PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 6 (429) ROK XXXVII
CZERWIEC 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl

MISTRZ
JAN KLATA
DWA DOBRE SPEKTAKLE KAŻDY POTRAFI ZROBIĆ

HISTORIA OSOBISTA
ARLETA ZALEWSKA
CO TO ZA CHARAKTER!

BEZ CIEBIE
MAGDĘ UMER WSPOMINA KRYSTYNA JANDA

REPORTAŻ
RANDKI 2026
ŻEGNAJ, TINDERZE

Kamilla BAAR
WRACAM SILNIEJSZA I DOJRZALSZA

FOTOGRAFOWAŁ: MATEUSZ STANKIEWICZ

ISSN 1230-8293 06
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 16.06.2026



eprasa.pl 7be3830ac8



BIŻUTERIA ZE SREBRA POZŁACANEGO: NASZYJNIK ZE SZLIFOWANYM SZKŁEM, wzór AP544-4993; KOLCZYKI, wzór AP529-1608

APART.pl

eprasa.pl 7be3830ac8



20



28

„Jestem fanką życia i uważam, że im więcej człowiek umie, tym pełniej jest w stanie z tego życia korzystać".

Kamilla BAAR

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Znany m.in. z „Ołowianych dzieci" aktor Sebastian Pawlak z żoną, dziennikarką Anną Frątczak 20

JEJ PORTRET Dziewięć lat temu odeszła z teatru i z serialu. Dziś Kamilla Baar wraca do aktorstwa i opowiada nam, gdzie była, gdy jej nie było 28

MÓJ ŚWIAT Żyjemy w epoce wielkich przemian. Czy podlega im też miłość? Pytamy o to psycholożkę ewolucyjną 40

SPOTKANIE Z MISTRZEM „Dwa dobre spektakle każdy potrafi zrobić", uważa reżyser Jan Klata 48

HISTORIA OSOBISTA dziennikarki TVN24 Arlety Zalewskiej 56

O TYM JEST GŁOŚNO Żegnaj, Tinderze, teraz randkujemy w realu 64

ŚWIATŁA NA... laureatkę Orła i nagrody na festiwalu w Gdyni – aktorkę Karolinę Rzepę 72

SIŁA JEST KOBIETĄ Uparta, trudna, niezłomna – Oriana Fallaci 78

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA Opowiada o niej Marieta Żukowska 84

NIEZAPOMNIANA Magda Umer we wspomnieniach swojej bliskiej przyjaciółki Krystyny Jandy 86

POROZMAWIAJMY z ratownikiem medycznym Jankiem Świtałą 92



86

Na okładce: Kamilla Baar • fot. Mateusz Stankiewicz/feedmelab • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Gosia Macias • fryzury Adam Szaro Kamilla Baar ma na sobie: okładka nr 1: garnitur Stella McCartney H&M, naszyjnik Swarovski, pierścionki Beller, 2: czepiec Karen Arcanjo

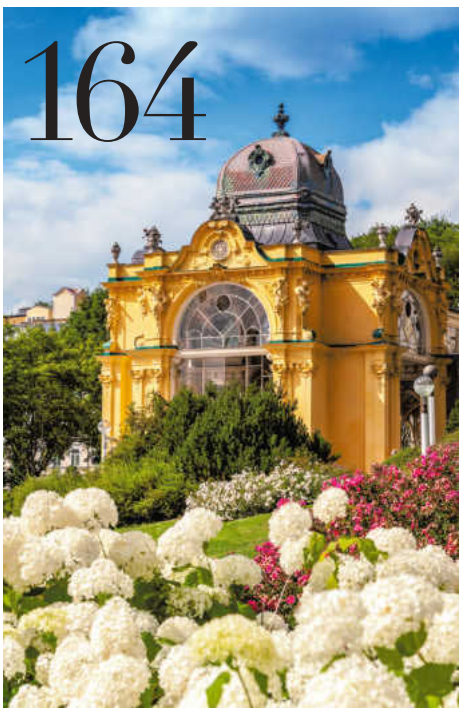
eprasa.pl 7be3830



eprasa.pl 7be3830ac8

SPIS TREŚCI CZERWIEC 2026







KULTURA

WYWIAD z Jonem Hammem, gwiazdą serialu „Znajomi i sąsiedzi" 98
KINO Charlie XCX kręci z Leną Górą 102
SERIALE Twórca głośnego „Reniferka" ma dla nas kolejny mocny serial 104
KSIĄŻKI o kobiecej cielesności i solidarności (lub jej braku) 106

MODA

STYL MARYNARSKI sprawdza się nie tylko na urlopie nad morzem 110
CAŁA NA BIAŁO Biel nigdy nie wychodzi z mody, a latem jest niezastąpiona 114
NA CZTERY SPOSOBY Mocne kolory noszone od stóp do głów 120

URODA I ZDROWIE

SŁONECZNE POCAŁUNKI Jak nadać skórze słoneczny odcień przed urlopem? 126
CZERWCOWE PREMIERY Wśród nich nowy wymiar wanilii w perfumach 129
NOCNE ŻYCIE WŁOSÓW Czy powinnyśmy o nie dbać, gdy... śpimy? 130
FITNESS Chcesz spalić więcej kalorii? Ćwicz w plenerze! 138
DOBRE ZDROWIE Jak prawidłowo myć zęby? Pewnie myślisz, że wiesz? Przeczytaj naszą rozmowę z higienistką stomatologiczną 140

DOBRE ŻYCIE

MIĘDZY NAMI Obwiniają, zrywają z nami kontakt, czyli dorosłe dzieci na terapii. Jak to przetrwać? 150
CHODZI O CIEBIE Dlaczego warto pisać ręcznie 154
SZKOŁA UCZUĆ Czy brak uważności może zniszczyć związek? 158

BEZ POŚPIECHU

PODRÓŻE MARZEŃ Pięć nieoczywistych kierunków na długi weekend 164
GOTUJEMY Zdrowe desery – bez cukru, bez glutenu i bez wyrzutów sumienia 176
HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Wielka przyjaźń Édith Piaf i Marlene Dietrich 194

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 14
FELIETONY: Krystyny Jandy 12
Katarzyny Kasi 96 Grzegorza Małeckiego 97
KRZYŻÓWKA 148
ŻYCIE TOWARZYSKIE 188

Fot. Mateusz Stankiewicz/feedmelab, Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Bogdan Krawczyk/archiwum Magdy Umer/FOTONOVA, Monika Osińska, Victoria Schaad/Adobe Stock, Launchmetrics/Spotlight (3)
Na zdjęciu w spisie treści Kamilla Baar ma na sobie: sukienka Stella McCartney H&M, biżuteria Beller

eprasa.pl/7be3830ac8



eprasa.pl 7be3830ac8

DOBRZE POWIEDZIANE:



„MAGDA UMER BYŁA ZWOLENNICZKĄ RADYKALNEJ SZCZEROŚCI. JA UWAŻAŁAM, ŻE NIE ZAWSZE JEST TO POTRZEBNE.

KRYSTYNA JANDA



WIERZĘ W SIŁĘ NAJPROSTSZYCH ODRUCHÓW, A WIELKA ZMIANA ZACZYNA SIĘ OD DROBIAZGÓW: OD UŚMIECHU NA ULICY, OD POMOCY W NIESIENIU CIĘŻKIEJ SIATKI, OD ZAUWAŻENIA KOGOŚ, KTO STAŁ SIĘ „PRZEZROCZYSTY".

ARLETA ZALEWSKA



„SWOJE OSIĄGNIĘCIA ZAWDZIĘCZAM MAMIE. TO ONA NAUCZYŁA MNIE, ŻE W ŻYCIU TRZEBA PRÓBOWAĆ WSZYSTKIEGO I NIGDY SIĘ NIE PODDAWAĆ.

JON HAMM

PANI

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

Redaktor naczelny	JACEK SZMIDT, jacek.szmidt@bauer.pl
Pierwsza zastępczyni redaktora naczelnego	MONIKA STUKONIS, monika.stukonis@bauer.pl
Edytor	JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI, jaroslaw.topolewski@bauer.pl
Dyrektorka artystyczna	JOANNA SOBIERAJ-ZIÓŁEK, joanna.sobieraj@bauer.pl
Sekretarz redakcji	AGNIESZKA NIEDEK, agnieszka.niedek@bauer.pl
Reportaż	ANITA ZUCHORA, redaktor, anita.zuchora@bauer.pl
Kultura	IGA NYC, redaktor działu, iga.nyc@bauer.pl
Moda	KANIA KAMIŃSKA, redaktor działu, katarzyna.kaminska@bauer.pl
Uroda	DANUTA BYBROWSKA, redaktor działu, danuta.bybrowska@bauer.pl
Psychologia	MAGDALENA JANKOWSKA, redaktor działu, magdalena.jankowska@bauer.pl
Felietoniści	KRYSTYNA JANDA, KATARZYNA KASIA, GRZEGORZ MAŁECKI
Współpracownicy	BEATA BIAŁY, MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP, ANNA JANOWSKA, MARCIN KASPRZAK, EDYTA KOSTRZEWA, MAGDALENA KUSZEWSKA, WIKA KWIATKOWSKA, DAWID MUSZYŃSKI, BEATA NOWICKA, MAGDALENA SZROEDER, KAROLINA ŚWIĘCICKA, KATARZYNA TROSZCZYŃSKA, ARTUR ZABORSKI
Dział graficzny	JANUSZ ŁUKOWICZ, janusz.lukowicz@bauer.pl WOJCIECH BIERNAT, wojciech.biernat@bauer.pl
Producentka i fotoedytorka	MAGDALENA DZIENISIEWICZ, magdalena.dzienisiewicz@bauer.pl
Asystentka redaktora naczelnego	MAGDALENA PROKOPOWICZ, magdalena.prokopowicz@bauer.pl, tel. +48 882 743 066
Redaktor prowadząca online	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. Recepcja: tel. 22 517 05 00

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

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

PBC Polskie Badania Czytelnictwa

Izba Wydawców Prasy

Nakład kontrolowany Związek Kontroli Dystrybucji Prasy

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

Fot. Adam Pluciński/Move, Dominika Scheibinger, Jamie McCarthy/Getty Images

eprasa.pl 7be3830ac8



eprasa.pl 7be3830ac8



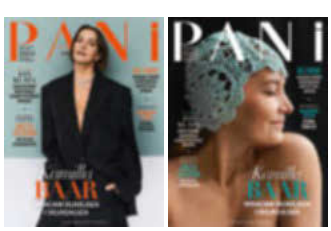
WARSZAWA,
CZERWIEC 2026



Męskie Granie 2022. Córka wyciąga mnie na koncert Bedoesa 2115 na Służewcu. Znam parę utworów z jego płyt. Wiem, że Borys Przybylski promuje otwartość, prawa kobiet, miłość i tolerancję. Kiedy już w 2019 roku śpiewa, że bycie dumnym Polakiem nie przeszkadza mu w akceptacji „chłopaka z chłopakiem" – spotyka go hejt, ale on dalej robi swoje i wielokrotnie wypowiada się przeciwko homofobii. Ale wracajmy na koncert. Słyszymy pierwsze wersy utworu „Bedoesiara" i cały namiot szaleje. Skaczę z córką w tłumie, krzycząc „Ty nie potrzebujesz typa, co nie umie zrobić prania. Nie umie zrobić obiadu, kolacji i śniadania. Nie potrzebujesz typa, który po sobie nie zmywa. Ty to Bedoesiara, a nie, k..., jego mama". Szaleją nastolatki, gen Z i dojrzałe kobiety. Drzemy się w wniebogłosy: „Bedoesiara wie, co chce, i będzie to miała!". Tuż po koncercie dostaję od córki T-shirt z hasłem „Bedoesiara". Mam go do dzisiaj i przechowuję jako znak międzypokoleniowej solidarności.

Przypomina mi, jak wiele tego wieczoru razem przeżyłyśmy i jak wiele nas łączy w myśleniu o świecie, prawach kobiet czy o prawach LGBT. Podczas tego koncertu wzruszam się co chwilę. Borys ma umiejętność dotarcia do młodych ludzi. Opowiada o swoim dzieciństwie na blokowisku w Bydgoszczy, trudnościach i rozczarowaniach. Jest wiarygodny w każdym zdaniu. Porywa tłum. Nie ma w tym żadnej pozy rapera. Jest prawda i autentyczność. Od paru miesięcy dochodziły do mnie głosy, że Bedoes zaangażował się w pomoc dzieciom chorym na raka. Utwór „Ciągle tutaj jestem" (diss na raka), zaśpiewany z 11-letnią Mają Mecan, poruszył nasze serca. A live stream z Łatwogangiem, czyli tiktokerem Piotrkiem Hancke, przyniósł ponad 280 milionów realnej pomocy dla tych dzieciaków. Panowie, wielki szacun! Wielki podziw!

Małgosia Stukonis



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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

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

obserwuj nas na Instagramie: @PANI_MAGAZYN

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists, Aleksandr Bushkov/Adobe Stock

eprasa.pl 7be3830ac8


ale! KEN
ale!KEN łączy rytm Warszawy z naturą.
Ursynów. Bezpośrednio przy stacji metra Imielin.
GH DEVELOPMENT POLSKA
+48 572 836 056
+48 572 634 450
aleken.pl



Wczoraj po 18 latach o 18:20 pożegnałem kota Sylwka. Odszedł w domu w spokoju. Dobre miał kocie życie.
Tomek

Szanowni Państwo,

dostałam wieczorem taką wiadomość. Od nieznajomego. Jest w niej i smutek, i miłość. Chęć podzielenia się stratą, ale też chęć nadania wagi tej stracie. Bardzo słusznie, bo to wydarzenie życiowe doniosłe, rozumiem to jak nikt. Ale co można odpowiedzieć? I czy należy odpowiadać? Bo jaka może być odpowiedź? Banały. Chyba pozostaje tylko wygłosić pean o zwierzętach, odę do ich przywiązania, wierności, zalet charakteru. Ich gotowości do dzielenia z nami wszelkich trudów, smutków. Bez protestu, bez sprzeciwu, bez oceniania. Zawsze cierpliwie, ulegle, z pełnią godności. Trzeba wygłosić pochwałę ich umiejętności podporządkowania się wszelkim decyzjom i wydarzeniom, naszym słabościom i błędom, naszym często trudnym charakterom. Rozumne, bezgranicznie tolerancyjne i lojalne towarzyszą naszym dniom. Kochają ślepo nawet często tych, którzy na to nie zasługują. Wypełniają nam dni, pozwalają zapomnieć często o samotności i lęku. Dają wiele i często znoszą wiele, bez nadziei na rewanż, bez słowa, bez protestu.

Jest wielu, wielu ludzi, którzy bez przyjaciół zwierząt nie wyobrażają sobie życia. Kiedy mój pies ostatnio chorował i musiał nocami przyjmować kroplówki (w dzień pracowałam), w naszej całodobowej klinice zawiązał się krąg ludzi towarzyszącym swoim zwierzętom w tych czasem dwugodzinnych seansach, krąg przypadkowo spotykanych ludzi nagle paradoksalnie sobie bliskich.

Leczenie zwierząt kosztuje teraz bardzo dużo – prześwietlenia, badania krwi, moczu itd. itp., prawie w każdym przypadku konsultacja kardiologa przed operacjami, operacje, zmiany opatrunków, lekarstwa, rekonwalescencja...

W naszej nocnej grupie kroplówkowej, byli między innymi staruszka, emeryt kupujący choremu psu konieczną karmę, a sam posilający się suchą bułką, mężczyzna z chorobą alkoholową w zniszczonych ubraniach mający cierpliwość anioła w stosunku do swojego starego, obolałego od stanu zapalnego stawów mieszańca. Siedziałam tam z nimi kilka nocy i chciało mi się płakać z „miłości do ludzi" (przepraszam za naiwność tego sformułowania). Pewnej nocy, po wypadku drogowym jednego z psów, siedziała z nim cała rodzina – matka, ojciec, dwoje dzieci i drugi pies z tego domu. To były niekończące się czułości. 18 lat życia kota to wspaniałe osiągnięcie. Zostaje pamięć i wspomnienia wspólnoty niepozostawiającej żadnych wątpliwości. Jaka to przyjemność. I ulga. Bo niestety często nie pozostawiają takich wspomnień ludzie. Niech kot Sylwek biega radośnie po zaświatach. Wszystkiego dobrego dla Pana! ■

Fot. archiwum prywatne

Krystyna Janda

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

eprasa.pl 7be3830ac8

JESTEŚ PIĘKNA,
KIEDY JESTEŚ
SOBĄ

Joanna Ambroziak



ANTI-REDNESS FACE CREAM SPF 15 z linii ADVANCED

Krem do codziennej pielęgnacji cery naczynkowej, wrażliwej, z rumieniem.

Odpowiednie połączenie składników aktywnych zwartych w kremie, zapewnia ukierunkowane działanie dla skóry naczyniowej, z widocznym rumieniem oraz problematycznej i wrażliwej. Dzięki połączeniu kwasu azelainowego, trokserutyny, niacynamidu i wąkrotki azjatyckiej kosmetyk zmniejsza nierównomierne zabarwienie skóry i minimalizuje skłonność do pękania naczynek, łagodzi rumień. Nadwrażliwa skóra naczynkowa jest wyciszona i uspokojona. Zielony pigment, ujednolica koloryt cery i zmniejsza widoczność zaczerwienień. Skóra odzyskuje utracony blask, wygląda świeżo i promiennie.

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 7be3830ac8

okulary **Miu Miu**
kolczyki **Apart**
torebka **Jacquemus**
bransoletka **Apart**



torebka **Bvlgari**
filiżanka **Ćmielów**
buty **Aldo/eobuwie.pl**

Kolor niewinności

„Lepszy biały, za to ręczę, wszak się na mnie poskładały barwy, które tworzą tęczę" – Jan Brzechwa

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8

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 7be3830ac8

kapelusz **Gucci**
okulary **Dior**
torebka **Self-Portrait**
kolczyki **Barbie x Yes**
buty **Aldo/eobuwie.pl**



apaszka **Dolce & Gabbana**
torebka **Ganni**
kubek **Swarovski x Rosenthal**
bransoletka **Yes**

Baby pink

„Różowy to nie tylko kolor – to nastawienie do życia" – Miley Cyrus

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8





SUPLEMENTY DIETY

HAIR PILL

Zdrowie, lśniące i gęste włosy.
Wspomaga ich kondycję,
wzrost i odbudowę.

SLOW AGEING PILL

Pełna blasku, zdrowa, jędrna skóra.
Korzystnie wpływa na
opóźnienie procesów starzenia.

SLIM PILL

Zmniejszony apetyt
i przyspieszony metabolizm.
Wspomaga kontrolę masy ciała,
spalanie tłuszczów
oraz układ trawienny.



AMBROZIAK
SUPPLEMENTS

www.drambroziak.com







FEEL THE DIFFERENCE FROM THE *INSIDE*

okulary **Celine**
brelok **Saint Laurent**
apaszka **Dior**
bransoletka **Elixa/apart.pl**
lampa **Lladro/rosenthal.pl**



torebka **Emily & Noah/zalando.pl**
buty **DeeZee/eobuwie.pl**
bransoletka **Elixa/apart.pl**

Pomarańczowa alternatywa

„Pomarańczowy to najszczęśliwszy kolor" – Frank Sinatra

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



eprasa.pl 7be3830ac8



Trzeba wracać DO SIEBIE



PONAD 20 LAT RAZEM. MAJĄ PODOBNY GUST, ALE RÓŻNE TEMPERAMENTY. NIE SZKODZI! „NIE TRZYMA NAS ZE SOBĄ TO, ŻE WSZYSTKO SIĘ ZGADZA, TYLKO TO, ŻE WCIĄŻ CHCEMY DO SIEBIE WRACAĆ”, MÓWI O MAŁŻEŃSTWIE Z AKTOREM **SEBASTIANEM PAWLAKIEM** DZIENNIKARKA ANNA FRĄTCZAK.

WYSŁUCHAŁA: **BEATA BIAŁY**
FOTOGRAFOWAŁ: **SZYMON SZCZEŚNIAK**

eprasa.pl zbędne spacje

Czasem myślę, że moje życie to seria przeprowadzek. Wiele razy pakowałam walizki i zaczynałam wszystko od nowa. Tak wyglądało kilka kluczowych decyzji w moim życiu. I bardzo często ich powodem był Sebastian. Ktoś powiedziałby, że jechałam za nim, za miłością. I sporo byłoby w tym racji. Ale to zawsze było też „za sobą". Bo nowe miejsca to często nowe możliwości.

Pierwszy raz zobaczyłam Sebastiana na scenie w Kaliszu, w spektaklu „Kaligula" w reżyserii Roberta Czechowskiego. Pamiętam dokładnie to uczucie – że miał w sobie taką intensywność, że trudno było przestać patrzeć. Ale byłam wtedy w związku. Potem długo nie działo się nic. Aż do momentu, kiedy spotkaliśmy się przypadkiem u znajomych i powiedziałam mu, że rozstałam się ze swoim partnerem. I to był ten moment. Wróciłam z Poznania do Kalisza, zamieszkałam z Sebastianem w domu aktora, w takiej jakby komunie. Zaczęłam pracę w lokalnej gazecie. To było nasze pierwsze wspólne życie. Niebawem przyszła kolejna poważna decyzja. Kraków. Teatr Stary. Dla Sebastiana propozycja nie do odrzucenia. Dla mnie – kompletny brak gruntu pod nogami. A jednak pojechałam z nim. Nikogo tam nie znałam. Pamiętam chłód krakowskiego mieszkania, zimne piece kaflowe, wieczory, kiedy wracał bardzo późno z prób, a ja siedziałam zmarznięta, coś tam pisałam i próbowałam sobie to nowe życie poukładać. Właśnie tam zaczęło się coś mojego. Trafiłam do „Gazety Wyborczej", potem poznałam Marshalla, Amerykanina, który chciał w Krakowie założyć gazetę. I nagle zostałam redaktorką naczelną „The Krakow Post", pierwszego anglojęzycznego tygodnika dla obcokrajowców. To było miejsce, w którym naprawdę zaczęłam budować siebie – redakcję, zespół, własną pozycję. Poznałam fantastycznych ludzi. To miasto powoli zaczynało być moje.

Zaręczyny były w Wigilię, w Kaliszu, w moim rodzinnym domu. Siedzieliśmy całą rodziną przy stole i nagle Sebastian wstał, podszedł do mnie i uklęknął. To było całkowicie niespodziewane. Rozległo się zbiorowe „wow" i wszyscy patrzyli tylko na nas. Te zaręczyny były ważne, dawały mi umocowanie w związku. Poczucie, że kolejna przeprowadzka, tym razem do Warszawy, ma poważniejszy status. Do stolicy jechałam już z innym doświadczeniem,

Anna:



Kłócimy się, ale nie umiemy zostawić rzeczy niedopowiedzianych.

z poczuciem, że wiem, kim jestem i co potrafię. Zaczęłam pisać do „Elle", a potem... już poszło.

Kiedy pojawiła się Aurelia, zmieniło się całe moje życie. Pamiętam nasze przerażenie, gdy podczas porodu jej serce zaczęło bić słabiej. Natychmiastowa akcja, narkoza, cesarka. Obudziłam się i nie wiedziałam, czy nasza córka żyje. Potem było nieopisane szczęście, kiedy już leżała obok mnie. Od tamtej chwili wszystko ma inną wagę. Imię dla niej wymyślił Sebastian, moja mama ma na imię Aurelia i odkąd ją poznał, bardzo mu się podobało, mamie niekoniecznie. Ale spodobał jej się Sebastian, chociaż początki były trudne: „Aktor? On się tobą szybko znudzi". Ale ja czułam, że można mu zaufać. I nigdy mnie nie zawiódł. Chyba dlatego jesteśmy razem już ponad 20 lat.

Dziś moje życie jest intensywne, ale też bardzo konkretne. Pracuję w TR Warszawa, zajmuję się komunikacją i mediami, ale jestem także redaktorką naczelną „Impact Magazine", pisma, które promuje kongres Impact i ukazuje się m.in. jako dodatek do „Newsweeka". Często pracuję do późna, bo to jest też moja przestrzeń skupienia. Sebastian ma inny rytm. Wstaje wcześnie, robi śniadanie, wyprawia Aurelię do szkoły, a potem znika w teatrze albo na planie filmowym. Różnimy się. Ja jestem szybka, emocjonalna, czasem wybuchowa. On jest bardziej uporządkowany, ale też uparty, nie odpuszcza rozmowy. Potrafi za mną chodzić i mówić: „Dokończmy to". Kiedyś doprowadzało mnie to do szału. Dziś wiem, że to jest jego sposób dbania o nas. Kłócimy się. O drobiazgi, o zmęczenie, o spóźnienia. Ale nie umiemy zostawić rzeczy niedopowiedzianych. Czasem myślę, że mogłam pójść inną drogą. Jeszcze przed ślubem byliśmy kilka tygodni w Nowym Jorku i przez chwilę rozważałam, żeby zostać. Spróbować czegoś zupełnie nowego. To był jeden z tych momentów, kiedy życie mogło się potoczyć inaczej. Ale wróciłam. I to była moja decyzja. Dziś myślę, że to w ogóle nie jest historia o tym, że zostałam albo wyjechałam. To jest historia o wyborach, które podejmuje się wiele razy, a nie raz na zawsze. O tym, że można iść za kimś i jednocześnie iść za sobą. I że to wcale się nie wyklucza. Bo jeśli coś nas trzyma razem po tylu latach, to nie to, że wszystko się zgadza. Tylko to, że wciąż chcemy do siebie wracać.

ANNA FRĄTCZAK – absolwentka polonistyki na UAM, ze specjalizacjami teatrologiczną i filmoznawczą. Pracowała m.in. w Onecie, Wydawnictwie Bauer, pisała do „Elle", „Kosmosu dla dziewczynek", „My Company", „Przekroju", „Pisma". Była redaktorką naczelną pierwszego anglojęzycznego tygodnika informacyjnego „The Krakow Post". Dziś pracuje w dziale komunikacji i promocji TR Warszawa i jest redaktorką naczelną pisma „Impact Magazine", dodatku do „Newsweeka".

Fot. Szymon Szcześniak/Visual Crafters, stylizacja Kania Kamińska, makijaż i fryzury Patryk Nadolny, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Anna Frątczak ma na sobie: kurtka Answear.LAB, spodnie Levi's, T-shirt Zara, buty i biżuteria własność bohaterki; Sebastian Pawlak ma na sobie ubrania własne.

eprasa.pl 7be3830ac8

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE



NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl 7be3830ac8

PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC

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

Lubię, kiedy wszystko ma swój rytm. Wstaję na czas, wychodzę na czas, staram się być przygotowany. To daje mi spokój. Dlatego w naszym domu jednym z tematów jest spóźnianie się Ani, zwłaszcza kiedy gdzieś wyjeżdżamy. Ja stoję już przy drzwiach z walizkami, wszystko spakowane, sprawdzone, a Ania jeszcze coś dokłada do torby, jeszcze sprawdza, czy wziąć płaszcz, czy kurtkę. Kiedyś bardzo mnie to denerwowało. Poganiałem ją, mówiłem: „Ania, chodź, spóźnimy się". Ale z czasem zrozumiałem, że to niczego nie przyspiesza. Dzisiaj po prostu czekam. Nikt przecież nie jest doskonały. Ja bywam nadopiekuńczy. Potrafię zapytać: „Ania, wzięłaś szalik? Masz telefon?". Ona wtedy patrzy na mnie i mówi spokojnie: „Sebek, nie bądź upierdliwy". I ma rację. Dobrze, że potrafi mnie zatrzymać. Mówi wprost, kiedy przesadzam. A czasem przesadzam na przykład w porządkowaniu. Lubię, kiedy rzeczy są na swoim miejscu, wtedy łatwiej oddychać. W domu to ja bardziej dbam o porządek. Kiedy rano idę z sypialni do kuchni, po drodze zabieram kilka rzeczy, odkładam je na miejsce i od razu robi się spokojniej. Wstaję wcześnie, o 6.20. Nie dlatego, że jestem rannym ptaszkiem. Po prostu mamy córkę, 12-letnią Aurelię, którą trzeba wyprawić do szkoły. Robię śniadanie, kanapki, ogarniam poranek. Przygotowuję też kawę dla Ani i przynoszę jej do łóżka. Lubię takie drobne rytuały.

Anię poznałem podczas Kaliskich Spotkań Teatralnych. Pamiętam spojrzenie. Taki moment, kiedy nagle między ludźmi pojawia się ta iskra. Tylko że wtedy była z kimś innym. Marek był moim kolegą, więc temat był zamknięty. Minął prawie rok, zanim znowu się spotkaliśmy. Byliśmy na urodzinach córki naszych znajomych. Kiedy Ania opuszczała imprezę, wyszedłem się z nią pożegnać i na odchodne rzuciłem: „Pozdrów Marka". Spojrzała na mnie i powiedziała: „Dzięki, ale my już nie jesteśmy razem". I wtedy miły dreszcz przeszedł przez moje ciało. Ania zawsze bardzo mi się podobała. Była piękna, ale przede wszystkim miała w sobie energię. Kiedy opowiadała historie, wokół niej zbierali się ludzie. Ja raczej jestem spokojniejszy, swoje szaleństwo mam na scenie. Może właśnie dlatego się przyciągnęliśmy. Ale tamtego wieczoru nie wziąłem od niej numeru telefonu, bo byłem skrępowany. Na szczęście kilka dni później spotkaliśmy się przypadkiem pod Rossmannem. I wtedy już wziąłem numer. Zaprosiłem ją na premierę mojego spektaklu „Wybrani" w reżyserii Agaty Dudy-Gracz. Na bankiecie mogliśmy porozmawiać. Potem było kolejne spotkanie, w meksykańskiej knajpie, i znowu kolejne... Pół roku później Ania zamieszkała u mnie w domu aktora w Kaliszu. Tak zaczęło się nasze wspólne życie.

Sebastian:



Trzeba o siebie dbać. Na przykład kupić kwiaty. A reszta jakoś się układa.

Śmiejemy się, że ślub wzięliśmy, żeby dostać kredyt. To taki rodzinny żart, ale w Warszawie, po dwóch latach życia w wynajmowanym mieszkaniu, w końcu kupiliśmy własne. A potem pojawiła się Aurelia. Jej narodzin nigdy nie zapomnę. Podczas porodu w pewnej chwili okazało się, że tętno dziecka spada. Przewieźli Anię na salę operacyjną i zrobili jej cesarkę. Pamiętam, jak chodziłem po korytarzu i zaciskałem kciuki tak mocno, że aż bolały mnie palce. Nagle ktoś zawołał: „Panie Pawlak!". I Aurelia była już na moich rękach. Patrzyła na mnie jak dorosła osoba, jakby wszystko już rozumiała. Wtedy pomyślałem: to jest ważniejsze niż wszystko, co robię na scenie. To nie była jakaś wielka filozofia, tylko bardzo proste uczucie. Od tamtej pory zmieniły mi się priorytety. Już nie zostawałem po spektaklu, żeby z kolegami go przegadać, tylko biegłem do dziewczyn, po drodze kupując pampersy. Czasem myślę, że gdyby nie rodzina, mógłbym być aktorem, który żyje tylko sztuką i wraca wieczorem do pustego mieszkania. Mój zawód daje ogromne emocje, bardzo go lubię, ale wiem, że prawdziwe życie jest gdzie indziej - w domu, z nimi.

Mamy z Anią wspólne zainteresowania, podobają nam się te same filmy, książki, spektakle, nawet te same ubrania. Nawzajem się inspirujemy. Nie chcę udawać, że jesteśmy idealni. Są momenty, kiedy się mijamy. Kiedy jesteśmy zmęczeni, zapracowani, każde z nas jest w swoim świecie. W takich chwilach łatwo odpuścić rozmowę, pójść spać i zostawić to „na potem". I to są momenty, w których tak naprawdę decyduje się wszystko. Bo związek nie rozpada się w wielkich dramatach. Rozpada się w takich małych momentach, kiedy przestajesz „wracać". My się pilnujemy, żeby wracać. Czasem to jest rozmowa, czasem kłótnia, czasem „przepraszam", które nie przychodzi łatwo. Ale wracamy. I myślę, że to jest jedyna rzecz, która naprawdę działa - trzeba ze sobą rozmawiać i nie zamykać się w swoich racjach, czasem pójść na kompromis. Trzeba o siebie dbać. Kupić kwiaty. Zrobić niespodziankę. Przynieść rano kawę do łóżka. A reszta jakoś się układa. ■

SEBASTIAN PAWLAK – aktor teatralny i filmowy, od lat związany z TR Warszawa. Występował w spektaklach Grzegorza Jarzyny, Kornéla Mundruczó, Michała Borczucha i Weroniki Szczawińskiej. Wcześniej pracował z Krystianem Lupą, Mają Kleczewską i Pawłem Miśkiewiczem w Narodowym Starym Teatrze w Krakowie. Na ekranie pojawił się m.in. w serialach: „1670" i „Ołowiane dzieci" . Zajmuje się też malarstwem, jego obrazy były niedawno prezentowane w Galerii Puławska 43/7 w Warszawie.

eprasa.pl 7be3830ac8

SKECHERS

HANDS FREE Slip-ins

GLIDE-STEP

Air-Cooled MEMORY FOAM™



BEZ UŻYCIA RĄK PO PROSTU WSUŃ STOPY I GOTOWE

Zakładanie butów jeszcze nigdy nie było łatwiejsze dzięki Skechers Hands Free Slip-ins®. Zero schylania się. Bez dotykania butów. Po prostu wsuwasz stopy i gotowe.

Heel Pillow™ utrzymuje stopy bezpiecznie w miejscu!

NIGDY WIĘCEJ DOTYKANIA BUTÓW RĘKAMI

NIGDY WIĘCEJ SCHYLANIA

MOŻNA PRAĆ W PRALCE

Joanna Krupa

WWW.SKECHERS.PL

eprasa.pl 7be3830ac8



TRZY KOLORY I WIATR

Wybór studia fotograficznego do sesji okładkowej z Kamillą Baar był prosty, bo zależało nam na pięknym dziennym świetle. Dlatego zdjęcia zrealizowaliśmy w warszawskim Day Light. Motywem przewodnim był minimalizm, dlatego skoncentrowaliśmy się na trzech głównych kolorach: głębokiej czerni, eleganckiej bieli oraz wiosennej świeżej mięcie. Barwy te pojawiały się zarówno w stylizacjach, jak też w elementach scenografii, za którą odpowiadała Monika Zgoda. To, czego nie widać na zdjęciach, to ilość pracy i sposobów, by uzyskać efekt poruszanej wiatrem tkaniny. Używaliśmy do tego wiatraków, suszarek, a nawet podrzucaliśmy materiał do góry!


1


2


3

Poprawki i jeszcze więcej poprawek (na zdjęciach 1. i 2.) – fryzjer Adam Szaro dopracowuje do perfekcji uczesanie Kamilli, stylistka PANI Kania Kamińska upina agrafkami sukienki. Za obiektywem stanął niezawodny Mateusz Stankiewicz (zdjęcie 3.).

Fot. Mateusz Stankiewicz/feedmelab, Aleksandra Kintop (3)

eprasa.pl 7be3830ac8

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT



PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 7be3830ac8



KAMILLA BAAR

Nie przegapiłam DORASTANIA SYNA

eprasa.pl 7be3830ac8



Odważna. Była u szczytu kariery, kiedy zdecydowała, że to macierzyństwo jest najważniejszą rolą jej życia. Dziś syn dorasta, a ona zatęskniła za sceną. Czy trudno jest powrócić, pytamy aktorkę Kamillę Baar.

ROZMAWIA: **IGA NYC**
FOTOGRAFOWAŁ: **MATEUSZ STANKIEWICZ**

eprasa.pl 7be3830ac8

PANI: Spotykamy się dzień po świętach wielkanocnych. Spędziłaś je w domu czy w podróży?

KAMILLA BAAR: Im jestem starsza, tym istotniejszy jest dla mnie czas spędzony z moimi bliskimi. Kocham podróże, jednak święta to doskonała okazja do spotkań z rodziną.

Urodziłaś się na Pomorzu, dzieciństwo spędziłaś w Poznaniu, dorastałaś w Tychach, a na studia wyjechałaś do Warszawy. I już w stolicy zostałaś. To tu jest twój dom?

Przeniosłam się do Warszawy w wieku 18 lat. Zapuściłam tu korzenie, ale nie myślę o domu w kontekście konkretnego miejsca. Zresztą kocham zmiany, przeprowadzki to mój żywioł. (*śmiech*) Więc dom to jestem ja. I moi ludzie. Kiedy myślę „dom", to widzę tych, których kocham. A tymczasowe gniazda wiję w różnych miejscach. Ważne jest dla mnie tylko to, żeby mieć obok kawałek natury. Widzieć drzewo z okna i usłyszeć śpiew ptaków, kiedy je otworzę.

Czyli nie przywiązujesz się do miejsc?

Ani do miejsc, ani do przedmiotów. Ale to jest efekt pracy, którą musiałam nad sobą wykonać. Funkcjonuję w zawodzie, który jest nieprzewidywalny, bo np. wyjeżdżam na miesiąc do innego miasta robić spektakl i do Warszawy wpadam tylko na weekendy. A że jestem tzw. osobą wysoko wrażliwą, to kiedyś bardzo przeżywałam każdą taką zmianę. Dlatego doszłam do wniosku, że nie chcę, żeby to miejsca mnie definiowały. Dzisiaj wchodzę do pokoju hotelowego, zapalam świeczkę z moim ulubionym zapachem, stawiam głośnik, przez który puszczam moją muzykę, rozkładam matę do jogi, przy łóżku kładę książkę i jestem już u siebie. Zaakceptowałam, że moje życie tak wygląda, i uczyniłam z tego przygodę. Ale nie jestem typem nomady. Nie pakuję całego dobytku i nie ruszam w świat. Lubię mieć gdzie wracać.

Kiedy jest się matką, trudniej wieść wędrowny tryb życia. Bo dzieci mają szkołę, znajomych, swoje pasje...

Wszystko jest możliwe, pod warunkiem, że zasady ustala się wspólnie z dzieckiem. Niedawno przyjaciel opowiadał mi o badaniach, z których wynika, że człowiek powinien się co dwa, trzy lata przeprowadzać, bo to „przetasowuje" neurony w mózgu. Uczenie się nowego otoczenia odświeża głowę i wzmacnia rezyliencję. Nie trzeba od razu zmieniać kontynentu czy kraju, czasem wystarczy przenieść się kilka przecznic dalej. Takie podejście jest mi bardzo bliskie. Teraz przeprowadzam się z synem w obrębie Warszawy, bo on, tak jak ja, polubił odkrywanie nowych miejsc. Kiedy obejrzeliśmy w kinie film Emi Buchwald „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej", to urządziliśmy sobie quiz, gdzie dana scena została nakręcona. Uwielbiam stolicę i jej rytm, ale miejscem, do którego wracam, jest Warmia, gdzie

NADMIAR MNIE PRZYTŁACZA. IM MAM MNIEJ, TYM LEPIEJ SIĘ CZUJĘ.

mam swój kawałek ziemi. Te jeziora, lasy, ludzie... Tam się regeneruję. Jeśli miałabym powiedzieć, że gdzieś zapuściłam korzenie, to właśnie na Warmii.

Wróćmy na chwilę do przedmiotów. Jesteś minimalistką?

Jestem niezwykle czuła na bodźce i nadmiar mnie przytłacza. Dlatego im mam mniej, tym czuję się lepiej. Kocham modę, ale porozdawałam większość moich ubrań, butów czy torebek. Zostawiłam tylko te rzeczy, które naprawdę noszę. Stałam się mistrzynią redukowania i np. nigdy nie poleciałam w podróż na drugą półkulę z plecakiem, który ważyłby więcej niż 6 czy 7 kg. Nauczyłam się, że ubrania muszą być z jedwabiu lub bawełny, bo wtedy szybko schną na ciele, a leciutkie ortaliony dobrze chronią przed zimnem. Minimalizm jest uwalniający. Podobnie jest z przestrzenią. Nie jestem pedantką, ale nie umiem funkcjonować w chaosie. Dlatego kiedy wchodzę do pomieszczenia, w którym panuje nieład, robię porządek. (*śmiech*) Już nawet nie gromadzę książek, tylko wypożyczam z bibliotek, choć czytam nałogowo. Moja domowa biblioteczka to 20 ważnych dla mnie tytułów, tylko tyle. Wolność na różnych płaszczyznach jest dla mnie niezwykle ważna.

Skoro tak łatwo pozbywasz się rzeczy, to nie jesteś sentymentalna?

Nie gromadzę pamiątek z przeszłości, wspomnienia przechowuję w głowie. Zresztą całe życie prowadzę dziennik i tam udokumentowane mam wszystko, co dla mnie ważne. Ale chyba jestem sentymentalna, bo dużo rozmyślam i zanurzam się we wspomnieniach. Trzymam też albumy ze starymi zdjęciami. Nigdy nie zapomnę np. brukowanej uliczki w Poznaniu za naszym blokiem, gdzie na kocich łbach uczyłam się jeździć na rowerze. Sama, wywracając się, podnosząc i znowu próbując pedałować, bo nie lubiłam, jak ktoś mi coś tłumaczył. Dlatego kiedy pięć lat temu występowałam na poznańskim Festiwalu Malta, to pojechałam sprawdzić, czy te kocie łby dalej tam są. Były. Uwieczniłam je na fotografii.

Wzięłaś wtedy udział w instalacji „Cienie. Eurydyka mówi". Przez 24 godziny byłaś zamknięta w szklanej klatce stojącej na ul. Półwiejskiej, żeby zwrócić w ten sposób uwagę na zniewolenie kobiet. To była jedna z pierwszych rzeczy, którą zrobiłaś po kilkuletniej przerwie od zawodu. W 2017 r. odeszłaś z etatu w Teatrze Narodowym, zrezygnowałaś z roli w popularnym serialu, przestałaś pojawiać się w filmach. Dlaczego zaciągnęłaś hamulec i powiedziałaś: „Ja wysiadam"?

Zrozumiałam, że jeśli dalej będę gonić z planu na spektakl i z powrotem, to przegapię coś niezwykle ważnego – dorastanie mojego syna. Jego przemianę z dziecka w młodego mężczyznę. A chciałam mu w tym procesie towarzyszyć. W tamtym momencie, próbując pogodzić bycie matką z galopującą karierą, czułam się źle, bo żadnej z tych rzeczy nie byłam w stanie

Fot. Mateusz Stankiewicz/feedmelab, asystenci fotografa Otto Sot i Justyna Karczmarek, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Gosia Macias, fryzury Adam Szaro, scenografia Monika Zgoda, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz. Kamilla Baar ma na sobie: 1. sukienka Sportmax, pierścionki Beller; 2. sukienka Stella McCartney H&M, kozaki Vanda Novak, biżuteria Beller; 3. top Fracomina, spodnie Pinko, biżuteria Beller, buty Nine West/ccc.eu; 4. top Patrizia Pepe; 5. i 6. sukienka Robert Czerwik, stanik Undress Code, majtki Liviana Conti, buty Jenny/ccc.eu, biżuteria Beller; 7. sukienka Karen Arcanjo, buty COS, biżuteria Beller

eprasa.pl 7be3830ac8



KAMILLA BAAR

Aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w Człuchowie na Pomorzu, mieszkała m.in. w Poznaniu i w Tychach. Studia ukończyła w Warszawie w Akademii Teatralnej, a jej spektakl dyplomowy, „Sen nocy letniej", wyreżyserował Jan Englert. Na scenie debiutowała przedstawieniem „Norway Today" Macieja Sobocińskiego w Starym Teatrze w Krakowie, a następnie przez kilkanaście lat była związana ze stołecznym Teatrem Narodowym, z którego odeszła w 2017 r. Pracowała tam m.in. z Jerzym Jarockim, Iwanem Wyrypajewem i Mają Kleczewską. W kinie zadebiutowała filmem „Vinci" Juliusza Machulskiego, a w telewizji dużą popularność przyniosła jej rola Ewy w serialu „Na dobre i na złe". Jest laureatką m.in. Telekamery dla najlepszej aktorki. Była dwukrotnie zamężna, z aktorem Wojciechem Błachem ma 15-letniego syna Brunona.

epr.sa.pl 7be3830ac8

JEJ PORTRET



poświęcić wystarczającej uwagi. Musiałam poustawiać priorytety, a nie miałam wątpliwości, że najważniejsze jest dla mnie bycie mamą.

Wiele aktorek i aktorów po prostu zabiera ze sobą dzieci do pracy, nie rzuca od razu wszystkiego.

Nie chciałam, żeby mój syn dorastał za kulisami i spędzał czas ze mną wtedy, kiedy akurat będę miała chwilę przerwy. Wolałam, żeby żył swoim życiem, nie moim. Zapragnęłam być w domu, szykować obiady, wspólnie czytać i odrabiać lekcje, organizować nocowanki, spotykać się z rodzicami jego kolegów. Tworzyć społeczność i być jej częścią. Budować głęboką więź…

Nie bałaś się, że nie będziesz miała do czego wracać?

Oczywiście. Tym bardziej że wszyscy odradzali mi ten krok. Ale to nie była spontaniczna decyzja, bardzo dobrze ją przemyślałam. I kiedy zapadła, nie dałam się od niej odwieść. Potrafię być asertywna. Starałam się nie martwić na zapas, tylko skupić na tu i teraz. Bardzo pomagały mi w tym praktyka jogi, medytacja i kontakt z naturą. Ten czas zatrzymania się był mi potrzebny, żeby zatęsknić za zawodem i zrozumieć, że to jest właśnie to, co chcę robić. Zobaczyć wyraźniej, kim tak naprawdę jestem, zauważyć swoje potrzeby. Czy stałam się dzięki temu mądrzejsza? Na pewno dojrzalsza. Pewnie to zabrzmi patetycznie, ale wtedy narodziłam się nowa ja. Poczułam wolność. I sprawczość. Nagle nic nie musiałam, a wszystko zależało już tylko ode mnie.

Czym się w tym czasie zajmowałaś?

Uczyłam się nowych rzeczy, np. poznawałam tajniki ogrodnictwa i kuchni wegetariańskiej, a zawodowo próbowałam sił na innych niż aktorstwo polach. Przez jakiś czas opiekowałam się końmi, a później prowadziłam galerię sztuki współczesnej. Zajmowałam się młodymi twórcami oraz twórcami zapomnianymi z kręgu abstrakcji geometrycznej. Sztuka zawsze była mi bliska, a dzięki temu poznałam ciekawych ludzi, pojechałam na targi sztuki do Bazylei i Londynu. Szlifowałam angielski. Nie nudziłam się. Przekonałam się również, jak wielkim wysiłkiem jest zajmowanie się domem na pełen etat, i chciałabym, żeby praca kobiet na tym polu była bardziej doceniana. Przypomniałam sobie wtedy moją babcię Rózię, która mieszkała na wsi. Kiedy do niej przyjeżdżałam, była w nieustannym ruchu. Bo od świtu zajmowała się zwierzętami, sprzątała dom, przygotowywała nam posiłki, sprzątała kościół i kiedy siadała na kanapie, był już wieczór.

Kiedy poczułaś, że chcesz wrócić do aktorstwa?

Patrzyłam na syna i widziałam, że jest coraz bardziej niezależny, że rozpościera skrzydła i potrzebuje więcej przestrzeni na samodzielność. Na tamtym etapie moja tęsknota za zawodem była naprawdę duża. To cudowne uczucie grać na scenie – kiedy jesteś sobą, ale stajesz się kimś kompletnie innym. Widziałaś film „Hamnet" w reżyserii Chloé Zhao?

ZATRZYMANIE SIĘ BYŁO MI POTRZEBNE. CZUŁAM WOLNOŚĆ. NIC NIE MUSIAŁAM.

Widziałam, piękny. I zasłużony Oscar dla Jessie Buckley.

Tak. Dla mnie to arcydzieło, hołd dla matczynej miłości tak wrażliwie opowiedziany kamerą Łukasza Żala. Ostatnia scena doskonale pokazuje, na czym polega magia teatru. To forma kontaktu, która potrafi przynieść totalne zespolenie z widzem i uwolnienie. Szczerość przyznania się, że jako ludzie potrzebujemy siebie nawzajem. Bez masek. Dlatego powrót do zawodu postanowiłam zacząć od teatru, od sceny, która zawsze była dla mnie ważna. Odezwałam się do reżyserów, z którymi kiedyś pracowałam, i dałam im znać, że wróciłam, że jestem. A potem zadzwoniłam do mojego agenta i zapytałam, czy przyjmie mnie znów pod swoje skrzydła. Wcześniej przyśniło mi się, że się spotykamy na rejsie na morzu.

Dzisiaj jesteś inną aktorką?

Na pewno. Kiedyś byłam bardzo podatna na opinie innych ludzi, ich ocenę mojej pracy. Ciągle chciałam coś udowodnić. Bywałam dla siebie surowa, spięta, ze ściśniętym żołądkiem. Dziś nie tylko cieszę się każdym dniem pracy, ale też pozwalam sobie na słabość. Wtedy młoda zdolna – bo tak o mnie mówiono, teraz – dojrzała kobieta. Mam 46 lat i to jest wspaniałe.

Przyznałaś wcześniej, że jesteś osobą wysoko wrażliwą. Z tej cechy można czerpać, budując role, ale w codziennym życiu bywa trudna.

W pewnym momencie trafiłam na książkę Elaine N. Aron „Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza", która stała się moją biblią. Nagle wszystko zrozumiałam, np. dlaczego wieczorem muszę się wyłączyć i pobyć w sypialni kompletnie sama, w stuprocentowej ciszy, bo inaczej się rozsypię. Czemu często się stresuję, że robię coś niewystarczająco dobrze. Z jakiego powodu nagle mam ochotę płakać, chociaż nic takiego się nie wydarzyło. Albo czemu się spóźniam. Poczułam, jakbym znalazła instrukcję obsługi samej siebie. Jestem autorce niezwykle wdzięczna za tę książkę, bo pokazała mi, że nie jestem ani gorsza, ani inna. Jestem taka sama jak pozostali ludzie wysoko wrażliwi, a jest nas masa. W środowisku aktorskim szczególnie.

Codzienne funkcjonowanie stało się łatwiejsze?

W zawodzie na pewno. Aktorstwo jest niczym nieustanne uczestnictwo w konkursie: porównujemy się z innymi, inni nas oceniają i nawet jak dajesz z siebie wszystko, to i tak wewnętrzny głos szepcze, że mogłoby być lepiej. Ale ja już nie walczę z tym, że w pierwszym odruchu źle znoszę przykre słowa. Zaakceptowałam fakt, że uporanie się z krytyką zajmuje mi dwa, trzy dni, a potem staram się wyciągnąć z niej coś konstruktywnego. Każdy z nas pragnie być doceniony, ale są rzeczy, które się udają, i takie, które się nie udają,

eprasa.pl 7be3830ac8

KAŻDY Z NAS PISZE JAKIŚ SCENARIUSZ. A JA, IM JESTEM STARSZA, **TYM BARDZIEJ CHCĘ ODGRYWAĆ W NIM PIERWSZOPLANOWĄ ROLĘ.**





więc daję sobie samej w takich sytuacjach maksimum opieki. I miłości. Ale też ciągle pracuję nad sobą, np. żeby regulować emocje, żeby się nie spóźniać. Na przykład zegarek, który stoi u mnie w kuchni, jest przestawiony o 15 minut do przodu. Niby tylko prosty trik, ale na mnie działa. (*śmiech*)

W teatrze grasz dziś sporo, m.in. w spektaklach „Matka i dziecko" Adama Sajnuka, „Terapia dla par" Wojciecha Urbańskiego czy „Extasy Show" Tomasza Mana w Teatrze Polonia. Do kina wróciłaś w zeszłym roku rolą Magdy w filmie „Vinci 2" Juliusza Machulskiego. Posypały się kolejne propozycje?

Czekam na nie każdego dnia. I jestem pewna, że kiedyś przyjdą. Bardzo chcę grać w filmach i tęsknię za kinem, a czuję, że mam jeszcze dużo do zaoferowania.

Na festiwalu w Gdyni „Vinci 2" walczył o Złote Lwy z „Ministrantami" Piotra Domalewskiego, w których jedną z głównych ról zagrał twój 15-letni syn Bruno. Niedawno film został też pokazany na Mastercard OFF CAMERA w Krakowie. Duży sukces.

To był prawdziwy prezent od losu. Szczególnie że „Ministranci" zdobyli w Gdyni główną nagrodę. Byłam dumna, bo staram się wychowywać Bruna tak, żeby zaszczepić w nim zainteresowanie kulturą. Namawiam, żeby dużo czytał, dużo oglądał, słuchał muzyki, żeby rozwijał swój potencjał na wielu polach, czy to będzie koszykówka, narciarstwo, czy język angielski. Jestem fanką życia i uważam, że im więcej człowiek umie, tym pełniej jest w stanie z tego życia korzystać.

Byłaś z nim na planie?

Tak. Jak chłopcy chcieli się napić herbatki, robiłam herbatkę. Wolą bawarkę? Nie ma problemu, szłam po mleko. Nie wtrącałam się absolutnie w to, co działo się na planie,

eprasa.pl 7be3830ac8

bo wiedziałam, że syn trafił najlepiej, jak mógł. Piotr Domalewski roztoczył nad chłopcami opiekę. Tam było dużo śmiechu, męskiego wsparcia i kreatywności. Byłam więc spokojna. I kiedy akurat nie parzyłam herbaty, mogłam siedzieć w kamperze i czytać książkę. Jest też w filmie scena, w której zagrałam jako statystka – siedzę w kościele pośród wiernych. To pamiątka z mojej obecności na planie. Kiedy pojechaliśmy na festiwal do Gdyni, chłopcy trzymali się z ekipą swojego filmu, a ja swojego. Bardzo synowi kibicowałam, ale stałam z boku.

Czujesz już, że moment, kiedy wyfrunie z gniazda, jest coraz bliżej?

Tak. I zawsze dążyłam do tego, żeby był samodzielny. Znasz to powiedzenie, że dzieci wychowujemy nie dla siebie, tylko dla świata? Namawiam syna, żeby spotykał się z różnymi osobami, żeby jeździł na wyjazdy bez mamy czy taty. Ja byłam odważna w poznawaniu świata, nie bałam się ludzi, a jednocześnie starałam się być wyważona, i to samo przekazuję jemu. Mówię, żeby doświadczał, eksperymentował i poznawał samego siebie. Bruno ma swój odrębny świat, ale łączy nas bliska więź, pełna troski i zaufania.

Kiedy rozmawiam z aktorkami, zazwyczaj przyznają, że nie chciałyby, żeby dzieci poszły w ich ślady. Ty jesteś innego zdania?

Ja uważam, że uprawiam najpiękniejszy zawód na świecie. On oczywiście jest trudny, ale który nie jest? Zawsze kiedy chcesz coś w swojej profesji osiągnąć, jesteś na wysokim poziomie emocji. Syn zdaje sobie sprawę, że aktorstwo to praca wymagająca bardzo dużo pokory, ale obserwując swoich rodziców, widzi też, jak cudowne i wartościowe jest obcowanie ze sztuką. Najważniejsze, żeby był pracowity, miał otwartą głowę i szczęście do otaczających go ludzi.

Wychowywanie nastolatka jest nie lada wyzwaniem...

To jest trudny i jednocześnie szalenie fascynujący etap. Podchodzę do niego starannie, m.in. czytając książki o dojrzewaniu i rozmawiając z innymi rodzicami. Pamiętam też, jak bardzo kształtujący był to okres dla mnie samej. To niezwykle ważne, jakich ludzi wtedy spotykasz, w jakich miejscach przebywasz. Bo to jest czas formatywny, jak mówi Jung: „Wchodzisz w proces indywiduacji". Nabierasz pewności siebie, budujesz swoją siłę, odkrywasz własną wartość.

Sama masz dwóch młodszych braci. To ci pomaga zrozumieć męski świat?

Ciągle przypominają mi się różne rzeczy z ich dzieciństwa. Więź, którą mam z braćmi, jest dla mnie bardzo ważna, są moimi najlepszymi przyjaciółmi. To wspaniali, mądrzy, zaradni mężczyźni. Dlatego film Emi Buchwald o rodzeństwie zrobił mi wielką przyjemność. Pokazuje, jak silna i skomplikowana jest to relacja. Chcę, żeby bracia zawsze czuli, że mi na nich zależy. Nauczyłam się też, że w tej relacji nie chodzi o to, że ma być „po mojemu" albo że ja jako starsza wiem lepiej. To opowieść o partnerstwie, o ciekawości drugiego człowieka. Akceptacja osobności i odmiennego toku myślenia w imię miłości.

MOJE MYŚLENIE O MIŁOŚCI BARDZO SIĘ ZMIENIŁO. ALE WIEM, ŻE ONA ISTNIEJE.

Praca w „Vinci 2", sequelu filmu, którym debiutowałaś w kinie, skłoniła cię do podsumowań?

Było w tym sporo nostalgii. Z dziewczyny, dla której wszystko było nowe, przekształciłam się w kobietę z całym bagażem doświadczeń. Nie zawsze łatwych, podobnie zresztą jak w przypadku mojej bohaterki, która traci swoje małżeństwo. Tym razem wejście w skórę Magdy było dla mnie nawet mocniejszym przeżyciem niż za pierwszym razem. Ale dobrym i oczyszczającym.

Nie boisz się upływu czasu?

Doceniam dojrzałość, zresztą od zawsze fascynują mnie dojrzałe kobiety. I tu nic się nie zmieniło, tyle że jestem już pośród nich. Fascynują mnie zresztą wszystkie etapy życia. Każdy z nas pisze jakiś scenariusz, a ja im jestem starsza, tym bardziej chcę odgrywać w nim pierwszoplanową rolę. Bo nie zawsze tak było. Kiedyś chciałam zadowolić ważne dla mnie osoby i spełnić ich oczekiwania. Dziś wiem, że to droga w odwrotnym kierunku. Dlatego teraz jestem nienasyconą hedonistką. (*śmiech*) I marzę o tym, żeby jak najwięcej podróżować, oglądać, doświadczać. Rozwijam nowe pasje, np. nareszcie trenuję grę w tenisa. Od dzieciństwa fascynuje mnie ten sport, w domu zawsze całą rodziną oglądaliśmy Garrosa i Wimbledon. I teraz postanowiłam sama spróbować sił w tej dyscyplinie. Uczę się też włoskiego, codziennie praktykuję jogę, wszędzie jeżdżę rowerem. Bo masz tyle lat, na ile się czujesz, prawda? Wiadomo, upływ czasu jest widoczny, a kamera woli gładką twarz bez skazy, ale dla mnie to mądre spojrzenie i zmarszczki są bardziej interesujące. We wszystkim poszukuję autentyczności. Dlatego nie jestem fanką nowej wersji „Wichrowych wzgórz". Choć Margot Robbie i Jacob Elordi wyglądają zjawiskowo, to ich Catherine i Heathcliff są niczym perfekcyjnie wystylizowani Barbie i Ken. A nie takich bohaterów stworzyła Emily Brontë. Ja wolę Cathy, która jest prawdziwą, ogorzałą dziewczyną, tak jak kiedyś zagrała ją Juliette Binoche. Czy Heathcliffa z krzywymi zębami Ralpha Fiennesa. Reżyserka Emerald Fennell nakręciła film na miarę instagramowych czasów, w których żyjemy, ale to nie jest mój świat.

A wierzysz jeszcze w romantyczną miłość taką jak w „Wichrowych wzgórzach"?

Moje myślenie o miłości bardzo się na przestrzeni lat zmieniło, ale z przekonaniem mogę powiedzieć, że miłość romantyczna istnieje. Jestem teraz w związku partnerskim, który daje mi masę satysfakcji. I dziś uważam, że choć przeciwieństwa się przyciągają, to jednak w związku ważniejsze są podobieństwa. Te same zainteresowania, wspólne pasje, zbliżony gust,

eprasa.pl 7be3830ac8

ale też podobne odczuwanie świata, zasady, wrażliwość. Życie składa się z codzienności, więc to dobrze, kiedy partnerzy mają takie same rytuały. Dzisiaj romantyzm to już nie są dla mnie motyle w brzuchu, tylko bezpieczeństwo, akceptacja i przyjaźń. Zrozumiałam, że słowo „miłość" jest bliskoznaczne z miło - z drugą osobą tak właśnie ma nam być. Miło. Miodowo. Dlatego ze swojej strony robię wszystko, żeby wywoływać na twarzy mojego partnera uśmiech. Miłość dojrzała jest dla mnie synonimem spokoju, ale to nie znaczy, że nie przeżywam wysokich temperatur. Wręcz przeciwnie, nie wyobrażam sobie letniej miłości. Z moim partnerem podróżujemy razem po świecie, ale nie nocujemy w luksusowych hotelach, tylko w namiotach i bungalowach, nie jeździmy wynajętymi samochodami z wielkimi walizami w bagażniku, tylko pakujemy małe plecaki i wsiadamy do tuk-tuka, autobusu, pociągu czy na prom i poznajemy kraj. I to jest takie nasze, to jest ta „gorączka" relacji, w której poznajemy się z najbardziej nieoczekiwanych stron.

Ponoć wspólne podróże to test dla związku, a po wakacjach jest najwięcej rozwodów.

Bo to jest moment, kiedy jest się z drugim człowiekiem 24 godziny na dobę, bez rozpraszaczy w postaci codziennych obowiązków. Zasypiasz z tą osobą codziennie i budzisz się obok niej i to jest czysta, niczym niezmącona obecność. Następuje więc szybka weryfikacja, czy dobrze się z tym człowiekiem czujesz w każdych okolicznościach, niezależnie od warunków. My przeszliśmy ten test pozytywnie. (*śmiech*)

Skoro każdy z nas pisze scenariusz o samym sobie, to czy ty jesteś zadowolona ze swojej opowieści?

Jestem szczęśliwa. I zadowolona z tego, że podjęłam różne, nie zawsze łatwe decyzje. Że mam masę pomysłów i energii, że wciąż mi się chce. Jestem w ciągłym ruchu. Radosna i pełna życia. Teraz np. zabieram mamę do Londynu, potem syna i bratanka do Kopenhagi. Ktoś kiedyś pokazał mi świat, a teraz ja chcę pokazywać go innym. Nauczyłam się doceniać to, co mam, i cieszyć się każdą chwilą. ■





NOWOŚĆ

WONDER MATCH

MAKIJAŻ NIE Z TEJ ZIEMI


EVELINE
COSMETICS
MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE
KOREA INSPIRED
EVELINE
COSMETICS
WONDER MATCH
BB CREAM
HIGH PROTECTION
SPF 50
FULL COVERAGE + SECOND SKIN FIT
AI FILTER + FUTURE CARE
PDRN [SODIUM DNA]
NIACINAMIDE + CERAMIDES
CICA + COLLAGEN + HA
01 IVORY
EVELINE
COSMETICS
WONDER MATCH
REAL COVER + SECOND SKIN FIT
NIACINAMIDE + HA
16H AI FILTER
CUSHION FOUNDATION
EVELINE
COSMETICS
WONDER MATCH
LUMINOUS FINISHING POWDER
16H AI FILTER
SECOND SKIN + BLURRING EFFECT
KRYCIE I TRWAŁOŚĆ DO 16H
POTWIERDZONE BADANIAMI**
PIELĘGNACYJNE FORMUŁY. OPTYCZNE WYGŁADZENIE.
SPRAWDŹ NA eveline.pl
*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ) **Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie konsumentek.

MIŁOŚĆ w dziwnych czasach



PANI: Socjolodzy mówią, że miłość przestała spełniać swoją dotychczasową funkcję: już nie łączy nas w pary. Prof. Tomasz Szlendak wydał książkę „Miłość nie istnieje". Czy pani też to widzi?

PROF. ALEKSANDRA SZYMKÓW-SUDZIARSKA: Wszystko zależy od tego, z jakiej perspektywy patrzymy na miłość, jak ją definiujemy. Jeśli uważamy ją za konstrukt społeczny, a tak mogą widzieć miłość socjolodzy – jako element kultury, na który się umówiliśmy, to on rzeczywiście się zmienia. Scenariusze randek, oświadczyn, sposób mówienia o miłości, który przekazywaliśmy sobie z pokolenia na pokolenie, ulega przemianom, bo świat i nasz styl życia się stale przeobraża.

Ale roześmiała się pani, słysząc: „miłość nie istnieje".

