetowy jest Fashion ID GmbG & Co. KG, Berliner Allee 2, D-40212 Düsseldorf.

eprasa.pl 6a65edb0b8

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Kremy, beże, piaski

Garnitur i bieliźniane inspiracje to pomysł australijskich sióstr Nicky i Simone Zimmermann. Proponujemy równie piękny kamienny beż – luźny zestaw ozdabiamy złotą biżuterią, dodajemy torebkę o waniliowym odcieniu i kremowe klapki.



1. marynarka Solar 799 zł
2. kolczyki Elixa 189 zł, Apart
3. stanik Astratex 185,99 zł
4. spodnie Lelosi 300 zł
5. torebka Toteme 5145 zł, breuninger.com
6. okulary Elixa 399 zł, Apart
7. pierścionek Elixa159 zł, Apart
8. bluzka Guess 655 zł
9. klapki Mako 990 zł

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

PAESE

pink october

LIMITED COLLECTION

Wspieramy kobiety w trakcie leczenia onkologicznego.



Jeden produkt z limitowanej kolekcji pink october kupiony w dniach 1.10 do 31.10 to **1 zł** dla:

fundacja
piękniejsze życie

KOLEKCJA DOSTĘPNA W hebe I NA PAESE.PL

eprasa.pl 6a65edb0b8

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Kraciasty folk

Francuski dom mody Louis Vuitton lansuje przeskalowaną kratkę w żywe kolory. Ubrania mają nietuzinkowe formy, bo nawiązują do strojów pasterskich. U nas miejska interpretacja: żakiet, spódnica midi, czapka z daszkiem. I wygodna torebka.



1. koszula Solar 599 zł
2. kolczyki Elixa 149 zł, Apart
3. czapka Polo 419,99 zł, answear.com
4. polo Solar 369 zł **5.** pasek Zign 69 zł, zalando.pl **6.** spódnica Solar 599 zł
7. klapki Mako 990 zł
8. bransoleta Elixa 159 zł, Apart
9. torebka Patrizia Pepe 1619,90 zł, answear.com

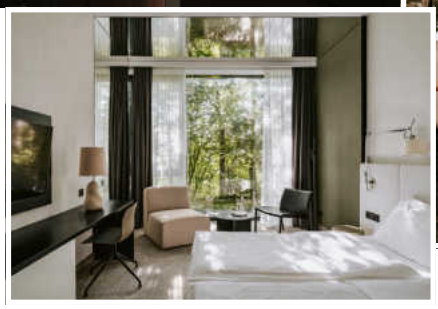
Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8





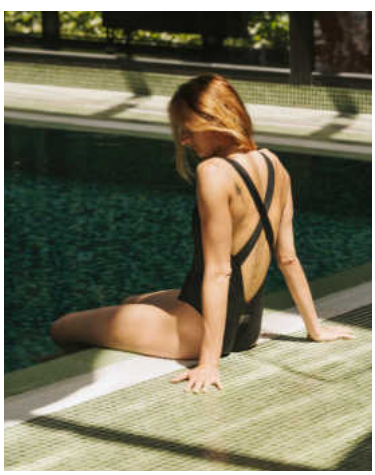




SZTUKA
odpoczywania

Są miejsca, które zapadają głęboko w pamięć i chce się do nich wracać. Wystarczą skały, las, woda, wino i czas, którego nie trzeba nigdzie gonić. Taki właśnie jest Poziom 511 Jura Wellness Hotel & Spa.

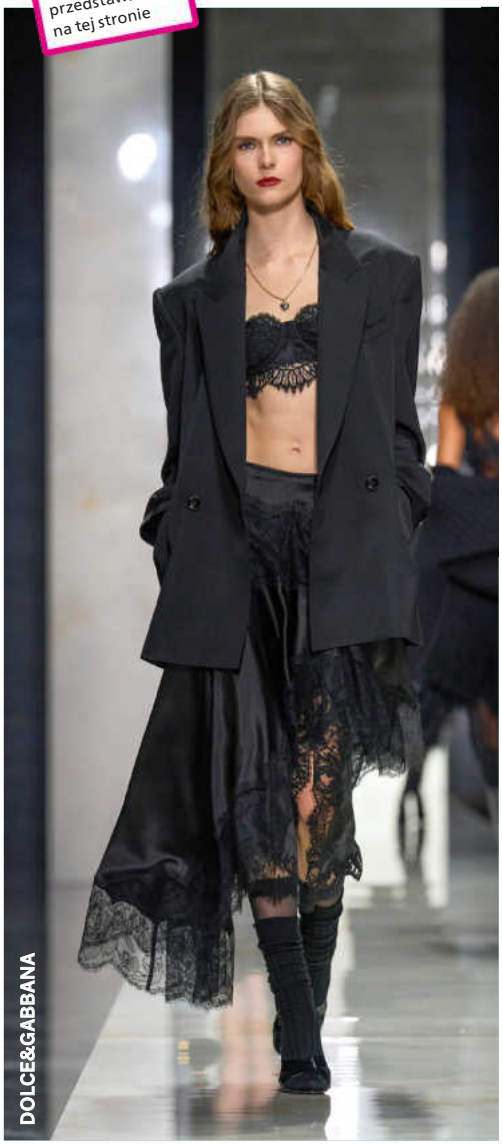
Miejsce, w którym łatwiej zwolnić. Zapomnieć o obowiązkach, codziennej rutynie, naładować baterie. Poziom 511 Jura Wellness Hotel & Spa położony w samym sercu Jury, tuż obok średniowiecznych ruin Zamku Ogrodzieniec w Podzamczu, otoczony wapiennymi skałami, lasami i własną winnicą jest miejscem stworzonym dla tych, którzy szukają odpoczynku blisko natury. Każda pora roku wygląda tu inaczej. Wiosną Jurę można odkrywać podczas pieszych i rowerowych wycieczek, latem korzystać z zewnętrznej strefy wellness, pływać w basenie położonym na polanie pod skałami, jesienią obserwować zmieniające się kolory lasów i winnicy, a zimą wracać ze spaceru albo morsowania do ciepłego wnętrza wielokrotnie nagradzanego spa. To serce hotelu, które czerpie inspiracje z otaczającej natury. W zabiegach wykorzystywane są aromaterapia, zioła i właściwości winorośli, a przestrzeń została zaprojektowana tak, by sprzyjać wyciszeniu i regeneracji. Niezależnie od pory roku na Gości czeka jacuzzi na tarasie, 20-metrowy basen wypełniony źródlaną wodą z głębinowego ujęcia, sauny oraz autorskie rytuały spa. Wieczorem można odprężyć się przy kieliszku wina z hotelowej Winnicy Białe Skały i daniach Restauracji 511 opartych na lokalnych produktach. Weekend we dwoje, kilka dni regeneracji, dłuższy, aktywny wyjazd z przyjaciółmi czy spontaniczna ucieczka od codzienności – w Poziomie 511 znajdziesz przestrzeń na każdy z nich.



eprasa.pl 6a65edb0b8

20% – 50% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl


DOLCE&GABBANA

Kusząca czerń

Nigdy się nie znudzi. Podkreśla kobiecość i zmysłowość. Włoski duet projektantów Domenico Dolce i Stefano Gabbana proponuje czarną marynarkę noszoną ze spódnicą obszytą koronką. Pod spód koronkowa bielizna. Dopełnienie? Srebrna biżuteria.


1


2

3


4


5


6



7


8

1. marynarka Gestuz 979 zł, zalando.pl **2.** naszyjnik Solar 79 zł
3. naszyjnik W.Kruk 129 zł
4. spódnica Orsay 129,99 zł
5. stanik Triumph 179 zł
6. majtki Triumph 99 zł
7. pierścionek W.Kruk 199 zł
8. botki Givenchy 5890 zł, breuninger.com

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

kosmetyki | pielęgnacja paznokci



PRZEŁOM W PIELĘGNACJI PAZNOKCI

Serum, które działa już na poziomie komórek keratynowych płytki!

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. 32,19 / 4ml

BIOLIQ™

nowość

Neuropeptydowe **ampułki liftingujące**

Neuro LIFTING

Przełom w pielęgnacji liftingującej



REKLAMA

Odkryj wszechstronną **MOC LIFTINGUJĄCĄ**

7x lifting

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

Ampułki stanową doskonałą alternatywę dla zabiegów w salonach kosmetycznych.

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

www.bioliq.pl

*Badanie aplikacyjne, Chemicos Group, 2024, n=30, czas trwania: 4 tygodnie.

eprasa.pl 6a65edb0b8

20% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Country na sportowo

Odważna i z przymrużeniem oka jest ta propozycja brazylijskiej marki. Isabela Capeto oprawiła dres w estetykę z westernu. W naszej wersji bluzę i spodnie uzupełniamy bandaną i kowbojkami. Dorzucamy sygnet i brelok na rzemyku.



1. bluza GAP 429,99 zł
2. kolczyki Tous 699 zł
3. brelok Coccinelle 249,99 zł, Peek & Cloppenburg **4.** kowbojki Isabel Marant 3250 zł, breuninger.com **5.** apaszka Gant 349,99 zł, Peek & Cloppenburg
6. torebka Furla 1299 zł, Peek & Cloppenburg
7. spodnie GAP 279 zł
8. pierścionek W.Kruk 399 zł

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



KOBIECOŚĆ *jest sztuką*

Kolejna odsłona kampanii Solar Sztuka Kobiecości na sezon jesień–zima, to opowieść o historii kobiety, która z uważnością wsłuchuje się w siebie i coraz pełniej buduje własny świat. Naturalnym tłem tej historii stały się Wzgórza Dylewskie i Hotel SPA Dr Irena Eris. Rozległe polany, lasy i otaczająca przyroda przypominają o tym, co najprostsze, a jednocześnie najważniejsze: uważność, harmonia i autentyczność. solar.com.pl

Mistrzowska MECHANIKA

Kolekcja Longines Master to szczytowe osiągnięcie zegarmistrzowskiego rzemiosła marki. W tym kompleksowym projekcie każdy element – od tarczy i wskazówek po pierścień lunety i bransoletę – został na nowo przemyślany i zaprojektowany, aby powstały zegarki uosabiające współczesną wizję klasycznej elegancji. Zegarek ma tarczę w kolorze mroźnego błękitu ze słonecznym szlifem i 11 brylantowymi indeksami Top Wesselton.
longines.com





APART
Kolczyki z żółtego złota z brylantami laboratoryjnymi
500.112
9390 zł
apart.pl

LUKSUS, *do którego się wraca*

Nowa kolekcja AW26 rozwija filozofię marki, która od ponad dekady pozostaje niezmienna. To ponadczasowe fasony zaprojektowane wokół idei codziennego luksusu – ubrań, które nosi się często, a nie od święta. Najnowsza kampania zaprasza do świata MINOU Cashmere kobiety, które budują garderobę wokół jakości, a nie chwilowych trendów.
minou.pl





FRACOMINA
Marynarka
fracomina.com

TARANKO
Marynarka
899 zł
taranko.com

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Esencja jesieni

Południowokoreańska marka Time łączy nowoczesne kroje i jakościowe materiały. Klasyczny szary płaszcz w delikatną kratkę za kolana będzie świetną bazą jesiennych stylizacji na co dzień. Dodajemy mule lub mokasyny, pojemną brązową torbę i rękawiczki.



1. bransoletka Artelioni 159 zł, Apart
2. naszyjnik Artelioni 199 zł, Apart
3. komin Tchibo 29,99 zł
4. okulary Ray Ban 548 zł, zalando.pl
5. płaszcz Myon 449,99 zł, Peek & Cloppenburg
6. zegarek Elixa 690 zł, Apart
7. rękawiczki Tchibo 34,99 zł
8. torebka Tous 1099 zł
9. klapki Mako 990 zł

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



Wyrazisty SZYK

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



MONNARI
Sweter
159,99 zł
emonnari.pl

MONNARI
Torebka
249,99 zł
emonnari.pl

MONNARI
Spódnica midi
179,99 zł
emonnari.pl



Elegancja ROUX

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



LILOU
Bransoleta mankietowa
Krokodyl
349 zł
lilou.pl

BELLER
Pierścionek
złoty
Witraż
krakowski N°
3850 zł
beller.pl





ANKA KRYSTYNIAK
Kolczyki Ravi
ze srebra
440 zł
ankakrystyniak.com



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

eprasa.pl 6a65edb0b8

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Wytworne boho

A gdyby sukienkę nosić ze spodniami? U góry efektowne wzory, niżej jednolity klasyczny kolor. U nas stylizacja bardziej codzienna niż na wybiegu – z cienkim szalikiem, torbą listonoszką i zegarkiem. Mocne wejście gwarantują szpilki w panterkę.