Tak, uśmiechnęłam się, bo z mojej perspektywy badawczej miłość jest zbiorem adaptacji służących nawiązywaniu relacji i ich utrzymywaniu, które wykształciły się przez miliony lat ewolucji. Nie ma takiej możliwości, żeby po prostu

eprasa.pl 7be3830ac8

Żyjemy w epoce wielkich przemian społecznych i technologicznych. Nasze związki się rozpadają, coraz trudniej znaleźć partnera na życie. Czy wraz ze światem zmienia się też miłość? – pytamy psycholożkę ewolucyjną **PROF. ALEKSANDRĘ SZYMKÓW-SUDZIARSKĄ** z Uniwersytetu SWPS.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



eprasa.pl 7be3830ac8



zniknęły, dlatego że nastąpiły przemiany kulturowe. To jest po prostu nierealne. Oczywiście każdy naukowiec ma swoje podejście badawcze: z mojego, jako psychologa ewolucyjnego, miłość na pewno istnieje i będzie istnieć jeszcze bardzo długo.

Zawdzięczamy miłość ewolucji?

Mamy na to dowody, ogromną ilość badań przeprowadzanych przez badaczy z przeróżnych dyscyplin naukowych, m.in. biologów, antropologów czy psychologów ewolucyjnych, które pokazują, że miłość ma biologiczne podstawy, została wykształcona między innymi na mocy mechanizmu selekcji płciowej i jest uniwersalna kulturowo.

Znana antropolożka Helen Fisher twierdzi, że miłość jest potężnym popędem biologicznym, który występuje we wszystkich społecznościach na świecie. O to tu chodzi?

Nie znaleziono społeczności ani obszaru, gdzie miłość by nie występowała. To oznacza, że jest czymś wspólnym dla wszystkich ludzi, bez względu na miejsce urodzenia i kulturę. Nazwałam miłość zbiorem adaptacji, co może nie brzmi romantycznie, ale jest ważne, jeśli chcemy podkreślić, że miłość nie jest pojedynczym uczuciem, lecz całym zestawem różnych mechanizmów biologicznych i psychologicznych, związanych z pociągiem płciowym, pożądaniem, zainteresowaniem, przywiązaniem. Adaptacją są również zniekształcenia poznawcze, takie jak idealizowanie partnera czy partnerki na początku relacji albo „ślepota" na atrakcyjność innych osób w otoczeniu. Jest ciekawy eksperyment, który udowadnia, że zakochani mężczyźni stają się czasowo niewrażliwi na sygnały seksualne płynące od innych kobiet. Niżej oceniają ich atrakcyjność.

Po co miłość wyewoluowała?

Żebyśmy znaleźli partnera i utrzymali (przynajmniej przez jakiś czas) długoterminową relację z jedną osobą. Wchodzenie w trwałe romantyczne związki wydaje się dla nas ewolucyjnie bardzo opłacalne przede wszystkim z powodów reprodukcyjnych. Nasze dzieci rodzą się niedojrzałe, z nierozwiniętymi mózgami, przez długi czas są niesamodzielne. Potrzeba współopiekowania się nimi, żeby przetrwały, była najprawdopodobniej czynnikiem, który decydował o pojawieniu się adaptacji do nawiązywania trwałych relacji.

MIŁOŚĆ ISTNIEJE NA PEWNO. Pojawiła się, żeby nas skłonić do trwałych relacji z jedną osobą.

Dziś często sądzimy, że miłość jest po to, byśmy byli szczęśliwi.

Kiedy mówimy o szczęściu we dwoje czy znalezieniu bratniej duszy, znowu wkraczamy w obszar romantycznych przekazów kulturowych, tego, co nam o miłości powiedziano w mediach, filmie, literaturze, w sztuce. Tu wiele zależy od naszych interpretacji, wzorców wyniesionych z domu, naszego wychowania, autorytetów. One wpływają na to, jak rozumiemy miłość, jak okazujemy emocje, a przede wszystkim, jakie mamy oczekiwania. Ale oczekiwania często rozbiegają się z rzeczywistością. Miłość nie wyewoluowała po to, żeby czynić nas szczęśliwymi, choć wielu jej adaptacjom towarzyszą euforyczne doznania i poczucie spełnienia. Tylko że nie są celem, prędzej produktem ubocznym.

Zbliża się międzynarodowy Kongres i Festiwal Psychologiczny Re_Mind na którym będzie pani mówiła o niedopasowaniu ewolucyjnym w relacjach romantycznych. Te nasze oczekiwania są właśnie objawem niedopasowania?

Nie tylko one. Obserwujemy dziś, że ludzie mają rosnące problemy z nawiązywaniem relacji. Odwołam się do niedawnego badania, które objęło 14 krajów, w tym Polskę: pokazało, że co druga osoba doświadcza problemów z wchodzeniem w długoterminowe związki. Prawie 40 proc. deklarowało też trudności z utrzymaniem już istniejących. W Polsce niecałe 30 proc. komunikowało, że mimo chęci nie może znaleźć partnera. Badacze zadają więc sobie pytanie: co się dzieje? Z mojej perspektywy odpowiedź brzmi, że mamy problemy, bo żyjemy dziś

Fot. gitusik/AdobeStock, adrenalinapura/Adobe Stock, Riz/Adobe Stock, Jacob Lund/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 7be3830ac8

w środowisku niedopasowanym do tego, w jakim wyewoluowaliśmy.

Nasze „biologiczne oprogramowanie miłosne" jest niedostosowane do współczesnego świata?

Tak, bo na wykształcenie się nowych adaptacji potrzeba tysięcy lat. Przez większość naszej historii ewolucyjnej, czyli przez jakieś 2,5 miliona lat, byliśmy łowcami zbieraczami, wędrowaliśmy po świecie, nie gromadziliśmy dóbr, żyliśmy w małych grupach. Nasze umysły świetnie się dopasowały do takich warunków. Potem, mniej więcej około 10 tysięcy lat temu, przeobraziliśmy się w społeczności rolnicze. Zmieniliśmy sposób życia, sposób jedzenia. Wiemy, że powstało kilka nowych adaptacji, szczególnie w rejonach, w których rolnictwo powstało najwcześniej. Przykładem jest persystencja laktazy, czyli enzymu, który pozwala nam trawić mleko, mutacja, która powstała niezależnie w kilku miejscach na świecie na skutek zwiększenia jego konsumpcji. Ale nadal, te 10 tysięcy lat to dla ewolucji człowieka dość krótki okres. Jeśli spojrzymy z tej perspektywy na przemiany cywilizacyjne i kulturowe związane z nowymi technologiami z ostatnich kilkudziesięciu lat, to jest to ułamek czasu, krótka chwila. Zmieniła nasze życie, ale nie tknęła naszych ewolucyjnych przystosowań. Nadal bardziej boimy się pająków niż samochodów. Nie mamy adaptacji do antykoncepcji hormonalnej, do aplikacji randkowych ani mediów społecznościowych.

I dlatego mamy problemy w relacjach romantycznych?

Podam przykład tego niedopasowania. Nasze adaptacje wykształciły się w świecie, w którym nasi przodkowie byli w stanie spotkać przez CAŁE swoje życie kilkunastu, w najlepszym razie kilkudziesięciu potencjalnych partnerów czy partnerek. Czyli tylu, ile dziś osoba korzystająca z aplikacji randkowych może zobaczyć jednego ranka. To jest po prostu nieporównywalna skala. Z jednej strony nasz racjonalny umysł mówi nam: to chyba lepiej, że możemy wybierać z większej liczby opcji. Ale paradoksalnie okazuje się, że to tak nie działa; mamy problem z wyborem, jeśli możliwości jest zbyt wiele. Dobrze pokazują to badania zachowań konsumenckich. Był taki eksperyment, w którym badanych podzielono na dwie grupy, jedni wybierali z sześciu opcji produktów, a drudzy z 24. Najbardziej zadowoleni byli ci, którzy mieli mniejszy wybór i nie mogli zwrócić produktu.

Ależ my lubimy zwroty!

I to jest kolejny paradoks. Opcję zwrotu oceniamy jako korzyść a jednak ona powoduje, że bywamy bardziej niezadowoleni i skłonni do wycofania się z wyboru. Natomiast kiedy jej nie mamy, uruchamiają się procesy związane z uzasadnieniem sobie swojego wyboru. Jeżeli już wybrałam i nie mogę tego zmienić, to przekonuję samą siebie, że moja decyzja była dobra. Szukam uzasadnień i plusów, żeby zachować dobre samopoczucie i dobre myślenie o sobie. W kontekście związków romantycznych jest podobnie. Wydaje się nam, że im więcej, tym lepiej, a badania pokazują, że jeśli mamy nadmiar potencjalnych partnerów, to ani nie jest nam łatwiej dokonać wyboru, ani nie jesteśmy bardziej zadowoleni z podjętej decyzji. Innym skutkiem tych wielu opcji jest spadek motywacji do utrzymywania długoterminowego związku, kiedy pojawiają się trudności. A one przecież zawsze się w związku pojawiają. Samo przesunięcie wyboru partnera do internetu, które rośnie lawinowo (badania pokazują, że już około 30–40 procent ludzi szuka miłości tylko w sieci), odcina nas od ewolucyjnych wskazówek, które dotąd były dla nas ważne przy wyborze partnera: zapach ciała, obserwacja jego czy jej zachowania w kontaktach społecznych. Aplikacje randkowe nas oszukują, bo w nich kłamiemy, zaniżamy wiek, wagę, podwyższamy zarobki, co często prowadzi do rozczarowań, a potem zniechęcenia.

> Tęsknimy do miłości od pierwszego wejrzenia. Ale ONA CZĘŚCIEJ PRZYCHODZI PRZEZ PRZYJAŹŃ.

A media społecznościowe?

Tutaj też technologia niezbyt nam pomaga. Media społecznościowe źle wpływają na naszą samoocenę w kontekście wartości partnerskiej, czyli tego, za jakiego partnera, partnerkę się uważamy. Trudno jest myśleć o sobie dobrze, jeśli zdani jesteśmy na porównywanie się z wyidealizowanymi profilami, a także z selektywnie eksponowanymi informacjami na temat pełnego pasma sukcesów życia innych osób. I nagle możemy poczuć, że nie zasługujemy na naszego partnera czy partnerkę albo partner może poczuć, że zasługuje na kogoś lepszego, jeśli wokół tyle możliwości. Oczywiście wiemy, że zdjęcia z Instagrama nie mówią prawdy, a jednak na automatycznym poziomie uruchamiają porównania i wpływają na to, jak postrzegamy własny związek i samych siebie.

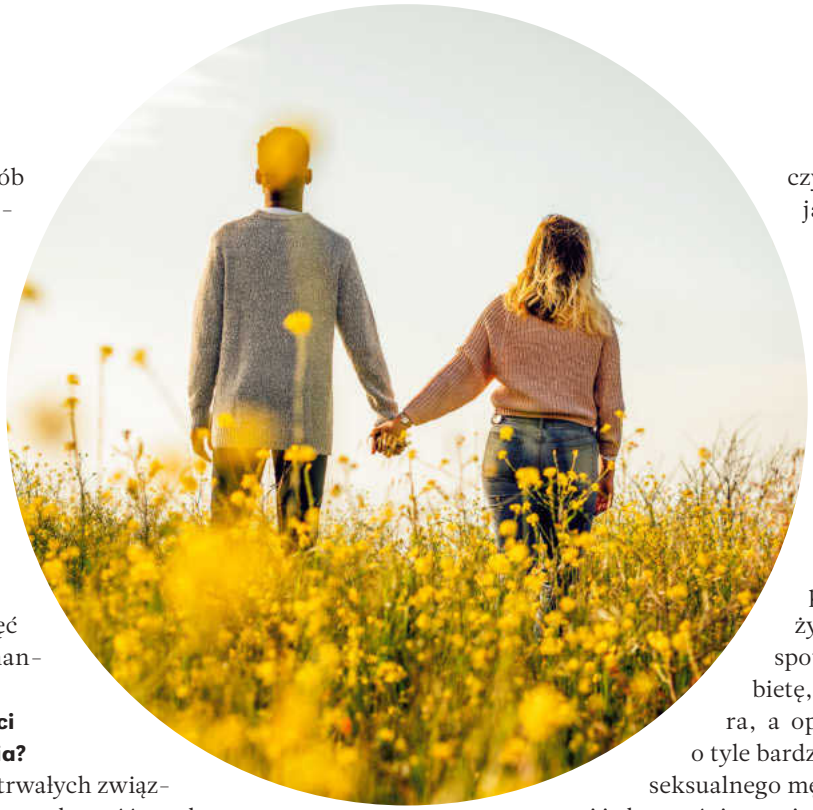
Jaka płynie z tego dla nas lekcja?

To trudne pytanie. Ale jeśli wiemy, że szeroki wybór jest tak naprawdę pułapką niepewności, może powinniśmy sami stwarzać sobie ograniczenia? Zawężać pulę? Badania pokazują, że osoby, które mają wyklarowane preferencje i dość rygorystycznie ustawiają kryteria w aplikacjach randkowych, są bardziej zadowolone z wyborów. Możemy też ograniczać czas spędzany w aplikacjach.

Może nie korzystać wcale? Wrócić do realu, w którym działa zapach i inne ewolucyjne strategie?

Powiedziałabym, że to dobry pomysł, gdyby był w ogóle możliwy i gdybym nie znała wielu osób, które poznały się dzięki tym aplikacjom i są szczęśliwymi parami, małżeństwami. Musimy raczej uczyć się mądrze korzystać z nowych technologii – jestem więc za filtrowaniem, ograniczaniem wyboru, lepszym zrozumieniem, czego dokładnie szukamy w partnerze. Ale opowiem pani o zaskoczeniu, jakie przeżyliśmy niedawno jako badacze. Przez wiele lat zakładaliśmy, że większość par

eprasa.pl 7be3830ac8



zawiązuje się w sposób dość przypadkowy. Spotykają się i zakochują. Trafia ich strzała Kupidyna. Tymczasem nowe badania pokazały, że ponad 70 proc. wszystkich romantycznych związków długoterminowych wyłania się z przyjaźni. Znamy się, widujemy, lubimy, spędzamy razem czas i dopiero później pojawia się chęć nawiązania relacji romantycznej.

Przyjaźń zamiast miłości od pierwszego wejrzenia?

W ogromnej większości trwałych związków. Mamy hipotezę, że popularność przekonania, że miłość powstaje nagle, jak grom z jasnego nieba, może być w dużym stopniu kulturowym przekazem. Taki obraz miłości propagowała nasza kultura. Często do niego tęsknimy, uważamy za normę, a jak pokazują badania, taki scenariusz zdarza się rzadko. Znacznie częściej miłość przychodzi przez przyjaźń. Oczywiście tu nadal jest wiele pytań, na przykład po jakim czasie przyjaźni się pojawia, od czego zależy – to próbujemy uchwycić w naszych badaniach.

Ewolucja skłania nas, byśmy zakochiwali się w przyjaciołach?

Być może nawiązujemy przyjaźnie, by znaleźć partnera. Testujemy taką właśnie hipotezę. Bo dlaczego mężczyźni, gdy się ich pyta o cechy idealnej przyjaciółki, wymieniają wśród nich atrakcyjność fizyczną? Dlaczego dla kobiet ważne jest, żeby przyjaciel dobrze zarabiał? Przecież w przyjaźni najważniejsze jest zaufanie, wspólnota upodobań, zainteresowań, to, że możemy na sobie polegać. Tymczasem okazuje się, że kumpel nie jest tylko po to, by z nim „konie kraść": badania pokazują, że nasze wybory w przyjaźni niezwykle pasują do tych, których dokonujemy w kontekście romantycznym. Preferencje pokrywają się na tyle, że badacze zaczęli się zastanawiać, czy nie zawieramy przyjaźni z niekoniecznie świadomym założeniem, że być może kiedyś rozwiną się w związek miłosny.

Ale to jest właściwie bardzo dobra wiadomość. Psycholodzy twierdzą, że związki, w których partnerzy się przyjaźnią, są szczęśliwsze.

Tak, wiemy przecież z badań, że dla trwałości relacji ważne są wspólne wartości, podobny światopogląd, zaufanie, to, że możemy na sobie polegać, czyli to, co czyni nas przyjaciółmi. Można przypuszczać, że związki romantyczne, które powstały z przyjaźni, są trwalsze od tych, które nawiązały się w inny sposób. Ale jest jeszcze kolejny ciekawy wątek – badając romantyczne pary, które jednocześnie przyjaźnią się z osobami płci przeciwnej, zauważyliśmy, że o ile łatwo jest spotkać heteroseksualną kobietę, która ma stałego partnera, a oprócz niego przyjaciela, o tyle bardzo trudno znaleźć heteroseksualnego mężczyznę, który ma żonę i jednocześnie przyjaciółkę. Podejrzewamy, że w stałych związkach kobiety przeciwdziałają przyjaźniom swoich partnerów z innymi kobietami, zupełnie jakby dostrzegały, że są ich potencjalnymi rywalkami, okazją do zdrady.

Można powiedzieć, że słusznie?

Można, skoro wiemy, że w co drugiej damsko-męskiej przyjaźni pojawiają się wątki romantyczne, nawet gdy są niechciane. Ponadto o ile u kobiet zainteresowanie seksualne przyjacielem pojawia się wtedy, gdy w jej stałym związku dzieje się źle, o tyle u mężczyzn może pojawić się bez powodu. Mężczyzna może być szczęśliwy w małżeństwie, doceniać swoją partnerkę, a jednocześnie zainteresować się erotycznie przyjaciółką, o ile jest atrakcyjna. Sądzę, że kobiety to wiedzą, a przynajmniej czują. Choć chciałabym dodać, że z całą pewnością istnieją także zupełnie platoniczne przyjaźnie damsko-męskie – takie, w których wątki romantyczne czy seksualne w ogóle się nie pojawiają.

Co możemy zmienić w naszym współczesnym stylu życia, żeby działać na rzecz trwałości miłości?

Nie mam gotowej recepty. Nie powstrzymamy przemian cywilizacyjnych ani technologii. Ale myślę, że powinniśmy próbować się zatrzymać, szukać uspokojenia, ograniczać ilość bodźców, preferować kontakty w realu. Być może potrzebujemy wiary w to, że możliwe jest stworzenie szczęśliwego, długoterminowego związku; jej z pewnością ostatnio nam brakuje. A może potrzebujemy zaakceptować, że miłość, jak wszystko inne, nie trwa wiecznie? Będziemy szczęśliwsi, doceniając ten czas, kiedy kochamy. ■



Dr hab. Aleksandra Szymków-Sudziarska,
profesor Uniwersytetu SWPS – psycholożka ewolucyjna, kierowniczka Centrum Badań nad Biologicznymi Podstawami Funkcjonowania Społecznego, wiceprezeska Polskiego Towarzystwa Nauk o Człowieku i Ewolucji.

eprasa.pl 7be3830ac8



UŚMIECH, który odmładza

Aparat ortodontyczny wciąż wielu osobom kojarzy się z nastolatkami i metalowymi drucikami. Tymczasem rzeczywistość bardzo się zmieniła. Coraz więcej dojrzałych kobiet decyduje się na leczenie wad zgryzu i nie chodzi wyłącznie o estetykę. To świadoma inwestycja w zdrowie, komfort i jakość życia.

„Ludziom wciąż wydaje się, że leczenie ortodontyczne to fanaberia, coś wyłącznie dla estetyki" – mówi dr n. med. Emma Kiworkowa, stomatolog i ekspertka w dziedzinie ortodoncji. Tymczasem coraz więcej kobiet po trzydziestce, czterdziestce, a nawet sześćdziesiątce podejmuje leczenie, by wyglądać młodziej oraz zadbać o zdrowie.

Zęby pełnią znacznie ważniejszą rolę, niż mogłoby się wydawać. To one stanowią rusztowanie dla ust i policzków. Gdy są nieprawidłowo ustawione – cofnięte lub stłoczone – wargi tracą podparcie, policzki mogą wyglądać na zapadnięte, a dolna część twarzy sprawia wrażenie zmęczonej.

Kiedy jednak ten fundament zostaje przywrócony, zmienia się całość.

Usta stają się pełniejsze, policzki lepiej podparte, a owal twarzy wyraźniejszy. To naturalny lifting – efekt precyzyjnej pracy ortodonty.

Jeszcze kilkanaście lat temu aparat ortodontyczny był domeną młodzieży. Dziś gabinety wypełniają się dojrzałymi, świadomymi kobietami, które wiedzą, że na zmianę nigdy nie jest za późno. Leczenie jest projektowane cyfrowo – precyzyjnie, indywidualnie i z myślą o komforcie pacjentki.

Nowoczesna ortodoncja pozwala zobaczyć efekty jeszcze przed rozpoczęciem terapii, zaplanować każdy etap i dopasować rozwiązanie do stylu życia. Coraz większą popularnością cieszy się leczenie nakładkowe – niemal niewidoczne, wygodne i dyskretne. To opcja dla kobiet, które chcą zadbać o swój uśmiech bez rezygnowania z codziennej swobody.

Dziś naprawdę mamy wybór. Możemy leczyć się skutecznie, ale też komfortowo – bez kompromisów między estetyką a funkcjonalnością.

To, co dzieje się w jamie ustnej, wpływa na cały organizm. Nieprawidłowy zgryz może utrudniać oddychanie, powodować chrapanie i pogarszać jakość snu. Wiele kobiet zauważa, że po rozpoczęciu leczenia ortodontycznego śpi lepiej, budzi się bardziej wypoczęta i ma więcej energii w ciągu dnia. Dla zabieganych, aktywnych kobiet to zmiana, która realnie wpływa na codzienne funkcjonowanie.

Największa transformacja często zachodzi jednak gdzie indziej – w sposobie, w jaki zaczynamy patrzeć na siebie. Uśmiech to pierwszy sygnał, jaki wysyłamy światu. Gdy jesteśmy niepewne, unikamy spojrzeń, mówimy ciszej, zamykamy usta na zdjęciach. Kiedy wreszcie możemy się uśmiechnąć bez skrępowania, odzyskujemy coś znacznie cenniejszego niż estetykę – pewność siebie.

„To zmienia zupełnie nastawienie do życia" – podkreśla dr Kiworkowa.

Jeśli więc od lat odkładasz wizytę u ortodonty, myśląc, że „to już nie ten moment", warto spojrzeć na to inaczej. Uśmiech – dobrze zaprojektowany – potrafi odmienić nie tylko rysy twarzy, ale i sposób, w jaki funkcjonuje całe ciało. Poprawia proporcje, ale też wspiera zdrowie, oddech i codzienny komfort. To zmiana, która zaczyna się od estetyki, a kończy na jakości życia.



DR N. MED. EMMA KIWORKOWA – lekarz stomatolog z ponad 20-letnim doświadczeniem, ekspertka w dziedzinie ortodoncji i współwłaścicielka Villa Nova Dental Cinic w Warszawie. Wraz z dr. Rafałem Brandtem tworzy Villa Nova Orthodontics oraz European School of Orthodontics.

eprasa.pl 7be3830ac8

Pielęgnacja skóry w okresie menopauzalnym

Skóra nie czeka na oficjalny moment menopauzy. Często znacznie wcześniej zaczyna wysyłać sygnały: staje się bardziej sucha, wrażliwa, mniej jędrna i szybciej traci komfort. O tym, jak rozpoznawać te zmiany i dlaczego warto wyprzedzić je pielęgnacją, rozmawiamy z Iloną Kiragą, Kosmetolog, szkoleniowiec, wykładowca, autorka licznych publikacji w prasie branżowej.

Obalamy mity

Chodzi tylko o zmarszczki.
Wystarczy „mocniejszy krem przeciwstarzeniowy".
Menopauza dotyczy tylko kobiet po 50. roku życia.
Jeśli skóra była tłusta, to nadal ma dokładnie te same potrzeby.



Ilona Kiraga
kosmetolog, szkoleniowiec, wykładowca, autorka licznych publikacji w prasie branżowej

Wiele kobiet zauważa po 40. roku życia, że ich skóra nagle się zmienia, choć pielęgnacja pozostaje ta sama. Co najczęściej stoi za tym wrażeniem?

Starzenie organizmu i skóry związane jest z wiekiem i jest to starzenie chronologiczne. U kobiet po około 45. roku życia obserwuje się spadek poziomu hormonów, co wiąże się ze starzeniem menopauzalnym. Na skórę mają także wpływ różne czynniki środowiskowe, głównie promieniowanie UV odpowiedzialne za fotostarzenie. Po około 40. roku życia potrzeby skóry zmieniają się, tak więc należy odpowiednio dobrać pielęgnację. Najczęściej zgłaszanym objawem jest suchość skóry, uczucie ściągania oraz pojawiające się lub pogłębiające się zmarszczki.

Czy skóra potrafi uprzedzić menopauzę? Jakie pierwsze sygnały powinny zwrócić uwagę kobiet jeszcze przed wyraźnymi objawami hormonalnymi?

Stopniowy spadek estrogenów powoduje zauważalne zmiany na skórze. Na niedobór estrogenów podatne są tkanki bogate w receptory dla tych hormonów, szczególnie skóra twarzy. Główne problemy w okresie przed wystąpieniem menopauzy to narastająca suchość, powodująca uczucie ściągania, spadek elastyczności i sprężystości. Skóra staje się wiotka, cienka, pojawiają się zmarszczki. Im bliżej menopauzy, tym bardziej nasilają się zmiany, a także zmienia się owal twarzy. Wzrasta wrażliwość skóry i jej skłonność do podrażnień. Bariera naskórkowa jest zaburzona. Skóra traci naturalny blask, ma nierównomierny koloryt, pojawiają się przebarwienia.

Dlaczego właśnie w tym czasie sama pielęgnacja przeciwstarzeniowa bywa niewystarczająca?

Starzenie się skóry jest procesem naturalnym, fizjologicznym, postępującym z wiekiem. Stopniowo skóra traci możliwość regeneracji i odporność na stres środowiskowy. Znajomość mechanizmów starzenia się skóry oraz wcześnie rozpoczęta profilaktyka mogą opóźnić proces starzenia i poprawić wygląd skóry. Ważne znaczenie ma prawidłowa, regularna pielęgnacja, fotoprotekcja, odpowiednia dieta bogata w składniki odżywcze, przy ograniczeniu żywności wysoko przetworzonej, sen i aktywność fizyczna.

Co dzieje się ze skórą kobiety, kiedy zwleka z reakcją i przez kilka lat ignoruje te pierwsze sygnały?

Zmiany skórne postępują szybciej i stają się bardziej widoczne. Pielęgnacja musi być ukierunkowana na potrzeby skóry. W okresie przedmenopauzalnym wymaga ona codziennej prawidłowej pielęgnacji. Należy wzmacniać ochronną barierę hydrolipidową, poprawić nawilżenie i zmniejszyć przeznaskórkową utratę wody. Istotne znaczenie ma dobór składników pobudzających naskórek do odnowy, poprawiających gęstość i elastyczność skóry, niwelujących zmarszczki. W codziennej pielęgnacji nie może zabraknąć preparatów zmniejszających przebarwienia, a także łagodzących podrażnienia. By ograniczyć objawy fotostarzenia, konieczna jest fotoprotekcja.

Czy kobieta po 40. roku życia powinna myśleć o pielęgnacji menopauzalnej profilaktycznie, nawet jeśli nie widzi jeszcze wyraźnych zmian?

Od około 45. roku życia stopniowo spada poziom hormonów (estrogenów). Starzenie fizjologiczne skóry znacznie przyspiesza w okresie menopauzy. Oczywiście, kobieta po 40. roku życia powinna myśleć o pielęgnacji menopauzalnej, czyli tak dobrać pielęgnację skóry, by odpowiadała jej potrzebom.

eprasa.pl 7be3830ac8

1986
BANDI
PROFESSIONAL

MORE THAN PAUSE

Menopauza to nie pauza,
to czas *świadomej*
kobiecości

2026
FINALIST
SKIN CARE PRODUCTS
COSMOPROF Awards
in partnership with
BEAUTYSTREAMS







Zapobiegaj 9 skutkom

zmian menopauzalnych w skórze

hebe
zdrowie i piękno

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

eprasa.pl 7be3830ac8



JAN KLATA

Urodził się w 1973 r. w Warszawie. Reżyser teatralny, dramaturg, dyrektor Teatru Narodowego w Warszawie. Miał 12 lat, kiedy jego sztuka „Słoń zielony" została opublikowana w „Dialogu". Skończył wydział reżyserii w PWST w Krakowie. Był asystentem m.in. Krystiana Lupy. Zadebiutował w wieku 30 lat „Rewizorem" w Teatrze w Wałbrzychu. Do jego najważniejszych spektakli należą: „H", „Wróg ludu", „Wesele, „Matka Joanna od aniołów", „Act of Killing". Mąż scenografki Justyny Łagowskiej, ojciec trójki dzieci.

eprasa.pl



WALENIE GŁOWĄ W MUR

Długo był nazywany enfant terrible polskiego teatru. Przeszedł drogę od buntownika z irokezem na głowie do dyrektora najważniejszych narodowych scen. Nam odsłania swoje nieznane, prywatne oblicze.

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**

PANI: Czym różni się gabinet dyrektora Teatru Narodowego, w którym rozmawiamy, od gabinetu w Starym Teatrze w Krakowie?
JAN KLATA: Nie wiem, jakiej odpowiedzi pani się spodziewa...? *(uśmiech)* Tam była duża piłka rehabilitacyjna, tu jest drążek, na którym się podciągam, ale głównie zwisam. Zwis jest bardzo ważny, pomaga się zdekompresować. Zwis pasywny, zwis aktywny. Polecam każdemu, pani również. Natomiast oba dyrektorskie gabinety łączy moja tułacza walizka, która stoi pod oknem. Podróżowałem z nią 21 lat, sześćdziesiąt kilka wyreżyserowanych spektakli od Madrytu do Moskwy. Przyprowadziła mnie tutaj, a teraz przypomina, że w każdej chwili mogę spakować swoje rzeczy i wyjść. Nie jestem tutaj zabetonowany. Widok jest inny. Serdecznie pozdrawiam uliczną wokalistkę z Krakowa, która w miesiącach letnich na rogu Szewskiej i Jagiellońskiej śpiewała „Już nie ma dzikich plaż, na których zbierałam bursztyny". Albo „Odkryjemy miłość nieznaną". Piosenki wlatywały przez otwarte okno i zapadły mi w pamięć jak barwna kafejka przy molo. Tutaj z kolei źli ludzie ruszyli z odbudową Pałacu Saskiego.

eprasa.pl 7be3830ac8



Wycięli kilkanaście pięknych drzew. Zastanawiałem się, czy nie przykuć się do jednego z nich, ale postawili płot, więc byłem tylko oniemiałym świadkiem tego barbarzyństwa. Meble odziedziczyłem – przecież meble się dziedziczy, nieprawdaż? Najbardziej przywiązałem się do ulubionego fotela Jerzego Grzegorzewskiego. Piękny, superwygodny, świetnie się w nim siedzi i myśli.

Grzegorzewski, podobnie jak pan wybitny reżyser, też był kapitanem tego okrętu.

Powiedziałbym raczej lotniskowca, z którego kilka razy w roku wyruszają na misje różne załogi. Przed nami kolejne lądowanie, miejmy nadzieję z sukcesem. Były już na otwarcie „Termopile polskie", oraz „Niewyczerpany żart" Kamila Białaszka i spektakl Klaudii Gębskiej, a zaraz adaptacja powieści Olgi Tokarczuk „Prowadź swój pług przez kości umarłych" w reżyserii jednej z najzdolniejszych studentek wydziału reżyserii Akademii Teatralnej, z jakimi miałem przyjemność pracować, Ewy Platt. W czerwcu „Moralność pani Dulskiej" mistrzyni Anny Augustynowicz z Małgorzatą Kożuchowską w roli tytułowej. Nie tyle moralności, co pani Dulskiej. Z góry zapraszam. Wolę wybiegać w przyszłość, niż spoglądać do tyłu.

Ja jednak przyszłam z nadzieją, że zabierze mnie pan w podróż do przeszłości, np. do Krakowa, gdzie Warszawiak od pokoleń wylądował w wieku 21 lat.

Kraków, młodości mej stolica... W Starym Teatrze pracowałem prawie 21 lat. Bardzo ważne dla mnie miejsce. Niedawno zagraliśmy 136 raz „Wroga ludu". Niezwykłe, że po 11 latach grania spektakl Ibsena w wykonaniu znakomitych aktorów Starego ciągle działa i mieni się nowymi kontekstami. Więc tak, uciekłem z dusznego ekosystemu Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Warszawie do Krakowa. Udało mi się jako pierwszemu studentowi w dziejach obu szkół przenieść na trzeci rok bez egzaminu wstępnego. Jestem wdzięczny Andrzejowi Wajdzie i Krystynie Zachwatowicz, którzy za mnie poręczyli. Była to najlepsza decyzja mojego życia. Rok później uciekła Maja Kleczewska, sam ją namówiłem. W Krakowie odżyłem. Dziekan Lupa pokazywał, że teatr jest przede wszystkim strefą wolności. Zobaczyłem, że w teatrze można wszystko. To był szok kulturowy.

W KRAKOWIE ZOBACZYŁEM, ŻE W TEATRZE MOŻNA WSZYSTKO. TO BYŁ SZOK KULTUROWY.

W Starym został pan asystentem Jerzego Jarockiego przy „Grzebaniu", potem Krystiana Lupy przy „Płatonowie" w PWST. Miał pan utarte szlaki?

Wszystkie prowadziły do Starego Teatru, ale trochę się zmieniały, bo pomieszkiwałem w różnych miejscach. Waletowałem w akademiku na Pomorskiej w towarzystwie gestapowskich duchów (w czasie II wojny był to areszt Gestapo – przyp. red.). Przez moment rezydowałem na osiedlu Kalinowym w Nowej Hucie oraz na Skwerze Kółeczko, skąd niedaleko na Starowiślną i Scenę Kameralną. Kiedy zostałem dyrektorem, ważne były szlaki biegowe, poranne treningi nad Wisłą. Radość ze zbierania myśli, kumulowania energii na cały dzień pracy w teatrze. A w niedzielę długie wybiegi do Tyńca i z powrotem. 30–32 kilometry, dwie i pół godzinki. Treningi maratońskie są dosyć żmudne. A jednocześnie piękne, medytacyjne.

Jestem krótkodystansowcem. Co panu dają maratony?

Czyszczą głowę. W młodości miałem wadę serca. Ni z tego, ni z owego tętno wskakiwało na ok. 240 uderzeń na mi-

eprasa.pl 7be3830ac8



Jan Klata z zespołem podczas prób do spektaklu „Termopile polskie" Tadeusza Micińskiego w Teatrze Narodowym w Warszawie, 2025. Tu z Danutą Stenką, po lewej z Adamem Szczyszczajem i Marcinem Przybylskim

nutę. Arytmia. Kiedy miałem 29 lat, operował mnie w Aninie profesor Franciszek Walczak, wybitny kardiolog. Leżałem na stole operacyjnym znieczulony od pasa w dół, a asystenci profesora wjeżdżali w moje żyły rurkami. Obok stał wielki ekran, mogłem obserwować swoje serce w akcji, live stream. Starałem się za często tam nie patrzeć. Profesor rzucał asystentom uwagi, a ze mną rozmawiał, żebym się zrelaksował: „Czym się pan zajmuje?". „Zaraz będę debiutował w teatrze w Wałbrzychu »Rewizorem« Gogola". „A gdzie pan studiował?". „W Krakowie". „Jako student medycyny jeździłem do Starego Teatru na spektakle Swinarskiego".

Zaczął opowiadać o tych wszystkich „Nie-boskich", „Dziadach", „Wyzwoleniach". Potem o tym, jak przyjeżdżał do Krakowa na Grzegorzewskiego. W pewnym momencie profesor przerwał. Wydał komendę: „Teraz", poczułem nagły trzepot serca, po chwili tętno spadło. Powiedział: „Teraz musimy porozmawiać na poważnie".

Od sztuki po sprawy życia i śmierci... Niezły rozrzut. I co pan usłyszał?

Miałem dwie możliwości. Pierwsza: rozrusznik. Zapytałem, co to dla mnie oznacza. „Nie będzie się pan mógł denerwować". „To ja dziękuję, panie profesorze za ten rozrusznik. Nie po to czekałem pięć lat na debiut, żeby się nie denerwować". Druga opcja była bardzo ryzykowna, mogła zakończyć się natychmiastową operacją na otwartym sercu. Miałem już wtedy trójkę dzieci, ale postanowiłem zaryzykować. Po paru minutach na sali pojawiło się kilkanaście osób w zielonych kitlach, z maskami na twarzy. Wyglądało to jak efektowna scena teatralna, z lekka finałowa. Powiało grozą. Nie wróciliśmy już do rozmowy o teatrze, ale tamtego dnia profesor Walczak uratował mi życie.

Dosłownie i w przenośni.

Pięknie pani to ujęła. Jestem wdzięczny profesorowi za to, co dla mnie zrobił.

Byłby dumny, widząc „Trzy stygmaty Palmera Eldritcha", pana debiut w Starym.

Myślałem o nim w dniu premiery. A drugi raz – kiedy wchodziłem do Starego Teatru jako dyrektor. Moi rodzice byli bardzo dumni. W latach 70. chodzili na Warszawskie Spotkania Teatralne, jeździli też do Krakowa na spektakle Starego. Mama ze mną w ciąży. Ojciec

ZAWSZE, GDY PRZYCHODZĘ DO PRACY I PRZYKŁADAM IDENTYFIKATOR DO BRAMKI, MYŚLĘ O MAMIE.

eprasa.pl 7be3830ac8

zajmował kolejkę kilkanaście godzin przed otwarciem kasy. Zabawne, w kamienicy, gdzie mieszkałem jako dyrektor, na parterze był lokal, do którego moi rodzice przychodzili po spektaklach. Nie stać ich było na hotel i tam czekali do piątej nad ranem na pociąg powrotny do Warszawy. Pili herbatę i rozmawiali o teatrze. Byli obecni, kiedy powołano mnie na dyrektora. I kiedy minister Gliński pozbył się mnie ze Starego. Mama nie dożyła już momentu, kiedy zostałem dyrektorem Teatru Narodowego. Wie pani, że za każdym razem, kiedy wchodzę do teatru i przykładam identyfikator przy bramce, myślę o mamie? Taki emocjonalny detal. Bez niej nie byłoby mnie tutaj.

Piękny „detal"! Jeden z krytyków napisał: „W powiedzeniu, że Klata ma teatr we krwi, nie ma kropli przesady". Jako 12-latek dostał pan nagrodę za sztukę „Słoń zielony" w konkursie dramaturgicznym ogłoszonym przez „Dialog" i Teatr Współczesny we Wrocławiu. Do mamy chodził pan na zajęcia teatralne. Zagrał pan nawet u Kieślowskiego.

Mama była najwybitniejszą specjalistką od tak zwanej metody dramowej, opartej na improwizacji, osobistym rozwoju. Od małego chodziłem na te zajęcia. Mój brat Wojtek również. W „Dekalogu III" Kieślowskiego zagrałem Śmierć z kosą. Szykowała się wielka rola, ale wypadłem w montażu. Kręciliśmy z Marią Pakulnis i Danielem Olbrychskim, któremu ciągle nie powiedziałem, że miałem zaszczyt mu partnerować w wieku lat 13. Pomalowany na biało, w czarnej szacie – jako Śmierć – byłem szefem kolędników. Śpiewaliśmy „Przybieżeli do Betlejem" i postać grana przez Olbrychskiego wręczała nam pieniądze, żebyśmy tylko poszli. Powtarzaliśmy tę scenę trzy razy. Wszyscy zawsze mówili, żebym nie śpiewał, bo strasznie fałszuję. A Krzysztof Kieślowski mówił, że mam fałszować bardziej. Magia wielkiego reżysera.

Już wtedy wiedziałem, że nie zostanę aktorem, zwłaszcza gdy patrzyłem na Wojtka, który był naprawdę wybitny. Czułem się tak, jakbym próbował grać na boisku z Leo Messim. Mogę mu podać, ale raczej się z nim nie pokiwam. Więc szukałem swojego miejsca, jakiejś niszy po drugiej stronie. Jednak lata spędzone w teatrze amatorskim bardzo mi pomogły. Jestem człowiekiem patologicznie nieśmiałym, te zajęcia pozwoliły mi zwalczać moje minidemonki.

> GDY MIAŁEM 13 LAT, JUŻ **WIEDZIAŁEM, ŻE NIE ZOSTANĘ AKTOREM.** ZA TO MÓJ BRAT BYŁ WYBITNY.

Minidemonki... Zapamiętam! Jednym słowem był pan skazany na teatr.

Skończyłem Liceum Batorego i jak każdy porządny Batorak poszedłem na prawo na UW. Na pierwszym roku trochę się rozbisurmaniłem, rozleniwiłem, więc postanowiłem zdawać na reżyserię teatralną, żeby się nieco ogarnąć. Dostałem się i przez dwa lata studiowałem równolegle dwa kierunki. Od 7 rano do 22 albo i dłużej kursowałem wahadłowo na trasie między Krakowskim Przedmieściem a Miodową. Gdy uciekłem do Krakowa, porzuciłem prawo. Gdybym wtedy kontynuował studia na UJ, prawdopodobnie spotkałbym się z byłym prezydentem i byłym ministrem, do niedawana mieszkańcem Budapesztu. Byłoby to ciekawe doznanie, ale los mi go oszczędził.

Może dobrze... Pięć lat czekał pan na możliwość debiutu. Długo. Kiedy przyszło zaproszenie od Piotra Kruszczyńskiego, w Wałbrzychu zamykano kopalnie, szalało bezrobocie, powstały słynne biedaszyby. Maja Kleczewska, która pierwsza tam debiutowała, opowiadała: „Z Warszawy pociąg jechał dziewięć godzin. Na miejscu zobaczyłam spektakl Witkacego. Grało dziewięciu aktorów, na widowni siedziało sześć osób, dwie wyszły w trakcie... Pomyślałam: »Rany boskie, co to za miejsce?!«".

To bardzo ciekawe, co pani opowiedziała, bo moje wrażenia były odwrotne, dzięki Mai. Do Wałbrzycha przyjechałem z żoną Justyną, scenografką, i z dwumiesięczną Janeczką Klatą w skrzyneczce. Przywiózł nas wspaniały Piotr Kruszczyński. Na podwórku teatralnym powitała nas hałda koksu i jakiś facet w piżamie otwierający bramę dyrektorowi. Facet w piżamie okazał się Ryszardem Węgrzynem, legendarnym aktorem tego teatru, jedynym Wałbrzyszaninem w zespole, notabene. Był już ubrany do „Lotu nad kukułczym gniazdem" w reżyserii Mai Kleczewskiej właśnie. W ramach akcji „Sąsiedzi" grali za złotówkę dla mieszkańców okolicznych ulic – a to bardzo trudna dzielnica. Zobaczyłem pełną widownię i świetny spektakl. Magia tego teatru była ogromna. Mama od dzieciństwa karmiła mnie Tadeuszem Kudlińskim i „Vademecum teatromana". Pamiętam opowieści o trupach włoskich aktorów występujących na dworze królewskim i polskich szlachcicach, którzy przejmowali się do tego stopnia losami zbałamuconej białogłowy, że szyli z łuku i wyciągali karabele, żeby dopaść łobuza uwodziciela. Taką samą reakcję widziałem na spektaklu Mai. W momencie kiedy wódz Bromden rzucał umywalką, żeby się wyzwolić, ale ostatecznie był obezwładniany przez pielęgniarzy, miałem wrażenie, że faceci siedzący dookoła mnie zaraz wyskoczą na scenę, dobędą noży i załatwią tych pielęgniarzy. Ich oburzenie było absolutnie autentyczne – nie mieli gwizdków. Pomyślałem: „Wspaniale. Cudownie. Tutaj jest moje miejsce".

Pół roku później zadebiutował pan znakomitym „Rewizorem". Akcję sztuki przeniósł pan z rosyjskiej XIX-wiecznej prowincji w realia PRL-u lat 70., pokazując degrengoladę polskiego społeczeństwa w epoce Gierka. Podobnie jak Maja Kleczewskiej, odniósł pan sukces.

Oto hollywoodzka opowieść o dwójce Batoraków, którzy jadą na koniec Polski do najgorszego teatru w Polsce, bo ni-

Fot. Jacek Domiński/REPORTER, Marte Ankiersztejn (2), Radek Pietruszka/PAP

eprasa.pl 7be3830ac8



gdzie indziej nikt ich nie chciał. Pamiętam, że dyrektor Kruszczyński oddał mnie i żonie swój pokój wielkości jednej piątej tego gabinetu. Była w nim żeliwna umywalka z czasów niemieckich, gdzie można było wykąpać trzymiesięczne dziecko, nie stojąc w kolejce do wspólnej łazienki. Executive lounge. Drugim spektaklem, jaki zrobiłem w Wałbrzychu, była „…córka Fizdejki". Witkacy pisał o inwazji cywilizowanych Neo-Krzyżaków na tereny barbarzyńskiej Litwy. Jego tekst wciąż ma potęgę, dezynwolturę nawet i w fantastyczny sposób opowiada z perspektywy historii o współczesnych czasach. Pomyślałem, że to jest o nas. Świetnie rymuje się z naszym wejściem do Unii Europejskiej, które przypadło akurat w roku tej premiery. Zjeździliśmy pół Europy z tym spektaklem. Bardzo się podobał. Do roli bojarów zaprosiłem słynnych bezrobotnych z Wałbrzycha. Górników od razu można poznać po permanentnym make-upie z pyłu węglowego. Występowali z torbami Reala, ich ulubionego supermarketu. Byli bardzo prawdziwi w swoich kreacjach.

GDY JARZYNA ROBIŁ REWOLUCJĘ W TEATRZE, JA BYŁEM NA BEZROBOCIU, Z TRÓJKĄ DZIECI.

Przypomina mi się pewien upalny dzień, niedziela. Poszedłem na spacer, Wałbrzych jest przepięknie położony, wśród gór. W pewnym momencie patrzę, leży facet. Wiek 45-50 lat, obok butelka. Twarz zasłonił ręką, opala się albo śpi. Nagle z dziury w ziemi wychodzi mała, czarna postać przypominająca Hobbita. To był jego ośmioletni syn, który wyciągał z ziemi kubełek węgla. Fragment transformacji, którą przeszliśmy. Świadomość, że jesteśmy najszybciej rozwijającym się państwem w Unii Europejskiej napawa mnie dumą. Wiadomo: G20!

W wieku 30 lat rozpoczął pan swój triumfalny pochód i już się nie zatrzymał. Czym były te trudne lata dla młodego reżysera, mężczyzny…

…głowy rodziny, który nie jest w stanie przynieść do domu upolowanego zwierza. Hańba! Myślę, że to było budujące doświadczenie. Ale też frustrujące. Moim kolegą na roku w Krakowie był Grzegorz Jarzyna, który robił spektakularną karierę. Pamiętam, jak przyszedłem na jego debiut „Bzika tropikalnego" w Teatrze Rozmaitości. Zrobił na mnie ogromne wrażenie. Grzegorz przeprowadzał rewolucję w teatrze w Polsce, a ja w tym czasie byłem na bezrobociu, z trójką dzieci, brakiem perspektyw i chorym serduszkiem, walcząc o to, żeby gdzieś zadebiutować, i odbijając się od około dwudziestu drzwi dyrektorskich. Za każdym razem słyszałem: „Chętnie dałbym panu coś do zrobienia, ale chciałbym najpierw zobaczyć jakiś pana spektakl". Żeby była jasność, nie mam do

eprasa.pl 7be3830ac8

tych dyrektorów żadnych pretensji, mówiłem o tym wielokrotnie. Stefan Kisielewski pisał: „Nie wierz człowiekowi, który ci mówi, że głową muru nie przebijesz…”.

Dalej ten cytat brzmi: „Walenie głową w mur to czynność o dużym znaczeniu poznawczym: uzmysławia ona walącemu siłę muru w sposób niezwykle dobitny i plastyczny. Inaczej znałby ją tylko ze słyszenia”.

Jak nie ma czym, to trzeba głową. Ostatecznie wyszło na dobre, bo człowiek się hartuje. I to jest potem bezcenne. Wie pani, zrobić jeden, dwa dobre spektakle każdy głupi potrafi. Utrzymać się w tym biznesie przez 15, 20, 30 lat wymaga większych umiejętności. Sztuka długiego trwania. I szczęścia. Kiedy Napoleon miał zatwierdzić awans na generała czy marszałka, jego pytanie brzmiało: „Ale czy on ma szczęście?”. To jest zasadnicze. Mam wrażenie, że zapasy pecha wyczerpałem w okresie bezrobocia. Teraz już jest z górki. I tu możemy powrócić do treningów maratońskich, które dają odporność i podnoszą próg tego, co znośne. W maratonie istotne jest to, żeby na początku nie kozakować. To znaczy przebiec drugą połówkę szybciej niż pierwszą. W związku z tym jako sportowiec wytrzymałościowy, w połowie żywota, mam długodystansową perspektywę do wszystkiego, co pomaga w myśleniu o teatrze i w życiu. Na początku dyrektorowania w Starym Teatrze niewątpliwie popełniłem parę błędów, których żałuję, ale z perspektywy niecałego sezonu w Narodowym mogę powiedzieć, że tamto doświadczenie było bezcenne. Człowiek nie nauczy się tego z rozmów, książek, filmów, podręczników, wywodów teatralnych analityków mądrzących się post factum.

Trzeba to przeżyć.

W Teatrze Polskim w Bydgoszczy robiłem z Arturem Pałygą spektakl „Szwoleżerowie” – jak sama nazwa wskazuje – o żużlowcach. W ramach zgłębiania tematu rozmawialiśmy z trenerami, działaczami, młodymi zawodnikami, starymi żużlowcami, ich dziewczynami i żonami. To jest fascynujący temat, bo w żużel wmieszana jest śmierć, katastrofa. Tragedia wisi w powietrzu. Motocykle żużlowe nie posiadają hamulców, a rozpędzają się w trzy sekundy do 100 km. Żużlowcy mają na nadgarstku specjalną linkę. W razie upadku linka wypada z gniazda, co natychmiast gasi silnik. I od tych ludzi usłyszałem, że młodzi się nie boją, bo nie wiedzą, co im się może zdarzyć. Prawdziwego zawodnika poznaje się po tym, czy potrafi wrócić na tor po wypadku i dalej szybko jeździć. Już nie brawurowo, ale śmiało pomimo świadomości, co się może zdarzyć na zakręcie. Gollobów, którzy w wieku dojrzałym ciągle jeżdżą i rzucają życie na szalę, nie mamy wielu. W teatrze nie chodzi o rzucanie życia na szalę, ale o podejmowanie artystycznego ryzyka, jednak efekt jest podobny. W języku Wall Street nazywa się to risk management.

JAKIM OJCEM JEST JAN KLATA? WYRODNYM. NIE PRZYJADĘ NA PREMIERĘ CÓRKI, BO MAM SWOJĄ.

Zarządzanie ryzykiem.

Rozmawiamy przed premierą Ewy Platt. Ryzyko związane z tym, że bardzo młoda reżyserka dostaje szansę zrobienia powieści noblistki z naszym zespołem, jest znacznie większe, niż gdybyśmy zaprosili kogoś z dorobkiem, bardziej bezpiecznego. Natomiast korzyści nie tylko dla tej reżyserki, ale – mówiąc górnolotnie – dla kultury w Polsce wiążące się z wpuszczeniem nowej energii są dużo większe. I potwierdzone przez opinie aktorów oraz publiczności po pracy z Kamilem Białaszkiem, lat 25, który na scenie Grzegorzewskiego zrobił coś, czego teoretycznie nie dałoby się zrobić. Mianowicie kolosalną powieść „Niewyczerpany żart” Davida Fostera Wallace’a zaadaptował w sposób brawurowy. Tak powstaje cud wydarzenia scenicznego. Klaudia Gębska też wprowadziła ożywczy ferment do Teatru Narodowego.

Szacunek, że daje pan młodym szansę. Rozmawialiśmy o mamie, o młodych artystach. Czy któreś z dzieci poszło w pana ślady? Jakim ojcem jest Jan Klata?

Ocena mojego ojcowania jest poza zakresem moich kompetencji… (Jan Klata wstał i intensywnie czegoś szuka na biurku i stole). Znalazłem, proszę zobaczyć.

Teatr Słowackiego w Krakowie. Zaproszenie na premierę. „Koriolan” w reżyserii Jadwigi Klaty. Data: 24 kwietnia 2026 r.

Premiera Ewy Platt odbywa się 25 kwietnia. Jak brzmi odpowiedź na pytanie, czy ojciec przyjedzie na premierę córki do Krakowa?

Optymistycznie. Przyjedzie.

Nie przyjedzie, ponieważ tak się tragicznie złożyło, że pełni obowiązki dyrektora Teatru Narodowego i ma premierę u siebie. To jest pośrednia odpowiedź na pytanie, jakim ojcem jestem. Wyrodnym.

Nie wierzę! Czy to jest „maleństwo”, z którym przyjechał pan pracować nad debiutem do Wałbrzycha?

To inne maleństwo, jedno z dwóch urodzonych w 2001. Kilkanaście miesięcy starsze. Maleństwo, z którym przyjechałem, na szczęście zajmuje się czymś absolutnie innym. Po ukończeniu ekskluzywnego Wydziału Psychologii Uniwersytetu Amsterdamskiego sprawdza się w biznesie. A trzecie kończy studia na Aalto University w Helsinkach, najlepszej w Unii Europejskiej uczelni designu. Jakim ojcem jest Jan Klata? Odpowiedź. Dumnym.

Piękna odpowiedź. Panie dyrektorze… Gdzie jest legendarny irokez?

(śmiech) Powoli, acz nieubłaganie zsuwa się na szyję. Z tyłu ciągle można go zobaczyć, taki wyścigowy wertykalny spoiler. No cóż, pocieszam się, że to kwestia ogromnej ilości testosteronu. ■

eprasa.pl 7be3830ac8


ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS
AMBASADOR
Szymon Marciniak
Mistrzowska promocja
Pergola tarasowa
z oświetleniem LED
GRATIS*
* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

Arleta *Zalewska*



DO BIEGU, *gotowa,* START!

eprasa.pl 7be3830ac8



„Tytan pracy, ale zawsze znajdzie czas dla przyjaciół", mówią o niej bliscy. Arleta Zalewska zawsze znajdzie też czas, by komuś pomóc. „Bo z bycia człowiekiem rozliczamy się każdego dnia", mówi nam dziennikarka TVN24.

TEKST: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**
FOTOGRAFOWAŁA: **DARIUSZ LEWANDOWSKI**

Dzień dla Arlety zaczyna się od kawy i informacyjnego sprintu. Przeglądanie nagłówków, czytanie kilku wybranych tekstów. I obowiązkowy punkt programu „New York Times", bo polityka amerykańska to jej wielka pasja. Dzięki tym artykułom nie tylko wie więcej, ale znajduje inspiracje do szukania nieszablonowych rozwiązań. Przed 8.30 wysyła propozycje tematów do „Faktów". Około 9 melduje się w pracy. Najpierw kawa z Konradem Piaseckim, partnerem w „Podcaście Politycznym". Dyskutują zawzięcie i dopinają szczegóły programu. Poranne starcia kończą się, gdy wybija 10 i jest kolegium. Potem Arleta zgarnia operatora i rusza do sejmu. Na miejscu czeka asystent, a sejmowe korytarze to jej naturalne środowisko. Nieustanny bieg, nagrywanie materiałów i dziesiątki rozmów. Te w kuluarach, między jedną konferencją a drugą, są najcenniejsze. Ma swoje źródła informacji i kanały komunikacji z politykami, wymienia się nowinkami z dziennikarzami. O 14 wraca do stacji. Zaczyna się rzemieślnicza praca, współpraca z wydawcą i emocjonujące pisanie „offa" do „Faktów". Potem montażownia, ostatnie szlify i o 19 następuje ten moment, w którym temat „idzie w świat". Gdy materiał pojawia się na serwerze, Arleta może wreszcie odetchnąć. – Mój horyzont to zazwyczaj najbliższe 24 godziny – opowiada. – Jestem perfekcjonistką i mam ten rodzaj wewnętrznego głosu, który kilka minut po pracy krzyczy: „Mogłaś to zrobić lepiej!". Ale nauczyłam się przekuwać tę złość w dobrą energię. Nie rozpamiętuję błędów, wyciągam wnioski i idę dalej.

Arleta umawia się ze mną w warszawskiej Kawiarni Czytelnik przy ulicy Wiejskiej. Wkracza z rozwianymi długimi włosami, w charakterystycznych okrągłych okularach. Zamawia tonik espresso. To pora lunchu, politycy z sejmu miło witają się z nią skinieniem głowy. Zarówno ci z opozycji, jak i z koalicji rządzącej. – Jestem trochę zdekoncentrowana po wczorajszym biegu. Ale zaraz będę okej. Pytaj! – słyszę. Zaczynamy wywiad.

SIŁA KOBIET

Przebiec półmaraton to nie przelewki. Arletę bolą nogi, ale nie ma dla siebie litości. Rano poszła dodatkowo na trening boksu. Mówi, że męski świat jest jej bliski – na co dzień otacza ją wielu facetów: politycy, dziennikarze, kolega z podcastu, partner życiowy Kuba. Nawet w hokeja grała w męskiej drużynie. Jednak coraz częściej dostrzega rolę kobiet w swoim życiu. Wczoraj poczuła to mocno na trasie biegu. Widziała nie tylko kibiców, ale najbliższe przyjaciółki; stały z dziećmi, dopingowały ją. Kiedy dobiegła i emocje opadły, one już na nią czekały. Poszły na obiad, siadły przy wielkim stole. Gwar rozmów, śmiech dzieci, Arleta poczuła, jak dobrze być „tu i teraz". Dostała też SMS od przyjaciółki Martyny Wojciechowskiej, która robi swój program w Nowej Zelandii. Arleta biegła jako ambasadorka projektu „Młode Głowy", za który odpowiada fundacja Martyny, Unaweza. – Kobiety wokół mnie to wielka moc – opowiada Zalewska. – Są z różnych światów, etapów życia, staram się je łączyć u mnie na spotkaniach. Czasem przychodzi 30–40 kobiet. To logistyczny cud, kiedy w jednym miejscu zbierze się tyle zajętych dziewczyn. Mamy różne doświadczenia, zawody, wiek, ale rozmawiamy, jesteśmy blisko i uważne na siebie. Są też wspólne wyjazdy na weekendowe festiwale muzyczne, spontaniczne wypady za granicę.

– Arleta to tytan pracy, wszechstronna dziennikarka, żyje polityką, ale zawsze znajduje czas dla przyjaciół i na działanie – mówi Marta Kuligowska, dziennikarka TVN24. – Zaprasza do domu wiele różnych kobiet, tworząc inspirujące „kobiece kręgi". Jest empatyczna i gdy ktoś ma słabszy czas, może na niej polegać, ale też angażuje się w działania pomocowe. Kiedy ostatnio biegła w półmaratonie, zbierała pieniądze na wsparcie psychiczne dla młodzieży. Jest wulkanem energii i fantastyczną otwartą osobą. Dziś niewielu dziennikarzom można wystawić taką laurkę.

Z Kuligowską zgadza się inna dziennikarka TVN24 Joanna Kryńska: – Kluczową wartością dla Arlety jest człowiek. Jest oddana przyjaciołom i troskliwa. Zawsze dotrzymuje obietnic i znajduje czas na rozmowę, choć jest bardzo zajęta. W trudnym dla mnie momencie miałam Arletę obok. Była ze mną w chorobie, przed operacją i po niej. Kiedy dzwoniła, to nie z nutą dramatyzmu w głosie, tylko ciepło pytała, czy wszystko dobrze. Od wielu lat, gdy się widzimy, czy tylko słyszymy, mówię: „Arletka, jak tam?". I ona odpowiada: „Krynia, świetnie". Taki optymizm nie jest częsty i mało popularny, a u niej szczery. Dzięki swojej pracowitości i charakterowi osiąga sukcesy i umie w fajny, ludzki sposób o tym powiedzieć. Cechy, które niektórzy mogliby uznać za szalone: hiperaktywność, energia, są w rzeczywistości jej zaletami. Pokazują, jak bardzo interesuje ją świat, ale też życie, bo ma milion pasji. Jest przyjaciółką, którą każdy chciałby mieć. A ja mam to szczęście, że jest moją!

Arleta uważa, że wsparcie kobiet w tej branży to coś absolutnie wyjątkowego. Czuje to na co dzień od koleżanek dziennikarek z redakcji, wydawczyń. Wiele z nich ma w sercu, jak choćby Annę Marton. Ta wydawczyni towarzyszyła jej przy debiucie w „Jeden na jeden" i jak mówi mi dziennikarka, „potrafiła jednym zdaniem zdjąć ze mnie ciężar całego świata". To także Kasia Ramotowska, kiedyś szefowa

KROK W TYŁ MOŻE BYĆ POCZĄTKIEM CZEGOŚ NOWEGO. Wszystkie upadki i gorsze chwile to lekcje pokory, które zbudowały mnie jako dziennikarkę.

eprasa.pl 7be3830ac8



w TVN24 BIS, która dziś wspiera i charytatywnie nadzoruje projekt budowy „Domu z sercem" (o tym potem). Dziś Arleta opowiada, jak niedawno w jeden z marcowych dni była w drodze do sejmu i w głowie układała kolejny materiał. Nagle dzwoni szef: „Poprowadzisz dzisiaj »Fakty po Faktach«". W zawodzie dziennikarza wszystko szybko się zmienia, jest na „już". Arleta dobrze wie, że pierwszy raz w prime time w tym formacie to prestiż, ale i ogromna odpowiedzialność. Wraca do redakcji, wchodzi w swój tryb: kawa, cisza, research. Buduje w głowie tło, kontekst, gości. Gdy już ogarnie merytorykę, przychodzi czas na emocje, równie ważne jak wiedza. Ma swoją bezpieczną przystań, czyli grupę przyjaciółek na komunikatorze. To między innymi wspomniana wcześniej Kasia i Agnieszka Walczak. Pisze do nich. Za pół godziny telefon wibruje. One wiedzą, które guziczki wcisnąć, a które lęki wyciszyć. Po trzech godzinach przygotowań nie czuje już tremy. Świadomość, że można wszystko przegadać, skonfrontować, zobaczyć z innej perspektywy, daje jej pewność siebie i siłę. Debiut zalicza na plus.

PO PIERWSZE BEZSTRONNOŚĆ

Trudno uwierzyć, ale zaczyna już 19. rok pracy w TVN24. Kawał życia spędzony w newsach, dobre chwile, ale i bolesne upadki. Były momenty, gdy brakowało jej nowych wyzwań i trzeba było nauczyć się cieszyć tym, co się ma. A ten najtrudniejszy moment to rok 2008. Jest młodą reporterką, właśnie przeniosła się z Gdańska do Warszawy i pracuje w TVN24. Dość szybko szefowie podjęli decyzję, że koniec z lajfami i przenoszą ją do redakcji. Może tempo i presja były dla niej za trudne. Szefowie przyznali już później, że myśleli, że zrezygnuje.

– Oczywiście, popłynęło kilka łez, choć rzadko płaczę – wspomina Arleta. – Ale najbardziej byłam zła, że sama siebie zawiodłam. Był już przy mnie Kuba. Przegadaliśmy to i na drugi dzień byłam gotowa jechać dalej. Zrozumiałam, że krok w tył może być początkiem czegoś nowego. Teraz patrzę na tamtą dziewczynę sprzed lat z dystansem i czułością. Wiem, że wszystkie upadki, gorsze chwile to lekcje pokory, które zbudowały mnie jako dziennikarkę.

Dziś dobrze wie, że telewizja informacyjna nie wybacza, a ona ma w sobie determinację. To setki godzin spędzonych w weekendowych programach, dyżury nocne, praca od samego świtu, w święta, wielogodzinne słuchanie nagrań, wyszukiwanie sensu w chaosie. Uczyła się i z porażki zrobił się kolejny etap. Ważną postacią na jej drodze był redaktor Jacek Stawiski, który przyjął ją do zespołu. Jej kolegami byli Maciej Knapik, Piotr Świerczek, świetni reportażyści polityczni. W 2010 roku Zalewska z mikrofonem wchodzi po raz pierwszy do sejmu i... już tam zostaje. Momentem granicznym dla całego pokolenia dziennikarzy jest katastrofa smoleńska. Pamięta tamtą intensywność, odpowiedzialność, emocje. Trudno to do dziś porównać z czymkolwiek.

Gdy rozmawia z politykami, nie przekrzykuje, nie jest uprzedzona do nikogo i podchodzi do tematów bez przyjętej z góry tezy. To cenna cecha w spolaryzowanych mediach. A jak radzi sobie z polityką, która stała się jeszcze ostrzejsza, bardziej emocjonalna? – Czasy populizmu są szkodliwe i niebezpieczne – słyszę. – Szukam rozwiązań. Dużo myślę o tym, jak sama mogę zmienić pracę, nawyki, jak się rozwijać, aby w tej rzeczywistości się odnaleźć. Każdego dnia próbuję przyciągać ludzi do słuchania, dostarczam im różnych opinii, kontekstu, pobudzam do refleksji.

– Niedawno Arleta otrzymała Nagrodę Główną Mariusza Waltera za Osobowość Medialną, co świadczy o docenieniu bezstronności i wolności od uprzedzeń w tym

eprasa.pl 7be3830ac8

zawodzie – mówi Krzysztof Skórzyński, dziennikarz i przyjaciel. – Arleta wierzy, że dziennikarz powinien obserwować i opisywać rzeczywistość, pozostawiając widzom wyciąganie wniosków. Szanują ją zarówno politycy prawicy, lewicy, konserwatyści i liberałowie, są świadomi obiektywizmu i jej niechęci do manipulacji. W przeciwieństwie do tych, których gwiazda szybko rozbłyska, ale i gaśnie, Arleta budowała swoją pozycję przez kilkanaście lat ciężkiej pracy. Gdy przyjechała do Warszawy jako reporterka terenowa, musiała zmierzyć się z nowym środowiskiem. TVN24 wyglądało inaczej niż dziś, każdy miał swoje poletko, które zagospodarowywał i którego bronił. A tu pojawiła się dziewczyna bez kompleksów, ale mająca też w sobie dużo pokory, zawsze gotowa na krok w tył, aby ostatecznie zrobić te dwa do przodu. Wspieramy się i przyjaźnimy od lat, bo jesteśmy podobni, często rozumiemy się bez słów, mamy własne „kody" rozmowy. Arleta bywa porywcza, szybko się zapala, ale jej złość przemija w mgnieniu oka. Ma też ogromne poczucie humoru i dystans do siebie. Gdy ktoś ją poprosi o wsparcie, nagłośnienie jakiejś sprawy, pomocy, nigdy nikogo nie zostawia. Oboje czujemy, że od tego świata dostaliśmy dużo, więc chcemy to oddawać. Czasem razem działamy, jak choćby dla „Domu z Sercem".



ARLETA ZALEWSKA

Dziennikarka, ukończyła ekonomię i zarządzanie na Politechnice Gdańskiej. Karierę dziennikarską rozpoczynała w akademickiej telewizji, pracowała także w „Dzienniku Bałtyckim". Związana z TVN24 od 2007 roku, a od 2013 r. reporterka „Faktów" TVN. Specjalizuje się w tematyce politycznej i zagranicznej. Wraz z Konradem Piaseckim prowadzi „Podcast Polityczny" w TVN24+. Laureatka Nagrody Mariusza Waltera.

LAWINA DOBRA

Wszystko zaczęło się w pandemii, Arleta włączyła się w akcję rozwożenia obiadów seniorom. Zauważyła, że nieraz za zamkniętymi drzwiami kryje się nie tylko ekonomiczne czy zdrowotne wykluczenie, ale i samotność. Dlatego gdy Magda Gilarska ze Stowarzyszenia „Pomagamy Seniorom", zwróciła się do niej z wizją stworzenia „Domu z Sercem" na Muranowie, Arleta nie wahała się ani chwili. Seniorzy potrzebują miejsca, w którym dostaną ciepły posiłek, herbatę, ale też poczują wzajemną siłę i wspólnotę. Ruszyła do boju o środki, a do akcji dołączył Krzysztof Skórzyński z Fundacją TVN. Uruchomiła się lawina dobra, zgłosiły się firmy, które podarowały wszystko, od kafli do łazienek po pełne wyposażenie. Lokal przy Nowolipiu 9/11 będzie azylem dla seniorów, którym często brakuje na podstawowe potrzeby, ale i miejscem, które przywraca im godność i daje radość. – Mieszkam na Mokotowie, to dzielnica, w której jest dużo starszych ludzi – opowiada Arleta. – Mijam ich na ulicy, w sklepie na zakupach. Dla mnie to nie „przypadkowi seniorzy", są żywym świadectwem historii tego miasta. Wierzę w siłę najprostszych odruchów, a wielka zmiana zaczyna się od drobiazgów: od uśmiechu na ulicy, od pomocy w niesieniu ciężkiej siatki, od zauważenia kogoś, kto stał się „przezroczysty". Uważam, że bycie człowiekiem to obowiązek, z którego rozliczamy się każdego dnia.

Arleta była wychowana w szacunku do starszych. Pochodzi ze Słupska, gdzie zresztą w ramach trasy urodzinowej po Polsce zawita z Ekipą TVN24 ze specjalnym programem i akcją „Jesteśmy stąd". Mama jest pielęgniarką, pracowała w szpitalu, dziś wciąż jest aktywna zawodowo. Tata elektryk od lat pracuje w Wodociągach Słupskich. – Rodzice byli zabiegani, choć zawsze bardzo obecni w moim dzieciństwie – opowiada. – Było skromnie, mieszkaliśmy u babci i dziadka w bloku. To dziadkowie pomagali rodzicom w kupnie pierwszego malucha, potem mieszkania. Są ważnym elementem mojego dzieciństwa. Babcia o mnie dbała, zrzucała w woreczku pieniądze na lody, gdy byłam na podwórku. Czytałam dużo książek, uczyłam się na pamięć opowieści, ćwiczyłam wyobraźnię. Dziadkowi zawdzięczam bardzo dużo, od kursu prawa jazdy, na który mnie wziął i go opłacił, po zainteresowanie historią, polityką. Zaczynał dzień od czytania gazety i picia kawy sypanej – elegancki, nigdy w piżamie. Mówił: „Idziesz wyrzucić śmieci, to musisz być schludnie ubrany, bo nigdy nie wiesz, kogo spotkasz i co się może wydarzyć". Z dziadkiem oglądałam posiedzenia sejmu w początku lat 90., dyskutowałam. Oboje z babcią już odeszli. Miałam niebywały przywilej być

> WIELKA ZMIANA zaczyna się od drobiazgów, jak uśmiech na ulicy.

eprasa.pl 7be3830ac8

Re_Mind

Kongres i Festiwal Psychologiczny

200+

prelegentów z Polski i zagranicy

14

ścieżek tematycznych

3 dni

inspirujących wystąpień i rozmów

Wrocław
Hala Stulecia
22–24 czerwca 2026

re-mind.pl

Inicjator

Uniwersytet SWPS

Współorganizatorzy

TVP

Wrocław miasto spotkań

Sponsor Strategiczny

Audika
Twój słuch nasza troska

eprasa.pl 7be3830ac8

przy śmierci dziadka i to wywarło na mnie wielki wpływ. Zdążyłam wtedy wrócić z Pragi z koncertu AC/DC i po prostu byłam w szpitalu razem z mamą i tatą. Dziadek odchodził z wielką godnością, pogodzeniem się z chorobą, jakby czekał, żebyśmy byli wszyscy, i mógł spokojnie pożegnać się z nami.

MAMY TALENT

Kiedy Arleta miała pięć lat, urodziła się Kamila, jej młodsza siostra. – Dzieliłyśmy pokój i oczywiście walczyłyśmy – wspomina Arleta. – Ale potem było coraz lepiej. Kamila poszła do liceum, gdy ja już zdałam na ekonomię i zarządzanie na Politechnikę Gdańską. Wtedy już byłyśmy najlepszymi przyjaciółkami. Pewnie trudno być tym drugim dzieckiem, szczególnie że ja byłam tą odnoszącą sukcesy w nauce i w sportach. Moja siostra jednak bardzo wcześnie znalazła swoją drogę, od dziecka tańczyła. Pamiętam, jak przyjechała do mnie do Gdańska i dyskutowałyśmy o tym, gdzie chce iść na studia. Była świetna z matematyki, rysunku, więc rodzice i dziadek myśleli, żeby poszła na architekturę. Ale zdecydowała się na zdawanie do koledżu muzycznego w Nottingham. To był 2008 r., pojechałam z nią na egzaminy. Zdała ze śpiewu, tańca, aktorstwa. Dziewczyneczka z długimi włosami, lekko odstającymi uszami, chudziutka, a dała takiego czadu! Na początku jej wyjazd do Anglii to było dla rodziców duże wyzwanie, ale szybko dostała stypendium. Kamila dorabiała w restauracji, brała taneczne zlecenia, a potem wystrzeliła i ciężką pracą odniosła wielki sukces. Przez 10 lat mieszkała i pracowała w Londynie, zjeździła cały świat. Jest tancerką i choreografką, współpracuje w trasach koncertowych z Robbiem Williamsem. Występowała u boku takich gwiazd jak Rihanna, Rita Ora, Kylie Minogue. Dziś jest mamą dwumiesięcznego synka i tworzą z narzeczonym dom. Mieszkają nad morzem w Southampton, choć nadal pracują w Londynie. Staram się być u niej raz w miesiącu, to moje postanowienie. Nie mamy z Kubą dzieci, więc w wolny weekend pakujemy się w samolot i lecimy do nich – opowiada Arleta.

Kiedy rozmawiam z Kamilą, przyznaje, że ma w Arlecie przyjaciółkę, która nigdy nie ocenia i zawsze mówi prawdę. Mimo dzielącej je odległości są w stałym kontakcie i zawsze mogą na siebie liczyć. – Czasem nie rozmawiamy z tydzień i nagle wieczorem albo rano pomyślę o niej, a ona dzwoni i mówi, że jest ze mnie dumna. Gdy byłyśmy dziewczynkami, Arleta siedziała w książkach, ja na podwórku albo w sali tanecznej. Kiedy ja byłam w liceum, a ona zaczęła studia, to jeszcze bardziej się zbliżyłyśmy i tak jest do dziś. Jest zawsze aktywna i zorganizowana. Z moim narzeczonym śmiejemy się, że gdy przyjeżdża, to musimy szykować grafik i atrakcje, wycieczki. Ale

Mam zdrowie, wspaniałą pracę i ludzi wokół siebie. NIC, TYLKO SIĘ CIESZYĆ!

przez ostatnie parę miesięcy dużo rozmawiałyśmy, że w moim życiu jest teraz czas ciszy i spokoju. Doskonale to zrozumiała i gdy regularnie przyjeżdża, zajmuje się małym, chodzimy na spacery. Dla Arlety praca i rodzina są najważniejsze, a rzeczy przyziemne, jak sprzątanie, gotowanie już trochę mniej. Oczywiście, gdy musi, to zrobi, ale to nie jej dziedziny. Ostatnio zmotywowała się i zrobiła nam śniadanie, a także burgery. Widzę, że się stara, próbuje, bo ona taka jest. Nigdy nie spoczywa na laurach i ciągle stawia sobie nowe cele.

TRENING UWAŻNOŚCI

Trudno opowiedzieć o Arlecie bez opisania jej pasji. Mimo zapracowania zawsze znajduje czas na sport i muzykę. Sport dla niej to nie tylko wysiłek fizyczny, ale sposób na budowanie sprawczości i higienę umysłu. Jej sportowa droga jest imponująca: koszykówka w szkole i na Politechnice Gdańskiej, jazda konno, bieganie – na koncie ma dwa półmaratony i maraton. To dla niej czas na bycie ze sobą, przemyślenia i reset emocjonalny. Prawdziwym przełomem był hokej. To pasja, która zdominowała dużą część jej dorosłego życia, od indywidualnych treningów na lodzie po mecze charytatywne z drużyną TVN. Hokej pokazał jej, że w każdym wieku można nauczyć się czegoś zupełnie nowego i wejść w nieznane środowisko. Teraz trenuje boks. – Lubię testować swoją wytrzymałość i mam świetną trenerkę – mówi. – Boks to dla mnie praca nad uważnością. Zwykle robię kilka rzeczy naraz i szybko się nudzę, a tu znajduję wyzwanie dla mojej koncentracji. Cenię kombinacje ciosów, które są dla mnie jak matematyczna zagadka.

Kiedy Arleta nie biega po sejmowych korytarzach ani nie trenuje, wyrusza w świat na koncerty. Jej muzyczne serce bije w rytmie klasycznego rocka, a lista koncertowych trofeów mogłaby zawstydzić niejednego recenzenta muzycznego. To m.in. Rolling Stones, Metallica, Jennifer Lopez, ale i intymne, poruszające występy, jak niedawny symfoniczny Edyty Bartosiewicz w filharmonii. Koncerty to dla dziennikarki coś więcej niż show, to kolekcjonowanie wzruszeń. Wspomina występ Neila Younga w Kopenhadze, gdzie widok starszych panów płaczących ze szczęścia, że mogą po raz ostatni usłyszeć swojego idola, poruszył ją do głębi. Muzyka pobudza ją do działania, daje energię do pracy i relaks. – W domu chętnie wracam do rytuału słuchania winyli – opowiada. – To dla mnie moment zwolnienia i bardziej autentyczny rytm niż ten narzucany przez playlisty na Spotify. Gdy igła gramofonu opada na czarną płytę, mój świat na moment przestaje pędzić. Na samym szczycie mojej listy jest bezapelacyjnie Bruce Springsteen „Boss" i historia, którą opowiada każdą piosenką. Mam na koncie kilka jego koncertów. A teraz szykujemy się z Kubą na ten wyjątkowy dla nas, bo w Miami. I to będzie super.

Znajomi często pytają Arletę, co pomaga jej być optymistką. Odpowiada prosto i skromnie: – Mam szczęście! Zdrową głowę, ciało, siłę, wspaniałą pracę i ludzi wokół siebie. Nic, tylko się cieszyć! ■

Fot. Dominika Scheibinger, stylizacja Kania Kamińska, makijaż i włosy Patryk Nadolny, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Arleta Zalewska ma na sobie: 1. marynarka, top i spodnie Patrizia Pepe, okulary i biżuteria własność bohaterki; 2. marynarka, top i spodnie Patrizia Pepe, okulary i biżuteria własność bohaterki; buty Reebok/ccc.eu; 3. kurtka Pinko, spodnie Łukasz Jemioł, buty Reebok/ccc.eu, okulary i biżuteria własność bohaterki; 4. bluzka COS, kurtka Answear.LAB, spodnie Łukasz Jemioł, okulary i biżuteria własność bohaterki
Podziękowania dla Hotelu InterContinental w Warszawie za pomoc w realizacji sesji.

eprasa.pl 7be3830ac8

DROGERIA
SUPER-PHARM
Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.



AGENITY

W świecie nadmiaru luksus zaczyna się od uważności. Od nieprzypadkowych wyborów i formuł, które nie przeciążają skóry. Od troski, która – jak relacja z matką – opiera się na czułości i głębokim zrozumieniu potrzeb. Na tej idei powstała marka Agenity.
Agenity opiera swoje podejście na przekonaniu, że skóra nie potrzebuje wszystkiego, tylko tego, co działa w harmonii z jej naturalnymi procesami. Formuły projektowane są z myślą o skórze ultrawrażliwej. Każdy element pielęgnacji ma tu swoje uzasadnienie – od specjalistycznej troski o okolice oczu, jaką zapewnia krem pod oczy **Prolift wypełniająco-liftingujący [149,99 zł / 15 ml]**, po kompleksową pielęgnację na dzień i na noc.

Opatentowana przez Agenity technologia FGF LMSTM odpowiada za transport czynnika wzrostu bezpośrednio do fibroblastów – komórek odpowiedzialnych za jędrność i strukturę skóry. Linię Prolift stworzono z myślą o skórze wymagającej wsparcia w zakresie jędrności i napięcia, gdzie czynnik wzrostu FGF1 i peptydy przywracają skórze poczucie komfortu, zachowując jej wyjątkową elastyczność i napięcie. **Prolift 4° ujędrniający krem liftingujący [169,99 zł / 50 ml]** regeneruje skórę za dnia, a **Prolift 4° wzmacniający krem liftingujący [169,99 zł / 50 ml]** podczas snu.

Retivine Ultra-aktywne serum odmładzające [249,99 zł / 30 ml] z retinalem wspiera procesy odnowy i przywraca skórze wypoczęty wygląd, a **Hydra-Ox wygładzające serum nawilżająco-prebiotyczne [189,99 zł / 30 ml]** intensywnie nawilża i wspiera równowagę mikrobiomu. Skórę narażoną na czynniki środowiskowe zabezpieczysz **multiochronnym kremem przeciwstarzeniowym SPF 50+ Age-Shield [139,99 zł / 50 ml]**.

Rytuał wdzięczności
Z myślą o Dniu Matki Agenity przygotowało zestaw łączący starannie dobrane formuły pielęgnacyjne z elegancją – **Agenity Prolift 4° krem na dzień, 50 ml + krem na noc, 25 ml + kosmetyczka**. To zaproszenie do spokojnej, świadomej i opartej na jakości trosce. Bo najpiękniejsze rytuały pielęgnacyjne – podobnie jak relacje – buduje się, poświęcając czas i uwagę.

Podane ceny są cenami regularnymi.
Więcej w drogeriach Super-Pharm i na superpharm.pl

drogeria aplikacja superpharm.pl

Zeskanuj kod, pobierz aplikację
i odkrywaj więcej!

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

eprasa.pl 7be3830ac8



ŻEGNAJ, Tinderze

eprasa.pl 7be3830ac8



Coraz więcej osób ma dość randkowania w aplikacjach. Tygodni rozmów, które kończą się nagłym zniknięciem. Zdjęć, które niewiele mają wspólnego z rzeczywistością. Dlatego single wracają do spotkań na żywo. Speed dating, wyjazdy dla singli, wydarzenia tematyczne – wszystko po to, żeby wreszcie zobaczyć drugiego człowieka naprawdę.

TEKST: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA**

eprasa.pl 7be3830ac8



Kończę z tym – pomyślała Magda po kolejnej randce z Tindera, która zaczęła się od obietnicy „fajnej chemii", a skończyła na niezręcznej ciszy i szybkim sprawdzaniu telefonu pod stołem. Wróciła do domu, usiadła na kanapie i bez większego namysłu skasowała aplikację. Przysięgła sobie, że nie chce już rozmawiać z awatarami, które na żywo okazują się kimś zupełnie innym.

Marzył jej się wyjazd na koniec świata. Nie poleciała jednak na inny kontynent. Pojechała w Bieszczady. Koleżanka podrzuciła jej wcześniej grupę na Facebooku „Wyżej nie ma". Miejsce, w którym ludzie, w większości single, umawiają się na wspólne wyjazdy. Bez presji i deklaracji na start. Magda zapisała się na majówkę. Trochę dla ruchu, trochę dla głowy, trochę – choć nie chciała tego wtedy nazywać – dla ludzi.

Na miejscu było inaczej, niż się spodziewała. Żadnych sztywnych powitań, żadnego krępującego „opowiedz coś o sobie". Wesoło i kumpelsko. Na szlaku zaczęła rozmawiać z kilkoma osobami. Bez tej tinderowej presji, że „trzeba się sprzedać w pięciu zdaniach". Ktoś właśnie rzucił korpo, ktoś się rozwodził. Wieczorem było ognisko. Magda przyłapała się na tym, że pierwszy raz od dawna nie sprawdza telefonu co kilka minut. Że nie czeka, aż ktoś napisze. Bo wszystko działo się na żywo. Z tamtego wyjazdu wróciła z grupą fajnych znajomych. Od tego czasu zaczęła jeździć z grupą regularnie.

SPEED DATING TO NIC NOWEGO, MA PRAWIE 30 LAT. WRACAMY DO NIEGO, BO TĘSKNIMY ZA NORMALNYM KONTAKTEM.

Olga któregoś wieczoru wpisała w wyszukiwarkę hasło: „spotkania dla singli". Zaskoczyła ją liczba ofert. Do niedawna nie miała pojęcia, że istnieją firmy organizujące randki, imprezy dla singli, wyjście na drinka czy weekendowe wypady. Wystarczy wejść na odpowiednią stronę. – Zszokowało mnie kilka rzeczy – wspomina Olga. – Po pierwsze, ścisłe wymagania co do wieku. Są imprezy dla osób 20–29, 26–37, po czterdziestce, a nawet po pięćdziesiątce. Jeśli masz lat 38, nie wejdziesz na imprezę organizowaną dla ludzi do 37. roku życia, nie zawsze sprawdzają dowody, ale się zdarza. Wtedy po prostu nie wpuszczają cię na spotkanie, nie ma nawet mowy.

Inna rzecz, która też zdziwiła na początku Olgę, to ściśle określone kryteria. Są wydarzenia dla ludzi z wyższym wykształceniem, ale też dla tych, którzy szukają partnera o określonych wartościach, na przykład w grupach dla chrześcijan. Spotkania odbywają się w kawiarniach, pubach, restauracjach, czasem nawet w centrach handlowych. Tamtego dnia Olga wybrała dla siebie jedno ogłoszenie. Speed dating 38–48 dla osób z wyższym wykształceniem. Kliknęła link, wypełniła formularz, przelała 35 złotych. „Będzie śmiesznie", pomyślała.

DUŻO, SZYBKO, ALE NA ŻYWO...

– Dlaczego zdecydowałam się na speed dating? – zastanawia się dzisiaj. – Po pierwsze, miałam dość Tindera. Wolę zestarzeć się

eprasa.pl 7be3830ac8

w samotności z dziesięcioma kotami, niż zmarnować choć jeszcze jeden dzień na puste rozmowy z frustratami i oszustami. A próbowała. Scenariusz zawsze ten sam. Masz z kimś „matcha", zaczynacie pisać. Jest fajnie kilka dni, nawet kilka tygodni. Potem on proponuje spotkanie, na przykład w piątek. W czwartek po południu rezygnuje i blokuje twój numer. „Uznałam, że nie mam czasu, żeby go tak marnować", wyjaśnia Olga. Jej przyjaciółki też są po tinderowych przejściach. Jedna nawet poznała, wydawałoby się, fajnego, przystojnego faceta. Miał na imię Maciek, twierdził, że jest w trakcie rozwodu, ma własną firmę, mieszka sam. Zaczęli się spotykać, była chemia, super im się rozmawiało. Tyle że któregoś dnia inna znajoma wysłała jej screen z grupy na Facebooku, gdzie kobiety demaskują tinderowych oszustów. I oto właśnie jakaś użytkowniczka wrzuciła zdjęcie Maćka, który tak naprawdę miał na imię Paweł i był żonaty.

LEPIEJ ZESTARZEĆ SIĘ SAMOTNIE, NIŻ MARNOWAĆ CZAS NA ROZMOWY Z OSZUSTAMI.

ZNÓW MOŻNA POCZUĆ ENERGIĘ!

Speed dating nie jest nowym zjawiskiem, powstał w 1998 roku w Los Angeles, kiedy to rabin Yaacov Deyo zorganizował pierwsze takie spotkanie dla młodych singli z lokalnej społeczności. Chodziło o coś bardzo prostego: ludzie nie mieli czasu się poznawać, a klasyczne imprezy działały tak, że rozmawiali tylko ci najbardziej pewni siebie albo najatrakcyjniejsi. Wymyślono więc system: kilka minut rozmowy, rotacja, każdy dostaje szansę. Dziś takie spotkania przeżywają renesans.

– Ludzie są umęczeni Tinderem, tęsknią za kontaktem w realu. Na świecie speed dating cały czas się zmienia, teraz to coś pomiędzy randką a wydarzeniem społecznym – tłumaczy Olga. – W Londynie czy Nowym Jorku takie spotkania przypominają bardziej kolację albo wieczór ze znajomymi niż „system rotacyjny". Są prowadzący, gry, pytania na kartkach, czasem wspólne aktywności. Rozmowa nie zaczyna się od „czym się zajmujesz", tylko od czegoś, co akurat się dzieje, jedzenia, muzyki, żartu. Wiem, bo byłam na kilku takich spotkaniach w Londynie. Z kolei koleżanka, która mieszka w Barcelonie, opowiadała mi, że w Hiszpanii to często wydarzenie tematyczne: degustacja wina, joga, spacer. Ludzie poznają się „przy okazji".

Obok tego istnieje jeszcze jeden model randkowania, dużo bardziej bezpośredni, czyli imprezy z opaskami. To są tzw. stoplight parties, bardzo popularne w USA i w Wielkiej Brytanii, szczególnie wśród młodych ludzi. Wchodzisz na imprezę i dostajesz opaskę z określonym kolorem. Zielony oznacza, że ktoś jest singlem, żółty brak zdecydowania, czerwony jest trochę jak nakaz „stop", bo oznacza, że osoba chce się tylko bawić, a nie kogoś szukać. To działa, bo skraca dystans. Możesz podejść do kogoś bez tej całej niepewności, czy wypada, czy ma kogoś. Ale to jest bardzo wprost, w Polsce wciąż randkuje się bardziej tradycyjnie.

– Z doświadczenia pracy z osobami randkującymi wyraźnie widzę pewne powtarzające się mechanizmy – tłumaczy Michał Lew Starowicz, seksuolog i psychotera-peuta. – Z jednej strony mamy ogromne ułatwienie kontaktu, aplikacje randkowe bardzo poszerzyły możliwości poznawania nowych osób, szczególnie dziś, kiedy wiele relacji zawodowych odbywa się zdalnie, a kontakty społeczne w naturalnym środowisku są ograniczone. W tym sensie one odpowiadają na realną potrzebę. Z drugiej strony osoby korzystające z tych aplikacji coraz częściej mówią o zmęczeniu i rozczarowaniu. Najczęstszy zarzut dotyczy tego, że trudno tam znaleźć partnera do bardziej zaangażowanej relacji. Wiele interakcji nastawionych jest raczej na szybkie, niezobowiązujące znajomości, często o charakterze seksualnym, co nie odpowiada wszystkim użytkownikom – tłumaczy Michał Lew Starowicz

Jego zdaniem kolejny problem to ogromna rozbieżność między profilem a rzeczywistością. Autokreacja zaczyna się już na poziomie zdjęć i opisów, dzisiaj już często poprawianych lub generowanych przez sztuczną inteligencję. Kolejna kwestia to powierzchowność tych kontaktów. – Użytkownicy mają poczucie, że muszą „przerobić" bardzo wiele znajomości, czasem kilkadziesiąt spotkań, żeby trafić na kogoś, z kim relacja ma szansę się rozwinąć – dodaje seksuolog.

Równolegle widać rosnące zainteresowanie alternatywami dla randkowania online. Coraz więcej osób wraca do spotkań na żywo, pojawiają się imprezy dla singli, wyjazdy tematyczne, wydarzenia organizowane wokół wspólnych zainteresowań. – Jednym z powodów jest coś, czego aplikacje nie są w stanie oddać, tzw. chemia – tłumaczy Michał Lew Starowicz. I wyjaśnia: – To skrótowe określenie na zestaw biologicznych i niewerbalnych sygnałów, które odbieramy w bezpośrednim kontakcie: zapach, mimika, sposób poruszania się, ton głosu. Tego nie da się przenieść do świata cyfrowego.

Nawet krótkie spotkania, takie jak szybkie randki, pozwalają złapać pierwsze wrażenie i sprawdzić, czy pojawia się jakaś nić porozumienia. W dłuższych formach, jak wyjazdy czy wydarzenia tematyczne, dochodzi do tego czas, a więc i możliwość spokojniejszego poznania drugiej osoby. Jeśli dodatkowo ludzie spotykają się wokół wspólnych zainteresowań, rośnie szansa, że nadają na podobnych falach. Jednocześnie uwalniające jest to, że nie zawsze chodzi tylko o znalezienie partnera – dla wielu osób ważny jest sam kontakt, bycie w grupie, poznawanie bez presji. To zdejmuje część napięcia, które często towarzyszy randkowaniu w aplikacjach.

TOSKANIA, AUSTRALIA, MAZURY, WYJAZDY DLA SINGLI

– Zaczęłam organizować wyjazdy dla singli nie dlatego, że chciałam znaleźć partnera, bo go miałam, tylko dlatego, że oboje

eprasa.pl 7be3830ac8



szukaliśmy nowych znajomości, ludzi, którzy podobnie jak my chcą spędzać czas aktywnie – opowiada Karolina Warmińska, założycielka grupy „Wyżej nie ma", organizująca wyjazdy od trzech lat. Przyznaje, że nawet z partnerem nie pomyśleli, że to ma być coś w stylu programów randkowych, gdzie ludzie mają spotkać „drugą połówkę". Bardziej chodziło o to, żeby się poznawać, spędzać razem czas, wychodzić ze swoich samotni. – Dopiero z czasem zauważyłam, że wiele osób zdecydowanie woli taką formę randkowania niż przez aplikację. Już z pierwszego wyjazdu do Toskanii wróciła jedna para. – Najciekawsze, że to wcale nie byli ludzie, którzy szukali związku, ale tak im się dobrze rozmawiało, że się do siebie zbliżyli. Dziś już są po ślubie i mają dziecko. Takich historii jest więcej, ale to nie jest zawsze tak, że ludzie już z wyjazdu wracają jako para, częściej utrzymują kontakt, spotykają się później i dopiero z tego rodzą się relacje.

Choć Karolina ma dziś na koncie organizację podróży do Gruzji, Stanów i Australii, największą popularnością cieszą się wyjazdy w Polsce. – Założenie było takie, że zbieramy grupę około 30 osób, wynajmujemy obiekt, np. na Mazurach czy na Śląsku, i spędzamy aktywnie czas, jednego dnia płyniemy na kajaki, drugiego dnia na paintball albo na quady. To często były po prostu weekendy, niezobowiązująco i bezpiecznie, co też pewnie sprawiało, że ludzie chętniej się zapisywali. Choć niektórzy bywają na początku skrępowani, to szybko mija. – Też czasem wprowadzam speed dating, żeby ułatwić uczestnikom komunikację, przełamać lody. Rozmowa jest zupełnie dowolna. Zdarza się, że przez te trzy minuty ktoś prawie nic nie mówi, bo nie ma takiej potrzeby albo nie czuje tej drugiej osoby, i to też jest okej. Mamy tylko jedną zasadę, nie poruszamy tematów religijnych i politycznych.

ZAPACH, MIMIKA, TON GŁOSU, SPOSÓB PORUSZANIA SIĘ – TO PRZECIEŻ NIE ISTNIEJE W SIECI.

Gdy pytam o typ ludzi, którzy wybierają tę formę poznawania innych, Karolina Warmińska mówi, że nie ma jednego. – Najczęściej są między trzydziestym a pięćdziesiątym rokiem życia, ci starsi zwykle są po rozwodach, wielu z nich to samotni rodzice, ale są też osoby, które nigdy nie były w długim związku. Łączy ich to, że chcą wyjść poza schemat i zmienić środowisko. I dodaje: – Po trzydziestce bardzo trudno jest zawierać nowe znajomości. Studia są ostatnim momentem, kiedy naturalnie buduje się nowe relacje. Później jest praca, a tam te relacje rzadko przeradzają się w bliskie znajomości.

Jeśli chodzi o doświadczenia z randkowaniem online, Karolina Warmińska też najczęściej słyszy jedno: „rozczarowanie". Ludzie tworzą w internecie wyidealizowane wersje siebie, a w rzeczywistości to się nie zgadza. Do tego dochodzi szybkie rezygnowanie z relacji, jeśli nie przynosi ona natychmiastowych efektów. – Mam znajomą, którą poznałam właśnie na wyjeździe, ma duże doświadczenie w randkowaniu i zdecydowanie wybiera takie wyjazdy jako sposób poznawania ludzi. Mówi wprost, że Tinder to strata czasu – ciągłe pisanie i kręcenie się w kółko z tą samą energią.

Fot. Aliaksandr Marko/Adobe Stock, Robert Daly/Getty Images, Yakobchuk Olena/Adobe Stock, Drobot Dean/Adobe Stock

eprasa.pl 7be3830ac8



REKLAMA

dostępny w aptekach

NIE PĘKAJ!

TWARDY PROBLEM, MIĘKKIE ROZWIĄZANIE.

Pękające pięty i zgrubiały naskórek?
Pozbądź się suchości i zrogowaceń jednym ruchem! I to **bez brudzenia rąk**.

Regenerum regeneracyjny peeling enzymatyczny do pięt dzięki połączeniu aktywności enzymu i aż 3 kwasów **rozpuszcza zgrubiały naskórek**, bez efektu łuszczenia się skóry. Kosmetyk **usuwa zrogowacenia, zgrubienia i odciski**, pozostawiając skórę miękką i gładką. Dzięki **opakowaniu** typu **roll-on**, peeling jest bardzo wygodny w użyciu i nie brudzi rąk. Wystarczy zaaplikować kryjącą warstwę i pozostawić do wchłonięcia.

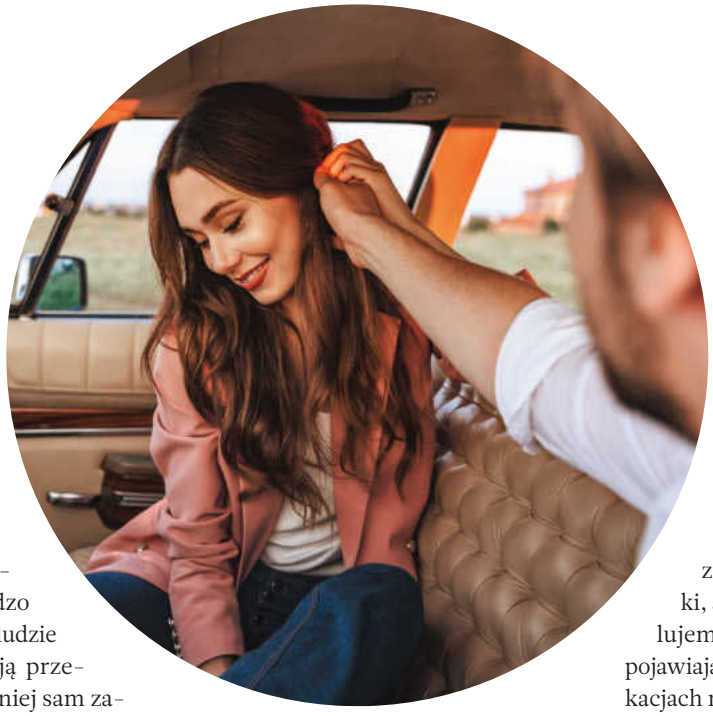
Ten peeling enzymatyczny jest jak profesjonalny **zabieg podologiczny**, który zrobisz **bez wychodzenia z domu!**

Regenerum regeneracyjny peeling enzymatyczny do pięt,
cena ok. 29 zł / 50ml



REKLAMA

eprasa.pl 7be3830ac8



ZNALAZŁEM MIŁOŚĆ, RODZINĘ, NIE ŻAŁUJĘ...

Na jednym z wyjazdów Karoliny (dziś Karolina działa głównie samodzielnie, choć zawsze może liczyć na wsparcie i pomoc Michała) był Paweł, wtedy facet przed czterdziestką, tuż po rozstaniu. – Najpierw pojechałem jako uczestnik – opowiada. – Potem drugi raz, bardzo spodobał mi się ten koncept: ludzie spotykają się na żywo, mają przestrzeń, żeby się poznać. Później sam zacząłem też organizować wyjazdy. Na początku Polska: Szczyrk, Zieleniec. Później zagranica. Byłem dwa razy w Jordanii z kameralną grupą 15 osób. To nie są wyjazdy imprezowe, bardziej chodzi o doświadczenia: zobaczyć kraj, coś przeżyć. Paweł nawet myślał, że w ten sposób kogoś pozna. Bo to jest najlepszy sposób. Tinder? – Jasne, byłem. Ale to często strzał w ciemno. Na żywo widzisz wszystko, mowę ciała, sposób bycia. I dodaje: – Natalię, dziś moją żonę, poznałem trochę obok tych wyjazdów. Tydzień po rozstaniu poszedłem na kręgle ze znajomymi w Warszawie, ona była w tej grupie. Później okazało się, że zapisała się na mój wyjazd do Chorwacji, była jedną z pięciu osób. Wybieraliśmy się na festiwal muzyczny. Nasze uczucie rozwijało się powoli, w Chorwacji zaczęliśmy więcej rozmawiać, głównie pod koniec. Potem wracaliśmy razem autem. Ale nawet po powrocie jeszcze nic się nie działo. Ja byłem skupiony na pracy, rozwijałem aplikację. Któregoś dnia Natalia zadzwoniła do mnie wieczorem i spytała, czy nie poszedłbym z nią do kina. Zaczęliśmy się spotykać, po miesiącu byliśmy razem. Wzięliśmy ślub cywilny w zeszłym roku, a w styczniu urodził się nasz syn. Nie jesteśmy wyjątkiem. Byłem świadkiem tworzenia się relacji, rozpadania, potem nawet wracania do siebie. Naprawdę polecam tę formę poznawania.

Czy speed dating dla bardzo określonych grup, wyjazdy tematyczne (na przykład dla chodzących po górach czy lubiących narty) nie są kolejną probą usystematyzowania tego, czego się usystematyzować nie da, czyli uczucia? – Miałam te same wątpliwości, spytałam więc o to swoją psychoterapeutkę – tłumaczy Olga. I dodaje: – Jest odwrotnie, nasze największe błędy w wyborze partnera rodzą się z braku samoświadomości, nie wiemy, kim jesteśmy, czego chcemy, wybieramy na oślep. O ile mniej ponosilibyśmy porażek, gdybyśmy wiedzieli, czego szukamy w miłości, i potrafili się tego trzymać. Na przykład: chcę partnera w swoim wieku, chcę aktywnie żyć, w związku z tym nie zwiążę się z domatorem. Wydaje mi się, że dzięki dość jasno określonym kryteriom możemy wybrać grupę najlepszą dla siebie. To nie znaczy, że nie poniesiemy porażki, ale już na samym początku niwelujemy sporo problemów, które się pojawiają, gdy np. szukamy kogoś w aplikacjach randkowych – mówi Olga.

WYJAZDY DLA SINGLI TO ŚWIETNY SPOSÓB, BY KOGOŚ POZNAĆ. RÓWNIEŻ NOWYCH PRZYJACIÓŁ.

A MOŻE JEDNAK SWATKA?

– Powiem coś, co może jest niepopularne. W praktyce na razie mężczyzn na takich wyjazdach jest znacznie mniej – mówi Marta, pracownica jednej z firm, która chce zachować anonimowość. – Wystarczy spojrzeć na ogłoszenia, choćby na Facebooku. Niezależnie od tego, czy ogłasza się biuro podróży, czy osoby prywatne, schemat jest zawsze podobny: miejsca dla kobiet są zajęte, poszukiwani mężczyźni. Facetów singli jest mniej? Zdaniem Marty to bardziej chodzi o to, że oni rzadziej w ten sposób chcą szukać relacji. Dla części z nich to może być krępujące albo nie do końca pasujące do ich obrazu siebie. Wolą wyjechać w męskim gronie albo wybierają raczej krótsze, prostsze formy – wyjazdy w Polsce na dwa dni, imprezy w ośrodkach, gdzie jest niższy koszt, łatwiejszy dojazd i mniejsze zobowiązanie. To często sprowadza się do weekendowego spotkania, imprezy z DJ-em, bez elementu zwiedzania czy głębszego, wzajemnego poznawania. Czują wtedy, że w razie czego mogą łatwiej zniknąć.

Ona sama poznała partnera na rejsie w Chorwacji. Ale nie pływali razem jachtem. – Byłam na wyjeździe z samymi kobietami, w porcie w Zadarze spotkałyśmy Polaków, którzy na weekend majowy wybrali się na męski wyjazd. Kilku z nich było singlami. Po imprezie w porcie dołączyli do nas i pływaliśmy w dwa jachty. Chłopaka znalazłam ja i jedna moja koleżanka. Jesteśmy razem do dziś. Bardzo polecam kobietom te wyjazdy, bo to świetny sposób na poznawanie ludzi, ale niech nie zapisują się z nastawieniem, że kogoś poznają, takie rzeczy oczywiście się dzieją, ale nie zawsze. Najważniejsze jest to, że wyjdą poza schemat, zrobią coś dla siebie i otworzą się... albo na nowy związek, albo na nowe znajomości, z których później może wyniknąć coś fajnego. ■

eprasa.pl 7be3830ac8

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Majowy Twój STYL dostępny także z prezentami: serum do ciała **Forget me not** 300 ml lub z zestawem 3 produktów marki **Biotaniqe**. Możesz też kupić TS w supercenie z kremem liftingującym pod oczy **BANDI** lub zestawem dwóch kremów do ciała z kolekcji **The Ritual of Sakura** i **The Ritual of Ayurveda** w podróżnych opakowaniach (2 x 50 ml).
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 7be3830ac8

ŚWIATŁA NA

KAROLINA RZEPA

ZAWÓD: **AKTORKA** SKĄD POCHODZI: **WARSZAWA** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **34**

JEDNO Z NAJWIĘKSZYCH ODKRYĆ AKTORSKICH OSTATNICH MIESIĘCY. KAROLINA RZEPA DOSTAŁA ORŁA I NAGRODĘ W GDYNI ZA ŚWIETNĄ ROLĘ W FILMIE EMI BUCHWALD „NIE MA DUCHÓW W MIESZKANIU NA DOBREJ". NAM OPOWIADA O NIEŁATWYCH POCZĄTKACH W ZAWODZIE I O SWOIM NIEZWYKŁYM DOMU RODZINNYM, Z KTÓREGO WYNIOSŁA IDEALIZM, ALE TEŻ UMIEJĘTNOŚĆ TWARDEGO STĄPANIA PO ZIEMI.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY** ZDJĘCIA: **MONIKA OSIŃSKA**

PANI: W filmie „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" przeszłość wraca bardzo intensywnie. Czy wierzysz, że w życiu naprawdę można się od niej uwolnić?

KAROLINA RZEPA: Myślę, że można uwolnić się od ciągłego wracania do przeszłości – od tego przymusu, żeby ją wciąż analizować, rozkładać na czynniki pierwsze, próbować zrozumieć do końca. Ale ona sama zostaje. I dobrze, bo to ona nas ukształtowała. Nie da się jej wymazać i nawet nie chciałabym tego robić – ani niczego poprawiać, ani zapominać. Przy „Nie ma duchów..." pierwszy raz zobaczyłam coś, co wcześniej było dla mnie tak oczywiste, że aż niewidzialne. Ten moment, kiedy rodzeństwo przestaje być jednością, kiedy pojawia się pierwsza potrzeba bycia osobno. W moim życiu to się wydarzyło, ale długo nie potrafiłam tego nazwać. Dopiero praca nad rolą pozwoliła mi to zobaczyć i zrozumieć. Że to nie jest oddalanie się od siebie, tylko naturalny ruch – każde z nas zaczyna budować siebie osobno. Mam dwoje rodzeństwa – siostrę i brata – i przez długi czas byliśmy jedną całością. Rodzice wołali: „dzieciaki" – i to słowo obejmowało nas wszystkich naraz. Jedliśmy razem, odpowiadaliśmy razem, żyliśmy jednym rytmem. Byliśmy trochę jak jeden organizm, który oddycha wspólnie. A potem coś zaczęło się zmieniać – bardzo powoli, prawie niezauważalnie. Każdy zaczął iść w swoją stronę, wchodzić w swoje życie, potrzebować miejsca tylko dla siebie. I wtedy trzeba się nauczyć czegoś nowego: że bliskość nie znika, tylko się zmienia. Że można być razem, ale inaczej. Że jest granica i że ona nie oddziela, tylko pozwala każdemu być sobą.

Wychowałaś się jako najstarsza z rodzeństwa. To był dla ciebie bardziej przywilej czy odpowiedzialność? I czy bycie najstarszą ustawia człowieka w określonej roli na całe życie?

Na początku to przywilej. Jesteś pierwsza – pierwsza dostajesz uwagę, pierwsza uczysz się świata, pierwsza „wiesz więcej". Trochę idziesz przodem, trochę przecierasz szlak. Ale bardzo szybko ten przywilej zamienia się w odpowiedzialność. U mnie to było naturalne: odebrać siostrę ze świetlicy, zaprowadzić do domu, podać obiad, dopilnować, żeby wszystko było „jak trzeba". I rzeczywiście przez długi czas czułam, że jestem za rodzeństwo odpowiedzialna. Dzisiaj to się trochę zmieniło, czasem mam nawet poczucie, że moja siostra w wielu rzeczach mnie wyprzedziła. Ale coś z tamtego czasu we mnie zostało – taka cicha uważność na innych, gotowość, żeby wziąć odpowiedzialność. Myślę też, że bardzo dużo wyniosłam z domu.

Jaki był ten twój dom rodzinny?

To był dom ciepły i żywy – taki, w którym drzwi nigdy nie były zamknięte, a życie toczyło się szybciej, głośniej, pełniej. Najpierw Nowa Wieś pod Warszawą, potem Pruszków – dwa miejsca, ale to samo poczucie: że zawsze coś się dzieje, że ktoś przychodzi, ktoś wychodzi, ktoś się śmieje. Było nas troje, więc już to tworzyło ruch, ale ten dom nigdy nie kończył się na nas. Były w nim też zwierzęta – psy, koty, często takie, które po prostu pojawiały się nagle, jakby ktoś je przysłał, bo potrzebowały pomocy. Mama miała w sobie ogromną wrażliwość na ludzi i na zwierzęta, na każde życie, które gdzieś obok potrzebowało uwagi. Pamiętam taką scenę, jakby wyjętą z filmu. Święta, wszystko zamknięte, pusto. I nagle wiadomość: pies zamknięty na terenie szkoły. Jedziemy. Brama zamknięta, nikt nie odbiera telefonu, nikt nie może pomóc. Stoimy i próbujemy coś wymyślić. Ktoś podaje wsuwkę do włosów. Próbujemy otworzyć kłódkę, bez większej nadziei. I nagle ona puszcza. Wchodzimy do środka, a tam ogromny, przerażony owczarek, który nie chce się ruszyć, nie chce wejść do samochodu. A ja stoję w piżamie, z narzuconą kurtką, próbuję go przeprowadzić przez pół miasta. Tak wyglądało nasze życie – trochę chaotyczne, trochę

eprasa.pl 7be3830ac8







PRÓBOWAŁAM RÓŻNYCH RZECZY. TROCHĘ NA OŚLEP, TROCHĘ Z CIEKAWOŚCI. Przez chwilę był modeling, ale nie traktowałam go jako celu.

eprasa.pl 7be3830ac8

nieprzewidywalne, ale bardzo uważne. Takie, w którym naturalne było, że ktoś obok potrzebuje pomocy i że trzeba się zatrzymać. I myślę, że właśnie to z niego wyniosłam najmocniej – poczucie, że świat nie kończy się na mnie. A potem przyszedł moment, który tylko to potwierdził. Kiedy my dorośliśmy i opuściliśmy dom, mama zrobiła coś, co dojrzewało w niej od dawna. Odeszła z pracy w korporacji i stworzyła rodzinny dom dziecka. Wzięła odpowiedzialność za 14 dzieci. To mnie do dziś porusza, bo to nie jest jeden gest, jedna decyzja, to życie rozpisane na każdy dzień. Na śniadania dla kilkunastu osób, na rozmowy, na konflikty, na zmęczenie, które nie znika po ośmiu godzinach. Na bycie potrzebnym cały czas. Bo to nie jest tylko opieka. To jest bycie dla kogoś domem. Dla dzieci, które często przyszły z bardzo trudnych historii, z brakiem, z doświadczeniem odrzucenia. I nagle trzeba im pokazać, że można inaczej, że można być bezpiecznym, można ufać, oprzeć się. To jest odpowiedzialność nie tylko za to, żeby miały co jeść i gdzie spać, ale za to, kim się staną. Za to, jak wejdą w dorosłość, kiedy będą musiały ten dom opuścić. I mam poczucie, że to, jak dziś patrzę na ludzi, na relacje, na odpowiedzialność, bardzo mocno z tego wyrasta. To przekłada się na moją pracę: lubię kino relacyjne, budowanie więzi na ekranie.

A tacie co zawdzięczasz?

Tata jest po drugiej stronie tej samej opowieści. Tam, gdzie u mamy wszystko zaczyna się od serca i impulsu, u niego zaczyna się od ziemi. Od konkretu. Od sprawdzania, czy to się da, czy to ma sens, czy to wytrzyma. To od niego mam to twarde stąpanie po ziemi, taki wewnętrzny punkt ciężkości, który nie pozwala mi odlecieć za daleko. Bo ja potrafię odpływać. Mam w sobie dużo marzycielstwa, łatwo wchodzę w wyobraźnię, w emocje, w świat, który nie zawsze ma granice. A tata zawsze był tym, który te granice wyznaczał . Pokazywał, że trzeba umieć wracać. Do siebie, do rzeczywistości, do tego, co konkretne. I myślę, że dzięki temu te dwie rzeczy we mnie się równoważą. Mogę iść bardzo daleko w wyobraźni, w rolach, w emocjach, ale mam też w sobie coś, co mnie zatrzymuje i osadza. I to jest dla mnie ogromnie ważne, bo bez tego łatwo byłoby się zgubić.

Kiedy ja i moje rodzeństwo dorośliśmy, mama odeszła z pracy i stworzyła rodzinny dom dziecka. To mnie do dziś porusza, bo **TO NIE JEST JEDNA DECYZJA, TO ŻYCIE ROZPISANE NA KAŻDY DZIEŃ.**

Kiedy po raz pierwszy poczułaś, że jesteś „z głową w chmurach", że twoja droga będzie bardziej artystyczna niż „praktyczna"?

Długo tego nie wiedziałam. W liceum próbowałam różnych rzeczy, trochę na oślep, trochę z ciekawości. Przez chwilę był modeling, bardziej jako doświadczenie niż plan. Mama nas do tego zachęciła: „spróbujcie, zobaczcie, co z tego będzie". I nagle pojawił się świat. Wyjechałam na kilka miesięcy do Chin, potem do Japonii, bywałam w Austrii. To był intensywny czas, z jednej strony praca, z drugiej coś znacznie ważniejszego: bycie w obcych miejscach, wśród obcych ludzi, w sytuacjach, których wcześniej nie znałam. Ale nie traktowałam modelingu jako celu, raczej jako drogę „przez" coś, co się wydarza, zanim wydarzy się coś ważniejszego. Bardziej pociągały mnie podróże niż pokazy czy sesje. One były impulsem, powodem, dla którego w ogóle w to weszłam. Kiedy pojawiały się kolejne wyjazdy, nie zastanawiałam się, jechałam. Ale z każdą podróżą coraz bardziej czułam, że nie chcę jednego, zamkniętego scenariusza na życie. Brakowało mi w nim sprawczości, poczucia wpływu, tego, że coś ode mnie naprawdę zależy. I chyba właśnie wtedy pojawiło się pytanie: „co dalej?". Pamiętam moment bardzo zwyczajny. Jadę z mamą samochodem, w radiu leci rozmowa z aktorem. I nagle myśl: „To musi być bardzo ciekawe". Ale nie znałam nikogo z tego świata, nie wiedziałam, jak się do niego wchodzi. I znowu mama, spokojnie, bez wielkich słów: „To sprawdź". I zaczęłam sprawdzać. Szukać, pytać, dowiadywać się. Trafiłam do studia przygotowawczego w Krakowie, potem zaczęłam zdawać do szkół teatralnych. I to już nie była przygoda. To był pierwszy moment, kiedy coś we mnie zaczęło się układać naprawdę.

Co z tego doświadczenia zostało z tobą w aktorstwie?

Na pewno świadomość ciała i pracy przed kamerą. Do szkoły teatralnej weszłam już „uodporniona", bo zebrałam doświadczenia, które pozwoliły mi wejść w szkołę z większą świadomością siebie. Byłam już uformowana jako człowiek i wiedziałam, gdzie są moje granice. Ale do szkoły teatralnej zdawałam trzy razy. Za pierwszym razem to było trochę jak wejście do nieznanego świata – bardziej sprawdzenie, czym to w ogóle jest, niż realna próba. Chciałam zobaczyć, jak to wygląda, oswoić przestrzeń, ludzi, siebie w tym wszystkim. Za drugim razem pojawiło się napięcie, takie ciche „powinnam". Pamiętam egzamin w Łodzi – pytanie o wiek, odpowiedź: 22, za chwilę 23. I nagle poczucie, że to nie jest neutralne pytanie, że ono coś zamyka. Nie dostałam się. I nie dostałam żadnej odpowiedzi. Żadnego zdania, które można by zatrzymać, do którego można by wrócić. Zostajesz sama z tym, co sobie dopowiesz. A wokół inni się dostają. I zaczynasz się zastanawiać: czy to o mnie chodzi, czy o moment, czy o coś, czego jeszcze nie mam. I chyba właśnie to było najtrudniejsze – ta cisza po. Ten brak odpowiedzi na najważniejsze pytanie: „dlaczego nie?". Jednak jednocześnie coś zaczynało się we mnie układać. Coraz wyraźniej czułam, że to nie jest tylko kwestia

Fot. Monika Osińska (5)

eprasa.pl 7be3830ac8



KAROLINA RZEPA

Absolwentka Wydziału Aktorskiego Akademii Sztuk Teatralnych w Krakowie – Filia we Wrocławiu. Na ekranie oglądaliśmy ją m.in. w serialu „Dom pod Dwoma Orłami", filmach „Dwie siostry", „Północ Południe" i „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" Emi Buchwald. Za udział w tej ostatniej produkcji dostała nagrodę na festiwalu w Gdyni i Orła.

umiejętności. Że jest w tym jakiś moment gotowości, coś, co musi się wydarzyć w środku. I kiedy podchodziłam kolejny raz, byłam już w innym miejscu. Chyba po raz pierwszy naprawdę dopuściłam myśl, że może się nie udać. Że mogę nie zostać aktorką i że będę musiała znaleźć inną drogę. I paradoksalnie to mnie uwolniło. Przestałam coś ukrywać. Mówiłam wprost, że pracowałam jako modelka, że podróżowałam, że byłam w L'Art Studio i w studium w Olsztynie. Wcześniej słyszałam, żeby o tym nie mówić, ale ja nie potrafię kłamać. I nagle poczułam, że jestem w tym wszystkim bardziej cała. Że można mnie zobaczyć taką, jaka jestem, a nie taką, jaką powinnam być. Pojawiła się swoboda. I wtedy się dostałam.

MAM W SOBIE DUŻO MARZYCIELSTWA. Mogę iść bardzo daleko w wyobraźni. Ale mam też coś, co mnie zatrzymuje. Bez tego łatwo byłoby się zgubić.

Masz bardzo charakterystyczną urodę, taką, która przyciąga uwagę, ale też łatwo może zostać nazwana, zaszufladkowana. Pamiętasz moment, kiedy przestała być ciężarem albo niepewnością, a stała się twoim kapitałem?

Już w dzieciństwie widziałam, jak rówieśnicy dzielą dziewczyny na „ładne" i „mniej ładne", a ja byłam po prostu „ruda", jakby poza tą skalą. To była osobna kategoria, coś, czego się nie dało łatwo nazwać. Ale potem to się zaczęło zmieniać, ta inność zaczęła być odbierana jako coś wyjątkowego. Choć był taki moment, kiedy czułam, że to mnie trochę zamyka, że jestem wkładana w jakąś ramę i trudno będzie z niej wyjść. Bałam się, że zostanę przypisana do jednego typu. Dzisiaj patrzę na to zupełnie inaczej, widzę w tym swój kapitał. Wiem, że mam oryginalną urodę, i bardzo to lubię.

W filmie „Dwie siostry" chyba po raz pierwszy dostałaś rolę zupełnie „nie po warunkach". To był moment wyjścia z tego, jak jesteś postrzegana?

Tak, to było bardzo ważne doświadczenie. Wcześniej miałam poczucie, że wpadam w jakąś szufladę, że gram tylko w filmach z „epoki". Dlatego zdecydowałam się obciąć włosy. Chciałam się wyrwać z tej szuflady, zacząć grać coś innego, bardziej współczesnego. I wtedy dostałam rolę siostry buntowniczki, zupełnie nieoczywistą jak na mnie. To był też bardzo specyficzny projekt, bo zdjęcia odbywały się w Ukrainie w czasie wojny. Bałam się przed wyjazdem, ale kiedy już tam byliśmy, coś się zmienia – człowiek nie jest w stanie cały czas funkcjonować w napięciu, organizm się do tego w pewien sposób adaptuje. I nagle to, co wydawało się nie do zniesienia, staje się codziennością.

Co zostaje w człowieku po takim doświadczeniu, kiedy wraca się do „normalnego" świata?

Dla mnie najtrudniejsze było właśnie to przejście. Wróciłam do rzeczywistości, w której wszystko jest bezpieczne, i przez jakiś czas nie mogłam się w niej odnaleźć.

eprasa.pl 7be3830ac8



Takie proste rzeczy jak zakupy, sprzątanie, spotkania nagle wydawały mi się zupełnie błahe. To napięcie gdzieś we mnie zostało, tylko wcześniej nie mogłam sobie pozwolić, żeby je w pełni poczuć, bo bym tego nie udźwignęła. Dopiero po powrocie zaczęło to do mnie dochodzić. Ale jednocześnie ta rola była dla mnie bardzo wyzwalająca, pokazała mi, że potrafię zrobić coś, czego wcześniej bym się po sobie nie spodziewała.

Powiedziałaś wcześniej, że jeszcze przed szkołą wiedziałaś, gdzie są twoje granice. Jak to wygląda w pracy, szczególnie przy scenach intymnych, które były w tym filmie?

Lubię, kiedy moje bohaterki są podmiotowe, kiedy nagość z czegoś wynika, kiedy jest uzasadniona. Muszę w to wierzyć. Jeżeli czuję, że to jest tylko po to, żeby przyciągnąć widza, że to jest jakiś zabieg czysto komercyjny, to nie jest to dla mnie. Ale jeśli reżyser potrafi mnie przekonać, że nagość ma sens, że coś buduje, coś opowiada, wtedy jestem na nią otwarta.

Po czym można rozpoznać, że nagość jest potrzebna, a nie jest zwykłym nadużyciem? W jaki sposób ty dokonujesz takiej oceny?

Na pewno po scenariuszu. I po tym, czy ja w to wierzę. W ważne dla mnie projekty wchodzę naprawdę głęboko i jestem w nich gotowa na więcej. Nie lubię seksualizowania kobiecego ciała „dla samego efektu", dla oglądalności. To musi mieć sens, musi być uczciwe wobec historii i wobec postaci. Dlatego nie zawsze się zgadzam. I nie na wszystko. Mam swoje granice i nie w każdym projekcie podejmuję się takich scen.

W aktorstwie najbardziej boję się utraty sensu. Bardzo lubię moją pracę

I NIGDY NIE CHCIAŁABYM STRACIĆ TEJ RADOŚCI.

Mówisz o wyborach, o tym, że czasem coś odrzucasz, nawet jeśli to się „nie opłaca". Co musi się wydarzyć w tobie, żebyś powiedziała „tak", a co sprawia, że jednak mówisz „nie"?

To nie jest tak, że mogę sobie swobodnie wszystko odrzucać. Na pewno żyłoby mi się łatwiej, gdybym tego nie robiła, zwłaszcza finansowo. Ale mam w sobie takie granice, że zdarza mi się powiedzieć „nie", kiedy się z czymś nie zgadzam albo kiedy czuję, że to nie jest dla mnie. Są projekty albo tematy, z którymi nie chcę się utożsamiać. Są też takie, o których wiem, że nie zrobiłabym ich dobrze, bo mnie nie interesują. I wtedy wolę odpuścić. To zawsze jest jakaś decyzja – też o tym, jakie koszty jestem gotowa ponieść, nie tylko zawodowe, ale wewnętrzne.

No właśnie, a co robisz, żeby po trudnej emocjonalnie roli wrócić do siebie?

Potrzebuję czasu, żeby się „rozładować". Nie jestem w stanie po dniu zdjęciowym czy po spektaklu po prostu położyć się spać. Robię proste rzeczy – sprzątam, myję naczynia, porządkuję przestrzeń. To są czynności, które nie wymagają myślenia, ale dają natychmiastowy efekt, i to mnie uspokaja. I bardzo ważne jest dla mnie wracanie do ludzi – do siostry, do dziadków, do przyjaciela, do partnera. To mnie przywraca do równowagi. Bardzo lubię nic nie robić – wstać późno, poleżeć, poczytać coś w łóżku, coś ugotować. Taki idealny dzień spędziłabym u mojej siostry, z jej dziećmi, a potem poszłabym do kina z moim chłopakiem i zjadła coś dobrego. I to mi wystarcza.

Czego najbardziej się boisz w tym zawodzie?

Utraty sensu. Aktorstwo to zawód, w którym łatwo o frustrację – przez odrzucenia, przez to, że tej pracy nie zawsze jest tyle, ile by się chciało. I boję się, że można się w tym pogubić, że można zacząć robić rzeczy wbrew sobie. Bardzo lubię moją pracę i nie chciałabym nigdy stracić tej radości. I chyba najbardziej boję się momentu, w którym straciłabym kontakt ze sobą, w którym przestałabym wiedzieć, co jest moje.

A kim jesteś, kiedy nikt nie patrzy?

Dokładnie tą samą osobą. Nie zakładam masek, nie gram, chyba że na scenie. W życiu jestem po prostu sobą, bez udawania. Może tylko za zamkniętymi drzwiami jestem odrobinę mniej nieśmiała, bardziej swobodna, ale to nadal ta sama ja. ■

eprasa.pl 7be3830ac8

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**



Przełom w suplementacji piękna

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

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

POLSKA FIRMA

Według badań:

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

① Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach, Hamilton Polska 2025.

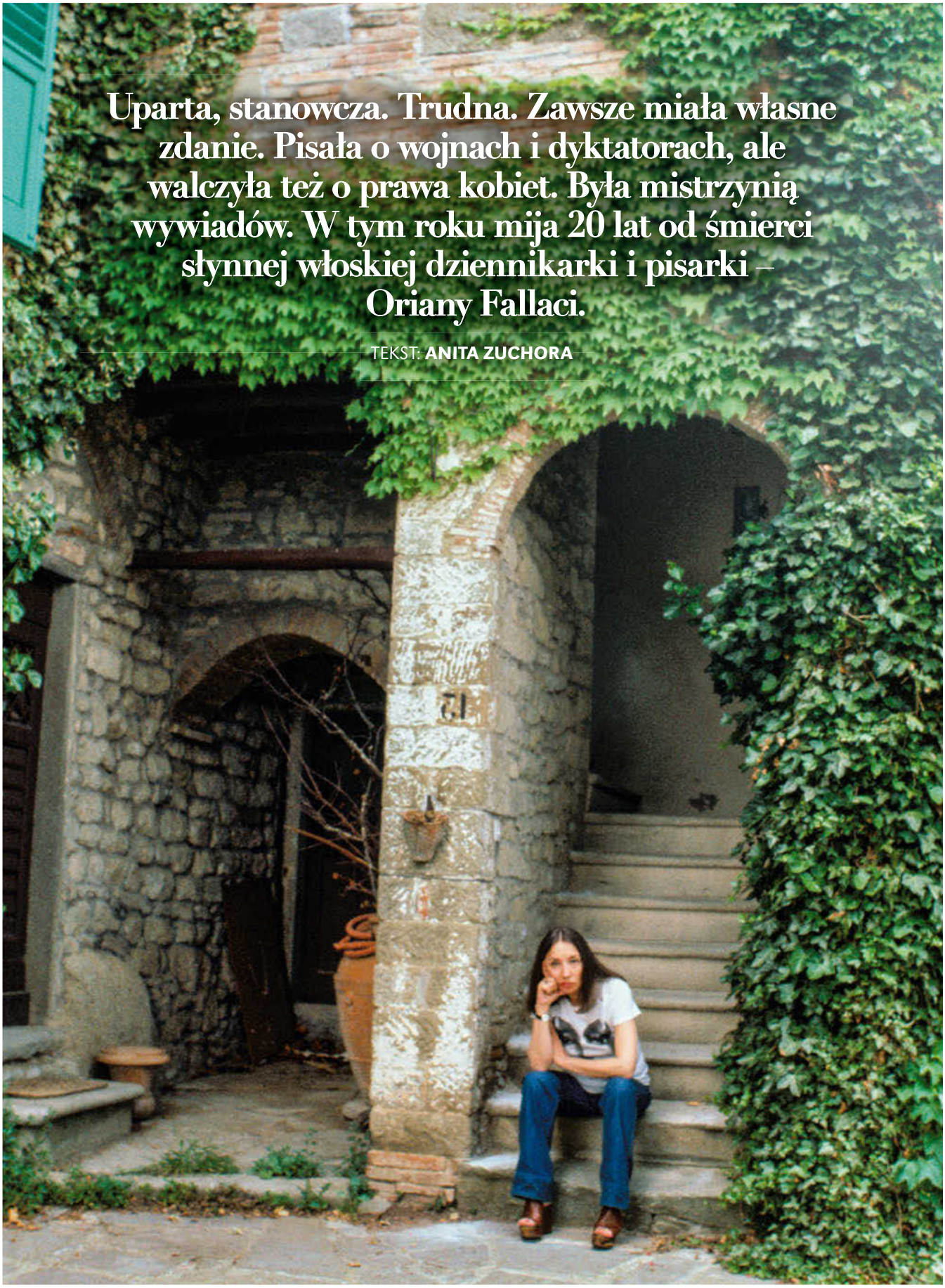
eprasa.pl 7be3830ac8



ORIANA FALLACI
(1929-2006)
Urodziła się we Florencji. Już po maturze zaczęła pracować jako dziennikarka. Stała się popularna dzięki seriom artykułów o gwiazdach włoskiego i hollywoodzkiego kina oraz o modzie. Pod koniec lat 60. zaczęła relacjonować konflikty zbrojne oraz przeprowadzać wywiady ze światowymi przywódcami. Ich dwa zbiory: „Wywiady z historią" i „Wywiady z władzą" stały się światowymi bestsellerami. Pisała powieści i eseje, m.in. „Płeć niepotrzebna" (1961), „Jeżeli słońce umrze" (1965), „Inszallah" (1990). Od lat 70. mieszkała w Nowym Jorku. Zmarła we Florencji.