1. sukienka Etro 8000 zł, breuninger.com
2. szal Christian Berg 129,99 zł, Peek & Cloppenburg **3.** pierścionek Elixa 149 zł, Apart **4.** zegarek Elixa 640 zł, Apart
5. kolczyki Solar 89 zł
6. torebka DKNY 759 zł, zalando.pl
7. spodnie Mango 849,99 zł, zalando.pl
8. czółenka Valentino 679 zł, zalando.pl

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Klasyka westernu

Ralph Lauren słynie z nawiązań do stylu country i „cowboy couture". Baza? Granatowe spodnie i kurtka z denimu. Biała koszula dodaje świeżości. Do tego obowiązkowo jasne kowbojki i dużo ozdób – tu główną rolę gra pas z metalowymi aplikacjami.



1. koszula Solar 399 zł
2. kapelusz Patrizia Pepe 1059,90 zł, answear.com **3.** koszula GAP 219 zł
4. spodnie Solar 449 zł
5. pasek Medicine 79,90 zł, answear.com
6. kolczyki Artelioni 189 zł, Apart
7. torebka Kurt Geiger 1349,90 zł, answear.com.
8. pierścionek Artelioni 299 zł, Apart
9. kowbojki Kurt Geiger 1569,90 zł, answear.com

Szczegółowe informacje na temat zniżek na stronach 271–293

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8

WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną,
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!
SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.

Prenumerata rozszerzona 169 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z damską torebką typu bagietka
marki WITTCHEN*



Stylowa torebka typu bagietka z praktycznym zapięciem na zamek to doskonały wybór dla nowoczesnych kobiet, które cenią elegancję i funkcjonalność.

KLUCZOWE CECHY:
Materiał: Elegancka i wytrzymała skóra ekologiczna nadaje torebce nowoczesny wygląd, łącząc styl z trwałością.
Design: Subtelne logo producenta oraz stylowy łańcuszek sprawiają, że torebka idealnie wpisuje się w aktualne trendy, dodając wyrafinowania każdej stylizacji.
Praktyczne wnętrze: Kieszeń na zamek zabezpiecza cenne przedmioty, a otwarta kieszonka ułatwia szybki dostęp do najpotrzebniejszych rzeczy.
Skład: 100% skóra ekologiczna; podszewka: 100% poliester.
Wielkość torebki: mała torebka typu bagietka z kolekcji Young.

WYGODNE I FUNKCJONALNE ROZWIĄZANIA:
Komfort noszenia: Odpinana rączka i regulowany pasek umożliwiają dostosowanie torebki do różnych stylizacji – możesz nosić ją zarówno na ramieniu, jak i crossbody.
Bezpieczeństwo: Zapięcie na zamek gwarantuje, że Twoje rzeczy będą bezpieczne, co daje poczucie pewności podczas codziennych aktywności.

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu torebek WITTCHEN.

eprasa.pl 6a65edb0b8

Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ!

PROMOCJA!
W dniach 25–30.09
wejdź na
StyloweZAKUPY.pl
i kup roczną prenumeratę
wydań drukowanych
lub cyfrowych
z rabatem **20%**.
W koszyku wpisz kod
ST1026 ***

Prenumerata podstawowa 139,90 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą do domu

3 wydania gratis**

Prenumerata podstawowa 159 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7

2 wydania gratis**

Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 199 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL” *plus*
12 wydań magazynu „PANI” z dostawą do domu

Aż 11 wydań gratis**

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.
*** Rabat liczony od regularnej ceny rocznej prenumeraty wydań drukowanych (139,90 zł) lub wydań cyfrowych (69 zł).

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**

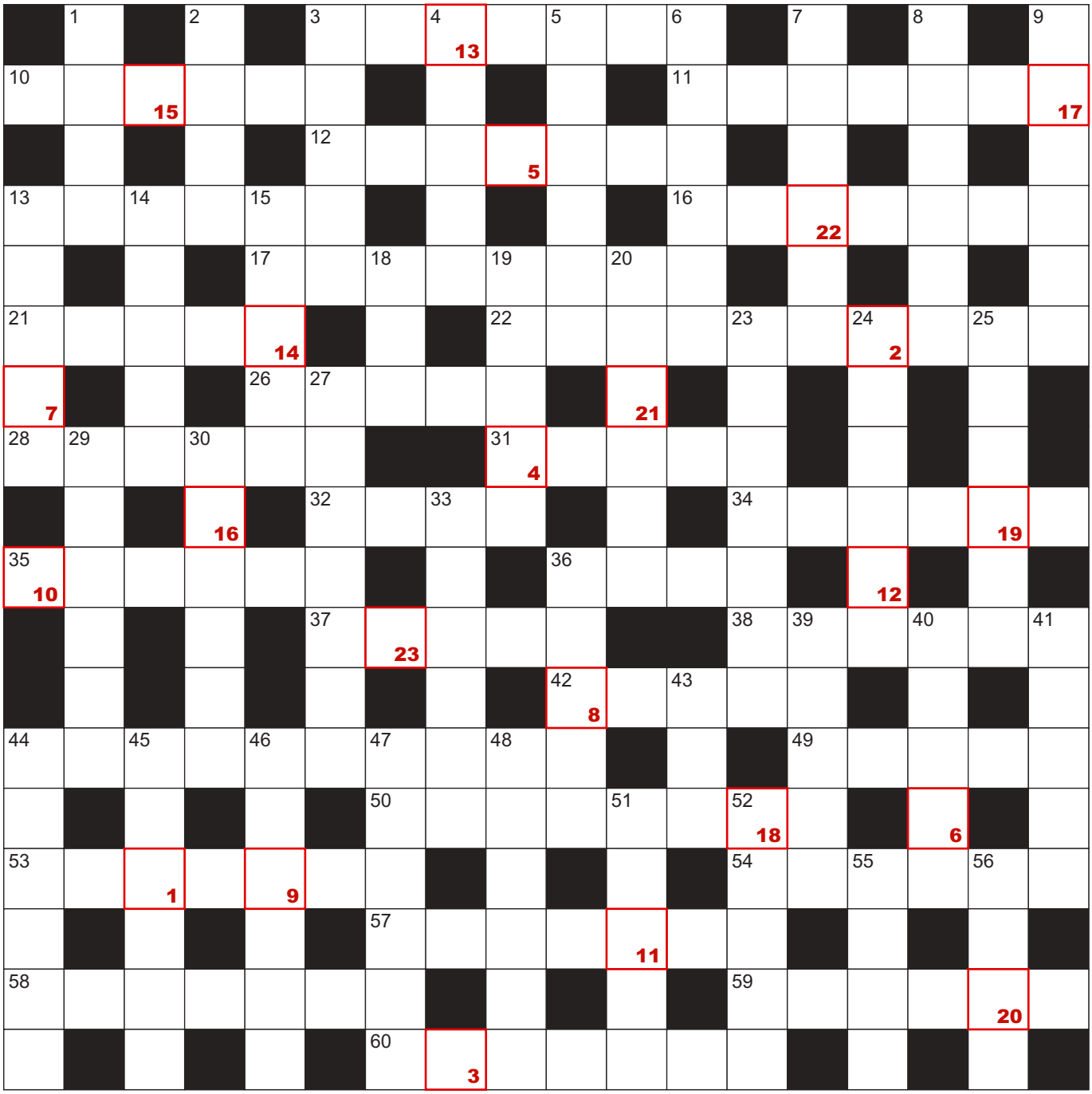
Darmowa wysyłka*

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. **Torebkę** wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. Torebki występują w 3 wariantach: ekoskóra o gładkiej fakturze w kolorach: czarny, brązowy, ekoskóra o fakturze croco w kolorze czarnym. Będą wysyłane losowo. Nie ma możliwości wyboru wariantu torebki. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:
Poczta Polska: Przedpłaty na I kwartał 2027 przyjmują do 25 listopada 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: sklep.poczta-polska.pl

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 6a65edb0b8



POZIOMO **3** carski zesłaniec **10** pęk kabli **11** gwiazdozbiór ... Bereniki **12** nalewka owocowa **13** dekoracja sufitu **16** zwinięty śledź **17** odezwa władz do narodu **21** na okładce książki **22** obszar polarny **26** filmowa statuetka **28** japońska sztuka walki **31** butwienie drewna **32** razowa na chleb **34** dawniej pożywienie **35** owoc na powidła **36** jednostka informacji **37** zimowa przerwa w nauce **38** robinia biała **42** prawoślaz wysoki **44** zajęcie juhasów na halach **49** kurza mama **50** nauka o faunie **53** wieko kotła **54** papierkowa w biurze **57** autochton **58** świętowanie rocznicy **59** ... *Monte Christo* **60** zapisek w terminarzu

PIONOWO **1** kolor konwalii **2** ma podwładnych **3** mniejsza od jelenia **4** mięsna potrawa **5** między zwrotkami **6** ćwierć garnca **7** kicający uszatek **8** miesięczny zarobek **9** tłum, gromada **13** rwący strumień **14** występuje w serialu **15** po zwózce zboża **18** ciemna część doby **19** gospodarstwo rolne **20** pryzma, stóg **23** odstęp w rzędzie **24** w parze z praktyką **25** eskorta, ochrona transportu **27** kolejowy sygnalizator **29** kulturysta **30** czas na roraty **33** łożysko rzeki **36** znak przy nucie **39** składnik czekolady **40** przykryte grzywką **41** surowiec na sizal **43** wykluwanie **44** cieniolubna roślina **45** ciasto z rożna **46** wydawca książek **47** ma ciemne włosy **48** ... tasmański, torbacz **51** start boeinga **52** miękki zamsz **55** dobrana kompania **56** filmowy chwyt

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Leonardo da Vinci.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23

eprasa.pl 6a65edb0b8

STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia



Grzegorz Małecki jako Oberon i Tytania – Anita Sokołowska, ze swoim elfim dworem



Bartosz Bielenia w roli sprytnego Puka z dezynwolturą krążył między sceną a widownią.



Maria Wojtyszko, odpowiedzialna z dramaturgię spektaklu, i jego reżyser: Jakub Krofta, Czech mieszkający w Warszawie. Oboje są również producentami spektaklu.

Fot. Maks Małota/materiały prasowe

GWIAZDY POD GWIAZDAMI

Teatr na świeżym powietrzu z Zamkiem Królewskim w tle. Na scenie: jedna z najwspanialszych sztuk wszech czasów – *Sen nocy letniej* Szekspira w znakomitej obsadzie. Komedia o miłości pełna jest uroczych qui pro quo, bo świat ludzki miesza się tu z fantazyjnym uniwersum elfów. Plener ma swoje prawa – gości premiery pod koniec zmoczył letni deszczyk. Ale to nie przeszkodziło w odbiorze sztuki, bo czujni organizatorzy zadbali o foliowe płaszcze, a nawet koce. Zachwyt budziła Anita Sokołowska w roli Tytanii i cudny Grzegorz Małecki jako Oberon. Również stroje i choreografia uczyniły ten *Sen...* wyjątkowym. Spektakle grano regularnie przez całe lato. „Twój STYL" z przyjemnością patronował wydarzeniu. Za rok chcemy więcej takich plenerowych przedstawień!



Energetyczna Helena, czyli Anna Smołowik, i Dobromir Dymecki – Lizander



Elfy: Marcin „Sosna" Sosiński i Alicja Armata

eprasa.pl 6a65edb0b8





Natalia Grosiak, BELA i Kathia jako Babie Lato 2026



Julia Wieniawa



Na warszawskim Służewcu Grzegorz Turnau wystąpił z orkiestrą symfoniczną pod batutą Moniki Kochanowicz

MOC LETNICH BRZMIEŃ

Weekend pełen emocji, śpiewania pod sceną i odkrywania nowej muzyki – tak wyglądała warszawska odsłona Erste Letnie Brzmienia. Na scenach m.in. Vito Bambino, Kaśka Sochacka, Natalia Szroeder, Julia Wieniawa, Ewa Farna, Xxanaxx. Brodka wykonała rewelacyjnie nowe interpretacje utworów z kultowej płyty *Granda*. Mrozu zachwycił aranżacjami wykonanymi z przebojowym big-bandem. Super pomysłem okazało się stworzenie przez organizatorów drugiej sceny „Wierz w siebie. Next stage".



Kaśka Sochacka



WYŚCIGOWE ŚWIĘTO

82. Gala Derby na Służewcu zgromadziła miłośników wyścigów konnych z całej Polski. Kulminacyjnym punktem była 82. gonitwa Derby – najważniejszy wyścig sezonu dla trzyletnich koni pełnej krwi angielskiej. Publiczność mogła uczestniczyć w konkursie na najlepszą stylizację wyścigową. Muzykę na żywo zapewniła Orkiestra Taneczna „Melodia i Rytm" pod kierunkiem Jana Emila Młynarskiego.



Beata Stelmach, prezes Totalizatora Sportowego, i Artur Kapelko, członek zarządu Totalizatora Sportowego



Gala Derby od lat jest nie tylko świętem wyścigów, ale i wydarzeniem o charakterze kulturalnym i rodzinnym.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8





Agata Korneluk i Adam Kacprzyk, Selcos Distibution (na obu zdjęciach), a z nimi (na zdjęciu z lewej) Mirella Ratna i Giulia Battezzati, Collistar, oraz (z prawej) Małgorzata Chudziak, Douglas, i Maja Hyży

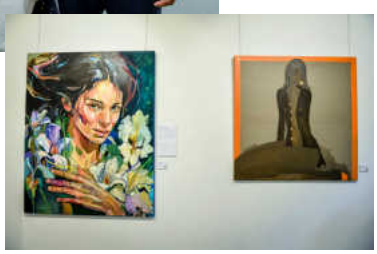
WŁOSKIE NOWOŚCI

Nowa odsłona marki Collistar – oto temat spotkania, dla którego tłem był spektakularny widok z góry na Warszawę. Wydarzenie stało się okazją do celebracji filozofii marki pod hasłem „Liberating Beauty", która na nowo określa podejście do pielęgnacji, zachęcając do odkrywania autentycznego piękna bez kompromisów. Goście mieli okazję poznać najnowsze trendy w pielęgnacji oraz bestsellerowe nowości włoskiej marki, w tym kosmetyki do ciała z efektem Glass Skin. Marka Collistar dostępna jest wyłącznie w Perfumeriach Douglas i na douglas.pl





Magdalena Lewko, Maison d'Art; Joanna Sarapata i Anna Bocek, Christophe Zerbone, Maison d'Art



PIĘKNIE!

Esencja Kobiecości – taki tytuł miało spotkanie dwóch artystycznych światów: Joanny Sarapaty i Anny Bocek w galerii Maison d'Art w Warszawie. Obie poprzez swoje malarstwo ukazują wielowymiarowość kobiecości, prowadząc widza przez intymne emocje, refleksje, doświadczenia. Dużo wrażeń!

TRZY POKOLENIA KOBIET...

...na czele kultowej marki! Jubileusz 65-lecia AVA Laboratorium i premiera linii Aqua Boost Collagen odbyły się w wyjątkowych wnętrzach restauracji Dock19 Mateusza Gesslera nad Wisłą. Podczas spotkania oficjalnie ogłoszono międzypokoleniową sukcesję – jako trzecie pokolenie kobiet zarządzających firmą zadebiutowała Karolina Goławska. Spektakularny dowód na to, że rodzinna tradycja i kobieca energia potrafią tworzyć przyszłość polskiego biznesu.





Z lewej: Karolina Goławska, Larysa Dysput-Goławska, właścicielka AVA, oraz Iwona Konarska, Paulina Wojewoda i Elżbieta Kucharczyk. Wyżej z mikrofonami: Magdalena Tarkowska, Karolina Goławska

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8



Projektanci, laureaci, jurorzy, goście honorowi, partnerzy wydarzenia na pamiątkowym zdjęciu 27. edycji OFF Fashion Fire w Kielcach. „Twój STYL" był patronem medialnym wydarzenia.

SCENA DLA MŁODYCH

W Kieleckim Centrum Kultury odbyła się 27. edycja międzynarodowego konkursu Off Fashion Fire dla młodych projektantów. W tym roku motywem przewodnim był ogień. Wybór tematu nawiązuje do postępujących zmian klimatycznych na świecie. Kolekcje oceniało eksperckie jury, w półfinale było ich aż dziewięćdziesiąt cztery! Spośród dwudziestu finalistów jury przyznało pierwsze miejsce Oliwii Matlak (kolekcja po lewej). Na podium stanął Dominik Żyża, laureat Doskonałości Mody TS (tu 3. miejsce).



Zwycięska kolekcja studentki łódzkiej ASP Oliwii Matlak to opowieść o pomyśle na nową konstrukcję ubrań. Projektantka otrzymała także wyróżnienie od TS.



Drugie miejsce jury przyznało Lizie Dragan. Osią jej kolekcji były słodycze i refleksja nad granicą między przyjemnością a destrukcją.



Artur Wijata, dyrektor Kieleckiego Centrum Kultury, i Lidia Popiel, modelka, fotografka, jurorka OFF Fashion



Karolina Tomaszewicz, redaktorka mody TS była jedną z jurorek konkursu



Marta Cienkowska, ministra kultury i dziedzictwa narodowego, oraz Agata Wojda, prezydentka Kielc





Po lewej: kolekcja „Polisher: Notatki o Polsce" Gabriela Daty, który wygrał zeszłoroczną edycję konkursu. Obok: Katarzyna Konieczka i Tomasz Jacyków, jurorzy Off Fashion.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 6a65edb0b8





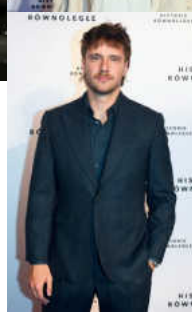
U góry: orkiestra AUKSO na tle Pałacu Bielińskich w Otwocku Wielkim. Niżej: goście festiwalu: – Lucienne Renaudin Vary i Félicien Brut oraz Jakub Józef Orliński.

MUZYCZNIE

Wyprzedane bilety, blisko osiem tysięcy osób w parku wokół barokowego pałacu i owacje na stojąco po każdym koncercie. Tak wyglądała druga edycja Międzynarodowego Festiwalu Muzycznego Break in Classic w Otwocku Wielkim. Za artystyczny kształt wydarzenia odpowiadają jego dyrektorzy artystyczni, Jakub Józef Orliński i Aleksander Dębicz. Brawo!







Maja Komorowska oraz Maciej Musiał, współproducent *Historii równoległych*

O KIEŚLOWSKIM

Spotkanie pełne wspomnień o Krzysztofie Kieślowskim poprzedziło pokaz *Historii równoległych* Asghara Farhadiego w kinie Luna. Skąd pomysł? Bo nowy film jest luźno inspirowany *Krótkim filmem o miłości*. Ze wzruszeniem słuchaliśmy opowieści Mai Komorowskiej, Krzysztofa Zanussiego, Olafa Lubaszenki, Violetty Buhl i Magdaleny Dipont. Uczta!

Fot. Materiały prasowe



SZTUKA CIESZY OKO

W Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie otwarto wystawę prac Edwarda Dwurnika, jednego z najważniejszych polskich malarzy XX wieku. Ekspozycja koncentruje się na dwóch kluczowych cyklach artysty: *Sportowcach* i *Robotnikach*, które ukazują Polskę lat 70. i 80. Dzięki współpracy marki Audi z MSN 31 lipca ekspozycja była dostępna bezpłatnie dla pierwszych 5000 zwiedzających!



Partnerem strategicznym Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie i patronem wystawy prac Edwarda Dwurnika jest marka Audi.

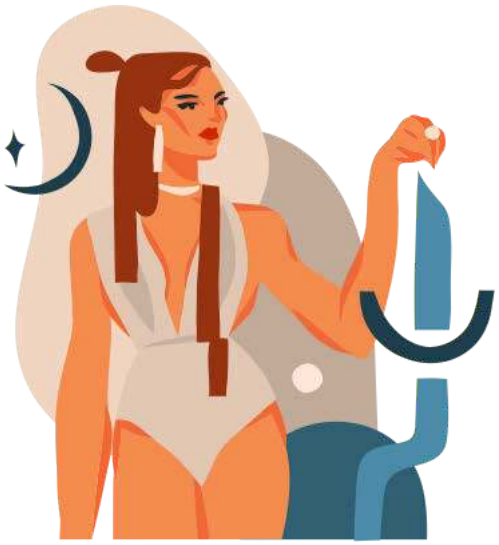


Od lewej: Iwona Krakowska-Szaraniec, instax Fujifilm, Julia Żugaj, Beata Łosiak i Małgorzata Jarosik, instax Fujifilm

CHWILE W KADRZE

Prezentacja nowego aparatu instax mini 13 odbyła się w Pół na Pół w Forcie Mokotów. Gościem specjalnym wydarzenia była influencerka Julia Żugaj. Na przestronnym tarasie, w otoczeniu zieleni przygotowano strefę chillout z DJ-em, watą cukrową i strefą make-up glow. To było popołudnie pełne inspiracji i świetnych chwil uchwyconych na nowych aparatach instax!

eprasa.pl 6a65edb0b8



WAGA

23.09–22.10

A planety szaleją

Miesiąc upłynie pod znakiem dwóch ważnych wydarzeń. Najpierw czeka nas zaćmienie Słońca w znaku Wagi, a następnie zaćmienie Księżyca w znaku Barana. Dla ciebie oznacza to porę przebudowy relacji. Niekoniecznie musisz przewrócić je wszystkie do góry nogami. Ale jeśli czujesz, że niektóre wymagają gruntownej naprawy, nie powinnaś dłużej się wahać. Ponieważ rozterki i dyplomacja leżą w twojej naturze, gwiazdy sugerują, żebyś tym razem polegała wyłącznie na intuicji i nie brała pod uwagę racjonalnych argumentów ani sugestii otoczenia. Zastanów się, czego potrzebujesz i gdzie powinnaś postawić granice. Co tolerujesz tylko dlatego, że nie chcesz wchodzić w konflikty? Na co się zgadzasz jedynie po to, by nie robić nikomu przykrości? Posłuchaj własnych emocji i pójdź za swoimi pragnieniami.

BARAN 21.03–20.04

Pewna ryzykowna decyzja sprzed kilku miesięcy zaczyna przyprawiać cię o ból głowy. Skoro jednak powiedziałaś a, trzeba teraz powiedzieć b. Jeśli obawiasz się jej konsekwencji, poproś o wsparcie osoby, do których masz zaufanie. W październiku otacza cię życzliwość otoczenia.

BYK 21.04–21.05

Nie zawsze wszystko jest widoczne na pierwszy rzut oka. Czasem trzeba podrążyć głębiej. Zastanów się, z czego wynika zachowanie osób, które przeszkadzają w realizacji planów. Zwróć uwagę na ukryte motywy. Kiedy zrozumiesz powody ich postępowania, wyjdziesz z impasu.

BLIŹNIĘTA 22.05–21.06

Jesień przyniesie rewolucję w sprawach zawodowych. W grę wchodzi każdy wariant: awans, nowa oferta albo zmiany, które przyniosą niepewność. Dlatego warto spojrzeć na karierę z nowej perspektywy. Nie jak na coś, czemu się biernie poddajesz, ale co świadomie kształtujesz.

RAK 22.06–22.07

W centrum twojej uwagi zawsze są bliscy ludzie, ale może nadszedł czas, żeby poćwiczyć asertywność. Sprawdź, jak inni sobie radzą, kiedy nie biegniesz na pomoc. Zwłaszcza jeżeli jesteś mamą dorosłych dzieci. Taki test powie ci znacznie więcej o waszych relacjach niż długie rozmowy.

LEW 23.07–22.08

Istnieje niebezpieczeństwo, że nawet nie zauważysz, kiedy minie obecny miesiąc, bo tyle będzie się działo. I to w każdej dziedzinie życia. Możesz narzekać, że wszystko jest na twojej głowie, ale dobrze wiesz, że ciężko ci oddać kontrolę. Lista priorytetów okaże się konieczna.

PANNA 23.08–22.09

Jesienna aura sprawi, że ogarnie cię melancholijny nastrój. Zaczniesz wracać myślami do przeszłości. Nie daj się jednak złapać w pułapkę idealizowania tego, co minęło. Żal, poczucie winy albo nostalgia nie powinny odwrócić twojej uwagi od faktu, że dużo jeszcze przed tobą.