Proszę mi NIE PRZERYWAĆ

eprasa.pl 7be3830ac8



Uparta, stanowcza. Trudna. Zawsze miała własne zdanie. Pisała o wojnach i dyktatorach, ale walczyła też o prawa kobiet. Była mistrzynią wywiadów. W tym roku mija 20 lat od śmierci słynnej włoskiej dziennikarki i pisarki – Oriany Fallaci.

TEKST: **ANITA ZUCHORA**

eprasa.pl 7be3830ac8

Tego dnia zgodnie z wcześniej przedstawionymi oczekiwaniami Oriana włożyła na siebie czarne ubrania, całkowicie zakrywające ciało oraz czador, który ukrywał twarz. Czekał ją wywiad z ajatollahem Chomeinim, który po obaleniu szacha Rezy Pahlaviego sprawował władzę w Iranie będącym religijną dyktaturą. W trakcie wywiadu imam był coraz bardziej niezadowolony z dociekliwych pytań o pozycję kobiet w islamie. W końcu wybuchł: „Jak się pani nie podoba islamski strój, nie musi go pani nosić. Czador jest dla młodych, porządnych kobiet...". Na te słowa Oriana zerwała nakrycie z głowy i ze złością rzuciła na ziemię. Chomeini natychmiast wyszedł – nie chciał pozostać w jednym pomieszczeniu z kobietą bez nakrycia głowy. Ale Fallaci zapowiedziała, że nigdzie się nie wybiera i poczeka, aż jej rozmówca wróci. Po paru godzinach syn Chomeiniego przysiągł na Koran, że imam spotka się z nią następnego dnia. To wydarzenie zbuduje legendę Oriany Fallaci, kobiety, która nie boi się niczego i nikogo.

DZIENNIKARSTWO

Pierwszą pracę dostała trochę po znajomości. W najlepszej sukience weszła do siedziby florenckich redakcji na Via Ricasoli i pomyliła piętra – zamiast trafić do „La Nazione", weszła do „Il Mattino", dziennika chrześcijańskich demokratów. Redaktor, słysząc jej nazwisko, zapytał, czy jest krewną Bruna Fallaciego. Kiedy potwierdziła (Bruno był jej stryjem i redaktorem naczelnym tygodnika „Epoca"), dostała posadę. Pisaniem do gazety zajmowała się zazwyczaj do późnych godzin nocnych, a rano biegła na zajęcia na uniwersytecie, gdzie ku zdumieniu rodziny studiowała medycynę. Jednak już na drugim roku przeniosła się na filologię, aż w końcu całkiem porzuciła studia. Wspominała potem, że bez pracy nie mogła opłacić studiów, a pracując, nie miała czasu na naukę.

W biografii „Oriana Fallaci. Portret kobiety" Cristina de Stefano pisze: „Była bardzo młoda, ale zdeterminowana. Zrozumiała, że w tym zawodzie zdominowanym przez mężczyzn osiągnie sukces tylko wtedy, jeżeli pokaże, że jest od nich lepsza. Każdy artykuł przepisywała po dziesięć razy, poprawiała teksty z obsesyjną troską o szczegóły".

Na początku kariery Oriana pisze o wszystkim, pracuje siedem dni w tygodniu, by więcej zarobić. Zostaje dziennikarką „L'Europeo" i przenosi się do Rzymu, a potem do Mediolanu. Pisze o kinie, a w tym czasie włoska kinematografia przeżywa swój złoty wiek. Jednak Oriana chce pisać o polityce. Na razie wybiera się w świat. Najpierw do Teheranu – pierwszym lotem włoskich linii lotniczych, które zaprosiły dziennikarzy, a potem do Belgii, Anglii i Nowego Jorku. Z USA pisze o tym, jak przez kilka dni bezskutecznie poszukiwała Marilyn Monroe, by przeprowadzić z nią wywiad. Kolejna podróż – Hollywood. Jej przewrotne portrety gwiazd, czasem pełne złośliwości, wydane potem w tomie „Siedem grzechów Hollywood" (1958), zapewniły jej oddanych czytelników. Miała świadomość swojej atrakcyjności i wykorzystywała ją. Uroda pozwalała jej odwracać uwagę od inteligencji, dzięki czemu rozmówcy tracili czujność. Wiedziała, że jako kobieta nie może okazywać emocji ani słabości. Utwierdziła ją w tym przekonaniu Coco Chanel, kiedy przeprowadzała z nią wywiad, który dzisiaj można przeczytać w zbiorze „Proces o minispódniczkę". Oriana właściwie nie mogła zadać żadnego pytania, za każdym razem była uciszana przez swoją rozmówczynię. Kiedy jej frustracja była już widoczna, Chanel, w tym czasie jedyna kobieta wśród twórców haute couture, stwierdziła: „Tylko kobiety nieprzyjemne mogą zyskać jakiś szacunek".

W tym czasie Fallaci już wypracowała własny styl. Używała w artykułach narracji literackiej i często stawiała samą siebie w jej centrum. Dzieliła się z czytelnikami wiedzą, zwracając się do nich bezpośrednio. Pozwalała sobie na oceny – zakładała, że opowiada o rzeczywistości tak, jak ją widzi, i dlatego może, a nawet musi, ujawniać swoje opinie. Przez lata przeprowadziła wywiady z najważniejszymi postaciami na całym świecie, m.in. z Jasirem Arafatem, Dalajlamą, Henrym Kissingerem, Indirą Ghandi, Gołdą Meir, Hajle Sellasje, Rezą Pahlavim, Lechem Wałęsą. Rzadko ktoś jej odmawiał, jak Fidel Castro i Jan Paweł II. Wszystkim uparcie zadawała niewygodne pytania.

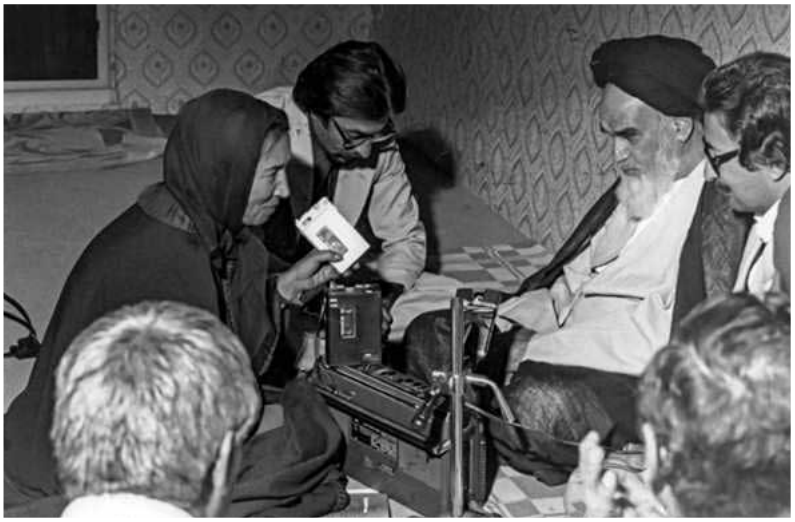
Wiele lat później powiedziała: „Dziennikarstwu zawdzięczam wszystko. Byłam ubogą dziewczyną – dzięki dziennikarstwu nie stałam się ubogą kobietą. Byłam ciekawa świata, chciałam dużo podróżować – dziennikarstwo mi to umożliwiło. Wychowałam się w społeczeństwie, w którym kobiety odgrywały drugoplanową rolę i były źle traktowane – jako dziennikarka mogłam żyć jak mężczyzna".

BUNT

Kiedy w 1977 roku Oriana przyjmowała tytuł doktora honoris causa chicagowskiego Columbia College, powiedziała: „Dedykuję ten doktorat mojej matce, Tosce Fallaci, która nie mogła studiować na uniwersytecie, bo była kobietą i była uboga, a żyła w czasach, gdy kobietom i biednym nie było dane się uczyć".


Młoda Oriana Fallaci podczas pracy, lata 60.

Jej matka, kobieta inteligentna, niezależna i ciekawa świata, marzyła o innym życiu. Chciała podróżować. Miała wielu przyjaciół wśród florenckiej cyganerii. Ale pewnego dnia, wychodząc z domu, włożyła kapelusz przystrojony czereśniami, który podkreślał jej urodę. Wtedy spostrzegł ją szczupły, niewysoki, młody człowiek o sprecyzowanych antyfaszystowskich poglądach, Edoardo Fallaci. Zakochani pobrali się, kiedy ich pierwsza córka była w drodze. Żyli skromnie. Oriana wspominała: „Znosiliśmy biedę z godnością". Tosca między obowiązkami domowymi pracowała jako krawcowa, Edoardo był stola-





Powyżej: Fallacci przeprowadza wywiad z przywódcą Iranu, Ruhollahem Musawim Chomeinim, 1979. Po prawej: dziennikarka w ogarniętym wojną Wietnamie, 1967.

rzem. Oboje pielęgnowali miłość do literatury – książki kupowali na raty. Córce nadali imię po księżnej Guermantes z cyklu powieściowego „W poszukiwaniu straconego czasu" Prousta.

Jako dziecko Oriana często widziała matkę płaczącą nad praniem. Wspominała w wywiadach: „Matka mówiła mi zawsze, czasem wśród łez: »Nie popełniaj moich błędów! Zrób wszystko, żeby nie stać się niewolnicą męża i dzieci! Ucz się i idź w świat«. Nie chciałam żyć jak matka. Chciałam ją pomścić". W tamtych czasach była to dość rewolucyjna lekcja.

„WYCHOWAŁAM SIĘ W SPOŁECZEŃSTWIE, W KTÓRYM KOBIETY BYŁY TRAKTOWANE FATALNIE. JAKO DZIENNIKARKA MOGŁAM ŻYĆ JAK MĘŻCZYZNA".

Oriana wcześnie nabrała przekonania, że kobieta ma prawo odmówić spełniania oczekiwań świata i zaangażować się w jego zmianę.

Ojciec, małomówny i surowy, wychowywał ją jak syna, którego pragnął. Zabierał ją na polowania, uczył strzelać i oprawiać upolowane zwierzęta. Od niego uczyła się oporu wobec władzy – tłumaczył jej swoje poglądy, m.in. niechęć do Mussoliniego. O II wojnie światowej Oriana mówiła, że zdominowała jej dzieciństwo. Jako 14-latka działała w ruchu oporu – nosiła ulotki, wiadomości, czasem broń i granaty w kapuście.

MIŁOŚĆ

Rzeczywiście, żyła jak mężczyzna w czasach, gdy kobiety rzadko zdobywały się na korzystanie z podobnej swobody. Kiedy mężczyzna jej się podobał, zapraszała go do siebie. Bez zobowiązań. Kiedy już w latach 70. amerykański dziennikarz zapytał ją, co zmieniłaby w swoim życiu, gdyby mogła je przeżyć jeszcze raz, odpowiedziała: „O wiele wcześniej porzuciłabym tabu, wśród których dorastałam. Społeczne, religijne, seksualne". Ale Oriana zakochana to ktoś zupełnie inny...

Włoski dziennikarz Alfredo Pieroni był korespondentem w Londynie. Po raz pierwszy spotkali się w Hollywood. To miał być niezobowiązujący romans i tak też traktował go Pieroni, ale nie Oriana. Nieustannie pisała do niego listy, w których deklarowała, że poświęci dla ich związku wszystko, nawet najważniejszą dla niej pracę. Szukała pretekstów, żeby zrealizować artykuł wymagający podróży do Londynu.

Pieroni był zaskoczony rozwojem wypadków. Lubił i szanował Orianę, ale nie zachęcał jej, nie oddzwaniał, nie zapraszał do siebie do Londynu. Nie ukrywał też, że spotyka się z innymi kobietami. Oriana tymczasem już zakładała, że czeka ich długie i szczęśliwe życie z gromadką dzieci. Przyjeżdżała do Londynu z kwiatami i prezentami, po czym sprzątała, gotowała i prała. Przepisywała i redagowała jego wywiady.

Niedługo potem zorientowała się, że jest w ciąży. Chciała mieć dzieci, wiedziała jednak, że Alfred ich nie chce i że prawdopodobnie to ich od siebie oddali. W liście do Pieroniego wbrew sobie napisała, że podda się aborcji. Zabieg miał się odbyć w Londynie, a następnie Oriana planowała pojechać do Paryża. Jak pisze Cristina de Stefano, „informacje zachowane w papierach Oriany nie są dostatecznie jasne, żeby dokładnie odtworzyć późniejsze wypadki. Pewne jest tylko, że w maju 1958 roku w Paryżu Oriana straciła przytomność kilka kroków od hotelu". Płód obumarł, a Fallaci trafiła na stół operacyjny. Lekarze uprzedzali, że może mieć w przyszłości problemy z zajściem w ciążę.

Po tych wydarzeniach pogrążyła się w depresji, straciła zainteresowanie pracą, wzięła urlop. Próbowała się zbliżyć się do Alfreda, on tymczasem jej unikał i nie odpowiadał na telefony, mimo że z inicjatywy Oriany mieli pracować razem nad jego książką. Pojechała na jeden dzień do Londynu, właśnie przypadały jej 30. urodziny. Czekała na telefon Alfreda, ale nie zadzwonił. Tego wieczoru połknęła wszystkie tabletki nasenne, jakie miała. Na szczęście znalazła ją obsługa hotelu. Spędziła pewien czas w szpitalu psychiatrycznym. Po latach mówiła: „Dzięki pierwszej miłości zrozumiałam, że kochać to znaczy założyć sobie kajdanki".

eprasa.pl 7be3830ac8


Oriana i jej wielka, choć nieszczęśliwa miłość – grecki bohater narodowy, Alexandros Panagoulis

Swoje doświadczenia wykorzystała w powieści „Penelopa na wojnie" (1962). W przyszłości przeżyła jeszcze wiele romansów i fascynacji, ale wielką miłość dwa razy. Pierwsza z nich narodziła się w ogarniętym wojną Wietnamie – szefa lokalnej agencji France Press François Pelou poznała w 1967 roku zaraz po przybyciu do Sajgonu. Ten młody mężczyzna z przedwczesną siwizną stał się jej przewodnikiem po świecie tamtejszej wojny, pomagał w nawiązaniu kontaktów, uczył, jak sobie radzić. To dzięki niemu zrozumiała, że nic w życiu nie jest czarno-białe, a już na pewno nie wojna. I choć ich relacja trwała pięć lat, François w końcu podjął decyzję, że nie rozwiedzie się dla Oriany. Wtedy dziennikarka wysłała jego żonie pakiet listów, które do siebie pisali. Nigdy potem się nie spotkali. Po latach Pelou przyznał, że żałuje, że nie zdecydował się na rozwód. A fakt, że książkę o kolejnym mężczyźnie, w którym się szaleńczo zakochała, Alexandrosie Panagoulisie, Oriana zatytułowała „Un uomo" (Mężczyzna) uznał za akt zemsty, jakby mówiła: „To jest prawdziwy mężczyzna".

Alexandrosa poznała w 1973 roku. Zaczęło się od wywiadu, który miała z nim przeprowadzić po jego wyjściu z więzienia. Alekos, jak na niego mówiono, grecki bohater walczący z juntą czarnych pułkowników, został najpierw skazany na śmierć, a potem na dożywotnie więzienie, gdzie poddawano go torturom. Wyszedł dzięki amnestii. Od pierwszej chwili ten wyniszczony fizycznie, ale niezłomny mężczyzna wzbudził w Orianie silne uczucia – nic jej tak nie imponowało jak bohaterstwo. Ich związek był niezwykle burzliwy, a wpływ na to miały zarówno charakter Oriany, jak i trudne doświadczenia Alexandrosa. Zapytana, czy jest z nim szczęśliwa, odpowiedziała: „Jak mogę być szczęśliwa z nieszczęśliwym człowiekiem?".

Alexandros Panagoulis zginął w 1976 roku w wypadku drogowym. Oriana nie miała wątpliwości, że był to zamach polityczny.

WOJNA

Przełom w jej myśleniu o własnej karierze był związany z powstaniem węgierskim przeciw komunistycznemu reżimowi w 1956 roku. Na wieść o tym, co dzieje się w Budapeszcie, Oriana natychmiast postanowiła tam pojechać. Kiedy dotarła do Wiednia, okazało się, że do stolicy Węgier weszli Sowieci i granice są zamknięte. Z charakterystycznym dla siebie uporem usiłowała przedostać się przez granicę nielegalnie, a potem z konwojem Czerwonego Krzyża, ale ten dotarł tylko kilka kilometrów za granicę. Ostatecznie napisała relację z nocy spędzonej w zaśnieżonym obozowisku radzieckich żołnierzy. Później opisała jeszcze sytuację węgierskich uchodźców w austriackim obozie. Nie kryła swojego oburzenia milczeniem Europy. Wtedy zrozumiała, że to są tematy, o których naprawdę chce pisać.

Dlatego kiedy USA wsparło zbrojnie antykomunistyczny Wietnam Południowy w konflikcie z Wietnamem Północnym, bez zastanowienia wyruszyła na wojnę. Opisywała walki na froncie, jakiś czas spędziła w obozie Dak To otoczonym przez żołnierzy Wietkongu. Zrealizowała dwa ważne wywiady. Jeden z generałem Loanem. To on został uwieczniony na słynnym zdjęciu, na którym strzela w głowę pojmanemu żołnierzowi Wietkongu i które wzbudziło oburzenie opinii publicznej na świecie. W rozmowie pozwoliła, by czytelnicy poznali okoliczności tego zdarzenia i motywacje Loana. Udało jej się też dostać do Wietnamu Północnego, gdzie przeprowadziła wywiad z generałem Vo Nguyenem, zwanym Giap (Pancerz), dowódcą wietnamskich partyzantów.

Pomiędzy kolejnymi podróżami do Wietnamu pojechała też do Meksyku, by obserwować tamtejsze demonstracje antyrządowe. Podczas jednej z nich żołnierze otoczyli plac, na którym zebrali się manifestanci i zaczęli strzelać. Dziennikarze znajdowali się wtedy na tarasie jednego z budynków i na dźwięk strzałów padli na ziemię. Oriana leżała obok niemieckiego dziennikarza, kiedy zostali trafieni serią z karabinu. On zginął, ona została ciężko ranna – dwie kule utkwiły w plecach, jedna w kolanie.

W 1975 roku we Włoszech trwała inna wojna – spór o prawo do aborcji. Kiedy redaktor naczelny „L' Europeo" poprosił Orianę o artykuł na ten temat, wyciągnęła z szuflady tekst, który napisała w 1966 roku po jednym z poronień. Ukazał się pod tytułem „List do nienarodzonego dziecka" i stał się jednym z najsłynniejszych tekstów Fallaci. Natychmiast sprzedał się w pół miliona egzemplarzy. Dialog kobiety z jeszcze nienarodzonym dzieckiem wzbudził kontrowersje. Ci, którzy chcieli prawa do aborcji, nie mogli zaakceptować, że Oriana uznała zarodek za istotę ludzką. Przeciwnicy tego prawa zżymali się, że uznaje, że tylko kobieta może decydować, czy urodzi. Ta opowieść, choć pozostaje fikcją literacką, dotyka najbardziej bolesnej sfery w życiu Oriany Fallaci – tego, że pozostała bezdzietna.

ORIANA UWAŻAŁA, ŻE ZADANIEM INTELEKTUALISTY NIE JEST USPOKAJANIE, TYLKO OSTRZEGANIE. NAWET JEŚLI ZAPŁACI ZA TO SAMOTNOŚCIĄ.

Fot. Mondadori/Getty Images (2), FOTO ANDREA/Olycom/Forum, prywatne zbiory rodziny Perazzi, © RCS(2)

eprasa.pl 7be3830ac8

GNIEW

Relacja Oriany z islamem była skomplikowana. Zanim jeszcze doszło do jej słynnego wywiadu z Chomeinim, w 1960 roku wyruszyła w podróż po świecie, żeby pisać o sytuacji kobiet. W pakistańskim Karaczi trafiła na orszak ślubny, na początku którego kroczyła postać okryta szczelnie czerwoną tkaniną. Kiedy zapytała, kto to, usłyszała: „Nikt, kobieta". Okazało się, że to oblubienica, zaledwie dziewczynka i do tego zapłakana. Pisząc o tym, nie miała wątpliwości: „Na tym kawałku ziemi (...) żyje 600 mln ludzi, z których połowa, czyli kobiety, żyje jakby w gęstej mgle, za zasłoną chusty. Często to nie są chusty, tylko całe płachty, które zakrywają je od stóp do głów niczym śmiertelne całuny po to, by ukryć je przed wzrokiem każdego, kto nie jest ich mężem, dzieckiem lub pozbawionym męskości niewolnikiem. (...) Przez dziury w płachtach kobiety patrzą na niebo lub innych ludzi jak przez kraty więzienia".

11 września 2001 roku – atak Al-Kaidy na wieże WTC w Nowym Jorku – był dla Fallaci osobistą raną. Nowy Jork już dawno stał się jej miastem. W eseju, potem wydanym w książce „Wściekłość i duma", oskarżyła Europę o bierność i tchórzostwo wobec przemocy i fanatyzmu radykalnego islamu. Wywołała burzę i dyskusja o tym tekście przetaczała się do końca jej życia. Oskarżano ją o podburzanie do nienawiści rasowej i religijnej. Nie wycofała się. Uważała, że zadaniem intelektualisty nie jest uspokajanie, lecz ostrzeganie. Nawet jeśli zapłaci za to samotnością.

POŻEGNANIE

W ostatnich latach poświęciła się pisaniu sagi o swojej rodzinie „Kapelusz cały w czereśniach". Utknęła w szczegółowym opisywaniu XIX-wiecznych realiów życia i książka pozostała nieukończona. Mimo to ukazała się pośmiertnie.

Oriana chciała umrzeć w rodzinnej Florencji. Kiedy uznała, że już czas, jej nowotwór był tak zaawansowany, że linie lotnicze nie zgodziły się zabrać jej na pokład. Z Nowego Jorku do Włoch poleciała wynajętym samolotem. Towarzyszył jej siostrzeniec i dwie lekarki. Oriana zawsze była drobna i niewysoka – miała jedynie 153 cm wzrostu. Żartowała z tego: „Ludzie, którzy widzą mnie po raz pierwszy, są zaskoczeni moimi skromnymi rozmiarami. Rozkładam wtedy ręce i mówię: »cóż, to tylko tyle«". Teraz, schorowana, ważyła zaledwie 30 kg. Kiedy samolot wylądował, nie była w stanie iść o własnych siłach. Z lotniska zabrała ją karetka. Zmarła kilka dni później, z 14 na 15 września 2006 roku, w Klinice św. Klary, w pokoju z widokiem na Florencję.

Historia życia Oriany Fallaci to opowieść o wielu postaciach. O odważnej i upartej dziewczynce, ciekawej świata i ludzi młodej dziennikarce, która nie ulegała złudzeniom, pewnej siebie kobiecie, która nie wahała się zadawać najtrudniejszych pytań najpotężniejszym ludziom świata. Kobiecie rozdartej między zawodową pasją i pozbawiającą ją zbroi miłością. W końcu o osobie zapadającej się w samotności, dla której jedynym sensem życia stało się pisanie. Nie ze wszystkimi jej poglądami musimy się dzisiaj zgadzać, ale jedno nie ulega wątpliwości – jest wielką nauczycielką niezłomności i walki o niezależność. ■

REKLAMA



eprasa.pl 7be3830ac8

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA

KULT MŁODOŚCI? TO NIE DLA NAS. W PANI UWAŻAMY, ŻE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO CZTERDZIESTCE. O PLUSACH DOJRZAŁEGO WIEKU PRZEKONUJĄ BOHATERKI NASZEGO NOWEGO CYKLU. TYM RAZEM AKTORKA I PRZEDSIĘBIORCZYNI **MARIETA ŻUKOWSKA.**

WYSŁUCHAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

✦**DZIŚ MAM WIĘCEJ...** wiary w siebie i decyzyjności. Nie zastanawiam się tak długo nad wyborami jak kiedyś. Jestem o wiele celniejsza i skuteczniejsza. Ale jest też coś, czego mam mniej – to czas wolny. Mam go mniej, bo wspólnie z siostrą Kasią otworzyłam firmę Beetles. Nie żałuję, to dla mnie wspaniały moment w życiu: ekscytujący i bardzo rozwijający. Przekonałam się, że zawsze, w każdym wieku, można spełniać marzenia.

✦**JUŻ NIE MUSZĘ...** przejmować się cudzymi opiniami i starać się być inna niż jestem. Lubię siebie o wiele, wiele bardziej niż kiedykolwiek. A słowo „muszę" zamieniłam na słowa „chcę" albo „nie chcę".

✦**KIEDYŚ NIE LUBIŁAM W SOBIE...** wielu rzeczy. Przeszkadzały mi, próbowałam je zmienić.

✦**TERAZ LUBIĘ SIEBIE ZA...** to, jaka jestem. Szanuję swoje ciało, bo wiem, że dużo mu zawdzięczam. I bardzo doceniam te aspekty, których kiedyś nie akceptowałam. A jeśli chodzi o charakter, cieszę się, że udało mi się zmienić pewne cechy. Kiedyś na przykład nie byłam tak zorganizowana jak teraz. W planach przede mną dwa filmy, za moment jadę na duży festiwal filmowy, gdzie dostał się włoski film „Limoni a Varsavia", w którym wystąpiłam, w weekendy gram w teatrze i w międzyczasie prowadzę swoją firmę – to wszystko wymaga precyzyjnej organizacji.
Lubię siebie także za to, że jestem dobrą, lojalną przyjaciółką. Za to, że się nie poddaję i nawet w najtrudniejszej sytuacji wymyślam rozwiązanie. I wreszcie lubię siebie za to, że potrafię cieszyć się małymi rzeczami. Nie są mi już potrzebne „mount everesty" szczęścia. Znalazłam szczęście w chwili, w doświadczaniu, jak dorasta moja córeczka, i w ludziach, którzy mnie otaczają.

✦**KIEDYŚ NIE UMIAŁAM...** nawet pomyśleć, że będę grała po włosku, pracowała tam, robiąc filmy, i prowadziła firmę z moją siostrą Kasią.

✦**DZIŚ BARDZIEJ DBAM O...** siebie, chociaż jest to takie dbanie racjonalne, bo wiem, że jeżeli ja będę w dobrej kondycji, cały świat dookoła mnie będzie funkcjonował lepiej, a ja będę siłą i mocą. Dziś bardziej dbam też o to, żeby mówić moim przyjaciołom, jacy są dla mnie ważni i jacy są pomocni.

✦**NIE ZGADZAM SIĘ JUŻ NA...** robienie rzeczy, do których miałabym się bardzo zmuszać. Zawsze staram się znaleźć w danym działaniu coś, co dałoby mi jakąkolwiek satysfakcję. Jeśli nic takiego nie znajdę, rezygnuję. Nie zgadzam się już na pracę z osobami, które mnie wykańczają, z którymi nie jest mi po drodze. Szybko weryfikuję ludzi i nie czekam, aż sytuacja się zmieni, bo doświadczenie nauczyło mnie, że jeżeli z kimś od początku nam nie wychodzi, to wypracowanie wspólnej drogi jest tylko marnowaniem czasu. Lepiej otaczać się osobami, które myślą tak samo jak my.

✦**KIEDYŚ SPĘDZAŁAM WOLNY CZAS...** czytając. Teraz nadal kocham czytać, ale dzielę czas wolny na lekturę i podróżowanie. Jest tyle fascynujących miejsc do zobaczenia, do doświadczenia ich. Chwilę odpocznę i już mnie gna, by zwiedzać, poznawać.

✦**DZIŚ NAJCHĘTNIEJ...** spędzam czas w moim domu we Włoszech, z rodziną: mężem, córeczką, córeczką męża, którą traktuję jak swoje drugie dziecko, i z moimi przyjaciółmi. To grupa kilkunastu osób. Najfajniej jest, gdy jeździmy razem na plażę, wspólnie gotujemy, rozmawiamy i śpiewamy.

✦**KIEDYŚ MARZYŁAM O...** tym, że będę aktorką, potem marzyłam o zagraniu we włoskim filmie. Następnie marzyłam o własnej firmie. Staram się swoje marzenia spełniać – ciężko pracuję nad nimi, lecz bez ludzi, którzy są obok, którzy mi pomagają, nic by się

Fot. Patrycja Planik/archiwum prywatne

eprasa.pl 7be3830ac8



MARIETA ŻUKOWSKA
Aktorka, znana z takich produkcji jak „Nieruchomy poruszyciel", „Botoks" czy „#BringBackAlice". Laureatka kilkunastu nagród aktorskich. Członkini Polskiej Akademii Filmowej. Przedsiębiorczyni.

nie udało. Wymarzyłam sobie cudowne osoby, które mnie otaczają, i bardzo je doceniam. Moim mottem życiowym są słowa Josepha Conrada: „Podążać za marzeniem i znowu za nim podążać, i tak bez końca".

✦ MŁODYM DZIEWCZYNOM DORADZIŁABYM... żeby się nie poddawały. Jeżeli coś chcą osiągnąć, ale słyszą, że to jest trudne, niech się nie zniechęcają i nadal próbują. Chciałabym powiedzieć: „Nie oglądajcie się na innych, miejcie w głowie swój cel, do którego będziecie dążyły i nie przejmujcie się nigdy cudzymi opiniami ani poradami, które mogłyby was zatrzymać". Bo te opinie i porady to największy hamulec, coś, co nie pozwala nam żyć szczęśliwie. Dodałabym jeszcze: „Myślcie o sobie, bądźcie dla siebie czułe, dobre i doceniajcie siebie za to, jakie jesteście".

✦ TERAZ MOIM NAJWIĘKSZYM MARZENIEM JEST... by moja córeczka była szczęśliwa. Bym z całym oddaniem stworzyła dwie piękne role filmowe, które teraz do mnie przyszły. By dawać kobietom najpiękniejsze i wartościowe rzeczy. I właśnie nad tym pracujemy z moją siostrą Kasią w naszej firmie, w której tworzymy autorską biżuterię, ale też współpracujemy z najwspanialszymi projektantami, takimi jak Ania Kuczyńska. Za moment będą wartościowe książki, niezwykłe albumy fotografii, ale też zdjęcia artystów. Nie mogę się doczekać, bo marzyłam o tym, żeby Beetles to był pewien sposób myślenia o świecie, który jest piękny, ale który ma też nam wiele do zaoferowania byśmy mogli się rozwijać. ■

eprasa.pl 7be3830ac8

NIEZAPOMNIANA

Magda Umer

OPOWIEŚĆ O KRÓLOWEJ POLSKIEJ POEZJI ŚPIEWANEJ



Czuła PRZYJACIÓŁKA

eprasa.pl 7be3830ac8



MAGDA UMER
1949–2025
Wychowała się w Warszawie, ukończyła polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim. Debiutowała jeszcze na studiach, śpiewając w kabarecie studenckim, do którego zaprosili ją Janusz Weiss, Krzysztof Knittel i Andrzej Woyciechowski. W 1969 roku utworem „Jestem cała w twoich rękach" zdobyła Grand Prix Festiwalu FAMA. Rok później wygrała ten festiwal kultową dziś piosenką „Koncert jesienny na dwa świerszcze" i zdobyła nagrodę na kolejnym Festiwalu w Opolu. Współpracowała z najwybitniejszymi autorami tekstów, m.in. Agnieszką Osiecką, Jeremim Przyborą, Wojciechem Młynarskim. Autorka programów telewizyjnych, filmów dokumentalnych, koncertów, spektakli. W duecie z Krystyną Jandą wyreżyserowała takie spektakle, jak „Biała bluzka", „Kobieta zawiedziona", „Marlene", „Zapiski z wygnania". Matka dwóch synów, Mateusza i Franka. Babcia trojga wnuków: Janki, Ludwika i Lwa. Odeszła w 110. urodziny swojego mistrza i przyjaciela, Jeremiego Przybory.



Dla nas to wielka postać polskiej kultury – prawdziwa mistrzyni słowa. Dla niej – przyjaciółka, w której odejście do dziś trudno jej uwierzyć. Krystyna Janda opowiada o Magdzie Umer, jakiej nie znamy. Bliskiej, bezbronnej, wyjątkowej.

ROZMAWIA: **WIKA KWIATKOWSKA**

PANI: Chyba bardzo ciężko jest mówić o osobie, którą znało się niemal 50 lat.
KRYSTYNA JANDA: A przede wszystkim – znało się tak blisko. Po śmierci Magdy długo nie byłam w stanie nic powiedzieć. Szok, smutek i poczucie samotności. Absolutnie nie liczyłam się z tym, że to może się tak skończyć. Właściwie do dzisiaj nie wierzę, że jej nie ma.
Napisała pani w felietonie: „Uderzenie nagłe, w samo serce".
Zawsze myślałam, że to ja umrę pierwsza. Magda dbała o siebie. Regularnie się badała. Zdrowo jadła. Odpoczywała w ciągu dnia. Mówiła mi: „Nie pal tyle". Ja na to machałam ręką: „Magda...". A ona mówiła: „Nie pracuj tyle, odpoczywaj trochę. Nie przejmuj się tak wszystkim. Co wzięłaś sobie na głowę?". A ja ciągle: „Pamiętaj, jak umrę, masz zrobić to i to". Choć wiedziałam, że ona żyje w większym stresie niż ja.
W sierpniu ubiegłego roku usłyszała diagnozę: złośliwy nowotwór. Zmarła w grudniu, przed świętami.
A przecież jeszcze w lipcu koncertowała, cały czas była zapraszana, jeździła po całej

eprasa.pl 7be3830ac8

Polsce. W marcu miała wspaniały jubileuszowy koncert w warszawskiej Stodole.

Z okazji 55 lat na scenie i 75. urodzin.

I to było niesamowite. Ile w tym, co robiła, było siły, przekazu! Do końca. Tak że wszystko, co zdarzyło się potem – diagnoza, szpital – wydawało się przejściowe. Byłam pewna: operacja, leczenie i wszystko będzie dobrze. Zawirowanie.

Mówiła o pani: wieczna optymistka.

Jeszcze w ostatnich tygodniach wysłałam jej sukienkę na występy. Wiedziałam, że chce taką: luźną, w kształcie kimona, całą wyszywaną w kwiaty. Piękną. Pomyślałam, że jak zobaczy tę sukienkę, to się pozbiera na nowo. Niestety. Gdy nagrywaliśmy „Białą bluzkę" dla Teatru Telewizji, Magda była w śpiączce farmakologicznej. Już drugiej, z poprzedniej ją wybudzili. Ale po kolejnym zabiegu zaraziła się nową bakterią. Byłam pewna, że za kilka dni ponownie to opanują i ją wybudzą, na poniedziałkową emisję „Białej bluzki". W piątek napisałam do niej: „Te róże po nagraniu, to wszystko dla Ciebie". A wieczorem przyszła wiadomość, że Magda nie żyje.

Powiedziała kiedyś: „Z każdym bliskim umiera kawałek nas". Pani tak czuje?

Tak. Ludzie odchodzą i nieodwołalnie kończą się pewne sprawy, skojarzenia. Bliscy odchodzą razem z całym wszechświatem, który stworzyli. Dla ludzi, widzów, dla tych, którzy po prostu słuchają dzisiaj piosenek Magdy, ona jakby ciągle jest, żyje. A dla mnie – nie. Bo ja znałam ją z zupełnie innej części życia. Z 50 lat bliskości.

W filmie dokumentalnym o Magdzie Umer z '93 roku mówi pani: „Zdumiewające jest to, że gdy jeszcze Magdy nie znałam i widziałam ją w jej programach telewizyjnych, to po prostu jej nie znosiłam! Wydawało mi się, że to wszystko jest nieprawdziwe, sztuczne. Ta atmosfera, jakiś rodzaj kreacji".

Już tego nawet nie pamiętam. Magda była taka rozpoetyzowana, eteryczna. A ja od zawsze byłam racjonalną, konkretną osobą. I to rozpoetyzowanie mnie pewnie denerwowało. Tak naprawdę poznałam Magdę dopiero, gdy zaprosiła mnie, obok Zygmunta Hübnera, do roli w spektaklu według „Listów Abelarda i Heloizy" Ronalda Duncana, który robiła dla Teatru Telewizji. I okazało się, że nadajemy absolutnie na tych samych falach. Podobają nam się te same rzeczy, te same sformułowania. Tak samo rozumiemy intencje ludzi, charaktery, tematy, wartościujemy tak samo. Szybko stałyśmy się sobie bardzo bliskie.

Mimo że przeciwieństwa? Mówiła o pani: „Krysia to elektrownia atomowa".

To prawda, ale zawsze wiedziałyśmy, czego nie można powiedzieć, na co nie naciskać, co trzeba tamtej odpuścić. Akceptacja, tolerancja i przede wszystkim to samo poczucie humoru.

Porozumienie i w życiu, i w sztuce?

W pewnym momencie już nie dało się odróżnić tego, co robimy razem zawodowo i prywatnie. Właściwie cały czas pracowałyśmy, w trakcie wspólnych wakacji też – czytałyśmy scenariusze, rozmawiałyśmy o kolejnych projektach. I od momentu, kiedy tak się związałyśmy, związały się też nasze rodziny. Bo ja zaprzyjaźniłam się z mężem Magdy – przez lata jeździłam z nim i naszymi synami na narty – a ona zaprzyjaźniła się z moim. Okazało się, że tworzymy jakąś nierozerwalną grupę ludzi. Zresztą było w niej więcej osób.

Latem była zawsze Toskania?

Tak, ja Magdę tam zabrałam po raz pierwszy. Przez lata jeździła nad polskie morze, do Wicia. I kiedyś mnie tam zaprosiła. Pogoda była bałtycka: zimno, wiatr, deszcz. Zobaczyłam, że ona mieszka z synami w drewnianym domku typu Balbinka, gdzie stoją tylko dwa łóżka piętrowe i ledwo można się obrócić, powiedziałam: „Magda, nie! W przyszłym roku jedziemy do Toskanii, do domu z łazienką". I już zawsze tam jeździłyśmy.

MAGDA BYŁA TAKA ROZPOETYZOWANA, ETERYCZNA, A JA RACJONALNA I KONKRETNA. **ALE OKAZAŁO SIĘ, ŻE NADAJEMY NA TYCH SAMYCH FALACH.**



Z rodzinami?

Przez lata była nas duża grupa. Oprócz naszych rodzin i oczywiście Zuzi Łapickiej przyjeżdżali też Gajosowie, Bajonowie, w pewnym momencie dołączył Marek Kondrat. Nigdy nie wynajmowałyśmy jednego domu, wszyscy byli niezależni. Ale ciągle się spotykaliśmy, rano jeździliśmy na wspólne wycieczki. Dopiero potem, gdy umarł mój mąż, a dzieci podrosły, zaczęłyśmy jeździć tylko we trzy, Zuzia, Magda i ja. I wtedy już mieszkałyśmy w jednym domu. Zawsze ta sama miejscowość: Principina a Mare.

Czyli nad samym morzem.

Miejscowi witali nas: „A, przyjechały: attrice, cantatrice i direttrice della televisione". *(śmiech)* Każda z nas na tych wakacjach żyła inaczej. Magda ćwiczyła jogę, ja jeździłam na rowerze, Zuzia chodziła na plażę. Ale wszystkie czytałyśmy książki – po kolei je sobie przekazywałyśmy. Książki zajmowały w naszym bagażu najwięcej miejsca, poza tym prawie nic nie zabierałyśmy, tylko jakieś podkoszulki i spodenki. Ale książki – to zawsze była ta wyczekiwana niespodzianka: nie wiedziałyśmy, która z nas co przywiezie i jakimi tematami będziemy się zajmowały.

eprasa.pl 7be3830ac8





1. VII Krajowy Festiwal Piosenki Polskiej w Opolu, czerwiec 1969. Magda Umer śpiewa utwór „Jedź na urlop, Romeo". 2. Z Agnieszką Osiecką, 1992 3. Krystyna Jandą i Magda Umer podczas otwarcia nowego lokalu w Warszawie – Restauracji Filmowej, październik, 2009.

Prowadziłyście długie rozmowy o książkach?

Oczywiście, natomiast to nie były jakieś intelektualne dyskusje, tylko albo się zachwycałyśmy, albo krytykowałyśmy, albo rozmawiałyśmy na tematy wokół tego. I o tym, co nas spotykało. Poza tym bardzo dużo zwiedzałyśmy, oglądałyśmy masę miasteczek, kościołów, zabytków. W kółko jeździłyśmy w jakieś piękne miejsca, takie jak Massa Marittima, Pitigliano. Całymi dniami włóczyłyśmy się po tej Toskanii i pasłyśmy oczy, jak mówiła Magda. Chodziłyśmy w znoszonych sukienkach i w klapkach i byłyśmy szczęśliwe. Ale po śmierci Zuzi to się skończyło. Magda się bardzo wycofała, zamknęła. W tych ostatnich latach najbardziej lubiła zaszyć się w swoim domku w głębi lasu. I chodzić po tym lesie, rozmyślać, czytać książki.

„Biała bluzka", monodram według opowiadania Agnieszki Osieckiej, to wasz najważniejszy wspólny projekt?

Najważniejsze były „Zapiski z wygnania", spektakl na podstawie wspomnień Sabiny Baral, która jako młoda dziewczyna musiała wyjechać z Polski po Marcu '68. Ta książka trafiła w moje ręce przypadkiem. Zaczęłam ją czytać i nie mogłam się oderwać.

POTRAFIŁA POWIEDZIEĆ OSIECKIEJ: „BEZNADZIEJNIE TO NAPISAŁAŚ". BYŁA RADYKALNIE SZCZERA.

Akurat jechałyśmy z Magdą do Włoch, tam jej ją dałam. Wstała rano i powiedziała: „Robimy to, zaraz 50. rocznica Marca".

Nieraz mówiła, że wydarzenia marcowe były dla niej bardzo ważne, formatywne. Studiowała już wtedy polonistykę na uniwersytecie, miała tam grupę przyjaciół, wśród nich byli Antek Libera, Janusz Wiśniewski, Marek Weiss-Grzesiński. I to, co wtedy widziała, przeżyła, na pewno bardzo na nią wpłynęło. Ukształtowało. Kiedy 50 lat później robiłyśmy „Zapiski z wygnania", zależało jej głównie na tym, by pokazać, że te zagrożenia nie minęły. Uświadomić ludziom, jak łatwo jest rozpętać demony nacjonalizmu, nienawiści. Bardzo się tego bała. Natomiast „Biała bluzka" to była nie tyle praca, ile wielka wspólna radość. Takie nieustanne obcowanie z Agnieszką [Osiecką – red.], z jej wyobraźnią, z jej obrazowaniem, językiem, wrażliwością.

Spektakl miał premierę pod koniec 1986 roku. Agnieszka Osiecka wspominała, że lubiła obserwować, jak pracujecie.

Tak, przychodziła na próby. I to w białej bluzce, co mnie bardzo śmieszyło. Siadała na widowni, ale w ogóle się nie wtrącała.

Mówiła, że byłyście jak dwie krawcowe w furii: „Płakały, gawędziły o tekście, kłóciły się, godziły – żaden mężczyzna by tego nie przeżył".

Zawsze tak z Magdą pracowałyśmy, emocjonalnie. A dzięki temu, że Agnieszka była na miejscu, gdy tylko potrzebowałyśmy, żeby coś zmieniła w tekście – robiła to od razu. I bez żadnego problemu. Brała pióro i na serwetce pisała to, o co ją prosiłyśmy. Co więcej, Magda potrafiła powiedzieć jej: „Beznadziejnie to napisałaś, przecież to jest nie takie. Inaczej to napisz". I Agnieszka to wszystko przyjmowała. Nie obrażała się, nie unosiła. To było niesamowite.

W tym przejawiała się ta „patologiczna szczerość" Magdy Umer, o której mówiła wasza wspólna przyjaciółka Magda Czapińska?

(*śmiech*) Magda Umer była zwolenniczką radykalnej szczerości. Potrafiła do bólu powiedzieć prawdę. Ja uważałam, że nie zawsze jest to potrzebne.

W 2010 roku wznowiłyście spektakl na scenie Och-Teatru. Gra go pani do dziś.

W dwa tygodnie postawiłyśmy „Białą bluzkę" w nowej wersji, z nowymi piosenkami. Bo nie mogłam już tak śpiewać ani interpretować, jak 20 lat wcześniej. Byłam osobą dużo starszą, w związku z czym Magda wybrała inne piosenki, a ja w ogóle zaczęłam inaczej opowiadać całą tę historię. Kiedy pracowałyśmy z Magdą, miałyśmy wyraźny podział: ja odpowiadałam za stronę interpretacji słowa mówionego, a ona – za całą stronę muzyczną, aranżacyjną i interpretacyjną piosenek. A ponieważ miała doskonały gust literacki, muzyczny, słuch absolutny i bezbłędnie panowała nad aranżacją, wierzyłam jej jak Matce Boskiej. *(śmiech)* Podporządkowałam się jej gustom całkowicie.

Przez całe życie śpiewała przed publicznością, a jednocześnie mówiła, że nie czuje się dobrze na scenie.

eprasa.pl 7be3830ac8

Im dłużej była na scenie, tym mniej była pewna. Mówiłam jej: „Magda, no nie możesz wychodzić na scenę i na niej zanikać z lęku. Jakbyś co chwilę robiła krok do tyłu. Masz cały czas iść do przodu". I tu nie chodziło o sprawy natury artystycznej. Tych była pewna. Magda bała się tłumu. Miała stany lękowe. I dopóki ze sceny nie widziała publiczności, było dobrze. Niemniej jej siła przekazu była wielka. Szeptana siła.

Mimo niepewności wychodziła i śpiewała.

I to jak! Przezwyciężała te swoje lęki. Bo miała wielką potrzebę opowiadania uczuć i historii - od siebie, na swoich warunkach, po swojemu. Ale walkę sama ze sobą toczyła ciągle. Mówiła, że śpiewa te najsmutniejsze piosenki dla siebie. A przy okazji może pomaga też innym.

Nie ukrywała, że cierpi na depresję.

Było w tym coś rodzinnego, dziedzicznego. Ale Magda nie lubiła opowiadać o swoim domu rodzinnym. Bo tam było wiele trudnych, tragicznych spraw. Wiem, że wychowywała się z młodszym bratem, który cierpiał na zanik mięśni. Zmarł jako nastolatek, Magda się nim zajmowała. Więc co to mogło być za dzieciństwo? A potem doszedł do tego wieloletni konflikt z matką na tle światopoglądowym.

Podczas wydarzeń marcowych wróciła do domu i powtórzyła to, co mówiono na uniwersytecie: „Polska to jest radziecki moczaryzm". Matka komunistka pobiła ją za te słowa. Więc wyszła z domu i już nie wróciła. Miała 18 lat.

Właściwie zerwała stosunki z matką. Do końca nie mogła pogodzić się z jej spojrzeniem na świat. Była bardzo związana z ojcem, ale on wcześnie zmarł. To były dla Magdy bolesne tematy, rana, której nie ruszałyśmy, bo widziałam, jak ją to dotyka. Za to Magda była w wielkiej przyjaźni z moją matką. One się kochały. Wyjeżdżały razem - zwiedzały Grecję, Izrael. A ja zostawałam tu. *(śmiech)* Magda mówiła mi: „Jak ja ci zazdroszczę matki. Niczego ci w życiu nie zazdroszczę, tylko matki".

Delikatna sprawa.

Kiedy Magda z mężem budowali dom, przez pół rok mieszkali u mnie. Mama z Magdą bardzo się wtedy zaprzyjaźniły. Jechałam do pracy, a one spędzały razem czas. Mama widziała te stany depresyjne Magdy i umiała ją z nich wyciągać - namówić na spacer, porozmawiać. Stworzyły swoją, zupełnie niezależną ode mnie, więź. Tak się trochę podzieliłam z nią tą mamą. *(śmiech)*

A jaką mamą Magda Umer była dla swoich synów?

Magda kochała dzieci ponad wszystko. To w ogóle osobny temat. Dominujący nad wszystkim, o czym tu mówimy: poezją, piosenkami, całą jej twórczością, śladem, jaki zostawiła w naszym życiu. To wszystko jest mniejsze niż jej miłość do dzieci. I umiejętność rozmawiania z nimi. Ze swoimi synami, z moimi, ze wszystkimi. Magda była najszczęśliwsza, gdy miała wokół siebie dzieci.

MAGDA KOCHAŁA DZIECI PONAD WSZYSTKO. BYŁA NAJSZCZĘŚLIWSZA, GDY MIAŁA JE WOKÓŁ SIEBIE.


Magda Umer w 2000 roku

Nie męczyły jej, nie irytowały?

Nic z tych rzeczy. Pamiętam, jak urodził się Franek, jej młodszy syn. Widziałam szczęście Magdy, które dawało jej macierzyństwo. Ja nie miałam takiej cierpliwości. Mówiłam: „Dobra, urodzę, ale nie będę karmiła dłużej niż pół roku, bo mam spektakl". Ciach, koniec. Moje macierzyństwo było takie do bólu zorganizowane: tu matka, tu gosposia, tu na spacer, tu mąż, tu przedszkole, tu zeszyt nutowy do szkoły. Ja to wszystko organizowałam. Ale nigdy nie umiałam tak jak Magda wejść w ten dziecięcy świat i być w nim wyłącznie. Mnie to nudziło, więc zawsze ciągnęłam dzieci do swojego świata. No i chciałam, żeby uczyły się dobrze siedzieć przy stole, ładnie jeść, odpowiednio wysławiać. Jak to matka.

A Magda wybierała świat dzieci?

Absolutnie. Wchodziła w ich rozmowy, marzenia, wyobrażenia, bajki, śpiewanie. To było coś nieprawdopodobnego. Pamiętam te długie jazdy samochodem, kiedy razem z dziećmi wyśpiewywała wszystkie piosenki świata. I zachwycała się tym, czego słuchają. Pamiętam, jak ktoś śpiewał piosenkę o Warszawie z frazą „wiosna spaliną oddycha", i ona mówi: „Boże, co to jest za zdanie!". (*śmiech*)

Zespołu T.Love.

Ja w ogóle nie miałam głowy do tego, czego słuchają moi synowie, a ona chodziła z nimi na koncerty, wszystko śledziła, była na bieżąco. Przez ostatnie lata słuchała muzyki, która podobała się już jej wnukom. Kupowała płyty, znała te wszystkie piosenki na pamięć. Ja nawet nie miałam pojęcia, że tacy wykonawcy w ogóle istnieją.

I nie była to poezja śpiewana?

Broń Boże. *(śmiech)*

Tego się nie spodziewałam.

Mówiłam: „Magda, tam są transakcentacje. I w ogóle to jest jakieś okropne". *(śmiech)* A ona: „Nie, to jest fantastyczne". Zachwycała się tymi wszystkimi wykonawcami młodszymi od niej o kilka pokoleń. Bo dzięki temu była bliżej swoich wnuków. Podziwiałam w niej to.

W dokumencie „Magda" jej ośmioletni wówczas syn Franek mówi: „Jest bardzo dobrą matką, ale niemiłą żoną".

Magda miała tak kolorowego męża, że trzeba było mieć do niego bardzo dużo cierpli-

eprasa.pl 7be3830ac8



Magda Umer, Zuzanna Łapicka i Krystyna Janda w studiu „Dzień dobry TVN", 2018

Fot. Bogdan Krawczyk/archiwum Magdy Umer/FOTONOVA, Bartek Barczyk, Andrzej Wiernicki/East News, Magda Umer/FOTONOVA, Marcin Michalski/Forum, Michał Sadowski/Forum, Kamil Piklikiewicz/DDTVN/East News Warszawa, archiwum prywatne

wości. (*śmiech*) Andrzej był jak z operetki: król życia, towarzystwa, zabawy. Związany i z artystycznym środowiskiem Starego Teatru, i z biznesem. Wokół niego było zawsze tysiące przyjaciół. Miał wyobraźnię, poczucie humoru i świetnie opowiadał historie ze swojego życia. A życie miał kolorowe. Żeby prowadzić w PRL-u biznesy, pokończył wszystkie możliwe kursy i zdobył wszelkie wymagane wtedy uprawnienia. Agnieszka Osiecka zachłannie słuchała tych jego opowieści i zapisywała je, te wszystkie charakterystyczne sformułowania. Wiele z nich można usłyszeć w „Białej bluzce". Ich dom był ciągle pełen ludzi. I Magda, która chciała mieć trochę spokoju, przestrzeni na zamyślenie - wpadała w ten wir życia. No i czasem tupała nogami, że nie chce mieć bez przerwy tylu ludzi w domu.

Trudno pogodzić różne temperamenty.

Andrzej na pewno dawał Magdzie energię, której potrzebowała. Natomiast bywało to dla niej zbyt intensywne. Do mnie mówiła: „Ty jesteś jak Andrzej!". *(śmiech)* „Daj mi spokój. Wystarczy, że mój mąż krzyczy na mnie, że ustawiam nierówno buty".

Czyli w małżeństwie iskrzyło.

A jednocześnie było bardzo szczęśliwie. Było po coś. Było jakieś. On mówił o Magdzie: „mątwa egzystencjalizmu", cały czas sprowadzał ją z wyżyn na ziemię. Na przykład ktoś dzwoni i Magda rozprawia o poezji, a on rzuca: „Hela myje balkon". Kpił sobie z jej uniesień, ale nie złośliwie. Po prostu obracał w słowach cały ten Weltschmerz, różne egzystencjalne problemy i wątpliwości w dość brutalną rzeczywistość. Moim zdaniem także jej zazdrościł.

Człowiek konkret. Jednak inżynier.

Bardzo zdolny inżynier. Na przykład rozwiązał na scenie problem z Duchem Ojca w inscenizacji „Hamleta" w Starym Teatrze. Ale lubił powtarzać, że sztuka to coś sztucznego. I większości narodu nie interesuje. Mówił: „W każdym mieście są takie budynki, do których przychodzą tacy wariaci jak wy. W dużym mieście jest kilka takich domów, w małym wystarczy jeden. I te domy to teatry, a ci wariaci to artyści".

Żona nie obrażała się na te słowa?

Skąd, nikt z nas się na to nie obrażał. Wszyscy kochaliśmy Andrzeja.

Wasze dzieci nadal się przyjaźnią?

Już nie. Gdy dorośli, każde poszło swoją drogą.

Gdy teraz pani o niej myśli, co wraca, jakie wspomnienia, skojarzenia?

Wszystko razem: jej człowieczeństwo, czułość, lęk. Lęk każdego dnia o wszystko - o dzieci, o to, co stanie się ze światem, o to, co dzieje się z ludźmi. Pamiętam Magdę jako osobę, która ma ogromną, absolutną potrzebę pomagania. Ludziom, zwierzętom. Na przykład taka historia: miała uczulenie na koty, ale mieszkała z kotem o imieniu Tokio. Puchła od niego, a mimo to z nim mieszkała. To wszystko razem tworzy obraz osoby bezbronnej.

Ale jednocześnie miała charakter?

Miała, ale w sztuce. Tu była bezkompromisowa. W życiu nie. W życiu pozwalała wchodzić sobie na głowę.

W jakich sytuacjach bywała ostra?

W kwestiach artystycznych. I nigdy nie chodziło o sprawy personalne. Była wyczulona na wszystkie niedociągnięcia. Kiedyś w Opolu, gdy Magda reżyserowała koncert, jeden z aktorów powiedział: „Całe życie wykonuję tę piosenkę". Magda go słucha i mówi tak: „Bez sensu to śpiewasz. To jest kompletnie o czym innym. I nie dość tego, mylisz tekst Agnieszki" (Osieckiej - red.). To było na pół godziny przed koncertem.

Mocne.

Magda nie znosiła bylejakości, kompromisów w sprawach dla niej ważnych. A teksty Agnieszki czy Jeremiego Przybory były dla niej świętością. Co prawda zaśmiewały się zawsze z Agnieszką z tego, że Krysia Sienkiewicz zaśpiewała kiedyś zamiast: „Malwy po chatach kwitną i bledną" - „Małpy po chatach kwitną i bledną". Magda miała tomy poezji w głowie. I moim zdaniem znała na pamięć teksty wszystkich piosenek, które zostały napisane w Polsce. *(śmiech)*

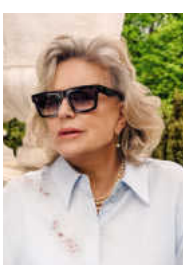
Nie lubiła określenia „piosenkarka", wolała mówić o sobie: „pieśniarka".

Piosenkarka to ktoś, kto śpiewa popularne piosenki. A Magda nigdy nie bawiła tłumów. Zajmowała się literaturą z najwyższej półki. Była absolutnie konsekwentna w pielęgnowaniu własnej drogi artystycznej, tej jakości. Rzadko się to zdarza. I zostawiła nam to, co najpiękniejsze.

Pamięta pani waszą ostatnią rozmowę?

Pod koniec pisałyśmy już do siebie tylko SMS-y. Magda nie miała siły rozmawiać. Mam je tutaj wszystkie. 25 listopada. Magda była w pierwszej śpiączce, piszę do niej: „Alicja dzwoni do mnie z informacjami o Tobie. Nie wiem, kiedy Cię wybudzą, mam nadzieję, że wkrótce. Witek Kirstein pisze, martwi się, ja jak zwykle jestem optymistką. Uśpiłam Benka, mojego psa. Niestety po 19 latach wspólnego życia czuję się jak morderczyni. Co za gówno dookoła, ale będzie lepiej". A ona, już wybudzona, odpisała: „Przynajmniej Benek ma już spokój. Ja ciągle w łóżku i to jest trudne do wytrzymania". Ja: „Wyobrażam sobie, nie mogę przestać o tym myśleć, ale cóż, zastanawiam się coraz częściej, na co i w jakim stopniu mamy wpływ. Trzymaj się! Mimo wszystko! Czy masz słuchawki i iPada, żebyś mogła oglądać filmy i słuchać książek? Jak nie, to ci wyślę". Na co ona mi odpisała: „Nie mogę się już na niczym skupić. Przepraszam". To był ostatni SMS od niej. ■

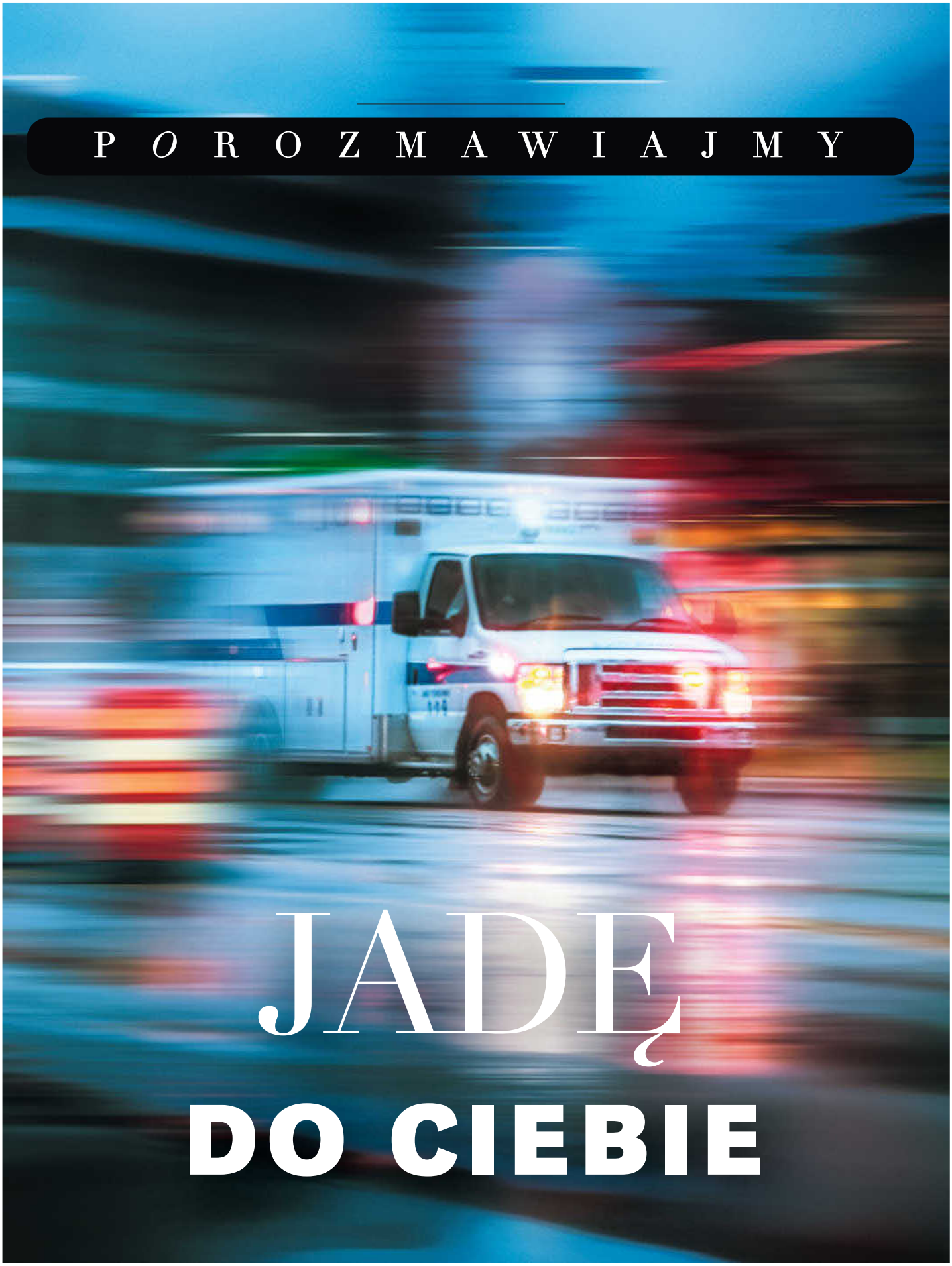
KRYSTYNA JANDA



Rocznik 1952. Wybitna aktorka teatralna i filmowa, dyrektorka artystyczna warszawskich teatrów Polonia i Och-Teatr, felietonistka PANI. Laureatka m.in. nagrody dla najlepszej aktorki na festiwalu w Cannes w 1990 roku za rolę w „Przesłuchaniu" R. Bugajskiego.

eprasa.pl 7be3830ac8

POROZMAWIAJMY



JADĘ DO CIEBIE

eprasa.pl 7be3830ac8

Ten system trwa, ale nie działa. Ratownik medyczny **JAN ŚWITAŁA** w książce „Pędzę do ciebie na sygnale" pisze o Polsce oglądanej z wnętrza karetki, o pacjentach pozbawionych głosu i przemęczonych medykach.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Opowiadasz o pracy ratownika medycznego, ale twoje doświadczenia i refleksje mają szerszy charakter – pokazują, w jakiej jesteśmy sytuacji jako społeczeństwo. Z okien karetki widać Polskę wyraźniej?