SKORPION 23.10–22.11

Ogarnia cię niecierpliwość, dlatego usiłujesz na siłę przyspieszyć pewne wydarzenia. A wyobraźnia podpowiada ci scenariusze, które niewiele mają wspólnego z rzeczywistością. Teraz kluczowe jest zachowanie spokoju. Nie pozwól sobie na zbyt emocjonalne działanie.

STRZELEC 23.11–21.12

Nagromadzenie wydatków sprawi, że poczujesz presję finansową. Pamiętaj jednak, żeby w pierwszej kolejności regulować zobowiązania urzędowe, ponieważ możesz narazić się na kontrole i kary. Branie dodatkowych zajęć to droga do wypalenia, a nie rozwiązanie problemów.

KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Kłopoty zdrowotne, które cię ostatnio martwiły, wkrótce powinny ustąpić i będziesz mogła odetchnąć z ulgą. Chociaż warto dalej zachowywać czujność, nie ma sensu skupiać się tylko na nich. Pozwól sobie na beztroskę oraz przyjemności. Życie nie składa się wyłącznie z obowiązków.

WODNIK 21.01–19.02

Masz wrażenie, że od jakiegoś czasu mierzysz się z niesprawiedliwą krytyką. Dlatego zamykasz się na rady i uwagi. Nawet takie, których warto wysłuchać. Zmień perspektywę i zastanów się, czy nie ma w nich ziarenka prawdy. Otoczenie nie zawsze chce ci zrobić przykrość.

RYBY 20.02–20.03

Doczekałaś się w końcu chwili, kiedy sprawy zaczynają układać się po twojej myśli. Po tygodniach wątpliwości widzisz efekty wysiłków. Teraz ważna będzie konsekwencja, ponieważ spoczęcie na laurach cofnie cię do punktu wyjścia. Nie zmarnuj tego, co poświęciłaś, aby dokonać przełomu.

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. stock.adobe.com

eprasa.pl 6a65edb0b8



eprasa.pl 6a65edb0b8

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY Z RABATAMI!

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

Drogie Czytelniczki, zachęcamy Was do skorzystania z wyjątkowej oferty rabatowej na kolekcje jesień–zima, biżuterię, produkty z kategorii uroda, dom i wnętrze, a także usługi!

Akcja trwa od 25 do 30 września 2026 w całej Polsce!

Aż 6 dni rabatów

w sklepach stacjonarnych, punktach usługowych oraz online!

Sprawdź ofertę na

StyloweZAKUPY.pl

PONAD 230 MAREK

RABATY AŻ DO 75%

Więcej informacji również na twojstyl.pl

JAK SKORZYSTAĆ Z RABATÓW?

- Kup magazyn **Twój STYL nr 10/2026** (na rynku od 2 września 2026) lub magazyn **PANI nr 10/2026** (w sprzedaży od 16 września 2026) albo wejdź na stronę internetową akcji **StyloweZAKUPY.pl**
- Na stronach ww. magazynów oraz w **serwisie online** znajdziesz **KUPONY RABATOWE**, tj. oferty Partnerów biorących udział w akcji rabatowej.
- Jeśli chcesz skorzystać z oferty, wytnij kupon z magazynu **Twój STYL** lub **PANI** z napisem: **KUPON RABATOWY**, a następnie przedstaw go w sklepie stacjonarnym przy zakupie wybranego produktu bądź usługi.
- Aby skorzystać z oferty sklepów **online**, przy płaceniu podaj kod znajdujący się na **KUPONIE RABATOWYM** w magazynach **Twój STYL** lub **PANI**.
- Aby skorzystać z oferty sklepów **online** znajdujących się **w serwisie akcji StyloweZAKUPY.pl**, należy wybrać interesujący Cię sklep online, pobrać kod rabatowy i wprowadzić go w odpowiednim polu w momencie składania zamówienia.
- Wysokość rabatu, rodzaj promocji (np. oferowany przez Partnera prezent) oraz szczegółowe warunki oferty zostały opisane na **KUPONIE RABATOWYM** każdego Partnera w ww. magazynach oraz w serwisie **StyloweZAKUPY.pl**
- Z atrakcyjnych zniżek możesz skorzystać **od 25 do 30 września 2026 roku (od piątku do środy – 6 dni)** – w przypadku **sklepów stacjonarnych, usług oraz sklepów online.** Gdy Partner oferuje inny niż ww. opisany termin zniżek, informację taką znajdziesz na **KUPONIE RABATOWYM**.
- **KUPON RABATOWY** pochodzący z magazynów **Twój STYL** lub **PANI** uprawnia do jednorazowego zakupu bez względu na liczbę sztuk w ramach jednego zakupu. W przypadku zakupów online transakcje można realizować kilkakrotnie.
- **KUPON RABATOWY** nie łączy się z innymi promocjami, nie kumuluje się z innymi zniżkami ani z innymi kuponami rabatowymi.
- Pełna lista adresów sklepów i podmiotów świadczących usługi objętych akcją promocyjną dostępna jest na stronie **twojstyl.pl**
- Pełny Regulamin akcji dostępny jest na stronie **www.regulaminy.pl**, **twojstyl.pl**, **StyloweZAKUPY.pl** oraz w siedzibie Organizatora akcji.

Twój STYL i PANI życzą udanych zakupów!

eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

zalando

25-30.09.2026 ONLINE

Zniżka 50 zł na zakup wybranych produktów na www.zalando.pl z kodem: JESIEN2026 przy zamówieniu za min. 300 zł



OFERTA PREMIUM

ARTELIONI / APART.pl

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na biżuterię marki Artelioni obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na odzież przy zakupie dwóch sztuk i więcej dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.solar.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON DO WYCIĘCIA str:281

-15%

SOLAR



OFERTA PREMIUM

ELIXA / APART.pl

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na biżuterię, zegarki, smartwatche i akcesoria marki Elixa obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl



eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

W.KRUK 1840

25.09-05.10.2026 plus ONLINE

Rabat na biżuterię złotą za min. 699 zł, srebrną i akcesoria za min. 299 zł, biżuterię Picky Pica za min. 199 zł oraz zegarki w cenie do 2 000 zł. Promocje nie łączą się. Szczegóły i wykluczenia dostępne w salonach W.KRUK i regulaminie na wkruk.pl, kod: JESIEN2026



OFERTA PREMIUM

answear.

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat do -30% na wybraną ofertę, przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.answear.com, kod: SZ Szczegóły na stronie internetowej.



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat na zakupy na www.lelosi.pl po wpisaniu kodu: JESIEN2026 Nie dotyczy kart podarunkowych, zestawów, niespodzianek, produktów z Outletu ani produktów już przecenionych. Rabatów i kodów promocyjnych nie można łączyć.

-25%

KUPON DO WYCIĘCIA str:279

LELOSI



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na całą kolekcję torebek i butów MAKO dostępny on-line na www.mako-store.pl z kodem: JESIEN2026 oraz w butiku stacjonarnym przy ul.Mokotowskiej 43 w Warszawie.

-15%

KUPON DO WYCIĘCIA str:279

MAKO



eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

TOUS

25-30.09.2026 plus ONLINE

20% rabatu przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tous.com.pl, kod: STYL2026 (dotyczy wybranego asortymentu, obowiązuje regulamin).

-20%



KUPON DO WYCIĘCIA str:283

OFERTA PREMIUM

flaconi

25-30.09.2026 ONLINE

Do 109 zł zniżki na zakupy na www.flaconi.pl z kodem JESIEN2026

do -109 zł



KUPON DO WYCIĘCIA str:285

OFERTA PREMIUM

aelia DUTYFREE

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment dostępny na www.aelia.pl z kodem: JESIEN2026

-24%



KUPON DO WYCIĘCIA str:283

OFERTA PREMIUM

Peek&Cloppenburg

peek-cloppenburg.pl

25-30.09.2026 plus ONLINE

20% rabatu na wszystkie nieprzecenione produkty z kolekcji na sezon jesień-zima przy zakupach za min. 449 zł ekskluzywnie dla uczestników programu INSIDER, i tych którzy do niego dołączą, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.peek-cloppenburg.pl Kod: STYLOWE20

-20%



KUPON DO WYCIĘCIA str:281

eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

KLER
ESTD 1973

Premia 25% przy zakupie mebli w salonach Kler – do odbioru z oferty salonów. Przy zakupie na www.kler.eu - do odbioru w sklepie internetowym, kod: PREMIA25 Rabat 17% na dodatki i akcesoria, kod: RABAT17 Premia i rabat zgodnie z regulaminem. Promocja nie dotyczy kuchni.

Premia 25%



KUPON DO WYCIĘCIA str. 291

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

Rabat na wszystkie produkty z kolekcji przy zakupie min. 2 szt., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tchibo.pl, kod: STYLOWE2026 nie łączy się z innymi promocjami. Szczegóły w regulaminie.

KUPON DO WYCIĘCIA str. 283

-20%

Tchibo



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 plus ONLINE

AQUAPHOR
water filters

Rabat 20% na cały asortyment produktów AQUAPHOR, dostępny w salonach firmowych AQUAPHOR na terenie Warszawy i na www.aquaphor.pl, kod: STYL20

-20%

NA CAŁY ASORTYMENT



KUPON DO WYCIĘCIA str. 291

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

SKG

Rabat na masażery karku SKG z kodem: STYLOWESKG
mediaexpert.pl | neonet.pl | euro.com.pl | ispot.pl | skgpoland.pl

KUPON DO WYCIĘCIA str. 287

-20%



eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Ekskluzywny rabat 150 zł
przy zakupach za min. 750 zł
na designerskie kolekcje Jesień-Zima
dostępne na www.breuninger.com/pl
z kodem: STYLOWE2026

-150 zł

KUPON DO WYCIĘCIA str. 277

breuninger.com



OFERTA PREMIUM

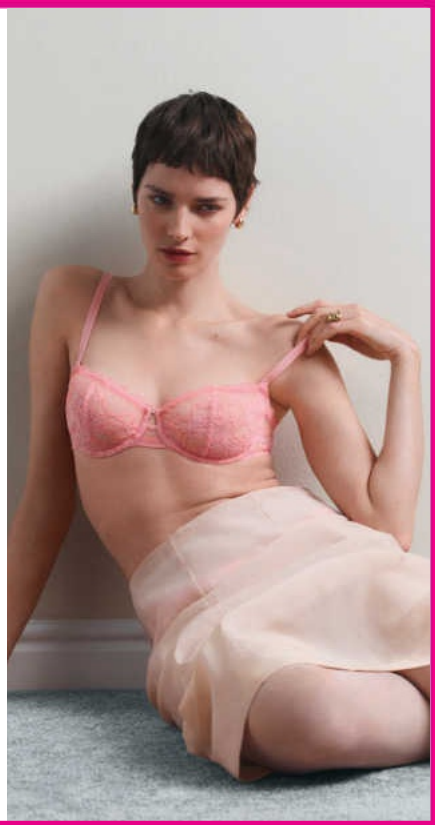
25-30.09.2026 plus ONLINE

Kup 2 produkty i otrzymaj -50%
na drugi, tańszy produkt. Oferta
obejmuje wybrany asortyment
dostępny w salonach stacjonarnych,
outletach, wybranych salonach
partnerskich i na pl.triumph.com
z kodem: TRIUMPH50

-50%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 283

TRIUMPH



OFERTA PREMIUM

ASTRATEX

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat -30% za min. 149 zł., dostępny na www.astratex.pl
z kodem: JESIEN2026
*Nie dotyczy produktów PREMIUM i przecenionych.
Promocja obejmuje BESTSELLERY.

-30%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 277



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Rabat -30% na wszystko z kodem:
STYLOWE30. Dostępny w sklepie GAP
w Westfield Arkadia oraz online
na gap.pl. Nie dotyczy kolekcji
specjalnych oraz kart prezentowych,
nie łączy się z innymi rabatami.

-30%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 279

GAP



eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

30% rabatu na cały sklep online PAESE z wyłączeniem outletu. Wpisz kod JESIEN2026 podczas zakupów na www.paese.pl.

-30%

PAESE



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Do -30% na kosmetyki YONELLE z kodem JESIEN2026 na www.yonelle.pl Kod nie obejmuje nowości.

-30%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 289

YONELLE



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Dodatkowe 20% zniżki na wszystko. *Odkryj ponadczasową modę damską, która podkreśla kobiecość i elegancję! Użyj kodu JESIEN2026 na orsay.pl

-20%

orsay



KUPON DO WYCIĘCIA str. 281

OFERTA PREMIUM

25.09-31.10.2026 ONLINE

Świętuj z nami nasze urodziny i odbierz wyjątkowe rabaty na depilację laserową w Depilacja.pl! Dopasuj ofertę do swoich potrzeb: www.depilacja.pl/oferty-specjalne/

do -50%

10 URODZINY Depilacja.pl DEPILACJA LASEROWA



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań drukowanych 12 wydań Twojego STYLU z kodem rabatowym ST1026 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony w odniesieniu do regularnej ceny oferty.

Twój STYL czytelnia.pl

-20%*



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań cyfrowych 12 e-wydań Twojego STYLU z kodem rabatowym ST1026 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony w odniesieniu do regularnej ceny oferty.

Twój STYL czytelnia.pl

-20%*



OFERTA PREMIUM

25-30.09.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań drukowanych 12 wydań PANI z kodem rabatowym ST1026 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony w odniesieniu do regularnej ceny oferty.

PANI czytelnia.pl

-20%*



eprasa.pl 6a65edb0b8

MODA

-30% 5.10.15.

Rabat na Nową kolekcję dostępny w sklepach stacjonarnych i na 51015kids.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% ANATAKA

Rabat na wybrane modele z kolekcji AW'26 dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.anataka.pl, kod: NEW20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

do -30% answear.

Rabat do -30% na wybraną ofertę, przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.answear.com, kod: SZ Szczegóły na stronie internetowej.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% ARTELIONI / APART.pl

Rabat na biżuterię marki Artelioni obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-30% ASTRATEX

Rabat -30% za min. 149 zł., dostępny na www.astratex.pl z kodem: JESIEN2026
*Nie dotyczy produktów PREMIUM i przecenionych.
Promocja obejmuje BESTSELLERY.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% ATLANTIC

Bielizna męska, damska i homewear stworzone z myślą o codziennym komforcie.Odbierz rabat -20% na cały asortyment, dostępny na stronie www.atlantic.pl, kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% BATYCKI

Rabat na wybrane produkty dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.batycki.pl. kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% BENEDICT HARPER

Rabat dotyczy produktów nieprzecenionych, dostępnych na www.benedictharper.com
Kod: JESIEN2026
Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-40% BIG STAR

40% na drugą sztukę! Promocja na cały asortyment w sklepach stacjonarnych.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20% BIG STAR SHOES

Rabat 20%na całą nową kolekcję. Wejdź na stronę www.bigstarshoes.pl i ciesz się zniżką.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25% blink blink SALON OPTYCZNY

Rabat na oprawy przeciwsłoneczne i korekcyjne dostępne w salonach stacjonarnych. Z wyłączeniem marki DITA

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20% Bombata®

Rabat na cały asortyment dostępny na www.bombata.com.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-50 -20 % BORGIO

Rabat 50% na drugi tańszy produkt. Dotyczy produktów nieprzecenionych (z wyłączeniem outletów), dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.borgio.co z kodem: JESIEN2026 Rabat 20% na drugi tańszy produkt (dotyczy outletów). Rabaty nie łączą się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-15% BOSKA jewelry

Boski rabat 15% na cały asortyment dostępny na www.boska.com.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-150 zł breuninger.com

Ekskluzywny rabat 150 zł przy zakupach za min. 750 zł na designerskie kolekcje Jesień-Zima dostępne na www.breuninger.com/pl z kodem: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

do -30% briju od 1920

Rabat 25% na biżuterię z kodem: STYLOWE26, 15% na zegarki z kodem: STYLOWE15, 30% na kolekcję Charms&Beads z kodem: STYLOWE30 dostępne na www.briju.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% ButyRaj.pl

Rabat na cały asortyment, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.butyraj.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% CALZEDONIA

Rabat 20% dla członków Calzedonia Lover przy zakupach za min.180 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.calzedonia.com z kodem: JESIEN26. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-25% CARGO by owee

Rabat na torby CARGO na lata -25%, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.cargobyowee.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-30% CHANGE LINGERIE

Rabat na cały asortyment.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20 -10 % CHOLEWIŃSKI Galanteria Skórzana 1982

Rabat -20% na nieprzecenione artykuły + dodatkowe -10% na produkty przecenione, dostępny w sklepach stcjonarnych i na www.cholewinski.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% DASTAN

Rabat na Kolekcję Jesień/Zima, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.sklep.dastan.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% doctor nap®

Rabat na cały asortyment www.doctornap.com z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% ELIXA / APART.pl

Rabat na biżuterię, zegarki, smartwatche i akcesoria marki Elixa obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem: JESIEN2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20% entago

Rabat na całą nową kolekcję. Wejdź na stronę www.entago.pl ciesz się zniżką.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20% FEMESTAGE

-20% na wybrane produkty z metką „Stylowe Zakupy" z kolekcji Jesień/ Zima 2026 w sklepach stacjonarnych. Dodatkowe -20% na kolekcję Jesień/ Zima 2026 z kodem: STYL20 na femestage.com

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

eprasa.pl 6a65edb0b8

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

-20%

-30%

Wygodne zakupy w sklepach ONLINE na

StyloweZAKUPY.pl

od 25 do 30 września



Wejdź i skorzystaj
z atrakcyjnych zniżek
do sklepów ONLINE
– szybko, łatwo i wygodnie!

-50%

stylowezakupy.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

-30%

GAP

Rabat -30% na wszystko z kodem: STYLOWE30. Dostępny w sklepie GAP w Westfield Arkadia oraz online na gap.pl. Nie dotyczy kolekcji specjalnych oraz kart prezentowych, nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

GaPa FASHION

Rabat na KOLEKCJĘ. Dostępny również na www.gapafashion.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

Gatta

Rabat na cały asortyment nieprzeceniony, przy zakupach za min. 199 zł w salonach i na gatta.pl, Kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

GEOX

Wyjątkowy rabat -25% na nieprzecenione produkty dostępny na www.geoxstore.pl, kod: STYLOWEZAKUPY26 Kup więcej i oszczędzaj!

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

GIACOMO CONTI

Rabat -20% na wszystkie produkty nieprzecenione z kodem: JESIEN2026 dostępny na www.giacomo.pl

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Glamoursy

Rabat na wszystkie modele w butiku.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

do -30%

GOMEZ

Rabat na wybrane produkty do -30% z kodem: JESIEN2026 dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.gomez.pl

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

GUESS

Rabat 25% przy zakupach za min. 500 zł kolekcji FW26 w sklepach Guess, Guess Jeans i Marciano by Guess oraz online https://www.guess.eu/pl z wyłączeniem kolekcji kapsułowych. Dla obecnych i nowych uczestników programu GUESS Elite. Nie dotyczy outletów. Kod: STYLOWEGUESS27

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

do -30%

HEGO'S MILANO

Rabat do -30% na wybrany asortyment w sklepach stacjonarnych i na www.hegos.eu. Kod: FELICITA

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

HEXELINE

20% na wybrane modele dostępne w sklepach stacjonarnych i na www.hexe.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

do -75%

intymna

ZACZNIJ OD BIELIZNY

Rabaty do -75% z kodem: STYLOWE na www.intymna.pl. Szczegóły na stronie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

IUMAN intimissimi uomo

Rabat 20% przy zakupach za min.250 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.intimissimi.com z kodem: JESIEN26 Promocja dotyczy produktów z kategorii męskiej i nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

SEZAM JUBILER

Rabat na naszyjniki dostępny w salonach stacjonarnych i na www.jubilersezam.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Kappahl

-20% na całą kolekcję Kappahl. Ważne kupując min. 2 produkty włączone w ofertę w sklepach Kappahl i na kappahl.com z kodem: JESIEN2026 Bez Newbie. Ofert nie łączymy.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

kontri.pl

Rabat na nieprzecenione produkty online i w sklepach stacjonarnych i na kontri.pl z kodem: moda26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

L37

Rabat 20% na nową kolekcję AW2026/27 dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.l37.eu z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

LABIZU jewellery&watches

Rabat 20% na biżuterię i zegarki, przy zakupach za min. 300 zł na www.labizu.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Lee Cooper SINCE 1906

Rabat na nową kolekcję, dostepny na www.leecooper.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

LELOSI

Rabat na zakupy na www.lelosi.pl po wpisaniu kodu: JESIEN2026 Nie dotyczy kart podarunkowych, zestawów, niespodzianek, produktów z Outletu ani produktów już przecenionych. Rabatów i kodów promocyjnych nie można łączyć.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

MAKO

Rabat na całą kolekcję torebek i butów MAKO dostępny on-line na www.mako-store.pl z kodem: JESIEN2026 oraz w butiku stacjonarnym przy ul.Mokotowskiej 43 w Warszawie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Marc O'Polo EST. IN STOCKHOLM

20% zniżki na wybrane produkty z kolekcji Jesień/ Zima 2026 przy minimalnej wartości zakupów 399 zł w sklepach retailowych oraz na www.marc-o-polo.com i sklepach outletowych od min. 499 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

Poupée MARILYN

Rabat w sklepach stacjonarnych na całą nieprzecenioną kolekcję przy zakupach za minimum 200 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-20%

MARKOWNIA Selected Brands

Rabat na wszystkie produkty marki Bombata i Holdit dostępne na www.markownia.pl, kod: Jesien2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

martes SPORT

Rabat na marki premium z kodem: JESIEN2026 dostępny w sklepmartes.pl/strefa-premium

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

melano jewelry

Rabat na cały asortyment dostępny na www.melano.pl kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

MINOU Cashmere

Rabat 15% na kolekcje z kaszmiru, dostępną na www.minou.pl i w butiku Al. Przyjaciół 1/4 w Warszawie, z kodem: STYLOWE2026 Rabat nie obejmuje nowości i przecen.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

ModnaKiecka.pl

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment ModnaKiecka.pl -25% z kodem: STYL26

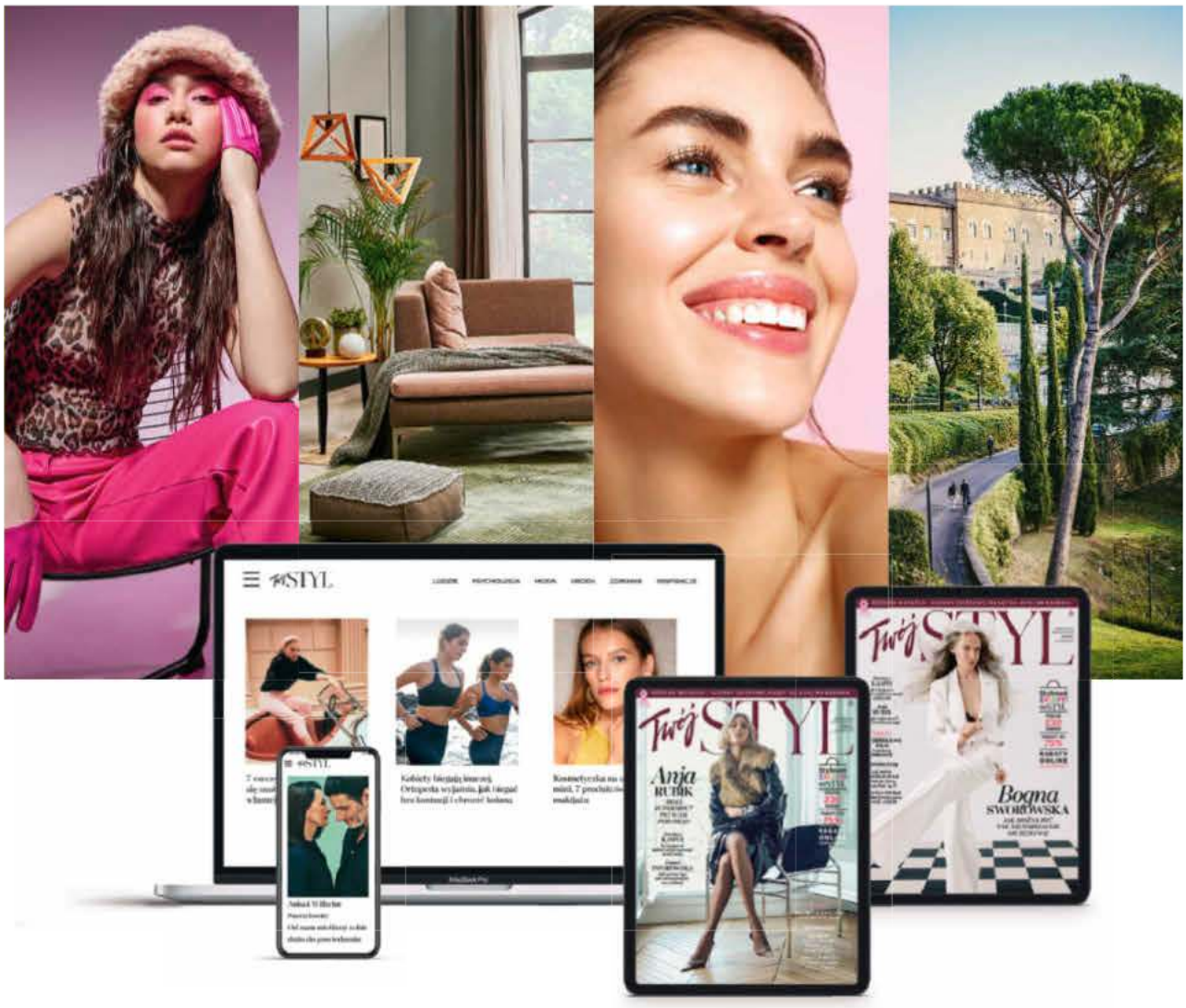
KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

eprasa.pl 6a65edb0b8

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE URODA PODRÓŻE



Więcej informacji na:

twojstyl.pl

Fot. 123rf, stock.adobe.com

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

eprasa.pl 6a65edb0b8

-20%

MOLARE
SIMPLE LOOKS GOOD

Rabat na całą kolekcję z wyjątkiem modeli już przecenionych dostępny na www.molare.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