JAN ŚWITAŁA: Jako gatunek ludzki mamy tak zaprogramowane mózgi, że wszystko szufladkujemy. Upraszczamy sobie skomplikowany świat, żeby się nie zagubić. Teraz oprócz szufladek mamy jeszcze bańki informacyjne. Dzięki nim ulegamy złudzeniu, że świat innych wygląda dokładnie tak samo jak nasz. Praca ratownika medycznego sprawia, że nieustannie jesteśmy z tych bezpiecznych baniek wyrywani. Trafiamy w sytuacje, których byśmy się nie spodziewali, obcujemy z ludźmi, których w żaden inny sposób byśmy nie spotkali. Tak, staram się opowiadać o świecie tak, jak go widzę. Właśnie dlatego, że mało kto ma zarówno zaszczyt, jak i przekleństwo widzieć to, co my.



Jan Świtała
Ratownik medyczny, który pracuje w pogotowiu ratunkowym. Prowadzi też szkolenia z udzielania pierwszej pomocy.

Dlaczego przekleństwo?

Okna karetki są metaforą, a nie obietnicą obiektywnej prawdy o świecie – pokazują fragment, wycinek, ale o najwyższym stężeniu ludzkiego bólu i chaosu. Ratownik jest świadkiem, a nie komentatorem; widzi to, co dzieje się po zamknięciu drzwi mieszkań, w środku nocy, bez upiększeń. Mój serdeczny kolega ratownik powiedział kiedyś coś, co może wydawać się brutalne, ale bardzo trafne: pogotowie ratunkowe to instytucja stworzona dla przegrywów.

Co to znaczy?

Nie wzywa się karetki do człowieka, który przebiegł jako pierwszy maraton. Jedziemy do tego, który się nie przygotował i nie dał rady. Nie jeździmy do fajnych imprez, gdzie wszyscy się dobrze bawią, ale do miejsc, w których coś poszło nie tak. Zdaję sobie prawę, że ta perspektywa może być zakrzywiona. Tylko że z drugiej strony, kiedy wychodzę z karetki i widzę, czym żyje świat, okazuje się, że newsem dnia jest powiększony biust celebrytki, a obraz ochrony zdrowia jest konstruowany przez pryzmat skrajnych patologii. Prawda nikogo nie interesuje, bo jest niewygodna. W końcu żyjemy w kraju, w którym edukacja zdrowotna jest tematem kontrowersyjnym, cztery miliony osób nie myje regularnie zębów, a przynajmniej 10 proc. społeczeństwa jest krzywdzone chorobą alkoholową. Dlatego zdaję sobie sprawę, że książka, którą napisałem, z marketingowego punktu widzenia jest słaba. Nie nadaje się na prezent urodzinowy.

Dlaczego napisałeś ją i dwie poprzednie: o SOR-ze i pierwszej pomocy?

Z frustracji. Trzeba mówić głośno, że pacjent jest najmniej istotną częścią systemu ochrony zdrowia. Dlaczego? Może dlatego człowiek, który choruje i walczy o życie, nie ma czasu, siły, możliwości ani walczyć o siebie, ani głosować. Moja książka jest oddaniem głosu tym ludziom. I wyciągnięciem na wierzch spraw, które często zamiata się pod dywan. Powiedzeniem „nie jesteś sam," „to nie dotyczy tylko ciebie", „to ma znaczenie".

Mimo to wielokrotnie wyrażasz pewien optymizm.

Pewnie gdybym go stracił, nie mógłbym żyć. Natomiast to, że w coś wierzę, nie znaczy, że oczekuję poprawy. Raczej przewiduję dalszy systemowy i systematyczny rozkład publicznej ochrony zdrowia. Od 25 lat dobre pomysły – nie mówię o wprowadzaniu ich w życie – można policzyć na palcach dwóch rąk. Potrafimy stworzyć system, który informuje kierowcę, że kończy mu się obowiązkowe OC auta, a nie możemy stworzyć systemu badań profilaktycznych dla wszystkich Polaków. Możemy wysłać człowieka w kosmos, a nie jesteśmy w stanie stworzyć systemu ochrony zdrowia, który działa.

eprasa.pl 7be3830ac8

Może ludzie z twojego pokolenia to zmienią?

Wątpię, ponieważ problemem jest ludzka natura, a nie wiek. A poza tym piramida demograficzna jest bezlitosna. Ja jako 32-latek jestem na razie okazjonalnym beneficjentem systemu ochrony zdrowia. O ile, odpukać, nagle nie zachoruję albo nie będę miał wypadku, kolejny raz stanę się przyczyną większego wydatku systemu ochrona zdrowia, jak mi się dziecko urodzi. A potem statystycznie za 30 lat będę z tej ochrony zdrowia częściej korzystał. Natomiast ludzie, którzy dzisiaj są na emeryturze, właśnie korzystają intensywnie z tego systemu. Jak wytłumaczyć moim rówieśnikom, że jest nas mniej, więc musimy płacić wyższy podatek zdrowotny? To nie wyjdzie, bo nie mamy mitu państwotwórczego, nie ma solidarności. Moje pokolenie w nic nie wierzy, wie tylko, że musi sobie radzić. A chciałbym, żebyśmy byli chociaż jeden raz mądrzejsi przed szkodą.

Jakie problemy społeczne widzisz najczęściej w czasie pracy?

Alkohol. Nie jako incydent, tylko jako chorobę niszczącą całe rodziny. Przemoc, zaniedbania, padaczki alkoholowe, agonia w mieszkaniach, w których wszyscy już tylko czekają, aż to się skończy. Alkohol prawie nigdy nie jest sam. Zawsze ciągnie za sobą kolejne tragedie. A w swojej książce opisałem tylko kilka z ponad trzech milionów wyjazdów pogotowia rocznie. Drugim problemem jest zdrowie psychiczne – szczególnie mężczyzn. Depresja maskowana alkoholem, samobójstwa, wołanie o pomoc dopiero wtedy, gdy jest skrajnie późno. Coraz częściej widzę też dramat dzieci: samookaleczenia, próby samobójcze, kryzysy psychiczne u bardzo młodych osób. I przemoc domową – także w porządnych domach. Kiedyś ludzie mieli wsparcie. Dziś bardzo często jedynym numerem, po który sięgają, jest numer alarmowy. Jest jeszcze jeden wielki problem systemowy: leczymy skutki, nie przyczyny. Gasimy pożary, które dałoby się ugasić dużo wcześniej, gdyby ktoś zareagował na poziomie szkoły, rodziny, pomocy społecznej czy ochrony zdrowia psychicznego. Z perspektywy karetki bardzo wyraźnie widać, że to nie są pojedyncze przypadki, tylko powtarzalne skutki tego samego rozpadu.

Myślisz, że to spadek po latach komunizmu?

Z tym nie mogę się zgodzić. PRL był złym systemem totalitarnym, ale zmagał się w dziedzinie zdrowia publicznego z kryzysami, o których dopiero teraz się dowiadujemy. A jednocześnie po wojnie dokonała się prawdziwa rewolucja społeczna, czyli gwałtowny napływ ludności wiejskiej do miast i ich awans społeczny. Jako społeczeństwo uczyliśmy się wtedy m.in. higieny. To wszystko wydarzyło się w krótkim czasie i przyniosło wymierne skutki. Oczywiście, nie twierdzę, że nie można było lepiej. Wszystkim moim znajomym, którzy twierdzą, że są zwolennikami wolnego rynku, przypominam, że większość szpitali została wybudowana właśnie wtedy. I jeszcze przez wiele lat to będzie rdzeń naszego systemu. Myślę, że problemem jest rynkowe podejście do opieki zdrowotnej. Ludzkiego życia i zdrowia nie da się zmieścić w Excelu.

Dlaczego zostałeś ratownikiem medycznym?

Bo chciałem robić coś prawdziwego. Coś, co dzieje się tu i teraz, bez udawania, bez odkładania na jutro. Ratownictwo to jest miejsce, w którym wchodzisz tam, skąd inni uciekają, i nie masz luksusu obojętności. Albo działasz, albo ktoś umiera. Wciągnęło mnie to bardzo wcześnie – jeszcze na studiach. Najpierw była dorywcza praca, potem kolejne dyżury, zespoły, wyjazdy. I szybko się okazało, że właśnie w tym chaosie, w tych sytuacjach granicznych czuję sens. Bo tutaj decyzje naprawdę coś znaczą. Ale zostałem ratownikiem też dlatego, że spotkałem ludzi, z którymi da się to dźwigać. Ten zawód nie istnieje w pojedynkę. To są relacje, zaufanie, poczucie, że ktoś stanie obok ciebie, kiedy jest najgorzej. I zawodowo, i prywatnie. To bardzo spaja.

PROCEDURY NIE WYSTARCZĄ. POTRZEBNY JEST CZŁOWIEK, KTÓREMU SIĘ CHCE.

Czego cię ta praca nauczyła?

Ratownictwo nie pozwala udawać, że procedury wystarczą. One są ważne, jasne, ale na końcu zawsze chodzi o to, czy komuś się chce. Czy potrafi wziąć odpowiedzialność, pójść krok dalej, pomyśleć o człowieku, a nie tylko o papierach. I są momenty, kiedy ktoś po zatrzymaniu krążenia patrzy na ciebie i mówi, że go bolą żebra, to znaczy, że żyje. I wtedy czujesz, że wszystko – stres, zmęczenie, ból – miało sens.

Jak ty i inni ratownicy radzicie sobie z tym napięciem, stresem?

Kto powiedział, że sobie radzimy? Nie ma jednego sposobu. Najczęściej w trakcie akcji po prostu odcina się emocje. Działasz zadaniowo, bo inaczej się nie da. Emocje przychodzą później albo wcale. Ogromne znaczenie ma zespół. Rozmowy po dyżurach, czarny humor, który z boku może wyglądać strasznie, dla nas to wentyl bezpieczeństwa. Wielu ratowników stosuje wymazywanie – większość dyżurów musi zniknąć z pamięci, bo inaczej by nas to zjadło. Nie ma co udawać: alkohol długo był sposobem radzenia sobie w tym zawodzie. Szybkim i bardzo złym. Coraz więcej ludzi uczy się stawiać granice, brać mniej dyżurów, przyznawać, że jest za dużo. Ja po własnych doświadczeniach z depresją wiem, kiedy trzeba się wycofać. To nie jest słabość. Są też proste rzeczy: sport, ruch, odcinanie się od newsów, cisza po dyżurze, rutyna dnia codziennego. Czasem pomaga zwykłe życie – dom, bliscy, normalność, która przypomina, że świat to nie tylko krzyk, sygnały i śmierć.

Brzmi jak opowieść o wojnie.

Bo to jest wojna.

Piszesz o własnym doświadczeniu depresji i o tym, że mężczyznom odmawia się prawa do słabości.

Fot. annette shaff/Adobe Stock, Gorodenkoff/Adobe Stock, zdjęcia Jana Świtały pochodzą z książki „Pędzę do ciebie na sygnale. Polska przez szybę karetki", Wydawnictwo Mando

eprasa.pl 7be3830ac8



NIE MAMY W KARETCE POKOJU DO PRZEKAZYWANIA PRZYKRYCH INFORMACJI RODZINIE.



Najważniejsze są relacje. Rozmowy po dyżurach i poczucie humoru.

Wiele osób nazywa mnie bohaterem czy supermenem. Społeczeństwo ma takie wyobrażenia o mnie, o moich koleżankach i kolegach. A mnie się wydaje, że jedną z lepszych rzeczy, jaką mogę zrobić dla swoich współtowarzyszy, to przyjść i powiedzieć: „Jestem mężczyzną, wykonuję ten trudny zawód i czasem płaczę. Poza tym najzwyczajniej na świecie nie wiem wszystkiego i czasem nie daję rady". Bo nam, mojemu pokoleniu i poprzednim, nikt nigdy tego nie powiedział. Może świat wyglądałby inaczej, gdyby chłopcy dowiadywali się, że nie muszą być najprzystojniejsi i najbogatsi. A samochód, niezależnie, jaka to marka, roz*****ala się na drzewie podobnie.

Nie dałoby się w systemie ochrony zdrowia wykorzystać działających rozwiązań z innych krajów?

Dałoby się, ale my ich nie chcemy. Bo nikt nie chce przyznać podmiotowości ani pacjentowi, ani personelowi medycznemu. Wszystko jest procedurą, od do, a to, kto jest jej wykonawcą i w jakim jest stanie, pozostaje całkowicie nieistotne. Nie ma u nas skoordynowanego systemu opieki nad medykami. Nikogo nie obchodzi, że człowiek odejdzie z systemu albo zrobi sobie krzywdę, bo przyjdzie na jego miejsce ktoś inny. A jak nie przyjdzie, to wtedy będziemy się martwić. To się na szczęście zmienia, ale wciąż za wolno. Najzwyczajniej na świecie ten system jest zaprojektowany po to, żeby był, a nie po to, żeby działał.

Ratownicy medyczni uczą się rozmawiania z pacjentami?

Może tego nie można się nauczyć? Sytuacja, kiedy podczas zajęć ktoś udaje pacjenta nigdy nie nauczy nas reagowania w stresie i napięciu. Inaczej się mówi o drugiej w nocy pomiędzy altanką śmietnikową a karetką: niestety pani męża nie udało się uratować. Nie mamy w karetce pokoju do spędzania czasu z rodziną i przekazywania przykrych informacji. Mamy obowiązek dołożenia wszelkich starań, żeby wiadomość została przekazana językiem zrozumiałym dla adresatów. To jak ma wyglądać uniwersalna wiadomość, którą przyjmie w ten sam sposób 38 milionów ludzi o każdej porze dnia i nocy?

Wyobrażam sobie, że trzeba im spojrzeć w oczy.

A dużo się śniło pani twarzy pacjentów? Bo mnie się śniły. I ja też nie mam siły patrzeć każdemu w twarz. Dopóki się nie ma tych wszystkich doświadczeń, nawet ciężko sobie wyobrazić, jak to jest trudne. Wielu medyków o tym nie mówi. Wielu wraca do domu i na pytanie, jak było, mówią: „spoko" albo że było ciężko. Bo wiedzą, że ktoś, kto tego nie przeżyje, nie zrozumie.

Ile lat wytrzymują ratownicy medyczni w tej pracy?

Niektórzy kilka miesięcy. Ci, którzy zostają dłużej, po dwóch latach przeżywają punkt krytyczny. Potem zostają pięć, czasem dziesięć lat. Ale niektórzy robią to całe życie, choć takich jest mało. Ci, którzy pracują od 20–30 lat, zaczynali w trochę innym systemie. Ale mają bliżej do emerytury, więc próbują przetrwać. Rotacja jest ogromna i ogromne braki kadrowe. I będą jeszcze większe, bo znowu piramida demograficzna jest bezwzględna.

Co chciałeś osiągnąć swoją książką?

Wierzę w to, że edukacja jest czymś, co może nas uchronić przed całkowitą degrengoladą. Dlatego zrobiłem tyle, ile mogłem. Wiem, że to w skali całego systemu jest niewiele, natomiast przynajmniej za jakiś czas będę mógł powiedzieć, że dałem z siebie wszystko. Chciałem opowiedzieć coś, czego nie opowie telewizja, radio ani internet. Teraz skupiam się na sobie, na rodzinie i na tym, żeby jak najdłużej nie zostać pacjentem. ■

eprasa.pl 7be3830ac8

O dbaniu o siebie

UWAŻAM, ŻE DBAM O SIEBIE, CZYTAJĄC. DBAM, JAK PÓJDĘ DO KINA. ALE NAJBARDZIEJ KONTROWERSYJNE JEST TO, ŻE JESTEM GŁĘBOKO PRZEKONANA, ŻE DBAM O SIEBIE, PRACUJĄC.



KATARZYNA KASIA

Powinnaś o siebie zadbać!" Albo: „Trzeba umieć o siebie zadbać", albo jeszcze gorzej: „Musisz nauczyć się o siebie dbać". Czasem dodają „wreszcie". Mówią: „Najwyższy czas, żebyś…". Z każdym takim zdaniem czuję się jeszcze bardziej winna. Bo co to właściwie znaczy? Że jak mam to niby zrobić?

Rano wstaję po cyklu drzemek, chociaż ustawiam sobie budzik tak, żeby wszystko zdążyć i jeszcze mieć niezbędny zapas czasu na celebrowanie dobrostanu. Gdyby nie te drzemki – że jeszcze dziewięć minut, jeszcze kawałeczek snu, to bym pewnie nie biegała z wywalonym językiem i obłędem w oczach. To bym pewnie nie musiała podejmować rozpaczliwych decyzji, czy lepiej umyć głowę (a tu wiadomo, że trzeba ją potem wysuszyć i jakoś ułożyć grzywkę), czy może jednak łeb w dół i koczek. Podobno jest coś takiego jak suchy szampon i dziewczyny sobie generalnie ten wynalazek chwalą, ale ja wyglądam jak po nagłym ataku łupieżu, włosy mi się robią jakieś dziwne i w końcu i tak je muszę umyć po tym jak zmarnuję zdecydowanie zbyt wiele cennych minut na próbę uczesania się. Więc jednak myję tę głowę, a to znaczy, że nie zdążę zjeść śniadania. I to nie jest jakiś wielki problem, bo teraz już właściwie wszyscy rzucili jedzenie, wstyd się w ogóle przyznawać, że człowiekowi się zdarza być głodnym. Jakiś czas temu byłam na bankiecie organizowanym przez eleganckie czasopismo lajfstajlowe, wszyscy zaproszeni byli szczupli i piękni, a do jedzenia podano szampana. I nikt nie narzekał. Wręcz odwrotnie, wszyscy byli zadowoleni, może dlatego, że byli o siebie zadbani, bardzo byli zadbani o siebie.

No więc właśnie, jak to zrobić, skoro po rozterkach, porażkach z suchym szamponem i zwłaszcza po drzemkach wyskakuję z tego domu jak z procy, już czując, że nie zdążę, a co gorsza, że to pierwsze niezdążenie położy się cieniem na reszcie mojego dnia, bo spowoduje tak zwany efekt domina i tylko będę mogła patrzeć, jak mi się cały misterny plan ogarnięcia życiowej logistyki rozsypuje w puch i proch. I tylko będę od tego jeszcze bardziej zmęczona, jeszcze bardziej głodna, bo szampan to nie jest jedzenie, a na pusty żołądek to w ogóle raczej może być poważna kompromitacja, nie róbcie tego ani w domu, ani na bankiecie.

Jak mam dbać o siebie w takich okolicznościach? Skąd mam wziąć czas na to, żeby odrobić lekcje i wreszcie odpowiedzieć na te wezwania z podniesionym czołem? Mam krem do rąk w torebce, uwielbiam się malować, z wielką przyjemnością poddaję się masażom. Uważam, że mimo życia w pośpiechu robię dla siebie, co mogę, i wiem, że potrafię być sobie za to wdzięczna. Tak, to ważne: małe akty wdzięczności dla samej siebie. Ludzie często mówią: „Kiedyś sobie za to podziękujesz", ale czy naprawdę sobie dziękują? Ja tak. Na przykład jak łóżko pościelę. Albo jak przed wyjazdem posprzątam w mieszkaniu i potem wracam do czystego. Albo jak mi się uda spotkać z przyjaciółką. I jeszcze uważam, że dbam o siebie, czytając. Dbam, jak pójdę do kina. Ale najbardziej kontrowersyjne jest to, że jestem głęboko przekonana, że dbam o siebie, pracując.

No nie umiem inaczej. Może to choroba, może pracoholizm, ale ja się najgorzej męczę, jak mi każą odpocząć. Próbowałam różnych metod: leżenia, siedzenia, patrzenia w sufit (bo Miron Białoszewski pisał, że „sufitować ma znaczenie dla duszy"). Próbowałam oczyszczać umysł i medytować. Próbowałam po prostu być. Prawda jest taka, że od dziecka mnie to wkurza. Już bym wolała felieton napisać. Spotkać się z kimś. Czasem udaję, ale wtedy sobie tak naprawdę wymyślam, co będę robić, jak już ze mnie ten przymus odpoczywania zdejmą: wtedy pójdę, zadzwonię, napiszę, powykładam sobie. Pobędę sobie sobą.

Ale wcale nie będę zaniedbana. Będę może zmęczona, może niewyspana, może będę miała coś dziwnego na głowie i jeszcze dziwniejszego w brzuchu, ale będę szczęśliwa jak stokrotka na łące, bo wpadnę na świetny pomysł i się uhetam po łokcie, żeby go zrealizować. A potem się spotkam z przyjaciółką, pogadamy sobie o tym, jak strasznie jesteśmy czasem tym wszystkim zmęczone. Pójdziemy na spacer. I wcale sobie nie powiemy, że powinnyśmy wreszcie o siebie zadbać. ■

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

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

eprasa.pl 7be3830ac8

Wiecznie nibymłodzi

JEŚLI CHCECIE WIEDZIEĆ, W JAKIM TEMPIE CHODZICIE PO BUŁKI I CO NA TO GŁĘBINY OCEANÓW, TO CZYTAJCIE.

Redakcja miesięcznika PANI tym się wyróżnia na tle innych redakcji, że daje swoim felietonistom absolutną wolność w doborze tematów. I my, felietoniści, bardzo skwapliwie z tej wolności sobie korzystamy. Piszemy raz o tym, innym razem o owym i w ogóle hulaj dusza, piekła nie ma! I wydawać by się mogło, że poruszyliśmy już na tych łamach wszystkie ważne i nieważne tematy. Ale to nieprawda. Jest jeden, którego autorzy nie tknęli nigdy. Nie tylko w naszym miesięczniku zresztą. Jak świat długi i szeroki, nikt się go nie podjął. Temat trudny. Omijany przez wszystkich szerokim łukiem. Jakby jakaś zmowa milczenia nad nim zawisła. Dlatego dziś wyjdę naprzeciw Waszym oczekiwaniom, stanę się awangardą i jako pierwszy felietonista w historii ludzkości podejmę wyzwanie. A Wam radzę: zachowajcie niniejszy egzemplarz. Za parę lat może być warty krocie. Domyślacie się już pewnie, o czym mowa, prawda?

Tak, zgadliście. Brawo! Przed Wami pierwszy na świecie felieton o rekinie polarnym. Pierwszy i niewykluczone, że ostatni, gdyż zamierzam wyczerpać temat. Otóż rekin polarny to wyjątkowo zadziwiające bydlę. Już sam fakt, że pływa w lodowatych wodach wokół Grenlandii, jest dość zaskakujący. Bo wiadomo przecież, że rekiny lubują się w ciepłych kurortach. To tam najbardziej smakują im turyści. Przystępnie to zagadnienie jest ujęte w „Szczękach". Do tego rekin polarny jest ogromny. Nawet siedem metrów miewa. Ale to jeszcze nic. Otóż ten zimnolubny fenomen potrafi żyć nawet 500 lat! Tak, pięćset! Czyli pamięta, jak Polską rządził Zygmunt Stary, a królowa Bona przywiozła nam warzywa. Przeżył potop szwedzki, Sobieskiego pod Wiedniem, mroczne czasy saskie, 123 lata zaborów, dwie wojny światowe, komunę, Solidarność, Małysza, polskie występy na Eurowizji, a dziś patrzy na rozwój patostreamingu. Chociaż „patrzy", to dużo powiedziane, bo oczy ma w zaniku. Zresztą po co mu oczy. Przebywa głównie na głębokości 2–3 tysięcy metrów, a tam słowo „widoczność" jest pojęciem ocierającym się o teorie spiskowe. Pływa tenże rekin bardzo powoli. Około jednego kilometra na godzinę. Żeby nie tracić ciepła. Dzięki uprzejmości AI dowiedziałem się (serdeczne podziękowania dla Sama Altmana z Kalifornii), że nasz spacer do Żabki to prędkość mniej więcej 5 km/h. Czyli z perspektywy rekina polarnego mkniemy po bułki jak gepardy. W ogóle ciekawostek na temat tego drapieżnego rybska jest bez liku i można sypać nimi do rana. Na przykład, że ma wątrobę ważącą pięćset kilogramów. Albo że spożycie jego mięsa powoduje odurzenie i halucynacje. Mnie natomiast zafascynowała jeszcze inna sprawa.

Otóż rekin polarny trochę późno dojrzewa. Dorosłość osiąga dopiero w wieku 150 lat. Wszystko, co wcześniej, to beztroskie dzieciństwo. 150 lat dokazywania, zabaw, harców i psikusów. 150 lat na podjęcie decyzji, kim by się chciało zostać w życiu. 150 lat na popełnianie błędów i robienie głupich rzeczy. I jest jeszcze jedna wspaniała rzecz w tym rekinim żywocie. Pomyślcie. Jesteś, dajmy na to, stutrzydziestoletnim szczylem. Niemniej wygląd masz groźny, zębiska ostre jak samurajskie miecze, atletyczne cielsko, wątrobę mogącą przyjąć hektolitry trucizny, budzisz respekt, boi się ciebie cały ocean, a ty tymczasem, w głębi duszy, jesteś wesołym i swawolnym urwisem. Bawisz się. I chociaż ledwo widzisz, chociaż pływasz w tempie kilometra na godzinę (co może sprawiać wrażenie, że jesteś sędziwy i niedołężny), to tak naprawdę potrzebujesz adrenaliny, atencji i życia na krawędzi.

I te ślepe rekiny przypominają mi obecnych awanturników bawiących się ludzkością. Trump, Netanjahu, Putin i inni. Wszyscy krótkowzroczni. Wszyscy z pozoru dojrzali. Wszyscy groźni. A jednak trudno oprzeć się wrażeniu, że mamy do czynienia z rozwrzeszczanymi, upiornymi bachorami, które chcą udowodnić, że już dorosły. I mam tu teraz dwie wiadomości. Dobrą i złą. Dobra jest taka, że raczej nie dożyją 500 lat. Natomiast zła, że samica rekina potrafi w jednym miocie urodzić nawet do 300 młodych. Obawiam się, że ci trzej to dopiero początek. Lepiej uważać na narybek. ■



Fot. Filip Klimaszewski

GRZEGORZ MAŁECKI

Grzegorz Małecki – absolwent Akademii Teatralnej w Warszawie. Od 2000 r. związany z warszawskim Teatrem Narodowym. Laureat wielu nagród teatralnych (m.in. Feliks Warszawski za rolę Edka w „Tangu" Mrożka w reż. Jerzego Jarockiego). Znany z filmów, takich jak: „Kurier", „Piłsudski", „Mistrz", „Bejbis", seriali „Gra z cieniem", „Wotum nieufności" czy „Porządny człowiek".

eprasa.pl 7be3830ac8

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC



JON HAMM

Dla wielu widzów już na zawsze pozostanie Donem Draperem z fenomenalnego serialu „Mad Men". Za swoją rolę pochodzący z St. Louis aktor otrzymał dwa Złote Globy i statuetkę Emmy. Na koncie ma też występy m.in. w serialach „Fargo", „Czarne lustro" i „The Morning Show" czy filmach „Baby Driver" i „Druhny". Jego żoną jest aktorka Anna Osceola.

eprasa 7be 0ac8



W drugim sezonie serialu „Znajomi i sąsiedzi" na Apple TV+ aktor ponownie wciela się w złodzieja, który okrada swoich bogatych znajomych.

Trzeba walczyć o marzenia. ZAWSZE

Czy da się przebić tak kultową postać jak Don Draper z serialu „Mad Men"? Poprzeczka została zawieszona wysoko, ale w „Znajomych i sąsiadach" **JON HAMM** udowadnia, że nie jest aktorem jednej roli.

ROZMAWIA: **DAWID MUSZYŃSKI**

Miał zostać gwiazdą futbolu amerykańskiego, ale nie uśmiechała mu się zamiana czegoś, co robi dla przyjemności, w ciężką pracę. „Bycie zawodowcem moim zdaniem zabija miłość do sportu, który się uprawia", mówi Jon Hamm. Dlatego postanowił zostać aktorem. Lecz choć miał wszystko – talent, wygląd i charyzmę – zabrakło mu szczęścia. Na dużym ekranie zadebiutował tuż przed trzydziestką epizodem w filmie „Kosmiczni kowboje", gdzie spotkał takie legendy jak Clint Eastwood i Tommy Lee Jones. Od tego momentu regularnie pojawiał się na ekranie w rolach drugoplanowych aż do wielkiego przełomu, jakim była rola Dona Drapera w serialu „Mad Men". To właśnie ona przyniosła mu dwa Złote Globy i Nagrodę Emmy. Dzięki „Mad Menowi" Jon Hamm wszedł do aktorskiej pierwszej ligi i nie opuścił jej do dziś.

Teraz możemy oglądać go w drugim już sezonie znakomitego serialu „Znajomi i sąsiedzi" na platformie AppleTV. To opowieść o mężczyźnie, który traci pracę menedżera funduszu hedgingowego, ale nie chce przyznać się do porażki przed nastoletnimi dziećmi i przed eksżoną. Nie umie im powiedzieć, że nie stać go już na wystawne życie i wysokie alimenty. Aby zdobyć pieniądze, zaczyna okradać domy swoich bogatych znajomych i sąsiadów z przedmieść Nowego Jorku.

eprasa.pl 7be3830ac8

PANI: Drugi sezon serialu „Znajomi i sąsiedzi" opowiada o przemijaniu. Twój bohater Coop zaczynana zdawać sobie sprawę z tego, że najlepsze lata ma już za sobą. Ciało zaczyna go zawodzić i coraz częściej myśli o tym, czego nie będzie już w stanie zrobić, jakich celów zrealizować. Każdy człowiek w średnim wieku przechodzi taki etap. Kiedy u ciebie zaczęły pojawiać się podobne myśli?

JON HAMM: Gdy przekroczyłem magiczną barierę 50 lat. Wtedy najmocniej zacząłem odczuwać fakt, że nie jestem już młodzieniaszkiem. Na początku to były małe rzeczy: częstsze wizyty u lekarza, pojawiające się znikąd bóle pleców, karku czy barków. Zawsze uważałem się za człowieka wysportowanego, w pełni sprawnego fizycznie, więc bagatelizowałem wiele spraw. Ale rzeczywistość w końcu mnie dopadła i nie mogłem jej dłużej ignorować. Pomimo że wciąż regularnie gram w golfa, tenisa czy baseball, a czasem uprawiam wspinaczkę, to po każdej takiej aktywności coraz dłużej dochodzę do siebie.

Ty chciałeś nawet zostać zawodowym sportowcem...

Zrezygnowałem z tego pomysłu, bo moim zdaniem zawodowstwo zabija miłość do dyscypliny, którą się uprawia. Sport staje się pracą i zaczyna dominować całe życie. Zresztą uważałem, że nie jestem na tyle dobry w futbolu amerykańskim ani niczym innym, żeby budować na tym swoją przyszłość. Porzuciłem to marzenie. Pomyślałem, że może zostanę aktorem i w niektórych produkcjach będę po prostu udawał sportowca. *(śmiech)* Prawda jest taka, że wszystko, do czego doszedłem, zawdzięczam mojej mamie. To ona nauczyła mnie, że w życiu trzeba próbować wszystkiego i nigdy się nie poddawać. Nieważne, jak źle mi szło, zawsze mobilizowała mnie do ciężkiej pracy i walki o marzenia. Gdyby nie ona, nie byłbym w miejscu, w którym jestem dzisiaj.

Ale najpierw w wieku 24 lat zostałeś nauczycielem aktorstwa w szkole John Burroughs School w Saint Louis, którą sam ukończyłeś.

BYŁO CIĘŻKO. TRZY LATA CHODZIŁEM NA CASTINGI I WSZYSTKIE PRZEGRYWAŁEM.

Kilkoro z moich uczniów jest dziś w branży i spotykamy się na planach filmowych. Jedną z takich osób jest Ellie Kemper, którą można kojarzyć z „Biura" czy „Unbreakable Kimmy Schmidt". Nie byłem nauczycielem długo, dlatego cieszę się, że w tym krótkim czasie udało mi się wpłynąć na parę osób i być dla nich jakimś drogowskazem.

Dlaczego rzuciłeś tę posadę i wyjechałeś do Los Angeles?

Po śmierci mojej mamy nic nie trzymało mnie w rodzinnych stronach. Dlatego postawiłem wszystko na jedną kartę i ruszyłem za marzeniami. Od początku zawód nauczyciela był dla mnie pracą tymczasową, nie wiązałem z tą profesją przyszłości. I uznałem, że skoro mam być np. kelnerem, to równie dobrze mogę to robić w Los Angeles i jednocześnie chodzić na castingi. Zawsze najbardziej bałem się myśli: „Co by było, gdyby...?". Nie chciałem mieć do siebie pretensji, że nie spróbowałem.



Z żoną Anną Osceolą, którą poznał na planie serialu „Mad Men". Aktorka zagrała niewielką rolę w finałowym odcinku.

Jak znosiłeś ciągłe porażki na castingach?

Nie będę oszukiwał, było mi cholernie ciężko. Przez trzy lata chodziłem na castingi i wszystkie po kolei przegrywałem. To długo, więc zaczynałem być coraz bardziej sfrustrowany. Często dochodziłem do finałowego etapu i odpadałem na końcu, co było jeszcze gorsze. Każdy aktor, który mówi, że go to nie frustrowało, kłamie. Ja miałem wtedy ochotę rozbić pięścią ścianę. Kilka razy naprawdę traciłem wiarę w siebie. Los Angeles jest pełne ludzi, którym się nie udało. Ja pierwszą poważną rolę dostałem dopiero po trzydziestce.

Ale było warto czekać.

Dziś mogę powiedzieć, że tak. Świat wynagrodził mi te lata odrzuceń projektami takimi jak „Mad Men", „Fargo", „Znajomi i sąsiedzi" czy „Top Gun: Maverick". Jestem przykładem na to, że nie warto się poddawać.

To łączy się z postacią Coopera, którego grasz w „Znajomych i sąsiadach" – upór w dążeniu do celu. Ty się nie poddawałeś i żeby się utrzymać, pracowałeś nawet przy produkcji... soft porno.

Ale nie przed kamerą! *(śmiech)* Potrzebowałem pieniędzy na życie. Koleżanka zaproponowała mi pracę rekwizytora na planie niskobudżetowej produkcji. Okazało się, że to soft porno. I powiem szczerze – to był jeden z najsmutniejszych planów, jakie widziałem. Nigdy wcześniej nie widziałem tylu nieszczęśliwych ludzi. To było doświadczenie, które pokazało mi ciemną stronę tego biznesu.

Los Angeles naprawdę na początku cię nie rozpieszczało...

Z perspektywy czasu widzę, że to mnie tylko wzmocniło. Dziś wręcz z senty-

Fot. Emma McIntyre/Getty Images, Steve Granitz/FilmMagic/Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



Podczas premiery drugiego sezonu „Znajomych i sąsiadów" z ekipą serialu. Do obsady tym razem dołączył James Marsden (drugi od prawej).

mentem wspominam czasy, kiedy z moim współlokatorem jeździliśmy po LA starym volkswagenem cabrio. Dach był podziurawiony, nie działał licznik ani wskaźnik paliwa, fotel kierowcy trzeba było podpierać deską, a w podłodze była dziura. Ale samochód jeździł i tylko to się liczyło. I skutecznie odstraszał złodziei.

Słyszałem, że to auto próbowała odebrać wam policja.

Podczas kontroli zakazano nam dalszej jazdy. Problem w tym, że byliśmy spłukani, a do domu mieliśmy kilkadziesiąt kilometrów. Następnego dnia wróciliśmy po auto i naprawiliśmy je na tyle, by móc nim dalej nim jeździć bez obawy przed kolejną kontrolą. A to nawet nie był nasz samochód! Pożyczył nam go znajomy, żebyśmy mogli przemieszczać się po mieście, bo w LA odległości są naprawdę duże i komunikacją miejską nie dalibyśmy rady. Gdy przyszedł czas zwrócenia auta właścicielowi, było w lepszym stanie niż wtedy, gdy je dostaliśmy.

Zagrałeś wiele małych ról, zanim na horyzoncie pojawił się serial „Mad Men", który wywindował cię na szczyt.

Życie naprawdę ma poczucie humoru. Właśnie zostałem zwolniony z kolejnej produkcji, ponieważ odcinek pilotażowy serialu „Siostry" nie spodobał się wytwórni. Co ciekawe, produkcja została przepisana i jako serial „Related" trafiła do realizacji, ale już beze mnie. Przetrwała jeden sezon. To bardzo negatywnie odbiło się na mojej psychice. W tym samym okresie brałem udział w castingach do jeszcze sześciu pilotów i do żadnej z tych produkcji nie chciano mnie zatrudnić. Byłem wrakiem człowieka. Desperacko szukałem w sobie odpowiedzi na pytanie: „Co robię nie tak?". Bezskutecznie. Ostatnim castingiem był serial o pionierach przemysłu reklamowego pod tytułem „Mad Men" ze stacji AMC, o której wtedy mało kto słyszał. Na tamtym etapie nie czułem już w sobie energii do walki, więc miałem szczęście, że się udało. Czy zrobiłem na tym przesłuchaniu coś inaczej niż wcześniej? Nie sądzę... Po prostu pasowałem do roli Dona Drapera lepiej niż inni aktorzy.

JESTEM DOWODEM NA TO, ŻE NAWET GDY JEST BARDZO ŹLE, NIE NALEŻY SIĘ PODDAWAĆ.

Z tej roli jesteś najbardziej dumny?

Powinienem pewnie powiedzieć, że tak, ale najwięcej frajdy miałem, pracując przy „Top Gun: Maverick". Wiem, że to niewielka rola, ale uczucie, jakie wtedy miałem, jest nie do porównania z niczym innym. Pamiętam, że pojawiłem się na planie i pierwsze, co przykuło moją uwagę, to ogromna amerykańska flaga. Za nią stały trzy samoloty F-18, a w moim kierunku szedł Tom Cruise w pełnym stroju Mavericka z uśmiechem na twarzy. I nagle słyszę: „Bardzo się cieszę, że tu jesteś. Nie mogłem się doczekać tego spotkania". W mojej głowie od razu pojawiła się myśl: „Czy on mnie z kimś nie pomylił? Tom Cruise nie może się doczekać spotkania ze mną? Przecież przy nim jestem tylko pyłkiem na pustyni Hollywood". Jeśli to nie jest spełnienie marzeń każdego aktora, to nie wiem, czym ono jest. ■

eprasa.pl 7be3830ac8



Lena Góra i Charli XCX, czyli Nel i Bethany

ERUPCJA

Popularna brytyjska wokalistka, Charli XCX, postanowiła spróbować swoich sił w kinie i razem z reżyserem Pete'em Ohsem przyjechała na kilka tygodni do Warszawy nakręcić film. Gwiazda muzyki pop nie tylko go wyprodukowała, ale też zagrała jedną z dwóch głównych ról kobiecych. Drugą powierzyła Lenie Górze. „Erupcja" to kino mocno alternatywne, eksperymentalne, z dialogami często wymyślanymi na bieżąco. Opowieść o dwóch zagubionych młodych kobietach, które pragną miłości tak silnej, że przypominającej erupcję wulkanu. Bethany i Nel przed laty były blisko, ale ich kontakt się urwał. Teraz Nel prowadzi kwiaciarnię i jest w związku z Ulą, z którą co i rusz rozstaje się i schodzi, a Brytyjka właśnie przyjechała do Polski ze swoim chłopakiem, który planuje jej się tu oświadczyć – Bethany twierdzi, że Warszawa jest bardziej romantyczna niż Paryż. Ale ponowne spotkanie kobiet zmienia dynamikę obu związków.

Premiera: 22.05



Carmen Maura jako María Angeles i Ahmed Boulane w roli Abslama.

DRUGIE ŻYCIE

Carmen Maura, muza Pedra Almodóvara, zachwyca w filmie marokańskiej reżyserki Maryam Touzani. María Angeles nie posiada się z radości, kiedy do Tangeru przyjeżdża jej córka, której nie widziała od roku. Ale szczęście szybko pryska, kiedy osiemdziesięciolatka dowiaduje się, że Clara potrzebuje pieniędzy i planuje sprzedać rodzinne mieszkanie, w którym ona spędziła całe życie. Odmawia przeniesienia się z córką do Madrytu i żeby zarobić na wykupienie lokalu, zaczyna organizować projekcje meczy piłkarskich, podczas których serwuje piwo. Jej oferta szybko staje się popularna, bo lokalne kawiarnie nie serwują alkoholu. A sama María przy okazji robienia biznesu na nowo odnajduje miłość i zaczyna prowadzić bogate życie erotyczne. Cudowny feel good movie o dojrzałej kobiecości, który pokazuje, że nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa.

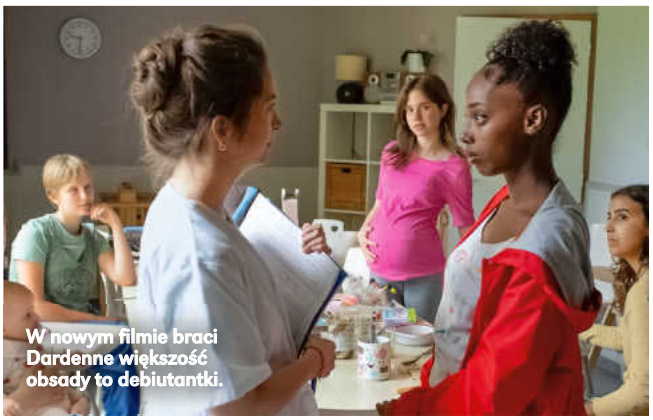
Premiera: 12.06



W jednej z ról wystąpił Enzo Brumm.

MILCZĄCA PRZYJACIÓŁKA

Nagrodzony w Wenecji przepiękny film Ildikó Enyedi stawia niecodzienne pytanie: czy można zaprzyjaźnić się z drzewem i dzięki temu zmienić swoje życie? W sercu uniwersyteckiego ogrodu botanicznego rośnie miłorząb japoński, który na przestrzeni lat staje się niemym świadkiem różnych historii. Wśród bohaterów są dziewczyna walcząca o miejsce na wydziale botaniki i naukowiec, który zaczyna kwestionować swoje dokonania. **Premiera: 22.05**



W nowym filmie braci Dardenne większość obsady to debiutantki.

MŁODE MATKI

Najnowszy film braci Dardenne zdobył na ubiegłorocznym festiwalu w Cannes nagrodę za Najlepszy Scenariusz oraz Nagrodę Jury Ekumenicznego. Tym razem reżyserski duet przygląda się pięciu nastoletnim dziewczynom, które znalazły się w domu opieki dla młodych matek w belgijskim Liège. Każda z nich jest w innej sytuacji: jedna wychodzi z nałogu, druga szuka kontaktu z własną matką, jeszcze inna liczy na to, że przyjście na świat dziecka poprawi jej relację z chłopakiem. Zaangażowane kino społeczne o dużej sile rażenia. **Premiera: 22.05**

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 7be3830ac8

mastercard

OFF CAMERA

Kraków

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

International Festival of Independent Cinema

24.04 – 3.05.2026, Kraków

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej!

PARTNER TYTULARNY

mastercard

PARTNER STRATEGICZNY

ORLEN

PARTNERZY GŁÓWNI

BNP PARIBAS

GALERIA KRAKOWSKA

PARTNER

LAB

WSPÓŁFINANSOWANIE

Kraków

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Poland. Business Forward

Business in Małopolska

ORGANIZATOR

FUNDACJA OFF CAMERA

PARTNER MOTORYZACYJNY

HONGQI

PATRONI MEDIALNI

polsat

interia

wyborcza

wyborcza.pl

wysokieobcasy.pl

RZECZPOSPOLITA

rp.pl

FILMWEB

STYL

PANI

twojstyl.pl

RMF

RMF CLASSIC

RMF MAXX

Fundusze Europejskie dla Małopolski

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

MAŁOPOLSKA

eprasa.pl 7be3830ac8



Richard Gadd i Jamie Bell w znakomitym serialu „Półbrat”



W księżną Malagi w serialu „Berlin i »Dama z gronostajem«” wciela się hiszpańska aktorka Marta Nieto.

NA MAŁYM EKRANIE
NOWOŚCI I GŁOŚNE SPIN-OFFY.

Pamiętacie znakomitego „Reniferka”, zdobywcę dwóch Złotych Globów i sześciu statuetek Emmy? Twórca serialowego hitu, Richard Gadd, po dwóch latach wraca do telewizji z nowym, równie mocnym tytułem. **„Półbrat”** (HBO Max) to opowieść o męskości i jej kryzysie. W świecie, w którym wciąż rządzą patriarchalne stereotypy, a chłopcy unikają okazywania słabości, przemoc to doskonałe narzędzie do uzyskania władzy. Ruben Pallister i Niall Kennedy mówią o sobie, że są braćmi z innej kochanki. Nie łączą ich więzy krwi, lecz zaskakująca, wymuszona przez okoliczności przyjaźń. A może coś więcej? Ich matki związały się ze sobą, a kiedy 17-letni Ruben, młodociany przestępca, wyszedł z poprawczaka, musiał zamieszkać w jednym pokoju z inteligentnym, ale zahukanym i gnębionym w szkole 15-letnim Niallem. Pallister to nieokrzesany brutal, ale ma w sobie magnetyzm i charyzmę, którym szybko ulega jego współlokator. A właściwie tytułowy półbrat, bo Ruben bierze Nialla pod swoje skrzydła i ochrania niczym młodszego brata. Kennedy odkrywa przy nim nie tylko, czym jest męska przyjaźń, ale eksploruje swoją seksualność i buduje poczucie tożsamości. Bohaterów poznajemy już po latach, w dniu ślubu Nialla, na którym niespodziewanie pojawia się Ruben. Richard Gadd i Jamie Bell, grający dorosłych bohaterów, są świetni, ale równie dobrze na ekranie wypadają wcielający się w ich nastoletnie wersje Mitchell Robertson i Stuart Campbell. Jak na razie to jedna z najciekawszych premier tego roku.

Mroczną stronę rzeczywistości eksploruje też nowy serial, który można oglądać na platformie Disney+. **„Testamenty”** powstały na podstawie nagrodzonej Bookerem powieści Margaret Atwood, która wróciła do świata opisanego w „Opowieści podręcznej”. Tym razem bohaterkami są dziewczyny, które urodziły się i wychowały w opresyjnym systemie Gileadu – one nie zostały pozbawione praw, tylko nigdy ich nie miały. To córki kobiet, które kiedyś walczyły o wolność, ale przegrały. Czy nastolatki są w stanie dokonać tego, co nie udało się ich matkom? W centrum tej historii znajduje się córka June Osborne, Agnes (Chase Infiniti, znana z obsypanego Oscarami filmu „Jedna bitwa po drugiej”), która mieszka w domu ojca, komendanta McKenziego. Dziewczyna żyje w złotej klatce i szykowana jest na żonę kogoś ważnego. Żeby znaleźć kandydata do aranżowanego małżeństwa, musi ukończyć prowadzoną przez Ciotkę Lidię szkołę przygotowującą młode kobiety do roli idealnych małżonek. Oraz uczestniczyć w wystawnych balach rodem z „Bridgertonów”. Ale niech nie zmylą cię blichtr i przepych, Gilead to wciąż dystopijne, totalitarne państwo, w którym kobieta jest gatunkiem podrzędnym. Kiedy jednak w szkole zjawia się Daisy – w rzeczywistości młodsza córka June, która jako niemowlę została wywieziona do Kanady i teraz przyjechała do Gileadu w roli szpiega – Agnes nawiązuje z nią przyjaźń i zaczyna coraz bardziej kwestionować otaczającą ją rzeczywistość.



„Testamenty” wracają do świata znanego z „Opowieści podręcznej”. W Agnes i Daisy wcielają się Chase Infiniti i Lucy Halliday.

Jeśli szukasz czegoś lżejszego, idealną propozycją będzie serial **„Berlin i »Dama z gronostajem«”** (Netflix, od 15 maja), drugi sezon spin-offu „Domu z papieru”. Tytułowy złodziej Berlin (w tej roli ponownie Pedro Alonso) planuje nowy, spektakularny skok, tym razem w skąpanej słońcem Sewilli. Jego łupem ma paść słynny obraz „Dama z gronostajem”, ale kradzież słynnego dzieła sztuki jest tylko przykrywką. Prawdziwy cel to książę Malagi i jego żona, którzy wcześniej wykorzystali Berlina do realizacji własnych interesów i obudzili w nim nieposkromioną żądzę odwetu. Kryminał, ale podany w rozrywkowej formie. ■

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 7be3830ac8

WAGNER NAD BAŁTYKIEM

ZAPOWIADA SIĘ GORĄCE LATO DLA MIŁOŚNIKÓW OPERY. W DNIACH 2–7 LIPCA W GDAŃSKU I SOPOCIE ODBĘDZIE SIĘ JUŻ CZWARTA EDYCJA BALTIC OPERA FESTIVAL.



Motto przewodnie tegorocznego festiwalu brzmi następująco: „Mity, gusła i zabobony. Opowieści, które budują wspólnotę". Tomasz Konieczny, dyrektor artystyczny festiwalu, tłumaczy: „Sztuka powinna reagować na rzeczywistość, prowadzić dialog, budować mosty ponad podziałami i stawać po stronie tolerancji".
Jakie opowieści poznamy zatem na Baltic Opera Festival? Centralnymi punktami programu będą „Walkiria" Richarda Wagnera z Opery Narodowej w Kopenhadze w reżyserii Johna Fulljamesa oraz polska prapremiera sceniczna „Polskiego wesela" Józefa Beera w reżyserii Pawła Miśkiewicza. Dodajmy jeszcze, że w „Walkirii" usłyszymy między innymi: René Papego, Reginę Hangler, Izabelę Matułę, Stanislasa de Barbeyraca oraz Małgorzatę Walewską. W partii Wotana wystąpi zaś sam Tomasz Konieczny. A niezwykłą scenerię dla utworu Wagnera stworzy dodatkowo Opera Leśna. Program Baltic Opera Festival uzupełnią: koncert „Muzeum człowieka – Penderecki in memoriam" w wykonaniu Sinfonietty Cracovii pod dyrekcją Michała Klauzy, recital Anett Fritsch z programem pieśni inspirowanych poezją Heinricha Heinego oraz familijna wersja „Złota Renu" Wagnera przybliżająca świat opery najmłodszej publiczności.



U góry: „Walkiria" Wagnera z Opery Narodowej w Kopenhadze Poniżej: „Złoto Renu" w wersji dla dzieci.

MOJA I TWOJA KREW

Zespół Republika – 40 lat od pamiętnego koncertu w Jarocinie i 25 lat po odejściu Grzegorza Ciechowskiego – ponownie spotka się na scenie. Zbigniew Krzywański, Sławek Ciesielski i Leszek Biolik oraz zaproszeni goście wezmą udział w koncertach „Moja krew, twoja krew". Trzy letnie występy: lipcowy podczas Jarocin Festiwal oraz sierpniowe w ramach Męskiego Grania w Krakowie i Warszawie to jedyna szansa, aby zobaczyć legendarny zespół. Wspomnijmy, że Jarocin Festiwal 2026 odbędzie się 16–19 lipca 2026. Dotychczas ogłoszeni artyści to m.in. Lech Janerka, Voo Voo, Dezerter, Closterkeller i Sztywny Pal Azji.



Republika: Sławek Ciesielski, Zbigniew Krzywański, Leszek Biolik

Fot. Camilla Winther, Kinderoper Fotoclub Blickwinkel, Maciek Lachowicz, materiały prasowe

WARTO POSŁUCHAĆ

ANNA CALVI (Domino Recording)
Anna Calvi ma wielki głos. Niestety w ostatnich latach raczej się obija. Mam nadzieję, że świetne duety na płycie „Is This All There Is" są zapowiedzią czegoś większego.

RAYE (RAYE)
Dużo mówi się o brytyjskiej wokalistce RAYE. I słusznie. To stylowy soul, czasem z aranżacjami jak ze złotej ery Hollywood. „This Music May Contain Hope" naprawdę daje nadzieję.

FLEA (Nonesuch Records)
Basista The Red Hot Chili Peppers postanowił udowodnić, że zasługuje również na miano jazzmana. Mnie nic udowadniać nie musi. Album „Flea" jest po prostu świetny. Czy to jazz czy nie jazz.



TORI AMOS (Universal)
Bardzo się cieszę, że po latach chudszych Tori Amos dochodzi w końcu do siebie. Czego dowodem jest chociażby płyta „In Times of Dragons".

VOO VOO (e-Muzyka)
„Dźwięczność" to najnowszy studyjny album legendy polskiej sceny. Ujmuje od pierwszego utworu „Bujam się". A potem jest tylko lepiej.

REDAGUJE: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**

eprasa.pl 7be3830ac8



W nurcie prozy autofikcjonalnej poświęconej kobiecej cielesności Karolina Lewestam stworzyła tekst wymykający się stereotypom. „Szmaty" porównywane są m.in. do twórczości Elizy Kąckiej i Katarzyny Sobczuk.



MATKI, CIOTKI, STARE BABY

Karolina Lewestam przychodzi do nas z opowieścią wyzwalająco prawdziwą. Bez ogródek definiuje w niej jeden z największych lęków kobiet – by nie stać się swoją matką i starą babą.

Stara baba to kobieta po terminie ważności. Jej ciało w oczach innych zmienia się w bezkształtną masę. Stara baba obudowuje się więc Wielką Kupą Ubrań, nad którą spotyka się z innymi starymi babami. Są niczym wiedźmy z bajki, tyle że zamiast uroku rzucą na ciebie okiem i podrzucą jedną ze szmat ze stosu.

Lewestam opowiada o swoich matkach i ciotkach, szukając wśród nich wzorca kobiecości, cielesnego punktu odniesienia potrzebnego w chwilach transgresji – gdy dziewczynka zmienia się w kobietę, gdy córka staje się matką, gdy matka próbuje się pogodzić z tym, że córka jest osobną istotą. Są tu pytania ważne dla każdej z nas: „Najdroższa córko, jak mam cię ostrzec, że staniesz się jedną ze swoich matek? Jak mogę ci wyjaśnić, że będziesz się starzeć, a jednocześnie sprawić, że nie zapragniesz samej siebie odrzucić?". **Karolina Lewestam, „Szmaty"** (Czarne)

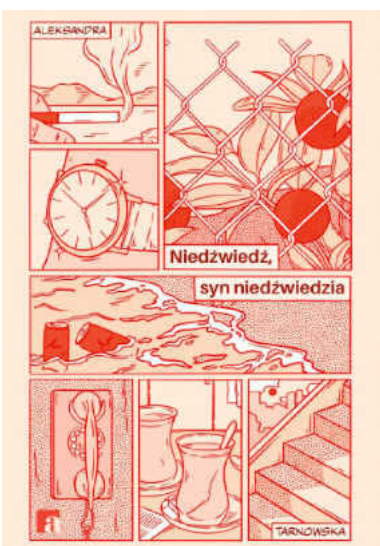
CUDOWNE LATA

Nazim znalazł się na granicy światów. Jedną nogą tkwi w beztrosce szczeniackich wygłupów, zabaw z kumplami w komandosów i w prostych marzeniach o dziewczynach i srebrnym zegarku Casio. Jednocześnie wchodzi już w rzeczywistość, w której wymaga się od chłopaka rozwagi, odpowiedzialności i rozsądnych planów na przyszłość. Oba światy rozdziela kilkanaście wakacyjnych dni i egzamin do liceum wojskowego. W tym czasie Nazim dowie się, co to znaczy mieć złamane serce i odniesie pierwsze porażki podczas przyspieszonego kursu dorastania. Akcja „Niedźwiedzia, syna niedźwiedzia", drugiej powieści Aleksandry Tarnowskiej, toczy się w Turcji, w 2004 roku. Jest to jednak uniwersalna opowieść o chłopcu, który uczył się być mężczyzną.

Aleksandra Tarnowska, „Niedźwiedź, syn niedźwiedzia" (Art Rage)



Powieść Aleksandry Tarnowskiej, laureatki Nagrody Kościelskich 2024, zachwyca dojrzałością stylu, zmysłowością i pięknem samej historii.



eprasa.pl 7be3830ac8

CO CZYTA... URSZULA MORGA



Raz na jakiś czas dopada mnie potrzeba czytania opowiadań – szczególnie kiedy dużo podróżuję pociągami. Sięgam wtedy po kilka książek równocześnie i sprawdzam, która z nich najbardziej mnie pochłonie. Tym razem wygrał zbiór Radosława Kobierskiego „Na wulkanie". To zestaw pięciu współczesnych historii. Ich bohaterowie doświadczyli jakiejś formy erupcji, po której zostały w ich życiu rysy i pęknięcia. Dostajemy opowieści fabularnie powściągliwe, klasyczne w formie, napisane przepięknym językiem, który jednak nie przytłacza wiarygodnych postaci. Autor zawiesza bohaterów w magicznym „pomiędzy": przeszłością a przyszłością, szczęściem i rozpaczą, sprawczością a bezsilnością. Jednocześnie osadza ich w teraźniejszości pełnej realnych kontekstów. Historie uchwycone jakby w przelocie sprawiają, że dla mnie to książka idealna do czytania w podróży.

Radosław Kobierski, „Na wulkanie" (Drzazgi)



Urszula Morga – poetka i reżyserka. Laureatka nagrody publiczności na Warszawskim Festiwalu Filmowym i głównej nagrody XV Ogólnopolskiego Konkursu Poetyckiego im. Janusza Różewicza.



PRZECIWKO SOBIE

Czy kobieca solidarność istnieje? Sophie Gilbert analizuje ostatnich 40 lat w historii popkultury i uświadamia nam, jak bardzo surowej ocenie kobiet podlegają te z nas, które łamią konwenanse – jak Madonna czy Kardashianki. Tytuł **„Girl on Girl"** (Wydawnictwo Poznańskie), można przetłumaczyć jako „Dziewczyna przeciwko dziewczynie".

KOBIETA ZAGADKA

Daphne du Maurier, autorka m.in. słynnej „Rebeki", przez większość życia bezskutecznie walczyła z łatką pisarki romantycznej. Jej pełne zakrętów losy opisuje Tatiana de Rosnay. W **„Na zawsze Manderley"** (Albatros) kreśli portret kobiety utalentowanej, zdeterminowanej, skrywającej tajemnice, które były inspiracją dla jej twórczości.

BOND W SPÓDNICY

Biuro „B" było jedną z najtajniejszych jednostek polskich służb specjalnych. O tym, że pracują w niej także funkcjonariuszki, mówiono niewiele. Tomasz Awłasewicz namówił na rozmowę pięć z nich. Opowiadają o śledzeniu szpiegów, pościgach i werbowaniu agentów. **„Łowczynie szpiegów"** (Znak) opisują świat, w którym James Bond jest kobietą.

NIEZNANE KLEOPATRY

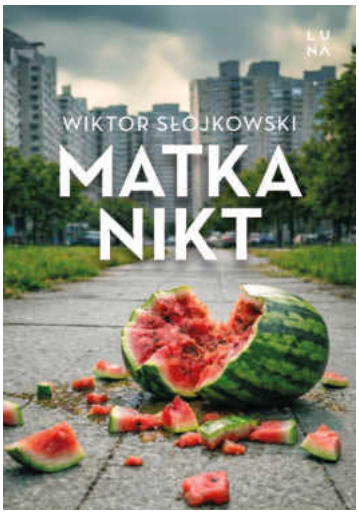
Słynną Kleopatrę, władczynię Egiptu, partnerkę Juliusza Cezara i Marka Antoniusza, znają chyba wszyscy. Ale mało kto wie, że królowych o tym imieniu było znacznie więcej. Lloyd Llewellyn-Jones przypomina o nich w **„Kleopatrach"** (Rebis). To nietuzinkowe kobiety i polityczki, które rzucały wyzwania mężczyznom na szczytach władzy.

REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

BLIZNA PO MATCE

Co zrobić z bliskością, która powoduje wyłącznie ból? Jak poradzić sobie z tym, że osobą, która krzywdzi, jest własna matka? Jak znaleźć w sobie siłę, by rzucić wyzwanie tabu, które nakazuje, by czcić matkę swoją i nigdy nie mówić o niej źle, nawet gdy zmienia życie dziecka w koszmar? Wiktor Słojkowski po raz kolejny podejmuje temat trudny i niewygodny. W „Matce nikt" przeprowadza wiwisekcję relacji, która wedle przyjętych norm powinna pozostać za zamkniętymi drzwiami – dorastającego syna i przemocowej matki. Bohater Słojkowskiego na próżno próbuje się odnaleźć w świecie, w którym miłość zostaje zastąpiona obsesyjną kontrolą i pogardą. Im bardziej chce się dostosować, tym większej bezradności doświadcza. I choć jest w tej książce wiele wściekłości, Słojkowski nie tworzy tyrady przeciwko matce potworowi. To raczej próba zrozumienia wspólnej historii matki i syna, która staje się zapisem odrzucenia, niespełnienia i trudnej do zaakceptowania samotności.

Wiktor Słojkowski „Matka nikt", Wydawnictwo Luna



Fot. Aldona Lewestam/materiały prasowe, Hanna Majchrzak/materiały prasowe, archiwum prywatne, materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



APART
Naszyjnik srebrny
z cyrkoniami
AP540-3518
239 zł
apart.pl



APART
Kolczyki srebrne
z cyrkoniami
AP539-1188
189 zł
apart.pl





ŻÓŁW HARMONII

Najnowsza kolekcja Lilou inspirowana motywem żółwia powstała z myślą o wartościach, które wprowadzają do życia spokój, harmonię i szczęście. To opowieść o celebrowaniu codzienności w zgodzie ze sobą, o odnajdywaniu równowagi i dawaniu sobie przestrzeni na zatrzymanie oraz regenerację, jak podczas wakacyjnych chwil blisko natury. Kolekcja składa się z zawieszek w dwóch rozmiarach, kolczyków oraz pierścionka.
lilou.pl



MAKO
Bowling Bag Cream
1390 zł
mako-store.pl



VERONA
Kolczyki złote
665 zł
verona.pl



ANKA KRYSTYNIAK
Złoty pierścionek z rodolitem
1500 zł
ankakrystyniak.com

Na styku
DESIGNU I SZTUKI

Kasia Sokołowska otwiera nowy rozdział swej kreatywnej działalności. Dołącza do platformy biżuteryjnej **fettejewel.com** jako współwłaścicielka i kuratorka. Jej osobowość jest doskonałym dopełnieniem dla dwóch pozostałych właścicielek – Joanny Figarskiej-Kondrackiej i Anette Boraks. Platforma fettejewel.com łączy estetykę, jakość i odpowiedzialność, tworząc przestrzeń dla wyjątkowych projektów i ich odbiorców.



L37
Echo of Desire
sandały na obcasie
869 zł
l37.pl



L37
A Few Endless Hours
sandały rzymianki
649 zł
l37.pl

eprasa.pl 7be3830ac8

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA



W CZERWCOWYM NUMERZE
podpowiadamy, jak nosić styl marynistyczny na różne okazje i pokazujemy liczne zalety bieli.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.

eprasa.pl 7be3830ac8



SANTA RESISTENCIA



ATELIER MAO DE MAE



LUISA SPAGNOLI

sygnet
Apart
2319 zł

okulary
Versace
1600 zł

bransoletka
Aztorin/
apart.pl
219 zł

marynarka
Mango/
zalando.pl
599,99 zł

apaszka
Totem
1100 zł

spodnie
Levi's
589 zł

T-shirt
Prada
4800 zł

Styl marynarski

NADAJE SIĘ PRAWIE NA KAŻDĄ OKAZJĘ. I TO NIE TYLKO NAD MORZEM. WYBIERZ WERSJĘ, KTÓRA NAJBARDZIEJ DO CIEBIE PASUJE.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

apaszka
Gucci
990 zł

LUISA SPAGNOLI

STYL CASUALOWY

Ubrania w prążki zestaw z denimem i złotą biżuterią. Takie ogólne wskazówki wystarczą, bo w tym wypadku panuje pełna dowolność – cokolwiek wybierzesz, na pewno będzie do siebie pasować.

Fot. Launchmetrics/Spotlight (17), materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



naszyjnik
Apart
1159 zł

apaszka
Prada
880 zł

marynarka
ACNE Studios
4500 zł

spodnie
ACNE Studios
2100 zł

bransoletka
Apart
2679 zł

sukienka
Mango
209,99 zł

sukienka
Wal G./
zalando.pl
249 zł

buty
Steve Madden/
eobuwie.pl
559,99 zł

WERSJA ELEGANCKA

Wieczorowe stylizacje też mogą być inspirowane klimatami marynistycznymi. Typowe dla tego stylu kolory, jak czerwień i granat, są przecież synonimami szyku. Morskie akcenty zapewnią też dodatki, np. apaszka w pasy.







torebka
Gino Rossi/
eobuwie.pl
299,99 zł





CELINE



SHUSHUTONG

okulary
Loewe
1400 zł

koszula
KappAhl
149,99 zł

koszula
Loewe
2100 zł

spódnica
Ochnik/
zalando.pl
219,90 zł

kolczyki
Pandora
209 zł

DO PRACY

Styl marynistyczny bardzo dobrze nadaje się do biura. Wybieraj plisowane spódnice i proste marynarki w kolorze czerwonym, białym lub granatowym. Koszula w prążki? Jak najbardziej! Dodatki niech będą w stonowanych odcieniach brązu.

torebka
Wittchen
179,90 zł

bransoletka
Pandora
299 zł

buty
Calvin Klein/
eobuwie.pl
439,99 zł

eprasa.pl 7be3830ac8



kapelusz
Ruslan Baginskiy
1600 zł

naszyjnik
W.Kruk
979 zł

sukienka
s.Oliver/ zalando.pl
269,99 zł

bluzka
Prada
2100 zł

kostium kąpielowy
Karla Colletto
1400 zł





szorty
Anna Field/ zalando.pl
139 zł

okulary
JW Anderson
1300 zł

CHINA FASHION

apaszka
Jacquemus
880 zł

pasek
Polo Ralph Lauren
880 zł



NA URLOP

Chyba nikogo nie trzeba przekonywać do tego, że ten trend jest wprost stworzony na urlop, zwłaszcza jeśli spędzasz go nad morzem. Nie musisz ograniczać się do T-shirtu w paski. Obejrzyj nasze propozycje – przekonasz się, jak wiele jest opcji. Nie zapominaj o dodatkach, np. apaszkach czy plecionych paskach.

eprasa.pl 7[illegible]



CAŁA NA BIAŁO

KOLOR, KTÓRY NIGDY NIE WYCHODZI Z MODY. ELEGANCKI I CASUALOWY ZARAZEM. BIEL PO PROSTU MUSI ZAGOŚCIĆ W TWOJEJ SZAFIE!

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

eprasa.pl 7be3830ac8



DWURZĘDOWY GARNITUR W KOLORZE ZŁAMANEJ BIELI BĘDZIE INTRYGUJĄCĄ ALTERNATYWĄ DLA SUKIENKI KOKTAJLOWEJ.

Copyright by Prasa.pl



eprasa.pl 7be3830ac8



SZUKASZ UNIWERSALNEJ SUKIENKI NA LATO? BAWEŁNIANA MAKSI URATUJE CIĘ W BARDZO UPALNE DNI.

eprasa.pl/7be3330ac8



Fot. Launchmetrics/Spotlight (8)

eprasa.pl 7be3830ac8



BIAŁA KOSZULA,
NICZYM WYJĘTA
Z MĘSKIEJ SZAFY,
NAPRAWDĘ
DAJE WIELE
MOŻLIWOŚCI.

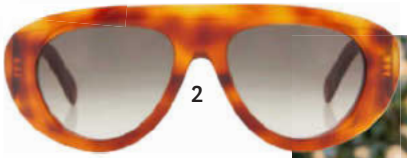
MOCNY KOLOR *na 4 sposoby*

Wiosna sprzyja odważnym decyzjom. Także w modzie! Wybierz ulubiony wyrazisty kolor i noś go od stóp do głów!

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**















SOCZYSTA POMARAŃCZA

DODAJE ENERGII I PIĘKNIE ROZŚWIETLA SKÓRĘ.



1. kolczyki **Apart,** 389 zł
2. okulary **Celine,** 1500 zł
3. naszyjnik **Elixa/apart.pl,** 179 zł
4. etola **You by Tokarska/ zalando.pl,** 269 zł
5. sukienka **Alaïa,** 8800 zł
6. stanik **Intimissimi,** 269,90 zł
7. majtki **Intimissimi,** 45 zł
8. pierścionek **Apart,** 279,99 zł
9. torebka **Wittchen,** 279,99 zł
10. buty **Gino Rossi/eobuwie.pl,** 329,99 zł







UDANY DUET

POŁĄCZENIE NIEBIESKIEGO I ZIELENI? HIT! SPÓJRZ NA TĘ STYLIZACJĘ.



1. naszyjnik **Elixa/apart.pl,** 159 zł
2. okulary **Gucci,** 1600 zł
3. bluza **Adidas Orginals/zalando.pl,** 339 zł
4. bluzka **Prada,** 3800 zł
5. spodnie **Adidas Orginals/ zalando.pl,** 289 zł
6. kolczyki **Apart,** 299 zł
7. pierścionek **Apart,** 319 zł
8. torebka **Bottega Veneta,** 8500 zł
9. buty **New Balance/eobuwie.pl,** 529,99 zł

eprasa.pl 7be3830ac8





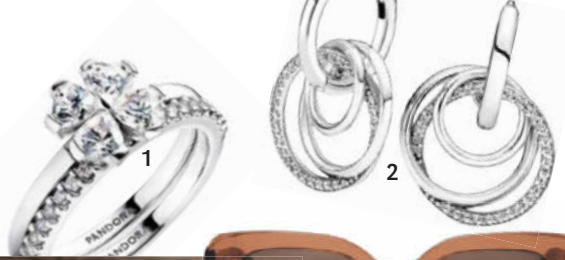




OGNISTA CZERWIEŃ

CZERWONY GARNITUR PODKREŚLI TWOJĄ SIŁĘ I CHARAKTER.

1. pierścionek **Tous,** 299 zł
2. kolczyki **Tous,** 549 zł
3. okulary **Bottega Veneta,** 1500 zł
4. marynarka **Mango,** 319,99 zł
5. spodnie **Mango,** 209,99 zł
6. top **Intimissimi,** 99,90 zł
7. bransoletka **Tous,** 699 zł
8. torebka **Liu Jo/ eobuwie.pl,** 469,99 zł
9. buty **Badura/ eobuwie.pl,** 399,99 zł











CIEMNY ŻÓŁTY

NIE JEST TO KOLOR DLA KAŻDEGO, ALE POZWALA OSIĄGNĄĆ EFEKT WOW.

1. pierścionek **Pandora,** 379 zł
2. kolczyki **Pandora,** 379 zł
3. okulary **Celine,** 1200 zł
4. kurtka **Et Ochs/zalando.pl,** 3399 zł
5. naszyjnik **Pandora,** 369 zł
6. top **Carolina Herrera,** 4100 zł
7. spodnie **Luisa Spagnoli,** 1049 zł
8. apaszka **Gucci,** 880 zł
9. torebka **Karl Lagerfeld/ eobuwie.pl,** 1499 zł
10. buty **Mexx/eobuwie.pl,** 379,99 zł

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

eprasa.pl 7be3830ac8



DLA MAMY

Co kupić w prezencie na Dzień Matki? Mnóstwo inspiracji ma dla nas Apart. W kampanii stworzonej z okazji tego święta wystąpiły Ewa Tylecka, zdobywczyni korony Miss Polonia 1995 roku, oraz jej córka, modelka Julia Tychoniewicz.
apart.pl



RĘCZNA ROBOTA

Marka Maria Pakulnis Studio, której właścicielką jest aktorka Maria Pakulnis, powstała z miłości do ponadczasowego stylu i jakości. W ofercie znajdziemy wyjątkowe buty, które dodadzą elegancji każdej stylizacji. Wszystkie modele są robione ręcznie, z dbałością o najmniejsze detale.
mariapakulnisstudio.pl



PARA IDEALNA

Rado, szwajcarska marka zegarków, po raz kolejny wybrała na swoją ambasadorkę Agnieszkę Radwańską. Pierwsza współpraca marki z tenisistką miała miejsce w latach 2014–2018. Agnieszka wsparła wtedy Rado podczas obchodów 40-lecia high-tech ceramic. Dziś mówi: „Jestem dumna, że ponownie mogę być częścią rodziny Rado". **rado.com**



TERRACOTTA

Ta wizytowa kolekcja marki Solar, zaprojektowana na wyjątkowe okazje, inspirowana jest organicznymi formami natury — rzeźbiarskimi kształtami muszli i strukturami przywodzącymi na myśl morskie pejzaże.
solar.com.pl



WYJĄTKOWA KAPSUŁA

Essence już po raz drugi pojawia się w portfolio The Odder Side, a jednocześnie debiutuje w odsłonie wiosna-lato. W tej linii ubrań można zobaczyć charakterystyczną estetykę marki – proste sylwetki łączące swobodę, kobiecość i nowoczesny minimalizm.
theodderside.com

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



MAGICZNY ŚWIAT

Melissa ogłasza swoją najnowszą współpracę modową z mieszkającą w Londynie chińską projektantką Susan Fang, prezentując poetycką kolekcję obuwia. Nowe modele łączą innowacyjne DNA marki Melissa z eteryczną, inspirowaną naturą wizją projektantki. **shopmelissa.pl**

Fot. materiały prasowe

epras.pl/zhe



OGRÓD W SERCU WARSZAWY

Twoje wydarzenie zasługuje na wyjątkową przestrzeń

Skontaktuj się z nami:

OGROD@HOTELVERTE.COM

+48 22 346 16 20

ul. Podwale 3A

00-251 Warszawa

eprasa.pl 7be3830ac8

URODA

REDAGUJE
DANUTA BYBROWSKA

PODRÓŻE MAŁE I DUŻE

Bilety lotnicze są coraz droższe, a zabytki i inne atrakcje turystyczne okropnie zatłoczone. Może zamiast na prawdziwą wycieczkę lepiej udać się na wyprawę zapachową?



1. woda perfumowana **Tales of Torino, BIRKHOLZ** (50 ml – 695 zł, perfumeriaquality.pl) **2.** woda perfumowana **La fille de Berlin, SERGE LUTENS** (50 ml – 725 zł) **3.** woda perfumowana **Paula's Ibiza Cosmic, LOEWE** (50 ml– 349 zł) **4.** woda perfumowana **Arancia di Capri La Riserva , ACQUA DI PARMA** (50 ml – 659 zł) **5.** woda perfumowana **Nomade Jardin d'Égypte, CHLOÉ** (50 ml – 515 zł) **6.** woda perfumowana **Ibiza Nights, CARNER BARCELONA** (50 ml – 485 zł, perfumeriaquality.pl) **7.** woda perfumowana **Taormina Orange, TOM FORD** (30 ml – 795 zł)

Fot. Monika/Adobe Stock, dudlajzov/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 7be3a3b1a

EMFUZJA
nowa era skin longevity

Obecnie mówimy nie tylko o odmładzaniu, ale o długowieczności skóry. Właśnie w tym nurcie powstało BTL EMFUSION®, urządzenie zaprojektowane z myślą o skin longevity, czyli wspieraniu skóry w zachowaniu jej jakości na dłużej.

Zdrowa, młodo wyglądająca skóra to przede wszystkim sprawnie działająca bariera ochronna, która chroni ją przed słońcem, zanieczyszczeniami i drobnoustrojami, a jednocześnie zapobiega nadmiernej utracie wody. Z wiekiem struktura skóry ulega osłabieniu. Zaburzeniu towarzyszy m.in. zmiana tzw. gradientu wapnia w naskórku, który odpowiada za prawidłową odnowę komórkową i organizację lipidów. EMFUSION® koncentruje się właśnie na tej kluczowej warstwie. Opatentowana technologia DYNAMiQ wykorzystuje emisję fal dźwiękowych o odpowiedniej częstotliwości, które wywołują delikatne drgania w obrębie naskórka, jednocześnie wspomagając wchłanianie składników aktywnych. Delikatne drgania mają na celu usunięcie pozostałości uszkodzonej bariery, reaktywację procesów jej odbudowy oraz wsparcie przywracania prawidłowego rozmieszczenia wapnia.

Cała procedura, określana jako EMFUZJA, liczy cztery etapy zabiegu. Pierwszy to oczyszczanie. Wykorzystywane serum z delikatnym stężeniem kwasu mlekowego wspiera usuwanie nieprawidłowo funkcjonującej warstwy rogowej i zanieczyszczeń. Drugi etap to aktywacja. Dzięki innej końcówce aplikatora rezonans obejmuje głębsze warstwy naskórka, co ma sprzyjać napływowi wapnia i przywracaniu jego fizjologicznego gradientu. Trzeci krok koncentruje się na odbudowie. Maska EMFUSION® dostarcza składników wspierających regenerację. Etap czwarty – zabezpieczanie – obejmuje nałożenie żelu zabezpieczającego o składzie „uszczelniającym" barierę skórną za pomocą technologii DYNAMiQ. Dodatkową korzyścią, choć niewidoczną od razu, jest wzmocnienie bariery ochronnej oraz poprawa zdolności skóry do radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

EMFUZJA wpisuje się w nową definicję pielęgnacji, której celem jest budowanie jakości skóry na lata.



„BTL EMFUSION® to nieinwazyjny i bardzo skuteczny zabieg pomagający skórze jak najdłużej utrzymać młody wygląd".

eprasa.pl 7be3830ac8



1

2

Pielęgnacja

Słoneczne POCAŁUNKI

Zanim skóra naturalnie się opali, możemy same nadać jej ciepły, słoneczny odcień. Efekt sun-kissed skin jest dziś łatwiejszy do osiągnięcia niż kiedykolwiek.

TEKST: **DANUTA BYBROWSKA**

Obecnie do dyspozycji mamy całą gamę kosmetyków – od pudrów brązujących poczynając, poprzez różnego typu bronzery, a na samoopalaczach kończąc. Są one dostępne w postaci kremów, żeli, balsamów, pianek i sprayów, więc można precyzyjnie dostosować je do swoich potrzeb. Podobnie jest z ich odcieniami. Jeden kolor dla wszystkich to już przeszłość. Teraz możemy wybierać między wersjami jasnymi a ciemnymi oraz tonami ciepłymi lub chłodnymi. Dopasowanie ich do kolorytu swojej karnacji nie stanowi już żadnego problemu.

SŁOŃCE W TUBCE

Nowoczesne samoopalacze są świetnym przykładem tego, jak bardzo rozwinęła się technologia stosowana w kosmetykach w ostatnich latach. Kluczową rolę wciąż odgrywa w nich dihydroksyaceton, czyli DHA, jednak jego jakość zmieniła się zasadniczo. Współczesne formuły wykorzystują oczyszczone, stabilizowane wersje tej cząsteczki oraz łączą ją z erytrulozą, która działa wolniej i pozwala uzyskać bardziej równomierny, głębszy odcień. Coraz częściej stosuje się także technologię mikroenkapsulacji. Pigmenty lub składniki aktywne są zamknięte w mikrokapsułkach,



3

4

5

6

eprasa 3a3830ac8



POLECAMY:
1. puder brązujący **Skinfinish Sunstrack Matte Bronzer, M.A.C** (205 zł) **2.** róż w płynie **Futurist Blushmaker Dewy Cheek Tint, ESTÉE LAUDER** (10 ml – 179 zł) **3.** wielozadaniowy puder brązujący **Devotion Face & Eyes Match, DOLCE & GABBANA** (225 zł) **4.** żelowy puder brązujacy **Phyto-Touche Illusion of Summer, SISLEY** (520 zł) **5.** samoopalacz do ciała **Silky Bronze, SENSAI** (150 ml – 390 zł) **6.** samoopalacz do twarzy **Solar The Self-Tanning Drops, DIOR** (30 ml – 300 zł)

eprasa.pl 7be3830ac8

które pękają dopiero w trakcie aplikacji, pod wpływem tarcia. W praktyce oznacza to bardziej naturalny rezultat i mniejsze ryzyko smug. Jednocześnie formuły wzbogacane są o składniki pielęgnacyjne, takie jak kwas hialuronowy, niacynamid czy ceramidy. Samoopalacz coraz częściej pełni funkcję kosmetyku pielęgnacyjnego, a nie wyłącznie produktu koloryzującego.

SAMA PRZYJEMNOŚĆ

Samoopalacze nie mają już nieprzyjemnego zapachu powstającego w reakcji DHA ze skórą. Zastosowanie systemów maskujących opartych na technologiach neutralizacji molekularnej sprawia, że nieprzyjemna nuta znika. Zamiast niej pojawiają się nuty kokosa lub innych egzotycznych owoców bądź kwiatów, które od razu wprawiają w beztroski, wakacyjny nastrój. Zazwyczaj mają też lekko zabarwioną formułę tinted, dzięki której nie tylko dokładnie widzimy, gdzie już nałożyłyśmy produkt, co ułatwia uzyskanie równomiernej opalenizny, lecz także jej efekt uzyskujemy od razu po aplikacji. Co więcej, niektóre samoopalacze wzbogacone są drobnymi złotymi, perłowymi pigmentami, które momentalnie wydobywają blask skóry.

NOWOŚĆ: RĘKAWICE I KROPLE

Aplikacja samoopalaczy staje się coraz prostsza. W przypadku produktów przeznaczonych do ciała możemy wspomóc się specjalnymi rękawicami. Są miękkie, ergonomiczne i ułatwiają równomierne rozprowadzenie kosmetyku. Wystarczy nanieść na nie samoopalacz, a następnie długimi, płynnymi ruchami rozetrzeć go na nogach, ramionach, brzuchu i biodrach. To, co zostanie na rękawicy, można wykorzystać do łokci i kolan – w tych newralgicznych miejscach lepiej użyć mniej produktu. Jeśli chodzi o twarz, warto wypróbować skoncentrowane krople brązujące. Możesz je stosować samodzielnie lub połączyć z ulubionym kremem, co ułatwia precyzyjne kontrolowanie intensywności efektu.

POLECAMY



1. krem brązujący **Tinted Moisturizer Bronzer, LAURA MERCIER** (15 ml – 170 zł) **2.** krem brązujący **Infinite Bronze Tinted Protection SPF 30, LANCASTER** (50 ml – 135 zł) **3.** puder brązujący **Sun-kissed Healthy Glow Powder, HERMÈS** (500 zł) **4.** serum brązujące **Hy-Sculpt Liquid Bronzer, NATASHA DENONA** **5.** olejek odżywiająco-brązujący **D-Bronzi Anti-Pollution Sunshine Drops, DRUNK ELEPHANT** (30 ml – 189 zł) **6.** samoopalacz do twarzy w kroplach **Ambre Solaire Natural Bronzer, GARNIER** (30 ml – 41 zł) **7.** puder rozświetlający **Prisme Libre, GIVENCHY** (315 zł) **8.** rozświetlający żel nawilżający **Ginzing, ORIGINS** (50 ml – 123 zł)

Fot. Slava_Vladzimirska/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



KREMOWE KONSYSTENCJE

Ogromną transformację przeszły też bronzery. Obecnie mają o wiele lżejsze konsystencje i są łatwiejsze w aplikacji, dzięki czemu na skórze dają bardzo naturalny efekt. Oprócz słonecznych pigmentów zawierają również tzw. pigmenty soft focus oraz mikrodrobinki odbijające światło. To one odpowiadają za natychmiastowy efekt wygładzenia cery i wizualnego ujednolicenia jej kolorytu. Nowoczesne pigmenty są powlekane, co zwiększa ich przyczepność do skóry i ogranicza transfer na ubrania. Polimery filmotwórcze tworzą cienką elastyczną warstwę, która utrzymuje kolor na powierzchni skóry, a jednocześnie nie daje uczucia ciężkości. Dodaj je do kremu nawilżającego lub nałóż punktowo na wysokie partie twarzy, nie zapominając o szyi i obojczykach. W składach pojawiają się dodatki pielęgnacyjne, takie jak witamina E czy ekstrakty roślinne o działaniu antyoksydacyjnym, a w niektórych formułach także filtry chroniące przed promieniowaniem UV.

INTUICYJNE OPALANIE

Równie zaawansowane stały się pudry brązujące. W ich przypadku znaczenie ma technologia mielenia pigmentów oraz sposób ich prasowania. Mikronizowane cząsteczki mają bardziej jednorodną strukturę, dzięki czemu lepiej stapiają się ze skórą i nie podkreślają jej tekstury. Często wykorzystuje się także pigmenty powlekane aminokwasami lub silikonami, co zwiększa ich trwałość i zapewnia bardziej kremowe odczucie podczas aplikacji. Nakładanie bronzera jest gestem niemal intuicyjnym. Stosujemy go w miejscach naturalnie eksponowanych na słońce, na kościach policzkowych, skroniach, wzdłuż linii włosów czy na grzbiecie nosa. Dzięki temu skóra wygląda jak po urlopie. Za pomocą bronzera można też delikatnie podkreślić ramiona i obojczyki. Warto jedynie pamiętać, że pudry brązujące nie zastępują różu. Służą bardziej do modelowania rysów i nadania cerze słonecznego kolorytu. Jeśli chcemy podkreślić jej blask i uzyskać efekt optycznego odmłodzenia, warto także skorzystać z różu. ■

eprasa.pl 7be3830ac8

Pielęgnacja

Nocne życie WŁOSÓW



POLECAMY:
1. olejek wzmacniający **HoliRoots, FABLE & MANE** (55 ml – 155 zł) **2.** olejek odżywczy **Elixir Nutrition, PHYTO** (100 ml – 77 zł) **3.** wcierka przeciw wypadaniu **Tricho Esthetic, BANDI** (30 ml – 59 zł) **4.** serum regenerujące **8H Magic Night Serum, KÉRASTASE** (90 ml – 286 zł) **5.** maska z keratyną **Repair, LAZARTIGUE** (250 ml – 240 zł) **6.** odżywka energetyzująca **ComplexeÉnergisant, LEONOR GREYL** (150 ml – 380 zł)

eprasa.pl 7be3830ac8

Na rynku pojawiło się ostatnio mnóstwo kosmetyków do pielęgnacji włosów i skóry głowy nocą. Na czym polega ich działanie, pytamy dr. n. med.Magdalenę Łopuszyńską, dermatolożkę.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA
dermatolożka, Gabinet Kosmetyki Lekarskiej Bella

PANI: Co dzieje się ze skórą głowy i włosami nocą, kiedy śpimy? Czy powinnyśmy jakoś o nie zadbać przed snem?

DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA: W nocy skóra głowy nie zaczyna nagle pracować inaczej. Nadal produkuje łój, pot i podlega naturalnym procesom odnowy. Dlatego u osób z tendencją do łojotoku, łupieżu czy łojotokowego zapalenia skóry niekorzystne objawy mogą być rano bardziej odczuwalne, bo przez kilka godzin skóra pozostaje w cieple, pod częściową okluzją i bez oczyszczania. Z kolei same włosy podczas snu są narażone na tarcie o poduszkę, skręcanie i ucisk, co może sprzyjać mikrouszkodzeniom łodygi, puszeniu się i łamliwości, szczególnie jeśli włosy są już przesuszone lub osłabione rozjaśnianiem. Problem dotyczy też włosów kręconych.

Czyli stosowanie na noc kosmetyków wygładzająco-ochronnych ma sens?

Tak, to wszystko ma sens – ale głównie na długości włosów, nie na skórze głowy. Preparaty wygładzające, zawierające silikony, emolienty czy lipidy, tworzą na powierzchni włosa cienką warstwę ochronną, która zmniejsza tarcie, poprawia poślizg i ogranicza uszkodzenia mechaniczne podczas czesania i ocierania o tkaniny. To nie regeneruje włosa, ale może realnie ograniczać dalsze niszczenie jego łodygi, zwłaszcza u osób z włosami długimi, wysokoporowatymi, farbowanymi lub z tendencją do plątania się.

Czy stosowanie kosmetyków na noc zaburza funkcjonowanie skóry głowy?

Tu trzeba zachować rozsądek. Nakładanie produktu na długości włosów jest czymś











eprasa.pl 7be3830ac8

innym niż obciążanie nim skóry głowy przez całą noc. U części osób intensywne olejowanie skóry głowy lub wielogodzinna okluzja mogą nasilać świąd, przetłuszczanie, łupież i podrażnienie, szczególnie gdy ktoś ma skłonność do łojotoku, łojotokowego zapalenia skóry albo ma wrażliwą skórę.

Ostatnio dużą popularność zdobywa metoda hair slugging, która polega na olejowaniu włosów lub nakładaniu na nie masek odżywczych i zostawianiu ich na całą noc. Może być to korzystne dla włosów suchych, zniszczonych na długości, ale na pewno nie jest to dobre dla skóry głowy. Im bardziej jest ona tłusta, reaktywna lub skłonna do stanów zapalnych, tym ostrożniej należy podchodzić do takich eksperymentów.

Czy spanie z mokrymi włosami jest dobrym pomysłem?

To zły nawyk. Mokry włos jest bardziej podatny na rozciąganie, deformację i uszkodzenia mechaniczne. Jeśli dodatkowo przez kilka godzin ociera się o poduszkę, łatwiej o łamliwość, puszenie i utratę gładkości. Niedosuszona skóra głowy pozostaje natomiast długo w ciepłym i wilgotnym środowisku, co nie sprzyja jej równowadze. Jednorazowo zwykle nic poważnego się nie stanie, ale regularne zasypianie z mokrymi włosami nie jest korzystne ani dla łodygi włosa, ani dla skóry głowy.

Jakiego typu problemy z włosami lub skórą głowy powinny skłonić nas do wizyty u lekarza dermatologa?

Do dermatologa warto zgłosić się wtedy, gdy wypadanie włosów trwa dłużej niż kilka tygodni, wyraźnie się nasila, pojawiają się przerzedzenia, zakola, poszerzenie przedziałka albo ogniska wyłysienia. Konsultacji wymagają też świąd, pieczenie, ból skóry głowy, nasilony łupież, nieustępujący po szamponach aptecznych, zaczerwienienie, krosty, strupy czy łuska, która nie ustępuje mimo pielęgnacji. Ważnym sygnałem alarmowym są także nagłe zmiany jakości włosów, ich wzmożona łamliwość oraz wypadanie po infekcji, stresie, porodzie, zabiegach operacyjnych czy po włączeniu nowych leków.

POLECAMY



1. serum wzmacniające **Pitta, CHAMPO** (30 ml – 189 zł) **2.** odżywka bez spłukiwania **South Bondi, GOA ORGANICS** (200 g – 155 zł) 3. serum regenerujące **Velour Night Reset, MEDAVITA** (50 ml – 244 zł) **4.** serum nawilżające **Night.Shift, KEVIN.MURPHY** (100 ml – 200 zł) **5.** booster wzmacniający **9.4.1, DSD de LUXE** (100 ml – 410 zł) **6.** szczotka **Fingerbrush, OLIVIA GARDEN** (79 zł) **7.** odżywka wzmacniająca do skóry głowy **Amino, DYSON** (75 ml – 289 zł) **8.** maska nawilżająca **AUTHENTIC BEAUTY CONCEPT** (200 ml – 195 zł) 9. odżywka regenerująca **Density, GRZEGORZ DUŻY** (200 ml – 129 zł) 10. maska do włosów i skóry głowy **Hair Rituel, SISLEY** (190 ml – 459 zł)

Czy w przypadku nadmiernego wypadania warto stosować suplementy?

Suplementacja ma sens tylko wtedy, gdy istnieje rzeczywisty niedobór albo wyraźne wskazanie medyczne. W praktyce najczęściej oceniamy to na podstawie badań, takich jak morfologia, poziom ferrytyny, witamin D i B_{12}, cynku. Czasem ważne jest też zbadanie funkcji tarczycy. Nadmierne wypadanie włosów nie zawsze wynika z niedoborów, a przyjmowanie przypadkowych suplementów jest nieskuteczne, a czasem wręcz szkodliwe. Najpierw trzeba ustalić przyczynę, rozpoznać problem, a dopiero potem dobrać leczenie lub suplementację.

Na czym polega nowoczesne leczenie wypadania włosów?

Na pewno nie na żadnych „cudownych" preparatach, tylko na trafnej diagnozie. Inaczej leczymy łysienie androgenowe, inaczej telogenowe, inaczej łysienie plackowate, inaczej choroby zapalne skóry głowy. W terapii stosuje się odpowiednie do problemu szampony, bo ich stosowanie jest podstawą leczenia miejscowego. Sa to najczęściej preparaty z minoksydylem, finasterydem, estrogenami czy sterydami. Czasem stosujemy też leczenie doustne, a w niektórych przypadkach także terapie wspomagające, takie jak zabiegi mezoterapii lekowej lub z osoczem bogatopłytkowym, mikronakłuwanie z egzosomami, laseroterapię niskoenergetyczną lub światło szerokopasmowe. Jeśli problemem jest stan zapalny skóry, łojotok lub łupież, równolegle leczymy także te zaburzenia.

Jak długo trwa leczenie?

To zależy od przyczyny problemu. W przypadku wypadania telogenowego poprawa zazwyczaj zaczyna być widoczna po 3–6 miesiącach od usunięcia przyczyny, natomiast w łysieniu androgenowym leczenie jest długoterminowe i wymaga systematyczności. Pierwsze efekty terapii zwykle oceniamy po około 3 miesiącach, ale pełniejsza ocena wymaga często 6–12 miesięcy. W chorobach włosów cierpliwość jest bardzo ważna, bo cykl ich wzrostu jest powolny i nawet najskuteczniejsze leczenie nie daje natychmiastowego efektu. ■

Fot. Galina Zhigalova/Getty Images, dkidpix/Adobe Stock, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 7be3830ac8

Czerwcowe premiery



1. DO KIESZENI

Zawsze możesz mieć przy sobie przeciwsłoneczny krem do twarzy i ciała **LANCASTER Sun Beauty Creme Pocket SPF 50**. Jego opakowanie jest małe i poręczne.
30 ml – 125 zł

2. BEZ SŁODYCZY

Kompozycja **CARON Atmah** nadaje modnej nucie wanilii wyjątkowo mineralny i świetlisty odcień.
100 ml – 1319 zł

3. PROSTO Z ŁĄKI

Najważniejszym akordem wody perfumowanej **MARC JACOBS Daisy Wild Eau So Extra** jest kwiat *Berlandiera lyrata* – w Ameryce Północnej, skąd pochodzi, nazywany stokrotką czekoladową. Pachnie kakao i pomarańczą.
50 ml – 519 zł













4. IDEALNA GŁADKOŚĆ

Maska **L'ORÉAL PROFESSIONNEL Keratin Alpha Sleek** dzięki keratynowo-aminokwasowej technologii błyskawicznie dyscyplinuje puszące się włosy.
250 ml – 154 zł

5. W SAMO POŁUDNIE

Matowy puder brązujący **TOM FORD** z kolekcji **Soleil Summer** zawiera mikrosferyczne pudry, które nadają cerze ciepły słoneczny odcień na cały dzień.
310 zł

6. BANANA SPLIT

Perfumy **JULIETTE HAS A GUN Banana Rush** pachną równie smakowicie, jak owocowo-lodowy deser. Nie tylko bananami, także syropem klonowym, kokosem i wanilią.
50 ml – 489 zł

7. ZIOŁA I CYTRUSY

Kultowy ziołowo-cytrusowy zapach **SISLEY Eau de Campagne** zyskał towarzystwo w postaci kremu do ciała i rąk oraz balsamu do mycia.
krem: 350 ml – 450 zł, balsam: 350 ml – 390

OPRACOWAŁA **DANUTA BYBROWSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8

POLECAMY



LOLAVIE

Marka kosmetyków do pielęgnacji włosów stworzona przez Jennifer Aniston. Ich najważniejszym składnikiem jest kompleks B-Pro3 Bond Technology wspierający odbudowę osłabionych wiązań keratynowych we włosach. Dzięki niemu odzyskują elastyczność i naturalny połysk.



HERMÈS BEAUTY, ROUGE HERMÈS

Satynowa szminka z wiosenno-letniej kolekcji makijażu, której kolory zostały zainspirowane zachodem słońca nad Morzem Śródziemnym. Odcień Beige Cocktail jest delikatnym beżem z odrobiną słonecznego oranżu.



LUSH, MOTHERS OF DRAGONS

Żel pod prysznic z wyciągiem z bogatego w witaminy C i E smoczego owocu. W jego skład wchodzą też pestki tego owocu, które działają złuszczająco.

EVRĒE, C-ENERGY GLOW

Energetyzująco-rozświetlający krem pod oczy z witaminą C, kofeiną, peptydami, kwasem hialuronowym oraz żeń-szeniem. Dzięki tym składnikom rozświetla skórę, ujednolica jej koloryt i rozjaśnia przebarwienia.



L'BIOTICA, BIOVAX

Trychologiczny szampon-zabieg przeciw wypadaniu włosów, z końcówką do masażu skóry głowy. Polecany jest dla mężczyzn zmagających się z ich przewlekłym lub okresowym wypadaniem.





MIYA, MYRICEGLUE

Maseczka z efektem glow booster. Jej lekko klejąca formuła pomaga uzyskać efekt „glass skin". Działa wygładzająco, nawilżająco i rozjaśniająco. W jej skład wchodzą m.in. ceramidy oraz ekstrakt z owocu banana.



RITUALS, THE RITUAL OF AYURVEDA

Nawilżający krem do ciała z kompleksem Moisture Lock Complex i mieszanką odżywczych olejków. Nadaje skórze zmysłowy zapach indyjskiej róży, olejku migdałowego, egzotycznych przypraw i białego piżma.

eprasa.pl 7be3830ac8



MILLER HARRIS, TEA TONIQUE EXTRAIT

Do bardzo zielonej i energetycznej mieszanki herbat: zielonej, Earl Grey, mate i jaśminowej, dodano bergamotkę, gałkę muszkatołową, kwiat brzoskwini i fiołek. Tak powstała głęboka, zmysłowa i bardzo nieoczywista kompozycja.



DERMIKA, IMPERIAL KREM MULTI-REKONSTRUKTOR

Krem przeciwzmarszczkowy z polinukleotydami, które aktywują syntezę kolagenu, egzosomami wspierającymi regenerację skóry i peptydami o działaniu liftingującym.



EVELINE, WONDER MATCH

Podkład typu cushion, satynowy puder i krem BB SPF 50 – formuły tych kosmetyków inspirowane są K-Beauty: mają działanie pielęgnacyjne, wygładzają cerę i dają efekt blur.

YVES ROCHER, EAU FRAÎCHE POUDRÉE

Lekka, kwiatowo-pudrowa woda toaletowa z orzeźwiającą, cytrusową bergamotką zestawioną z delikatnymi, miękkimi kwiatami magnolii.





BIOTANIQE, PDRN ODNOWA

Regenerujący krem na noc. W jego skład wchodzą polideoksyrybonukleotydy, czyli PDRN, które stymulują procesy naprawcze skóry, wspomagają odnowę komórek i zwiększają syntezę kolagenu.



HDRÈY, LIP GLOSS BALM

Nawilżający błyszczyk do ust, który łączy funkcję kosmetyku pielęgnacyjnego i makijażowego. Dzięki wielowymiarowemu połyskowi subtelnie podkreśla ich naturalny kolor i kształt. Jego lekka konsystencja sprawia, że łatwo się rozprowadza i nie pozostawia uczucia lepkości Dostępny jest w ośmiu wariantach zapachowych inspirowanych deserami i owocami.

ABOUT-FACE, THE CURTAIN CALL

Sypki puder, który utrzymuje się do 10 godzin. Zamiast tradycyjnego talku zawiera jego organiczną wersję. Kosmetyk redukuje nadmiar sebum i daje efekt naturalnego matu. Dzięki odbijającym światło pigmentom tworzy na skórze filtr, który optycznie zmniejsza jej niedoskonałości. Puder nie działa wysuszająco i może być nakładany bezpośrednio na skórę. Jest dostępny w czterech odcieniach.



BIELENDA, GLAZED DONUT

Masełkowy olejek do ust o regenerującym działaniu. Jego formuła opiera się na ekstraktach z wanilii i figi, które łagodzą podrażnienia i zmiękczają naskórek. W jego skład wchodzą także peptydy działające wygładzająco i zmiękczająco.



eprasa.pl 7be3830ac8



INGLOT, LIP VOLUME TINTED LIP BALM

Balsam koloryzujący do ust, który dzięki specjalnemu barwnikowi dopasowuje się do koloru warg i nadaje im unikalny, spersonalizowany odcień.



ORABELLA, BLOOMING FIRE

Perfumy marki Orabella, która została stworzona przez Bellę Hadid, należą do nowej kategorii skin parfums łączących zapach z pielęgnacją skóry. Do wyboru mamy pięć kompozycji, w tym słoneczną Blooming Fire.

SHISEIDO, ULTIMUNE POWER INFUSING OIL

Wielozadaniowy wodny olejek do twarzy, ciała i włosów. Z duetem ekstraktów z kamelii, które wspierają mechanizmy obronne skóry, oraz nawilżającym kwasem hialuronowym i ochronną ektoiną.





PERFECTA, KOLAGEN RETINOL

Przeciwstarzeniowe serum redukujące zmarszczki. Jego działanie opiera się na połączeniu działania kolagenu i retinolu. Zawiera także bakuchiol oraz kwas hialuronowy w dwóch postaciach: niskocząsteczkowej i wysokocząsteczkowej.



DERMEDIC, SUNBRELLA DRY TOUCH SPF 50+

Matujący krem przeciwsłoneczny z formułą Dry Touch, dzięki której nie zostawia na skórze błyszczącej warstwy oraz zmniejsza widoczność drobnych linii i zmarszczek.



CREED, WILD VETIVER

Bardzo zielona kompozycja zainspirowana angielskim garden party. Oprócz wetiweru zawiera pieprz timur, różę stulistną, pelargonię i czarną porzeczkę, które dodają jej charakteru i wyrazistości.



MUGGA, EXTRA STRONG 50%

Bardzo silny repelent zawierający aż 50 proc. związku chemicznego DEET, który odstrasza komary, kleszcze, meszki, muchy i inne insekty. Może być stosowany od 18. roku życia.



L'ORÉAL PARIS, AGE PERFECT SERUM LE DUO

Podwójne serum, które łączy kremową fazę z peptydami prokolagenowymi z lekką emulsją zawierającą kompleks 21 składników aktywnych. To zestawienie zapewnia jednoczesne działanie ujędrniające, regenerujące i rozświetlające.

eprasa.pl 7be3830ac8



MY'BIO, KREM DO STÓP

Lekki krem polecany do skóry suchej i bardzo suchej. Jego formuła oparta jest na synergicznym działanie kwasu hialuronowego, ekstraktu z alg, oleju słonecznikowego, oleju z oliwek, masła shea i gliceryny.



ZIAJA, MARSHMALLOW

Karmelizowany peeling cukrowy do ciała o zapachu pianek marshmallow. Działa na tyle delikatnie, że można go stosować codziennie. W jego skład wchodzi także masło shea, które chroni skórę przed przesuszeniem.



JO MALONE LONDON, BEACH BLOSSOM COLOGNE

Bardzo wakacyjna cytrusowo-zielona woda kolońska. Limonka została w nim zmiksowana z miętą, wodą kokosową i fasolką tonka.

LES EXCLUSIFS DE CHANEL, COMÈTE L'HUILE

Olejek do ciała o świetlistym, zmysłowym zapachu perfum Comète. Najważniejsze są w nim nuty kwiatów wiśni, słodkiego heliotropu i pudrowego irysa.





SORAYA, DAILY BASIS

Wygładzająco-ujędrniające serum o hydrożelowej konsystencji, z ekstraktem ze śluzu ślimaka, nawilżającym kwasem hialuronowym i łagodzącym podrażnienia pantenolem.



JEAN PAUL GAULTIER, LA BELLE ROSEA

Ta kwiatowo-wodna kompozycja łączy świeżość akordów wodnych z delikatnością kwiatów i ciepłą słodyczą wanilii. Nutami głowy są w niej akordy wodne i bergamotka. W sercu mamy piwonię, różę i fiołek, a w bazie wanilię, piżmo i cedr.

AA LAAB MILKY WATERFALL HYDRATION

Program pielęgnacyjny dla cery odwodnionej, szorstkiej i napiętej. Lekkie mleczne formuły zapewniają jej intensywne nawilżenie oraz regenerację.



YOPE, CZEREŚNIA & MLECZKO MIGDAŁOWE

Balsam do ciała polecany do przesuszonej i szorstkiej skóry. Nawilża ją, wygładza, poprawia elastyczność i przywraca miękkość oraz komfort.



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



Wyjdźmy NA ZEWNĄTRZ

SPACER, ROWER, GRA W SIATKÓWKĘ W PARKU... WARTO ĆWICZYĆ NA ŚWIEŻYM POWIETRZU, GDY POGODA POZWALA. TO PRZYNOSI REALNE KORZYŚCI DLA ORGANIZMU – ALE POD PEWNYMI WARUNKAMI.

Zgodnie z zaleceniami lekarzy i towarzystw medycznych, wystarczy około 30 minut umiarkowanej aktywności dziennie, aby osiągnąć wymierne korzyści dla zdrowia. Regularny wysiłek poprawia pracę serca, zwiększa elastyczność naczyń krwionośnych i wspiera wydolność płuc. Podwyższa dobry cholesterol HDL, nieznacznie obniża LDL i wyraźnie poprawia metabolizm glukozy, co ma istotne znaczenie w profilaktyce otyłości oraz cukrzycy. Istotną rolę odgrywa również lepsze dotlenienie organizmu. Metaanaliza obejmująca ponad 140 badań, przeprowadzona przez naukowców z University of East Anglia, wykazała, że kontakt z naturą połączony z ruchem może obniżać poziom kortyzolu nawet o niemal 20 procent. Towarzyszy temu obniżenie ciśnienia tętniczego oraz zmniejszenie ryzyka chorób sercowo-naczyniowych o 15–30 procent.

WIĘCEJ TLENU

W pomieszczeniach zamkniętych dochodzi do wzrostu stężenia dwutlenku węgla (CO_2), dlatego czujemy się senni, zmęczeni i mamy kłopot z koncentracją. Aktywność na zewnątrz zapewnia dostęp do większej ilości tlenu. A lepsze dotlenienie organizmu poprawia funkcjonowanie mózgu, koncentrację i przekłada się na większą efektywność w ciągu dnia. Duże znaczenie ma również ekspozycja na światło słoneczne, które wspiera syntezę wit. D oraz reguluje wydzielenie melatoniny, hormonu snu (dlatego poranny trening w parku może ułatwiać zasypianie wieczorem). Badania wskazują także, że ruch na nierównych powierzchniach – na przykład na leśnych ścieżkach – angażuje więcej grup mięśniowych niż ten w sali do ćwiczeń. W efekcie może zwiększać spalanie kalorii nawet o 20–30 procent.

NIE TYLKO KONDYCJA FIZYCZNA

Nie mniej istotny jest wpływ na psychikę. Kontakt z naturą, połączony z wysiłkiem fizycznym poprawia jakość snu, zwiększa poziom energii i korzystnie działa na nastrój. Regularna aktywność wspiera również regulację hormonalną i może spowalniać procesy starzenia organizmu. Aktywność na świeżym powietrzu wpływa na wyciszenie sieci stanu podstawowego w mózgu (DSN), dlatego zieleń tak dobrze wpływa na ludzi. W dodatku dzieje się to prawie natychmiast po wejściu do parku czy lasu.

CO ĆWICZYĆ?

Bieganie poprawia wydolność i efektywnie spala kalorie, treningi z wykorzystaniem masy własnego ciała wzmacniają siłę mięśni, sporty zespołowe rozwijają koordynację i wytrzymałość. Korzystne dla organizmu są też mniej intensywne formy ruchu, takie jak nordic walking, jazda na rowerze czy joga na świeżym powietrzu – łączą korzyści fizyczne z relaksem psychicznym.

ŚWIADOMOŚĆ RYZYKA

Choć bilans korzyści jest zdecydowanie dodatni, aktywność na świeżym powietrzu nie jest pozbawiona ryzyka. Największym wyzwaniem pozostają warunki atmosferyczne i jakość powietrza. Wysokie temperatury zwiększają ryzyko odwodnienia i przegrzania organizmu, a intensywne promieniowanie UV – chorób skóry. Poważnym zagrożeniem jest smog. Wysokie stężenia pyłów zawieszonych mogą negatywnie wpływać na układ oddechowy, dlatego w dni, gdy jakość powietrza jest zła, lepiej ograniczyć aktywność na zewnątrz. ■

Konsultacja: dr Anna Plucik-Mrożek, lekarka medycyny sportowej

Fot. Louis-Paul Photo/Adobe Stock

eprasa.pl 7be3830ac8

DRENANAT D&N NATURHOUSE

Chcę schudnąć
2 kg



Poprawa trawienia, wsparcie nerek, więcej energii, lepszy sen.

Już za 125 zł

SPRAWDŹ NASZĄ 7-DNIOWĄ DIETĘ

ZADZWOŃ **734 459 871**
I SPRAWDŹ NAJBLIŻSZY PUNKT SPRZEDAŻY



+ PREZENT



Krem odmładzający z kolagenem i witaminą C

Do każdego rodzaju skóry, głęboko regenerujący i nawilżający, nadający skórze jędrność i elastyczność.

Krem regenerujący — Nawilżenie — Jędrność i elastyczność

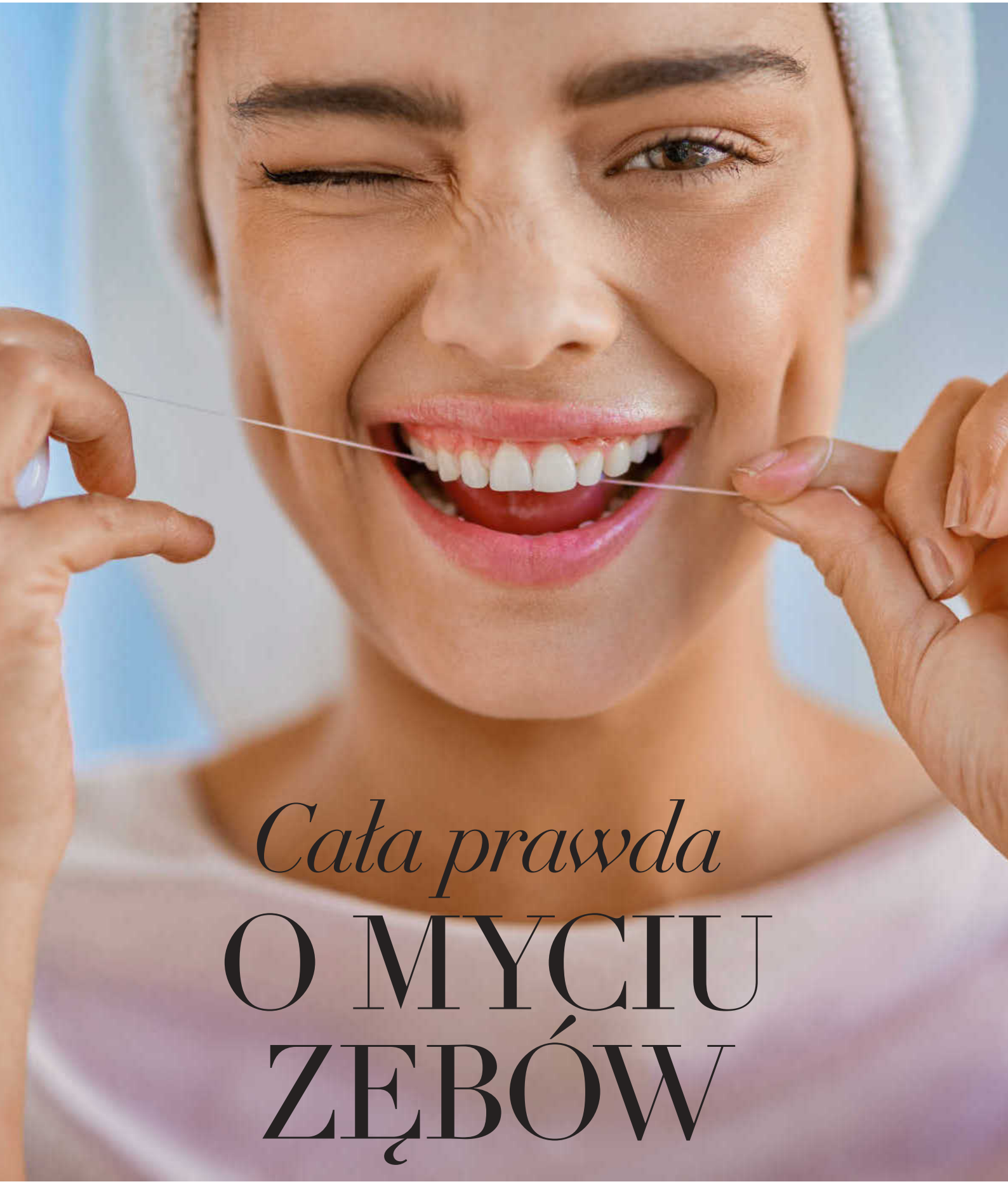
*KREM O WARTOŚCI 92 ZŁ. PROMOCJA OBOWIĄZUJE DO 30 KWIETNIA 2026.

NATUR HOUSE

naturalniezetak naturhousepolska www.naturhouse.pl

ZNAJDŹ PLACÓWKĘ

PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA W ODCHUDZANIU



Cała prawda O MYCIU ZĘBÓW

eprasa.pl 7be3830ac8

O NAWYKACH, KTÓRE WYMAGAJĄ KOREKTY, I O TYM, CO NAPRAWDĘ DZIAŁA W CODZIENNEJ HIGIENIE JAMY USTNEJ ROZMAWIAMY Z DYPLOMOWANĄ HIGIENISTKĄ STOMATOLOGICZNĄ.

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

PANI: Mycie zębów wydaje się jedną z najprostszych, najbardziej oczywistych czynności dnia codziennego...

DR N. MED. I N. O ZDR. KATARZYNA OSTROWSKA-PLUTA: I właśnie w tym tkwi problem, ponieważ przyjmujemy, że jest to coś oczywistego i że skoro robimy to od lat, to robimy to dobrze. Gdy rozmawiam z pacjentami, często słyszę: „przecież myję zęby od dziecka". Paradoks polega jednak na tym, że nasi rodzice, a wcześniej ich rodzice, prawdopodobnie nie mieli pełnej wiedzy na temat prawidłowej higieny jamy ustnej. W efekcie kolejne pokolenia powielają te same błędy. Co ciekawe, mam wrażenie, że łatwiej jest nam przyznać, że nie wiemy czegoś o pielęgnacji skóry czy włosów, niż zakwestionować własne umiejętności w zakresie mycia zębów. To pokazuje, jak bardzo jest to czynność „oczywista" w naszym przekonaniu. Tymczasem badania przesiewowe prowadzone w ramach monitoringu zdrowia jamy ustnej Polaków pokazują, że próchnica dotyczy niemal 100 proc. dorosłych. Do tego dochodzą choroby dziąseł, choroby przyzębia, nadwrażliwość i recesje, czyli cofanie się dziąseł. Skala problemu jest ogromna. Mało tego, nie wszyscy w ogóle dbają o podstawową higienę jamy ustnej. Szacuje się, że około 1,5 proc. dorosłych Polaków nie myje zębów wcale, a kilka procent robi to nieregularnie. To pokazuje, jak bardzo nasze przekonania rozmijają się z rzeczywistością. Z jednej strony wierzymy, że wszystko jest w porządku, z drugiej – mamy realny problem zdrowotny w skali całej populacji.

Co robimy nie tak?

Najczęstszym błędem, jaki popełniamy, jest... nadgorliwość. Wielu pacjentów uważa, że trzeba zęby „porządnie wyszorować". Sięgają więc po szczoteczki z twardym włóknem, szczotkują mocno, intensywnie, tak aby poczuć opór włókien. Tymczasem to prosta droga do uszkodzeń – zarówno szkliwa, jak i dziąseł. W gabinetach widzimy bardzo dużo uszkodzeń w okolicach przydziąsłowych – recesji dziąseł, odsłaniania szyjek zębowych oraz ubytków przyszyjkowych. To efekt tzw. traumatyzacji tkanek, czyli ich mechanicznego niszczenia. Konsekwencje nie są tylko estetyczne, lecz także zdrowotne i finansowe. Uszkodzone tkanki, zarówno dziąsła, jak i szkliwo, nie regenerują się samoistnie – wymagają leczenia. A kiedy zaczynamy ingerować w ząb, uruchamia się pewien proces „Spirala śmierci zęba": wypełnienia z czasem się rozszczelniają, wymagają wymiany, a każda kolejna ingerencja jest większa.

Jakie są w takim razie zalecane obecnie techniki mycia zębów?

Prawidłowa, a zarazem skuteczna higiena jamy ustnej nie polega na sile, lecz na odpowiedniej technice, systematyczności i delikatności. Współczesna stomatologia coraz wyraźniej odchodzi od skomplikowanych schematów na rzecz prostych, skutecznych rozwiązań. Idziemy w kierunku automatyzacji, dlatego rekomendujemy szczoteczki elektryczne. Nie dlatego, że są „modne", ale dlatego, że są po prostu skuteczniejsze i bardziej efektywne – generują znacznie więcej ruchów, niż jesteśmy w stanie wykonać ręcznie, wyposażone są w czujniki nacisku, co zapobiega zbyt agresywnemu szczotkowaniu, mają wbudowane timery. Ich zaletą jest również łatwość użytkowania. Wystarczy przyłożyć szczoteczkę do zęba, odczekać dwie–trzy sekundy i przesunąć ją dalej. Oczywiście w ten sposób myjemy zęby z każdej strony – z przodu, z tyłu oraz powierzchnie żujące. Szczoteczka manualna nadal może być bardzo dobrym narzędziem, ale wymaga większej wiedzy i odpowiedniej techniki oraz więcej czasu. Standardowe 2 minuty mycia odnoszą się głównie do szczoteczek elektrycznych. W przypadku szczoteczki manualnej, aby dokładnie oczyścić wszystkie powierzchnie przy pełnym uzębieniu, potrzebujemy zwykle 3–4 minut. Polecam wybierać szczoteczki miękkie, żeby uniknąć zbyt mocnego nacisku, stosować tzw. chwyt smyczkowy – trzymając rączkę szczoteczki, odginamy mały palec, jak przy „wykwintnym" trzymaniu filiżanki za uszko. Warto zachować około 20–30 minut odstępu między myciem zębów a posiłkiem, bez względu na to,



REKLAMA

eprasa.pl 7be3830ac8

czy czyścimy je przed, czy po jedzeniu. Po posiłku szkliwo jest czasowo osłabione przez działanie kwasów. Jeśli w tym momencie zaczniemy szczotkować zęby, zwiększamy ryzyko uszkodzeń, nadwrażliwości i tzw. ubytków niepróchnicowych. Z kolei po umyciu zębów powierzchnia szkliwa jest dokładnie oczyszczona i – paradoksalnie – pozbawiona ochrony i bardziej podatna na działanie czynników zewnętrznych. Dopiero po około 20–30 minutach tworzy się tzw. błonka nabyta, pelikula, która pełni funkcję ochronną. Zjedzenie posiłku od razu po szczotkowaniu jest niekorzystne z uwagi na brak tej naturalnej ochrony. Niezmienna pozostaje podstawowa zasada: regularność. Myjemy zęby dwa razy dziennie, codziennie, z bardzo wyraźnym naciskiem na higienę wieczorną. W nocy wydziela się mniej śliny, która naturalnie chroni jamę ustną, więc jeśli nie oczyścimy dokładnie zębów, bakterie mają idealne warunki do działania.

Czy samo szczotkowanie wystarczy?

Nie – i to jedna z najważniejszych zmian w podejściu do higieny. Szczoteczka nie dociera do przestrzeni międzyzębowych, a to właśnie tam bardzo często zaczynają się problemy. Dlatego konieczne jest stosowanie nici dentystycznej lub szczoteczek międzyzębowych. Te drugie są najskuteczniejsze, choć trudniejsze w użyciu, zwłaszcza dla osób o ciasno ustawionych zębach. Jeśli jednak dobierzemy odpowiedni rozmiar i nauczymy się właściwej techniki, będziemy w stanie oczyścić przynajmniej przestrzenie między zębami trzonowymi. Między siekaczami łatwiej operować nicią lub taśmą dentystyczną, która jest gładka i łatwo wsuwa się między zęby. W praktyce najważniejsze jest to, żeby pacjent stosował cokolwiek, byle robił to systematycznie.

W mediach społecznościowych głośno zrobiło się ostatnio o płukaniu zębów...

Większość osób jest przekonana, że płukanie jest konieczne. „Szczotka, pasta, kubek, ciepła woda" – śpiewaliśmy w przedszkolu i rośliśmy z przekonaniem, że tak trzeba. Jednak to mit. Po umyciu zębów powinniśmy jedynie wypluć nadmiar pasty i na tym zakończyć. Skoro pasta dostarcza cennych aktywnych składników, nie ma sensu od razu ich usuwać – lepiej pozwolić im jeszcze przez pewien czas działać na szkliwo i dziąsła. Płucząc usta wodą, natychmiast się ich pozbywamy. Jeśli jednak odczuwamy dyskomfort po pozostawieniu pasty w jamie ustnej, na przykład szczypanie języka czy pieczenie dziąseł, może to oznaczać, że dana pasta nie jest dla nas odpowiednia. To może być objaw alergii albo nadwrażliwości na któryś ze składników, np. SLS, czyli laurylosiarczan sodu, co zdarza się coraz częściej. W takiej sytuacji warto rozważyć zmianę pasty i skonsultować się ze specjalistą – stomatologiem lub higienistką stomatologiczną, którzy na podstawie naszych potrzeb i ewentualnych reakcji dobiorą najlepiej dopasowany preparat.

A płukanie płynami do ust?

Tak, pod warunkiem że płyn jest kompatybilny z pastą do zębów i wzmacnia jej działanie, a nie je niweluje. Nadużywanie płukanek może prowadzić do zaburzenia mikrobiomu, czyli naturalnej równowagi bakterii w jamie ustnej. Dlatego również w tym przypadku najlepiej wybrać się do gabinetu i dowiedzieć, czy potrzebujemy płynu, a jeśli tak, to jaki jest dla nas odpowiedni. Dobieramy je do konkretnego problemu: próchnicy, stanów zapalnych, suchości jamy ustnej. Coraz częściej odchodzimy też od preparatów zawierających alkohol. Na pewno nie polecam kupowania produktów, bo skusiła nas reklama w telewizji, dobra cena albo rekomendacja znajomej. Każdy z nas ma inne potrzeby.

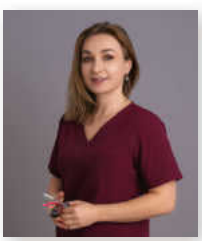
W drogeriach jest ogromna oferta past, a duży procent stanowią produkty o działaniu wybielającym. Czy warto je stosować?

Moda na biały uśmiech ma swoje dobre strony, ponieważ motywuje pacjentów do dbania o zęby. Ale trzeba jasno powiedzieć: pasta nie wybieli zębów w sensie chemicznym. Jej działanie polega głównie na ścieraniu powierzchniowych przebarwień, a jeśli połączymy to z mocnym szczotkowaniem, rośnie ryzyko nadwrażliwości i uszkodzeń. Dlatego zalecałabym raczej stosowanie ich okazjonalnie. Znacznie lepsze efekty daje profesjonalna higienizacja i – w razie potrzeby – wybielanie pod kontrolą specjalisty.

Muszę przyznać, że nie jestem wielką fanką higienizacji – czyszczenie zębów to dla mnie nieprzyjemny, często bolesny zabieg.

Niektórzy pacjenci unikają zabiegów higienizacyjnych z obawy przed bólem, zwłaszcza jeśli mają odsłonięte szyjki zębowe lub nadwrażliwość. Na szczęście w ostatnich latach bardzo wiele się zmieniło i dziś dysponujemy sprzętem oraz materiałami, które znacząco poprawiają komfort. Dla porównania: kiedyś stosowano klasyczne piaski o ziarnistości około 50 mikronów, teraz dostępne są znacznie drobniejsze – nawet około 14 mikronów. To ogromna różnica, dzięki której zabiegi są dużo delikatniejsze. Nowoczesne urządzenia oferują m.in. regulację temperatury wody, nawet do około 40°C, co znacząco zmniejsza dyskomfort. Coraz częściej stosuje się też technologie redukujące nieprzyjemne odczucia związane z dźwiękiem czy wibracjami, jak w przypadku nowoczesnych skalerów ultradźwiękowych. Niektóre urządzenia wykorzystują także bardziej zaawansowane systemy przepływu, które dodatkowo zwiększają komfort zabiegu. Jeśli ktoś obawia się bólu lub dyskomfortu, warto poszukać gabinetu pracującego według protokołu GBT, czyli Guided Biofilm Therapy. Jest to nowoczesne podejście do higienizacji, rozwijane od lat na Zachodzie, a w Polsce coraz szerzej stosowane od około dekady. Protokół ten kładzie duży nacisk na skuteczność, ale także na maksymalny komfort i bezpieczeństwo pacjenta. Obejmuje m.in. wybarwianie płytki nazębnej – co doskonale pokazuje, czy pacjent prawidłowo i dokładnie myje zęby – oraz stosowanie delikatniejszych materiałów i technik minimalizujących urazy tkanek.

Higienizacja jest zabiegiem profilaktycznym, a także powinna być standardowym elementem każdego leczenia stomatologicznego. Coraz częściej jednak pacjenci zgłaszają się na nią także profilaktycznie, z własnej inicjatywy – i to bardzo dobry trend. Świadomość w tym zakresie wyraźnie rośnie, co cieszy, bo przekłada się na lepsze dbanie o zdrowie zębów i jamy ustnej. ■



dr n. med. i n. o zdr. Katarzyna Ostrowska-Pluta
higienistka stomatologiczna, koordynatorka Swiss Dental Academy w Polsce 2019-2025, członkini Zarządu Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Higienistek Stomatologicznych

Fot. Katleho Seisa/peopleimages.com/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 7be3830ac8



RÓWNOWAGA INSPIROWANA AJURWEDĄ

Jakość, którą poczujesz każdego dnia

Nowa linia suplementów od Himalaya Wellness to coś więcej niż codzienne wsparcie organizmu, to świadomy wybór jakości opartej na tysiącach lat tradycji i potwierdzonej nowoczesną nauką.

Każdy produkt został stworzony w oparciu o jeden, starannie wyselekcjonowany składnik roślinny ceniony w Ajurwedzie za swoje ukierunkowane działanie. To podejście pozwala zachować maksymalną czystość formuły i pełnię naturalnej mocy roślin bez kompromisów.

Za jakością stoi nie tylko natura, ale i zaawansowane procesy badawcze oraz rygorystyczna kontrola na każdym etapie produkcji. Dzięki temu masz pewność, że sięgasz po suplementy spełniające najwyższe standardy bezpieczeństwa, skuteczności i czystości.

Filozofia Himalaya Wellness opiera się na przekonaniu, że dobre samopoczucie zaczyna się od codziennej równowagi. Dlatego nowa linia wspiera organizm w naturalny sposób pomagając uzupełniać dietę w składniki, które wspierają energię, odporność i ogólną kondycję.

Wybierz świadomą jakość. Wybierz naturalną równowagę.



1. TRIPHALA Wsparcie trawienia i pracy jelit **2. ASHWAGANDHA** Wsparcie odporności na stres i równowagi emocjonalnej **3. BOSWELLIA** Wsparcie funkcjonowania kości i stawów **4. BACOPA** Wsparcie pamięci i koncentracji **5. TURMERIC** Wsparcie zdrowia skóry

czytaj więcej:

eprasa.pl 7be3830ac8



DYSON, HUSHJET MINI COOL

Wentylator chłodzący, który został zaprojektowany z myślą o aktywnym trybie życia. Dzięki masie zaledwie 212 g i baterii o żywotności do 6 godzin, można go trzymać w dłoni, nosić przy sobie lub postawić na biurku. Zapewnia komfort termiczny w każdej sytuacji.



FROSTA, GOTOWA ZUPA

W ofercie marki pojawiły się dwie zupy inspirowane smakami Azji: Zupa Ramen z kurczakiem i makaronem oraz Zupa Curry z kurczakiem i warzywami. Obie propozycje łączą pełnowartościowe składniki z bogactwem aromatów charakterystycznych dla kuchni azjatyckiej.



FOREO, FAQ 101

Urządzenie, które łączy trzy technologie: impulsy radiofrekwencyjne, światło LED oraz pulsacje T-Sonic, dzięki czemu poprawia jędrność skóry, zapewnia jej promienny wygląd oraz redukuje drobne zmarszczki.



REUTTER, CUKIERKI GŁOGOWE

Cukierki głogowe z wysokiej jakości ekstraktem głogu, który wspiera funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego. Nie zawierają składników syntetycznych. Można je kupić w aptekach i zielarniach.



BIODERMA, SENSIBIO AR+

Linia kosmetyków do skóry wrażliwej, z rozszerzonymi naczynkami i z tendencją do trądziku różowatego. Ich działanie oparte jest na technologii Rosaactiv 2.0, która działa na źródło biologicznego mechanizmu związanego z różnymi rodzajami zaczerwienień.



HIMALAYA WELLNESS

Suplementy w formie żelków łączące ajurwedyjską tradycję zielarską z osiągnięciami współczesnej nauki. Oferują wsparcie dla zdrowia jelit, odporności oraz kondycji włosów, skóry i paznokci. Żelki mają owocowy smak i powstają na bazie pektyny owocowej, dzięki czemu są odpowiednie dla wegetarian.

MEDAVITA, LOTION CONCENTRÉE

Tonik, który stymuluje krążenie kapilarne i hamuje działanie enzymów odpowiedzialnych za wypadanie włosów. Wzmacnia je u nasady, wydłuża ich żywotność i przywraca im zdolność do wzrostu.





AVÈNE, CLEANANCE COMEDOMED

Złuszczający żel do mycia do codziennej pielęgnacji cery tłustej, trądzikowej i z niedoskonałościami. Jego regularne stosowanie pomaga zredukować zmiany trądzikowe, usuwa nadmiar sebum i odblokowuje pory. Swoje działanie kosmetyk zawdzięcza połączeniu składników aktywnych – kwasu mlekowego i bursztynowego, które delikatnie złuszczają skórę, a jednocześnie wspierają jej barierę ochronną.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8

CYKLICZNIE ZMĘCZONA

REGULARNA UTRATA KRWI ZWIĄZANA Z MENSTRUACJĄ MA DUŻE ZNACZENIE DLA NASZEGO SAMOPOCZUCIA.

Mimo że menstruacja jest procesem naturalnym, nie jest obojętna dla gospodarki żelaza w naszym organizmie. Żelazo jest pierwiastkiem kluczowym dla transportu tlenu. Wchodzi w skład hemoglobiny, a więc cząsteczki odpowiedzialnej za dostarczanie tlenu do tkanek. Kiedy jego poziom spada, organizm zaczyna funkcjonować mniej wydajnie. Pojawia się uczucie przewlekłego zmęczenia, spadek koncentracji, czasem większa podatność na infekcje. Podczas miesiączki kobieta traci przeciętnie od około 30 do 80 mililitrów krwi w jednym cyklu. Wraz z nią ubywa żelaza. W skali miesiąca nie jest to to może dużo, jednak w perspektywie lat regularna utrata może mieć znaczenie, zwłaszcza jeśli dieta nie pokrywa w pełni zapotrzebowania organizmu lub jeśli miesiączki są obfite. Dlatego niedobór żelaza jest jednym z najczęstszych niedoborów żywieniowych. Nie każda kobieta miesiączkująca doświadcza jednak wyraźnych konsekwencji. Wiele zależy od indywidualnej obfitości krwawień, długości cyklu i sposobu odżywiania. Coraz częściej mówi się też o tym, że przewlekłe zmęczenie nie musi być wyłącznie efektem jawnej anemii. Już obniżony poziom zapasów żelaza, nawet przy prawidłowej hemoglobinie, może wiązać się z gorszą tolerancją wysiłku czy spadkiem energii. To subtelne sygnały, które łatwo zignorować, uznając je za element codzienności. Menstruacja jest czynnikiem wpływającym na ilość żelaza w naszym organizmie.

W świecie, w którym zmęczenie stało się niemal normą, warto patrzeć na nie szerzej, uwzględniając biologiczne uwarunkowania. To nie słabość ani brak odporności na stres, lecz często konsekwencja procesów wpisanych w kobiecą fizjologię. Świadomość tego kontekstu pozwala spojrzeć na własne ciało z większym zrozumieniem i uważnością. ■



Fot. Strelciuc/Adobe Stock

REKLAMA



Zmęczona ciągłym zmęczeniem?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia **uczucia zmęczenia i znużenia** oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu **układu odpornościowego**

- płynna formuła, wysoka przyswajalność
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią

stworzony dla KOBIET



Salus
Naturalna ochrona zdrowia od 1916 roku

fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl

eprasa.pl 7be3830ac8



HAIR VOLUME

Opracowany przez skandynawskich ekspertów suplement diety poprawiający kondycję włosów, skóry i paznokci. Dzięki zawartości składników, które odżywiają komórki włosów od wewnątrz, pomaga zwiększyć ich objętość, wspiera wzrost i zapobiega wypadaniu.



MIXA, ANTI REACTION

Aktywność tego mlecznego serum kojącego skupia się na dwóch problemach, z którymi mierzy się skóra reaktywna. Są to zaczerwienienia i przesuszenie. Dlatego w jego skład wchodzi pantenol o działaniu łagodzącym i nawilżającym oraz bisabolol redukujący zaczerwienienia.

DR AMBROZIAK, ANTI--REDNESS FACE CREAM

Krem do cery naczynkowej i wrażliwej z kwasem azelainowym i trokserutyną, które zmniejszają zaczerwienienia i skłonność do pękania naczynek. Sprawiają, że skóra zyskuje wyrównany koloryt.





VICHY DERCOS, COLLAGEN FILLER 17

Kuracja ultraregenerująca przeciw wypadaniu włosów z powodu łamliwości. Kwas cytrynowy i prokolagenowe peptydy wspomagają wytwarzanie kolagenu 17, który wzmacnia ich włókna.



OIO LAB, LUNULA NIGHT

Przeciwstarzeniowy olejek na noc bogaty w organiczne ekstrakty z pestek granatu i owoców rokitnika, które wspomagają procesy regeneracyjne skóry podczas snu. Kosmetyk zawiera również retinol w wysokim, ale bezpiecznym stężeniu, żeby uelastyczniać skórę i stymulować produkcję kwasu hialuronowego.



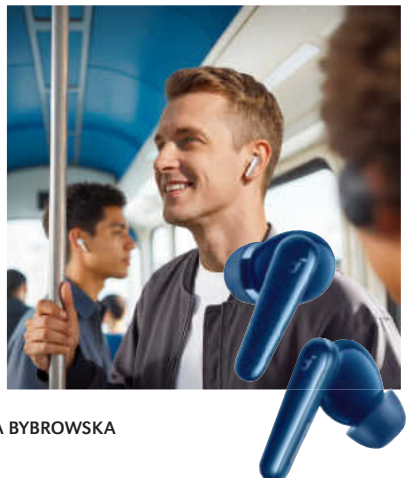
PHILIPS, OVI ULTRA AIRFRYER

Urządzenie umożliwia gotowanie na parze, które pomaga zachować do 87 proc. składników odżywczych. W praktyce oznacza to, że warzywa nie tylko wspaniale smakują, ale też zachowują to, co w nich najcenniejsze.

BARE MINERALS, BRONZER

Limitowana kolekcja trzech produktów łączących funkcje różu i bronzera. Dzięki kompleksowi wygładzających minerałów dodają skórze blasku i zmniejszają widoczność niedoskonałości. Jednocześnie są bezpieczne dla skóry wrażliwej.





SOUNDCORE, LIBERTY 5

Słuchawki chroniące uszy przed nadmiernym hałasem. Algorytm Adaptive ANC 3.0 co 0,3 sekundy reaguje na zmieniający się hałas otoczenia, żeby odpowiednio dostosować poziom ich wyciszenia. Zapewnia to optymalną ciszę przez całą dobę.

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl 7be3830ac8

W ZGODZIE Z NATURĄ

CZY WYCIĄGI ROŚLINNE MOGĄ SPRZYJAĆ UTRZYMANIU PRAWIDŁOWEGO STĘŻENIA CHOLESTEROLU?

Zainteresowanie naturalnymi substancjami roślinnymi nie jest chwilową modą. Fitosterole, polifenole, flawonoidy czy saponiny to związki, które rośliny wytwarzają w celu ochrony własnych komórek, ale w organizmie człowieka mogą one oddziaływać na procesy metaboliczne. W przypadku gospodarki lipidowej szczególną uwagę zwraca się na wyciągi z karczocha, ostropestu plamistego, czerwonego ryżu fermentowanego, zielonej herbaty czy czosnku. Karczoch jest rośliną zawierającą cynarynę i kwasy fenolowe, które mogą wpływać na metabolizm lipidów. Badania sugerują, że ekstrakty z jego liści sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu poprzez oddziaływanie na syntezę i wydalanie kwasów żółciowych. Ostropest plamisty kojarzony jest przede wszystkim z sylimaryną, kompleksem flawonolignanów o właściwościach antyoksydacyjnych. W kontekście funkcji wątroby mówi się o jego potencjalnym działaniu ochronnym na hepatocyty, czyli komórki wątrobowe. Wątroba, jako główny narząd odpowiedzialny za metabolizm tłuszczów, odgrywa kluczową rolę w utrzymaniu prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi. Wspieranie jej funkcji może więc pośrednio wpływać na parametry lipidowe. Czerwony ryż fermentowany budzi szczególne zainteresowanie, ponieważ zawiera monakolinę K, związek o mechanizmie działania zbliżonym do niektórych leków stosowanych w terapii zaburzeń lipidowych. To przykład, jak cienka bywa granica między suplementacją a farmakoterapią. Warto przy tym pamiętać, że utrzymanie prawidłowego stężenia cholesterolu i trójglicerydów to proces wieloczynnikowy. Dieta, aktywność fizyczna, masa ciała, gospodarka hormonalna i uwarunkowania genetyczne odgrywają zasadniczą rolę. Wyciągi roślinne są tylko jednym elementem tej układanki. ■



Fot. nungning20/Adobe Stock

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Lipobon complex
suplement diety
Na cholesterol



Sfermentowany czerwony ryż (zawierający monakolinę K), korzeń berberysu oraz liść karczocha sprzyjają utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu w surowicy krwi.

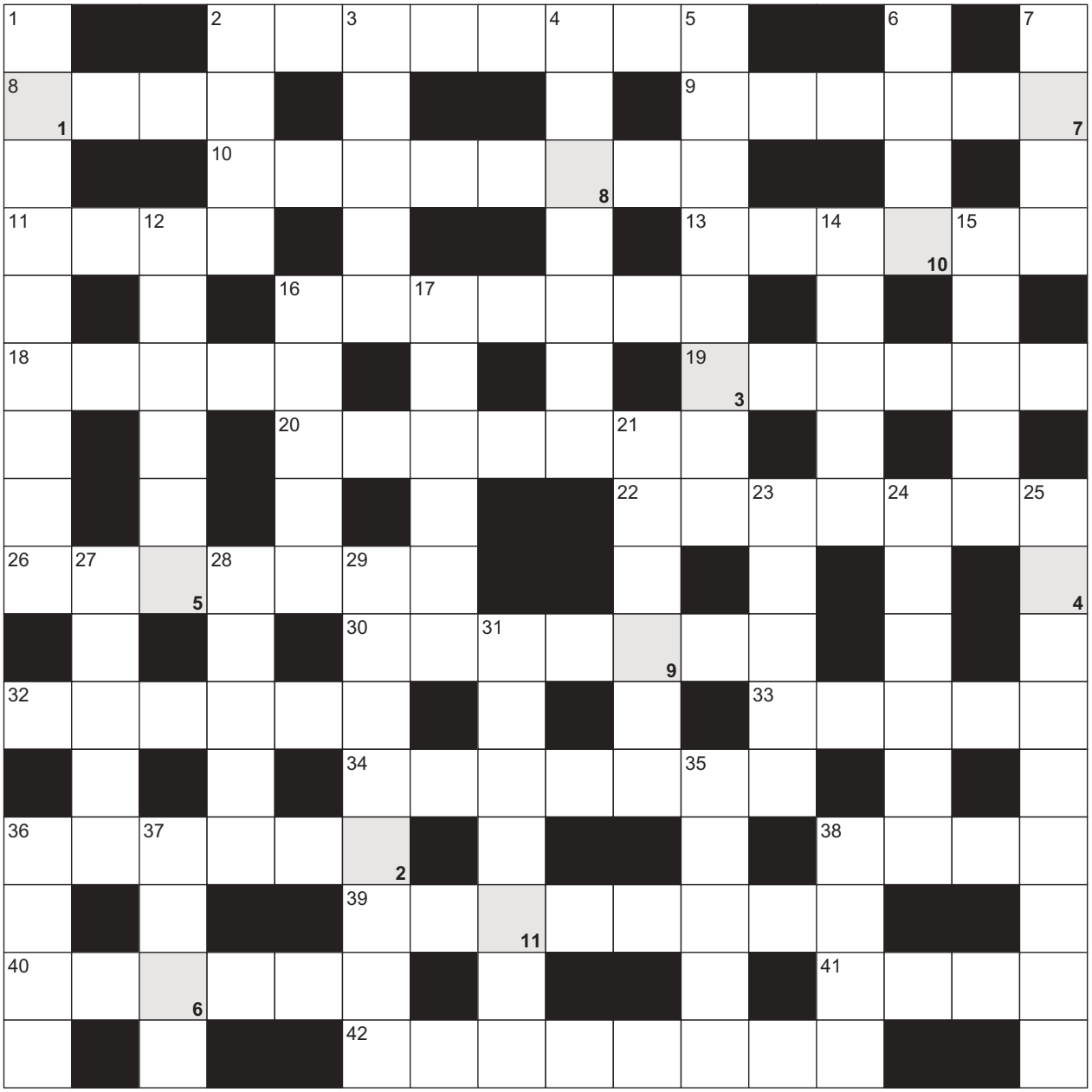
Ponadto korzeń berberysu wspiera utrzymanie prawidłowego poziomu trójglicerydów we krwi oraz wspomaga funkcje wątroby.

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie **www.bonimed.pl**

Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 7be3830ac8

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 2. ciasto na tort 8. początek dnia 9. Fudżi w Japonii 10. „Znajomi i ...", w tym serialu gra aktor, z którym wywiad znajdziesz w dziale Kultura 11. dekolt sukni 13. galeria nad nawami bocznymi 16. Ava ..., grała w „Mogambo" 18. minuje obiekty 19. sosna lub dąb 20. Herakles oczyścił jego stajnie 22. ozdoba gotyckiego okna 26. „... Polityczny", audycja Arlety Zalewskiej i Konrada Piaseckiego 30. domieszka do kawy 32. zamiary, zakusy 33. przyznawana komuś 34. miasto w Chorwacji, o którym przeczytasz w dziale Podróże marzeń 36. system samoobrony 38. wokół źródła na pustyni 39. odrodzenie 40. członek rodziny 41. owczarek węgierski 42. śpiewająca Natalia

PIONOWO: 1. boli po dźwiganiu 2. potocznie szef 3. długi brak deszczu 4. szabla ormiańska 5. forteca 6. zasłaniane firaną 7. imię bohaterki naszej rubryki Partnerzy w tym wydaniu PANI 12. „Bema pamięci żałobny ..." 14. składany w sądzie 15. rejon patrolu 16. rodzaj motyki 17. wyścigi jachtów 21. wiosenny grzyb 23. coś cennego 24. wydanie książki 25. palpitacja serca 27. kuzyn żyrafy 28. chłosta 29. składany nożyk kieszonkowy 31. symbol oświaty 35. wielkanocny odpust w Krakowie 36. zbudował ją Noe 37. ogół księży 38. choroba z wysypką

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

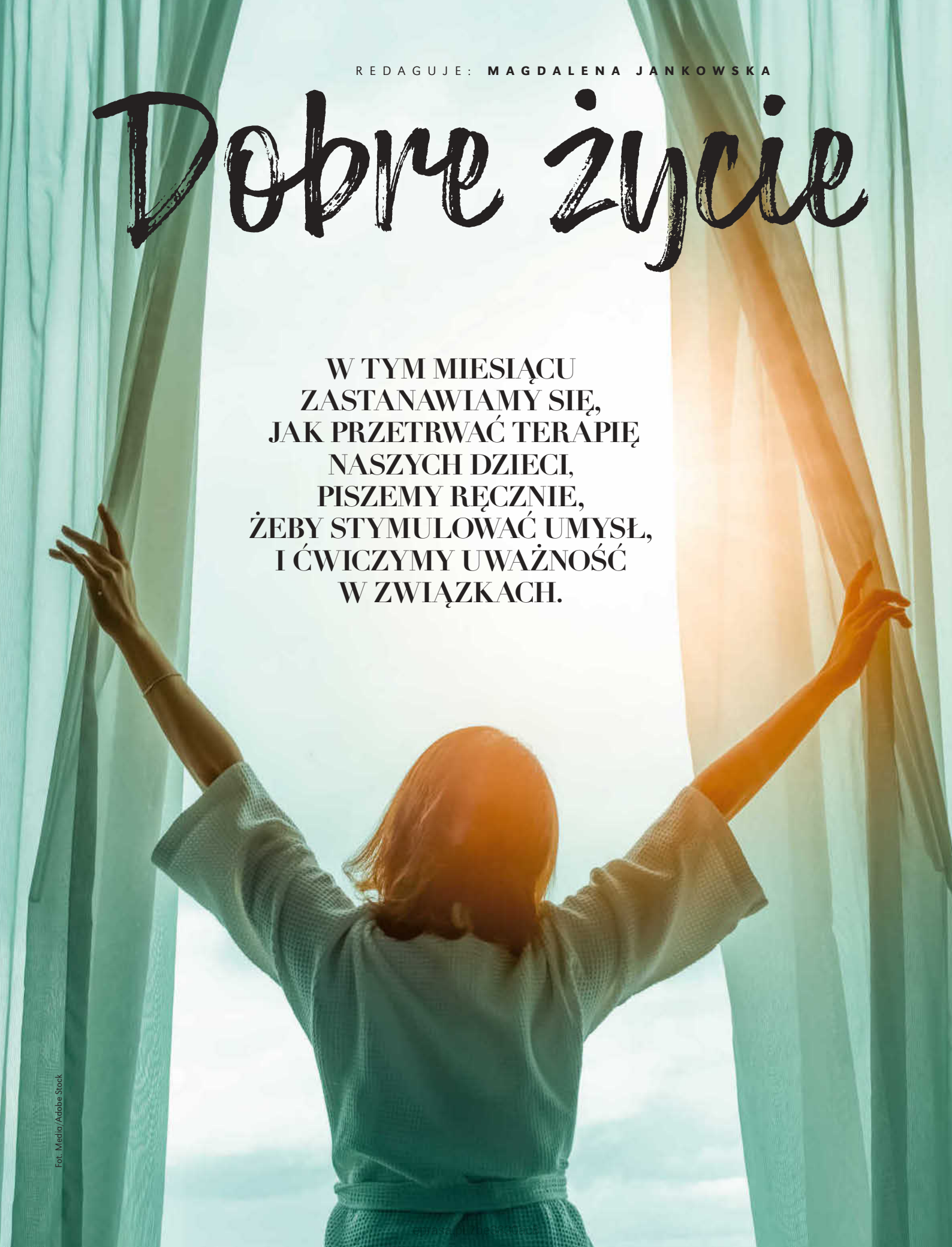
Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą rozwiązanie.

eprasa.pl 7be3830ac8

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie

W TYM MIESIĄCU ZASTANAWIAMY SIĘ, JAK PRZETRWAĆ TERAPIĘ NASZYCH DZIECI, PISZEMY RĘCZNIE, ŻEBY STYMULOWAĆ UMYSŁ, I ĆWICZYMY UWAŻNOŚĆ W ZWIĄZKACH.



Fot. Media/Adobe Stock



Moje dziecko idzie na terapię

eprasa.pl 7be3830ac8



ROZLICZAJĄ, OBWINIAJĄ, ZRYWAJĄ KONTAKT. TAK RODZICE OCENIAJĄ SKUTKI PSYCHOTERAPII SWOICH DOROSŁYCH JUŻ DZIECI. JAK TO ZNIEŚĆ I NA CO SIĘ PRZYGOTOWAĆ? WSPIERAĆ CZY STAWIAĆ GRANICE?

TEKST: **KAROLINA ŚWIĘCICKA**

Córka Alicji uczyła się bez poganiania. Nie pyskowała, nie było z nią kłopotów. Z tatą też się dogadywała – po rozwodzie rodziców mieszkała u niego co najmniej tydzień w miesiącu. Trochę gorzej było z Anią w klasie maturalnej. – Miała stracha, zamykała się w sobie. Musiałam ją postawić do pionu, osobiście zawieźć na egzamin. Ale zdała śpiewająco – opowiada Alicja.

Potem Ania wyjechała na studia do Holandii. Psychologię pomogła jej wybrać matka, bo córka była niezdecydowana. Ona też wyszukała stancję i martwiła się, czy Ania sobie poradzi, bo taka nieśmiała, często nieporadna.

Alicja: – Nigdy nie byłam matką idealną, mam twardy charakter, jestem trochę jak taran, szybko podejmuję decyzje i dążę do ich realizacji. To jest i zaleta, i wada. W pracy ta cecha jest ceniona, w życiu rodzinnym niekoniecznie. Mnie mało co stresuje, Anię przeciwnie. Ja przystępuję do działania, Ania się waha, często wycofuje. Ale zawsze miałyśmy dobry kontakt. Chodziłyśmy razem do kina, na koncerty, starałam się ją wspierać. Nawet gdy wyjechała, dzwoniła często po radę, choćby ponarzekać na współlokatorkę bałaganiarę. Potem dzwoniła nieco rzadziej, ale to mnie cieszyło. Rozwija skrzydła, myślałam.

A potem Ania przestała się odzywać.

TERAZ WSZYSTKO BĘDZIE NA CIEBIE

– Kiedy nie zadzwoniła przez dwa tygodnie, sprawdziłam GPS-em, czy nie wyjechała. Ale nie, była w Amsterdamie. Mówiłam sobie, że to normalne. Dorosła, ma nowe życie. Bolało, ale może kogoś poznała? Zakochała się? Po trzecim tygodniu napisałam: „Czemu się nie odzywasz, co u ciebie słychać?".

Odpowiedź Ani była krótka: „Mamo, poszłam na terapię".

Alicja na początku nie zrozumiała, o jaką terapię chodzi. Ania wcześniej miała problemy z kręgosłupem, może znowu się odezwały i potrzebna rehabilitacja? Zadzwoniła: „Co się dzieje, kochana, nie potrzebujesz pieniędzy na lekarza?"

„Nie, mamo, chodzę na psychoterapię. Nie chcę na razie z tobą gadać. Mam dużo do przepracowania".

„Dużo do przepracowania" zawisło nad nimi głuchą ciszą. Ania dorzuciła, że od długiego czasu jest nieszczęśliwa. Alicja miała serię pytań. „Jak to? Od kiedy? Dlaczego nic nie mówiłaś?" Ale Ania ucięła: „Jakbym chciała z tobą o tym pogadać, to bym pogadała".

– Poczułam się, jakby mnie wsadziła do zamrażarki. Poczułam się zraniona oczywiście. Tak się starałam, a moje dziecko jest nieszczęśliwe. Co zawaliłam? Ale miałam też poczucie zdrady. Przecież byłyśmy teamem, a ona obgaduje mnie z jakąś terapeutką – opowiada Alicja. Pożaliła się koleżance z pracy. A ona: „Oj, współczuję, mam to samo. Teraz wszystko będzie na ciebie".

Psycholożka Natalia Ziopaja zna wiele historii o terapiach dorosłych dzieci. Uspokaja, że choć rodzice czują się na początku tego procesu jak „oskarżeni", terapia wcale nie jest o nich. – Niektóre tematy ciężko przepracować bez sięgania do wzorców z domu, ale to jest dwustronna procedura. Znajdujemy też pozytywne aspekty systemu rodzinnego, jego zasoby. Rzecz w tym, że młody człowiek na terapii

eprasa.pl 7be3830ac8



uzyskuje nowe narzędzia: asertywność, stawianie granic, mówienie o swoich potrzebach. Zaczyna ich używać, testować i nie od razu dobrze mu wychodzi. Rodzic potrzebuje w tym czasie samowyrozumiałości i dystansu do siebie oraz morza empatii i zrozumienia dla dziecka – tłumaczy psycholożka. Jest autorką książek o relacjach, pierwsza to „Samopomocownik. Pielęgnuj swoje zdrowie psychiczne", a druga „Relacyjność. Jak sprawić, by więzi z tym, co w nas i wokół nas, wspierały szczęśliwe życie". Przypomina, że terapia to długotrwały proces. – Często na początku jest wręcz gorzej niż wcześniej. To jak wyciągnięcie kuleczki z korali – jedno pociągnięcie rozsypuje całą strukturę.

WCALE TAK NIE BYŁO

U Ani i Alicji struktura też się sypnęła. Skończyły się rozmowy. Alicja nie dzwoniła, ale sprawdzała GPS-em, gdzie Ania jest – czy na studiach, na stancji, na siłowni? Tak dla świętego spokoju. Pewnego ranka funkcja śledzenia została wyłączona.

Jakoś to przebolała, ale córka poszła dalej. Zadzwoniła pewnej soboty i gdy usłyszała, że mama wzięła pracę do domu, wybuchnęła: „Jesteś pracoholiczką bez przyjaciół!".

Dalej było jeszcze o tym, że „ty wszystko musisz mieć zrobione na tip-top" i „nic dziwnego, że tata z tobą nie wytrzymał". Alicja zakończyła wtedy rozmowę w miarę spokojnie – to przecież prawda, że wszystko robi na tip-top. Ale już następnym razem z rozżalenia rzuciła słuchawką. Ania powiedziała: „Przez to, że się kłóciliście, mam spaczony obraz związku", i zrzuciła bombę: „Pamiętasz, jak się na mnie darłaś? Wiesz, co mi to zrobiło z psyche?!".

Odtąd Alicja zaczęła się stresować przed telefonami córki. W rozmowach miotała się między „bardzo mi przykro" a „wcale tak nie było". To ją wyczerpywało. Bronić siebie czy brać na siebie winę? Żadne z tych wyjść nie wydawało się dobre. Natalia Ziopaja mówi, że czasem warto przeprosić, szczególnie gdy dziecko mówi o swoich uczuciach. – Jeśli słyszysz: „Wiecznie mnie zawstydzałaś, chcę już nigdy więcej nie czuć takiego wstydu", nie ma sensu zaprzeczać, że wcale tak nie było. Bardziej budujące jest powiedzieć: „Przykro mi, że tak się czułaś, powiedz mi, w jakich konkretnie sytuacjach, żebym mogła to zmienić". Jeśli dziecko mówi, że jesteś maniaczką kontroli, to zamiast się obrażać, lepiej spytać: „W jakich sytuacjach moja kontrola jest za duża? Kiedy tak czułaś? Chcę to zrozumieć".

Psycholożka podkreśla, że w takim drążeniu nie chodzi o to, by złapać dziecko na nieścisłości, tylko o skupienie się na faktach. – Prosimy o konkrety, by zrozumieć sytuację. Bo perspektywy widzenia przeszłości bywają skrajnie różne.

Alicja znalazła na półce książkę psychologa dr. Jeffreya Bernsteina o wychowaniu zbuntowanych nastolatków. Wcześniej nigdy jej się nie przydała, dopiero dziś, gdy jej córka skończyła 20 lat, znalazła w niej wsparcie. Bernstein radzi, by unikać optyki: obrona lub wina. Zachęca: wyraź swój żal, ale nie tłumacz się za bardzo, bo to rozpala ogień. Uznaj żal dziecka, ale zachęcaj je do odpowiedzialności. To już jest jego życie. Jak chciał(a)byś to rozwiązać? Zapytaj: „Czego ode mnie oczekujesz?". Tymczasem Natalia Ziopaja tłumaczy: – Popełnienie błędów nie oznacza, że jesteś złą matką czy ojcem. Większość rodziców przecież oddaje dzieciom całe serce, chce jak najlepiej. Przyznanie się do braku omnipotencji, powiedzenie szczerze: „Robiłam wszystko najlepiej, jak umiałam, ale mogłam popełnić błędy", czasem działa cuda dla relacji.

W TERAPII NIE CHODZI O OBWINIANIE MATKI, ALE O SZUKANIE SWOJEJ DROGI.

TO TWOJA WINA

Czasem nasze winy są pokaźne i nie da się jednym „przepraszam" wymazać wydarzeń z przeszłości: nadużywanie alkoholu, brak zainteresowania dzieckiem, przemoc słowna czy fizyczna, poniżanie. To trzeba wziąć na klatę, być gotowym uznać swoje błędy, poprosić o wybaczenie. Ale bywa też, że zarzuty są nieuzasadnione, wyolbrzymione lub niesprawiedliwe. Koleżanka Alicji, ta, która jej współczuła i mówiła „teraz wszystko będzie na ciebie", przeszła przez doświadczenie totalnego obwiniania. Jej syn Olek ma 26 lat. Żyje zamknięty w pokoju z komputerem. Rzucił studia, potem drugie. Nie utrzymał pracy dłużej niż trzy miesiące. Ma niski próg stresu i nie lubi wstawać przed dziesiątą, a gdy przychodzi czas na podjęcie odpowiedzialności – znika. Kiedy Olek poszedł na terapię, jego mama dowiedziała się, że wszystko, co nie wyszło mu w życiu, jest winą jej i ojca.

– Przyjęcie perspektywy „wszystko przez ciebie" jest wygodne, bo zwalnia z odpowiedzialności – mówi Natalia Ziopaja. – Owszem, nie jesteś odpowiedzialna(y) za to, co spotykało cię w dzieciństwie. Ale jako osoba dorosła tylko ty odpowiadasz za to, co z tym zrobisz. Będziesz stać w miejscu i obwiniać innych? Jak długo? Dokąd cię to zaprowadzi? Znajdź odpowiedź. Właśnie na tym polega dorosłość. Psycholożka ostrzega, aby poza cierpliwością wobec terapii dziecka być czujnym na to, dokąd ona prowadzi. – Mamy nie tylko kulturę

Fot. Oliver Rossi/Getty Images, AnnaStills/Adobe Stock

eprasa.pl 7be3830ac8



psychoterapii, ale także nieuregulowaną sytuację zawodowo-prawną psychoterapeutów. To sprawia, że w zawodzie pojawiają się pseudopsycholodzy, szarlatani i trenerzy po trzymiesięcznych kursach. Jeśli terapia buduje mury zamiast granic, jeśli jest nakierowana na samouwielbienie zamiast na rozwiązanie problemów, to po prostu nie jest konstruktywną terapią. Warto, by młody człowiek to wiedział.

KRYZYS ĆWIERĆWIECZA

Olek, syn koleżanki Alicji, nadal nie wyszedł ze swojej samotni. Podjął pracę online, a mama przestała wypłacać mu kieszonkowe. Dalej nie mogą się dogadać. – Wciąż mnie obwinia – mówi ona. Jak jednak tłumaczy Natalia Ziopaja, choć słowa młodych ludzi brzmią jak oskarżenia, często wcale nimi nie są. Są wyrazem głębokiej frustracji. Wiąże się ona z tzw. kryzysem ćwierćwiecza, charakterystycznym dla naszych czasów, związanym z kulturą rywalizacji i porównań, presji sukcesu i mediów społecznościowych. – W okolicach 25. roku życia człowiek znajduje się pod ogromnym ciśnieniem. Znajomi kończą studia i okazuje się nagle, że powinien już coś znaczyć, coś osiągnąć. Wyrzuca go w dorosłe życie, a to twardy przeskok – tłumaczy psycholożka i dodaje: – Nasza kultura promuje postawę „wszystko albo nic": ogromny sukces albo żaden. To rodzi frustrację, bo sukces na każdym polu buduje się stopniowo, powoli.

Jaka w tym rola rodzica? Po prostu znaleźć dla tej frustracji przestrzeń zamiast słów. – Dziecko nie potrzebuje tekstów „będzie dobrze" czy „wszystkim dziś trudno". To umniejsza jego rozterki. Chce się pomartwić przy kimś i często wystarczy po prostu słuchać. Nie rzucać się z receptami na ratunek.

Po roku terapii Ania powiedziała: „Potrzebuję przerwy. Od ciebie, od studiów. Nie dzwoń do mnie na razie, proszę". Cisza trwała pół roku. Raz Alicja dostała pocztówkę z Islandii. Z napisem „Wu Wei". Sprawdziła, co to znaczy: brak działania, odpuszczenie, równowaga. Nie wiedziała, co z tym począć:

– To było moje najtrudniejsze doświadczenie jako rodzica. Kompletna bezradność.

TO, ŻE POPEŁNIAŁAŚ BŁĘDY, NIE OZNACZA, ŻE JESTEŚ ZŁĄ MATKĄ.

Co można zrobić, gdy druga strona chce ciszy? Po prostu ją dać. Nalegania, ściganie zwykle przynoszą skutek odwrotny do zamierzonego. – Gdy patrzymy na zachód słońca, nie popędzamy go, aby zaszło szybciej czy wolniej, nie krytykujemy, że jest zbyt pomarańczowe. Ludzie bywają jak zachody słońca, muszą to zrobić we własnym tempie – mówi Natalia Ziopaja i tłumaczy, że urwanie kontaktu może wynikać z potrzeby autonomii, wybudowania samodzielnego życia z własnych klocków. – Dzieci uczą się rezygnować ze wsparcia rodziców, oddzielają się rozwojowo. Potrzebny jest im dystans. Dobrze uszanować tę potrzebę i jednocześnie zapewnić o wsparciu: „Jestem, jeśli będziesz chciał(a) porozmawiać". Czasem trzeba po prostu dać innym czas, aby za nami zatęsknili.

Alicja znalazła grupę wsparcia dla rodziców nastolatków w dzielnicowej poradni zdrowia psychicznego. Zobaczyła kartkę na szybie i przyszła. Córka co prawda nie jest już nastolatką, ale Alicja mogła wreszcie wygadać się i posłuchać innych. Zastanawiać się głośno, czemu jej ukochane dziecko nie chce jej znać.

ALE BYŚ SIĘ ZDZIWIŁA

Niedawno Alicja dostała kolejną kartkę z Rejkiawiku. Z napisem „Nýtt líf", czyli „nowe życie". Od byłego męża dowiedziała się, że Ania urządziła się na nowo. Zmieniła kierunek studiów na socjologię, wystarała się o stypendium rządowe na Uniwersytecie Islandzkim.

Dzięki spotkaniom rodziców Alicja zobaczyła siebie w innym świetle. Także w gorszym, bo odgrzebała kilka nieprzyjemnych wspomnień. Pewnego wieczoru zdobyła się na odwagę i zadzwoniła. Nie słyszały się sześć miesięcy, ale czuła, że zamiast pytać „co słychać?", musi to po prostu wyrzucić: „Córeńko. Przypomniałam sobie, jak na ciebie krzyczałam. Przed komunią i przed maturą. I strasznie, strasznie cię przepraszam". Cisza po drugiej stronie była bardzo długa. W końcu Ania się odezwała: „Ale byś się zdziwiła, gdybyś miała teraz GPS".

Spotkały się kilka dni później. Wsiadły do auta i pojechały na hamburgery. W końcu Alicja rzuciła: „Rozumiem, czemu zniknęłaś". Ania odparła: „Mamo, jesteś tak wielkim sukcesem, masz taką charyzmę, że nie miałam jak ci dorównać. Musiałam zmienić planszę. Teraz czuję, że jestem w dobrym miejscu".

I gdy tak jadły, do Alicji dotarło, że w tej terapii nie chodziło o nią ani o ich relacje – chodziło tylko o Anię. Że tej dawnej Ani już nie ma. A jeśli chodzi o relacje, są w nienajgorszym miejscu.

– Wystarczająco dobry rodzic to wcale nie ten, który wychował dziecko na milionera bez depresji. To rodzic otwarty na relację, wymianę zdań, akceptujący fakt, że pojawiają się konflikty i brak kontaktu. Potrafiący przyjąć uczucia dziecka oraz własne – mówi Natalia Ziopaja.- Relacja z dzieckiem, jak każda inna, jest płynna, zmienia się w czasie. Można nad nią pracować całe życie. Burze zdarzają się zawsze. ■

eprasa.pl 7be3830ac8

Hantle DLA MÓZGU



NIE ROBISZ NOTATEK NA PAPIERZE? WIELKA SZKODA. PISANIE ODRĘCZNE STYMULUJE UMYSŁ ZNACZNIE BARDZIEJ NIŻ KLAWIATURA. O KORZYŚCIACH Z UŻYWANIA NOTESU I DŁUGOPISU ROZMAWIAMY Z PISMOZNAWCZYNIĄ KAROLINĄ GORZKOWSKĄ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

eprasa.pl 7be3830ac8

PANI: Jaki sens ma pisanie ręczne w dobie klawiatur i ekranów dotykowych?

KAROLINA GORZKOWSKA: Rozwojowy i prozdrowotny. Pisanie ręczne to złożony proces, który angażuje nas jednocześnie od strony neurologicznej, emocjonalnej i motorycznej. Natomiast pisanie na klawiaturze to proces uproszczony. Tu aktywne są głównie obszary językowe mózgu, te, których używamy do formułowania treści, i kora ruchowa wraz z móżdżkiem do sterowania powtarzalnymi, rytmicznymi ruchami palców, czyli do klikania. Natomiast klawiatura ogranicza udział pamięci motorycznej i wyobrażeniowej, które są intensywnie używane przy kreśleniu liter, bo zamiast zapamiętywać i odtwarzać kształty, wystarczy rozpoznawać lokalizację klawiszy. Nie angażuje też silnie płata ciemieniowego, który pobiera informacje z innych zmysłów, na przykład ze słuchu i wzroku, a przy pisaniu ręcznym wychwytujemy je cały czas, choćby korygując wzrokiem rozmiar liter i rozmieszczenie pisma na stronie. Słowem, pisząc na klawiaturze, nasz mózg pracuje bardziej punktowo i automatycznie. To przypomina uproszczone ćwiczenie. Natomiast pisanie ręczne to złożony trening angażujący różne grupy funkcji mózgu, różne jego struktury.

W swoim wykładzie dla TEDx nazwała pani długopis hantlami dla mózgu.

Tak, bo hantle są dla naszego ciała tym, czym długopis czy pióro stają się dla naszego mózgu w procesie pisania. Bierzemy ten prosty przedmiot do ręki i rozpoczynamy trening, który ćwiczy naszą pamięć, naszą wyobraźnię, umiejętności łączenia faktów, logiczne myślenie, planowanie, cały szereg funkcji, które są nam potrzebne w życiu. Trenuję korę przedczołową, gdy wybieram słowa ze swojej głowy, ze swojego zasobu słownictwa. Ćwiczę móżdżek, gdy trzymam rytm pisania, a obszary językowe pilnują słownictwa, gramatyki i tego, czy dobrze dobieram słowa. Płat ciemieniowy pozwala przekształcić myśl o literze w fizyczny ruch dłoni, a wzory liter podrzuca mi w ułamku sekundy hipokamp. To jest machina, ogromna, wspaniała machina, którą niepotrzebnie zastępujemy automatycznymi ruchami palców na klawiaturze.

Czyli odchodzenie w szkołach od nauki kaligrafii, programy typu „laptop na każdej szkolnej ławce" to nie są dobre pomysły?

Zdecydowanie nie są. Obserwujemy teraz, jak wycofują się z nich kraje skandynawskie, które jeszcze niedawno wiodły prym we wprowadzaniu technologii do szkół. Dziś ogłaszają, że wracają do kartki i długopisu, obowiązkowego programu cichego czytania i szkolnych bibliotek. Wycofują się, bo zauważono, że dzieci korzystające z technologii mają kłopoty z koncentracją uwagi, umysły przepełnione bodźcami, które płyną z wiadomości, powiadomień, obrazów, dźwięków. Pojawiło się określenie popcornowe mózgi – metafora przeciążenia psychicznego, w którym myśli „przeskakują" z tematu na temat niczym ziarna kukurydzy w mikrofalówce. Inną trafną metaforą jest brainrot, gnicie mózgu – określenie negatywnych skutków psychologicznych i poznawczych wywołanych przez nadmierne oglądanie chaotycznych treści w internecie, rolek z TikToka czy Instagrama. Brak rozwoju, krótki zakres koncentracji i uwaga tak rozproszona, że uniemożliwia dokończenie zadania. Mówi się czasem, że dzieci piszą dziś dużo, tyle że w komunikatorach. Ale przyjrzyjmy się temu pisaniu. Programy podpowiadają, jak dokończyć wyraz, poprawiają ortografię, interpunkcję. To nawet nam, dorosłym, wyłącza masę umiejętności, które mamy zakodowane w mózgu. A dzieci nie mają zakodowane i klikając, tracą w wieku szkolnym nie tylko czas, ale też szansę na rozwój.

Co jeszcze pokazują badania?

Pokazują na przykład, że to nie jest wszystko jedno, czy uczeń sporządza notatki z lekcji w laptopie czy na kartce. Okazuje się, że jeśli nastolatek notuje odręcznie, w mózgu uruchamiają się procesy przetwarzania słyszanych treści. Trzeba słuchać i wyłowić sens, wybrać to, co ważne, zapisać, stosując własne skróty myślowe. To sprzyja zapamiętywaniu, a więc uczeniu się.

Natomiast notując na klawiaturze, koncentrujemy się na zapisaniu słowo w słowo, jak najwięcej, jak najszybciej. Bez przetwarzania, bez zapamiętywania. To wielka różnica. Dlatego jeśli mamy dzieci i słyszymy o kursach czy warsztatach notowania, warto z takiej oferty skorzystać. To wyjątkowo ważna umiejętność.

Byłam kiedyś na kursie tzw. twórczych notatek: notowania w formie schematu.

Tak, sporządzania jakby mapy słuchanej treści. Można też notować w postaci diagramu przypominającego drzewo genealogiczne, jest także technika notatek na marginesach przy głównej treści. Wszystkie metody są warte nauki, bo sens w tym, żeby słuchając treści, wizualizować ją, przetwarzać w głowie i obrazować na papierze. To sprzyja rozumieniu i zapamiętywaniu.

Pani pisze długopisem w notesie jak za dawnych lat?

Po prostu nigdy od tego nie odeszłam, nie zamieniłam kalendarza książkowego na kalendarz w telefonie. Nie tylko dlatego, że tak lubię, tylko spostrzegłam, że to jest dla mnie korzystne, pomaga mi w pracy. Kiedy pracuję nad ekspertyzą albo rozgryzam jakiś problem, mogę spisać pomysły, zostawić je, wrócić za jakiś czas, coś dopisać. Dopiero potem z notatek sporządzam opinię, przepisując ją w komputerze i zwykle już wtedy mam ją ułożoną w głowie, uporządkowaną, ustrukturyzowaną. I śmiało mogę powiedzieć, że nie tylko ja tak robię; w mojej kancelarii wiele osób notuje w notesach, używamy flipchartów (dużych bloków papieru na stojakach) do tworzenia list zadań. Praktykujemy pisanie ręczne, bo nam to dobrze robi, ale także dlatego, że naukowe badania potwierdzają, że to jest korzystne dla rozwoju człowieka na każdym etapie jego funkcjonowania.

Bierzemy pióro do ręki i rozpoczyna się trening pamięci logicznego myślenia i wyobraźni.

eprasa.pl 7be3830ac8



Kupić sobie notes i ćwiczyć kaligrafię?

Spisz listę zakupów na kartce zamiast w telefonie. Połóż na blacie i dopisuj na bieżąco potrzebne rzeczy. Używaj kalendarza książkowego, to samo dobro: rób zapiski, notuj spostrzeżenia, pisz do siebie „wstaw pranie", „wynieś śmieci". Ale też karteczki do bliskich: „kocham cię", „wrócę przed siódmą".

Co do kaligrafii – oczywiście, że warto ją ćwiczyć. Widzimy to w kancelarii, gdy robimy ekspertyzy pisma, jak często osoby dorosłe, które powinny już mieć wykształcony grafizm (pismo), sporządzony swobodnie ręką nawykłą do pisania, wcale go nie mają. Piszą tak niewprawnie, jakby ich pismo już się zdegradowało, choć mają dwadzieścia, trzydzieści parę lat.

Co to znaczy: zdegradowane pismo?

Patologiczne, jak się często mówi w terminologii pismoznawczej, czyli obarczone brakiem płynności, z usztywnioną formą. U ludzi bardzo wiekowych to jest norma, bo po prostu zachodzą procesy starzenia i są widoczne również w piśmie. Ale nie kiedy pisze tak młoda osoba. Jej pismo jest zdegradowane, ponieważ nigdy nie zostało wykształcone, bo zostało zamienione na klikanie. Jest nierozwinięte, jakby nie przeszło procesu indywidualizacji w okresie dojrzewania.

Na początku, jako dzieci, wszyscy posługujemy się wzorcem szkolnej kaligrafii, który służy do nauki pisania. I stosujemy ten kształt liter do momentu, w którym zaczynamy nasze pismo indywidualizować, czyli kombinować: będę pisać K z pętelką, a małe P podoba mi się otwarte, bez brzuszka. O, jakie fajne jest takie ostro zakończone M! Przerabiamy pismo, tworzymy własny schemat, charakter pisma, jak się często mówi. Chyba że przestajemy pisać ręcznie. Wtedy w dalszym ciągu posługujemy się szkolnym szablonem graficznym, coraz bardziej niewprawnie, niepłynnie. I dziś wiele młodych osób pisze właśnie w taki zdegradowany sposób.

Podczas wykładu cytowała pani Konfucjusza: „strzeż się człowieka, którego pismo chwieje się jak trzcina na wietrze". Czyli pismo mówi, jacy jesteśmy?

Oczywiście, że mówi. Może pokazywać, że nasze pismo ma cechy patologiczne, że się nie zindywidualizowało, ujawniając w ten sposób, że przez lata z niego rezygnowaliśmy. Ale możemy też analizować pismo od strony psychologicznej; do tego nawiązał Konfucjusz, co nam pokazuje, że badano pismo już w starożytności, przed naszą erą. I rzeczywiście, jeśli pismo ma zmienne wachlarzowo nachylenie, raz prosto, raz w lewo, raz w prawo – może pokazywać niestabilność, skłonność do ulegania wpływom. Choć to wniosek bardzo ogólny, bo w takiej analizie bierze się pod uwagę mnóstwo czynników, na przykład nacisk pisma, wielkość liter, wykorzystanie przestrzeni na kartce papieru.

W psychologii stosuje się czasem metodę pisania ekspresyjnego, czyli pod wpływem emocji. Psychoterapeuci radzą takie ćwiczenie, żeby radzić sobie ze skłonnością do zamartwiania się, utykania w trudnych emocjach.

Tak, ciekawym ćwiczeniem jest także opisywanie, czego doświadczyliśmy, z czym się zmagamy i nie możemy poradzić, jakby przydarzyło się to komuś innemu. Na przykład innej kobiecie. Takie opisanie sytuacji pozwala spojrzeć na nią oczami obserwatora – przetwarzamy ją w głowie, obiektywizujemy, uruchamiamy procesy analizy. To pomaga w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami, ale też z podjęciem decyzji, kiedy nie wiemy, co robić dalej.

Do ekspresyjnego pisania podobny jest też żurnaling (z ang. journaling), czyli odręczne prowadzenie dziennika po to, żeby przelać na papier frustracje, refleksje, zwierzenia. Wielu psychologów uważa, że ma to działanie terapeutyczne, uwalnia od trudnych emocji: w ten sposób metaforycznie przerzucamy ich ciężar na papier.

Tak sobie myślę, że prowadzenie dziennika jest dziś właściwie jedyną formą, kiedy piszemy wyłącznie dla siebie. W dobie mediów społecznościowych to rzadkość.

Bo na Facebooku czy Instagramie piszemy nie tylko na klawiaturze, ale też na pokaz; z tyłu głowy jest zawsze myśl, czy się spodoba? Siłą rzeczy jest to więc kreacja. W takim ujęciu dziennik byłby faktycznie rzadką formą pisania autentycznego.

To mi coś przypomniało. Ostatnio znajoma opowiadała mi, jak niespodziewanie podczas trudnego spotkania biznesowego zrobiło jej się ciepło na sercu: siedziała w ciasnej sali, tuż obok niej inna kobieta również z kalendarzem na kolanach. Nie znały się, atmosfera nie sprzyjała pogawędkom. Ale kątem oka spojrzała do jej kalendarza, a tam notatka: NA CO DOBREGO MAM OCHOTĘ? Niżej w rządku przykłady: kawa z kulką lodów, żurek z kiełbaską, bukiet piwonii. Mnie też zrobiło się ciepło i serdecznie, że kalendarz może nam służyć do spisywania tego, co dobre. Właśnie w takim prywatnym znaczeniu. ■



Karolina Gorzkowska
– prawniczka, grafolożka, psychografolożka, lingwistka kryminalistyczna, biegła sądowa, pismoznawczyni. Pomysłodawczyni i współtwórczyni kampanii społecznej Wypisz Wyczytaj, promującej pisanie ręczne i czytanie, wypiszwyczytaj.pl

Fot. jbuinac/Adobe Stock, DragonImages/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 7be3830ac8

Lifting organizmu kolagenem!

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodzaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten nieco spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

KolagenCito - NA MEDAL!

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała - biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mieśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wpomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów - firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok 43 zł.



eprasa.pl 7be3830ac8

SŁUCHANIE pomaga kochać

MÓWI SIĘ, ŻE CIERPIMY NA DEFICYT UWAGI. JESTEŚMY ROZPROSZENI I SPRAGNIENI POSTRZEGANIA PRZEZ INNYCH. CZY ZA PROBLEMY W ZWIĄZKACH TEŻ ODPOWIADA BRAK UWAŻNOŚCI? O TYM, JAK BYĆ BARDZIEJ OBECNYM W RELACJI, ROZMAWIAMY Z PROF. PAWŁEM HOLASEM, NAUCZYCIELEM MINDFULNESS.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Mam poczucie, że ogromna liczba problemów współczesności ogniskuje się wokół uwagi. Cierpimy na jej rozproszenie, jesteśmy spragnieni uwagi innych, chcemy mieć podzielną i uprawiamy multitasking, potem praktykujemy uważność...

PROF. PAWEŁ HOLAS: Tak, uwaga jest kluczowym procesem poznawczym. Jeden z ojców psychologii, Williams James, nazywał ją oknem, przez które można zajrzeć do innych procesów psychicznych. Nasza postawa, nasze decyzje, wszystko, co robimy, zaczyna się od uwagi, ona jest jakby soczewką świadomości, którą na coś kierujemy – to, co wybierzemy, to, czy jesteśmy rozproszeni, czy zdolni do skupienia, jest determinantą wielu procesów psychicznych.

Natomiast to, z czym się obecnie mierzymy, to monetyzacja naszej uwagi przez big techy. Co najmniej od lat 70. XX wieku, kiedy laureat Nagrody Nobla, Herbert Simon, wykazał, że w świecie pełnym informacji uwaga staje się zasobem rzadkim, biznes wie, że o naszą uwagę warto walczyć, bo za nią pójdą pieniądze. I jest to bardzo starannie wykorzystywane: design produktów, aplikacji, platform idzie w tę stronę, żeby nam uwagę zabierać.

Traktują ją jak towar?

Tak, i udaje im się to, ponieważ uwaga jest jak wąskie gardło. Nie możemy mieć jej więcej; mamy jej określoną ilość i biznesowi na niej zależy, bo przekłada ją na pieniądze. Jak to powiedział jeden z dyrektorów Netfliksa: naszą główną konkurencją jest sen. Bo ludzie śpią, zamiast oglądać. I można by się z tego śmiać, ale w ostatnich latach obserwujemy skrócenie czasu snu u młodzieży bodajże o półtorej godziny na dobę. To jest ogromny problem, pośrednio lub wprost odpowiedzialny za wiele zaburzeń psychicznych panujących dziś wśród młodych ludzi.

Dlaczego tak łatwo przechwytywać naszą uwagę?

Jesteśmy na to podatni?

Jesteśmy, bo nasza uwaga jest połączona z systemem afektywnym, emocjonalnym i motywacyjnym. A aplikacje są projektowane tak, by

eprasa.pl 7be3830ac8



eprasa.pl 7be3830ac8



stale pobudzać układ nagrody w naszych mózgach, co prowadzi do „przejęcia" naszej uwagi przez krótkotrwałe bodźce. To nas hakuje emocjonalnie. Niestety, spora część zdobyczy psychologii jest dziś używana do tworzenia produktów, aplikacji, mediów społecznościowych tak, żeby skutecznie powodować uzależnienia albo PIU, czyli problematyczne używanie internetu i jego form, jak social media, gry lub porno. A to zubaża naszą zdolność do kierowania uwagi na inne, ważne dla nas rzeczy.

Można powiedzieć, że cierpimy dziś na deficyt uwagi?

Można, choć ja bym powiedział, że ulegliśmy systemowi, który powoduje nadmierne rozpraszanie uwagi. Odbiera nam ją i sprawia, że mamy jej mniej tam, gdzie ona jest ważna, na przykład przy podejmowaniu decyzji, a przede wszystkim w relacjach. Można powiedzieć, że mamy dziś systemowy problem z ekologią uwagi. Ekologia (w przeciwieństwie do ekonomii, dla której nasza uwaga jest towarem) widzi uwagę jako nasz zasób, patrzy na środowisko, w jakim ona się kształtuje. Dziś to jest środowisko trenujące ją ku reaktywności i ciągłemu przełączaniu na „atrakcyjne" bodźce, a to jest dla nas bardzo groźne. Powoduje trudności w nauce, w pracy, w relacjach, głębokie skutki społeczne, które obserwujemy klinicznie i socjologicznie. Ludzie mogą mieć wielu znajomych na social mediach i być tam aktywni, a mimo to mają poczucie pustki. Dlaczego? Ponieważ nie mają prawdziwego połączenia, nie doświadczają realnego poczucia kontaktu, który można przełożyć na słowa: jestem widziany, jestem słyszany, jestem przyjęty.

Wie pani, że badania pokazują, że sama obecność telefonu w zasięgu wzroku podczas rozmowy zaburza kontakt? Wystarczy, że leży na stole. Rozmowy wówczas prowadzone oceniane były przez badanych jako mniej empatyczne, mniej satysfakcjonujące. Podobne wyniki otrzymali badacze Andrew K. Przybylski i Netta Weinstein – którzy opisywali, że sama obecność urządzenia mobilnego towarzyszącego w rozmowie powoduje osłabienie poczucia bliskości i zaufania ludzi do siebie. Mogę powiedzieć jako psychoterapeuta, że w relacjach nie chodzi o ilość uwagi, ale przede wszystkim o jej jakość, o to, na ile ja jestem obecny w kontakcie z drugą osobą.

JESTEM WIDZIANA, SŁYSZANA, PRZYJĘTA. TO BAZA RELACJI.

Po czym tę obecność poznać?

Po tym, że widzi pani u rozmówcy markery jego uwagi skupionej na pani i na tym, co pani mówi, choćby w jego reakcjach mimicznych. Wtedy pojawia się to poczucie obecności. A może być tak, że ludzie się spotykają w restauracji, ale często choćby mimowolnie zerkają na telefony: a to przyszedł SMS, a to nowa informacja. I niby formalnie są razem, ale to coś subtelnego, co daje poczucie: jestem z tobą, jesteś dla mnie ważny, gdzieś ucieka przez to rozproszenie. Spotkanie robi się powierzchowne, a my czujemy się samotnie.

Jest takie klasyczne badanie Still Face Experiment (Eksperyment Nieruchomej Twarzy) prof. Edwarda Tronicka. Okazało się w nim, że dziecko, które widzi u swojego opiekuna twarz bez mimiki, nieresponsywną, z wyblakłym afektem (jak mówią psychiatrzy) – reaguje stresem i dezorganizacją. Potrzebujemy czuć, że ktoś nas widzi i słyszy, doświadczać koncentracji uwagi na sobie, bo to reguluje nasze emocje. Wiele badań to pokazuje – rozmowa, kontakt wzrokowy, ton głosu, mimika koregulują nas. Kiedy wracamy do domu i czeka tam partner(ka), który nie gapi się w ekran, tylko słucha, dopytuje „jak ci minął dzień?", to reguluje nasz stres.

Czyli rozproszenie i nieuważność w relacjach pozbawia nas czegoś bardzo ważnego, lustra emocjonalnego, wsparcia.

I powoduje, że nie tylko mamy obecnie kłopot z poczuciem samotności, ale też deficyt głębszych relacji. Właśnie przez ten system ułatwiający dystrakcję uwagi. Kiedy mówimy o multitaskingu, czasem używamy określenia „wielozadaniowość" i wyobrażamy sobie, że nasz mózg działa równolegle: słucham muzyki, rozmawiam i jeszcze odpowiadam na maila. Prawda jest taka, że mózg działa sekwencyjnie, przełączając się między czynnościami absorbującymi uwagę, a to ma swoją cenę. Te koszty przełączania (switching costs) dla układu nerwowego to zmęczenie poznawcze, zmniejszona zdolność rozumienia, podążania za czyjąś narracją. Badania pokazują, że na przykład młodzi ludzie przełączają uwagę między różnymi treściami (social media, praca, muzyka, czat) od 200 do 400 razy dziennie.

Fot. peter/Adobe Stock, Drobot Dean/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 7be3830ac8

I często okazuje się, że czytanie dłuższych tekstów staje się dla nich wręcz fizycznie męczące. A spójrzmy na relacje: jeżeli podczas rozmowy rzucisz tylko okiem na ekran (na przykład, żeby sprawdzić, czy przyszła wiadomość), powrót do kontekstu rozmowy może zająć całą minutę. Przy czym rozmówca mógł poczuć się zignorowany, co podniosło u niego poziom stresu, a ty straciła(e)ś niuanse emocjonalne, które pojawiły się podczas tej rozmowy.

Zadbać o uwagę w relacji to schować telefon?

To najprostsza, najsensowniejsza rzecz – umawiać się z partnerem, z przyjaciółmi na chowanie telefonów. Na czas spotkania, na wieczór, kiedy jesteśmy razem.

Zastanawiam się, bo słyszę czasem, że młodzi ludzie, zetki, kiedy tak siedzą obok siebie i patrzą w telefony, to rozmawiają ze sobą na komunikatorze, po swojemu. Że jest w tym intymność.

Nie, to nie jest intymność, lecz jej pozór. Poznanie społeczne, komunikowanie się, budowanie więzi to coś znacznie wykraczającego poza słowa i ich znaczenia. Przecież zanim wytworzyliśmy zdolność do posługiwania się językiem i abstrakcyjnymi symbolami, byliśmy ze sobą blisko i komunikowaliśmy się przez gesty, przez mimikę. Są aspekty naszej mimiki tak subtelne, że ich świadomie nie zauważamy. I ważne sygnały emocjonalne tak szybkie, że ich świadomie nie rejestrujemy, ale odczytujemy na poziomie nieświadomym. Przykładowo protoemocje, bardzo wczesne, pierwotne formy emocji, reakcje fizjologiczne powiązane z emocjami – takie jak szybsze bicie serca, pot, zaciśnięte gardło. Potrafimy też czytać z postawy ciała. Wszystko to jest niedostępne, jeżeli się komunikujemy przez wiadomości tekstowe. To jest wycinek, ułomny fragment komunikacji, który nie wytwarza bliskości, nie buduje głębokiej relacji.

Czym różni się uwaga od uważności? Zaczynamy używać tych pojęć wymiennie. Mówimy o uważności w związkach, wobec innych ludzi.

Pojęcie uważności jest związane z mindfulness, praktyką, która ma korzenie w tradycji buddyjskiej, a konkretnie w koncepcji Sati. Mówi o intencjonalnym przenoszeniu uwagi – otwartej, zaciekawionej i nieoceniającej – na to, czego w danym momencie doświadczamy. Kiedy 20 lat temu zaczęliśmy propagować je w Polsce, staraliśmy się używać właśnie słowa „uważność", bo chyba trafniej niż „pełny umysł" (mindfulness) pokazuje istotę tego szczególnego stanu świadomości.

Dziś rzeczywiście słowo się spopularyzowało i jest używane w znaczeniu potocznym, jako bycie uważnym, uważającym, zauważającym, zainteresowanym. I w pewnym sensie te znaczenia też mieszczą się w mindfulness. Pamiętam, że wiele lat temu, redagując pierwsze naukowe książki o mindfulness, zastanawiałem się, czy nie przyjąć pojęcia „uważna obecność" zamiast uważności. To byłoby dobrą odpowiedzią na ten deficyt, o którym dziś rozmawiamy. Bo bez tej zdolności bycia uważnie obecnym nie ma dobrej relacji. Mamy tu dobrą nowinę, jest bowiem coś takiego, co każdy z nas indywidualnie może rozwijać jako rodzaj odtrutki na rozproszenie. Możemy ćwiczyć uważność, czyli zdolność do kierowania tej szczególnej uwagi, która jest zaciekawiona, otwarta, akceptująca, życzliwa i skupiona na tym, czego doświadczamy teraz, na przykład w kontakcie z drugą osobą.

Trenując mindfulness?

Tak, bo jeśli to robimy, mamy większą zdolność wyboru, większą elastyczność psychologiczną, łatwiej nam nie dać się zhakować byle rolce. Przykładowo, badania, które przeprowadziliśmy, wykazały, że uważność działa ochronnie, zmniejszając prawdopodobieństwo wystąpienia PIU, czyli nałogowego używania internetu. Warto zacząć od najprostszego ćwiczenia uważności – kierowania świadomej uwagi na oddech.

Oddycham i obserwuję swój oddech?

Bardzo trudno utrzymać uwagę, myśli ją zabierają, ale istota polega na zauważeniu tego i świadomym powrocie do doznań związanych z oddechem. Ta prosta czynność ćwiczy kontrolę uwagi, może być bardzo pomocna w budowaniu zdolności mądrego używania technologii.

Są inne ćwiczenia?

Ćwiczeń uważności jest dużo. Najlepiej skorzystać z takich programów, które mają najwięcej danych badawczych potwierdzających ich skuteczność. Zajmuję się tym naukowo i mogę powiedzieć, że mamy dwa rodzaje treningów uważności o największej podstawie empirycznej. Pierwszy to MBSR, czyli program redukcji stresu oparty na uważności, stworzony pod koniec lat 70. XX w. przez Jona Kabata-Zinna. Drugi to MBCT, czyli terapia poznawcza oparta na uważności, opracowany na Uniwersytecie Oksfordzkim. MBCT to nie psychoterapia, tylko trening uważności z ćwiczeniami wywodzącymi się z terapii poznawczo-behawioralnej. Akcentuję te dwa treningi uważności, ponieważ mamy dziś zalew rozmaitych kursów i aplikacji, o których wartości i skuteczności nie da się nic powiedzieć. Standardowo trening ma osiem tygodni, a kolejność modułów i systematyczność ćwiczeń są ważne. Najlepiej poświęcać na nie pół godziny dziennie, a jeśli nie, to chociaż 20 minut – uważność buduje się poprzez świadomość ciała i chodzi o to, byśmy chociaż przez tyle czasu dziennie byli świadomie obecni w swoim realnym życiu, a nie w wirtualnym.

I trenowanie uważności przełoży się na uwagę relacyjną?

Zna pani to powiedzenie, że można kogoś słuchać, a nie usłyszeć? Używamy też takich określeń jak empatyczne słuchanie, uważne słuchanie, żeby podkreślić, że można się tego nauczyć, że trzeba to ćwiczyć. Trenując uważność, ćwiczymy jakość naszej uwagi.

Słyszałam gdzieś takie zdanie, że słuchanie pomaga kochać.

Bardzo prawdziwe. Jeżeli ktoś się nie czuje przez nas słuchany, jeżeli ktoś nie czuje się przez nas widziany, nie będzie miłości, bo po prostu nie będzie czuł się zauważony i ważny. To są fundamentalne ludzkie potrzeby. Od urodzenia potrzebujemy czuć uwagę naszego rodzica. Ona poprzedza wszystko inne. Jeżeli nie patrzę, nie słucham z uwagą, to się nie angażuję. To jest baza miłości, baza bliskości. ■



Dr hab. Paweł Holas
– profesor na Wydziale Psychologii UW, certyfikowany terapeuta poznawczo-behawioralny, nauczyciel mindfulness, psychiatra. Kieruje e-MPAT Lab, prowadzi m.in. badania nad uważnością.

eprasa.pl 7be3830ac8

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE RELACJE PODRÓŻE



Fot. 123rf, AdobeStock

Czerwcowy TWÓJ STYL już w sprzedaży!

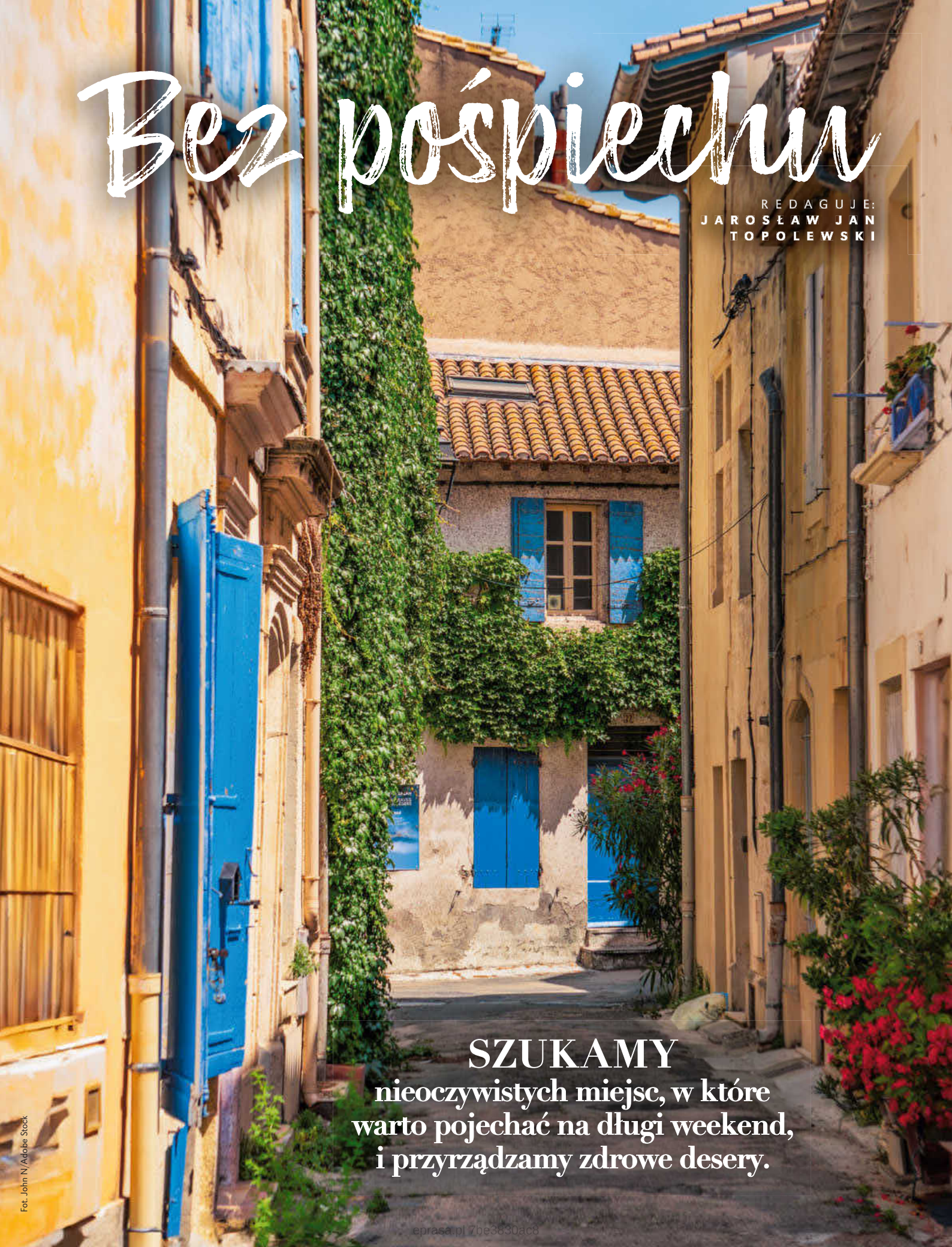
twojstyl.pl

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

eprasa.pl 7be3830ac8

Bez pośpiechu

REDAGUJE:
JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI



SZUKAMY
nieoczywistych miejsc, w które warto pojechać na długi weekend, i przyrządzamy zdrowe desery.

Fot. John N/Adobe Stock

eprasa.pl/7be3830ac8

PIĘĆ POMYSŁÓW *na długi weekend*



MALMÖ

eprasa.pl 7be3830ac8

PRZED NAMI SEZON NA DŁUŻSZE I KRÓTSZE WYCIECZKI. PODPOWIADAMY PARĘ MNIEJ OCZYWISTYCH (I MNIEJ ZADEPTANYCH PRZEZ TURYSTÓW) MIEJSC, W KTÓRE WARTO SIĘ WTEDY WYBRAĆ.

TEKST: **ANNA JANOWSKA, ANITA ZUCHORA**



ARLES



MARIAŃSKIE ŁAŹNIE

eprasa.pl 7be3830ac8



Kolory i światło Arles są kwintesencją Prowansji.

Arles

ŚLADAMI VAN GOGHA

Piaskowe fasady kamienic w kolorze ochry, skośne dachy, wąskie, dające cień uliczki, platany o powyginanych gałęziach i wiszący w powietrzu rozkosznie lepki, rozleniwiający upał – Arles to kwintesencja Prowansji. Van Gogh, który rozsławił to miasto, przyjechał tu zimą 21 lutego 1888 roku. W Arles odkrył kolory Południa i namalował wiele słynnych obrazów, chociażby „Słoneczniki", które uznanie zyskały dopiero po jego śmierci. Dziś aż trudno w to uwierzyć, ale za życia udało się Van Goghowi sprzedać tylko jeden obraz!

Zamieszkał w Żółtym Domu, czyli Maison Jaune, którego nazwę nosi dziś większość turystycznych miejsc w Arles. Niestety ten prawdziwy dwupiętrowy dom „w kolorze świeżego masła", jak określał go malarz, był jednym z 300 budynków zmiecionych przez bomby 25 czerwca 1944 roku. Za to w całym mieście ustawiono reprodukcje obrazów, które artysta tu stworzył. Choć Arles nie doceniało malarza, ba, jego mieszkańcy wystosowali petycję o hospitalizowaniu artysty, którego uznali za wariata, dziś kontynuuje jego dziedzictwo. Zajmuje się tym Fundacja Vincenta Van Gogha wystawiająca dzieła artystów, którzy inspirują się twórczością postimpresjonisty.

W Arles mieści się też fundacja Luma, czyli multidyscyplinarny kampus twórczy założony przez szwajcarską kolekcjonerkę sztuki, Maję Hoffmann. Zajmuje sześć długich, industrialnych budynków, a stojącą pośród nich wieżę zaprojektował Frank Gehry. Od 1 maja można tu zobaczyć wystawę prac Gerharda Richtera.



Fundacja Van Gogha



„Żółty dom" to jeden z obrazów, które Van Gogh namalował w Arles.

JAK SIĘ TU DOSTAĆ?

Do Marsylii Ryanairem z Krakowa i Wrocławia (ok. 250 zł) i dalej pociągiem (ok. 50 min; 20 euro) albo do Paryża LOT-em, Air France czy Wizz Airem (od 600 zł) i dalej 4 godziny pociągiem (od 40 euro).

CO WARTO ROBIĆ?

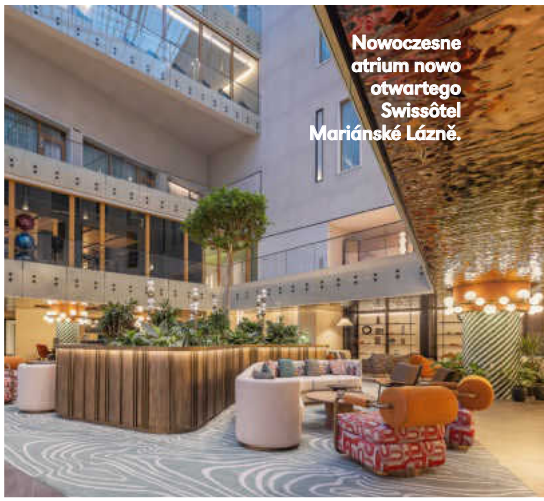
Arles to nie tylko miasto Van Gogha – ze względu na antyczne zabytki jest nazywane prowansalskim Rzymem. Zobaczysz tu np. ruiny teatru z I w. n.e. Poza tym przez całe lato trwa w Arles festiwal fotograficzny Rencontres d'Arles będący dla fotografów tym, czym dla filmowców festiwal w Cannes. To okazja do obejrzenia porozrzucanych po całym mieście wystaw, ale też do spotkań i debat z twórcami.



Rzymski amfiteatr z 90 roku n.e. na 21 tysięcy widzów stoi w samym centrum Arles.



Żeliwna kolumnada i śpiewająca fontanna – serce Mariańskich Łaźni.



Nowoczesne atrium nowo otwartego Swissôtel Mariánské Lázně.



Spójna, neoklasyczna architektura to znak rozpoznawczy czeskiego uzdrowiska.

Mariańskie Łaźnie

RESTART U WÓD W CZECHACH

Bije tu 160 mineralnych źródeł, każde o innym składzie chemicznym, a większość z nich jest wykorzystywana do celów leczniczych. Wody do porcelanowego sanatoryjnego kubeczka najlepiej nabrać pod kopułą monumentalnego Pawilonu Źródła Krzyżowego, otoczonego 72 kolumnami jońskimi. Jest to najstarsze i najsłynniejsze źródło w mieście, z którego tryska woda niezwykle bogata w minerały, więc lepiej spróbować jej zaledwie kilka łyczków. Również ostrożnie trzeba sączyć wodę ze źródła w pięknym Pawilonie Rudolfa o ażurowych ścianach, bo jest bogata w kwas żelazowy, a co za tym idzie... bardzo moczopędna.



Mariańskie Łaźnie toną w zieleni.

Tuż obok ciągnie się niezwykła, koronkowa kolumnada wykonana z żeliwa w 1889 roku. Liczy imponujące 119 metrów. Została pomyślana jako miejsce spacerów w deszczowe dni, choć najpiękniej wygląda, gdy przez przeszkloną konstrukcję wpada słońce. Kuracjuszom czas umilają orkiestry uzdrowiskowe, a w sierpniu popisy uczestników 67. Festiwalu Chopinowskiego (14–22.08). Oraz słynne mariańskie opłatki, czyli cienkie wafle z pysznym nadzieniem.

Mariańskie Łaźnie, perełka czeskiego „trójkąta uzdrowiskowego", często nazywane są miastem ogrodem. Swoją urodę zawdzięczają spójności, bo od razu, na początku XIX wieku, zostały zaprojektowane jako uzdrowisko, a liczne ogrody i parki pięknie uzupełniają neoklasyczną zabudowę. I oczywiście pozwalają odetchnąć. Dodatkowo okoliczne wzgórza porastają lasy, więc efekt zanurzenia w naturze jest tu gwarantowany. Gdziekolwiek spojrzeć, w zieleni toną stylowe XIX-wieczne wille i pałace zdrojowe. Nieraz wkrada się tu nowoczesność, ale jest umiejętnie wkomponowana w zabytkową zabudowę.

JAK SIĘ TU DOSTAĆ?

LOT-em do Pragi z Warszawy (ok. 500 zł) lub Ryanairem z Gdańska, Poznania i Krakowa (ok. 200 zł) i dalej pociągiem (ok. 2,5 godziny, ok. 40 zł). Lub samochodem z okolic Wrocławia ok. 5 godzin, a z Warszawy ok. 8 godzin.

GDZIE MIESZKAĆ?

Swissôtel Mariánské Lázně – malowniczo położony nieopodal centrum uzdrowiska. Czekają tu na nas wygodne pokoje i ogromna strefa wellness z basenami, saunami, hammamem i masażami; pok. 2-os od 228 euro ze śniadaniem.

GDZIE JEŚĆ?

Česká hospůdka – czeska klasyka, m.in. knedliki w sosie borowikowym i smażony ser.

eprasa.pl 7be3830ac8



Kiedyś taki domek można było tylko odziedziczyć. Dziś za małą fortunę można go kupić lub wynająć na sezon.



Molo przy kompleksie kąpielowym Ribersborgs Kallbadhus

Malmö

PO DRUGIEJ STRONIE BAŁTYKU

Turning Torso, najwyższy wieżowiec w Szwecji, przypomina spiralę i – choć stabilnie stoi w miejscu – wygląda jakby się kręcił. To zasługa złudzenia optycznego, bo każdy z dziewięciu tworzących wieżę segmentów jest skręcony o 10 stopni. Z perspektywy 54. piętra można spojrzeć na Zachodni Port (Västra Hamnen), najnowocześniejszą dzielnicę Malmö, która wyrosła na dawnych na przemysłowo-portowych terenach. Są tu przeszklone apartamenty z widokiem na morze i ekodomy z trawnikami na dachach. Jest nowocześnie, z oddechem i atmosferą rodem z kurortu. To spory kontrast z pełną cegły i gotyku najstarszą częścią Malmö chowającą się w cieniu wzniesionego na wyspie XVI-wiecznego Malmöhus, najstarszego renesansowego zamku w Skandynawii.

Wszechobecne ścieżki rowerowe poprowadzą na wybrzeże, ku eleganckiemu molo, którego kraniec zwieńcza zachwycający kompleks kąpielowy Ribersborgs Kallbadhus, majstersztyk szwedzkiej architektury z końca XIX w. W środku kryją się dwa baseny z wodą morską i pięć saun, z czego jedna koedukacyjna. Rozgrzane do 100°C pomieszczenia mają okna z widokiem na fale, a miejscowa etykieta nakazuje konwersacje z towarzyszkami kąpieli oraz schłodzenie się w zimnych wodach Bałtyku.

Z Malmö warto wybrać się na „riwierę" położoną w zachodniej części półwyspu Falsterbo. Tu w zrośniętych kurortach Skanör-Falsterbo czekają na nas piaszczyste plaże, a wśród wydm kryją się urocze malutkie kolorowe domki kąpielowe. Są one dziedziczone z pokolenia na pokolenie.



XVI-wieczny Malmöhus, najstarszy renesansowy zamek w Skandynawii.



Nowoczesna dzielnica Malmö u stóp spiralnego wieżowca Turning Torso.

JAK SIĘ TU DOSTAĆ?

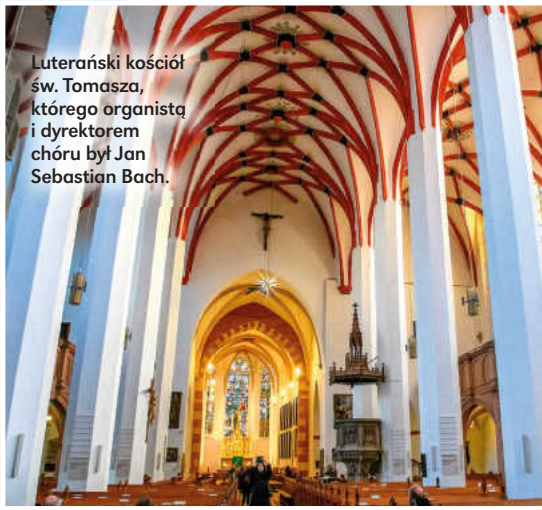
Wizz Airem z Warszawy, Gdańska, Katowic, Wrocławia i Krakowa od 100 zł, ze Świnoujścia promem Unity Line lub Polferries do Ystad (od 120 zł) i dalej pociągiem (ok. 1 godziny) do Malmö. Lub samolotem LOT i SAS do Kopenhagi od 600 zł i dalej ok. 30 min pociągiem przez most nad cieśniną Sund łączącą Danię ze Szwecją.

GDZIE JEŚĆ?

W Malmö SaluHall, czyli hali targowej z licznymi stoiskami każdy znajdzie coś dla siebie. Zjemy tu ostrygi, klasyczne Toast Skagen, czyli szwedzkie kanapki z sałatką z krewetek, ale też modne poke bowle czy tacos. Usatysfakcjonowani będą również wielbiciele m.in. ramenu, kuchni włoskiej, falafeli i burgerów.



Kanał Karla Heinego ma około 3,3 km długości, biegnie nad nim 15 mostów. Warto nim popłynąć, by spojrzeć na Lipsk z innej perspektywy.



Luterański kościół św. Tomasza, którego organistą i dyrektorem chóru był Jan Sebastian Bach.



Interaktywne Muzeum Bacha

Lipsk

BACH I SZTUKA W PRZĘDZALNI

Największa przędzalnia bawełny w Europie, zwana Spinnerei, z labiryntem ceglanych zabudowań i ogromnymi oknami, to dziś miasto w mieście pod artystycznym szyldem. Kryje się tu niemal sto pracowni artystów (do niektórych można zajrzeć), galerie wystawiające prace debiutantów i takie za grube tysiące euro oraz kino czy kawiarnie. Najpotężniejsza z galerii to EIGEN+ART, która wypromowała Lipsk na ważne miejsce na mapie sztuki współczesnej, a artystę Neo Raucha na gwiazdę nowej szkoły lipskiej. Ten jeden z najdroższych żyjących niemieckich malarzy wciąż ma pracownię w Spinnerei, choć małe szanse, że uda nam się podpatrzyć, jak przeplata w swoich pracach socrealizm z narracją rodem ze snu.

Tramwajem albo łodzią pływającą po okolicznych kanałach (którymi wcześniej transportowano bawełnę) wrócimy do centrum Lipska, gdzie czeka zgoła inny klimat. Na początek napijemy się kawy w jednej z najstarszych kawiarni w Europie, działającej od 1711 roku Zum Arabischen Coffe Baum. Mieści się ona w barokowej kamienicy z białą fasadą ozdobioną popiersiem odzianego w pokaźny turban mężczyzny, któremu putto, czyli aniołek, podaje filiżankę.

Stąd już kilka kroków do kościoła św. Tomasza, na którego organach (niestety oryginalne się nie zachowały) przez 27 lat grał i komponował Jan Sebastian Bach. Postać kompozytora oraz dźwięki z jego epoki ożywia muzeum, w którym zobaczymy nuty zapisane ręką mistrza, ale też, dzięki okularom i animacji 3D, weźmiemy udział w koncercie w jego wykonaniu. Można się też pobawić utworami Bacha: oddzielić sekcję dętą, usłyszeć same skrzypce czy posłuchać klawesynu.



Galeria EIGEN+ART w dawnej Lipskiej Przędzalni Bawełny Spinnerei

JAK SIĘ TU DOSTAĆ?

Lufthansą (od 800 zł); pociągiem (z przesiadką w Berlinie, 7,5 godziny od 60 euro) lub samochodem z Poznania i Wrocławia 4,5–5 godzin.

GDZIE MIESZKAĆ?

Hotel Motel One Leipzig-Post – na obrzeżach starówki, z designerskimi pokojami i restauracją z tarasem na ostatnim piętrze, z której mamy świetny widok na miasto. Pokój 2-os. od 142 euro.

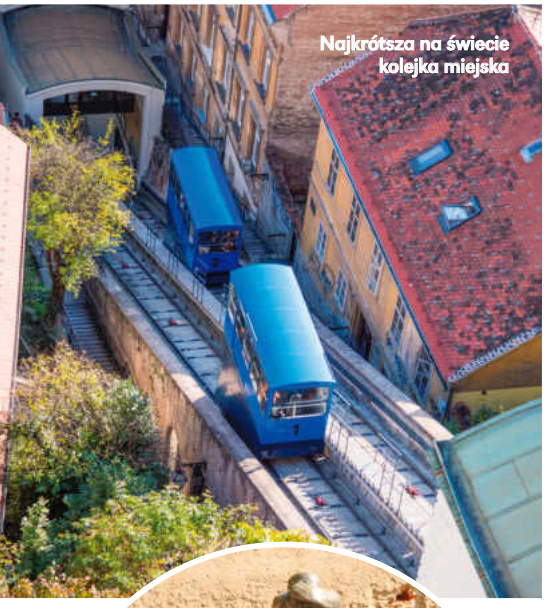
GDZIE JEŚĆ?

Auerbachs Keller – jedna z najstarszych restauracji w Niemczech, którą Goethe rozsławił w „Fauście". Dziś obsłuży nas tu kelner przebrany za diabła, podając wyborne mięsiwa w sosie.

eprasa.pl 7be3830ac8



Widok na Zagrzeb o zachodzie słońca. W centrum widać Plac bana Josipa Jelačicia.



Najkrótsza na świecie kolejka miejska



Pomnik pisarki Mariji Jurić Zagorki (1873-1957) przy ul. Tkalčićeva

Zagrzeb

TĘTNIĄCE ŻYCIEM MIASTO PARKÓW I KAWIARNI

Stolica Chorwacji to miasto, które zaprasza do zwiedzania podczas spacerowania. Można zacząć od Hotelu Esplanada, budynku o wyrafinowanych wnętrzach w stylu art déco. Powstał na początku XX wieku, kiedy w Zagrzebiu zatrzymywał się Orient Express i nocowali w nim jego podróżni. Następnie można zwiedzać Podkowę Lenuzziego (nazwaną od zagrzebskiego urbanisty). To XIX-wieczny kompleks, który tworzy siedem otoczonych parkami placów oraz ogród botaniczny. Wokół znajdują się reprezentacyjne secesyjne budynki, w których można znaleźć muzea i galerie. W słoneczne dni trawniki w parkach zapełniają się ludźmi szukającymi cienia i relaksu. Z pełnego wiedeńskiego szyku Dolnego Miasta (Donji Grad) do średniowiecznego Górnego (Gornji Grad) można wjechać kolejką uspinjača, która jest najkrótszą kolejką przeznaczoną do transportu publicznego na świecie. Trasa ma 66 m, a przejazd trwa mniej niż minutę. W Górnym Mieście trzeba zrobić sobie przerwę na kawę, do której Chorwaci podchodzą bardzo poważnie. W niespełna milionowym Zagrzebiu jest ponad 4 tys. kawiarni! Będąc w tych okolicach, zobacz też średniowieczną wieżę Lotrščak, z której w południe pada strzał z armaty, najwyższy budynek sakralny w mieście – katedrę św. Szczepana, oraz Plac św. Marka. Warto też obejrzeć pomnik Mariji Jurić Zagorki (1873–1957) – pierwszej chorwackiej dziennikarki, pisarki i działaczki na rzecz praw kobiet. ■



Hotel Esplanade zbudowany w 1925 roku dla podróżujących Orient Expressem

JAK SIĘ TU DOSTAĆ?

Do Zagrzebia polecimy samolotem LOT-u nawet dwa razy dziennie. Lot trwa niecałe dwie godziny. www.lot.com

GDZIE MIESZKAĆ?

Wymagającym polecamy 5-gwiazdkowy Sheraton Zagrzeb Hotel w sercu miasta. Pokój 2-osobowy ok. 600 zł. W wielu hostelach noc kosztuje do 200 zł.

GDZIE JEŚĆ?

Targ Dolac – tu można spróbować tradycyjnej štrukli (twaróg zapieczony w cieście) i innych lokalnych dań. Można też odwiedzić restaurację Mon Ami w Velikiej Goricy pod Zagrzebiem, która słynie z potraw z lokalnymi truflami.

Fot. Elena Sistaliuk/Adobe Stock (2), xbrchx/Adobe Stock, pyty/Adobe Stock, Bruno/Adobe Stock, Pecold/Adobe Stock, bbsferrari/Adobe Stock, dudlajzov/Adobe Stock (2), Michaela Jílková/Adobe Stock, Jiri Vanicek/Adobe Stock, Aerial Film Studio/Adobe Stock, dbrnjhr/Adobe Stock, Animaflora PicsStock/Adobe Stock, vlamus/Adobe Stock, Gert Mothes/ Bachmuseum Leipzig, Thomas Riese/materiały prasowe, twindesigner/Adobe Stock, chanman48/Adobe Stock, laufer/Adobe Stock, Bruno Coelho/Adobe Stock, materiały prasowe



CZAS *na wyjazd*

CZAS NA DŁUGIE WEEKENDY I WAKACYJNE ESKAPADY. MY MAMY SWOJEGO FAWORYTA. A WY JAKIE AUTO WYBIERZECIE? TRUDNY WYBÓR?

MALUCH

Clio w porównaniu z poprzednikiem urosło i zmężniało. Ale wciąż jest to propozycja auta do miasta. Renault doposażyło Clio we wszystko, co możliwe, by zdeklasować konkurencję. Trzy wersje wyposażenia, kilka napędów, w tym oszczędna hybryda, a nawet wersja LPG do wyboru.



Renault Clio

ELEGANT

Mazda 6e zdobyła w 2026 roku nagrodę World Car Design of the Year. W ogóle nas to nie dziwi, bo auto wprost zachwyca. Elektryczna szóstka ma eleganckie proporcje, świetnie wyprofilowaną sylwetkę i cudownie przytulne wnętrze. Nie chce się z niej wysiadać!



Mazda 6e

KLASA

Czy wiedzą Państwo, co jest hot hatch? To usportowiona wersja kompaktowego auta łącząca wygodę ze świetnymi osiągami. Taka właśnie jest Alpine A290. Genialnie trzyma się drogi i jest dosłownie przyklejona do ciasnych zakrętów. I to sportowe wyposażenie! Oszałamia!



Alpine A290

Suzuki Vitara

KOMFORT

Legendarna Vitara po faceliftingu. Wciąż solidna i nieco oldschoolowa. Dla wielu to jej wielki atut! W kokpicie duży ekran o dużej rozdzielczości, ale pokrętła i przełączniki wciąż są w wersji tradycyjnej. Cztery tryby jazdy: Auto, Sport, Snow i Lock. Jak na auto o wadze 1300 kg jest bardzo zwinne.



Mitsubishi Grandis

RODZINA

Grandis zmienił segment. Jeśli pamiętacie charakterystycznego vana, to dziś czeka na Was SUV z segmentu C. Grandis to brat bliźniak Renault Symbioza. Duży solidny bagażnik o pojemności 548 litrów rośnie do 1682 litrów po złożeniu tylnych siedzeń. Idealny dla rodzin!



VW T-Roc

SOLIDNY

T-Roc to jeden z najpopularniejszych SUV-ów w Europie. Ma grono wiernych fanów. W kokpicie znajdziemy zestaw najnowocześniejszych multimediów. Dwa wielkie ekrany to centrum sterowania wszechświatem. Ikony skróty upraszczają nieco ten zawiły elektroniczny świat! Uff!



Citroën C5 Aircross

RADOŚĆ

Auto, które ma zapewniać wszystko to, czego potrzebujemy do komfortowej jazdy. C5 Aircross jest przestronne, ma świetne fotele i jest doskonale wyciszone. Nie spodziewajmy się jakiejś niezwykłej sportowej dynamiki. SUV Citroëna ma płynąć po drodze. I tak się dzieje!

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Fot. Piotr Wawrzyniuk/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8

Wędruj w Trentino

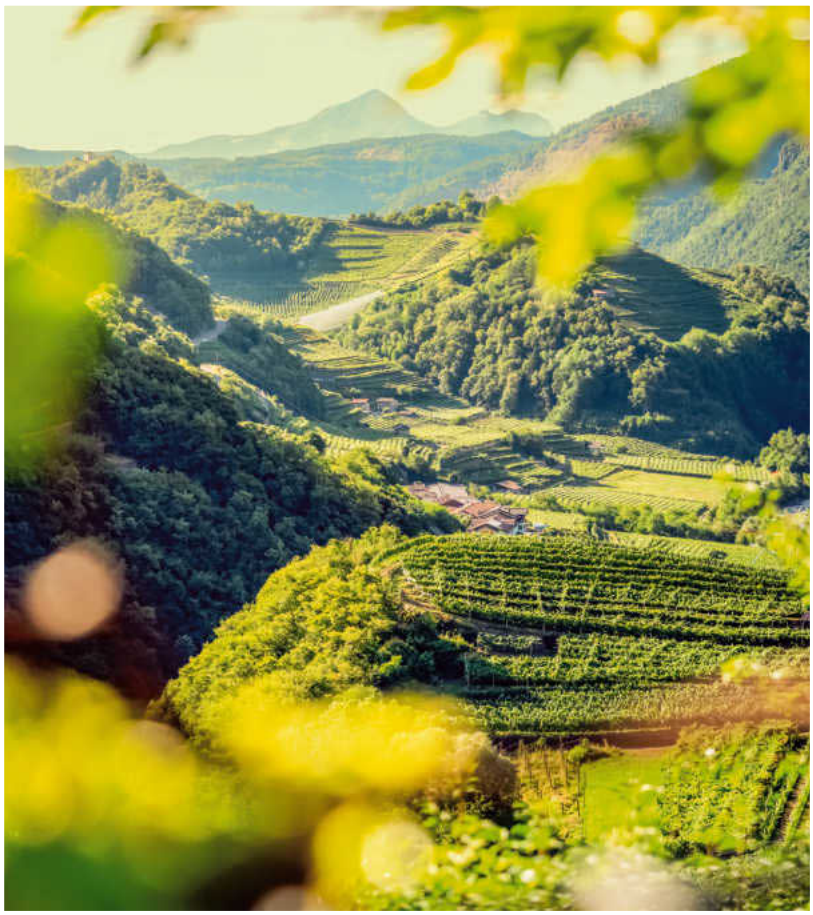
W Trentino znajdziecie wszystko, co we włoskim stylu życia najlepsze: słoneczne dni, piękne krajobrazy, wspaniałe jedzenie. I wyjątkowe szlaki do pieszych wędrówek.



eprasa.pl 7be3830ac8

Wiosna to idealna pora roku, by znów zacząć wędrować. A najlepiej zrobić to w Cammino delle Terre Sospese we włoskim Trentino.
Trasa o długości 92 kilometrów, podzielona na sześć etapów, wije się w kształcie ósemki wzdłuż brzegów rzeki Avisio. Szlak prowadzi przez małe wioski, pozornie zastygłe w czasie i kurczowo trzymające się górskich zboczy. Zobaczymy średniowieczne zamki i malownicze kaplice. Spokojem natchną nas lasy jodłowe, bukowe i modrzewiowe mieniące się różnymi odcieniami zieleni.
A zaciekawią z pewnością winnice. Historia uprawy winorośli w Trentino jest głęboko zakorzeniona w górskim regionie winiarskim Val di Cembra. Winorośle uprawiane są tam na kamiennych tarasach leżących nawet 870 metrów nad poziomem morza i tworzą prawdziwie niepowtarzalny krajobraz.







Wędrować można w Trentino na wiele sposobów. Znajdą się trasy dla amatorów i zawodowców. Miłośników przyrody i smakoszy.

eprasa.pl 7be3830ac8



Co trudno sobie wprost wyobrazić, widoki mogą być jeszcze wspanialsze. Dla tych, którzy nie cierpią na zawroty głowy, wiszące mosty Trentino oferują niezapomniane wrażenia. Rozciągające się nad wąwozami, lasami i wodospadami te konstrukcje pozwalają odwiedzającym bezpiecznie spacerować po platformach wspartych na mocnych stalowych linach i zapewniających komfort poręczach.

Najnowszy z mostów wiszących znajduje się na Monte di Mezzocorona. Rozciągając się na długości 123 metrów nad wąwozem Val della Villa, w połowie drogi otwiera się na zawrotną, pustą przestrzeń. Ten widok na zawsze pozostaje w pamięci! Zupełnie odmienne doświadczenie czeka na tych, którzy zdecydują się zwiedzać w Trentino wąwozy i kaniony. Tam światło dzienne staje się odległym promieniem światła świecącym setki metrów nad głową. W Val di Non wody kilku strumieni wyżłobiły skałę, przez miliony lat tworząc spektakularne kaniony. Najsłynniejszym i najbardziej zaskakującym z nich jest kanion Rio Sass. Trentino oferuje tak wiele miłośnikom pieszych wędrówek. Każdy znajdzie tu coś dla siebie. A wy jaką trasę wybierzecie?

eprasa.pl 7be3830ac8





Dolomity to prawdziwy cud natury.
Ponad 200 milionów lat temu ten niesamowity
łańcuch górski był tropikalnym morzem.





Fot. Trentino Marketing: Aquest, P. Cipriani, A. Bernasconi

eprasa.pl 7be3830ac8



Lubisz słodkości, ale starasz się odżywiać zdrowo? Z pomocą przychodzą Angelika i Monika Kuczma, w sieci znane jako Candy Pandas. Z nimi przyrządzisz pyszne desery bez cukru i glutenu.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

Zdrowe SŁODKOŚCI

eprasa.pl 7be3830ac8



Awokado to bardzo wdzięczna baza zdrowych deserów. Można z niego zrobić m.in. efektowne i smaczne lody. Po lewej: naleśniki z mąki ryżowej z makiem i twarożkiem migdałowym

eprasa.pl 7be3830ac8

Naleśniki z makiem i twarożkiem migdałowym

SKŁADNIKI:
ciasto: • 150 g mąki ryżowej • 110 g skrobi ziemniaczanej • 40 g budyniu waniliowego • 3 białka jajek • 3 łyżeczki oleju rzepakowego/słonecznikowego • 3 łyżeczki maku • 400–500 ml bardzo ciepłej wody
twarożek: • 200 g twarogu • 100 g jogurtu naturalnego • ksylitol/erytrytol • 100 g płatków migdałowych
dodatkowo: • ulubione owoce • olej kokosowy rafinowany do posmarowania patelni

Wszystkie składniki na ciasto naleśnikowe wymieszać razem i odczekać kilka minut. Ciasto ma być bardzo lejące, wtedy naleśniki będą cienkie i mniej łamliwe.
Migdały uprażyć na suchej patelni i nieco ostudzić. Jogurt, twarożek i ksylitol dokładnie wymieszać (najlepiej widelcem) i dodać migdały.
Na rozgrzanej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu smażyć cienkie naleśniki (przed pierwszym smażeniem warto posmarować ją olejem, np. kokosowym).
Naleśniki układać jeden na drugim. Od góry przykrywać całość talerzem lub pokrywką, dzięki czemu naleśniki nie będą się zbyt szybko wysuszać. Gotowe naleśniki podawać z migdałowym twarożkiem i ulubionymi owocami.


Niskokaloryczne, za to wysokobiałkowe lody jogurtowo-jeżynowe na patyku

Lody z awokado

SKŁADNIKI: • 1 duże awokado (wcześniej zamrożone, w kawałkach) • 2 banany (wcześniej zamrożone, w kawałkach) • 200 g jogurtu kokosowego • garść świeżego szpinaku • sok z 1 małej cytryny lub limonki • ksylitol • tabliczka czekolady gorzkiej/deserowej słodzonej np. stewią lub maltitolem • 100 g dowolnych orzechów/nasion słonecznika • garść daktyli • garść pistacji
dodatkowy sprzęt:
• 2 styropianowe jajka (ok. 10 cm długości) + folia aluminiowa
Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na kilkanaście minut. Orzechy/nasiona słonecznika nieco przemielić w rozdrabniaczu i ¼ odłożyć.
Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, dosypać do niej większą część zmielonych orzechów, wymieszać i oblać nią połówki styropianowych jajek zawiniętych w folię aluminiową. Jajka w czekoladzie ułożyć na talerzyku i włożyć do lodówki.
Daktyle dokładnie odcedzić, odcisnąć z nadmiaru wody i rozgnieść na papkę. Dodać do nich odłożone zmielone orzechy/nasiona słonecznika i wymieszać. Z masy ulepić formy przypominające pestki awokado i włożyć je do lodówki (jeżeli masa jest za luźna, dodać więcej orzechów/nasion).
Następnie zblendować zamrożone w kawałkach awokado i banany, dodać jogurt, szpinak i sok z cytryny. Zmiksować całość na kremową masę lodową, dodając ksylitol według uznania.
Rozwijając folię aluminiową, zdjąć ze styropianowych jajek czekoladowe formy. Napełnić je lodami, na środku ułożyć pestkę i posypać pistacjami.
Jeść od razu lub jeszcze je mrozić.

Lody jogurtowo-jeżynowe na patyku

SKŁADNIKI: • 200 g jogurtu naturalnego • 200 g serka wiejskiego • ksylitol/erytrytol • ½ łyżeczki mielonej wanilii • świeże owoce (jeżyny/truskawki/maliny)

eprasa.pl 7be3830ac8

Jogurt zmiksować z serkiem wiejskim i wanilią. Dosłodzić oraz dodać owoce pokrojone na mniejsze kawałki. Masę umieścić w foremkach na lody na patyku i zamrozić. Aby je wyjąć, należy przez chwilę zamoczyć foremkę w gorącej wodzie.

Eklerki kokosowe z porzeczkami

SKŁADNIKI:
ciasto: • 250 ml wody • 60 g oleju kokosowego • 140 g mąki ryżowej • 30 g skrobi ziemniaczanej • 5 średnich jajek
krem: • 200 ml mleka kokosowego (minimum 82% miąższu z kokosa) • 100 ml wody • 40 g budyniu z wanilią • 100 g ksylitolu • 150 g pasty kokosowej • 4 łyżki śmietanki kokosowej (powstałej z mleka kokosowego minimum 82% miąższu z kokosa) • garść porzeczek

Wodę i olej umieścić w garnuszku i zagotować. Mąkę połączyć ze skrobią, wsypać do gotującej się wody z olejem i szybko wymieszać, tworząc kluskę, którą następnie na małym ogniu rozcierać łyżką ok. minuty. Ciasto wyłożyć na płasko do dowolnego naczynia, przykryć szczelnie folią i umieścić w lodówce do schłodzenia. Następnie zmiksować je z jajkami (kolejne jajko dodawać po dokładnym rozprowadzeniu poprzedniego). Z ciasta



Bezglutenowe eklerki kokosowe z porzeczkami

REKLAMA





Szukasz nowego pomysłu na płatki owsiane? Polecamy ryżową owsiankę kokosową zapiekaną z czereśniami.

za pomocą szprycy z końcówką o dużym otworze wyciskać kształt eklerek na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
Piec w temperaturze 200°C przez 15–20 minut.
Mleko kokosowe z ksylitolem zagrzać w garnku. Budyń wymieszać z wodą, dodać do gotującego się mleka kokosowego i mieszać energicznie do powstania gęstej masy. Przelać go do miski i po odparowaniu przykryć folią (ma się ona stykać z powierzchnią budyniu), a następnie włożyć do lodówki, aby się schłodził.
Pastę kokosową włożyć do miseczki i ocieplić w kąpieli wodnej, by była mniej zwarta. Do ostudzonego budyniu dodać śmietankę kokosową i połączyć całość mikserem na wysokich obrotach. Następnie łyżkami dodawać pastę kokosową do momentu, aż krem będzie miał konsystencję odpowiednią do nadziewania. Wystudzone ciastka delikatnie przekroić i nadziewać kremem kokosowym oraz porzeczkami. Eklerki można też oprószyć pudrem z ksylitolu.

Ryżowa owsianka kokosowa zapiekana z czereśniami

SKŁADNIKI: • 50 g płatków ryżowych • 20 g płatków owsianych bezglutenowych • 1 szklanka napoju kokosowego • 2 łyżki ksylitolu (lub innej substancji słodzącej) • 2 łyżki kruszonych ziaren kakaowca • garść czereśni bez pestek

Napój podgrzać i zalać nim płatki owsiane oraz ryżowe. Dodać ksylitol, ziarna kakaowca oraz połowę umytych i wydrylowanych czereśni. Całość umieścić w naczyniu żaroodpornym i piec w temperaturze 200°C przez 10–15 minut do zrumienienia góry. Ciepłą owsiankę udekorować resztą świeżych czereśni.

Gruszki w cieście z kardamonem

SKŁADNIKI: • 100 g mąki gryczanej • 50 g skrobi ziemniaczanej • 50 g mąki owsianej bezglutenowej/zmielonych płatków owsianych • 40 g ksylitolu • 2–3 łyżeczki mielonego kardamonu/cynamonu • 300 ml ciepłego napoju roślinnego/wody • kilka miękkich gruszek (ale niezbyt dojrzałych)
granola: • 100 g płatków owsianych bezglutenowych • 80 g mieszanki ulubionych suszonych owoców (żurawina, rodzynki, wiśnie, daktyle, figi itd.) • 80 g mieszanki ulubionych orzechów i nasion (migdały, nerkowce, pestki dyni, słonecznika, orzechy laskowe, orzechy ziemne itd.) • 2 łyżki oleju kokosowego (można użyć nierafinowanego, aby uzyskać kokosowy aromat) • 3 łyżki syropu klonowego/melasy/miodu • cynamon, kardamon, imbir, kakao
dodatkowo: • jogurt • orzechy
Najpierw przygotuj granolę: płatki owsiane, suszone owoce (większe – jak daktyle i figi – warto pokroić na małe kawałki), orzechy i nasiona należy wsypać na dużą patelnię. Całość na średniej mocy palnika prażyć, co chwilę mieszając. Gdy składniki zaczną ładnie pachnieć, na środku patelni rozpuścić olej i całość zamieszać. Na koniec dodać syrop klonowy i znów wszystko dokładnie wymieszać. W tym momencie można dodać ulubione przyprawy.
Granolę przesypać do ceramicznego pojemnika, pozostawić do ostudzenia, a następnie schłodzić w lodówce. Można ją też pokruszyć i trzymać w szczelnym pojemniku, np. słoiku.
Mąki, skrobię ziemniaczaną, ksylitol oraz kardamon wymieszać. Stopniowo wlewać do nich bardzo ciepły napój roślinny do uzyskania gęstej masy i odstawić ciasto na bok.
W tym czasie obrać gruszki, wydrążyć gniazda nasienne i pokroić na plastry. Owoce dokładnie moczyć w cieście z obu stron i smażyć na rozgrzanej patelni z powłoką zapobiegającą przywieraniu lub odrobinę posmarować ją olejem. Jeśli ciasto zrobi się z czasem zbyt gęste, można dolewać po łyżce wody. Gotowe gruszki w cieście podawać z ulubionymi dodatkami, jak np. jogurt, granola i orzechy. ■



Wszystkie przepisy pochodzą z książki „Candy Pandas. Zdrowe słodkości na każdą porę roku" Angeliki i Moniki Kuczmy (Wydawnictwo RM).

Fot. Angelika i Monika Kuczma (5), materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



eprasa.pl 7be3830ac8



W ROLI GŁÓWNEJ

To niezwykłe, kiedy cała ściana staje się obrazem. Taki efekt dają wykonane na wymiar tapety.

eprasa.pl 7be3830ac8



POMALUJ MI ŚWIAT

ZA PROJEKT TEGO PEŁNEGO KOLORÓW I ENERGII MIESZKANIA WE WROCŁAWIU ODPOWIADA ARCHITEKTKA KINGA SZWEJ I ZESPÓŁ PROJEKTOWY Z PRACOWNI KAZA CONCEPT.

OPRACOWAŁ: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**
ZDJĘCIA: **MARTA BEHLING**

eprasa.pl 7be3830ac8



BEZPIECZNA PRZYSTAŃ

Punktem centralnym jadalni jest stół zaprojektowany przez Kingę Szwej dla polskiej marki Smreki.

Mieszkanie ma ponad 140 metrów kwadratowych i dwa poziomy. Na obu z nich główną rolę odgrywa jeden element dekoracyjny: wyjątkowe tapety. Nie jest to przypadek. Właścicielka apartamentu o tapetach wie naprawdę wszystko. Od lat z powodzeniem prowadzi sklep Wall Art. Znajdziemy w nim tak niezwykłe modele, jak tworzona na wymiar tapeta Marron, którą możemy podziwiać w pokoju dziennym. Zgodnie z życzeniem właścicielki architektka Kinga Szwej z firmy Kaza Concept w swym projekcie wykorzystała tapety na wiele sposobów. Oczywiście przede wszystkim zdobią wnętrza. Po drugie maskują niechciane elementy, np. drzwi w sypialni. Ale pełnią też inne funkcje. Choćby ochronne. Pod prysznicem w ła-



SIŁA KOLORU

Są jak motyw przewodni. Meble w mocnych kolorach znajdziemy w całym domu.



LICZY SIĘ DETAL

Specjalny okrągły otwór dla kota. Rozwiązanie praktyczne. I urocze.

Fot. Marta Behling (7)

eprasa.pl 7be3830ac8



POD DACHEM

Ukośne ściany bywają malownicze. Ale są też sporym wyzwaniem dla architektów.



POLSKI DESIGN

W łazience znalazło się miejsce dla kultowego projektu Oskara Zięty.

BORDO, CZERWIEŃ, POMARAŃCZOWY. W TYM MIESZKANIU CENI SIĘ MOCNE KOLORY.

zience zamiast płytek ceramicznych wykorzystano specjalistyczną tapetę w systemie Aqua Zone.

Innym ważnym elementem wystroju mieszkania są meble zaprojektowane przez Kingę Szwej. Część z nich, między innymi stół jadalny, zostały stworzone przez architektkę dla świetnie rozwijającej się polskiej marki Smreki. Dobrze jest usiąść przy takim pięknym stole i popatrzeć na ukwieconą ścianę! ■



JAK W TEATRZE

Tapeta w pokoju dziecięcym daje efekt teatralnej scenografii.

REKLAMA

instax™

Prezentowa EVOlucja Twoich wspomnień!

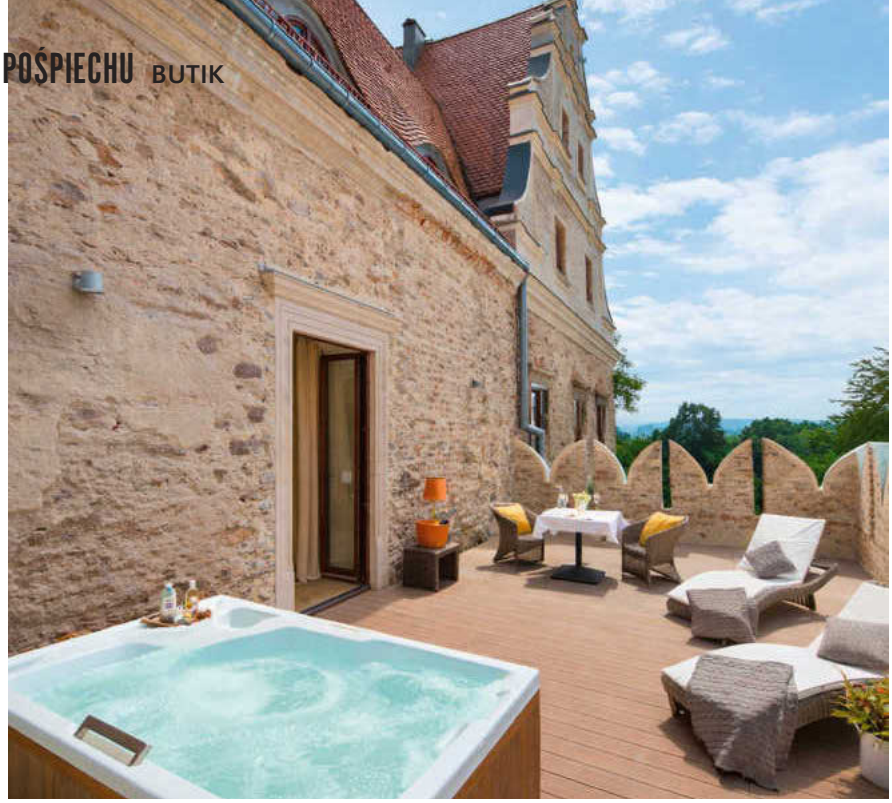
Poznaj hybrydowy instax mini Evo™ – aparat natychmiastowy i drukarkę do smartfona w jednym.

Wybierz swój kolor, użyj jeden ze 100 efektów **i pozwól swojej kreatywności rozkwitnąć.**

Więcej na instax.pl



eprasa.pl 7be3830ac8



ŁADNE RZECZY

POZNAJCIE
PRAKTYCZNY KRAN
Z WRZĄCĄ WODĄ, PIĘKNĄ POLSKĄ
PORCELANĘ I GŁOŚNIK,
KTÓRY OŻYWI NIEJEDNO
LETNIE PRZYJĘCIE.

UROCZYSKO 7 STAWÓW

Poznaj wymarzoną przestrzeń do kontemplacji natury i doświadczania piękna. Butikowy hotel oraz pierwsze wzorcowe Spa by L'Occitane położone są w sercu Dolnego Śląska. Basen z widokiem na zieleń, kojące rytuały spa, relaks w saunach, tarasy wypoczynkowe, a także sztuka i wybitna kuchnia – wszystko to służy jednemu: zatrzymaniu się. Tu nie ma pośpiechu, jest obecność. **uroczysko7stawow.pl**



NIECH GRA MUZYKA

Głośnik typu Party Box wyposażony w wydajny wzmacniacz o mocy wyjściowej 120 W RMS i aplikację mobilną. Posiada funkcję Bluetooth do bezprzewodowego odtwarzania plików muzycznych, funkcję bezprzewodowego stereo TWS, odtwarzacz USB-C, radio FM z cyfrową syntezą PLL oraz wejście AUX. Uwagę przykuwa jego niezwykłe kolorowe oświetlenie LED. **blaupunkt.com**

WYGODA I OSZCZĘDNOŚĆ

Quooker to rewolucyjne rozwiązanie dla każdej nowoczesnej kuchni. To nie jest zwykły kran – to system, który w jednej chwili dostarcza wrzącą wodę o temperaturze 100°C, a także zimną, filtrowaną, a nawet gazowaną. **peka.pl**



eprasa.pl 7be3830ac8



ALASKA HELLEN

Kolekcja Alaska Hellen marki Ćmielów urzeka lekkością formy i subtelnym romantyzmem. Delikatne kwiatowe motywy w odcieniach błękitu miękko przenikają się z ręcznie malowanymi złotymi akcentami. To porcelana dla osób, które kochają piękno zamknięte w detalach. **porcelana.pl**



FUJIKINA

Międzynarodowy festiwal fotograficzny organizowany przez Fujifilm FUJIKINA Warsaw 2026 odbędzie się w dniach 12–13 czerwca 2026 roku w Domu Towarowym Braci Jabłkowskich w Warszawie. Impreza skierowana jest do szerokiego grona entuzjastów fotografii – profesjonalistów, półprofesjonalistów oraz amatorów pasjonatów, którzy chcą doskonalić umiejętności.



CZAS NA RELAX

Inteligentny masażer oczu SKG KS700 z funkcją chłodzenia i podgrzewania, z delikatnymi wibracjami, kompresją powietrzną oraz relaksującą muzyką tworzy kompletny rytuał odprężenia. Zaprojektowany z myślą o osobach pracujących przed ekranem i żyjących w szybkim tempie. **skgpoland.pl**

Fot. materiały prasowe

KESSEBÖHMER

peka | 30 LAT RAZEM



Wiemy, że codziennie masz na głowie tysiąc spraw. Niech przynajmniej w kuchni wszystko będzie na swoim miejscu. Wybierasz dziś, korzystasz przez lata. Postaw na systemy, które rozumieją Twój rytm dnia.

PEKA - dobrze poukładane!

peka.pl

eprasa.pl 7be3830ac8

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**



PRZEDSTAWICIELKI NAGRODZONYCH MAREK: MAŁGORZATA GĄSKA (AVON), ANNA LITWIŃSKA (AVON), NATALIA OZIEMKOWSKA (CERAMIKA GROUP – ROSENTHAL), IZA PAWIŃSKA (POLLUX), MAGDALENA SWARLIK (ESTÉE LAUDER COMPANIES), BEATA MADEJA (DOUGLAS), AGNIESZKA SOBIESKA-PŁATOWICZ (CHANEL), AGNIESZKA ŚLĘZAK (SIROWA), MAGDALENA NICIEJEWSKA (SIROWA), RENATA WÓŁKIEWICZ (POLLUX), MAŁGORZATA PUŻYŃSKA (SIROWA), MARTA ŚLAZIŃSKA (L'ORÉAL POLSKA). WRAZ Z NIMI: MONIKA STUKONIS (REDAKTOR ODPOWIEDZIALNA ZA MAGAZYN „PANI")



FUNDATOREM STATUETEK JEST FIRMA APART, NASZ PARTNER OD LAT.



NAGRODY WRĘCZALI: MONIKA STUKONIS (REDAKTOR ODPOWIEDZIALNA ZA MAGAZYN „PANI") I JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI („PANI")

AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER), BEATA MADEJA (DOUGLAS)





ANNA LITWIŃSKA (AVON), MAŁGORZATA GĄSKA (AVON)

ZŁOTY NOS PANI

Wręczyliśmy nagrody w 21. edycji konkursu Złoty Nos PANI! To jeden z najbardziej prestiżowych konkursów w branży beauty i jedyny w całości poświęcony zapachom. W tym roku o tym, kto otrzymał tak pożądaną statuetkę, zadecydowało jury w składzie: Monika Stukonis, Maria Pakulnis, Dorota Kolak, Maja Ostaszewska oraz Mela Koteluk. Fundatorem statuetek i wieloletnim partnerem konkursu jest Apart. A uroczystość ich wręczenia odbyła się w autorskiej restauracji mistrza kulinarnego Roberta Sowy – N°31 Restaurant & Bar. Wszystkim nagrodzonym gratulujemy. Nowa edycja konkursu startuje już wkrótce!



DOMINIKA PIASECKA (CHANEL), MONIKA STUKONIS („PANI"), AGNIESZKA SOBIESKA- PIŁATOWICZ (CHANEL)



MARTA ŚLAZIŃSKA (L'ORÉAL POLSKA)

MARIA JANKOWSKA--ANDRZEJEWSKA (CERAMIKA GROUP – ROSENTHAL) , MAŁGORZATA PĘDZICH (BAUER), NATALIA OZIEMKOWSKA (CERAMIKA GROUP – ROSENTHAL)





MONIKA STUKONIS („PANI"), OKTAWIA STACIEWIŃSKA (APART), ALEKSANDRA LORKOWSKA (BAUER)



IZA PAWIŃSKA (POLLUX), RENATA WÓŁKIEWICZ (POLLUX)



NATALIA OZIEMKOWSKA (CERAMIKA GROUP – ROSENTHAL), MARIA JANKOWSKA-ANDRZEJEWSKA (CERAMIKA GROUP – ROSENTHAL)



AGNIESZKA ŚLĘZAK (SIROWA), MAŁGORZATA PUŻYŃSKA (SIROWA), AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER)



MAGDALENA SWARLIK (ESTÉE LAUDER COMPANIES)



IMPREZA MIAŁA MIEJSCE W EKSKLUZYWNYM N31 RESTAURANT & BAR PRZY NOWOGRODZKIEJ 31 W WARSZAWIE.



EDYTA KORZEKWA-MACHOCKA (BR BAUER)

Fot. Akpa (15)

eprasa.pl 7b3830ac8



PREZENTACJĘ POPROWADZILI: MARTIN JAHN, CZŁONEK ZARZĄDU ŠKODA AUTO, I MEREDITH KELLY, SZEFOWA GLOBALNEGO MARKETINGU ŠKODY.



ŠKODA EPIQ

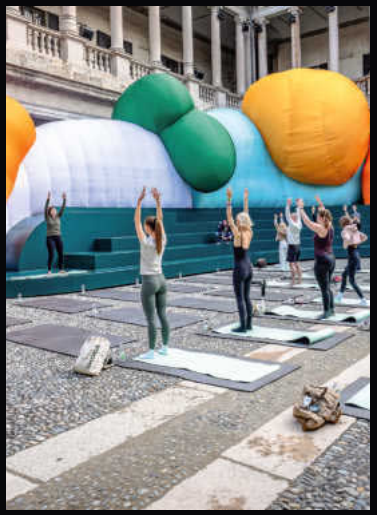
W ramach Milan Design Week w pałacu Del Senato marka Škoda przygotowała interaktywny plac zabaw i zaprezentowała nowy model – Škodę Epiq. Jeszcze zamaskowany i przykryty kolorową pianką, ale już w połowie maja wjedzie na rynki europejskie. Producenci zapowiadają zwinnego, taniego elektrycznego SUV-a, który ma szansę podbić serca najbardziej wymagających klientów. Kokpit auta jest zaprojektowany minimalistycznie. Czy zmęczeni smartphonami i social mediami szukamy dziś aut, w których odpoczniemy od nadmiaru bodźców? Wielkoformatową instalację we współpracy ze Škodą przygotował hiszpański designer i architekt Ricardo Orts ze studia Ulises. Goście prezentacji projektowali torby, lepili z modeliny i ćwiczyli z trenerką jogi. Było wspaniale!



ROZMOWY, WARSZTATY PRZESTRZEŃ NA ZABAWĘ I KREATYWNOŚĆ



PALAZZO DEL SENATO STAŁO SIĘ WSPANIAŁYM TŁEM DLA WIELKOFORMATOWEJ INSTALACJI ŠKODY.



ZORGANIZOWANO WARSZTAT JOGI. MOGLIŚMY ROZRUSZAĆ SIĘ PRZED ZWIEDZANIEM MILAN DESIGN WEEK.



OLIVER STEFANI, GŁÓWNY DESIGNER ŠKODY, POPROWADZIŁ WARSZTATY Z PROJEKTOWANIA.



NIE ZABRAKŁO ENERGETYCZNEGO WYSTĘPU GRUPY TANECZNEJ.



LEPILIŚMY LUDZIKI Z CIASTOLINY PLAY DOH. OBUDZILIŚMY W SOBIE GEN KREATYWNOŚCI.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl/7be8830ar8



RENAULT RAFALE TO SUV Z NADWOZIEM COUPE. WYGODNY I DYNAMICZNY



NA JEDNYM BAKU MOŻE PRZEJECHAĆ 1000 KILOMETRÓW.

RENAULT RAFALE

Marka Renault zaprosiła nas na prezentację swojego modelu premium Renault Rafale do Mariańskich Łaźni i nowo otwartego hotelu Swissôtel. Rafale to dynamiczny i komfortowy SUV z napędem hybrydowym. Podróżowanie nim (byliśmy też w przepięknych Karlovych Varach) jest czystą przyjemnością, bo ten żwawy SUV jest doskonale wyciszony, co sprzyja długim podróżom. I to spalanie! Średnie zużycie paliwa w trasie to około 5 litrów na 100 kilometrów.



RAFALE TO AUTO ELEGANCKIE I WYGODNE.



IMPONUJĄCY BAGAŻNIK 530 LITRÓW ROŚNIE DO 1600 LITRÓW PO ZŁOŻENIU KANAPY.



AMY PARKER (HEAD OF GLOBAL COMMUNICATIONS & CAMPAIGNS TYPEBEA), ANNA LAHEY (WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA MARKI TYPEBEA) I PRZEDSTAWICIELE DOUGLAS. Z PRAWEJ GRZEGORZ GĘSIK- RUDNICKI (DYR. MARKETINGU DOUGLAS)

TYPEBEA

W perfumerii Douglas Arkadia w Warszawie odbyło się spotkanie z australijską przedsiębiorczynią Anną Lahey, która wraz z piosenkarką Ritą Orą stworzyła Typebea. To marka, która łączy naukowe podejście do pielęgnacji włosów z osobistymi doświadczeniami założycielek. Pretekstem do wizyty w Warszawie było wprowadzenie nowej linii do włosów Repair, którą wyróżnia innowacyjny kompleks RDS Bond Complex.

Fot. materiały prasowe



AMY PARKER (HEAD OF GLOBAL COMMUNICATIONS & CAMPAIGNS TYPEBEA) I BEATA MADEJA (DOUGLAS)



MAŁGORZATA KOSIOR (DOUGLAS), ANNA LAHEY (WSPÓŁZAŁOŻYCIELKA MARKI TYPEBEA)



PREZENTACJA MARKI SEPAI

LYMA & SEPAI

Podczas kameralnego spotkania w Helisa Warsaw zaprezentowany został dorobek marek zmieniających oblicze pielęgnacji: LYMA i SEPAI. LYMA jest pionierem przełomowych innowacji anti-ageing w tym wyjątkowego lasera. Marka SEPAI wykorzystuje najnowsze osiągnięcia na styku longevity science, dermo-hackingu oraz medycyny precyzyjnej.



POŁĄCZENIE NA ŻYWO Z ZAŁOŻYCIELKĄ LYMA LUCY GOFF.

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 179 ZŁ

12 wydań magazynu PANI z zestawem kosmetyków FLOSLEK BIOTECH CONCEPT*



FLOSLEK BIOTECH CONCEPT 5GF [PRO] VIT B_{12}+B_9 to zaawansowane formuły inspirowane kosmetologią regeneracyjną, oparte na innowacjach biotechnologicznych. Unikalna technologia łączy 5 czynników wzrostu, witaminy B_{12} i B_9 (w formie biofermentu), aby intensywnie stymulować odnowę i regenerację skóry oraz przywracać jej witalność i naturalny blask.

W skład zestawu wchodzą:
- **Krem odmładzający** ACTIVE (50 ml)
- **Krem naprawczy** VITAL (50 ml)
- **Koncentrat rewitalizujący** REVIVAL (30 ml)
- **Serum wypełniające z mikroigłami** NEEDLE SHOT (30 ml)

www.floslek.pl

* Oferta ważna do wyczerpania zestawów kosmetyków FLOSLEK

eprasa.pl 7be3830ac8

PANI Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie PANI** w cenie okładkowej lub **prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę!**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 139,90 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ DO DOMU

3 wydania gratis**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 159 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ PRZEZ INPOST PACZKOMAT® 24/7

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL

11 wydań gratis**

DARMOWA WYSYŁKA DO DOMU*

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05** (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym 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.

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 email wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Informujemy, że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF.
Zestaw kosmetyków wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę.
W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na III kwartał 2026 r. przyjmowane są do 25 maja 2026 r., na IV kwartał 2026 do 25 sierpnia 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://prenumerata.poczta-polska.pl

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 7be3830ac8



Historia jednego zdjęcia

Zabrałaś mnie w podróż

RZADKO SIĘ ZDARZA, ŻEBY ZDJĘCIA BYŁY TAK NASYCONE UCZUCIAMI. RZADKO TEŻ ZDJĘCIA ZDAJĄ SIĘ SAME OPOWIADAĆ SWOJĄ HISTORIĘ. A TAK JEST Z FOTOGRAFIAMI PRZEDSTAWIAJĄCYMI DWIE LEGENDARNE WOKALISTKI: **MARLENE DIETRICH** I **ÉDITH PIAF**. OTO JEDNO Z NICH.

TEKST: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**

Jest 18 września roku 1952. Znajdujemy się w garderobie nocnego klubu Versailles. Do wyjścia na scenę przygotowuje się Édith Piaf, a z całego serca otuchy dodaje jej najbliższa przyjaciółka Marlene Dietrich. I tu miejsce na dygresję. Podróżując w czasie śladami dawnych fotografii, trzeba zachowywać czujność. Nie wierzyć nikomu, również sobie. Oto przykład. Klub Versailles nie znajduje się bowiem, jak chce zbiorowa mądrość internetu, w Paryżu, tylko w Nowym Jorku. Powstał w latach 20. XX wieku. Początkowo był operą. Potem występowały w nim gwiazdy z Europy. W czasie ich popisów serwowano kolację, a z dłoni gości przyszłość przepowiadały wróżki Doris i Annabelle. Wydobycie z odmętów niepamięci ich imion sprawiło mi niespodziewaną przyjemność.

Ale do rzeczy. W nowojorskiej garderobie spotykają się nie tylko dwie wielkie osobowości sceniczne, ale też dwie wizje twórczości. Édith Piaf to czysty głos serca, najczęściej zranionego. Nie ma w niej cienia kalkulacji. Marlene Dietrich jest inna. Uważa, że sztuka to, trawestując francuskie porzekadło, „danie, które je się na zimno". Ma pod kontrolą każdy element swojego show. Według legendy przed występem w Warszawie miała nawet osobiście umyć scenę! Która metoda jest skuteczniejsza? Obie czasem przynoszą rezultaty, ale nikt nie daje gwarancji.

Pomimo tych różnic nasze bohaterki darzyły się wielkim uznaniem, przyjaźnią, a nawet, jak chcą niektórzy, namiętną miłością. W biograficznym filmie o Piaf „Niczego nie żałuję" Dietrich wyraża te uczucia w piękny sposób: „Dawno nie byłam w Paryżu. Ale dziś wieczorem, kiedy śpiewałaś, Édith, znalazłam się tam. Na jego ulicach, pod jego niebem. Twój głos jest duszą tego miasta. Zabrałaś mnie w podróż. Doprowadziłaś mnie do łez".

Dwa dni po występie w klubie Versailles Édith Piaf wyszła za mąż za piosenkarza i aktora Jacques'a Pillsa. Uroczystość miała miejsce w kościele St. Vincent de Paul na Manhattanie. Główną druhną była oczywiście Marlene Dietrich. Tego dnia w przygotowaniach ślubnych przyjaciółkom towarzyszył fotograf Nick de Morgoli. Jemu też zawdzięczamy najbardziej wzruszające zdjęcie: przed ubraną w suknię ślubną Piaf klęczy Dietrich i naprawia jej bucik. Niestety z niejasnych powodów tej akurat fotografii nie można reprodukować w prasie. Szkoda! ■

Fot. Everett Collection/East News

eprasa.pl 7be3830ac8

Twój STYL MAN

Przewodnik po świecie odważnego mężczyzny

2 okładki do wyboru





Twój STYL® dla mężczyzn. Już w sprzedaży!

eprasa.pl 7be3830ac8

CHANCE

CHANEL



EAU SPLENDIDE

eprasa.pl 7be3830ac8