MOLTON

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment dostępny w salonach stacjonarnych i na molton.pl, kod: STYLOVE26

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

monnari
Modnie być sobą...

-20% na wybrane produkty z metką „Stylowe Zakupy" z kolekcji Jesień/Zima 2026 w salonach stacjonarnych. Dodatkowe -20% z kodem: ZAKUPY20 na kolekcję Jesień/Zima 2026 na emonnari.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

moora

Rabat -20% obowiązuje na cały asortyment przy zakupie za min. 150 zł., z wyjątkiem wyprzedaży i kart podarunkowych dostępny na www.moora.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-50%

nico
odzież i obuwie

Rabat 50% na drugą tańszą rzecz, dostępny w salonach stacjonarnych i na www.nico.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

nife
SOFT OFFICE

Rabat na wszystkie kolekcje objęte promocją „Szaleństwo Zakupów" dostępny na www.nife.pl, kod: jesiennystyl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

NOMINATION
ITALY

Rabat 20% na kolekcje Composable oraz inne kolekcje Fashion przy zakupach za min. 300 zł. Obowiązuje w salonach partnerskich oraz autoryzowanych sklepach online w tym Labizu.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-25%

noq
BY KNITEX

Rabat na wszystkie nieprzecenione rajstopy dla kobiet i dzieci -25% dostępne na www.noq.com z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-45%

okko

45% rabatu na pełne okulary korekcyjne (czyli oprawa + szkła) i /lub okulary przeciwsłoneczne.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-30%

OLIMPIA

Rabat 30% na cały asortyment dostępny na www.olimpia.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

OPTIQUE® EXCLUSIVE
CENTRUM OKULARÓW PROGRESYWNYCH

Rabat na oprawy przeciwsłoneczne i korekcyjne. Oprócz marki CARTIER.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-25
-40 %

ŁÓDKA
OPTYK

Rabat do 25% na oprawy korekcyjne i do 40% na okulary przeciwsłoneczne Łódź, Piotrkowska 153 i na www.optyklodka.pl, kod: JESIEN2026
Umów się na badanie wzroku 794-153-153

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

orsay

Dodatkowe 20% zniżki na wszystko. *Odkryj ponadczasową modę damską, która podkreśla kobiecość i elegancję! Użyj kodu JESIEN2026 na orsay.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

PANTHER4U

Rabat na wybraną odzież skórzaną dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.panther4you.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 225-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

PARIOLI

Rabat 20% na biżuterię , obrączki ślubne oraz usługi, dostępny w salonie i na www.perioli.eu z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

SKÓRZANA
GALANTERIA SKÓRZANA

Rabat na cały asortyment, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.skorzana.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

Dodatkowe -20%

PAWO
since 1989

RABAT NA CAŁĄ*KOLEKCJĘ MĘSKĄ - DODATKOWE 20%*oprócz biżuterii/ obuwia. Podaj kod: JESIEN2026 na stronie sklep.pawo.pl lub w salonie.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

Peek&Cloppenburg
peek-cloppenburg.pl

20% rabatu na wszystkie nieprzecenione produkty z kolekcji na sezon jesień-zima przy zakupach za min. 449 zł ekskluzywnie dla uczestników programu INSIDER, i tych którzy do niego dołączą, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.peek-cloppenburg.pl Kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-10%

PLATA

Rabat na torebki skórzane dostępny na www.pltabag.com, kod: PLATABAG

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

do -70%

PRIMODO
ZACZNIJ OD MODY

Rabaty do -70% z kodem: STYLOWE dostępny na www.primodo.pl Szczegóły na stronie.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

PROMEES

20% na wszystkie nieprzecenione produkty dostępny na www.promees.pl kod: STYL20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

QUIOSQUE

Rabat na nową kolekcję dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.quiosque.pl, kod: STYL20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

RECMAN
EST. 1986

Rabat na produkty nieprzecenione przy zakupie 2 sztuk, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.recman.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

Z.ROBAK

RABAT NA CAŁY ASORTYMENT

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20%

SHAPEN
BAREFOOT WITH STYLE

Rabat na wybrany asortyment dostępny na www.shapenbarefoot.com/pl, kod: SHAPENPL26

KUPON RABATOWY | 25-30.09.20266 ONLINE

-20%

Słoń Torbalski

Rabat na torebki i portfele skórzane oraz walizki marki Słoń Torbalski, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.slontorbalski.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-15%

SOLAR

Rabat na odzież przy zakupie dwóch sztuk i więcej dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.solar.com.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	Twój STYL	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

-20% spartoo IT'S cool TO BE YOU

20% rabatu na nieprzecenione produkty, ważny dla zamówień powyżej 300 PLN, dostępny na www.spartoo.pl, kod: 20STYLOWE

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% SUNSET SUITS

Rabat -20% na wszystkie produkty nieprzecenione z kodem: JESIEN2026 dostępny na www.giacomo.pl

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% Tchibo

Rabat na wszystkie produkty z kolekcji przy zakupie min. 2 szt., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tchibo.pl, kod: STYLOWE2026 nie łączy się z innymi promocjami. Szczegóły w regulaminie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% TEZENIS underwear

Rabat 20% przy zakupach za min.120 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.tezenis.com z kodem: JESIEN26
Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% TI SENTO MILANO

Rabat 20% na biżuterię w regularnych cenach, przy zakupach za min. 300 zł, obowiązuje w salonach partnerskich oraz autoryzowanych sklepach online w tym Labizu.pl z kodem: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% TOUS

20% rabatu przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tous.com.pl, kod: STYL2026 (dotyczy wybranego asortymentu, obowiązuje regulamin).

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-50% TRIUMPH

Kup 2 produkty i otrzymaj -50% na drugi, tańszy produkt. Oferta obejmuje wybrany asortyment dostępny w salonach stacjonarnych, outletach, wybranych salonach partnerskich i na pl.triumph.com z kodem: TRIUMPH50

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-15% twojesoczewki twojesoczewki.com

Rabat na soczewki kontaktowe i płyny marek EyeLove i LensUp (bez wielopaków, zestawów, wyprzedaży), dostępny na www.twojesoczewki.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% VENUS GALERIA

Rabat na srebrną biżuterię w sklepie venusgaleria.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% VERONA JEWELLERY

Rabat 20% przy zakupach od 299 zł na srebro i stal
Akcja obowiązuje w Salonach Verona i na Verona.pl z kodem: STYLOWE20
Szczegóły promocji w regulaminie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-10% VEROSTILO Real bags. Always with you.

Rabat na skórzane torebki i plecaki na verostilo.com z kodem: JESIEN2026
*Nie dotyczy produktów z działu WYPRZEDAŻ.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% VILLARO MODA MĘSKA

Rabat na wszystkie produkty marki Villaro dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.villaro.pl, kod: JESIEN2026
Obowiązuje przy zakupach powyżej 299 zł i nie łączy się z innymi promocjami

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30% VOLCANO All conditions comfort

Rabat 30% na drugą, tańszą rzecz dostępny w sklepach w Bydgoszczy, Lubinie i Pile.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-20% VOLCANO All conditions comfort

Rabat 20% na całą kolekcję od 429 zł., dostępny na www.volcano.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% W.KRUK 1840

Rabat na biżuterię złotą za min. 699 zł, srebrną i akcesoria za min. 299 zł, biżuterię Picky Pica za min. 199 zł oraz zegarki w cenie do 2 000 zł. Promocje nie łączą się. Szczegóły i wykluczenia dostępne w salonach W.KRUK i regulaminie na wkruk.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25.09-05.10.2026 plus ONLINE**

-15% GEPETTO

Dodatkowy rabat na wszystkie okulary Gepetto, dostępny na www.weargepetto.pl z kodem: JESIEN2026 (łączy się z cenami promocyjnymi!)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% WILLSOOR

Rabat -20% na wszystkie produkty z klasycznej oferty. Dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.willsoor.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-15% WOKULARACH.pl

Dodatkowy rabat na marki SENJA, GEPETTO i SIYU dostępny na www.wokularach.pl, kod: JESIEN2026 (łaczy się z cenami promocyjnymi!)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

50 zł zalando

Zniżka 50 zł na zakup wybranych produktów na www.zalando.pl z kodem: JESIEN2026 przy zamówieniu za min. 300 zł

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30% ZEGAROWNIA

Rabat na wybrane zegarki w Zegarownia.pl z kodem: JESIEN2026 i w sklepach stacjonarnych + dostawa za 0 zł oraz Raty 0%

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

URODA

-30% 4ORGANIC NATURAL & VEGAN

Rabat na naturalne kosmetyki dla całej rodziny od marek: 4organic, Derma, Joni, Zenz i The Big O, dostępny na www.4organic.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-24% aelia DUTYFREE

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment dostępny na www.aelia.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% All in Skin

Rabat na wszystkie kosmetyki marki All in Skin w sklepie www.allinskin.pl z kodem: LONGEVITY20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% 1986 BANDI PROFESSIONAL

Rabat na kosmetyki marki BANDI w sklepie www.bandi.pl, kod: STYL2026 z wyłączeniem zestawów i nowości.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

Prezent za 1 gr BASICLAB DERMOCOSMETICS

Kupon na Dermatologiczną piankę myjącą 50 ml za 1 grosz, przy zakupach od 199 zł, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.basiclab.shop, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30% beBIO Cosmetics

Rabat na naturalne kosmetyki do pielęgnacji twarzy, włosów i ciała oraz perfumy beBIO Ewa Chodakowska, dostępny na www.bebiocosmetiqs.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

eprasa.pl 6a65edb0b8

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Możesz też kupić Twój STYL z prezentami do wyboru: 2 pastami do zębów Himalaya w podróżnych opakowaniach, serum regenerującym do włosów BANDI, zestawem 2 kosmetyków Skin Academy Solution Bielenda lub kosmetykiem do makijażu PAESE. Twój STYL dostępny także z jedwabną gumką do włosów Roselle w supercenie tylko 19,99 zł. Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na
twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 6a65edb0b8

-15%

BEZOKULAROW.pl

Rabat na soczewki kontaktowe, płyny marek EyeLove i LensUp (bez wielopaków, zestawów, wyprzedaży), dostępny na www.bezokularow.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

Bielenda

Rabat na całą ofertę marki BIELENDA, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

Bielenda PROFESSIONAL SUPREMELAB

Rabat na całą ofertę marek: Bielenda Professional i Bielenda Professional Supremelab, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

błogo

Rabat 20% na wszystkie kosmetyki i akcesoria marki Błogo, dostępny na blogo.com.pl, kod rabatowy: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

100 zł

body evolution

100 zł przy zakupach na 300zł

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-30%

Face Boom Body Boom

Rabat na całą ofertę marek: BodyBoom, FaceBoom i HairBoom, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

Cashmere

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Cashmere dostępny na edax.pl, kod: Cashmere-Jesien2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

CHANTARELLE

Rabat na wszystkie kosmetyki do pielęgnacji domowej dostępny na www.chantarelle.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

CLARINS

Rabat na całe zakupy na www.clarins.pl z kodem: JESIEN20 od kwoty 99 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

CLINIQUE

30% rabatu przy zakupie minimum 2 produktów w salonach stacjonarnych Clinique za okazaniem kuponu z magazynu oraz na www.clinique.com.pl z kodem: JESIEN2026. Rabat nie obowiązuje na nowości, zestawy, produkty miniaturowe i nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

cosibella

Rabat -20% na zakupy za min. 219 zł., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.cosibella.pl, kod: JESIEN2026 - nie łączy się z innymi promocjami ani z innymi kodami

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

dermalogica

Rabat na cały asortyment. Oferta dostępna na www.dermalogica.pl oraz w autoryzowanych gabinetach Dermalogica. Kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30%

DERMIKA

Rabat na całą ofertę marki DERMIKA, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Doppelherz

Rabat na wszystko w Doppelherz.pl z kodem: JESIEN2026
Odbierz 20% zniżki, jesienne wsparcie dla Ciebie.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

dottore COSMECEUTICI

Rabat 25% na cały asortyment dostępny w sklepie internetowym www.dottore.beauty z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

DR AMBROZIAK LABORATORIUM

Rabat -20% na całą ofertę z wyłączeniem: mini produktów, akcesoriów i zestawów kosmetyków. Aktualne promocje w sklepie online nie łączą się. Kod rabatowy: JESIEN2026 na www.drambroziak.com

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Dr Irena Eris

Rabat 20% na całą markę Dr Irena Eris, dostępny na www.sklep.drirenaeris.com, kod: STYLOWE26
Nie łączy się z innymi promocjami, nie dotyczy voucherów prezentowych i zestawów.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

ELLA BACHÉ PARIS . 1936

Rabat na wszystkie francuskie kosmetyki ELLA BACHE, dostępny na www.ellabache.pl, KOD: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

do -109 zł

flaconi

Do 109 zł zniżki na zakupy na www.flaconi.pl z kodem JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

GOLDEN ROSE

Rabat - 20% na całe zakupy powyżej 50 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-30%

GRZEGORZ DUŻY® COSMETICS

Rabat na wszystkie produkty do włosów Grzegorz Duży Cosmetics dostępny w salonie i na www.grzegorzduzy.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25%

HADA LABO TOKYO™

Rabat 25% na wszystkie kosmetyki marki Hada Labo Tokyo dostępny na edax.pl, kod: HadaLabo-Jesien2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

Health Labs Care

Rabat na wszystkie suplementy diety i kosmetyki, w tym bestsellerowe kolageny, dostępny na www.heathlabs.care/pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

ICON 16 BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

Rabat na kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała oraz wody perfumowane ikony piłki nożnej - Kuby Błaszczykowskiego, dostępny na www.icon16.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

INGLOT

STYLOWE20

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment. Dostępny w wybranych sklepach stacjonarnych INGLOT oraz na www.inglot.pl, kod online: STYLOWE20
Promocje nie łączą się.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

Prezent

Kiehl's SINCE 1851

10 mini produktów i torba w prezencie do zakupów od 399zł!*
Dostępne w sklepach stacjonarnych i na www.kiehls.pl, kod: JESIEN2026
*Rabaty nie łączą się. Obowiązują wykluczenia.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-50%

KLINIKA HADA URODY

Rabat na pierwszy zabieg Icoone Laser.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

eprasa.pl 6a65edb0b8

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 25 - 30 WRZEŚNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY
Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor
PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY
Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor
PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY
Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor
PATRON MEDIALNY	Bauer Media Outdoor	PATRON MEDIALNY

eprasa.pl 6a65edb0b8

-35%

KOI rich cosmetics

Rabat -35% na kosmetyki po brzegi wypełnione naturalnymi składnikami aktywnymi, dostępny na www.koicosmetics.pl, kod: jesien2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

LANCÔME

Rabat -30% na wszystko oraz ekskluzywne mini produkty w prezencie!* Dostępny na www.lancome.pl, kod: JESIEN2026
*Rabaty nie łączą się. Obowiązują wykluczenia.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

Laser DeLux

-25% na WSZYSTKO! *Rabat obowiązuje na depilację laserową i wszystkie inne zabiegi, poza mezoterapią igłową dostępny w salonach i na www.laserdelux.pl, kod: Stylowe26
Nie łączy się z innymi promocjami i pakietami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

LEIM sklep dobry z natury

Rabat 20% na wszystkie kosmetyki Leim oraz pozostałe produkty z kodem: JESIEN2026 dostępny tylko on-line na www.sklepdobry.pl
Kupon nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

Lirene DERMOPROGRAM

Rabat 20% na całą markę Lirene, dostępny na www.lirene.pl
kod: STYLOWE2026
Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-15%

lubihair

15% na zakupy kosmetyczne i usługi w salonie LubiHair w Warszawie, ul. Poznańska 5, tel. 536 068 069

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20%

LVY LOVELYCOSMETICS BY ITALIAN BEAUTY

Rabat na świadomą pielęgnację! Użyj kodu: JESIEN2026 na www.lvy.com.pl i zadbaj o skórę!

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

MAC

25% rabatu na produkty marki MAC przy zakupie min. 2 pełnowymiarowych produktów MAC* w sklepach stacjonarnychi na www.maccosmetics.pl, kod: MACSTYL26 *w promocji nie biorą udziału produkty już przecenione, nowości, Mini MAC, MAC VIVA GLAM

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

MINISTERSTWO.

Rabat na kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała od Ministerstwa, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.ministerstwo.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-15%

MIYA COSMETICS

Rabat na całą ofertę marki MIYA Cosmetics, łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.miyacosmetics.com, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

mokosh cosmetics

Rabat 30% na kosmetyki MOKOSH w sklepie internetowym www.mokosh.pl kod: JESIEN2026 i stacjonarnie ul. Trenów 53, Laski k. Łomianek

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

NATURECAN

Rabat na całą ofertę suplementów Naturecan na www.naturecan.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

oclean

Rabat na szczoteczki soniczne i irygatory dentystyczne w sklepie oclean.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

Perfecta

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Perfecta dostępny na edax.pl kod: Perfecta-Jesien2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

lulua

Rabat do 20% na zakupy w Perfumerii Lulua i na www.lulua.pl z kodem: JESIEN2026 na wybrany asortyment.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

ANNA PIKURA

Rabat 20 % przy zakupach za min. 400 zł na kosmetyki i suplementy diety ANNA PIKURA oraz na zabiegi kosmetyczne w Klinikach ANNA PIKURA, dostępny w Klinikach ANNA PIKURA i na annapikura.com, kod: STYLOWE2026. Rabaty nie łączą się.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

Pharmaceris

Rabat 20% na całą markę Pharmaceris, dostępny na www.pharmaceris.com, kod: STYLOWE
Nie łączy się z innymi promocjami, nie dotyczy zestawów.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

previBIO KLINIKA MEDYCYNY REGENERACYJNEJ

30% na zabiegi lifting QNR, QMR, zagęszczanie włosów.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026

-20%

PUDER !KREM

20% rabatu na cały asortyment dostępny na www.puderikrem.pl
Kod: JESIEN2026
Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

purlés LABORATOIRES DE BEAUTÉ

Rabat na cały asortyment -20% dostępny na sklep.purles.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

REVITALASH COSMETICS

Rabat na cały asortyment sklepu revitalash.pl z kodem: JESIEN2026 i w sklepie stacjonarnym.

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

-20%

senoa

Rabat na cały asortyment dostępny na www.senoa.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

SENSUM MARE NATURAL SKINCARE

Rabat 25% na wszystkie kosmetyki, dostępny na www.sensummare.pl, hasło: Stylowe25

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-30%

SHEFOOT -LABORATORIES-

Rabat na całą ofertę marek: SHEHAND, SHEFOOT i SHECARE dostępną na www.bielenda.com, nie łączy się z innymi promocjami. Kod: STYLOWE_2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-25%

Silk'n®

Rabat na MASKI LED, urządzenia do włosów, depilatory i pilniki na silkn.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

SKG

Rabat na masażery karku SKG z kodem: STYLOWESKG
mediaexpert.pl | neonet.pl | euro.com.pl | ispot.pl | skgpoland.pl

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 ONLINE

-20%

skin eXpert zdrowie • uroda • piękno

Rabat na dermokosmetyki dostępne stacjonarnie i na www.skinexpert.pl kod: JESIEN2026*
*nie dotyczy marek: HairMax, Regima, Mito-Pharma, MyBestPharm, MedicalZ

KUPON RABATOWY | 25-30.09.2026 plus ONLINE

eprasa.pl 6a65edb0b8



PANI

SIŁA JEST KOBIETĄ



SIŁA JEST KOBIETĄ

NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA czytelnia.pl
Z DOSTAWĄ DO DOMU. MAGAZYN PANI DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

eprasa.pl 6a65edb0b8

-15%

SKINARTÉ

Rabat na całą ofertę marki SKINARTÉ, nie łączy się z innymi promocjami, dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE_26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

SLAVIA COSMETICS

Rabat na skuteczną pielęgnację twarzy, szyi i dekoltu od Slavia Cosmetics, dostępny na www.slaviacosmetics.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

soczewki24 salony optyczne

Rabat 30% na okulary eye'm i 20% na marki premium, m.in. Ray-Ban, Versace, Prada, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.soczewki24.pl, kod: STYLJESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

SOLGAR® Since 1947

Rabat na suplementy diety Solgar dostępny na www.solgar.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

STARA MYDLARNIA

Rabat na wszystkie kosmetyki dostępny stacjonarnie i na www.staramydlarnia.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30%

sway

Rabat na perfumy praz produkty do pielęgnacji włosów SWAY by Aga Kaczorowska dostępny na www.swaycosmetics.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

swederm

Rabat na produkty nieobjęte inną promocją, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.swederm.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

THALGO LA BEAUTÉ MARINE

Rabat na całe zakupy na THALGO.PL. Kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

tołpa.®

Rabat na całą ofertę marki tołpa.® dostępną na www.tolpa.pl, łączy się z innymi promocjami, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

topestetic

Rabat na wybrane kosmetyki na https://www.topestetic.pl/stylowe kod: JESIEN2026. Dostępne bezpłatne porady kosmetologów – Twoja skóra pod opieką eksperta.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

Viu Viu OPTICA

Rabat 30% na okulary eye'm i 20% na marki premium, m.in. Ray-Ban, Versace, Prada, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.soczewki24.pl, kod: STYLJESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

waterdrop

Rabat na zakupy w sklepie internetowym waterdrop.pl - 20% z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

tołpa.

white ON

Rabat na całą ofertę marki tołpa.® WHITE ON dostępną na www.tolpa.pl, łączy się z innymi promocjami, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

wibo

Zapraszamy na zakupy na www.wibo.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

YONELLE

Do -30% na kosmetyki YONELLE z kodem JESIEN2026 na www.yonelle.pl Kod nie obejmuje nowości.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-30%

YOSKINE

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Yoskine dostępny na edax.pl kod: Yoskine-Jesien2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

USŁUGI

-20%

E-TORTY.PL SŁODKIE PRZESYŁKI

Rabat na torty z dostawą w całej Polsce dostępny na www.e-torty.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

HOLI·BALI

Rabat -20% na WSZYSTKO dostępny w salonach i na www.holibali.pl kod: stylowe26 *Nie łączy się z innymi promocjami i pakietami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

SunLOOX LOOX TWÓJ OPTYK

Stacjonarnie rabat na okulary korekcyjne. ONLINE: Rabat na kompletne okulary korekcyjne i okulary przeciwsłoneczne na www.sunloox.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-45%

MEDICOVER OPTYK

45% rabatu na pełne okulary korekcyjne (czyli oprawa + szkła) i /lub okulary przeciwsłoneczne.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

Prezent

MEGOGO

Prezent: 1 miesiąc filmów i TV z MEGOGO! Odbierz bezpłatny dostęp aż na 30 dni. Aktywacja możliwa do 31/10/2026 na megogo.net/pl/code twój kod: MODAnaMEGOGO

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

M061 PERFUME LAB GRASSE / WARSAW

Rabat na wszystko dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.mo61.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

E.Wedel PIJALNIE CZEKOLADY

Rabat na zakupy w czekoladowym sklepie internetowym www.sklep.wedelpijalnie.pl, kod: STYLOWEZAKUPY2026J *Rabat nie obejmuje kategorii Klasyki E.Wedel i Na prezent oraz nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-50%

E.Wedel PIJALNIE CZEKOLADY

Rabat na gorące czekolady klasyczne 140 ml - 2 w cenie 1, bo razem przyjemniej!*
*Promocja ważna w wybranych lokalizacjach

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

100 zł

wygodnadieta

Rabat na dietę pudełkową przy zamówieniu min. 10 zestawów na www.wygodnadieta.pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

1+1

ZIKO OPTYK

Drugie okulary korekcyjne lub przeciwsłoneczne za 1 zł.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

eprasa.pl 6a65edb0b8

Bauer
Media
Outdoor

Retail Network

Reklama tam, gdzie kończy się ścieżka i zaczyna koszyk

Co zawiera oferta?

Ponad 550 ekranów cyfrowych - od totemów i widowiskowych ekranów fame w galeriach handlowych, przez ekrany city digital na parkingach centrów handlowych, aż po ekrany w punktach sprzedaży

Kreacje 2D/3D - dynamiczne i interaktywne formaty

Targetowanie kontekstowe i behawioralne - dopasowanie do lokalizacji, czasu i zachowań zakupowych

Zakup Direct & Programmatic - pełna elastyczność zakupu

Pakiety na różne etapy ścieżki zakupowej



ŚWIADOMOŚĆ

Zbuduj obecność marki, tam gdzie jest ruch

Cel: zasięg i zauważalność

EKRANY FAME ZEWNĘTRZNE + WEWNĘTRZNE



ROZWAŻANIE

Przypomnij się w kontekście zakupowym

Cel: asocjacja marki z decyzją zakupową

TOTEMY + CITY DIGITAL RETAIL



IMPULS ZAKUPOWY

Wyzwól decyzję tu i teraz

Cel: skierowanie do sklepu

WYBRANE TOTEMY



DECYZJA

Bądź ostatnią marką, jaką klient widzi przed półką

Cel: wpływ na finalny wybór

EKRANY W SKLEPACH

Zapraszamy do współpracy!

www.bauermediaoutdoor.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

DOM I WNĘTRZE

-20% AQUAPHOR water filters

Rabat 20% na cały asortyment produktów AQUAPHOR, dostępny w salonach firmowych AQUAPHOR na terenie Warszawy i na www.aquaphor.pl, kod: STYL20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-15% Benjamin Moore

Rabat na wszystko! W salonach firmowych i na www.benjaminmoore.pl z kodem: stylowykolor

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% CALVADO

Rabat na cały asortyment z wyjątkiem promocji i ofert specjalnych dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.calvado.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% AMBITION

Rabat na cały asortyment dostępny w sklepach stacjonarnych Dajar Home&Garden i sklepach Ambition.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-10% dekoria

Rabat 10% na zakupy pow. 499 zł dostępny w sklepach stacjonarnych i na dekoria.pl, kod: JESIEN2026 nie łączy się z innymi rabatami i promocjami oraz nie dotyczy kolekcji Premium.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-50 -25 % DESENIO

Rabat 50% na plakaty, 25% na obrazy na płótnie oraz 20% na pozostałe kategorie, dostępny na www.desenio.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15% eurofloristTHERE'S ALWAYS A REASON

Rabat 15% na wszystkie kwiaty z dostawą na terenie Polski, dostępny na www.euroflorist.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-10% eye on design

Niepowtarzalne meble, lampy i dodatki - dołącz do prawdziwych miłośników designu! Rabat dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.eyeondesign.pl kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-25% Fine Dine PROFESSIONAL TABLETOP & BAR

Rabat na cały asortyment sklepu (obniżka naliczana od ceny podstawowej). Dostępny na www.finedine.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% KARENSKI.PL

Rabat na wybrane kolekcje dostępne na www.karenski.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

Premia 25% KLER ESTD 1973

Premia 25% przy zakupie mebli w salonach Kler – do odbioru z oferty salonów. Przy zakupie na www.kler.eu - do odbioru w sklepie internetowym, kod: PREMIA25 Rabat 17% na dodatki i akcesoria, kod: RABAT17 Premia i rabat zgodnie z regulaminem. Promocja nie dotyczy kuchni

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-17% KLER AROMA

Rabat 17% na wszystkie świece sojowe oraz zapachy do wnętrz KLER Aroma, dostępne na www.kleraroma.com z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% kronosfera Inspiracje | Sklep | Porady

Rabat na Meble na Wymiar, Płyty Meblowe i Blaty Kuchenne dostępny na www.kronosfera.pl, kod: JESIEN2026
*rabat nie dotyczy usług stolarskich i akcesoriów

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% kronosfera Inspiracje | Sklep | Porady

Rabat na panele podłogowe KronoOriginal dostepny na www.kronosfera.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% La Millou

Rabat na -20% na cały asortyment La Millou w sklepie stacjonarnym i na www.lamillou.com z kodem: JESIEN26. Skorzystaj już teraz!

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% LE CREUSET

Z tym kuponem, rabat -20% na produkty marki Le Creuset w sklepach stacjonarnych. Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-20% LENOX American by Design

Rabat na produkty marki dostępne w salonach Rosenthal i na www.lenox-shop.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% MAISON BERGER PARIS 1898

Rabat na produkty marki dostępne w salonach Rosenthal i na www.maisonbergerparis.com.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% Mensa Home porcelain & more

Rabat na wybrany asortyment, dostępny w sklepach stacjonarnych i online Szczegóły na www.mensahome.eu/stylowe-zakupy, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

Rabat -20% outletmeblowy.pl

Dodatkowy rabat 20% na całą ofertę www.outletmeblowy.pl z kodem: JESIEN2026. Rabat dotyczy również produktów przecenionych.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% POD PIERZYNA

Rabat na cały asortyment sklepu z wyposażeniem domu podpierzyna.com KOD: STYLOWE

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20% Rosenthal

Rabat na produkty marki dostępne w salonach i na www.rosenthal.pl kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% selene materace

Rabat na materace i poduszki profilowane marki Selene, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.selene.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20% SPIVER COLORIFICIO

Farba gliniana SPIVER z rabatem w salonach firmowych B.M. Polska.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026**

-12% ubierz swoje ściany

Rabat na wszystko dostępny na www.ubierzswojesciany.pl kod: STYLOWAJESIEN2026. Nie łączy się z innymi kodami i nie działa na karty podarunkowe.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15% PUSZMAN

Rabat na całą ofertę mebli tapicerowanych, dostępny w wybranych salonach i na www.puszman.com, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 6a65edb0b8

Twój STYL®

Zamów prenumeratę lub e-wydanie!

ZAWSZE W ATRAKCYJNEJ CENIE!













czytelnia.pl

Szczegóły aktualnej oferty
na czytelnia.pl
tel. 67 210 86 05 lub 67 354 16 05
w godzinach 8:00–18:00
e-mail: prenumerata@bauer.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

-25%

Wosk i Knot

Rabat na Zapachowe Świece Sojowe dostępny na www.woskiknot.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

zelmer

Rabat na urządzenia Zelmer w sklepie www.zelmer.pl z kodem JESIEN2026. Rabat nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

ZŁOTY WIDELEC

Rabat na cały asortyment również przeceniony w wysokości -20%, dostępny na www. Złotywidelec.pl, kod: JESIEN026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

do -20%

ZWIEGER haus & küche

Rabat 15% na cały asortyment z kodem: JESIEN2026 na www.zwieger.pl Dodatkowe 5% po przystąpieniu do Zwieger Master Club.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

INNE

-20%

amumu

Rabat -20% z kodem: JESIEN26 na www.amumu.pl. Kupon nie łączy się z innymi kuponami i promocjami, nie dotyczy kart podarunkowych i produktów marek obcych.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-15%

Baby and Mam

Rabat na cały asortyment z wyłączeniem bonów podarunkowych, dostępny na www.babyandmam.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

60 dni

BookBeat.pl

60 dni (z 40 godz. Słuchania) dla nowych użytkowników, dostępne na www.bookbeat.com/pl/stylowe, kod: stylowe60

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Colorful MEDIA MAGAZYNY JĘZYKOWE

Rabat na czasopisma do nauki języków obcych -20% dostępny na www.kiosk.colorfumedia.pl, kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

DREAM MACHINES

20% rabatu na akcesoria (myszki i podkładki), dostępny na www.dreammachines.pl, kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-35%

EGMONT.pl

35% na całą ofertę dostępny na www.egmont.pl, kod: StyloweEgmont (nie dotyczy ebooków, rabat naliczany od ceny podstawowej

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

fit catering

Rabat na wszystkie diety Fit Catering dostępny na www.fit-catering.pl kod: JESIEN2026 *Nie dotyczy zamówień testowych, diet Duo i Trio, dodatków do diety ani dodatkowych posiłków. *Kod promocyjny nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

FIVE O'CLOCK TEA AND COFFEE SHOPS 1990

20% na wszystkie kawy i herbaty sypane dostępne w salonach stacjonarnych i na www.fiveoclock.eu z kodem: JESIEN2026. Promocja nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-30%

foodly.

Rabat na wszystkie diety dostępny na www.foodly.pl, kod: JESIEN2026 *Promocja nie łączy się z innymi rabatami i nie obowiązuje na zestawy testowe.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

do -30%

JBL

Rabat na wybrane produkty dostępne na pl.jbl.com, kod: JESIEN2026 nalicza się automatycznie po wpisaniu kodu w koszyku.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Julka i Szpulka

Rabat na aktywizujące audiobooki dla dzieci, które uczą krytycznego myślenia, dostępny na www.julkaszpulka.pl, kod STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

KÄRCHER

Rabat 25% na zakupy za minimum 499 zł na www.karcher.pl Oferta dotyczy wybranych produktów nieprzecenionych Home&Garden i nie łączy się z innymi promocjami. Kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Kiddy Moon®

Rabat na nieprzecenione produkty z oferty sklepu kiddymoon.pl z kodem: kiddy26

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-25%

PWN KSIĘGARNIA INTERNETOWA

25% na ofertę wydawnictwa PWN, dostępny na www.pwn.pl, kod: StylowePWN (nie dotyczy ebookow, rabat naliczany od ceny podstawowej)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-22%

LEAF LITURGY

Rabat na herbaty Leaf Liturgy, dostępny na www.leafliturgy.com z kodem: JESIEN2026 odkryj wyjątkową jakość herbat.

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

NEWBY LONDON

Rabat 20% na cały asortyment herbat, naparów i akcesoriów herbacianych w sklepie internetowym www.newbyteas.com/pl z kodem: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

YOPE

Naturalnie Niezwykłe

20% rabatu na nieprzecenione produkty, dostępne na www.yope.me kod: STYL20

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

PZWL KSIĘGARNIA MEDYCZNA

20% na ofertę wydawnictw pzwl, dostępny na www.pzwl, kod: StylowePZWL (nie dotyczy ebookow, rabat naliczany od ceny podstawowej)

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

sleepee GOOD SLEEP MATTERS

Rabat na cały asortyment z wyłączeniem zakładki sale i outlet, dostępny na www.sleepee.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

studio KAWY

Rabat na kawy Blue Bird Republic oraz herbaty Birchall, dostępny na www.studiokawy.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 ONLINE**

-20%

Tea&Tea Z MIŁOŚCI DO HERBATY

Rabat na herbaty i kawy sypane, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.teatea.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

-20%

VASCO

Rabat -20% na VASCO dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.vasco-electronics.pl, kod: JESIEN2026

KUPON RABATOWY | **25-30.09.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 6a65edb0b8

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

-20%

-30%

Wygodne zakupy w sklepach ONLINE na

StyloweZAKUPY.pl

od 25 do 30 września



Wejdź i skorzystaj
z atrakcyjnych zniżek
do sklepów ONLINE
– szybko, łatwo i wygodnie!

-50%

stylowezakupy.pl

eprasa.pl 6a65edb0b8

WITTCHEN



Stay Timeless

new collection autumn-winter 26/27

wittchen.com

antasa.pl 6a65edb0b8

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

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



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS