PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 12 (435) ROK XXXVII
GRUDZIEŃ 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl



HISTORIA OSOBISTA

ELŻBIETA CHEREZIŃSKA

MATKA KRÓLÓW, ADWOKATKA CZAROWNIC

NASZ GOŚĆ

SZCZEPAN TWARDOCH

PRZESTAŃMY SIĘ BAĆ

MISTRZ

ŁUKASZ SIMLAT

DŁUGO CHOWAM ZADRĘ

REPORTAŻ

BEZ ZNIECZULENIA

CZYLI DZIEŃ Z ŻYCIA LEKARKI

PSYCHOLOGIA

TE ŚWIĄTECZNE DYLEMATY!

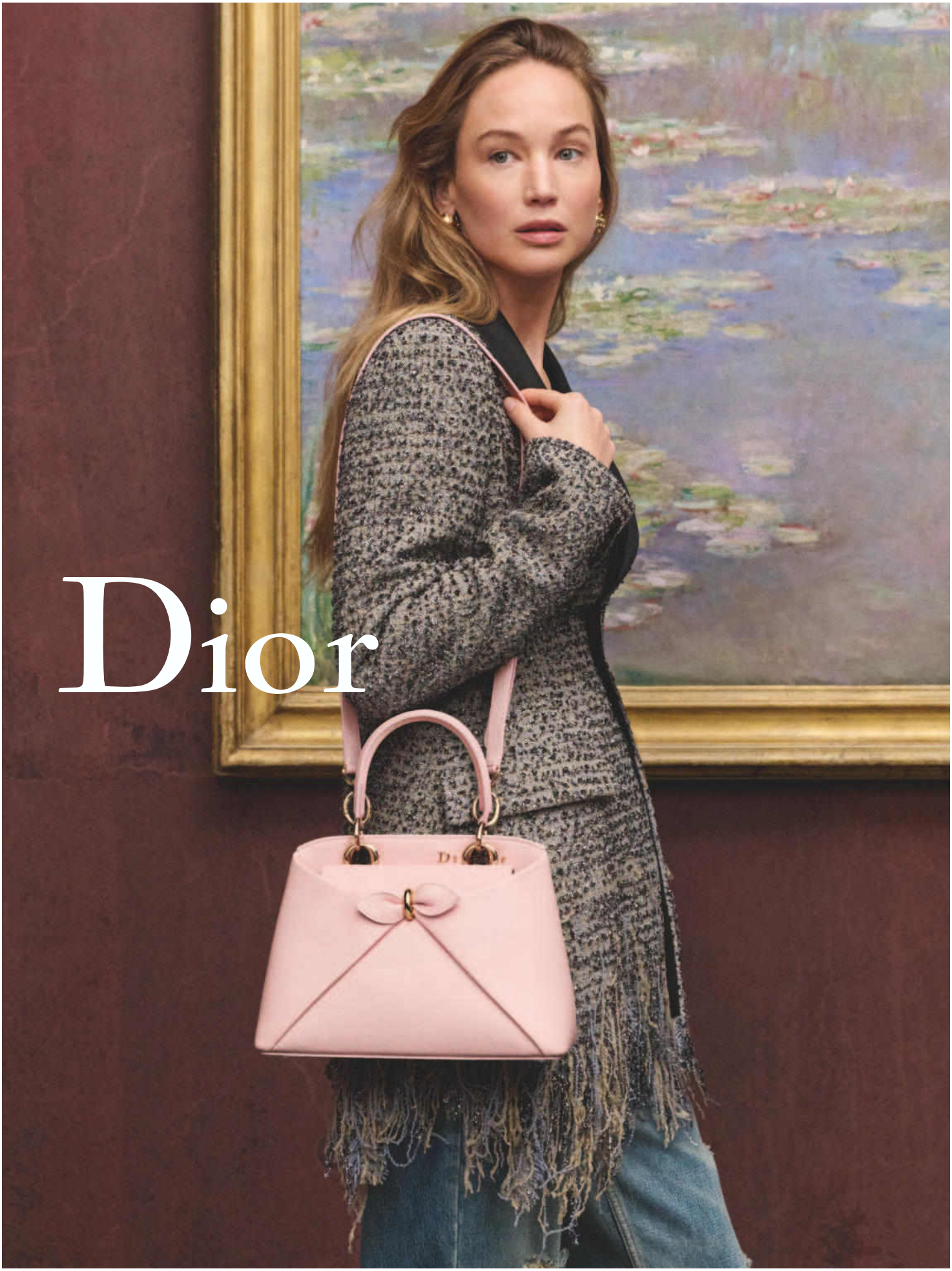
Magdalena BOCZARSKA

ODKRYŁAM W SOBIE OGIEŃ

FOTOGRAFOWAŁA: MARTA WOJTAL

eprasa.pl 8ec814b31b

ISSN 1230-8293 12
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 15.12.2026



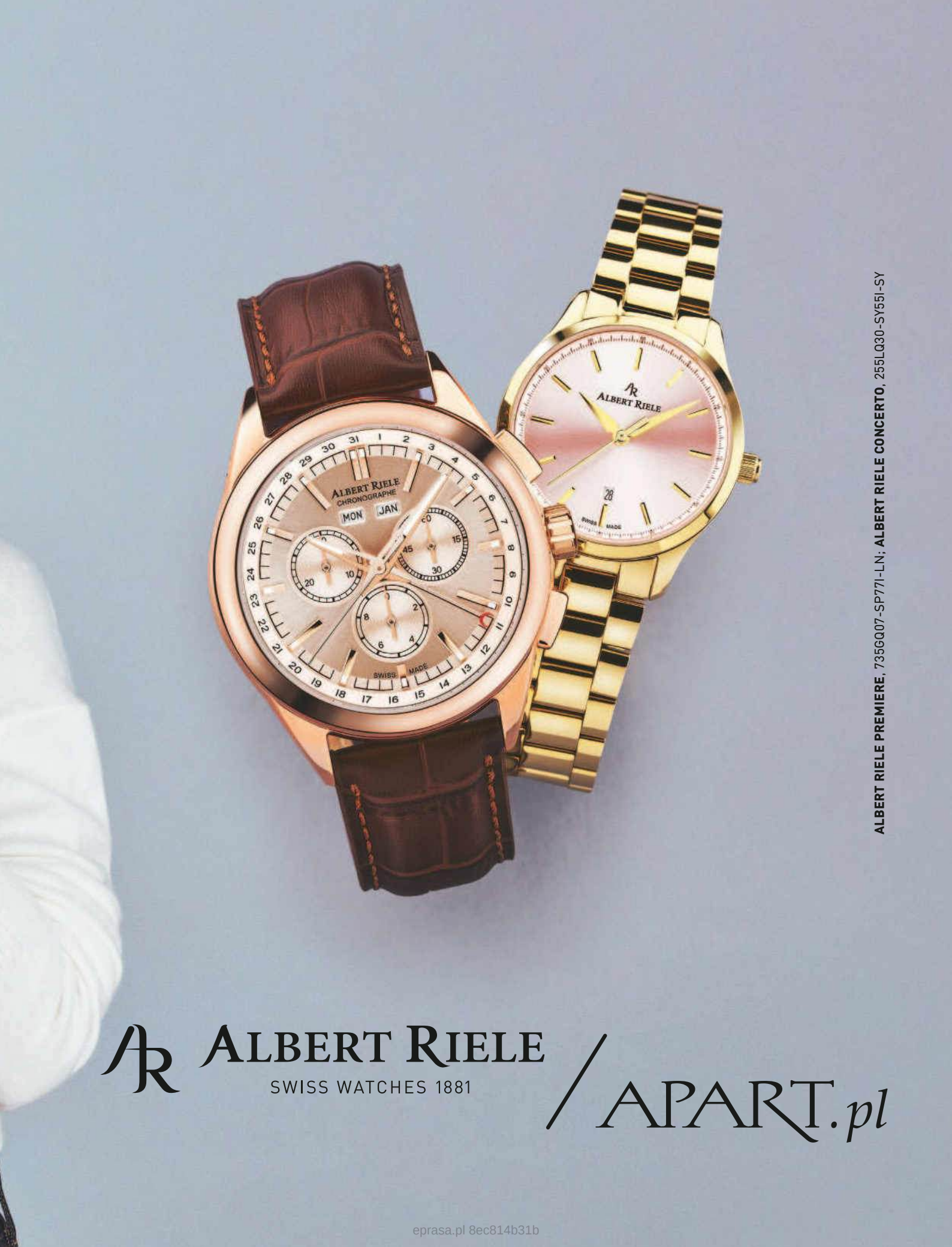
eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



ALBERT RIELE PREMIERE, 735GQ07-SP77I-LN; **ALBERT RIELE CONCERTO**, 255LQ30-SY55I-SY

ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881

/APART.pl

eprasa.pl 8ec814b31b


eprasa.pl/8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec514b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



SREBRNA BIŻUTERIA Z CYRKONIAMI: NASZYJNIK, wzór AP538-8205;
BRANSOLETKA, wzór AP538-8206

APART.pl

eprasa.pl 8ec814b31b

DOBRZE POWIEDZIANE:



„DZIADEK BYŁ NAJWAŻNIEJSZYM MĘŻCZYZNĄ W MOIM ŻYCIU. ODBIERAŁ MNIE Z PRZEDSZKOLA I SZLIŚMY NA DZIAŁKĘ. POKAZYWAŁ MI KAŻDĄ PSZCZOŁĘ, KAŻDY OWOC NA DZIAŁCE, KAŻDE DRZEWKO.

ŁUKASZ SIMLAT



„KIEDY PATRZĘ NA SYNA, TO WIDZĘ, ŻE ON NIE MA WIELKICH OCZEKIWAŃ. CHCIAŁBY, ŻEBYM Z NIM BYŁA, ALE NAPRAWDĘ, A NIE TYLKO PRZEBYWAŁA W TYM SAMYM POMIESZCZENIU.

MAGDALENA BOCZARSKA



„RODZICIELSTWO WYMAGA GIGANTYCZNEJ PRACY I UWAŻNOŚCI – ŻEBY NIE WCISKAĆ W ZNANE NAM TORY, PO KTÓRYCH SAMI SIĘ PORUSZALIŚMY. KIEDYŚ BYŁO PROŚCIEJ: SZKOŁA, POTEM STUDIA I OD RAZU DO ROBOTY.

RAFAŁ MAĆKOWIAK

PANI

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

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

Bauer Media Group

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

Zarząd	TOMASZ NAMYSŁ, prezes
Członkowie Zarządu	ANDRZEJ CHOYNOWSKI, MAREK LASOTA
Director Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego	MAREK LASOTA
Publisher/Wydawca	ALEKSANDRA LORKOWSKA
Dyrektor Biura Reklamy	IZABELA SARNECKA
Dyrektor segmentu pism luksusowych	AGNIESZKA GALIŃSKA, agnieszka.galinska@bauer.pl
Kierownik segmentu pism luksusowych	MAŁGORZATA PĘDZICH, malgorzata.pedzich@bauer.pl
Zespół	KRYSTYNA TĘCZA, krystyna.tecza@bauer.pl
	KATARZYNA ZATYKA, katarzyna.zatyka@bauer.pl
	MARTA ZIELIŃSKA, marta.zielinska@bauer.pl
	KATARZYNA ROGUSKA, katarzyna.roguska@bauer.pl
	DOROTA WITAN, koordynator, dorota.witan@bauer.pl
Dystrybucja	PIOTR LUDWICKI, dyrektor, piotr.ludwicki@bauer.pl
	JACEK WIŁKOWSKI, jacek.wilkowski@bauer.pl
Produkcja	PIOTR OREŁKO, dyrektor, piotr.orelko@bauer.pl
	JOANNA WĄSOWICZ, kierownik ds. produkcji, joanna.wasowicz@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

PBC Polskie Badania Czytelnictwa

Izba Wydawców Prasy

Nakład kontrolowany

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

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

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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

www.facebook.com/pani.magazyn Instagram: **@pani_magazyn**

Fot. TVN/Adam Pluciński/MOVE, Marta Wojtal, Szymon Szcześniak

eprasa.pl 8ec814b31b

RADO
SWITZERLAND

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS



Feel the moment

CENTRIX OPEN HEART DIAMONDS

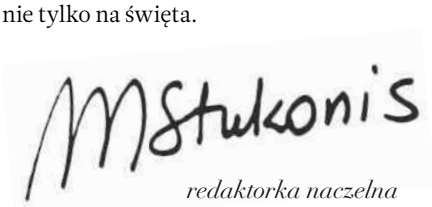
eprasa.pl 8ec814b31b



WARSZAWA,
GRUDZIEŃ 2026



Jaki prezent chcesz w tym roku znaleźć pod choinką? Książkę Szczepana Twardocha, bilety do teatru na „Reniferka" do Polonii, a może voucher na masaż? Każdy prezent ma urok, jeśli dawany jest z serca, bo to sygnał wysłany do drugiej osoby: „pamiętam o tobie", „zapamiętałam, jak mówiłaś, że dawno nie byłaś w teatrze", „jesteś dla mnie bardzo ważny". Prezent jest jak dotyk, jak przytulenie, jak pocałunek w mroźny dzień, jak zimowa herbata podana do łóżka, kiedy leżysz przeziębiona. No tak, święta Bożego Narodzenia... Czas najpiękniejszy, ale też najtrudniejszy dla wielu z nas. Bo w głowie kłębią się myśli: zaprosić wszystkich, napracować się, nagotować czy wyjechać? Poszukać wytchnienia i szczęścia na swoich warunkach? Chciałoby się uciec, zniknąć, a serce mówi: a jeśli to babci ostatnie święta? A jeśli to po raz ostatni spotkamy się w szóstkę? Czas świąt to jest nasz trudny dialog z relacjami w rodzinie. Daleki od reklam, gdzie piękna familia siedzi przy stole, wszyscy są uśmiechnięci, elegancko ubrani, a gromadka dzieci rozpakowuje prezenty. Szefowa działu Dobre życie, Magdalena Jankowska, rozmawia o tym z psychoterapeutką Martą Mauer-Włodarczak (s. 184). „Czy mogę bez wyrzutów sumienia spędzić ten czas bez rodziny, np. z przyjaciółmi", pyta. Psychoterapeutka: „Święta mam prawo spędzić w gronie ludzi, którzy mnie wspierają, którzy mnie kochają, których ja kocham, a nie tych, którzy rozbijają moją rodzinę". Z drugiej strony, dla większości z nas tradycja jest ważna. Tradycja daje poczucie stałości, bezpieczeństwa, rytuałów. Obniża poziom lęków, szczególnie teraz gdy czujemy się mało bezpieczni i przytłoczeni zmianami społeczno-politycznymi na świecie. Muszę się przyznać Państwu na koniec, czego ja życzę sobie na święta. Olśnień, ukojenia, entuzjazmu. Tak wysokiej temperatury emocji, jaka towarzyszyła premierze spektaklu „Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty" w Teatrze Słowackiego w Krakowie w reżyserii arcyzdolnej Agaty Dudy-Gracz. Wciąż mam pod powiekami sceny z tego przedstawienia. Pełne szaleństwa, ale też głębokiej zadumy nad wartościami i historią naszego kraju. Życzę Państwu zachwytów, nie tylko na święta.



redaktorka naczelna

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

eprasa.pl 8ec814b31b



Odkryj nowość w perfumeriach

DOUGLAS

MARIAŻ
NISZOWYCH EMOCJI



AGATA BŁAZIŃSKA
GENERAL FRAGRANCE EXPERT DOUGLAS

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

1

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

2

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

3

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

4

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

5

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

WELCOME TO BEAUTIFUL.

eprasa.pl 8ec814b31b

6

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

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

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

7

8

9

10

11

12

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

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

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

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

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

DOUGLAS

eprasa.pl 8ec814b31b



Powrót LEGENDY

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

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

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

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

eprasa.pl 8ec814b31b

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



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

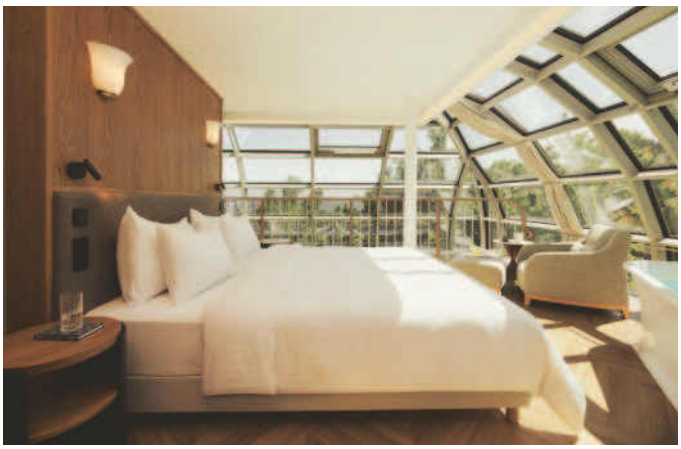
Poranek codziennie zaczyna się tu od pysznego śniadania. Obejmuje ono m.in. pieczywo z własnej piekarni, domowe pasty, owoce, miody, orzechy, konfitury, a także wyśmienite słodkości do kawy. Goście mają do wyboru także dania serwowane à la carte. W swojej kuchni hotel stawia na lokalne składniki, których smak i charakter podkreśla w autorskich kompozycjach kulinarnych.

Wyjątkowym elementem oferty Gavron Boutique Hotel Gdynia jest Salon, dostępny dla wszystkich gości, w którym warto zatrzymać się na leniwe, pełne smaku popołudnie. W godzinach 12:00–17:00 serwowany jest tu wybór świeżych owoców oraz przekąsek – zarówno wytrawnych, jak i słodkich, które doskonale komponują się z filiżanką aromatycznej herbaty.

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

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

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

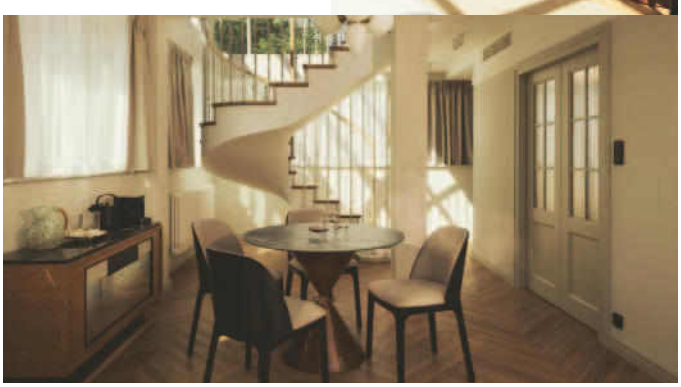




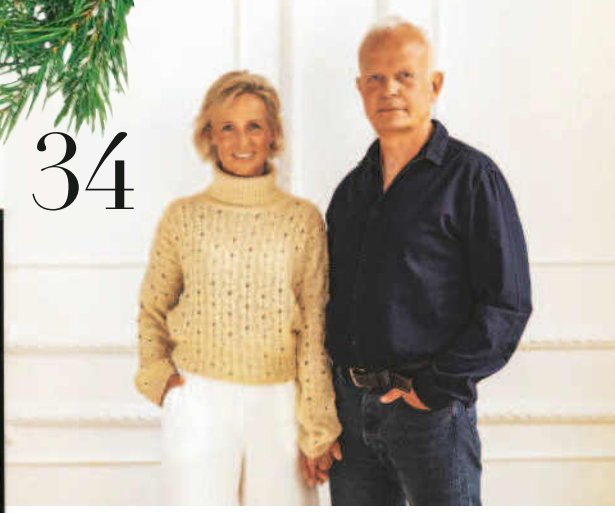




GAVRON Boutique Hotel Gdynia łączy elegancję dawnych europejskich rezydencji z modernistyczną prostotą i lekkością współczesnego hotelu butikowego. Szlachetne materiały dobrano tak, aby pięknie dojrzewały wraz z miejscem. Dodatkową zaś ozdobą pokoi i apartamentów są prace Tadeusza Dominika i Jana Dobkowskiego.



eprasa.pl 8ec814b31b



34



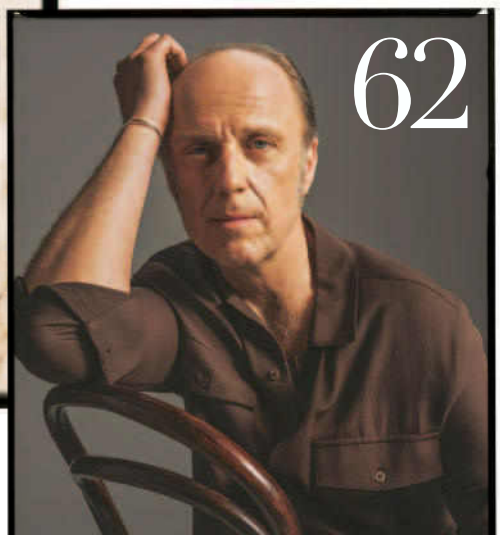
42

„Uczę się, że po wejściu do domu nie muszę od razu sprzątać i gotować. Nicnierobienie jest w porządku”.

Magdalena BOCZARSKA

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Grażyna i Jerzy Gudejkowie mają różne zdania na większość tematów, ale i tak najbardziej lubią być razem 34
JEJ PORTRET Magdalena Boczarska: to był dla niej rok zmian. Dobry rok 42
MÓJ ŚWIAT Czy naprawdę musimy być szczęśliwi cały czas? 56
SPOTKANIE Z MISTRZEM Łukasz Simlat mówi nam o dorastaniu bez ojca 62
HISTORIA OSOBISTA Elżbiety Cherezińskiej, autorki bestsellerowych powieści historycznych 68
NIEZAPOMNIANY Leonard Cohen: piosenki pisał latami, a po siedemdziesiątce stracił wszystko 76
O TYM JEST GŁOŚNO Życie polskich lekarek – jak budują kariery i jak godzą je z życiem osobistym 82
MIĘDZY SŁOWAMI Rozmowa z Agatą Trzebuchowską, reżyserką i aktorką 88
ŚWIATŁA NA... Rafała Maćkowiaka, który mówi nam, gdzie był, gdy go nie było, i o roli w świetnym „Buncie” 92
REPORTAŻ Żegnajcie korporacyjne alfy i omegi, czyli koniec ery szefa wszechwiedzącego 98
NASZ GOŚĆ Szczepan Twardoch, tegoroczny laureat Nike 104



62

Na okładce: Magdalena Boczarska • fot. Marta Wojtal • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Sylwia Rakowska • fryzury Piotr Wasiński
Magdalena Boczarska ma na sobie: okładka nr 1: toczek Zara, golf Vistula; okładka nr 2: chusta Karen Arcanjo

eprasa.pl 8ec814b31b

PREZENTOWNIK

INSPIRACJE NA ŚWIĘTA Podpowiadamy, czym obdarować bliskich 112

KULTURA

WYWIAD Rozmawiamy z Garym Oldmanem o jego genialnej roli w „Kulawych koniach" 126
SERIALE Mocne polskie nowości 130
KSIĄŻKI Nowa powieść Olgi Tokarczuk 134
KINO Recenzujemy m.in. film o Violetcie Villas z Sandrą Drzymalską 136

MODA

TRZY KOLORY CZERWONY Czy czerwonego należy się obawiać? 140
MODNE ŚWIĘTA Zostań gwiazdą tej Gwiazdki z naszymi pomysłami na stylizacje 148
NA CZTERY SPOSOBY sukienka wigilijna 152

URODA I ZDROWIE

KOSMETYCZNE EMOCJE Czy dbając o urodę, możemy też zadbać o psychikę? 158
DYSKRETNY UROK PERFUM Uwaga, nowy trend: zapachowy minimalizm 164
GRUDNIOWE PREMIERY Wśród nich perfumy o zapachu wanilii z whisky 173
LEKI GENERYCZNE POD LUPĄ Tańszy, ale równie skuteczny? Sprawdzamy! 174

DOBRE ŻYCIE

SZKOŁA UCZUĆ Tradycyjnie czy pod palmami? Z całą rodziną czy w gronie najbliższych? Czyli jak rozwiązać świąteczne dylematy 184
MIĘDZY NAMI Czym są ghosting i caspering w przyjaźni 188
CHODZI O CIEBIE Budżet domowy jest na twojej głowie? Nie pozwól, by stres odebrał ci przyjemność z zarządzania finansami 192

BEZ POŚPIECHU

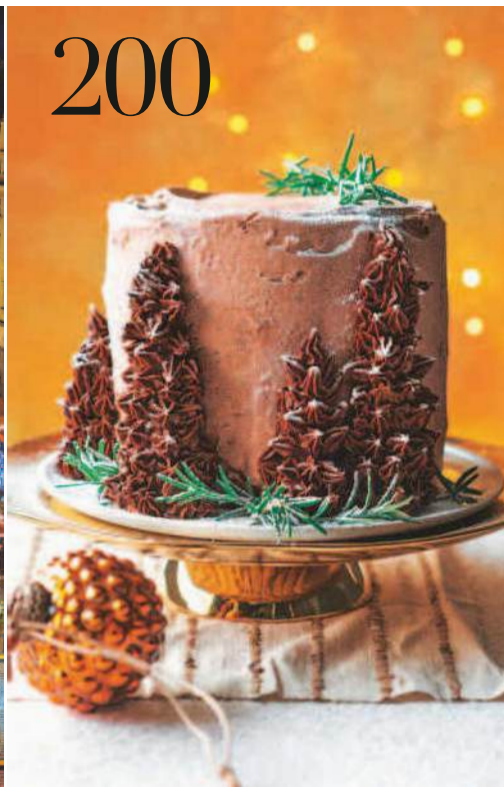
GOTUJEMY Panettone z czekoladowym ganache, medaliony z łososia z mandarynkami i inne niebanalne potrawy na święta 200
PODRÓŻE MARZEŃ Najciekawsze europejskie jarmarki świąteczne 210
HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Księżna Monako Grace w szwajcarskim Gstaad 226

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 28
FELIETONY: Krystyny Jandy 22 Katarzyny Kasi 110 **KRZYŻÓWKA** 182
ŻYCIE TOWARZYSKIE 220







Fot. Marta Wojtal, Piotr Porębski, TVN/Adam Pluciński/MOVE, Miguel/Adobe Stock, Paul Bergen/Redferns/Getty Images, Adam/Adobe Stock, Stockfood
Magdalena Boczarska na zdjęciu w spisie treści ma na sobie: kapelusz i sweter Karen Arcanjo

eprasa.pl 8ec814b31b



Fot. archiwum prywatne

Szanowna Pani, byłam ostatnio w Och-Teatrze i zauważyłam, że pracownica urzęduje tam z pieskiem. Zachwyciło mnie to. Od jakiegoś czasu myślę o tym, żeby zabierać i mojego pieska do pracy, co Pani o tym myśli? Czy u Państwa w teatrze to zwyczaj, czy to był przypadek? Oglądałam też ostatnio Panią w audycji, w której oprowadzała Pani widzów po teatrze, cały czas był koło Pani piesek. Bardzo bym chciała zabierać i mojego do pracy. Spektakl, który oglądałam, bardzo mi się podobał. Dziękuję.

Monika Psiara

Pani Moniko,

tak, to pani Elżbieta, ona zawsze prowadzi dyżur wieczorny ze swoim psem, ale też pies jest wyjątkowo „teatralny" (nie szczeka). No cóż, poruszyła Pani temat skomplikowany, powinnam odpowiedzieć – to zależy, zależy od wielu okoliczności. Po pierwsze od zezwolenia przełożonego i współpracowników, od temperamentu, charakteru i usposobienia psa, od tego czy pracuje Pani sama w pokoju, czy z innymi, czy spotyka się Pani z interesantami itd. itd. Wielu właścicieli sklepów na świecie, pracuje w towarzystwie swoich psów i kotów, w Polsce znam agencję nieruchomości i księgarnię, gdzie są obecne stale dwa, a nawet trzy psy, no ale pewnie decyzję tam podjęto kolegialnie. Ostatnio w Nicei spacerowałam ulicami handlowymi i w zasadzie w co drugim sklepie siedział sobie pies, a w sklepie dla zwierząt przechadzał się taki z plakietką „Pomocnik klientów". No ale jeśli pracuje się w biurze z wieloma osobami, sprawy się komplikują. U nas w sekretariacie w Teatrze Polonia jakiś czas urzędował przybłąkany kundelek, jedną z pań uwielbiał, na drugą warczał za każdym razem, kiedy wchodziła do sekretariatu, w rezultacie ta uwielbiana udomowiła go i potem zostawał w domu, czekał na nią w domu. Ja mam cztery psy: dwa ogrodowe, jedną staruszkę domową, która kiedy była młodsza, często mi towarzyszyła wszędzie, łącznie z wyjazdami zagranicznymi na wakacje, no i mam też pieska, który jest ze mną właściwie stale – nauczył się żyć w tym kalejdoskopie zdarzeń, w jakim ja żyję, i się świetnie dostosowuje, chyba nikomu nie przeszkadza, jest wyjątkowo „bezkolizyjny". Czasem w naszych teatralnych garderobach czekają na koniec przedstawienia na swoich aktorów i aktorki dwa, trzy psy, towarzyszą nam też czasem na próbach, ale było i tak, że umawiali się aktorzy, kto jest zmuszony być na danej próbie z psem, bo ich pieski się nie bardzo lubiły. Wszystko zależy od okoliczności, współpracowników, sytuacji i psa oraz jego właściciela. Proszę kierować się inteligencją sytuacyjną i życiową. Najlepszego na święta dla Państwa! ■

Krystyna Janda

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

eprasa.pl 8ec814b31b



THE ORIGINAL

ZNAK TOWAROWY NOMINATION® TO GWARANCJA AUTENTYCZNOŚCI

NOMINATION
ITALY

BIŻUTERIA DOSTĘPNA W SALONACH SIECI BRIJU ORAZ W NAJLEPSZYCH SALONACH JUBILERSKICH NA TERENIE CAŁEGO KRAJU.KONTAKT: MARZENA KANIK-MIRKA BIZU, TEL. 600-44-11-25, BIURO@BIZUGROUP.PL, WWW.LABIZU.PL, FB NOMINATION POLSKA

eprasa.pl 8ec814b31b



Srebrne Jabłka

PANI 2026

Przypominamy bohaterki i bohaterów naszej flagowej rubryki Partnerzy w 2026 roku. Kto zasługuje na tytuł

Pary Roku 2026?

Ta decyzja należy do Ciebie! Gorąco zachęcamy do głosowania w naszym plebiscycie Srebrne Jabłka 2026.



1. EWA I PAWEŁ RURAK-SOKAL



3. ANKA I WILHELM SASNALOWIE



2. KLAUDIA SZAFRAŃSKA-PAWŁOWSKA I JÓZEF PAWŁOWSKI



4. DOMINIKA BEDNARCZYK-KRZYŻOWSKA I RADOSŁAW KRZYŻOWSKI

Fot. 1. i 8. Aldona Karczmarczyk-Van Dorsen Artists, 2. Maciej Nowak, 3. i 5. Filip Zwierzchowski, 4. i 6. Szymon Szcześniak, 7. Camille Cousse

GŁOSOWANIE ONLINE: pani.pl/srebrne-jablka-2026 lub użyj kodu QR

eprasa.pl 8ec814b31b

GŁOSOWANIE W INTERNECIE
Zapraszamy do oddawania głosów ONLINE!

Wejdź na pani.pl/srebrne-jablka-2026 lub użyj kodu QR i zagłosuj na swoją ulubioną parę. Pośród osób biorących udział w plebiscycie rozlosowane zostaną atrakcyjne nagrody. Szczegóły na pani.pl/srebrne-jablka-2026. Głosowanie trwa od 13 listopada 2026 do 12 stycznia 2027 roku. Zapraszamy!


5. KATARZYNA KOSTECKA I KORDIAN KĄDZIELA


7. BEATA SADOWSKA I PAWEŁ KUNACHOWICZ


6. ANNA FRĄTCZAK I SEBASTIAN PAWLAK


8. AGATA MŁYNARSKA-SCHMIDT I PRZEMYSŁAW SCHMIDT

PARTNER PLEBISCYTU: W.KRUK

eprasa.pl 8ec814b31b



Srebrne Jabłka

PANI 2026

Trzy zwycięskie pary otrzymają laur w postaci srebrnych połówek jabłka, wykonanych przez markę W.KRUK, wieloletniego Partnera Plebiscytu.

PARTNER PLEBISCYTU:

W.KRUK

OD 1848 NA ZAWSZE



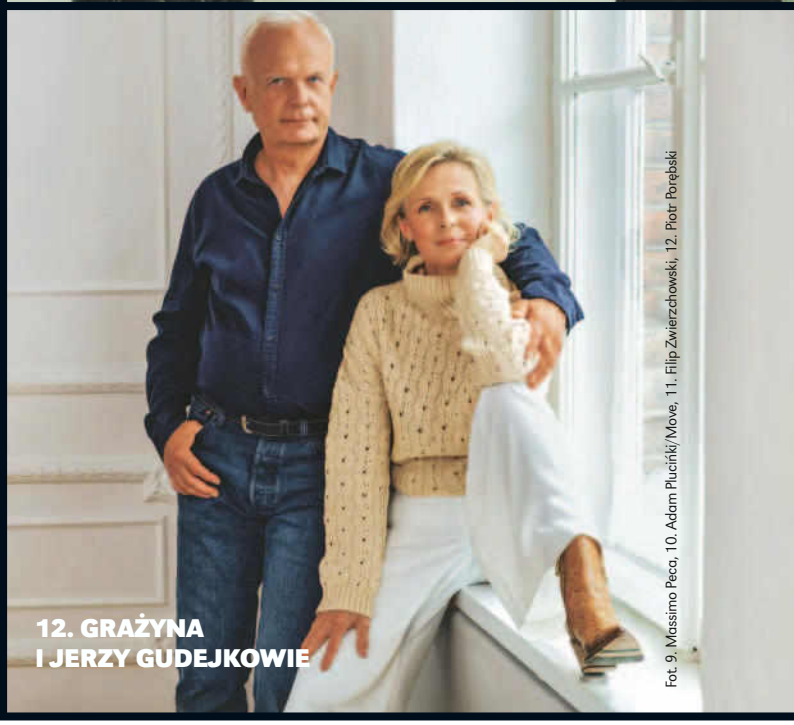
9. JOLA SŁOMA-TRYMBULAK I MIREK TRYMBULAK



11. IWONA I BŁAŻEJ KRÓLOWIE



10. AGNIESZKA WIĘDŁOCHA I ANTONI PAWLICKI



12. GRAŻYNA I JERZY GUDEJKOWIE

Fot. 9. Massimo Peca, 10. Adam Pluciński/Move, 11. Filip Zwierzchowski, 12. Piotr Porębski

GŁOSOWANIE ONLINE: wejdź na pani.pl/srebrne-jablka-2026 lub użyj kodu QR.

Regulamin plebiscytu dostępny na www.regulaminy.pl i pani.pl.

eprasa.pl 8ec814b31b

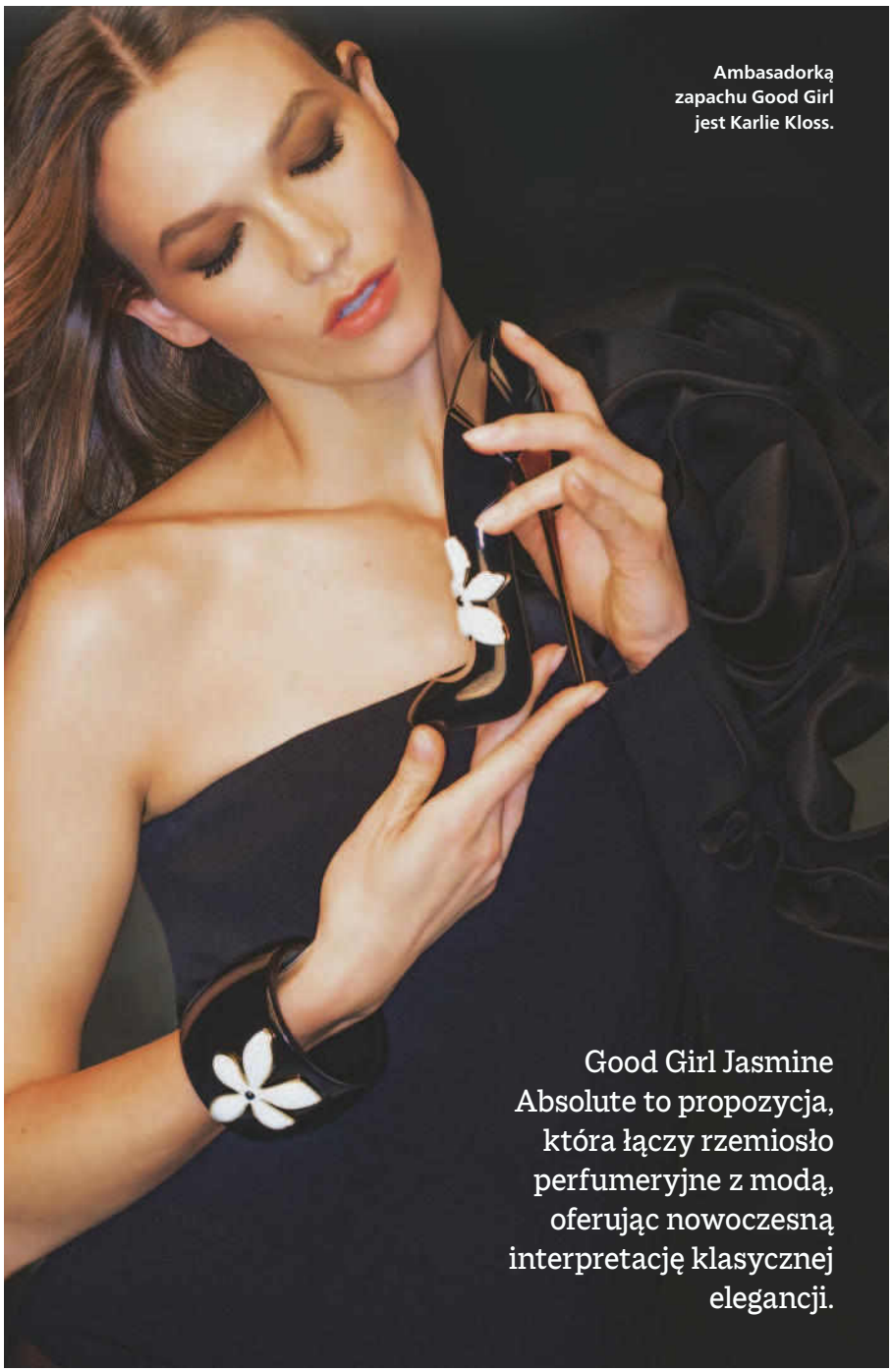
Odważna i kobieca

Kompozycja Good Girl Jasmine Absolute definiuje pojęcie kobiecej siły, łącząc delikatność z wyrazistością. Kwiat jaśminu zyskał tu zupełnie nowy, magnetyczny charakter.

Dziesięć lat po premierze ikonicznego zapachu w kształcie szpilki marka Carolina Herrera prezentuje jego najnowszą, bezkompromisową interpretację – Good Girl Jasmine Absolute. Nowy zapach stawia w centrum uwagi jaśmin, czyli kwiat stanowiący oś całej kolekcji. Wersja Jasmine Absolute zyskuje głębię dzięki zestawieniu intensywnego ekstraktu kwiatowego ze słodkimi nutami karmelizowanego toffi i bobu tonka. Całość zamyka ciepła żywiczna baza. W efekcie powstał zapach wielowymiarowy, intrygujący i trwały, stworzony z myślą o osobach, które świadomie realizują swoje cele. Wyrazem tej estetyki jest także odświeżona forma flakonu. Obsydianowe tło butelki połączono z perłową teksturą, a całość ozdobiono detalem w kształcie kwiatu jaśminu.



Znany na całym świecie kształt wysokiego obcasa zyskał nową odsłonę inspirowaną tradycją wysokiego krawiectwa.



Ambasadorką zapachu Good Girl jest Karlie Kloss.

Good Girl Jasmine Absolute to propozycja, która łączy rzemiosło perfumeryjne z modą, oferując nowoczesną interpretację klasycznej elegancji.

Fot. materiały prasowe

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

eprasa.pl 8ec814b31b



brelok **Dior**
torebka **Roger Vivier**
torebka **Fable England/zalando.pl**

torebka **Jacquemus**
broszka **Artelioni/apart.pl**
buty **Eva Minge/eobuwie.pl**
szalik **Potis & Verso/ zalando.pl**

Prawdziwa magia

„Boże Narodzenie nie jest datą. To stan umysłu" – Mary Ellen Chase

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., TouchrAdobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

W świetle reflektorów

La Favorite to nowy rozdział w historii Jean Paul Gaultier – zapach stworzony dla kobiety, która odważnie podąża własną drogą.



Sara James jest jedną z najbardziej utalentowanych wokalistek polskiej sceny muzycznej.



Bohaterka La Favorite jest niezależna, odważna i pewna siebie. Jej światem jest Paryż, a symbolem drogi na szczyt – Wieża Eiffla.

Fot. materiały prasowe

Kompozycja La Favorite od Jean Paul Gaultier to opowieść o niezależności, stworzona dla kobiet, które odważnie piszą własną historię. Powstała z myślą o osobach wolnych od potrzeby szukania zewnętrznej aprobaty. Dlatego lokalną polską ambasadorką La Favorite została Sara James, która uosabia siłę, ambicję i bezkompromisowe podążanie własną ścieżką. Tak jak La Favorite Sara nie czeka na odpowiedni moment ani na czyjeś pozwolenie – rozwija się, eksperymentuje i odważnie definiuje siebie na własnych zasadach. Świetnie reprezentuje kwiatowo-ambrowy zapach La Favorite, który łączy świetlisty kwiat królowej nocy z głębokim benzoesem i ciepłą fasolą tonka. Całość dopełnia elegancki, kobiecy flakon, natychmiast rozpoznawalny dzięki charakterystycznej estetyce Jean Paul Gaultier.

Zapach LA FAVORITE dostępny jest w perfumeriach Douglas i na douglas.pl oraz Sephora i na sephora.pl

eprasa.pl 8ec814b31b

szalik **Felix Hardy/zalando.pl**
kolczyki **Apart**
buty **Manolo Blahnik**



okulary **Tom Ford**
pierścionek **Elixa/apart.pl**
torebka **Arts Alter Ego/egobags.pl**

Choinko, choinko…

„Dobre słowo może rozgrzać trzy zimowe miesiące" – przysłowie japońskie

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., Touchr/Adobe Stock, ElvinAdobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

torebka **Gino Rossi**/
eobuwie.pl, *349,99 zł*
czółenka **Gino Rossi**/
eobuwie.pl, *349,99 zł*
czółenka **Eva Minge**/
eobuwie.pl, *429,99 zł*
torebka **Nine West**/
eobuwie.pl, *249,99 zł*
torebka **Mexx**/
eobuwie.pl, *199,99 zł*



botki **Hugo**/
eobuwie.pl, *999,99 zł*
torebka **Guess**/
eobuwie.pl, *634,99 zł*
botki **Lauren Ralph Lauren**/
eobuwie.pl, *1199,99 zł*
lordsy **Gino Rossi**/
eobuwie.pl, *479,99 zł*
torebka **Michael Kors**/
eobuwie.pl, 769,99 *zł*
baleriny **Michael Kors**/
eobuwie.pl, 609,99 *zł*

Święta ze stylem

Szpilki, botki, baleriny. Torebki małe i duże, do ręki i na ramię. Najmodniejsze dodatki najlepszych światowych firm takich jak Guess, Ralph Lauren czy Gino Rossi to prezent idealny. W te wyjątkowe dni spraw przyjemność najbliższym. A przy okazji może i sobie! Wystarczy, że odwiedzisz: eobuwie.pl

eprasa.pl 8ec814b31b

rękawiczki **Max Mara**
pierścionek **Yes**
apaszka **Dior**
buty **Moon Boot/ sportofino.com**



torebka **Guess/eobuwie.pl**
kolczyki **Yes**
czapka **Max Mara**

Białe święta

„Na całej połaci – śnieg. W przeróżnej postaci – śnieg" – Jeremi Przybora

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., Touchr/Adobe Stock, gitusik/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

RITUALS

Wyjątkowe prezenty

dostarczane z miłością.



GIFTS | BODY | HOME | PERFUME

eprasa.pl 8ec814b31b

Pięknie się RÓŻNIMY

MAJĄ ODMIENNE UPODOBANIA I POGLĄDY POLITYCZNE, INACZEJ OCENIAJĄ LUDZI. **GRAŻYNA I JERZY GUDEJKOWIE** CZASEM PATRZĄ NA SIEBIE ZDZIWIENI I PYTAJĄ: „TY NAPRAWDĘ TAK MYŚLISZ?”. A JEDNAK OD PONAD 30 LAT BUDUJĄ WSPÓLNE ŻYCIE.

WYSŁUCHAŁA: **BEATA BIAŁY**
FOTOGRAFOWAŁ: **PIOTR PORĘBSKI**

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

Pierwszy raz zobaczyliśmy się na planie filmu „Rozmowy o miłości". I nic. Żadnego błysku, żadnej filmowej sceny. Nawet się nie zapamiętaliśmy. Dopiero później, kiedy postanowiłam odejść z produkcji filmowej, znajomy powiedział mi, że powstaje agencja aktorska i może potrzebują kogoś do pracy. Przyszłam. Jurek był jednym z ludzi, którzy ją tworzyli. Bardzo lubiłam tę pracę. Szybko się okazało, że mam oko do ludzi. I do niego też. Fascynowało mnie, że potrafił jednocześnie rozmawiać z pięcioma osobami, tu zadzwonić, tam coś załatwić, zorganizować rzecz, która chwilę wcześniej wydawała się niemożliwa. Fascynowało mnie też jego poczucie humoru. Chyba przede wszystkim ono.

Nie zakochałam się od pierwszego wejrzenia. Któregoś dnia po prostu zorientowałam się, że coraz bardziej lubię być blisko tego człowieka. Tyle że oboje mieliśmy rodziny. Ja miałam córkę, Jurek syna. Próbowaliśmy się zatrzymać, wracać do swoich związków, naprawiać je, przekonywać siebie, że nie można krzywdzić dzieci. Wtedy zresztą inaczej myślało się o małżeństwie. Człowiek widział dookoła związki, również niezbyt szczęśliwe, i myślał: widocznie tak wygląda życie. To nie była romantyczna decyzja podjęta jednego wieczoru. Walczyliśmy ze sobą mniej więcej rok, zanim naprawdę zostaliśmy parą.

Jedną z pierwszych randek pamiętam bardzo dobrze. Mieszkałam wtedy w mieszkaniu babci w Pruszkowie. Jurek postanowił do mnie przyjechać. Wyruszył z Warszawy i po kilkunastu kilometrach zorientował się, że jedzie do Ożarowa, a GPS-ów wtedy nie było. Skręcił i dojechał. Zawsze mnie to śmieszy, bo Jurek nie jest roztargnionym bohaterem z komedii romantycznej. Ale jeśli już postanowi, że gdzieś jedzie, nawet gdy ruszy źle, w końcu trafi. Potem zamieszkaliśmy razem, urodził się Antek. Ze ślubem się nie spieszyliśmy. Dopiero kolega zapytał: „Dlaczego wy się nie pobierzecie?". Pomyśleliśmy: właściwie dlaczego nie? Pojechaliśmy do Kazimierza nad Wisłą. Przyjechało chyba 16 osób. Był grill, spacer nad Wisłą i pani fotograf, która znalazła się tam przypadkiem i zaproponowała, że zrobi nam zdjęcia – my o fotografie nawet nie pomyśleliśmy. Nasza córka nas wtedy narysowała. Rysunek istnieje do dziś, tylko ktoś kiedyś położył na nim mokrą torebkę po herbacie i została plama. Miałam błękitną, ręcznie malowaną jedwabną minisukienkę. Jurek pamięta z niej głównie to, że była krótka.

Grażyna:



Walczyliśmy ze sobą mniej więcej rok, zanim zostaliśmy parą.

On kompletnie nie przywiązuje wagi do ubrań i potrafi chodzić w jednej parze butów, aż pojawi się dziura w podeszwie. Ja z kolei mogę mieć buty niewygodne, jeśli są piękne.

W pracy też jesteśmy różni. Ja zajmuję się obrazem: zdjęciami, kostiumami, plakatami, materiałami filmowymi, promocją. Jurek licencjami, negocjacjami, pieniędzmi, organizacją. Ale cały czas się konsultujemy. Po tylu latach nadal interesuje nas zdanie drugiej osoby. Nie zgadzamy się zresztą w wielu sprawach. Ja mam silniejsze emocje, szybciej się zagotowuję. Ktoś zrobi coś, co uważam za niesprawiedliwe, i pytam: „Jak on mógł?!". Jurek odpowiada: „Mógł. Jest innym człowiekiem". On jest bardziej wyrozumiały wobec ludzi. Ja musiałam się tego uczyć.

Najtrudniejszy moment przyszedł po urodzeniu Antka. Przez tydzień praktycznie nie spałam, a mimo to brałam rano dziecko i normalnie wychodziłam z nim na spacer. Wtedy o depresji i terapii nie mówiło się tak jak dzisiaj. Jurek nie zauważył, co się ze mną dzieje. Ja też nie umiałam mu tego powiedzieć. Pierwszy zobaczył problem nasz przyjaciel Krzysztof Krauze. Potem przyszła terapia. Nauczyłam się również czegoś ważnego o związku: druga osoba nie musi wszystkiego wiedzieć bez słów. Trzeba jej powiedzieć. Dziś przy naszym miejscu śniadaniowym wiszą małe tabliczki, na których kredą zapisaliśmy kilka zdań. Jedno z nich brzmi: „Mów, czego potrzebujesz, nikt nie jest jasnowidzem". Drugie zdanie na naszej tabliczce przypomina, żeby nie martwić się na zapas, bo życie jest za krótkie. To akurat bardziej lekcja od Jurka dla mnie. Ja szybciej się przejmuję, on raczej od razu zabiera się do rozwiązania problemu. Na co dzień nasze różnice są znacznie zabawniejsze. Jurek częściej gotuje i zmywa ręcznie, bo uważa, że wkładanie brudnych naczyń do zmywarki nie ma sensu. W ogrodzie ja zajmuję się tym, co ładne, on tym, co można zjeść.

Gdybym Jurka nie spotkała, nie wiem, czy fotografia, film i operatorka stałyby się tak ważną częścią mojego życia. On zawsze bardzo wierzył w moje talenty i zachowywał się tak, jakby było oczywiste, że sobie poradzę. Czasem patrzę na niego i naprawdę nie rozumiem, jak może myśleć to, co myśli. Podejrzewam, że on patrzy na mnie dokładnie tak samo. Najwyraźniej nie trzeba wszystkiego w drugim człowieku rozumieć, żeby przez tyle lat wciąż chcieć być właśnie z nim.

GRAŻYNA GUDEJKO – fotografka, operatorka, scenarzystka i reżyserka. Pracowała m.in. przy filmach „Rozmowy o miłości", „Kraj świata" i „Jak to się robi z dziewczynami". Jest autorką scenariusza i reżyserką krótkometrażowego „Rytuału" oraz „Tortu urodzinowego"; przy „Rytuale" odpowiadała także za zdjęcia. Jej najnowszym projektem jest film „Jutro o tej samej porze" z Danielem Olbrychskim, Ewą Kasprzyk i Zofią Jastrzębską, do którego napisała scenariusz i który wyreżyserowała.

Fot. Piotr Porębski, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Agata Kalbarczyk, fryzury Adam Szaro, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Grażyna Gudejko i Jerzy Gudejko mają na sobie ubrania własne

eprasa.pl 8ec814b31b

KIEDY NAUKA SPOTYKA SIĘ **Z MIŁOŚCIĄ**





EXOSOME FACE CREAM
WERSJA TRAVEL
W PREZENCIE DO ZESTAWU

ANTI-AGEING SKINCARE SET
Twój idealny zestaw na Święta

Intensywne działanie przeciwstarzeniowe i odmładzające. Kompleksowy zestaw składający się z trzech produktów pielęgnacyjnych został stworzony, aby skutecznie zwalczać oznaki starzenia się skóry i przywracać jej młodzieńczy blask. Produkty działają synergicznie, aby poprawić jędrność i elastyczność skóry.

RICH FACE CREAM
Odżywczy krem, bogaty w składniki aktywne

SMOOTH FACE DROPS
Wygładzające serum z wit. C i kwasem ferulowym

UNDER EYE DROPS
Serum pod oczy z retinolem

W PREZENCIE - EXOSOME FACE CREAM, wersja travel

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

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

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

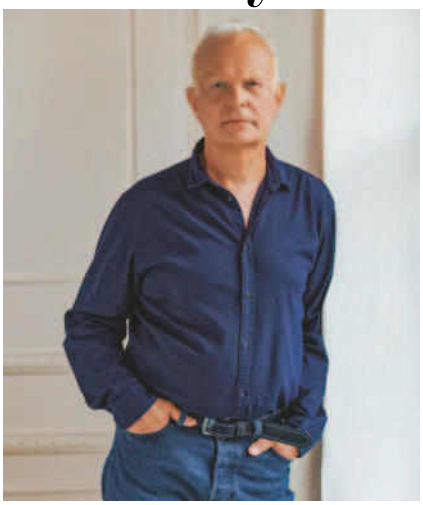
eprasa.pl 8ec814b31b

PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC
Nasi bohaterowie otrzymują biżuteryjny upominek od partnera cyklu, firmy W.KRUK.

Rano wstaję pierwszy. Gotuję jajka, dla Grażyny kaszę jaglaną, kroję pomidory, paprykę, układam sałatę i wsypuję do miseczki ziarna. Ona pije herbatę, ja kawę. Kiedy jest ciepło, jemy na tarasie. Ten taras wymarzyliśmy sobie dawno temu w Hiszpanii. Pojechaliśmy tam samochodem z dziećmi i mieszkaliśmy w niewielkim domku kempingowym. Rano dzieci jeszcze spały, a my kupowaliśmy świeże pieczywo, ser, pomidory nagrzane słońcem i siadaliśmy we dwoje. Mieliśmy wtedy dwa marzenia: własny taras, na którym będziemy mogli jeść takie śniadania, i kominek, przy którym zimą można usiąść. Dzisiaj mamy jedno i drugie.

Przez większość wspólnego życia pracujemy razem. Agencja aktorska powstała w styczniu 1989 roku, jeszcze zanim Grażyna zaczęła w niej pracować. Były papierowe zdjęcia w segregatorach, kartoteki, telefony, prowizje osobiście przynoszone przez aktorów, odkładane do pudełka. Potem agencja rosła, pojawił się teatr. Nigdy specjalnie nie zastanawiałem się, czy coś umiem, zanim się do tego zabiorę. Uważam, że żadna sztuka robić tylko to, co człowiek już potrafi. Ciekawiej spróbować czegoś, czego jeszcze się nie umie. Ta zasada omal nas nie pogrążyła w 2012 roku przy musicalu „Nie ma solidarności bez miłości". Artystycznie to było jedno z naszych najpiękniejszych przedsięwzięć. Finansowo omal nas nie zniszczyło. Wielka obsada, ponad 200 kostiumów, sala nieprzystosowana do musicalu, problemy techniczne. W pewnym momencie nie rozmawialiśmy już o tym, czy spektakl się udał, tylko czy będziemy musieli sprzedać dom. Urząd skarbowy zajął nam konto. Pojechałem tłumaczyć, że są na nim również pieniądze aktorów, którym musimy zapłacić. Wystawiliśmy na sprzedaż dom i firmę. Ludzie przychodzili oglądać dom, pojawił się poważny kandydat do kupienia agencji. Grażyna uważała, że popełniłem błędy, że pewnych rzeczy można było nie zrobić albo zrobić inaczej. Bolało mnie to, ale szybko przestaliśmy ustalać, kto zawinił. Mieliśmy problem i trzeba było z niego wyjść. Wzięliśmy kredyty, pożyczyliśmy pieniądze od rodziny. Żyliśmy bardzo skromnie, znowu liczyliśmy drobne jak za czasów studenckich. Spłacanie wszystkiego zajęło nam 11 lat. Nie sprzedaliśmy ani domu, ani firmy. Myślę, że to sporo mówi o naszym związku. Możemy się pokłócić, ale kiedy dzieje się coś złego, zaczynamy działać razem. Nie mam talentu do pielęgnowania pretensji.

Jerzy:



Po tych wszystkich latach wciąż najbardziej lubię, kiedy ona jest obok.

Różnimy się w bardzo wielu sprawach: możemy mieć inne zdanie o człowieku, filmie, przedstawieniu, sposobie rozwiązania problemu. Politycznie też nie zawsze głosujemy tak samo. Czasem patrzymy na siebie: naprawdę? Ty tak uważasz? Ale nigdy nie próbowałem zrobić z Grażyny drugiej wersji siebie, a ona ze mnie drugiego siebie. W pracy również nie robimy tego samego. Grażyna zajmuje się sprawami wizerunkowymi, a ja tą nudniejszą częścią. Teatr z czasem zrobił się przedsięwzięciem rodzinnym. Dzieci pracowały przy spektaklach, w agencji, przy świetle, muzyce, promocji i organizacji. Nasz syn Antek skomponował muzykę do jednego z przedstawień. Włączyły się wnuki. Teściowa ozdabiała nawet stringi do „Goło i wesoło". Bywa więc, że podczas pracy ktoś mówi do mnie „tato", ktoś inny „dziadek", po czym wracamy do rozmowy o przedstawieniu. Nie planowaliśmy rodzinnego teatru. Któregoś dnia po prostu zorientowaliśmy się, że go mamy.

Podobnie było z domem. Kiedy ponad 20 lat temu szukaliśmy czegoś z ogrodem, trafiliśmy na szeregowiec na Sadybie. Właścicielka była już właściwie umówiona z innym kupcem, ale zadzwoniła do Grażyny i powiedziała, że nas polubiła i woli sprzedać go nam. Mnie akurat nie było w Warszawie, jeździłem z przedstawieniami. Wiozłem samochodem Gabrysię Kownacką i Danusię Stenkę, kiedy Grażyna zadzwoniła i oznajmiła: „Kupiłam ten dom".

Nie uważam, że dobre małżeństwo polega na spędzaniu ze sobą każdej minuty. Grażyna pakuje sprzęt, jedzie na zdjęcia, spotyka się z fotografem albo operatorem, szuka kostiumu. Ja mogę obejrzeć tenis, przeczytać sztukę, zająć się swoimi rzeczami. Chociaż po kilku godzinach zdarza mi się zadzwonić: „Gdzie jesteś?". Po prostu lubię, kiedy jest w domu. Wieczorem zwykle pierwszy idę spać. Grażyna jest nocnym markiem. Czasem czekam na nią 20 minut, czasem dłużej. I to czekanie, kiedy wiem, że za chwilę przyjdzie, jest jedną z najprzyjemniejszych części dnia. Gdyby nie Grażyna, byłbym innym człowiekiem. Przyszła z własnymi doświadczeniami, wyjątkową wrażliwością, pasjami, swoim sposobem patrzenia na świat. Mamy różne zdania właściwie na większość tematów i właśnie te różnice nauczyły mnie, że jeśli ktoś myśli inaczej niż ja, nie znaczy, że się myli. A po tych wszystkich latach wciąż najbardziej lubię, kiedy jest obok. ■◆

JERZY GUDEJKO – aktor, producent teatralny i agent aktorski. Absolwent warszawskiej PWST, grał m.in. w teatrach Współczesnym we Wrocławiu i Powszechnym w Warszawie i w takich filmach jak „Podwójne życie Weroniki", „Ucieczka z kina »Wolność«", „Dług", „Papusza", „Ptaki śpiewają w Kigali" czy „Sztuka kochania. Historia Michaliny Wisłockiej". Współtwórca Agencji Aktorskiej Gudejko oraz producent Teatru Gudejko, w którego repertuarze znalazły się m.in. „Goło i wesoło" i „Berek, czyli upiór w moherze".

eprasa.pl 8ec814b31b



Promocja „Otwórz konto firmowe lub firmę z kontem firmowym i zyskaj do 5000 zł" trwa do 31.12.2026 r. i dotyczy nowych klientów firmowych Banku Pekao S.A. prowadzących jednoosobową działalność gospodarczą, spółkę cywilną lub jawną o rocznych przychodach netto ze sprzedaży za ostatni rok obrotowy nieprzekraczających równowartości 2,5 mln euro oraz osób prowadzących działalność w formie spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, której roczne przychody netto ze sprzedaży za ostatni rok obrotowy nie przekroczyły 5 mln zł. Warunkiem przystąpienia do promocji jest założenie Konta Biznes z Żubrem w złotych wraz z kartą debetową do tego rachunku w okresie trwania promocji, zapoznanie się z regulaminem promocji i jego akceptacja oraz spełnienie dodatkowych wymogów w nim określonych. Regulamin promocji dostępny jest w placówkach banku oraz na pekao.com.pl/firma. Informacje tu zawarte nie są ofertą w rozumieniu Kodeksu cywilnego. | Bank Pekao S.A.

eprasa.pl 8ec814b31b



Poczuj się JAK GWIAZDA

eprasa.pl 8ec814b31b

Zdradzamy tajniki makijażu Grażyny Torbickiej z pokazu w Paryżu. Bo każda z nas jest warta tego, żeby zawsze czuła się jak wielka gwiazda na czerwonym dywanie.

Place Joffre u stóp Wieży Eiffla 28 września ponownie stał się scenerią Le Défilé L'Oréal Paris, wyjątkowego pokazu tradycyjnie otwierającego Paris Fashion Week. Na wybiegu pojawiły się międzynarodowe ambasadorki marki, kobiety reprezentujące różne pokolenia i doświadczenia, w tym Kendall Jenner, Eva Longoria i Jane Fonda, a Polskę po raz kolejny reprezentowała Grażyna Torbicka. Tegoroczna edycja wydarzenia była celebracją kobiecej pewności siebie, różnorodności i wzajemnego wsparcia.

STEEL THE LOOK

Grażyna miała na sobie kreację z domu mody Gemy Maalouf, którą dopełnił wyrazisty makijaż z mocnym akcentem na oczy. Intensywne smokey eye w odcieniach brązu stworzono przy użyciu kredki Infaillible Grip 36H Gel Automatic Liner w kolorze Bronzed Espresso oraz maskary Panorama. Naturalnie wystylizowane brwi utrwalone żelem Infaillible 24H Brow Lamination stanowiły idealną oprawę dla wyrazistego spojrzenia. Dla równowagi cera pozostała świeża i świetlista. Efekt naturalnie wygładzonej skóry uzyskano przy użyciu produktów z gamy True Match, a twarz subtelnie wymodelowano bronzerem Infaillible Sculptor oraz różem Lumi Le Liquid Blush w odcieniu True Rose. Całość dopełniło lip combo w odcieniu 601 Worth It, stworzone z pomadki Color Riche oraz olejku Plump Ambition. Skórze delikatnego blasku dodał Lumi Glotion, a całość makijażu utrwalono niezawodnym sprayem Infaillible.

Tegoroczna edycja pokazu Le Défilé L'Oréal Paris była celebracją kobiecej pewności siebie, różnorodności i wzajemnego wsparcia.



1. pielęgnacyjna pomadka Color Riche w odcieniu 601 Worth It
2. olejek Plump Ambition w odcieniu 601 Worth It łączy w sobie pielęgnację ust z efektem ich optycznego powiększenia
3. tusz Panorama dodający rzęsom panoramicznej objętości

Fot. Materiały prasowe

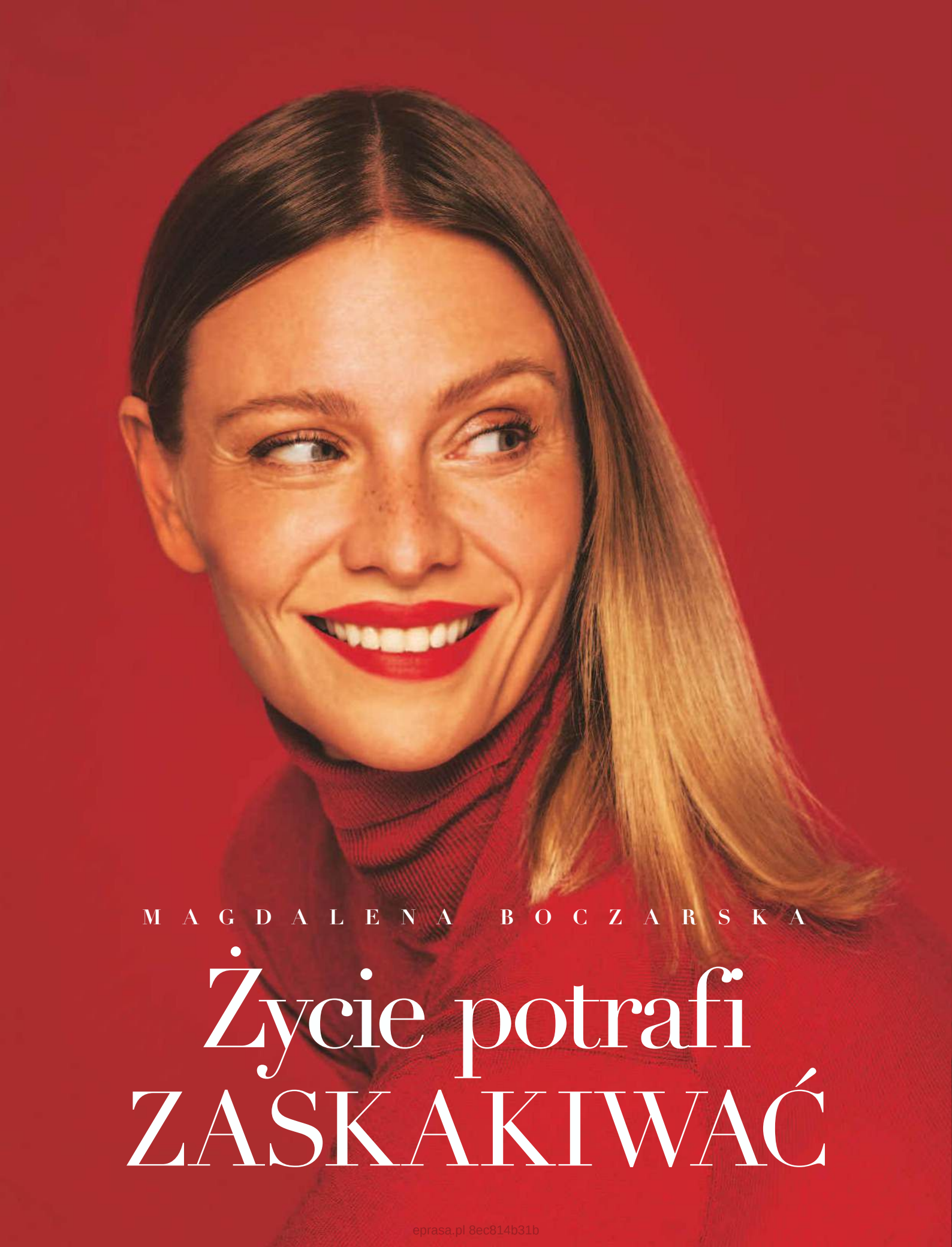




Wśród twórców odpowiedzialnych za kulisy wydarzenia i makijaż Grażyny znalazła się AGNIESZKA WILK, oficjalna polska makijażystka L'Oréal Paris.

„W przypadku Grażyny od lat wracamy do brązowego smokey eye, bo to makijaż, w którym czuje się najlepiej i który pięknie podkreśla jej oczy. Zresztą właśnie taki był również brief globalnego makijażysty L'Oréal Paris, Harolda Jamesa, na makijaż do trzeciej części pokazu, w której szła Grażyna Torbicka. Moim zadaniem nie było tworzenie zupełnie nowej Grażyny, ale wydobycie jej naturalnej urody i sprawienie, żeby czuła się sobą, tylko w takiej wersji »red carpet«, bo to w końcu pokaz Le Défilé! Pokaz miał trzy części, każda z nich reprezentowała jakieś hasło: express your freedom, confidence lub power. Grażyna Torbicka szła w części »power«, stąd makijaż też musiał być powerful. Dlatego postawiłam na miękko roztarte brązy, które dają głębię spojrzenia, ale nie przytłaczają twarzy, oraz perfekcyjnie dobrane połączenie konturówki i pomadki Color Riche w kolorze Worth It. Sięgnęłam po produkty, które obie dobrze znamy i lubimy, ale backstage pokazu był też świetną okazją do przetestowania kilku nowości L'Oréal Paris".

eprasa.pl 8ec814b31b



MAGDALENA BOCZARSKA

Życie potrafi ZASKAKIWAĆ

eprasa.pl 8ec814b31b



Aktorka w ciągłym biegu, ale próbująca się zatrzymać. Perfekcjonistka ucząca się dystansu. Matka, która coraz częściej docenia małe rzeczy. Magdalena Boczarska przyznaje, że to był dla niej rok zmian. Dobry rok.

ROZMAWIA: **IGA NYC**
FOTOGRAFOWAŁA: **MARTA WOJTAL**

prasa.pl 8ec814b31b

PANI: Czy tradycja jest dla ciebie ważna?

MAGDALENA BOCZARSKA: Jestem sentymentalna, więc tak. Chociaż jeszcze inaczej na to patrzę, odkąd mam syna. Czuję, że gdy przekazuję mu jakąś swoją tradycję, to tak, jakbym dzieliła się z nim cząstką siebie. A to jest dla mnie niezwykle ważne. Tym bardziej że łapię się na tym, że święta nie są już takie jak kiedyś, że wszyscy gdzieś pędzimy. A ja mam wewnętrzny sprzeciw, żeby Henryk kojarzył Boże Narodzenie z mikołajem z reklamy. Atmosfera jest ważna, bo emocjonalnie często potem wracamy do tego, co czuliśmy. Uwielbiam, gdy w domu unosi się zapach choinki, ciasta. Dzięki temu, że jestem mamą, paradoksalnie znów czuję się tym dzieckiem z lat 80., które pamięta świąteczny nastrój tamtych czasów.

Kultywujesz te same zwyczaje?

Pochodzę z artystycznego domu, tata należał do krakowskiej bohemy, więc u nas nie było bardzo tradycyjnie. Ale święta mają w mojej pamięci swoje stałe obrazy: choinka ubierana tego samego grudniowego wieczoru, szopki noworoczne, które przyjeżdżali oglądać ludzie z całego świata. Teraz mieszkam w Warszawie, ale przeniosłam ten krakowski zwyczaj do stolicy i chodzimy z Henrykiem na długie spacery po Warszawie, szukając najpiękniejszej szopki. Po drodze opowiadam mu, skąd wzięły się te tradycje i co znaczą. Lubię to, że syn zadaje coraz więcej pytań. Co roku możemy wrócić do tych samych historii, ale opowiedzieć je trochę inaczej – bo on rośnie i inaczej je rozumie.

A wprowadzasz nowe tradycje?

Co roku piątego grudnia pieczemy ciasteczka. Zostawiamy je na balkonie razem z mlekiem dla Mikołaja i jabłkami dla reniferów, a Henio pisze list, który co roku jest... ciekawszy. *(śmiech)* Mikołaj zabiera wypieki i zostawia odpowiedź. Mój syn kończy w połowie grudnia dziewięć lat, więc czasem myślę, że może to już ostatnie takie święta. Ale mam nadzieję, że wspólne pieczenie i spędzanie w ten sposób czasu zostanie z nim na dłużej. Sama zresztą lubię te rytuały, bo dają mi poczucie, że mimo wszechobecnego pędu udało nam się stworzyć coś tylko naszego. Działa to na mnie uspokajająco.

Potrafisz celebrować takie chwile?

Staram się. Grudzień to w naszym domu bardzo intensywny miesiąc. Bo najpierw są mikołajki, potem moje urodziny, potem urodziny Henia, a na koniec Boże Narodzenie. Czyli masa spraw do załatwienia i rzeczy do zorganizowania. Co roku obiecuję sobie jednak, że tym razem zwolnię, i w tym też mam takie postanowienie. Ale przyznaję, że lubię tę satysfakcję z dobrze wykonanego zadania. Takiego: „Uff, znowu dałam radę". *(śmiech)*

Pewnie należysz do tych osób, które w święta wszystko próbują zrobić same?

Mam taką tendencję, bo lubię mieć rzeczy dopięte na ostatni guzik. Kontrola daje mi poczucie bezpieczeństwa, ale wiem, że czasem biorę na siebie za dużo. Uczę się odpuszczać i przyjmować, że coś może potoczyć się inaczej, niż zaplanowałam. Ostatnio częściej wychodzę też poza to, co znam i umiem. To dobry trening i chyba dobry rok pod tym względem.

POCHODZĘ Z RODZINY SILNYCH I SPRAWCZYCH KOBIET.

Dasz przykład?

Wyszłam ze strefy komfortu, kiedy zgodziłam się na udział w „Tańcu z gwiazdami". Wcześniej odmawiałam. Myślałam, że ze względu na karierę aktorską nie wypada mi brać udziału w programie rozrywkowym. Poza tym bałam się oceny. W pracy mogę schować się za rolą, a na parkiecie musiałam być sobą. To było „odsłaniające" i trochę przerażające. A potem okazało się, że taniec przyniósł mi mnóstwo radości, coś we mnie poprzestawiał. Łatwiej mi teraz nie myśleć bez końca, czy coś mi wypada. To nie znaczy, że przestałam się wszystkim przejmować, ale częściej pozwalam sobie czegoś spróbować, zanim znajdę 10 powodów, żeby nie spróbować.

W programie dotarłaś do finału. Widać było, że na parkiecie jesteś w swoim żywiole, a przecież nigdy wcześniej taniec nie był obecny w twoim życiu.

Odkrycie nowej pasji, i to mocno po czterdziestce, było dla mnie naprawdę zaskakujące. Taniec dał mi adrenalinę i emocje, których wcześniej szukałam głównie w aktorstwie. Byłam wręcz przekonana, że takie poczucie spełnienia mogą mi dać jedynie role, najlepiej te wymagające. A tu proszę: życie dorzuciło mi coś zupełnie nowego! Przeżyłam tam dużo niezwykłych momentów, dostałam masę wparcia. Mogłam też zatańczyć tango argentyńskie z Mateuszem (Banasiukiem – red.) i z Jackiem Jeschke w odcinku rodzinnym, które spotkało się z szalenie dobrym odbiorem. Nigdy nie pomyślałabym, że jestem w stanie kogoś tak mocno poruszyć swoim tańcem. Dlatego chciałabym połączyć swoje dwie pasje i zrobić spektakl taneczny z Jackiem, Hanią Żudziewicz i moim Mateuszem. Jesteśmy już w rozmowach, a więc dzieje się.

A potrafisz odpoczywać? Przyznałaś jakiś czas temu, że jako dojrzała kobieta dostałaś diagnozę: ADHD. To oznacza ciągłe poszukiwanie dopaminy.

Uczę się, że tzw. nicnierobienie jest w porządku. Że po wejściu do domu nie muszę od razu sprzątać kuchni, robić jedzenia i odpisywać na maile. Mogę najpierw usiąść na kanapie, pogapić się w sufit i chwilę pobyć bez planu, co dalej. To nie lenistwo, tylko odpoczynek. Teoretycznie wiem to od dawna.

A w praktyce?

Szczerze? Bywa różnie. Zazwyczaj kiedy budzę się rano, to mam wrażenie, że jestem jak żołnierz. Działam w biegu, jak wiele aktywnych zawodowo osób, więc trudno mi nagle przestawić się na wolniejsze tempo. Ale próbuję. To nie jest spektakularna przemiana, raczej małe ćwiczenie, które muszę powtarzać.

To kiedy ostatnio leżałaś na kanapie i patrzyłaś w sufit?

Nie pamiętam. *(śmiech)* Ale tak jak wspomniałam, planuję w te święta. Chciałabym poleżeć na tej kanapie z moją rodziną, poprzytulać się i pośmiać, bo takie momenty bliskości są najcenniejsze. A jak na stole nie

eprasa.pl 8ec814b31b



MAGDALENA BOCZARSKA

Urodziła się w Krakowie i tam skończyła Wydział Aktorski w PWST. Przez wiele lat występowała na deskach Teatru Narodowego. Teraz można ją oglądać w warszawskim Teatrze Polonia i w IMCE. W kinie otrzymała Orła za rolę Michaliny Wisłockiej w „Sztuce kochania" Marii Sadowskiej, a za rolę tytułową w „Różyczce" (reż. Jan Kidawa-Błoński) otrzymała nagrodę dla najlepszej aktorki podczas FPFF w Gdyni. Na festiwalu wyróżniono też jej Marię Piłsudską w filmie „Piłsudski" Michała Rosy. Prywatnie partnerka aktora Mateusza Banasiuka oraz mama dziewięcioletniego Henryka. W grudniu kończy 48 lat.

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

będzie typowych świątecznych potraw, to trudno. Uczę się doceniać to, co mam, i moment życia, w którym jestem. Oraz cieszyć z małych rzeczy, takich jak to, że moje dziecko wciąż chce ze mną spędzać czas. Więc może to nie tyle nauka odpuszczania, co odpowiedniego ustawiania priorytetów?

W swojej najnowszej książce Olga Tokarczuk napisała, że „świata jest za dużo". To krótkie zdanie jest chyba kwintesencją naszych czasów.

Ostatnio często zastanawiam się, jak dawkować dziecku ten świat tak, żeby się nim nie zachłysnęło, a jednocześnie niczego go nie pozbawić. Wydaje mi się, że bycie dobrym rodzicem to jedno z największych wyzwań współczesności. Niby mamy więcej narzędzi niż poprzednie pokolenia, ale jest tyle niewiadomych. Przebodźcowany świat pędzi w nieznanym kierunku, więc jak w tym wszystkim być drogowskazem dla dziecka? Postęp istniał zawsze, ale chyba jeszcze nigdy tempo zmian nie było tak szalone. To rodzi wiele dylematów. Z jednej strony wiadomo, jakim zagrożeniem dla dorastających ludzi są smartfony i wszystko to, co w nich siedzi. Henryk jest jeszcze mały, nie korzysta z telefonu, ale za jakiś czas przyjdzie moment, kiedy o niego zapyta. A ja zdaję sobie sprawę, że nie mogę trzymać syna pod kloszem, bo mogę odciąć go od grupy rówieśniczej. O wykluczenie jest dziś niezwykle łatwo. Coraz częściej tęsknię za czasem, kiedy świata było „za mało".

A czy nie jest też tak, że nakładamy na siebie zbyt dużą presję, bo chcemy być matkami idealnymi?

Zdecydowanie, a kiedy patrzę na mojego syna, to widzę, że on wcale nie ma wielkich oczekiwań. Chciałby po prostu, żebym z nim była. Ale była naprawdę, a nie przebywała w tym samym pomieszczeniu i zajmowała się swoimi sprawami. Żebym z nim rozmawiała, bawiła się lub realizowała niezwykłe pomysły, które narodziły się w jego głowie. Czyli była obecna w 100 procentach, tu i teraz. A to nie zawsze jest proste.

Na Instagramie pokazujesz wycinki ze swojego życia. Często od aktorów słyszę, że muszą się tym dzielić, bo inaczej nie ma zasięgów. A bez zasięgów nie ma pracy. Ty, aktorka z dużym dorobkiem, też to odczuwasz?



TANIEC COŚ WE MNIE POPRZESTAWIAŁ. TERAZ ŁATWIEJ MI NIE MYŚLEĆ, CZY COŚ WYPADA.

Są w branży osoby, które nie mają social mediów i nikt nie ośmieli się zapytać ich o followersów. Ale to wyjątek od reguły. Dla większości z nas obecność w mediach społecznościowych stała się elementem zawodu. Tego oczekują od nas producenci, bo to sposób na dotarcie do widza, na przyciągnięcie go do kina. Mam jednak wrażenie, że udaje mi się prowadzić social media na własnych zasadach i spotykam się z życzliwym odbiorem. Chociaż kiedy podczas wyborów zaangażowałam się politycznie i uznałam, że mogę zabrać głos, cena była wysoka. Przy tej polaryzacji

eprasa.pl 8ec814b31b



ODCZUWAM SILNĄ POTRZEBĘ NIEZALEŻNOŚCI. LUBIĘ BYĆ W PARZE, ALE POTRZEBUJĘ BYĆ W ZWIĄZKU SAMODZIELNA.

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



społeczeństwa okazało się, że połowa Polski mnie kocha, a połowa mnie nienawidzi i wyraża to, nie przebierając w słowach. Hejterskie wiadomości, które dostawałam, nie były mi obojętne.

Na pewne rzeczy nie da się uodpornić?

Ja nie potrafię. Ale uważam, że jako obywatelka, ale też jako matka mam obowiązek walczenia o lepszy świat dla mojego dziecka. To jest pewien przywilej bycia osobą publiczną – mój głos jest lepiej słyszany. I chcę to wykorzystywać.

A na krytykę swoich ról już się uodporniłaś?

Kiedy dajesz z siebie wszystko, żeby pokazać na ekranie coś wyjątkowego, a potem czytasz recenzję, że takie sobie albo wręcz słabe, to trudno mieć do tego dystans. W końcu filmy robimy dla widzów, więc odbiór jest ważny. Aktorzy to osoby, które najczęściej mają sporą wrażliwość, więc krytyka potrafi zaboleć.

Wróćmy na chwilę do tradycji. Zapytałam cię o nią na samym początku nie tylko ze względu na zbliżające się święta, ale również z powodu twojego nowego filmu, który wejdzie na ekrany kin na początku stycznia. „Opi" inspirowany jest kaszubską demonologią i wierzeniami ludowymi.

To jeden z powodów, dla których przyjęłam rolę Heleny. Fascynują mnie mistycyzm i dawne wierzenia, również pogańskie. Tym bardziej że wiele z naszych tradycji, dziś uważanych za chrześcijańskie, tak naprawdę wywodzi się ze słowiańszczyzny. To część naszej kultury i warto te zwyczaje utrwalać, również w filmach. Dzięki temu stają się nieśmiertelne. Znasz powiedzenie: „W czepku urodzony"? Zazwyczaj jeśli dziecko przyjdzie na świat z fragmentem błony płodowej na głowie, to oznacza, że będzie miało szczęście. Ale nie na Kaszubach. Tam taki noworodek uznawany był za wieszczego, za widzącego przyszłość, czyli opi. I rodzina traktowała go jak zagrożenie, bo wierzono, że opi po śmierci wstaje z grobu i zabija swoich bliskich. Pojawiły się więc różne rytuały, w większości dość przerażające, które miały powstrzymać zmarłego przed zmartwychwstaniem. Co prawda po II wojnie światowej zakazano ich stosowa-

eprasa.pl 8ec814b31b

nia, ale z różnych dokumentów wynika, że na Kaszubach pojawiały się jeszcze w latach 70. XX wieku. To też element tradycji, choć upiornej.

Bo wspomnijmy o tym, że „Opi" to horror.

Kolejny dowód na to, że ostatnio coraz częściej wychodzę ze swojej strefy komfortu! Poza tym kto z polskich aktorów może powiedzieć, że grał w horrorze? *(śmiech)*

Film miał premierę na festiwalu w Gdyni i spotkał się z bardzo dobrym przyjęciem. Być może dlatego, że to nie jest tylko kino gatunkowe, które ma widza przestraszyć, ale też porusza bardzo wiele ciekawych tematów. Jednym z nich jest trauma przenoszona z pokolenia na pokolenie. Twoja bohaterka, zdradzając swojej siostrzenicy rodzinne sekrety, stwierdza: „Prawda to najcenniejszy prezent, jaki mogę ci dać".

To jest zdanie, które dla mnie samej ma bardzo głębokie znaczenie. Wiele rodzinnych historii jest zamiatanych pod dywan i one siedzą tam sobie ukryte latami, ale mają destrukcyjną moc. Myślę, że należę do pierwszego pokolenia, które ma odwagę powiedzieć rodzicom: „Kocham was, ale są sprawy, o których musimy porozmawiać". Ja ze swoimi porozmawiałam. Jest taka teoria, że jesteśmy ofiarami ofiar, i w mojej rodzinie widać to wyraźnie. Dziadek był wysoko odznaczonym żołnierzem Armii Krajowej, wojenne doświadczenia odcisnęły na nim głębokie piętno i on tę traumę przekazał dalej. Ale ja postanowiłam przerwać tę sztafetę pokoleniową. Choć wiele mnie to kosztowało, musiałam odbyć szczerą rozmowę. Nie potrzebowałam przeprosin, tylko chciałam pewne rzeczy powiedzieć na głos i nazwać. Bo prawda, nawet najtrudniejsza, jest oczyszczająca. Ale byłam też na terapii i to właśnie terapia dała mi odwagę do tych niełatwych rozmów.

Żeby zagrać mrok, musisz sięgnąć do mrocznych zakamarków własnej duszy?

Każdy ma w sobie ciemną stronę i ja jako aktorka naturalnie z tego czerpię. Ale tylko wtedy, kiedy jest to uzasadnione. Bo gdy zbyt często zaglądasz do szuflady z napisem „Nie otwierać", to może okazać się niebezpieczne. Z rolami jest jak z relacjami z ludźmi – jedne zostawiają ślad na całe życie lub emocjonalną wyrwę, inne nie odciskają aż takiego piętna. Mam na koncie kilka postaci, po których naprawdę długo dochodziłam do siebie. Z różnych względów, bo to nie zawsze były role wymagające spojrzenia w mrok. Ale akurat w przypadku Heleny udało mi się zbudować wokół siebie barierę ochronną. Poza tym na planie było dużo śmiechu, żeby rozładować atmosferę.

PRAWDA, NAWET NAJTRUDNIEJSZA, TO JEST NAJLEPSZY PREZENT, JAKI MOŻNA KOMUŚ DAĆ.

Możesz zbudować barierę w głowie, ale ciało nie rozumie, że coś się dzieje tylko na niby. I kiedy jest torturowane, to wysyła sygnał do mózgu...

To prawda. W tym filmie znalazła się scena, która była dla mnie prawdziwym przekroczeniem rubikonu, jeśli chodzi o ciało. Jeszcze nigdy nie byłam tak wystawiona na widok... I wcale nie chodzi o nagość, bo pokazywałam się już nago w filmach. Raczej o rodzaj ekstremalnego fizycznego obnażenia. Scenę finałową musieliśmy nakręcić bez ani jednego dubla, więc trwało to pięć minut bez przerwy i po tych pięciu minutach byłam bardziej wykończona niż po przebiegnięciu maratonu. Żeby to wszystko w ogóle się wydarzyło, musiałam odrzucić myślenie, co w tym momencie myśli o mnie ekipa...

W jaki sposób odchorowujesz takie role?

Zdarza się, że po zakończeniu zdjęć przez tydzień nie mogę dojść do siebie. Aktorstwo bazuje na emocjach i żeby one były na ekranie prawdziwe, to trzeba je w sobie wywołać. Odnieść się do własnych doświadczeń czy wspomnień, rozdrapać stare rany. Jak to mówimy, w teatrze się gra, a w filmie się jest. Dlatego po zakończeniu zdjęć często rozchorowuję się – dosłownie. Przeziębienie, grypa. Moje osłabione ciało odreagowuje.

Po zagraniu takiej sceny jak w „Opi" jesteś w stanie odebrać dziecko ze szkoły i być radosną, pozytywną mamą?

Pewnych ról nie da się po przekroczeniu progu mieszkania odwiesić na wieszak jak płaszcza. Na szczęście w budynku, w którym mieszkam, przy recepcji stoi fotel, i zanim wejdę na górę, mogę sobie w nim posiedzieć. To jest takie pół godziny dla mnie, które pomaga odzyskać wewnętrzną równowagę.

Kiedy zdjęcia się kończą, nie tęsknisz za tymi emocjami?

Mam w domu dziewięciolatka, więc na co dzień nie brakuje mi adrenaliny. *(śmiech)*

„Opi" podejmuje też inny temat, który w Gdyni w różnych filmach wybrzmiał bardzo wyraźnie. Pogoni za urodą i wieczną młodością. W branży filmowej musisz to odczuwać jeszcze bardziej.

Jest we mnie pewna tęsknota za czasami, kiedy nie było chirurgii plastycznej i wszyscy, bez wyjątku, musieli się zestarzeć. Jedni wyglądali lepiej, drudzy gorzej, ale nie było ludzi bez wieku. Wiadomo, że w moim zawodzie presja wyglądu jest duża, ale nie wyobrażam sobie, że mogłabym przestać przypominać samą siebie. Dlatego jeśli ktoś pyta, czy coś sobie „zrobiłam", to mogę szczerze odpowiedzieć, że stosuję wyłącznie zabiegi prewencyjne, które nie są inwazyjne. Twarz to moje narzędzie pracy i ona musi pozostać moją twarzą. Ingerując w urodę, bałabym się, że wydarzy się coś, nad czym nie będę miała kontroli. Nie oceniam nikogo, kto tak robi, ale dla mnie to byłaby utrata tożsamości.

Kiedyś usłyszałam, że aktorkom charakterystycznym łatwiej jest się starzeć niż amantkom.

Bo amantką w pewnym momencie przestajesz być, to nieuniknione. Ja oczywiście widzę po sobie upływ czasu i nie zawsze

Fot. Marta Wojtal, asystentki fotografa Hubert Libuda, Justyna Karczmarek, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Sylwia Rakowska, fryzury Piotr Wasiński/Van Dorsen Artists, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz. Magdalena Boczarska ma na sobie: 1. golf Vistula, 2. sukienka Maciej Zień, 3. kapelusz i sweter Karen Arcanjo, 4. golf i spódnica Ellie Saab H&M, 5. chusta Karen Arcanjo, 6. marynarka H&M, spodnie Max Mara 7. toczek Zara, golf Vistula, 8. sukienka H&M Studio, 9. sukienka Maciej Zień

eprasa.pl 8ec814b31b



UCZĘ SIĘ BYĆ DLA SIEBIE LEPSZA, BARDZIEJ ŁASKAWA. BO JESTEM SWOIM WYJĄTKOWO SUROWYM KRYTYKIEM.

łatwo mi te zmiany zaakceptować. Ale czasu nie cofnę, nie będę już młodsza. Taka jest kolej rzeczy. Dlatego podoba mi się coraz bardziej widoczny trend szukania piękna w dojrzałości. Siwe włosy stały się modne i to jest super. Historia pokazuje, że gdy jakieś zjawisko idzie za daleko, to następuje moment, kiedy ta bańka pęka. I myślę, że powoli jesteśmy już wszyscy zmęczeni tym dążeniem do fizycznej perfekcji. Wierzę, że w końcu nastąpi powrót do naturalności.

Na pewno w kinie jest coraz więcej miejsca na kobiecą dojrzałość.

Bo coraz więcej kobiet pisze scenariusze, coraz więcej kobiet staje za kamerą. Kiedy 10 lat temu kręciliśmy „Sztukę kochania", zostałam zaproszona na panel dyskusyjny o kobiecym kinie i pokazywano tam, w jaki sposób rangę kobiecej bohaterki ocenia Hollywood. Branych pod uwagę było kilka czynników: czy ma imię i nazwisko, czy rozmawia z drugą kobietą w filmie i czy rozmawia o czymś innym niż główny bohater. Jeśli odpowiedź na wszystkie trzy pytania brzmiała „tak", można było stwierdzić, że to ważna dla filmu postać. Dziś brzmi to jak totalna abstrakcja. Nawet „Opi", horror, to film feministyczny. Grają w nim trzy pokolenia kobiet: młodziutka Wiktoria Kruszczyńska, środkowe pokolenie, czyli ja i Gabriela Muskała, oraz wcielająca się w naszą matkę Iwona Bielska. Mężczyzna pojawia się tylko jeden i zaledwie przemyka przez ekran, bo jest kurierem.

Kobiety są w twoim życiu ważne?

Wywodzę się z rodziny silnych kobiet. Sprawczych. Samodzielnych. To one były w mojej rodzinie dużo bardziej widoczne niż mężczyźni. Zawsze brały sprawy w swoje ręce i odkąd pamiętam, ciężko pracowały. Babcia była położną, mama pielęgniarką. Na dodatek wychowywała mnie samodzielnie, bo pochodzę z rozbitej rodziny. Po rozwodzie tata co prawda wciąż był w moim życiu obecny, ale to na mamie spoczął obowiązek prowadzenia i utrzymania domu. A była przy tym świetną mamą, zawsze czułam się niesamowicie zaopiekowana. Więc ja mam wdrukowany w głowę obraz kobiety walczącej o siebie i o dziecko. I w związku z tym odczuwam bardzo silną potrzebę niezależności. Lubię żyć w parze, ale potrzebuję być w związku samodzielna.

12 grudnia skończysz 48 lat. Wraz z dojrzałością często stajemy się dla siebie łagodniejsze. Ty jesteś dla siebie wyrozumiała?

Uczę się być dla siebie lepsza, bo jestem swoim najsurowszym krytykiem. Momentami wręcz bezwzględnym. Dlatego pracuję nad tym, żeby podchodzić do siebie samej z większą łaskawością. Miłość własna to chyba najtrudniejsza lekcja mojego życia. Profesor Bardini powiedział kiedyś, że jak aktor kocha siebie, to jest dobrze, a jak aktor kocha siebie z wzajemnością, to już problem. Myślę, że mnie ta wzajemność nie grozi. *(śmiech)*

A czego w takim razie, poza miłością własną, sobie na te urodziny życzysz?

Niezmiennie chcę być zdrowa i bezpieczna. Resztę na spokojnie ogarnę. ■

eprasa.pl 8ec814b31b

Idealne PREZENTY

Wszyscy lubimy luksusowe kosmetyki, więc wydają się świetnym pomysłem na upominek. Jak je wybierać, żeby zawsze były trafione, radzi Magda Wilkowski.



Magdalena Wilkowski, kosmetolożka z Danucera Spa

Dlaczego kupowanie luksusowych kosmetyków na prezent bywa pułapką?

Luksusowy kosmetyk to piękny prezent, ale nie zawsze trafiony. Sama cena nie gwarantuje, że produkt będzie odpowiedni dla skóry obdarowanej osoby. Jeśli nie znamy jej potrzeb, najlepiej wybrać kosmetyk, który daje przyjemność stosowania i łatwo włączyć go do codziennej rutyny. Dobrym przykładem jest Cerabalm Danucera, wielofunkcyjny balsam do twarzy, który oczyszcza, odżywia i pomaga utrzymać komfort skóry. To propozycja dla osoby, która ceni prostotę i nie chce mieć na łazienkowej półce kilkunastu produktów. Zawsze powtarzam, że luksus w pielęgnacji to nie liczba kosmetyków, ale ich jakość.

Kiedy gotowy zestaw świąteczny to strzał w dziesiątkę, a kiedy pójście na łatwiznę?

Gotowy zestaw ma sens, jeśli tworzy przemyślaną całość. To dobry pomysł dla osób, które chcą uporządkować swoją codzienną pielęgnację. Dla kogoś, kto lubi kompleksowe rytuały i zna już potrzeby swojej skóry, odpowiednią opcją może być Metoda 5 kroków Danucera. Zestaw ten zawiera 5 podstawowych produktów tej marki, które doskonale sprawdzi się u każdego. Znajdziemy w nim kosmetyk do oczyszczania Cerabalm, tonik złuszczający D 22, Mega serum, krem Supreme oraz krem pod oczy Iconic Eye. Z kolei jeśli nasi bliscy często podróżują i chcą mieć ulubioną pielęgnację zawsze przy sobie, podarujmy im Danucera Travel Set. Jeśli nie wiemy, jakich kosmetyków ktoś używa, lepiej wybrać kartę podarunkową. To pozwala obdarowanej osobie zdecydować, czego naprawdę potrzebuje. Dla mnie dobry prezent kosmetyczny powinien być zaproszeniem do przyjemnego rytuału, a nie zobowiązaniem do zmiany całej pielęgnacji.







Elegancki minimalistyczny design kosmetyków Danucera sprawia, że spodobają się zarówno kobietom, jak i mężczyznom.

Jak podarować komuś czas dla siebie zamknięty w słoiczku?

Od razu przychodzą mi na myśl maski pielęgnacyjne, które kocham. Pierwszym moim wyborem byłaby Master Mask Danucera. To maska, która łączy pielęgnację nawilżającą z rozświetlającą. Można podarować ją komuś, kto na co dzień jest zabiegany i potrzebuje pretekstu, żeby na chwilę zwolnić. Czasem wystarczy dokładne oczyszczenie twarzy, nałożenie maski i kilka minut bez telefonu, żeby poczuć różnicę.

Jakiego typu prezenty kosmetyczne mają sens w przypadku mężczyzn?

Zamiast wybierać kosmetyk wyłącznie dlatego, że jest oznaczony jako męski, warto przyjrzeć się potrzebom skóry i codziennym nawykom. Mężczyzna, który nie ma rozbudowanej rutyny, może docenić wielofunkcyjny balsam Cerabalm Danucera. Dla mężczyzny, który lubi pielęgnację, ciekawą propozycją będzie Cream Supreme Danucera — krem nawilżająco-ujędrniający. Panom możemy też podarować wizytę w Danucera Spa. Profesjonalna konsultacja i zabieg dobrany do potrzeb skóry bywają znacznie lepszym początkiem niż samodzielne kupowanie całej półki kosmetyków.

Fot. AGNES COLOMBIÉ DESIGN

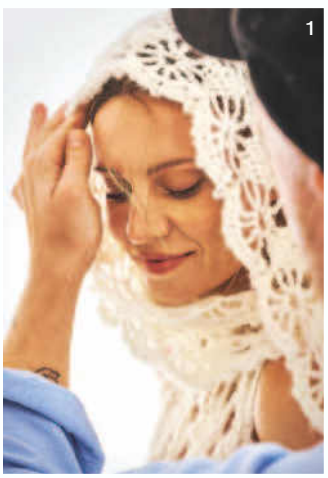
eprasa.pl 8ec814b31b



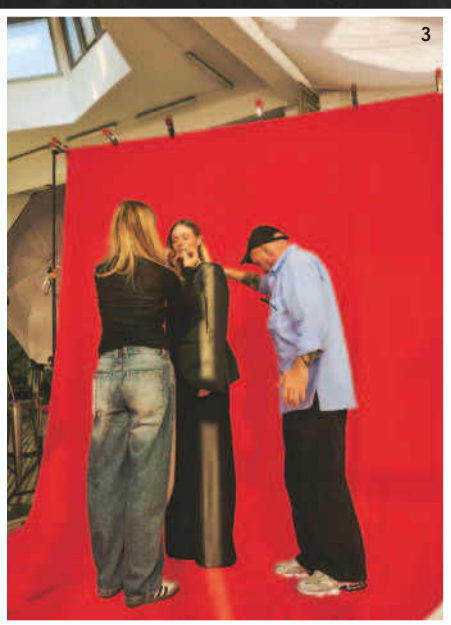
DWIE TWARZE MAGDALENY

Grudniowy numer PANI to szczególne wydanie, do którego przygotowujemy się niemal cały rok. Efekt tych prac trzymacie w rękach. Koncepcja sesji okładkowej jest bardzo ważna i zmienia się kilkakrotnie, bo chcemy znaleźć taką, która odda zarówno świąteczny klimat, jak też charakter naszej bohaterki. W tym roku zależało nam na pokazaniu dwóch twarzy Magdy Boczarskiej, która potrafi być łagodna i delikatna, ale też zadziorna i wyrazista. Stąd pomysł na czerwoną i białą okładkę. Pierwszy raz w historii PANI mieliśmy sytuację, że niemal każde zdjęcie z sesji nadawało się na okładkę – fotografka Marta Wojtal dokonała czegoś niezwykłego. Wybór był więc trudny, ale mamy nadzieję, że trafny! ■









Piękna, ręcznie robiona chusta na głowie nie oznacza, że nie trzeba poprawiać włosów (zdjęcie 1). Piotr Wasiński to mistrz fryzjerstwa, który ciągle pilnuje, żeby wszystko było idealnie (zdjęcie 2). Fotografka Marta Wojtal zobaczyła piękny snop światła i tak powstało zdjęcie w czarnym garniturze (zdjęcie 3).

Fot. Marta Wojtal, materiały redakcyjne

eprasa.pl 8ec814b31b

Cashmere

REKOMENDOWANY PRZEZ WIZAŻYSTÓW

ZWIĘKSZA **PRZYCZEPNOŚĆ I TRWAŁOŚĆ** MAKIJAŻU

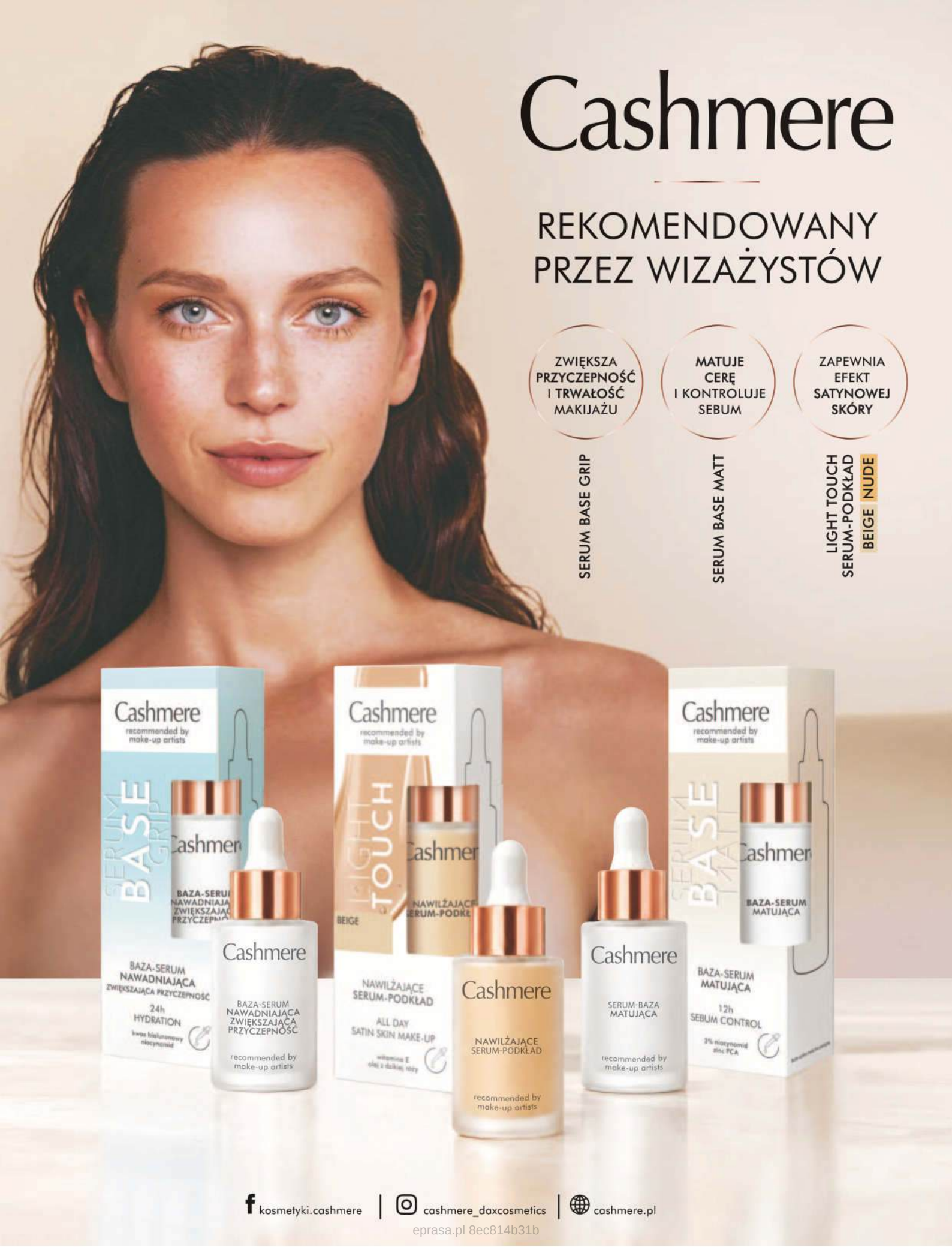
SERUM BASE GRIP

MATUJE CERĘ I KONTROLUJE SEBUM

SERUM BASE MATT

ZAPEWNIA EFEKT **SATYNOWEJ SKÓRY**

LIGHT TOUCH SERUM-PODKŁAD BEIGE NUDE



kosmetyki.cashmere | cashmere_daxcosmetics | cashmere.pl

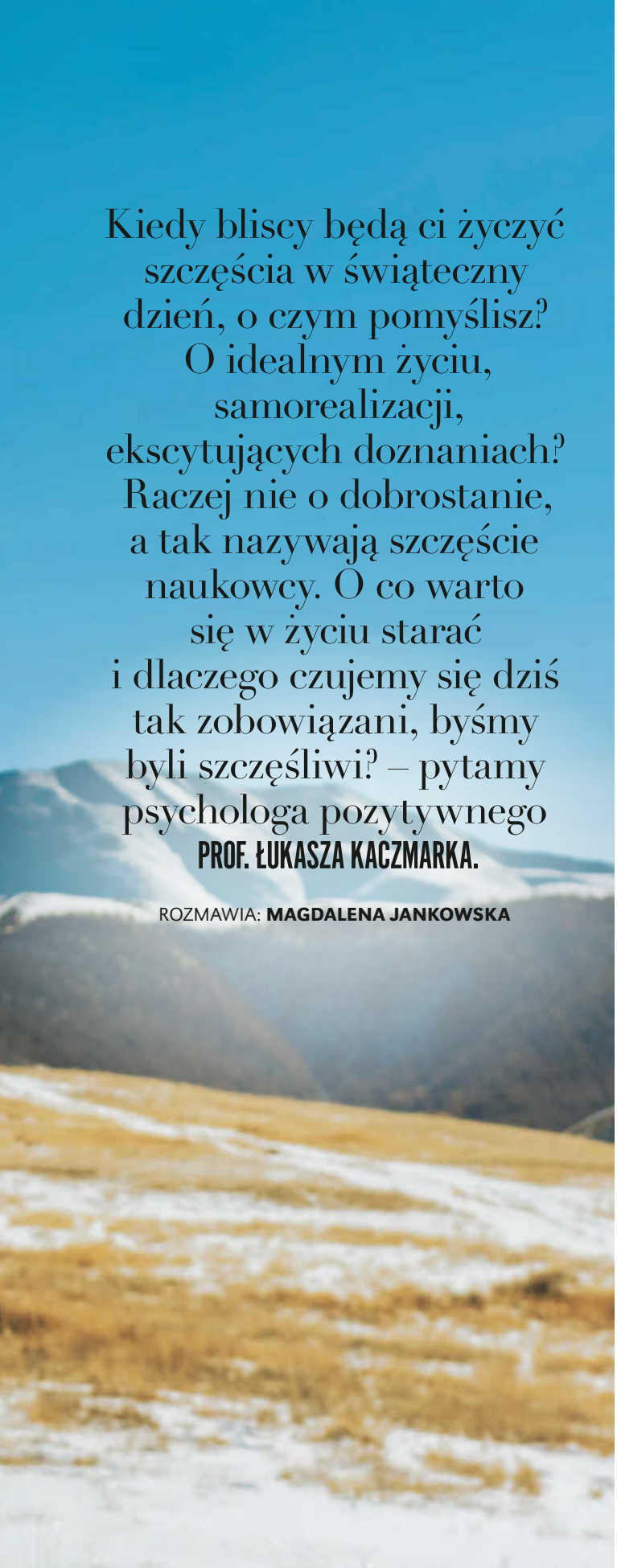
eprasa.pl 8ec814b31b

Czy musimy być SZCZĘŚLIWI?



Fot. Alexandr Dubynin/Gatty Images

eprasa.pl 8ec814b31b



Kiedy bliscy będą ci życzyć szczęścia w świąteczny dzień, o czym pomyślisz? O idealnym życiu, samorealizacji, ekscytujących doznaniach? Raczej nie o dobrostanie, a tak nazywają szczęście naukowcy. O co warto się w życiu starać i dlaczego czujemy się dziś tak zobowiązani, byśmy byli szczęśliwi? – pytamy psychologa pozytywnego **PROF. ŁUKASZA KACZMARKA.**

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Każdy ma prawo do szczęścia?

PROF. ŁUKASZ KACZMAREK: Intuicyjnie chyba każdy z nas czuje, że tak. Może niektórzy chcieliby odmówić tego prawa innym, ale nie samemu sobie, prawda? Niektóre państwa wpisują prawo do dążenia do szczęścia do swoich umów społecznych. Najbardziej znanym przykładem jest Deklaracja Niepodległości USA, w której pada słynne stwierdzenie o niezbywalnym prawie do życia, wolności i dążenia do szczęścia. Z kolei w polskiej Ustawie o ochronie zdrowia psychicznego chociaż słowo „szczęście" nie pada wprost, jest mowa o obowiązku państwa w zakresie promocji zdrowia psychicznego. A według powszechnie przyjętego rozumienia zdrowia psychicznego mieści się w nim zadowolenie z życia, obecność pozytywnych emocji i poczucie sensu. Można zatem zaryzykować twierdzenie, że jako Polacy mamy takie prawo.

Szczęście to zdrowie psychiczne?

Nie, ale są z sobą powiązane i mają te same komponenty. Powtórzę: zadowolenie z życia, obecność pozytywnych emocji i poczucie sensu. W mojej książce „Pozytywne interwencje psychologiczne" poświęciłem rozdział pytaniu: czy szczęście powinno być promowane, tak jak na przykład promuje się zdrowie? Bo tak jak dobra dieta i uprawianie sportu może zapobiegać chorobom ciała, tak dbanie o dobrostan buduje nasze zasoby psychiczne. Osoby szczęśliwsze lepiej radzą sobie ze stresem i rzadziej zapadają na zaburzenia psychiczne.

My dziś często uważamy, że MUSIMY być szczęśliwi. Jakby to nie było prawo, ale obowiązek.

W tej pogoni za szczęściem mało jest dbania o dobrostan. Przymusowe szczęście jest związane z nurtem „pozytywnej samooceny", z promowaniem haseł typu „bądź szczęśliwy 24 godziny na dobę". Reprezentuję psychologię pozytywną, którą często kojarzy się błędnie z takim nadmiernym wartościowaniem szczęścia, z podejściem, że to jest najważniejsza rzecz w życiu. Tymczasem nie jest to przez nas, psychologów, zalecane jako cel dążeń ani zwyczajnie nie jest możliwe. Szczęśliwym się bywa. Przypływ radości, euforia może trwać minuty, ale nie godziny – ludzki organizm dąży do tego, żeby redukować stany pobudzenia i wrócić do homeostazy (równowagi). Paradoksalnie, długotrwałe pozytywne emocje występują w stanach maniakalnych, na przykład w przebiegu choroby afektywnej dwubiegunowej. Zdrowy organizm nie utrzymuje pozytywnych emocji non stop. Mamy gorsze dni, kryzysy i negatywne emocje, które też są potrzebne.

Podobnie z pozytywną samooceną – to pożądana rzecz, jeśli jest autentyczna, oparta na tym, kim jesteśmy, co potrafimy, co zdziałaliśmy. Tymczasem „sprzedawcy szczęścia" próbują nas przekonać, że wszyscy powinniśmy być z siebie zadowoleni cały czas. Mamy być samochodami wyścigowymi, a jeśli nie nabieramy prędkości, to pomajstrujmy przy desce rozdzielczej, żeby pokazywała 200 na godzinę.

Udawaj, aż uwierzysz – jest takie amerykańskie powiedzenie.

Jest też taka łacińska maksyma, że ludzie są oszukiwani, ponieważ chcą być oszukiwani. A bardziej dosłownie: ludzie chcą być oszukiwani, więc ich oszukujmy. Takie podejście można niekiedy zaobserwować wśród celebrytów, którzy oszukują, że piękne ciało,

eprasa.pl 8ec814b31b

drogie przedmioty i egzotyczne miejsca sprawiają, że są szczęśliwi. Tylko że potem, w chwili szczerości, niektórzy wyznają, że nigdy nie byli. To są piramidy finansowe szczęścia. Działają przez jakiś czas i zwykle rozczarowują.

Piękne ciało nie daje szczęścia?

Ciało jest współczesnym fetyszem. Przeprowadziliśmy kiedyś badanie, w którym chcieliśmy sprawdzić, czy osoby bardziej zadowolone z własnego ciała są również bardziej zadowolone ze swojego życia. Okazało się, że różnice w poziomie szczęścia między nimi a osobami niezadowolonymi z wyglądu są niewielkie. Związek ten nasila się dopiero, kiedy celowo zwrócimy uwagę na kwestię ciała na początku rozmowy. To jeden z przykładów efektu iluzji skupienia. Gdy koncentrujemy na czymś uwagę, często przeceniamy wpływ tej rzeczy na nasze szczęście. Jak to ujmuje noblista Daniel Kahneman: nic w życiu nie jest tak ważne, jak ci się wydaje, kiedy o tym myślisz.

Podobnie jest z pieniędzmi. Zarobić warto, bo pieniądze dają nam ogromne możliwości realizacji różnorodnych potrzeb. I jeśli ktoś rozmyśla o udanym interesie albo patrzy na sumę na swoim koncie, odczuje przypływ pozytywnych emocji. Ale przecież nikt nie spędza życia na siedzeniu i rozmyślaniu o kwotach w portfelu. Myślimy też o dziecku, z którym mamy problemy, o partnerze, z którym się posprzeczaliśmy, o sytuacji w firmie, w kraju. I nagle iluzja pęka, pieniądze są już mniej ważne dla dobrostanu. To dlatego najbogatsi Amerykanie i tradycyjni Masajowie mają porównywalną liczbę punktów na skali szczęścia, choć różną zawartość portfeli.



SZCZĘŚLIWYM SIĘ BYWA. Euforia może trwać minuty, nie godziny. I jest to w pełni zdrowe i normalne.

O tej porze roku odwołujemy się często do popkulturowych obrazów: białe święta, prezenty pod choinką, zastawiony stół. I nawet to mamy, tylko jakoś nie zawsze nas to uszczęśliwia.

Święta są mocnym katalizatorem dla szczęścia; dla niektórych to najpiękniejszy okres w roku. Tradycyjnie były to momenty zjednoczenia się ludzi z danej społeczności, wspólnego przeżywania rytuału. Problem z popkulturą jest taki, że ulega silnej komercjalizacji, i ta przyjemność, którą można czerpać z bliskiego kontaktu z innymi, może zostać przyćmiona dopaminową ekscytacją nowymi „zabawkami" pod drzewkiem. Te zabawki są coraz fajniejsze, a relacje we współczesnym świecie coraz bardziej skomplikowane – to zmienia istotę świąt. Wciąż mogą być okresem, kiedy mamy okazję poczuć rodzinną bliskość, szczęście w relacji, również w sensie duchowym, wynikającym z przekonania o istnieniu rzeczy wykraczających poza ludzką egzystencję. To daje szczęście przez poczucie sensu. Świętowanie jest też momentem, kiedy możemy poczuć zadowolenie z życia – dzięki uwolnieniu od obowiązków, smacznemu jedzeniu, odprężeniu.

Jednak z drugiej strony są okresem, w którym świat oczekuje od nas, że będziemy szczęśliwi, i jeśli akurat przeżywamy trudny czas, stratę, pustkę, problemy w relacjach, wówczas te trudności mogą być dla nas jeszcze bardziej dotkliwe. Na co dzień jesteśmy otoczeni znajomymi, kolegami i nagle oni rozjeżdżają się po Polsce, a my możemy się czuć podwójnie osamotnieni. Spotykamy się z rodziną i zamiast bliskości czujemy odległość, chłód, brak porozumienia. Może to więc być czas, który zmusza nas do myślenia o sprawach, które odrzucaliśmy przez cały rok, separując się od nich. Nagle świat mówi „sprawdzam" i każe nam wszystkim wyłożyć karty. Ten, kto ma mocne, może skorzystać, wygrać coś jeszcze. A ktoś, kto zobaczy, że ma karty słabe, może przeżywać w takich sytuacjach rozgoryczenie.

Co jeszcze jest katalizatorem szczęścia?

Najważniejszym czynnikiem są relacje, ponieważ jesteśmy istotami hiperspołecznymi. Na co dzień często nie zdajemy sobie z tego sprawy, nie myślimy o tym, tak jak ryba nie wie, że pływa w wodzie, dopóki jej ktoś z wody nie wyjmie. Dlatego nam się wydaje, że ważniejsze są zadania, status, pieniądze. Obecności innych nie doceniamy, traktujemy ją jak oczywisty standard. Filmy takie jak „Cast away – poza światem" przekonująco ilustrują, jak czuje się człowiek wyrwany ze struktur społecznych. Bohater grany przez Toma Hanksa próbuje zbudować namiastkę relacji, choćby z piłką, malując na niej oczy i usta. I tak jest. Już noworodek wodzi wzrokiem, poszukując spojrzeń innych ludzi. Na cokolwiek patrzymy, w pierwszym odruchu nasz umysł szuka kształtu człowieka lub twarzy, nawet w plamie spalenizny na toście, na korze drzewa, w układzie chmur. To tak zwane pareidolie. Wyewoluowaliśmy jako gatunek dzięki współpracy, wygrywaliśmy dzięki wzajemnemu wsparciu. Przez to, że ja pomagam dzisiaj tobie, ty pomagasz jutro mnie, że działamy zespołowo. Dlatego tworzenie par, relacji z dziećmi, z osobami starszymi, młodszymi, z sąsiedztwem jest podstawą do przeżywania intensywnych emocji. Kiedy się zastanawiamy, czy jesteśmy zadowoleni z własnego

Fot. Ksenia Volyavina/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b

DERMIKA

ETERNAL

PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu



ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry



WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

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

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

eprasa.pl 8ec814b31b

życia, przychodzą nam na myśl chwile spędzone z bliskimi. To z innymi ludźmi byliśmy na fajnym filmie, pojechaliśmy na ekscytującą wycieczkę. To inni ludzie sprawiają, że widzimy w życiu coś więcej niż samego siebie. Dostrzegamy, że nasze potrzeby są zaspokajane przez innych, że są wokół nas potrzebujący. To daje poczucie sensu.

Ale związki bywają też dla nas źródłem bólu, a nie szczęścia.

Tak, gabinety psychoterapeutów pełne są osób, które mają problemy z utrzymaniem satysfakcji w relacji lub próbują się od relacji uwolnić. Życie w związku bywa trudne, ale w pojedynkę paradoksalnie nie jest prostsze. Badania pokazują, że wszystko wydaje się przyjemniejsze i mniej męczące, kiedy robimy to wspólnie. Czujemy mniej bólu, gdy bliska osoba trzyma nas za rękę. Nawet góry wydają się mniej strome, kiedy patrzymy na nie z kimś innym.

Prowadzę badania nad pozytywnymi emocjami w gamingu. Nigdy wcześniej nie widziałem takich przyrostów pozytywnych emocji, motywacji i pozytywnego pobudzenia, jaki obserwujemy u ludzi w ich wspólnej grze ze znajomymi. Weźmy popularny Pokemon GO: kiedy patrzymy na graczy, wydaje się nam, że szukają pokemonów, a oni – jak pokazują nasze badania – szukają przyjaciół. Ich najsilniejszym motywatorem okazuje się poznawanie nowych ludzi, tworzenie zespołów, wymiana pokemonami z innymi. Sam znam wiele par małżeńskich, które się tak poznały: łapiąc pokemony. Jeśli więc ktoś mnie pyta: „gdzie szukać szczęścia, jak nie w relacjach?", to jest tak, jakby powiedział: „jeśli nie mogę jeść, to co mogę zrobić, żeby żyć?". Zostaje kroplówka.

A co by było tą kroplówką?

Hedonizm. Dostarczanie sobie chwilowych przyjemności, takich, które bezpośrednio wpływają na nasze biologiczne kanały dopaminowe, oddziałują na nasz układ hormonalny. Szukamy ich w jedzeniu, w seksie, w zakupach, w doświadczeniach ekstremalnych. Układ nagrody w naszych mózgach reaguje podobnie, gdy przydarza nam się coś dobrego i gdy zażywamy niektóre substancje. Podam niepoprawny politycznie przykład: są badania, które pokazują, że w ciele palacza, gdy zaciąga się papierosem, zachodzą reakcje podobne do tych, które powstają, gdy przytulamy inną osobę. Mamy więc sposoby, żeby oszukać nasz biologiczny układ nagrody, „zhakować system". Ale choć doświadczenia hedonistyczne wzbogacają nasze życie, raczej nie mogą być jedynym źródłem szczęścia. Jeśli opieramy nasz dobrostan tylko na smacznych posiłkach, zmysłowych przyjemnościach czy weekendowych szaleństwach, to jest tak, jakbyśmy próbowali chodzić na rękach, traktując to jako podstawę przemieszczania się.

A praca? Może być chyba źródłem satysfakcji.

Szczególnie dziś, w świecie, który stwarza nam możliwości precyzyjnego profilowania zdolności, doboru rodzaju pracy, zmiany zajęcia – jakich w historii nie było nigdy. Jeszcze 200 lat temu prawie wszyscy ludzie pracowali w rolnictwie, wybór praktycznie nie istniał. Żyjemy więc w czasach komfortowych i jeśli nie popadniemy w pracoholizm, czyli nie potraktujemy pracy jako zastępnika wszystkich innych potrzeb, może być jednym z ważnych źródeł dobrostanu. Może zaspokajać nasze potrzeby psychologiczne – osiągnięć, wpływu na rzeczywistość, autonomii, finansowego bezpieczeństwa. Może być źródłem relacji społecznych, bo nawet te powierzchowne mikrointerakcje społeczne przyczyniają się do wzrostu dobrostanu. Wreszcie czasem praca daje też poczucie sensu, przekroczenia siebie, walki o coś większego. Na przykład aktywiści ekologiczni...

Nie wyglądają na szczęśliwych.

Ale mają poczucie sensu. Ludzie, którzy przed wiekami stali na rynku w średniowiecznym mieście, bili w dzwon i krzyczeli: „Nadchodzi apokalipsa!", też może nie czuli się dobrze, ale mieli poczucie, że robią coś bardzo ważnego, że dzięki nim inni się zmienią. Każdy z nas ma potrzebę zwaną quest for significance, poszukiwanie własnego znaczenia. Żeby być istotnym, żeby nie przejść niezauważonym, żeby zostawić swój ślad na tej planecie. To się nie zawsze wiąże z dobrym samopoczuciem, ale nadaje sens, tak ważny dla poczucia dobrostanu.

Jest jakaś zasada, która sprzyja szczęściu?

Badania pokazują, że ważną zasadą jest różnorodność – bo niestety nasz umysł szybko się przyzwyczaja i przestaje nam „odpłacać" pozytywnymi emocjami, jeżeli robimy to samo przez dłuższy czas. Nazywamy to hedonistyczną adaptacją. Kluczem jest zmiana – w tym roku, miesiącu, tygodniu zaczynam uprawiać sport, w następnym angażuję się w wolontariat, w kolejnym zaczynam wychodzić na koncerty – zmienność aktywności nam służy. Tak jak jedzenie różnorodnych posiłków jest przyjemniejsze niż jedzenie ciągle tego samego, nawet jeżeli jest to nasze ulubione danie.

Zauważyłam, że używa pan wymiennie dwóch słów – dobrostan i szczęście. Czy one czymś się różnią?

Dobrostan to współczesne pojęcie, które stosujemy, żeby zrobić nowe otwarcie dla problematyki szczęścia. Ponieważ przez stulecia szczęściem zajmowali się filozofowie, poeci, literaci i my wszyscy, to pojęcie obrosło najróżniejszymi skojarzeniami, potocznymi koncepcjami – szczęście jako traf (mieć szczęście), szczęście jako ulotna emocja albo coś niezbadanego, bo „dla każdego znaczy co innego". Dobrostan to szczęście wyczyszczone z tych obciążeń, badane przez naukowców jak każde inne zjawisko.

Wiemy z tych badań na przykład, że dla dobrostanu ważna jest emocja wdzięczności. Jak wspomniałem, obecność życzliwie nastawionych ludzi wokół nas jest oczekiwanym standardem, nie luksusem. Dlatego traktujemy nieraz życzliwość innych nieco roszczeniowo. Tak jakby należał nam się poranny uśmiech drugiej osoby, miła rozmowa z kolegą w pracy czy tramwaj, który czeka na nas dodatkową chwilę na przystanku. Jeśli rzeczywiście takiego standardu pragniemy, bierzmy udział w wymianie życzliwości. Jednym z ćwiczeń, które mogę polecić, jest napisanie listu do osoby, której coś zawdzięczamy, a której niewystarczająco podziękowaliśmy. Okres świąteczny znakomicie się do tego nadaje. ■



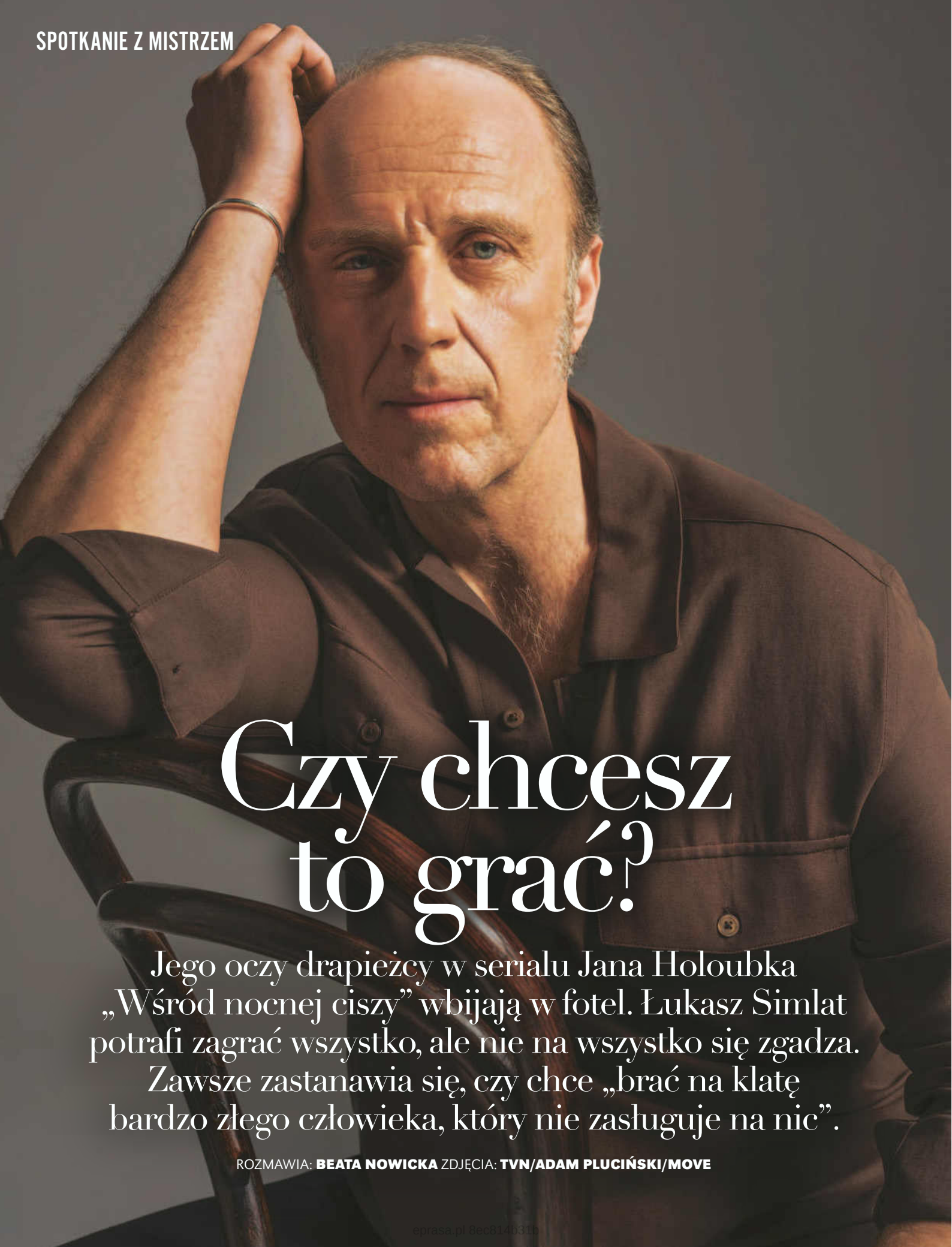
DR HAB. ŁUKASZ KACZMAREK – profesor psychologii, kieruje Zakładem Psychologii Społecznej na UAM w Poznaniu, twórca i szef Laboratorium Psychofizjologii UAM: Gaming, Streaming, & Chatbots. Badacz dobrostanu i korzyści z doświadczania pozytywnych emocji

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



Czy chcesz to grać?

Jego oczy drapieżcy w serialu Jana Holoubka „Wśród nocnej ciszy" wbijają w fotel. Łukasz Simlat potrafi zagrać wszystko, ale nie na wszystko się zgadza. Zawsze zastanawia się, czy chce „brać na klatę bardzo złego człowieka, który nie zasługuje na nic".

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA** ZDJĘCIA: **TVN/ADAM PLUCIŃSKI/MOVE**

eprasa.pl 8ec814b31b



ŁUKASZ SIMLAT

eprasa.pl 8ec814b31b

PANI: O księdzu Tomaszu w „Bożym ciele" pisano – objawienie. O Jacku Bauerze w „Furiozie" – mistrzostwo. Kultowa rola sierżanta Miki w serialu „Rojst" została okrzyknięta arcydziełem. „Wśród nocnej ciszy" – spuścił pan na widzów hekatombę.

ŁUKASZ SIMLAT: Pytanie, jaki to jest pocisk w dzisiejszej nomenklaturze? Zło zawsze będzie istnieć i napędzać mroczną stronę świata. Janek (Holoubek – reżyser, przyp. red.), wręczając mi draft scenariusza, powiedział: „Przeczytaj na spokojnie i zastanów się, czy chcesz to grać". Za każdym razem staję przed dylematem sumienia: chcę to robić czy nie? Chcę brać na klatę bardzo złego człowieka, który nie zasługuje na nic? Tym bardziej, żeby robić o nim serial, wyciągać z mroku. Możemy tylko oddać hołd ofiarom. Ale tu należy się zastanowić, jak to zrobić, żeby na koniec dnia zdjęciowego znaleźć w tym satysfakcję dla siebie. Łukasza Simlata. Wybór roli to podróż świadoma, bo nurkujesz w emocje. Na szczęście w przypadku Jana Wojdy są to emocje nieempatyczne. Ten człowiek przekroczył wszelkie granice moralności, zasad. Nie dało się tego obronić, trzeba było obnażyć do końca. Docisnąć pedał gazu. To mnie ratowało.

Serial oparty jest na prawdziwej historii. W wigilijną noc 1976 r. zamordowano 18-letnią Krysię Łukaszek w ciąży, jej męża Stanisława i 11-letniego brata. Inicjatorem tej krwawej wendety był rolnik Jan Sojda, zwany „królem Zrębina". Groźbami, szantażem i pieniędzmi wymusił na 35 świadkach zbrodni zmowę milczenia.

Terroryzował wieś, podobno siłą zmuszał kobiety do seksu, miał nieślubne dzieci. Mścił się w sposób beznamiętny, w tym tkwiła jego upiorność. Zastanawialiśmy się, co zrobić, żeby nadać temu człowiekowi rys wampiryczny. Stworzyć postać, która odrzucałaby widza nie tylko czynami, ale nawet aparycją. Lubię pracować na detalu. Komponenty charakteryzacji, gesty, rekwizyty, niedopowiedzenia tworzą napięcie. Przez 55 dni zdjęciowych dziewczyny kleiły mi nakładki na uszy, protezę na zęby. To buduje inną twarz. Do tego charakterystyczny chód, „uciekająca" prawa noga i kilka straconych kilogramów. Całość sprawia, że widz się zastanawia: „Czy to jest Simlat?! Niemożliwe... A jednak!". Fizyczność tej postaci, odruchy obcej mi emocjonalności długo potem we mnie siedziały. Żona pytała, kiedy Wojda wyjdzie wreszcie z naszego domu.

Wystawiła panu walizki za drzwi?

Nie, broń Boże. Oczywiście nie biegałem z metalowym kluczem do opon po domu, żeby wczuć się w postać, ale nie dało się od niej odciąć. Kręciliśmy z przerwą dziewięć miesięcy. Nieustannie zastanawiałem się nad rozwiązaniem kolejnych scen, więc ten bohater był we mnie na posterunku. Gdy czytałem scenariusz, moją odpowiedzią na pytanie, jak zagrać człowieka, który w momencie zbrodni ma tyle lat co ja, czyli 48, i urodził się w 1928 na wsi, był... mój dziadek. Rówieśnik wolnej Polski 1918, pochodzący ze wsi w okolicach Wolbromia. Jan Wojda i mój dziadek – dwie skrajne osoby. Dziadek był dobrym, empatycznym człowiekiem. Społecznikiem. Jako szewc działał w stowarzyszeniach rzemieślniczych. Całą dorosłość spędził w Sosnowcu, ale często zabierał mnie na wieś do swoich braci. Do końca życia zachował koloryt wsi w pamięci mięśni. Jakiś rodzaj nieprzystawalności do miasta. Miał na przykład zabawny sposób irytowania się. Bezwerbalny, ze specyficzną intonacją. Mówił: oooh, aaaah, ahaaaa". Albo „sakramencko", którego uwielbiał używać. Próbowałem wplatać to w Wojdę, żeby mu dodać wiarygodności. Gdy na planie udawało mi się zrobić coś dokładnie tak, jak zrobiłby to dziadziuś, z jego charakterystyką gestu, rodzajem zaśpiewu, czułem się, jakby dybuk przeze mnie przechodził.

CZASAMI PAMIĘTLIWOŚĆ POMAGA. PSIM WĘCHEM CZUJĘ, ŻE COŚ JUŻ PRZERABIAŁEM NA WŁASNEJ SKÓRZE I NIE WCHODZĘ NA TĘ ŚCIEŻKĘ.

Wsiadł pan do wehikułu czasu i wrócił na chwilę do rodzinnej przeszłości?

Do świata, gdzie religia i wiara stanowiły – i nadal stanowią – centrum życia lokalnej społeczności. To jest w tej opowieści szalenie ważne. Zostałem ochrzczony i wychowany w wierze katolickiej, której dzisiaj kompletnie już nie rozumiem. Jestem daleko od Kościoła, ale obserwuję go z różnych perspektyw. Mój sprzeciw budzi koncepcja grzechu jako narzędzia kontroli. Wiara oparta na poczuciu winy. Władza, jaką daje żerowanie na ludzkiej ignorancji i posłuszeństwie. Nie zapominajmy, że Kościół odgrywa inną rolę w mieście, inną na wsi. W mieście jest jedną z wielu instytucji, człowiek z łatwością schowa się przed księdzem. Na wsi ambona to narzędzie publicznej oceny. Nikt nie ucieknie ani przed księdzem, ani przed bogatym, inteligentniejszym od reszty Wojdą, który mianował się „apostołem" i w imię Boga zmusił pół wsi do milczenia.

Na procesie świadkowie zeznawali, że był to rytualny akt.

Rodzaj prywatnej mszy – każdy musiał dotknąć krzyża, nakłuć palec agrafką i skropić krwią kartkę z deklaracją zachowania tajemnicy. Scenariusz powstał na podstawie wstrząsającego reportażu „Nie oświadczam się". Są tam zapisy z rozprawy sądowej. Sąd pyta jedną z oskarżonych o składanie fałszywych zeznań: „Oskarżonej nie przeszkadzało, że w rowie na mrozie leżała naga, ciężarna, półżywa młoda kobieta?". „A co mi tam, Wysoki Sądzie". „A gdyby leżała tam krowa?" „No, krowa to co innego, Wysoki Sądzie". Bo jak rozumiem, krowa człowieka wyżywi, a nie wbije mu noża w plecy... W tym roku mija 50. rocznica zbrodni połanieckiej. Powiedziała pani, że spuściłem hekatombę. Może to będzie pretekst do

eprasa.pl 8ec814b31b



ŁUKASZ SIMLAT
Urodził się 11 grudnia 1977 r. w Sosnowcu. W 2000 r. ukończył Akademię Teatralną w Warszawie. Zadebiutował w serialu „Dom", ale karierę rozpoczął od nominacji do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego za rolę w filmie „Kochankowie z Marony". Związany z wiodącymi scenami stolicy: Teatrem Powszechnym, Studio, Ateneum. Zagrał ponad 60 ról w serialach i drugie tyle w filmach. Stworzył wybitne, wielowymiarowe role – zarówno pierwszoplanowe, jak też drugoplanowe, m.in. w takich produkcjach jak „Amok", „Boże Ciało", „Fuga", „Rojst" czy „Furioza".

zastanowienia się nad tym, dokąd zmierzamy, pozwalając innym za nas myśleć? Pytania, gdzie stawiamy sobie i światu granice?

Mam nadzieję! Wciąż „widzę" twarz Jana Wojdy, jego oczy drapieżcy. Zastanawiałam się, gdzie był wtedy mój ulubiony aktor Łukasz Simlat?

(śmiech) Na prywatnej „wycieczce", pani Beato. Weszliśmy na plan w styczniu. Głębokie zadupie, mróz. Kręciliśmy do trzeciej, czwartej nad ranem. Najpierw na miejscu zbrodni, w szczerym polu, potem na rozstaju dróg, gdzie upozorowano wypadek. Miałem na sobie siedem warstw na górze, pięć na dole, żeby przeżyć. Kostiumy z lat 70., pod spodem odzież termiczna. Proszę sobie wyobrazić taką scenę. Jest pierwsza w nocy, minus 29 stopni. Biegam za koleżanką, która w tej scenie straci życie. Powtarzamy to ujęcie 10 razy, jestem cały spocony. W przerwach czuję, jak zamarza moje ubranie termiczne. Odzywa się biologia. Zaczynam się trząść, muszę się jakoś rozgrzać, żeby przetrwać. Podskakuję. Prowadzę wewnętrzny monolog. Za chwilę trzy razy uderzę w głowę małego chłopca metalowym kluczem do opon. Będzie duże zbliżenie na twarz i wiem, że...

...w tym zbliżeniu musi pan mieć w oczach diabła.

Widziała pani rozgrzewkę Jacka Nicholsona do „Lśnienia"? Jest taki słynny making off z planu, gdzie Nicholson wprowadza się w stan psychopatycznego szału tuż przed nakręceniem kultowej sceny, w której rąbie drzwi do łazienki. Biega po korytarzu, macha prawdziwą siekierą i drze się: „Śmierć! Śmierć! Śmierć!". Przypominałem sobie zdjęcia z ekshumacji tego chłopca, z głową rozjechaną kołami samochodu, gdy jeszcze żył... To była moja „rozgrzewka". Oczy stały się przewodnikiem myśli. Zima w 1976 r. była mroźna i śnieżna. Styczeń 2026 zaczął się chlapą. Na kilka dni przed rozpoczęciem zdjęć drugiej części, jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, zasypał nas śnieg. Wciąż widzę tamten niebywały, przepiękny krajobraz błyszczący w szprosach reflektorów autobusu, tańczącą na mrozie parę z ludzkich ust. Stałem oniemiały. I nagle pomyślałem: „Jezu, jakie to jest genialne miejsce do gry cieni". Zacząłem biegać z rozpostartymi rękami, poły płaszcza fruwały na wietrze. Wszystko razem nadało mojej postaci rys dzikiego, upiornego, bezmyślnego zwierzęcia, które działa w atawistycznym odruchu.

Ksiądz Józef Tischner pisał, że „każdy ma własnego diabła". Sprzedał pan kiedyś duszę?

Raz jedyny dałem się uwieść diabłu za dzieciaka, na jakiejś kolonii. Głupi zakład: „A ty tego nie zrobisz!". Ja nie zrobię?! Oczywiście, że zrobię. Wtedy pierwszy i ostatni raz coś ukradłem w sklepie. Był to kolorowy żelek do cyckania. Myślę, że diabeł tkwi w mojej pamiętliwości. Niestety. Chowam zadrę. Wierzę, że karma wraca. Staram się nie folgować tej przypadłości. Trzymam w worku emocjonalnym i wykorzystuję w roli. Pewnie mógłbym sobie wyobrazić, że na śniegu zamiast małego chłopca leży głowa mojego adwersarza i ja ją walę metalowym

eprasa.pl 8ec814b31b

kluczem, ale tego nie robię. Nikomu tego nie życzę. Czasami pamiętliwość pomaga. Psim węchem czuję, że coś już przerabiałem na własnej skórze i nie wchodzę na tę ścieżkę.

Główne nuty w zapachu dzieciństwa?

Dziadziuś miał w przedpokoju szafkę z szewskimi przyborami, którą ciągle otwierał. Uwielbiałem tam stać i wąchać butapren... Zapach działki, ogniska, palonych suchych liści. Miałem szczęście wychować się w wielkiej płycie, ale w sąsiedztwie ogromnego, pięknego parku z końca XIX wieku założonego przez właścicieli kopalni w Sosnowcu. Do dziś uciekam w przyrodę, inaczej nie potrafię. Czym pachnie moje dzieciństwo? Ciastem śliwkowym babci. To są sztampowe obrazki, które wizualizuję w tej właśnie kuchni, na tej babci, na dziadku w spodniach na szelkach, mieszającym herbatę w pokoju za ścianą. Summa summarum daje to rodzaj zapachu znany tylko mnie, nikomu innemu.

Kto był męskim przewodnikiem dla małego Łukasza?

Ojciec zostawił moją mamę, zanim się urodziłem. Dziadek był najważniejszym mężczyzną w moim życiu. Zawsze obok. Przez pierwszych kilka lat mieszkał z babcią w sąsiednim bloku, potem w tym samym. Odbierał mnie z przedszkola i szliśmy na działkę. Pokazywał mi każdą pszczołę, każdy owoc na działce, każde drzewko: „Zobacz, Łukaszek...". Wrażliwy, często się wzruszał. Był pierwszym człowiekiem, który dał mi bardzo dużo ciepła. Miał trabanta, wciąż pamiętam zapach tej mieszanki paliwowej. Raz jechaliśmy do sklepu po jakieś kleje i dziadek mówi: „Przejedziemy przez Oświęcim". Moja pierwsza wizyta w obozie. Jesteśmy na wielkiej, zielonej łące, gdzie kiedyś „pracowały" krematoria, a teraz wyrastały kopczyki kretów. Dziadek z tą swoją empatią i zoomem na rzeczy, które go interesowały – trawka, roślinka, zwierzątko – pochylał się nad tymi kopczykami i wołał: „Chodź Łukaszek. Zobacz!". Palcem rozgarniał ziemię: „Patrz Łukaszek, kosteczki". Ludzkie kosteczki, które krety pchały do góry. Miałem z osiem lat. Piękna lekcja o ambiwalencji ludzkiego życia.



JUŻ NIE PIJĘ. WIEM, JAKIE TO JEST ZŁO. ALE NIE DZIWI MNIE, ŻE W TYM ZAWODZIE LUDZIE CHLEJĄ, ĆPAJĄ I CHODZĄ NA TERAPIĘ.

I wrażliwości. Poznał pan ojca?

Widziałem go raz, przez płot. Pojechaliśmy z dziadkiem po jakieś materiały szewskie na ulicę, przy której wiedziałem, że mieszkają drudzy dziadkowie. Nagle przy maluchu zobaczyłem faceta ze zdjęć. Miałem sześć lat. Stałem i patrzyłem. Dziadek podszedł, wziął mnie za rękę i powiedział: „Chodź, Łukaszku. Wracamy do domu". Chciał mnie ochronić. Zapewnić spokój ducha, wolność od lęku, od zadawania pytań, na które nie ma odpowiedzi. Widział przecież, że ta sprawa mnie dręczy. Człowiek ze zdjęcia istnieje, a jednak go nie ma. Nie wytłumaczysz tego małemu dziecku. Nie da się. Dziadek zadziałał w sposób magiczny. Pamiętam, że wtedy przy płocie ten temat zniknął. Nie mieliłem go. Nie wracał do mnie echem. Nie miałem traumy. Zacząłem doceniać to, co mam, wokół siebie. Z roku na rok coraz więcej kumałem.

Cudowny ten pana dziadek. Wzruszyłam się...

Ja też. Z wiekiem robię się coraz bardziej sentymentalny.

Z wiekiem pojawiły się pytania, które jednak chciałby pan zadać ojcu?

To jest kategoria sytuacji nieodwracalnych, z których młody człowiek często nie zdaje sobie sprawy. Dziwiłem się, dlaczego dziadek z babcią mówią: „Jezus, jak ten czas szybko leci". Boże, przecież ja mam osiem lat – myślałem. No i dziś mam 48. Szybko przeleciało. Ojciec nie żyje od 20 lat. Z perspektywy tej świadomości czasami żal niezadanych pytań *(milczenie)*. Mam jedno pytanie, pani Beato. Nie

Fot. TVN/Adam Pluciński/MOVE

eprasa.pl 8ec814b31b

będę się nim dzielił, bo pytanie jest brutalne. Wywodzące się z tej pamiętliwości, o której rozmawialiśmy. Nie chodzi o mnie, tylko o mamę. To pytanie chciałbym ojcu zadać. Czy mi go brakuje w życiu? Nie, bo wtedy byłbym innym człowiekiem. Może złamanym z powodu obecności alkoholu w domu? Nie wiem. Może siedziałbym na zmywaku w Anglii i nie rozmawialibyśmy. Jest, jak jest i bardzo mnie to cieszy.

Do egzaminu w szkole teatralnej przygotowywał się pan, chodząc na zajęcia w Studiu Art-Play, które w Katowicach prowadziła Dorota Pomykała z siostrą. Uczciwie mówiły, czy ktoś ich zdaniem ma szanse w szkole teatralnej, czy nie. Panu powiedziały, że ma.

Przeszedłem pierwsze etapy w trzech szkołach: Łodzi, Krakowie i Warszawie, ale drugi odbywał się na przestrzeni tych samych dni. Musiałem wybrać. Zapytałem Dorotę o radę. Powiedziała, że fajnie studiuje się w Krakowie, ale praca jest w Warszawie. Pojechałem do Warszawy i się dostałem. Studia zaczęły 23 osoby, skończyło 13, poznałem wspaniałych ludzi. Świetnie wspominam niektórych wykładowców, szczególnie świętej pamięci Zapasiewicza. Uczył mnie trzy lata. Człowiek Mistrz, który przytulał, brał pod rękę, szedł z tobą korytarzem i ci tłumaczył. Miałem z nim wiersz. Na przykładzie wiersza uczył tego, co jest podstawą zawodu aktora, czyli niedopowiedzenie. To, co pomiędzy słowami. Czyli to, co daje nam możliwość i pole do interpretacji. Ale przede wszystkim był wzorem do obserwowania, z niesamowitym bagażem doświadczeń. Z twarzą, na której miał wyrysowany niebywały życiorys. Patrzysz, chłoniesz, nic więcej nie trzeba. Fajny, zajebisty czas. Szkoda, że tak szybko minął.

Opuszcza pan szkolne mury w wieku 23 lat. I...?

Wyobrażałem sobie, że przyszłość będzie różowa. Nie była. Targają mną emocje. Jest nas 13, wydaje się, że przy tej liczbie teatrów w stolicy dla każdego znajdzie się miejsce. Odbyłem kilka rozmów z dyrektorami. Zazwyczaj były bardziej upokarzające niż budujące. Pamiętam, że złożyłem papiery do teatru Wybrzeże w Gdyni, do dzisiaj nikt nie oddzwonił. Obiecałem sobie, że nie pójdę do teatru, dopóki ktoś mnie nie zaprosi, nie będzie miał na mnie pomysłu. Nie będę więcej chodził po prośbie. Taki byłem. Chciałem grać w filmach, ale role też nie przychodziły. Czasami trafiały się jakieś epizody. Myślę, że byłem osobą dość rozchwianą, zastanawiałem się, jak to się potoczy. Jeżeli kolejny rok będzie wyglądał podobnie, to co dalej? Czas pomyśleć o zmianie zawodu? Na szczęście wtedy łatwiej się żyło, bo wszystko mniej kosztowało. Wynajmowaliśmy mieszkanie w pięć osób.

OJCIEC ZOSTAWIŁ MOJĄ MAMĘ, ZANIM SIĘ URODZIŁEM. CZY MI GO BRAKUJE? NIE, BO WTEDY BYŁBYM INNYM CZŁOWIEKIEM.

Izabela Cywińska trzy lata później daje panu główną rolę w „Kochankach z Marony". Od tamtej pory zagrał pan ponad 60 ról w filmach, drugie tyle w serialach. Któraś rola pociągnęła pana w mrok?

Żadna. Nie mam problemu, żeby wyjść z roli, bo bardzo dobrze pamiętam drogę, po której do niej doszedłem. Bardziej w mrok pociągają mnie flesze. Gram w „Kamerdynerze", stoję w lasach Piaśnicy, w anturażu SS z 1943 r. Robimy ujęcie, w którym do lasu wjeżdżają samochody Czerwonego Krzyża. Otwierają się tylne drzwi i wychodzą z nich ludzie w piżamach. Niemcy na masową skalę czyścili szpitale psychiatryczne. Więc widzę taki obrazek: upośledzeni pacjenci w piżamach są gnani kolbami przez esesmanów do rowów, tam klękają, słychać strzały, wszyscy padają twarzą do ziemi. Mam w głowie flesz dużego fiata jeżdżącego po głowie małego Miecia, kół autobusu miażdżącego Nelę Kaczmarek z ciążowym brzuszkiem. To zostaje na zawsze. Od dziewięciu lat, pani Beato, nie piję alkoholu. Wyszedłem ze szkoły, gdzie na planie wszyscy pili, nie dało się od tego uciec. Alkoholem rozładowywało się stres po zdjęciach. Spuszczał napięcie, buforował emocje. Człowiek łatwiej zasypiał. Trochę zazdrościłem kolegom, którzy po pierwszym kieliszku mówili: „Nie. Już wystarczy, dziękuję". U mnie – jak pisał Czechow – po pierwszym kieliszku rodził się drugi człowiek, który też chciał się napić. To jest pułapka. Więc nie piję, już wiem jakie to jest zło, ale nie dziwi mnie, że w tym zawodzie ludzie chleją, ćpają albo chodzą na psychoterapię. Mnie moje role krzywdy nie robią. Wręcz przeciwnie. Bardzo chciałbym wrócić na przykład do Adasia Miki. O takim człowieku można opowiedzieć ciekawe rzeczy z wielu perspektyw.

Przewrotnie zapytam: odpoczywa pan czasami od tych swoich niepokornych, demonicznych bohaterów?

Oczywiście. Jak tylko mam kilka dni wolnego, jadę na Mazury, nad jezioro. W ciszę. Myślę, że każdy człowiek powinien mieć miejsce, gdzie może uciec. Warszawa to nie moje miasto. Po 30 latach, które tu spędziłem, wciąż nie mogę znaleźć swojego miejsca. Rytm stolicy jest dla mnie za szybki, zbyt chaotyczny. W szalonym rajdzie, który wszyscy uprawiamy, brakuje czasu na spotkanie z drugim człowiekiem. Z samym sobą. Zauważyłem, że z wiekiem coraz silniejsza jest we mnie tęsknota za krajobrazem dzieciństwa. Co miesiąc jadę do Sosnowca, do mamy. Czytam życiorysy różnych ciekawych ludzi, którzy często po objechaniu całego świata, Europy czy kraju, wracają do miejsca, gdzie się urodzili. One nas stworzyły, ukształtowały. Tam dostałem wszystko, cały bagaż, który niosę. Życiowy azymut. Uwielbiam Śląsk. Cieszę się, że mogłem wychować się w jego cieniu. Prawdziwość tego świata jest namacalna, nie dało się jej zakłamać. W tym tkwi magnetyczna siła. ■

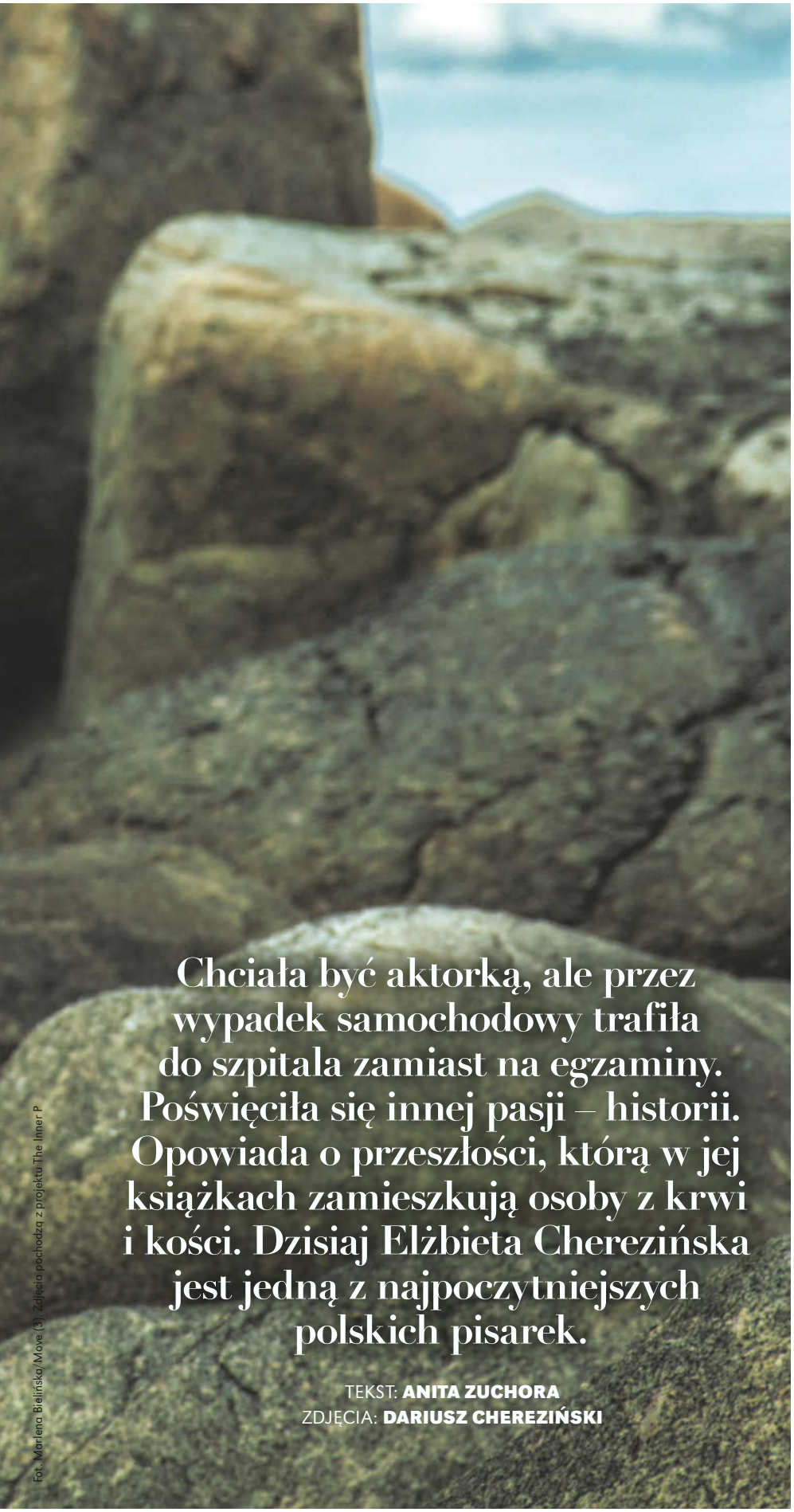
eprasa.pl 8ec814b31b

Elżbieta *Cherezińska*



Królowa Elżbieta *z Kołobrzegu*

eprasa.pl 8ec814b31b



Chciała być aktorką, ale przez wypadek samochodowy trafiła do szpitala zamiast na egzaminy. Poświęciła się innej pasji – historii. Opowiada o przeszłości, którą w jej książkach zamieszkują osoby z krwi i kości. Dzisiaj Elżbieta Cherezińska jest jedną z najpoczytniejszych polskich pisarek.

TEKST: **ANITA ZUCHORA**
ZDJĘCIA: **DARIUSZ CHEREZIŃSKI**

Fot. Marlena Bielińska/Move (3). Zdjęcia pochodzą z projektu The Inner P

Dlaczego wybrała pisanie powieści historycznych?
– Przeszłość mnie fascynuje; jest jak zejście w głąb zdarzeń z pozoru znanych. Gdy tylko pochylimy się nad nimi i zejdziemy głębiej jak po stromych kamiennych schodach, źle oświetlonych, z zapadniętymi albo wykruszonymi stopniami, odkryjemy fascynujący świat. Korytarze odbiegające w bok, prawo, lewo, pod dziwacznym kątem, niektóre z nich to drogi donikąd. Czy na końcu wszystkie te korytarze się połączą? Nie wiem. Za każdym razem, kiedy siadam do pisania, to właśnie budzi we mnie dreszcz emocji – zdradza Elżbieta Cherezińska, autorka kilkunastu powieści, m.in. tetralogii o wikingach, pięciu tomów o drodze od rozbicia dzielnicowego do zjednoczonego królestwa, dwóch o Świętosławie, córce Mieszka I, powieści o Brygadzie Świętokrzyskiej, historii pomorskiej szlachcianki Sydonii, uznanej za czarownicę i spalonej, a ostatnio dwóch tomów o Bolesławie Śmiałym.
Co uznaje w tworzeniu ich za najtrudniejsze? – Bohaterka wybiega z domu, trzaska drzwiami, z trudem odpala silnik, rusza z przytupem i ledwo wyhamowuje na czerwonym świetle. Taka scena mówi wszystko. I teraz: jak ją przekazać w anturażu, który jest nam obcy, w realiach sprzed tysiąca lat? Nad tym zawsze pracuję najdłużej – przyznaje.
A kiedy pisze, zanurza się w swoich historiach bez reszty.

SKRZACIK Z GABINETU

Pisać zaczęła trochę przypadkiem. W czasie studiów teatrologicznych w Akademii Teatralnej podczas spotkania autorskiego poznała Szewacha Weissa, wtedy ambasadora Izraela w Polsce. Zaprzyjaźnili się, opowiadał jej o swoich przeżyciach wojennych i tak powstała ich wspólna książka. Kolejny przypadek – spotkanie w nocnym pociągu Kołobrzeg–Warszawa z synem Etki Daum. Na wieść, że Elżbieta napisała książkę z Weissem, powierzył jej zapiski swojej matki dokumentujące wydarzenia w łódzkim getcie. To dzięki nim napisała książkę „Byłam sekretarką

eprasa.pl 8ec814b31b

Rumkowskiego". Ale mimo że historia II wojny światowej ją fascynuje, nie chciała się na niej skupiać. Szukała innego tematu związanego z przeszłością. Inspiracja czekała na nią w domu. Jej mąż Dariusz Chereziński był jednym z najlepszych w Europie rogowników – rekonstruował przedmioty z epoki wikingów. Trzeba je było odsuwać ze stołu, żeby zjeść obiad. Kiedy sięgnęła po mitologię nordycką, poczuła, że znalazła temat. Zaczęła jeździć z mężem na festiwale wikińskie i nocować w rekonstruowanych domostwach. – Dzięki temu wiedziałam, jak to jest, kiedy ciągle łzawią ci oczy od dymu, bo ogień palono na środku pomieszczenia. Jak pachną skóry mokre, a jak wtedy, gdy schną przy ogniu.

Pracę nad książką zaczyna długo przed napisaniem pierwszego zdania. Czasem spędza nawet rok nad materiałami źródłowymi. Kiedy zaczyna pisać, pracuje po osiem, dziesięć godzin dziennie. – Pisanie jest nieustającym odnoszeniem się do słów napisanych przed chwilą, to jak robota szydełkowa. Wolę zrezygnować z weekendu, bo wiem, że w poniedziałek będę pracowała dwa razy ciężej, żeby znowu znaleźć się w tym miejscu – przyznaje.

Sposobem na równowagę są spacery – pięć kilometrów brzegiem morza. Rytuałem malowanie paznokci przed siadaniem do pisania. – Wszystkie moje laptopy są upstrzone kolorowymi plamkami od lakierów – śmieje się.

Jej porą pisania jest zima. Wtedy zamiera ogród. – Latem nie mogę się skupić. Siedzę przy biurku, a przez okno widzę, co jest do zrobienia – mówi i dodaje, że gdyby mogła wybrać życie równoległe, poświęciłaby się ogrodnictwu albo została położną.

– Kiedy zejdzie z warty pisarskiej po miesiącach, mówimy, że pojawia się „matka domowa" – śmieje się córka pisarki, 28-letnia Julia. – Jeśli koniec pracy przypada na początek lata, wtedy mama uaktywnia się w kuchni. I widać po niej radość z bycia w domu, funkcjonowania jako jego mieszkaniec, a nie ten biedny skrzacik schowany w gabinecie.

Kilkumiesięczny wysiłek umysłowy ma swoją cenę. – Myli nazwy pomieszczeń. Łazienka staje się spiżarnią, garażem, kuchnią czy czymkolwiek. Do imion w tym okresie też się zbytnio nie przywiązujemy. Kiedyś po długim pisaniu matka domowa wróciła i zaproponowała, że odbierze nas ze szkoły. I spytała: A jakie macie dzisiaj zajęcia pozagrobowe? – opowiada Julia.

MÓJ MIŁY

Kiedy Elżbieta i Dariusz się poznali, oboje mieli inne życie. – Startowałam z trudnej pozycji. Byłam tą, dla której mój mąż musiał się rozwieść. Dzisiaj mamy inną perspektywę: jego pierwsze małżeństwo trwało trzy lata, my byliśmy razem ponad 30. Ale na początku nie było mi z tym łatwo – mówi pisarka.

Postanowili odciąć się od przeszłości i zacząć życie w nowym miejscu. I wtedy przyśnił jej się sen, że zmarł ktoś bliski i dostała mieszkanie. Rano okazało się, że zmarł na zawał jej ojciec chrzestny, a na jego pogrzebie brat ojca, który przyleciał z Kanady, ni stąd, ni zowąd zapytał, czy nie chciałaby pomieszkać w Kołobrzegu, bo mają tam z żoną mieszkanie, które stoi puste. – Nie zastanawiałam się. Chciałam. Kołobrzeg miał ważny atut: morze.

– Jestem dziewczyną z Piły, miasta zniszczonego całkowicie w czasie wojny. Niewiele było w nim wtedy ładnych miejsc. Wokół są jeziora, ale ja potrzebowałam przyrodniczej adrenaliny. Na Wybrzeżu ją znalazłam.

Z czasem kupili ziemię i zaczęli budować dom. Sami, bo nie było ich stać na ekipę budowlaną. – Przed trzydziestką człowiek ma w sobie mnóstwo odwagi wynikającej z absolutnego braku doświadczenia. W pierwszej ciąży wchodziłam po drabinie na mury, że zobaczyć, jak wygląda piętro. Budowanie domu od podstaw to jak wrastanie w ziemię. I wrastaliśmy, Darek zajmował się domem, a ja tworzyłam ogród z łąki – wspomina.

W tym domu są dwie pracownie. Na dole – jego. Czasem nazywana „kostnicą", bo Dariusz pracował w kości i w rogu. Maszyny do obróbki przypominają trochę sprzęt w gabinecie dentystycznym. Jest wypełniony przedmiotami, które sam wykonał. Na górze – jej. Ściany granatowe i złote, półki w kształcie kamieniczek.

– Mam wrażenie, że bohaterowie jej książek zaraz wychyną zza tych półek. Wchodzę tam tylko podlewać kwiaty – mówi przyjaciółka pisarki, Patrycja Osińska, która przyjeżdża z Poznania do Kołobrzegu opiekować się czterema kotami, kiedy Elżbieta wyrusza na spotkania autorskie.

Mój czas pisania to zima. Latem nie mogę się skupić, bo siedząc za biurkiem, widzę przez okno, CO JEST DO ZROBIENIA W OGRODZIE.

Dariusz Chereziński, o którym Elżbieta mówi: „mój Miły", był jej pierwszym czytelnikiem. Zajmował się astrologią i numerologią, więc tworzył dla jej bohaterów horoskopy i w ten sposób budowali ich rysy psychologiczne. Kiedy dzieci chodziły do szkoły, a ona pisała, on gotował obiady. Chronił ją. – Był delikatnym człowiekiem, ale potrafił być twardy – mówi Patrycja Osińska. – Nosił brodę, golił głowę, był dobrze zbudowany. Ludzie mogli go postrzegać jako groźnego. Zawsze przy niej, w cieniu. Ale czujny, gdyby coś się działo. Była między nimi czułość rozczulająca wszystkich. Dariusz mógł zawsze liczyć na zachwyt swojej żony.

– Nawet tembr głosu miała inny, kiedy się do niego zwracała – mówi Patrycja. – Przez tyle lat. Nie odpuszczali, cały czas się uwodzili.

Dla Julii relacja jej rodziców jest wzorem.

– Dzięki nim wiem, że tak się da. Można przez 30 lat rozmawiać ze sobą z zainteresowaniem. Że zachwyt, romantyzm nie musi znikać z czasem. Co, przyznaje, bywa też trudne. Zawsze muszę tłumaczyć, że

Fot. Dariusz Chereziński (3)

eprasa.pl 8ec814b31b



ELŻBIETA CHEREZIŃSKA

Urodziła się w 1972 w Pile. Autorka kilkunastu powieści historycznych. Ukończyła wiedzę o teatrze w warszawskiej Akademii Teatralnej. Debiutowała w 2005 roku książką „Z jednej strony, z drugiej strony" napisaną z Szewachem Weissem, a następnie ukazała się jej książka „Byłam sekretarką Rumkowskiego. Dzienniki Etki Daum". Napisała tetralogię o wikingach „Północna droga", pięciotomowy cykl o losach piastowskiego państwa „Zjednoczone królestwo", powieści o Świętosławie: „Harda" i „Królowa" oraz „Sydonia. Słowo się rzekło". Laureatka Nagrody Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Mieszka pod Kołobrzegiem.

moja wizja spełnionej miłości i partnerstwa nie pochodzi z filmów, ja ją znam z domu – mówi.

Dariusz Chereziński zmarł w sierpniu, po nawrocie choroby. Pracownia na dole jest teraz zamknięta. Wszystko zostało w niej tak, jakby wyszedł na chwilę i miał zaraz wrócić.

O ostatnich tygodniach życia męża pisarka mówi oszczędnie. W szpitalu musiała walczyć o to, żeby zabrać męża do domu. – Udało mi się przerwać ten proces w momencie, w którym wiedziałam, że nie chcę, żeby bardziej cierpiał – tłumaczy. Umarł w domu, w swoim łóżku, przy niej i przy dzieciach. – Kiedy odszedł, przytuliłam się do niego. Nie chciałam nikogo wzywać. Potrzebowałam się jeszcze pożegnać.

Uważa, że dawna tradycja, zgodnie z którą osoba zmarła zostawała z rodziną, była wyrazem mądrości.

PIAST SUPERWOMAN

– My, kobiety, nie wyruszamy z zamku po to, żeby zabić smoka, wrócić w triumfie i mieć to załatwione, my poruszamy się po okręgu i powtarzamy te same doświadczenia – mówi pisarka, która ma wokół siebie krąg oddanych przyjaciółek.

Dla Joanny Pietrusiewicz z Fundacji Rodzić po Ludzku przyjaźń z pisarką zaczęła od lektury jej książek. Pierwszy raz rozmawiały ze sobą po spotkaniu autorskim. – Elżbieta umie tworzyć wyjątkowy rodzaj bliskości. Daje poczucie prawdziwego siostrzeństwa.

Elżbieta Żukowska, autorka komiksów, jest niezależną redaktorką powieści Elżbiety od dziewięciu lat. – To jest bardzo intymny związek. Trudno po takiej głębokiej pracy nad książką po prostu zostać koleżankami. Potrafimy bez końca debatować o jakimś bohaterze. A poza tym, powiedzmy wprost, Elżbieta jest osobą, której nie interesują powierzchowne znajomości, ona bezwzględnie i bez żadnych kompromisów się zaprzyjaźnia – przyznaje.

Kiedyś jedna z byłych podopiecznych z kółka recytatorskiego zapukała do pisarki wieczorem, bo chciała o coś zapytać. Drzwi otworzyła pani Ela w szlafroczku, z kieliszkiem wina i papierosem. – Myślałam,

eprasa.pl 8ec814b31b

że takie kobiety są tylko w amerykańskich serialach – mówiła potem.

A Joanna Pietrusiewicz chce, żeby wybrzmiało jeszcze jedno: – W książkach Eli są najpiękniejsze sceny erotyczne.

W październiku, w Muzeum Początków Państwa Polskiego w Gnieźnie, otwarto wystawę „Piast Superwoman", której Elżbieta Cherezińska jest współtwórczynią i kuratorką. Napisała do niej osiem scen z bohaterkami. Wystawa opowiada o dwudziestu Piastównach, których nie znamy najlepiej.

Jej Piastówny są bliskie. Już swoje dwie powieści o Świętosławie: „Hardą" i „Królową" zadedykowała zapomnianym księżniczkom oznaczanym w drzewach genealogicznych jako nieznane. – To nieprawdopodobne, że żaden kronikarz nie zapisał imienia Świętosławy. Opisywano ją jako córkę Mieszka, siostrę Bolesława, żonę, matkę. A przecież ta kobieta tworzyła historię – irytuje się Elżbieta. – Zapewne wynikało to z faktu, że dziewczęta z dynastii były towarem eksportowym. Wydawano je za mąż za granicę, więc ich dalsze losy przestawały w Polsce kogokolwiek interesować.

Wysyłano je zawsze do wrogów, bo miały stanowić gwarancję sojuszu. Ale przez to znały języki, których nie znali ich ojcowie, i podróżowały dużo więcej niż ich bracia i mężowie, bo oni jeździli wyłącznie na wojnę, a wojnę prowadzi się tuż za granicą. I w końcu wszystkie zostawały wdowami.

– A najłatwiej było sprawować władzę wdowom, zwłaszcza tym z niedorosłymi synami, w których imieniu sprawowały regencję – mówi Cherezińska. – To był złoty strzał. Wdowieństwo z dzieckiem przy boku dawało kobietom sto procent życiowych możliwości. Choć te, które chciały z tego skorzystać, musiały znosić krytykę. Kronikarz od razu dopisywał im kochanka, żeby dać do zrozumienia, że sama rządzić nie potrafi.

Najbardziej intrygującą postacią wśród Piastówien jest Gertruda Mieszkówna, córka Mieszka II. – Uczymy się w szkole, że pierwszym polskim pisarzem był Wincenty Kadłubek. Nieprawda. Pierwszym pisarzem była kobieta – podkreśla Elżbieta Cherezińska.

Gertruda zostawiła psałterz, dziś zwany jej imieniem. W średniowieczu osobiste modlitewniki pisano anonimowo – a ona napisała: „ego Gertruda". Wymieniła swoje imię. I zwróciła się do Świętej Heleny z żądaniem, które brzmiało mniej więcej w ten sposób: „zrób tak, jak zrobiłaś ze swoim synem Konstantynem, żeby mój syn słuchał mnie tak, jak ciebie słuchał twój".

– Po ich mężach i tatusiach nie zostało nic, bo bitwy, które toczyli, dawno prze-

KRYTYCY RZADKO ZE MNĄ DYSKUTUJĄ. A historycy? Początek był trudny.

brzmiały, a porządek świata, który te bitwy miały ustanowić, obrócił się w pył. A po tych kobietach zostały książki, budynki, kościoły, klasztory. To, co zrobiły, jest wieczne – mówi pisarka.

ŚWIAT WCIĄŻ SKAZUJE CZAROWNICE

Ta książka odbiega od jej kolejnych opowieści o polskich władcach. Bohaterką powieści „Sydonia. Słowo się rzekło" jest Sydonia von Borck, pomorska szlachcianka, która przez blisko 50 lat procesowała się z bratem, jego spadkobiercami i kuzynem o należny jej majątek. Aż w 1619 roku stanęła przed sądem oskarżona o czary. Była szlachetnie urodzoną, starą kobietą, a jednak ją torturowano. W 1620 została ścięta i spalona przy Bramie Młyńskiej w Szczecinie.

Elżbieta Cherezińska zaznacza, że nie trzeba było łamać prawa, żeby zabić kobietę, która za długo i za skutecznie upominała się o swoje. Wystarczyło go użyć. Dedykacja w tej książce brzmi: „Pamięci wszystkich spalonych, ściętych, powieszonych, utopionych i wygnanych. Skalanych mianem służebnicy diabła. Czarownic. Osądzonych i skazanych. Kobiet myślących samodzielnie".

W posłowiu pisarka odbiera tej historii bezpieczny dystans przeszłości. Pisze: „Świat wciąż skazuje czarownice". I wylicza Tanzanię, Indie, Państwo Islamskie. A potem to, co dzieje się bez stosu: listę określeń, którymi do dziś nazywa się kobiety zanadto widoczne. „Histeryczna artystka, działaczka, fanatyczka, sfiksowana emerytka albo przeciwnie, młoda, narowista i głupia". I dalej: „Rycząca czterdziestka (pięćdziesiątka, sześćdziesiątka), wredne babsko, ta, co koty karmi".

Proces pisania tej książki był dla niej trudny i przyjaciółki doskonale to widziały. Mają grupę na WhatsAppie, w której zwykle jest wesoło. – Były takie momenty, że pisała: „Dziewczyny, muszę się wyłączyć, bo piszę w tej chwili takie rzeczy, że nie jestem w stanie się śmiać" – opowiada Patrycja Osińska.

Elżbieta Cherezińska przyznaje, że tą opowieścią zasiała w sobie potrzebę mówienia głosem czarownicy. Ale przecież robi to od lat. Wyciąga z przypisów kobiety, które historia zapisała jednym zdaniem albo wcale, i oddaje im imiona, temperament i rację.

Jest w tej chwili między książkami, ale plany ma rozpisane na lata. Najpierw koniec trylogii: po „Śmiałym" przyjdzie Władysław Herman, którego Gall Anonim opisał jako gamonia i niedojdę. – Prawda o nim jest inna – zapowiada pisarka.

Następna będzie kobieta. – Nie mamy dobrych biografii Bony, bo nie była tu lubiana. A dlaczego? Bo chciała rządzić. To jej zepsuło opinię, a także to, że szybko po urodzeniu dzieci weszła w menopauzę i zaczęła się starzeć. Jak ona mogła?

Pojechała w tej sprawie z koleżanką do Bari, by odwiedzić Gerarda Cioffariego, dominikanina, autora najlepszej włoskiej biografii Bony. Pytała go o przedmałżeńskie romanse młodziutkiej Bony i jej matki, Izabeli Aragońskiej. Potwierdził. A potem powiedział coś, co z nią zostało. Że kobiety takie jak Bona mogły nocą przepuścić przez swoją komnatę nawet kilku kochanków, co nie zmienia faktu, że w ciągu dnia, gdy sprawowały władzę, były najbardziej samotnymi kobietami na ziemi.

eprasa.pl 8ec814b31b

SAMARITÉ
ORIGINAL



SUPREME BALM

DOTYK, NA KTÓRY CZEKASZ

1 KOSMETYK
24 ZASTOSOWANIA
100% POLSKI

Dostępny na **www.samarite.eu**

eprasa.pl 8ec814b31b



– Pomyślałam sobie: Boże, chcę dożyć czasów, kiedy w Polsce jakiś historyk mężczyzna wypowie się z takim humanizmem i z takim zrozumieniem o drugim człowieku, który akurat jest kobietą i mógł mieć wybujały temperament.
O tym też będzie ta powieść. – Trzeba się ująć za tą starą babą – deklaruje pisarka.

KRÓLOWA HISTORII

Sale na jej spotkaniach autorskich są wypełnione, a publiczność zaskakująco różna.
– Starsi panowie zafascynowani historią, bibliotekarki, wytatuowani po szyję chłopacy, starsze panie z laseczkami i młode dziewczyny – wylicza Patrycja Osińska.
– A jednocześnie – jak dodaje Patrycja – te książki przecież nie są dla każdego. 800 stron, język literacki, nieprosty.
Ale ci, którzy się w nich odnajdują, wpadają po uszy. Patrycja Osińska zaczęła czytać sagę o wikingach z nastawieniem, że to absolutnie nie jej bajka, i kiedy skończyła ostatni tom, zarezerwowała lot do Oslo, żeby poczuć zapach tamtej ziemi. Joanna Pietrusiewicz przeczytała tetralogię jednym tchem i poczuła taką rozpacz, że to koniec, że postanowiła napisać do autorki. Patrycja Osińska z czasem zebrała w Poznaniu grupę kilkunastu osób, które przygotowują oprawę każdej kolejnej premiery książki Elżbiety. Podczas premiery „Hardej" w Bramie Poznania na Ostrowie Tumskim stanęło ośmiu wojów w pełnym rynsztunku. Kiedy autorka weszła do sali i usiadła za stołem, ustawili się za nią, uderzyli w tarcze i oznajmili: „Elżbieto, jesteśmy z tobą, możesz czuć się bezpieczna". Przez całe spotkanie stali.

> Któż ode mnie wie lepiej, że KORONY SŁUŻĄ DO TEGO, BY JE STRĄCAĆ?

Elżbieta najpierw musiała się oswoić z popularnością. – Pracowałam tak dużo, skupiona na każdym kolejnym zadaniu, że gdy usłyszałam „autorka bestsellerowych powieści historycznych", musiałam się zatrzymać i uświadomić sobie, że to o mnie. Latami opierała się łatkom: Sienkiewicz w spódnicy, Kraszewski w spódnicy. Jako królowa powieści historycznych też czuje się niezręcznie. – Któż ode mnie wie lepiej, że korony służą do tego, by je strącać?
Popularność ma swoje zabawne strony. Julia podczas festiwalu Woodstock, stojąc w kolejce do toi toia, usłyszała, jak chłopak podrywa dziewczynę na jej matkę. Mówił: „Jeżeli lubisz powieści historyczne, polecam ci Cherezińską". – Zorientowałam się, że chyba idzie ku wymianie numerów, więc stwierdziłam, że może mu pomogę. Wkręciłam się, powiedziałam, że też polecam, a w ogóle to moja mama. I wymienili się tymi telefonami! Jestem ciekawa, co było dalej – śmieje się.
Co na jej książki krytycy i historycy? – Krytycy rzadko ze mną dyskutują. Jakby przyjęli do wiadomości, że do każdej książki jestem solidnie przygotowana, więc ciężko będzie kwestionować moje tezy. Zresztą Wojciech Orliński w „Magazynie Książki", recenzując „Szczodrego", napisał, że woli moje wersje naszej historii. To dla mnie komplement. A historycy? Początek był trudny. Jakaś dziewucha pisze o historii? Też coś. Ale z powieści na powieść poszerzałam krąg profesorów i profesorek, do których zwracałam się z prośbą o konsultacje i z czasem przekonali się, że potrafię wpleść najnowsze wyniki badań w fabułę i że to popularyzuje ich ciężką pracę.
I dodaje: – Każdy, kto eksploruje historię, prędzej czy później trafi na moje powieści i albo wsiądzie ze mną na łódź i będziemy płynąć razem, albo stwierdzi, że woli jednak podręcznik naukowy. Trudno. Nie chciałabym wyskakiwać z lodówki tym, którzy tego nie potrzebują do szczęścia. ■

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

NIEZAPOMNIANY

Leonard *Cohen*

O ARTYŚCIE OPOWIADA AUTOR PRZEKŁADU KSIĄŻKI „LEONARD COHEN. ŚWIADEK UPADKU ANIOŁÓW" CHRISTOPHE'A LEBOLDA.

Święty GRZESZNIK



Poeta zabłąkany w świecie show-biznesu? Uduchowiony prorok czy cyniczny uwodziciel? Kim był Leonard Cohen, mówi Filip Łobodziński, który przełożył nową biografię artysty.

ROZMAWIA: **WIKA KWIATKOWSKA**



Fot. Rose/Roger Viollet/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b



LEONARD COHEN

1934–2016

Poeta i pieśniarz. Kultowy artysta, wielbiciel piękna i kobiet, buddysta. Dorastał w Montrealu, w zamożnej żydowskiej rodzinie. Pierwszy wiersz napisał po śmierci ojca, w wieku dziewięciu lat. Jego debiutancka płyta, wydana w 1967 r., odniosła wielki sukces. Ostatnia, 14., ukazała się trzy tygodnie przed śmiercią. Zostawił po sobie 140 piosenek, dwie powieści i ponad tysiąc stron poezji. Twórca takich przebojów, jak „Hallelujah", „Suzanne", „In My Secret Life", „Tower of Song", „I'm Your Man" czy „Everybody Knows". Jego życie zawodowe i prywatne było ciągiem wzlotów i upadków. Miał dwoje dzieci: Adama i Lorcę, która nosi imię po ulubionym poecie artysty. Zmarł na białaczkę w swoim domu w Los Angeles.

Fot. Gary Miller/FilmMagic/Getty Images

eprasa.pl 8ec8146311b

PANI: Zacznijmy od koncertu Leonarda Cohena w Warszawie, w Sali Kongresowej, w 1985 roku.

FILIP ŁOBODZIŃSKI: 22 marca, o ile pamiętam. Wcześniej wystąpił w Poznaniu, we Wrocławiu i w Zabrzu. To było pierwsze spotkanie Cohena z polską publicznością.

Należy pan do tych szczęściarzy, którzy mogli usłyszeć go wtedy na żywo.

Przez przypadek, znajomy reżyser zaproponował mi swój bilet. Koncert bardzo się opóźnił, bo Salę Kongresową szturmowało chyba drugie tyle osób, ile mieściło się w środku. No i usiłowano zapanować nad tą spragnioną poezji swołoczą. (*śmiech*)

Co zapamiętał pan z tamtego wieczoru?

To, że Cohen dużo gadał. I za wszelką cenę starał się nie zajmować stanowiska politycznego. Podkreślał to kilka razy. Mówił: „Moja piosenka nie ma flagi". Kiedy powiedział: „Szanuję waszą walkę", oczywiście rozległa się burza oklasków, ale już mniej donośna, gdy dodał: „Szanuję obie strony tej walki". Z kolei słowa: „Jestem wdzięczny Rosjanom za zbudowanie dla mnie tej sali", wywołały raczej konsternację, niezrozumienie dla tego rodzaju humoru. Ale był wtedy nie do zatrzymania, bisy trwały 40 minut.

Chyba nie miał świadomości, że jego twórczość, teksty, filtrowano tutaj przez kontekst polityczny.

Z pewnością dowiadywał się na bieżąco, że jest dla Polaków prorokiem wyzwolenia. (*śmiech*)

A dla pana Cohen był wtedy ważną postacią?

Nigdy nie zdołał wyprzeć Dylana. Ale żywo reagowałem na każdą jego nową płytę. W całości uwielbiam jedną: „New Skin for the Old Ceremony", z 1974 roku. Kameralna, a jednocześnie bardzo pomysłowo zaaranżowana: tu pojawia się klarnet, tam rozstrojone pianinko, gdzieś banjo. Jak mozaika drobiazgów układających się w coś dla mnie przeuroczego. Jednocześnie bardzo mądrego. Są na niej potężne piosenki.

Cohen i Dylan. Często porównywani.

Oczywiście. Cohen nawet przez jakiś czas głosił, że będzie kanadyjskim Dylanem. Bo był kilka lat starszy, ale na poważnie śpiewać i nagrywać zaczął dużo później. Dylan mając lat 20, Cohen już po trzydziestce. Ale te dwie postacie są do siebie jakoś podobne. Obydwaj z rodzin żydowskich. Trochę oddaleni od tych korzeni, choć nie do końca. Bo każdy z nich na swój sposób je reinterpretował. Obydwaj erudyci. Obydwaj nagrywający dla tej samej wytwórni. Ich drogi przecinały się kilkakrotnie. Okrążali się jak psy, które się obwąchują. Różnie między nimi bywało.

Kiedyś Dylan stwierdził: „W pisaniu piosenek Cohen jest numerem jeden. A ja jestem numerem zero".

Jest też to słynne zdanie Cohena, które wygłosił podczas swojej ostatniej konferencji prasowej, zaraz po wydaniu płyty „You Want It Darker". Zaledwie trzy tygodnie przed śmiercią, w październiku 2016, w swoim domu w Los Angeles. Poproszony o komentarz do literackiego Nobla dla Dylana, powiedział: „To tak, jakby przypiąć medal Everestowi za to, że jest najwyższą górą". (*śmiech*) Z kolei Dylan był pierwszym artystą, który odkrył wartość „Hallelujah".

Z płyty, która w Stanach została odrzucona przez wydawcę!

Cohen usłyszał od nowego prezesa Columbii: „Leonard, wszyscy wiemy, że jesteś wielki. Ale nie wiemy, czy jeszcze się nadajesz". I tak w Stanach płyta „Various Positions" z „Hallelujah" przepadła, wyszła tylko w Europie. Dylan od razu zaczął śpiewać tę piosenkę na koncertach. Nawet napisał do prasy artykuł, w którym ją analizował pod kątem niesamowitej zgodności tekstu piosenki z muzyką, z sekwencją akordów. W lipcu 1984 roku miał wielki, plenerowy koncert w Paryżu. Cohen był na nim. Nazajutrz panowie spotykają się w paryskiej kawiarni. Piją kawę, palą papierosy, rozmawiają o muzyce, pisaniu. No i w pewnym momencie Dylan mówi: „Uwielbiam tę twoją piosenkę »Hallelujah«. Długo ją pisałeś?". Cohen kłamie: »Dwa lata«". Bo tak naprawdę pięć lat, ale głupio było mu się przyznać. I też pyta: „A ty ile pisałeś »I and I«?". Dylan na to: „Z 15 minut". (*śmiech*)

To musiał być cios...

Ale Cohen potem wielokrotnie powtarzał: „Są tacy, którzy piszą w bólach. I tacy, którzy potrafią napisać piosenkę na serwetce w taksówce. Dylan należy do tych drugich, ja do tych pierwszych".

W jednym z wywiadów tak mówił o swoim procesie twórczym: „Przypominam niedźwiedzia, który przypadkiem trafia na ul albo zapasy miodu. Wpadam w to, grzęznę, jest to jednocześnie rozkoszne i okropne. Miotam się w samym środku bez krzty gracji, niezdarnie i boleśnie, a jednak jest w tym coś nieuniknionego".

Cohen cyzelował teksty latami, zmieniał je, wracał do wcześniejszych wersji. „Hallelujah" pisał wyjątkowo długo nawet jak na siebie. W słynnych czarnych notesach miał kilkadziesiąt zwrotek tej piosenki. I kiedy na początku lat 90. John Cale poprosił o udostępnienie mu tekstu w pełniejszej wersji niż ta na płycie, Cohen wysłał mu mnóstwo zapisanych kartek. Powiedział, żeby sam wybrał zwrotki, które najbardziej mu odpowiadają. I Cale tak zrobił.

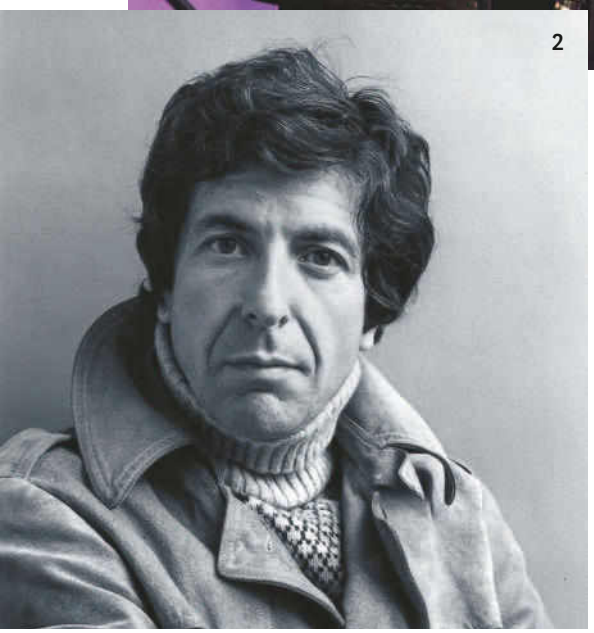
Co ciekawe, to właśnie wersja Johna Cale'a, współtwórcy Velvet Underground, który wykonywał tę piosenkę tylko z akompaniamentem fortepianu, rozsławiła „Hallelujah" w Stanach.

BOB DYLAN PYTA: DŁUGO PISAŁEŚ „HALLELUJAH"? COHEN KŁAMIE, ŻE DWA LATA, BO NAPRAWDĘ PISAŁ PIĘĆ, I PYTA: A TY ILE PISAŁEŚ „I AND I"? DYLAN: Z 15 MINUT.

Fot. Paul Bergen/Redferns/Getty Images, Peter Mazel/Sunshine Photo/Retna/PAP, Iwona Burdzanowska/Agencja Wyborcza.pl, Eugeniusz Helbert/Forum

eprasa.pl 8ec814b31b









1. Problemy finansowe zmusiły go do powrotu na scenę. Tu 77-letni Cohen na Olympisch Stadion w Amsterdamie.
2. Lata 70., artysta w płaszczu, o którym napisał w piosence „Famous Blue Raincoat".
3. Koncert w Warszawie, 1985
4. Występ z okazji 45-lecia Programu 3 Polskiego Radia. Cohen śpiewa z Anjani Thomas.

To wersję Cale'a śpiewał Jeff Buckley. No a potem na jej podstawie powstało nagranie do filmu „Shrek".

Cohen uważał się przede wszystkim za poetę. Kiedy dostał pan propozycję przekładu biografii Cohena, napisanej przez Christophe'a Lebolda, musiał się pan też zmierzyć z tłumaczeniem niektórych jego piosenek. Jakie to było doświadczenie?

Bardzo ciekawe. Wcześniej zdarzyło mi się przełożyć kilka piosenek Cohena, ale nie widziałem sensu w głębszym angażowaniu się w to, dlatego że Cohen ma w Polsce świetnych tłumaczy, więc ja nie muszę wchodzić na to terytorium. Poza tym ludzie są często bardzo przywiązani do kanonicznych przekładów.

Jednak podjął się pan tego zadania.

Niekiedy Christophe Lebold wyławiał jedno słowo czy dwa z danego tekstu Cohena i obudowywał je swoją narracją. A okazywało się, że polski tłumacz – najczęściej Maciej Zembaty, w paru przypadkach Daniel Wyszogrodzki czy Maciej Karpiński – nie uwzględnił akurat tego słowa. Albo nie wziął pod uwagę kontekstu, albo uznał, że to słowo nie jest konieczne – ważne, by całość zwrotki dobrze siedziała po polsku. I cały proces eksplikacyjny Lebolda brał w łeb. W związku z tym przekładałem tę zwrotkę na nowo. A jak już mam jedną zwrotkę, to robię resztę.

„Leonard Cohen. Świadek upadku aniołów" to nietypowa biografia.

Bardziej literacko-filozoficzny esej. Autor przygląda się duchowości Cohena. Myślę, że to próba stworzenia pejzażu duchowego czy intelektualno-duchowego, w którym się obracał. Książka, która ma nam z jednej strony pokazać człowieka, ale z drugiej właśnie twórcę. I to twórcę toczącego często boje z własną niemocą. Ale także ze swoimi demonami. Większość grzechów Cohena jest tam uwypuklonych, omówionych. Myślę, że jest bardzo rzetelna. A przy okazji wiarygodna przez to, że autor rzeczywiście poświęcił Cohenowi 20 lat życia. A jakieś dwa lata przed odejściem Cohena z 10 dni spędził nawet w jego domu.

Lebold wszedł z nim w bliską relację?

Tak, więc mógł skonfrontować też człowieka, choć oczywiście już na ostatnim

eprasa.pl 8ec814b31b

zakręcie życia, z tym, co o nim wiedział. Ta książka pierwotnie wyszła po francusku 13 lat temu, jeszcze za życia Cohena. I spodobała mu się. Rok później, gdy już wiedział, że jest śmiertelnie chory, zaprosił Lebolda do Los Angeles i otworzył przed nim swoje prywatne archiwum. Lebold przepisywał jego notesy, dzienniki. I ostatnią część książki, po angielsku, napisał już po śmierci Cohena. Wersja rozszerzona wyszła już w całości po angielsku. Jest to historia, można powiedzieć, w paru odsłonach.

Odkrył pan w tej opowieści o Leonardzie Cohenie coś dla siebie nowego?

Kolosalnie dużo. Wprawdzie czytałem wcześniej dwie biografie Cohena, ale one były właśnie taką wydarzeniówką: co się kiedy stało itd. Natomiast nie było kompletnie tego wymiaru duchowego, również anielskiego, który tu jest obecny i ważny. Tego motywu ciągłych wzlotów i upadków. I koncepcji, że upadek jest drogą do wzbicia się gdzieś wyżej, w niebiosa. Że poprzez klęskę możemy doświadczyć zwycięstwa, wyniesienia. Ta książka to również trochę poradnik dla nas wszystkich. Zachęca, byśmy z pokorą przyjmowali w życiu przegrane batalie.

Wydaje się, że Cohen przez lata podtrzymywał taki romantyczny mit poety: stąd te hektolitry wina, kobiety w roli muzy, hedonistyczne pobyty na greckiej wyspie Hydra. To ciągłe uwznioślanie się i upadanie.

Sztuka była dla niego tą sferą, która pozwalała – według jego przekonania czy wiary – wejść w transcendencję, w obcowanie z bytami niematerialnymi, nadprzyrodzonymi. Myślę, że jego poczucie statusu artysty było bardzo wschodnioeuropejskie. Ktoś kiedyś opowiedział mi anegdotę, jak status poety w Europie zmienia się wraz z szerokością geograficzną. Otóż w Rosji poeta traktowany jest jak prorok. W Polsce jak autorytet. W Niemczech – człowiek, którego można posłuchać, ale może wariat trochę. Natomiast w Anglii trzeba pilnować przed nim sreber. (*śmiech*)

No to on był prorokiem.

Zdecydowanie. I przynajmniej w naszej części Europy tak został odebrany.

Jego mama, Masha, była emigrantką z Litwy, z Kowna. Przypłynęła do Kanady, gdy miała 22 lata. Z ojcem, rabinem i uznanym talmudystą. Wkrótce wyszła za mąż za kilkanaście lat starszego, ale bardzo zamożnego Nathana Cohena z rodziny przedsiębiorców i filantropów, od pokoleń osiadłej w Montrealu. We wspomnieniach Leonarda jego mama



Cohen w swoim domu w Los Angeles z 16-letnią córką Lorcą, 1991

CÓRKA PORADZIŁA, BY SPRAWDZIŁ KONTA BANKOWE. **OKAZAŁO SIĘ, ŻE OKRADŁA GO MENEDŻERKA. STRACIŁ NIEMAL WSZYSTKO.**

Masha cały czas śpiewała w domu różne piosenki przywiezione ze wschodniej Europy. Może tu należy szukać źródła jego melodyki: rzewnej, żydowsko-słowiańskiej?

Na pewno. Myślę, że jego twórczość – poetycka czasem, ale właśnie ta kompozytorska, muzyczna, aranżacyjna – to coś bardzo bliskiego środkowej Europie. I może to nie tylko Zembaty i jego audycja „Zgryz", w której prezentował Cohena i swoje przekłady jego piosenek, ale również ta wrażliwość środkowoeuropejska sprawiła, że Cohen tak szybko znalazł świetny odbiór w Polsce. Porusza bliskie nam struny.

W Europie przez dekady był bardziej popularny niż w Stanach czy rodzimej Kanadzie. A w Polsce miał status niemal świętego.

Mógł uważać, że trochę do nas należy. (*śmiech*) Daliśmy mu to do zrozumienia. On z kolei mówił – o czym opowiadała mi Kinga Dębska, która zrobiła kiedyś z Cohenem bardzo długi wywiad – że Polska jest dla niego szczególnym miejscem. Bo czuje tutaj, że to, co ma do powiedzenia, jest momentalnie chwytane. Że to żyzny grunt, na który pada jego ziarno, więc był bardzo wdzięczny, że od tego '85 roku co jakiś czas zdarzało mu się tu przyjeżdżać i czuć ten odbiór.

Po mamie odziedziczył nie tylko muzykalność, ale też skłonność do depresji. Masha nieraz trafiała do szpitala psychiatrycznego, gdzie była leczona m.in. elektrowstrząsami. Leonard zaczął się zmagać z depresją już w liceum.

Ludzie o bardziej napiętych strunach w środku są podatni na depresję. Wrażliwość nie chroni. Szczególnie jeśli czują, że powinni dać coś światu, a muza ich olewa i nie ma skąd brać pomysłu. Koszmar pustej kartki: to dla twórców bardzo trudny moment. A Cohenowi zdarzało się to bardzo często. Może dlatego, że bardzo wysoko stawiał sobie poprzeczkę, nie chciał pisać byle czego. Oczywiście nie siedzimy w jego głowie czy duszy i nie umiemy pewnie do końca zrozumieć, co się w takich momentach naprawdę działo. Ale można założyć, że to był jakiś splot stanów i okoliczności: i blokada twórcza, i poczucie nieprzystawalności do świata, i być może jakieś incydenty międzyludzkie. Czasami cierpienie inspiruje. A bywają takie rodzaje cierpienia, które obezwładniają. Plus, w jego wypadku, ta skłonność do depresji po mamie.

Przez lata próbował sobie z tym radzić miksem alkoholu i narkotyków. Raczej z marnym skutkiem. No i wspomagał się ciągłym uwodzeniem kobiet graniczącym z seksoholizmem.

Fot. Paul Harris/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b

Takie były czasy i środowisko. Wtedy, w latach 60. , 70., mniej wiedziano o ewentualnych negatywnych skutkach mieszania rozmaitych substancji psychoaktywnych. Były powszechnie dostępne: w słynnym nowojorskim Hotelu Chelsea, gdzie przez kilka lat pomieszkiwał, na każdym piętrze można się było zaopatrzyć w dowolne specyfiki. Czasy sprzyjały hedonizmowi. A to kolekcjonowanie kobiet na jedną noc? Myślę, że w ostatnich latach życia mógł się tego nawet wstydzić. Bo od tamtej obyczajowości przeszliśmy bardzo daleką drogę.

Cohen powiedział: „Piosenki mają moc uzdrawiającą i potrafią przynieść zbawienie. W każdym razie na cztery minuty". Bardzo celne.

Poczucie humoru miał kolosalne. I również autoironię, do której zdolni są ludzie inteligentni.

W wieku 60 lat czuł się wypalony. I na sześć lat zaszył się w klasztorze zen, w chatce na górze Mt Baldy w Kalifornii.

To nie było jego pierwsze zetknięcie z buddyzmem, on się do tego przygotował przez lata. Jego mistrzem był rōshi Jōshū Sasaki. Cohen wspominał, że gdy pierwszy raz spotkali się jako nauczyciel i uczeń, rōshi powiedział swoim łamanym angielskim zagadkowe zdanie: „Ja nie Japon, ty nie Żyd". Cohen bywał w tym ośrodku zen na Mt Baldy już wcześniej, ale nie potrafił albo nie chciał zdecydować się na żaden radykalny krok. W pewnym momencie uznał, że trzeba. No i faktycznie skazał się na los pełen pokory. Żył tam w rygorze klasztornym jako mnich z ogoloną głową. Wstawał przed świtem, gotował potrawy swojemu mistrzowi, wykonywał polecenia, pracował fizycznie, godzinami medytował w bezruchu.

Buddyzm w wersji hardcorowej, jak pisze Lebold.

Ale weźmy pod uwagę też to, że wiara Cohena nie ograniczała się do buddyzmu. Była bardzo synkretyczna. Jego duchowość to były takie klocki lego: trochę z judaizmu, z buddyzmu, trochę z katolicyzmu. Przecież był kibolem Matki Boskiej. (*śmiech*) Zbierał obrazki maryjne.

W '99 roku poczuł, że czas wrócić do świata. I zszedł z góry.

Myślał, że coś jeszcze ponagrywa, a potem spokojnie oddali się na komfortową emeryturę, zabezpieczoną milionami ze sprzedaży praw autorskich. Gdy był w klasztorze, zawierzył finanse swojej menedżerce. Miała wszelkie pełnomocnictwa, dostęp do jego kont, do funduszu emerytalnego. Pod koniec 2004 roku córka Leonarda, Lorca, powiedziała mu, że musi koniecznie sprawdzić konta, bo coś dzieje się z jego pieniędzmi.

POLSKA BYŁĄ DLA NIEGO SZCZEGÓLNYM MIEJSCEM. CZUŁ, ŻE TO, CO MA DO POWIEDZENIA, BYŁO CHWYTANE W MOMENT.

A tam katastrofa.

Kataklizm. Okazało się, że menedżerka inwestowała w rozmaite szemrane interesy. I stracił prawie wszystko.

Mówiąc wprost: okradła go. Wyczyściła wszystkie konta, zostawiła 150 tysięcy dolarów, które nie starczyły Cohenowi na podatki. Musiał zastawić dom.

To był kataklizm, który po 15 latach kazał mu wrócić na scenę. Ale chyba pierwszy raz naprawdę komfortowo się na tej scenie poczuł. Bo na początku kariery go paraliżowała. Jego pierwsze występy były katastrofą: schodził ze sceny, wracał, miał problemy z gitarą, nie mógł wydobyć głosu. Podobnie w studiu – próbował śpiewać do lustra, kazał zapalać świece, wpadał w histerię. Pierwszy potężnie wzruszający moment, kiedy przekonał się, że jest ważny dla swojej publiczności, to koncert w Jerozolimie w 1972 roku. Cohen pod presją występu w tym „świętym mieście", ale też pewnie pod wpływem LSD, uznał, że występ jest fatalny. Zszedł ze sceny, polecił organizatorom zwrócić ludziom pieniądze za bilety. Ale publiczność, zamiast się rozejść, śpiewała pieśni na jego cześć. I wrócił na scenę. Dokończył koncert w mistycznej wręcz atmosferze. To był przełomowy moment. Może wtedy zrozumiał, że scena to miejsce przyjazne, a nie terytorium wroga.

Ruszył w światową trasę w wieku 73 lat. Jako finansowy bankrut z całym bagażem życiowych doświadczeń, twórczych zmagań i poszukiwań duchowych. W ciągu pięciu lat zagrał 372 koncerty. I odniósł wielki sukces.

Widać było, że te koncerty to dla niego jakiś potężny zastrzyk energii. Był na nich mistrzem ceremonii, który tą swoją chrapliwą melodeklamacją opowiada ludziom o ich własnym losie. O ogniu, który może ich palić. Ale też o tym, że ten ogień może być oczyszczający. Przeszedł długą drogę od młodego bitnika-poety z Montrealu przesiadującego w kafejkach z szafami grającymi.

Lebold pisze: „Nikt nie wychodzi z obcowania z poezją Cohena bez szwanku". I dodaje: „Spalający nas ogień to miłość". Ta poezja porusza serca?

Z pewnością twórczość Cohena ma potencjał, by poruszyć, rozpalić coś w człowieku albo wpuścić w jakiś zupełnie inny wymiar. Tylko trzeba chcieć tego uważnie posłuchać. Jakiś czas temu w mediach społecznościowych pod zachętą do przeczytania tej książki ktoś napisał, że nigdy nie czuł się aż tak samobójczo, by sięgać po piosenki Cohena. Ktoś inny też coś o tym mroku. A ja z uporem maniaka dawałem komentarze, że to jest błędne odczytywanie tej twórczości, bo to są często naprawdę bardzo dowcipne piosenki. Tam niemal zawsze jest jakieś światełko. Cohen nigdy nie był ponury. Nawet jeśli mówi o śmierci czy o podłym losie, to już sam fakt, że o tym śpiewa, świadczy o tym, że jesteśmy to w stanie przezwyciężyć. Nazwać, opisać i się oddalić. ■

FILIP ŁOBODZIŃSKI



Dziennikarz, tłumacz, muzyk, iberysta. Za przekłady prozy był nominowany do Nagrody Literackiej GDYNIA (Bob Dylan „Tarantula"). Laureat nagrody „Literatury na Świecie" 2025 (Arturo Pérez-Reverte „W cieniu orła"). Autor przekładu biografii Cohena autorstwa Christophe'a Leboldа.

Fot. Janek Pietrzak, Adam Włóczkowski/materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

Być LEKARKĄ

Wiele się przez ostatnie dziesięciolecia zmieniło. Dziś lekarki inaczej zarabiają, budują kariery i układają relacje w pracy. Wciąż jednak mierzą się z ogromną odpowiedzialnością, wyczerpującymi obowiązkami i czasem niewyobrażalnie trudnymi wyborami.

TEKST: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA**

Ewa właśnie skończyła 24-godzinny dyżur. Od piętnastej do niemal piątej rano wraz z zespołem praktycznie nie wychodziła z bloku operacyjnego. Najpierw kończyli zabiegi z poprzedniego dyżuru, później zaczęli trafiać pacjenci z nocnego SOR-u. Dwie osoby z ostrym zapaleniem wyrostka robaczkowego, mężczyzna po wypadku z pękniętą śledzioną i krwotokiem wewnętrznym, kobieta z niedokrwieniem jelit. – Niezależnie od tego, czy jest trzecia po południu, czy trzecia nad ranem, muszę być skoncentrowana i w formie – mówi Ewa. Po dyżurze czyta wiadomości, kilka z nich napisał mężczyzna, którego poznała na Tinderze. Na razie wie tylko, że jest lekarką. Nie powiedziała mu jeszcze, że specjalizuje się w chirurgii ogólnej i transplantologii. Większość ludzi reaguje podziwem i zdumieniem, a ona nie chce być traktowana jak bóg. Jej profesor mawiał kiedyś, że nawet małpę można nauczyć chirurgii. Na razie Ewa wraca do domu i włącza serial. – Potrzebuję odreagować. Dzisiaj mam szczęście, bo zdarza się, że po dyżurze, zamiast wrócić do domu, wsiadam do karetki.

Jedzie wtedy po wątrobę do przeszczepienia. Pięć godzin w jedną stronę, dwie, trzy godziny operacji i kolejne pięć godzin powrotu. Nawet 14 godzin. A to wciąż nie koniec. Czasami pobraną wątrobę trzeba podłączyć do urządzenia OrganOx, które przypomina pralkę. Aparat pompuje przez narząd ogrzaną, natlenioną krew ze specjalnym płynem. Wątroba, choć znajduje się poza ludzkim ciałem, nadal pracuje. Produkuje żółć, przetwarza cukier. Lekarze godzinami obserwują, czy działa prawidłowo i nadaje się do przeszczepienia. – Ostatnio jedna taka procedura trwała 20 godzin – tłumaczy Ewa i przyznaje, że jej największym problemem nie są skomplikowane operacje, lecz permanentne zmęczenie. – Nie mam partnera, nie mam dzieci, więc teoretycznie mogłabym zajmować się tylko pracą. Kiedyś tak robiłam. Skończyło się wypaleniem zawodowym. Teraz podróżuję, próbuję zajmować się innymi rzeczami. Nie wykluczam, że kiedyś odejdę z pracy.

Nie marzyła o leczeniu innych, na medycynę namówiła ją mama, a chirurgię wybrała przez przypadek. Staż odbywała w dużym mieście na północy Polski. Oddział chirurgiczny przydzielono jej w drodze losowania. Trafiła do kliniki zajmującej się między innymi przeszczepianiem wątroby. Pierwszego dnia miała ranę na palcu, więc nie mogła stanąć przy stole operacyjnym. Poszła popatrzeć. Najpierw zobaczyła profesora usuwającego prawy płat wątroby. Zafascynowała ją precyzja i sprawność, z jaką operował. Później trafiła na operację uszkodzonych dróg żółciowych. – To było bardzo skomplikowane, a chirurg, dziś mój przyjaciel, robił

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



wszystko tak pięknie, że przypominało mi taniec. Pomyślałam: ja też chciałabym tak operować.

Została w klinice dłużej, niż przewidywał program stażu. Wreszcie poszła do szefa, słynnego profesora, i zapytała, czy mogłaby u niego pracować. – Powiedział: „Jak pani musi, to proszę bardzo".

Kobiety stanowiły wówczas na jej oddziale mniejszość i znalezienie mentora, który traktowałby ją wyłącznie jak młodą lekarkę, nie było łatwe. – Chciałam kogoś, kto będzie mnie uczył, a nie kładł mi przy tym rękę na kolanie.

Notorycznie znosiła uwagi na temat wyglądu, makijażu, ubrania. „A pani taka ładna". „A pani dzisiaj wymalowana". – Moi koledzy nie musieli zastanawiać się, czy ktoś ich docenia za umiejętności, czy dlatego, że się podobają.

O KAŻDEJ PORZE DNIA I NOCY MUSZĘ BYĆ SKUPIONA I W FORMIE.
EWA

Ewa pracowała z chirurgiem, którego zabieg tak podziwiała pierwszego dnia stażu. Sama wykonała później operację naprawy dróg żółciowych, o której marzyła. Chciała też zostać pierwszą kobietą w klinice samodzielnie przeszczepiającą wątrobę. Kiedy jednak zmieniły się wymagania i okazało się, że musi poświęcić kolejne lata na zdobywanie stopni naukowych, zrezygnowała. – Gdyby operator nagle zemdlał, wiedziałabym, co robić. Ale nie muszę sobie już niczego udowadniać.

Najbardziej zmęczyły ją nie operacje ani nawet stosunek starszych profesorów do kobiet, lecz walka o etat. Po zakończeniu specjalizacji przez cztery lata jej podstawowa pensja odpowiadała najniższej krajowej. – Za pracę od siódmej do piętnastej dostawałam około trzech tysięcy złotych.

Oczywiście zarabiała dodatkowo na dyżurach i procedurach transplantacyjnych. Ale żeby dostać etat, pisała podania, rozmawiała z dyrekcją, próbowała przekonać szpital, że jest potrzebna. Zaczęła nawet robić doktorat, bo widziała, że stopień naukowy może być kartą przetargową. Kiedy zachorował jej tata, walka o stanowisko wydała się mniej ważna. Przekonała się również, że wysokie zarobki nie zawsze są warte swojej ceny. – Zdarzyło mi się zarobić 30 tys. złotych miesięcznie. Ale pracowałam do całkowitego wykończenia.

Ewa nie ma dzieci. – Tak ułożyło mi się życie. Być może zrobiłam drugą specjalizację właśnie dlatego, że nie miałam rodziny i mogłam poświęcić na nią więcej czasu.

Dzisiaj pracuje z młodszymi lekarzami i widzi, że w chirurgii zmieniają się i zarobki, i relacje. Mniej jest hierarchii, szybciej przechodzi się na ty, nie trzeba nieustannie udowadniać, kto tu rządzi.

POKOLENIE, KTÓRE NIE MUSI PROSIĆ

Natalia nie ma jeszcze 30 lat. Jest na trzecim roku sześcioletniej specjalizacji z neurochirurgii. Kiedy pytam o zarobki, odpowiada, że nie ma powodów do narzekania. – Sytuacja poprawiła się po protestach rezydentów i zmianach wynagrodzeń. Każdy może sprawdzić obowiązujące stawki.

Odwiedziła pięć oddziałów neurochirurgii w różnych miastach, pracowała z różnymi zespołami. – Nigdy nie spotkałam się z dyskryminacją, szowinizmem czy seksizmem.

Jej kierowniczką specjalizacji jest doświadczona neurochirurżka. Natalia sama poprosiła ją o opiekę. Mentorka nie utrudnia jej drogi tylko dlatego, że sama kiedyś musiała ciężko pracować. Przeciwnie, cieszy się z każdego postępu. Dzisiaj są przyjaciółkami. Natalia wspomina, jak długo uczyła się niektórych technik chirurgii kręgosłupa. Koledzy mają silniejsze dłonie, więc łatwiej usuwają fragmenty kości specjalnym narzędziem, kerrisonem. Ona częściej sięga po wiertarkę. Najpierw ścieńcza kość, a potem usuwa jej frag-

Fot. Xavier Lorenzo/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b

menty. Efekt ten sam, mniejszy wysiłek. Nie uważa jednak, że kobiety nie nadają się do neurochirurgii. W jej przypadku liczą się technika, precyzja i spokój.

Pierwszy raz zobaczyła operację mózgu na wakacyjnych praktykach po pierwszym roku studiów. Na oddział przyprowadziła ją koleżanka zafascynowana neurochirurgią. Operację oglądały na ekranie połączonym z mikroskopem. Pacjent miał guza mózgu, podczas części zabiegu był wybudzany, żeby lekarze mogli kontrolować jego funkcje neurologiczne. Natalię zachwycił widok samego mózgu: jego struktury, połączenia dotąd tak trudne do wyobrażenia na podstawie podręcznika. Dopiero później zrozumiała, że patrzyła na operację glejaka wielopostaciowego, wyjątkowo agresywnego nowotworu, którego medycyna nie potrafi całkowicie wyleczyć.

Wróciła na oddział następnego lata. I kolejnego. Przez cztery wakacyjne sezony była wolontariuszką. Koleżanka, dzięki której tam trafiła, wybrała chirurgię ogólną.

Przed rozpoczęciem specjalizacji przyszła mentorka ostrzegała Natalię: neurochirurgia zajmie ogromną część jej życia. To nie jest zawód, którego człowiek uczy się przez sześć lat, zdaje egzamin i ma wszystko za sobą. Dzisiaj Natalia przyznaje jej rację. Zwykły dzień to zazwyczaj dwie operacje, później pacjenci na oddziale, konsultacje, rozmowy z rodzinami. Bez dyżuru wychodzi około piętnastej, czasem później. W domu przygotowuje się do kolejnych operacji i pracuje naukowo, jest w szkole doktorskiej. – Mam wrażenie, że głową jest się w tej pracy cały czas. Nawet kiedy fizycznie jest się już w domu.

Potrafi zadzwonić do kolegów na dyżurze, żeby zapytać, jak czuje się operowany pacjent. Właśnie tego najtrudniej jej się oduczyć: zabierania oddziału do domu. Na szczęście jej partner nie ma nic wspólnego z medycyną. Jest inżynierem. – Wystarczy, że wrócę do domu, a on na mnie spojrzy i już wie, czy miałam dobry dzień, czy zły. Wie, czy może zacząć ze mną rozmawiać, czy lepiej dać mi święty spokój.

Umówili się, że w domu nie rozmawiają o medycynie. Od zawodowych spraw Natalia ma kolegów z oddziału i przyjaciółkę, która specjalizuje się w kardiologii. Po wyjątkowo trudnym dniu Natalię najlepiej zabrać do lasu albo nad jezioro. Kiedy jest sezon, żegluje, a jesienią wystarczy spacer wśród drzew. – Naprawdę niewiele potrzebuję, żeby odpocząć.

Dzieci nie planuje. – Po prostu nie odczuwam takiej potrzeby – tłumaczy. – To mój świadomy wybór. Nie wynika z problemów zdrowotnych ani z tego, że nie mogę zostać matką.

Natalia wspomina pierwsze dyżury. Siedziała spięta, czekając na dzwonek telefonu. Bała się, że wydarzy się coś, z czym nie będzie umiała sobie poradzić. Teraz, kiedy dzwoni telefon, myśli: „Okej, dam radę". Jeden ze starszych neurochirurgów powiedział jej kiedyś, że specjalistą zostaje się wtedy, gdy potrafi się leczyć własne powikłania. Natalia chce być właśnie takim lekarzem. Spokojnym nawet wtedy, kiedy podczas operacji pojawią się komplikacje. – Znam neurochirurgów, przy których może się dosłownie palić i walić, ziemia może się trząść, a oni nawet nie podniosą głosu.

Chciałaby kiedyś przekazywać ten spokój młodszym lekarzom. Tak jak teraz przekazuje go jej mentorka. Ale nawet najlepszy chirurg nie może obiecać pacjentowi, że wszystko się uda.

SYTUACJA LEKARZY POPRAWIŁA SIĘ. DZIŚ ZARABIAMY LEPIEJ.
NATALIA

NAJTRUDNIEJSZY TELEFON

Ewa nie lubi mówić, że pacjent umarł „jej". – Pacjent nie umiera jednemu lekarzowi. Umiera całemu zespołowi.

Przy chorym pracuje przecież wiele osób: chirurdzy, anestezjolodzy, pielęgniarki, lekarze zajmujący się nim po operacji. Wbrew temu, co pokazują filmy i seriale medyczne, pacjenci dość rzadko umierają na stole operacyjnym. Częściej zabieg przebiega pomyślnie, a problemy pojawiają się później. Ewa pamięta starszego mężczyznę, u którego po dużej operacji doszło do zakażenia bakterią *Clostridium*. Jego stan gwałtownie się pogorszył. Pacjent zmarł.

Jednym z najtrudniejszych momentów pracy jest dla Ewy telefon do rodziny. Która, dodajmy, widzi, że dzwoni szpital, i często od razu przeczuwa najgorsze. Jedni wybuchają płaczem. Inni pytają o formalności: o której przyjechać, gdzie się zgłosić. Ewa musi umieć przyjąć każdą reakcję. – Nie można powiedzieć, że pacjent zmarł, i natychmiast odłożyć słuchawkę.

Agata również pamięta, jak bezradna czuła się przy umierającym pacjencie. Była młodą rezydentką na hematologii. Mężczyzna po czterdziestce chorował na przewlekłą białaczkę szpikową, która przeszła w fazę blastyczną. Nie odpowiadał na leczenie. Bardzo cierpiał. Pielęgniarki przychodziły jedna po drugiej: „Pani doktor, co robimy? Co mu podać?". Agata nie wiedziała, jak skutecznie uśmierzyć ból. – Nie miałam pojęcia, ile morfiny mogę mu podać. Jak często? Co zrobić, żeby przestał cierpieć?

Potem trzeba było jeszcze rozmawiać z rodziną, tłumaczyć, dlaczego umiera. Z tamtego poczucia bezradności wyrosło jej zainteresowanie medycyną paliatywną.

TRZY WNUCZKI NA STAREJ KANAPIE

Agata skończyła medycynę w 2011 roku. Jest internistką, zajmuje się również hematologią i medycyną paliatywną. Żartuje, że interna to królowa medycyny. Sama przez chwilę myślała o chirurgii. Nie bała się krwi, trudne sytuacje raczej mobilizowały ją do działania. Ale nie chciała stać godzinami przy stole operacyjnym. – Poza tym wiedziałam, że lubię spać. I że chcę mieć rodzinę, dzieci.

Lubiła diagnostyczne zagadki. Podczas stażu poznała lekarza przypominającego jej doktora House'a, fascynowały ją skomplikowane przypadki. Do wymarzonej rezydentury z interny zabrakło jej na egzaminie jednego punktu; na szczęście wolne miejsce etatowe znalazło się na hematologii. Spędziła tam prawie siedem lat. Później pojawiły się dzieci. Łączenie pracy klinicznej, naukowej i rodzinnej

eprasa.pl 8ec814b31b



stawało się coraz trudniejsze. Agata przeniosła się do szpitala rejonowego na internę. Tam znajoma lekarka zaprosiła ją do pracy w hospicjum domowym.

Przyjęła propozycję także dlatego, że spodobała jej się samodzielność: jedzie do pacjenta i musi ocenić, czy pogorszenie stanu wynika z infekcji, zaburzeń metabolicznych, czy z tego, że człowiek zaczyna umierać. Wówczas zarobki w medycynie paliatywnej były słabe. Agata pamięta swoją pierwszą stawkę: 65 zł za godzinę w hospicjum stacjonarnym.

Najbardziej poruszyło ją to, że hospicjum domowe pozwala zobaczyć człowieka w jego własnym świecie. W szpitalu pacjent leży na łóżku. Tutaj Agata wchodzi do mieszkania, poznaje rodzinę. Czasem rodzeństwo kłóci się o opiekę nad rodzicem. Bywa, że bliscy proszą, żeby nie mówiła choremu, że umiera. W niektórych domach jest zimno, brakuje pieniędzy i podstawowych rzeczy. Ale widać też czułość, której trudno nie zapamiętać. Jedna z pierwszych wizyt: wiejski dom, mężczyzna z rakiem płuca. Pali papierosy niemal do końca życia. Kiedy Agata przyjeżdża, właśnie gasi papierosa i podłącza się do koncentratora tlenu. Nagle do pokoju wchodzą trzy wnuczki. Wszystkie kładą się obok dziadka na starej rozkładanej kanapie, takiej z czasów PRL-u, i zaczynają go przytulać. – To był niesamowicie wzruszający obraz.

Teraz Agata odwiedza m.in. parę 92-latków. Kiedy przychodzi, siedzą razem przy stoliku. Eleganccy, pogodni, piją kawę i zawsze ją zapraszają. Zwykle odmawia. Ma dużo obowiązków, a poza tym nie chce nadmiernie przywiązywać się do pacjentów. Kiedy umierają, boli bardziej. U nich robi wyjątek. – Pomyślałam, że jeśli nie zdążę wypić z nimi kawy, zanim umrą, będzie mi strasznie szkoda.

W hospicjum, paradoksalnie, Agata ma większe poczucie sprawczości niż kiedyś na szpitalnym oddziale. Wie, że nie zawsze może wyleczyć chorobę, ale może zmniejszyć ból i lęk, pomóc pacjentowi porozmawiać z rodziną. Nie chodzi wyłącznie o leki. – Wiem, że mój pacjent umrze. Nie wiem kiedy. Ale wiem, jaki mam cel: sprawić, żeby nie cierpiał.

Niedawno dostała nagranie z hospicjum stacjonarnego, z którym współpracuje. Występował zespół starszych muzyków. Grali i śpiewali, a pacjenci tańczyli albo podrygiwali w rytm muzyki. Ludzie, którzy wcześniej byli wyczerpani chorobą, po opanowaniu objawów niekiedy odzyskują siłę i zainteresowanie światem.

Agata opowiada też o pacjencie z Wietnamu sparaliżowanym po odkleszczowym zapaleniu mózgu. Nie mówił po polsku i trudno było się z nim porozumieć. Kiedy odwiedził go człowiek mówiący po wietnamsku, na jego twarzy pojawił się szeroki uśmiech. Dzisiaj próbuje porozumiewać się z personelem przez komunikator i ChatGPT.

WIEM, JAKI MAM CEL – SPRAWIĆ, ŻEBY PACJENT NIE CIERPIAŁ.
AGATA

OCHRONA PSYCHIKI

Agata ma troje dzieci (13, 11 i 6 lat). Jej mąż nie jest lekarzem, buduje start-up związany z medycyną. Sami organizują opiekę nad dziećmi, bo dziadkowie mieszkają daleko. – Kiedy dzieci były małe, chodziłam na dyżury odpocząć – śmieje się. Z czasem zaczęły bardziej potrzebować jej obecności w domu. Agata ograniczała liczbę dyżurów, szukała miejsc pracy blisko domu. Dzisiaj łączy poradnię hematologiczną, hospicja stacjonarne i domowe, sporadyczne dyżury na internie i szkolenia. Rozpisuje miesiąc w kalendarzu. Lubi zmianę zajęć, ale bez planu rodzinna logistyka szybko by się rozsypała. – Najczęściej jestem w hospicjum do czternastej, piętnastej. Potem wracam do domu i zamieniam się w taksówkę. Rozwozi dzieci na zajęcia, organizuje odbiory, ustala z mężem, kto zostaje w domu podczas jej dyżuru. Zdarza się, że jednego dnia pracuje od ósmej do trzynastej w państwowej poradni, potem od czternastej do siedemnastej przyjmuje prywatnie. Nie chce rezygnować z medycyny, która ją ciekawi. Nadal lubi hematologię, szczególnie jej diagnostyczną część. Jeden z pacjentów wrócił do niej po kilku latach tylko po to, żeby opowiedzieć, jak potoczyło się jego dalsze leczenie. Takie spotkania wiele jej dają.

Praca z umierającymi wymaga jednak ochrony własnej psychiki. Agata korzysta z psychoterapii. Współpracuje także z Instytutem Dobrej Śmierci, gdzie spotyka specjalistów, z którymi może rozmawiać o tym, co trudne. Czasami doświadczenia z hospicjum przeszkadzają jej w życiu prywatnym. Kiedy widzi ludzi ciężko chorych, niektóre codzienne problemy wydają się mało istotne. Wie jednak, że nie wolno mierzyć cudzej straty własną miarą.

Przyznaje, że byłoby jej trudno zajmować się medycyną estetyczną. Gdy codziennie spotyka ludzi z zaawansowanymi nowotworami, trudno jej zrozumieć kogoś, kto bardzo cierpi z powodu niedoskonałości wyglądu. Zaraz jednak dodaje: taka pomoc też jest potrzebna. Czegoś ważnego dla drugiej osoby nie wolno lekceważyć.

KOBIETA PRZED LUSTREM

Julia Sieczych wie, że choroby skóry potrafią odebrać pewność siebie, a niekiedy również zdrowie i sprawność. Jest dermatolożką

Fot. Milos/Adobe Stock,

eprasa.pl 8ec814b31b

i zajmuje się medycyną estetyczną. Przyjmuje dzieci z naczyniakami i malformacjami naczyniowymi na twarzy, nastolatków z trądzikiem, dorosłych z bliznami, łuszczycą czy atopowym zapaleniem skóry. Blizny po oparzeniach mogą nie tylko zmieniać wygląd, ale też boleć, zaciągać i ograniczać ruchomość. – Choroby skóry to nie tylko kwestia wyglądu. One potrafią naprawdę nie dawać człowiekowi żyć – tłumaczy. Do jej gabinetu trafiają również kobiety przygotowujące się do ślubu, wesela dziecka. I takie, które szykują się do rozwodu. Jedne chcą świętować, inne odzyskać pewność siebie po trudnym okresie. Julia nie chce nikogo zmieniać nie do poznania. Woli, żeby pacjentka wyglądała jak ona sama, tylko bardziej wypoczęta. Zdarza się, że odmawia wykonania zabiegu, bo uważa go za niepotrzebny.

Największą przyjemność sprawia jej chwila, kiedy pacjentka wstaje z fotela, patrzy w lustro i podoba jej się własne odbicie.

Lekarką chciała zostać od dzieciństwa. Dziadek był chirurgiem, babcia ginekolożką, mama zajmuje się stomatologią, tata jest lekarzem chorób zakaźnych. Na studiach przez chwilę myślała o chirurgii. Wybrała dermatologię. Miała szczęście do nauczycieli: asystentów, którzy ją zainteresowali specjalizacją, profesora, który został opiekunem jej specjalizacji i promotorem doktoratu. – Powiedział mi, że chętnie pomoże, bo przecież każdy kiedyś zaczynał i potrzebował wsparcia.

Zrobiła doktorat, uczyła studentów, pracowała w szpitalu, a później przyjmowała pacjentów prywatnie. Przez lata żyła jakby na dwa etaty. Do tego nauka i dom. Ma dwoje dzieci, dziś w wieku 11 i siedmiu lat. Chciała rozwijać się zawodowo, ale także być obecną mamą. Przez pewien czas próbowała pogodzić wszystko. W końcu doszła do wniosku, że nie da się bez końca wydłużać doby. Odeszła ze szpitala. – To była trudna decyzja. Od zawsze marzyłam o pracy w szpitalu i nie zakładałam, że po kilku latach z niej zrezygnuję.

Nadal uczy studentów, rozwija się zawodowo, przyjmuje w Klinice Ambroziak. Zmieniła jednak organizację pracy. Różnica polega na tym, że ma większy wpływ na swój kalendarz. Nie musi już codziennie pędzić ze szpitala do gabinetu. Rano może odprowadzić dzieci do szkoły. Potem jedzie do pracy. ■

CIESZĘ SIĘ, GDY PO ZABIEGU PACJENTCE PODOBA SIĘ JEJ WYGLĄD.
JULIA

REKLAMA



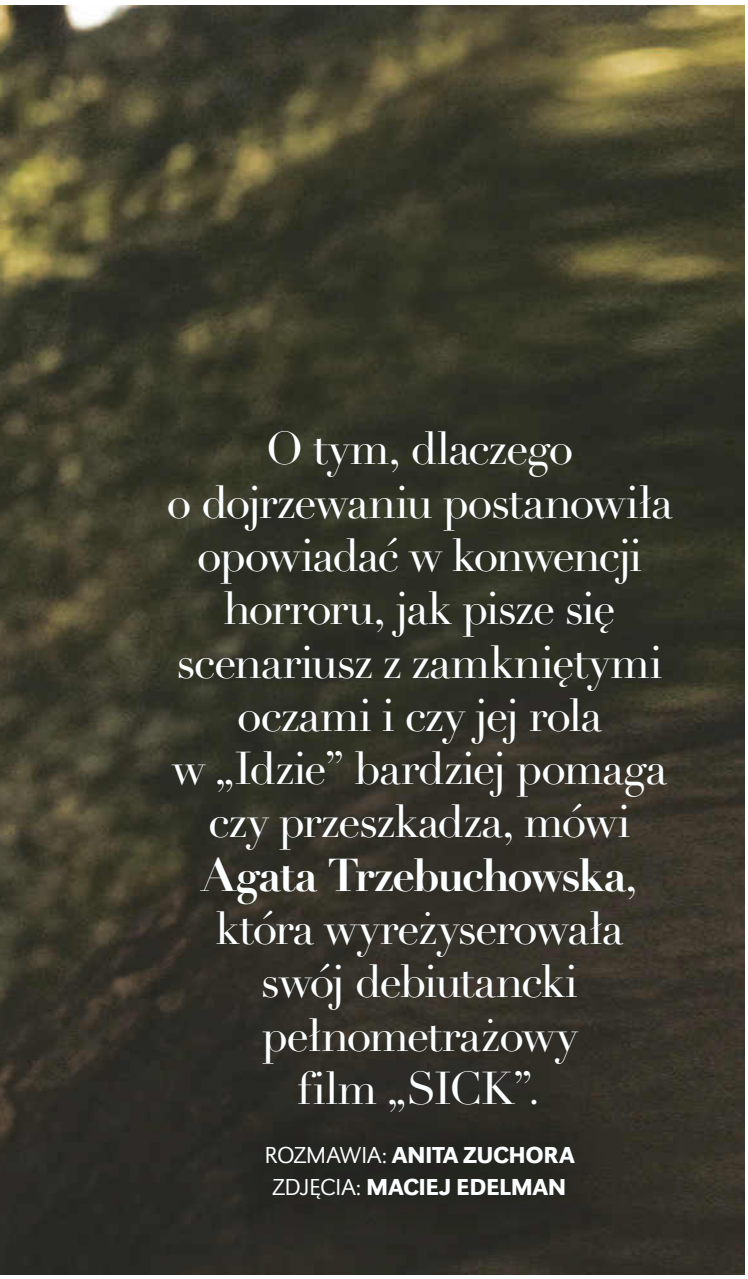
eprasa.pl 8ec814b31b



MIĘDZY SŁOWAMI

Lubię wymyślanie HISTORII

eprasa.pl 8ec814b31b



O tym, dlaczego o dojrzewaniu postanowiła opowiadać w konwencji horroru, jak pisze się scenariusz z zamkniętymi oczami i czy jej rola w „Idzie" bardziej pomaga czy przeszkadza, mówi **Agata Trzebuchowska**, która wyreżyserowała swój debiutancki pełnometrażowy film „SICK".

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**
ZDJĘCIA: **MACIEJ EDELMAN**

PANI: Twój debiutancki film „SICK" miał premierę na największym amerykańskim festiwalu kina gatunkowego Fantastic Fest w Austin. Po pokazie w niektórych recenzjach odczytywano go jako opowieść o lęku przed starzeniem i porównywano z „Substancją". W innych krytycy zwracali uwagę na dojmujący niepokój i świetnie dopasowaną do tego formę.

AGATA TRZEBUCHOWSKA: Amerykańska publiczność przyjęła nasz film zaskakująco entuzjastycznie. Widzowie Fantastic Fest byli niezwykle otwarci i żywo reagowali na film. Po seansach długo rozmawialiśmy zarówno z widzami, jak też z osobami z branży, i miałam poczucie, że mimo niekonwencjonalnej formy i trudnych tematów film naprawdę do nich trafił. Z festiwalu wróciliśmy też z dwiema nagrodami – za reżyserię oraz za aktorstwo dla naszego zespołu. To było dla nas wszystkich wzmacniające doświadczenie.

Skąd wziął się pomysł na scenariusz?

Zaczęło się od refleksji na temat dojrzewania. To taki moment totalnej dezorientacji i przepoczwarzania się, który większość z nas dosyć ciężko znosi. Hormony zaczynają działać, a to, co się z nami dzieje – to, jak zmienia się nie tylko ciało, ale także tożsamość – sprawia, że stajemy się dla siebie poniekąd obcymi ludźmi. Przestajemy siebie rozpoznawać. Ciekawił mnie ten moment, bo sama mocno go przeżywałam i budził we mnie dużo lęku.

Co interesowało cię w dojrzewaniu najbardziej?

Poczucie utraty kontroli, budzące się pragnienia. Te pragnienia nie zawsze są poprawne i nie zawsze łatwo je skontrolować. Z tym z kolei wiąże się wstyd oraz poczucie, że coś jest z nami nie tak. Byłam ciekawa, jak daleko można przesunąć granicę tego, co normalne, kiedy nie mamy żadnego punktu odniesienia. A moi bohaterowie go nie mają, bo znajdują się w całkowitej izolacji, opiekując się chorą babcią. Jeszcze przed chwilą to ona opiekowała się nimi, a teraz ten porządek zostaje radykalnie zaburzony. Byłam ciekawa: co teraz?

W filmie dotykasz tabu związanego z kazirodztwem. Nie obawiałaś się tego?

Nie, miałam świadomość, że to temat kontrowersyjny. Ale być może właśnie dlatego od dawna tak mocno przyciąga twórców literatury i kina. Jest w nim coś, co stanowi niezwykle żyzny grunt dla opowieści, i sama zastanawiałam się, z czego to wynika. Być może z fascynacji pragnieniem, które jest zakazane, a jednocześnie wymyka się naszej pełnej kontroli i nieuchronnie wiąże się ze wstydem. To skojarzyło mi się z dojrzewaniem, bo emocje towarzyszące obu tym doświadczeniom mogą mieć podobny charakter: pojawia się pragnienie, ciekawość, lęk, wstyd i poczucie przekraczania granicy. Pomyślałam więc: co by było, gdyby moi bohaterowie doświadczyli takiego zakazanego pragnienia? I co mogłoby ono powiedzieć o ich własnym lęku przed dorosłością? Nie chciałam jednak, żeby ten temat służył wyłącznie szokowaniu czy taniej prowokacji. Zależało mi na czymś zupełnie innym – żeby wejść w skórę bohaterów, zrozumieć ich emocje i razem z nimi przeżyć tę historię.

Ostatecznie powstał film gatunkowy – horror psychologiczny, a może fizjologiczny. Odczuwasz pokusę, żeby zająć się kinem gatunkowym?

Horror jest konwencją, która z definicji wyprowadza widza poza obszar komfortu, pozwala wejść w rejony mroczne, niepokojące, czasem wręcz trudne do zaakceptowania. Poczułam, że właśnie dlatego może być adekwatną formą do opowiedzenia tej historii. Paradoksalnie daje możliwość zbliżenia się do trudnego tematu, a jednocześnie zachowania wobec niego pewnego dystansu. Może dlatego, że zawiera pewien rodzaj umowy z widzem – pozwala nam przyjąć określone zasady świata i spojrzeć na wydarzenia również w sposób metaforyczny. W moim filmie kazirodztwo także

eprasa.pl 8ec814b31b

funkcjonuje na poziomie metafory, dlatego horror wydał mi się właściwym językiem do opowiedzenia tej historii. Nie oznacza to jednak, że planuję wszystkie filmy realizować w tej konwencji, ale zdecydowanie dostrzegam jej potencjał i użyteczność.

Twoi bohaterowie – Maks i Emma – są intrygujący. Choć on budzi sympatię, ona bardziej irytację. Wahałaś się, na którym z nich oprzeć ciężar tej historii?

Nie, nie miałam tutaj żadnych wątpliwości. Od początku chciałam, żeby to Maks był w centrum. Rzeczywiście, jest jednak tak – i to również było założeniem od początku – że to Emma jest siłą sprawczą. Dzięki temu może być nawet ciekawsza, bo jest aktywna i staje się katalizatorem wydarzeń. Maks jest dla mnie bohaterem pogrążonym w lęku, a to sprawia, że staje się bierny. Emma prowokuje w nim zmiany i przekroczenia, które pewnie i tak by nastąpiły, ale ona je przyspiesza. Jest od Maksa nieco starsza i choć sama dopiero wchodzi w dorosłość, ma już za sobą pierwsze rozczarowania. Gorycz, którą w sobie nosi, sprawia, że wydaje się nieustannie pogrążona w straceńczym, nihilistycznym nastroju.

Pracowałaś z bardzo młodymi aktorami, co nie jest łatwe. Doświadczenia z planu „Idy" pomagały ci rozumieć, czego oni potrzebują?

Na pewno. To było dla mnie cenne doświadczenie właśnie z tego powodu, że wiem, jak to jest być po drugiej stronie. Pewnie dzięki temu łatwiej mi sobie wyobrazić, czego młody aktor czy aktorka może potrzebować: kiedy mocniejszej wskazówki, a kiedy tego, żeby zostawić go w samotności. Oczywiście to są bardzo indywidualne potrzeby, ale może łatwiej było mi je wyczuć dzięki mojemu aktorskiemu doświadczeniu. Na pewno bardzo istotne były dla mnie próby i chciałabym to stosować przy kolejnych filmach. Mieliśmy na nie sporo czasu. Bardzo mi na tym zależało. Mimo że to była malutka produkcja i zrobiliśmy ten film za naprawdę śmieszne pieniądze, czas grał tu ogromną rolę. Wiedziałam, że będę pracowała z młodymi aktorami nad trudnym tematem, a sama też nie mam dużego doświadczenia jako reżyserka, dlatego chciałam stworzyć nam komfortowe warunki. Miałam to szczęście, że zarówno Konrad Kąkol, jak i Kasia Łubik są aktorami niezwykłymi: mądrymi, otwartymi, chętnymi do pracy i do szukania. Są gotowi i na improwizację, i na pozostanie w niewiadomej.

Jak radziłaś sobie z realizacją scen intymnych?

Takie sceny są zawsze trudne, choć przede wszystkim dla aktorów, nawet dla tych, którzy mają duże doświadczenie. Na planie mieliśmy dwie koordynatorki intymności, które pracowały z nami zarówno przed zdjęciami, podczas prób, jak i na planie. Wydaje mi się, że w podejściu do takich scen najważniejsze jest, żeby potraktować je możliwie technicznie, nie unikając jednocześnie rozmowy o ich emocjonalnym znaczeniu. Jedna z naszych koordynatorek była psycholożką i terapeutką, druga – aktorką. Pola dużo rozmawiała z aktorami. Dzięki temu mieli przestrzeń, żeby powiedzieć, czy są jakieś miejsca na ich ciele, których nie chcą, żeby dotykano, albo czy jakaś sytuacja czy słowa mogłyby wywołać u nich nieprzyjemne odczucia. Z kolei Eliza mogła służyć praktycznym doświadczeniem. Na przykład mogła zasugerować rzeczy, na które niekoniecznie wpadłyby osoby bez osobistego doświadczenia w pracy nad takimi scenami – choćby to, że dla komfortu aktorów lepiej nie kręcić scen intymnych po obiedzie.

DOŚWIADCZENIE AKTORSKIE OKAZAŁO SIĘ CENNE NA PLANIE. ŁATWIEJ MI SOBIE WYOBRAZIĆ, CZEGO POTRZEBUJĄ AKTORZY.

Jesteś koproducentką „SICK"?

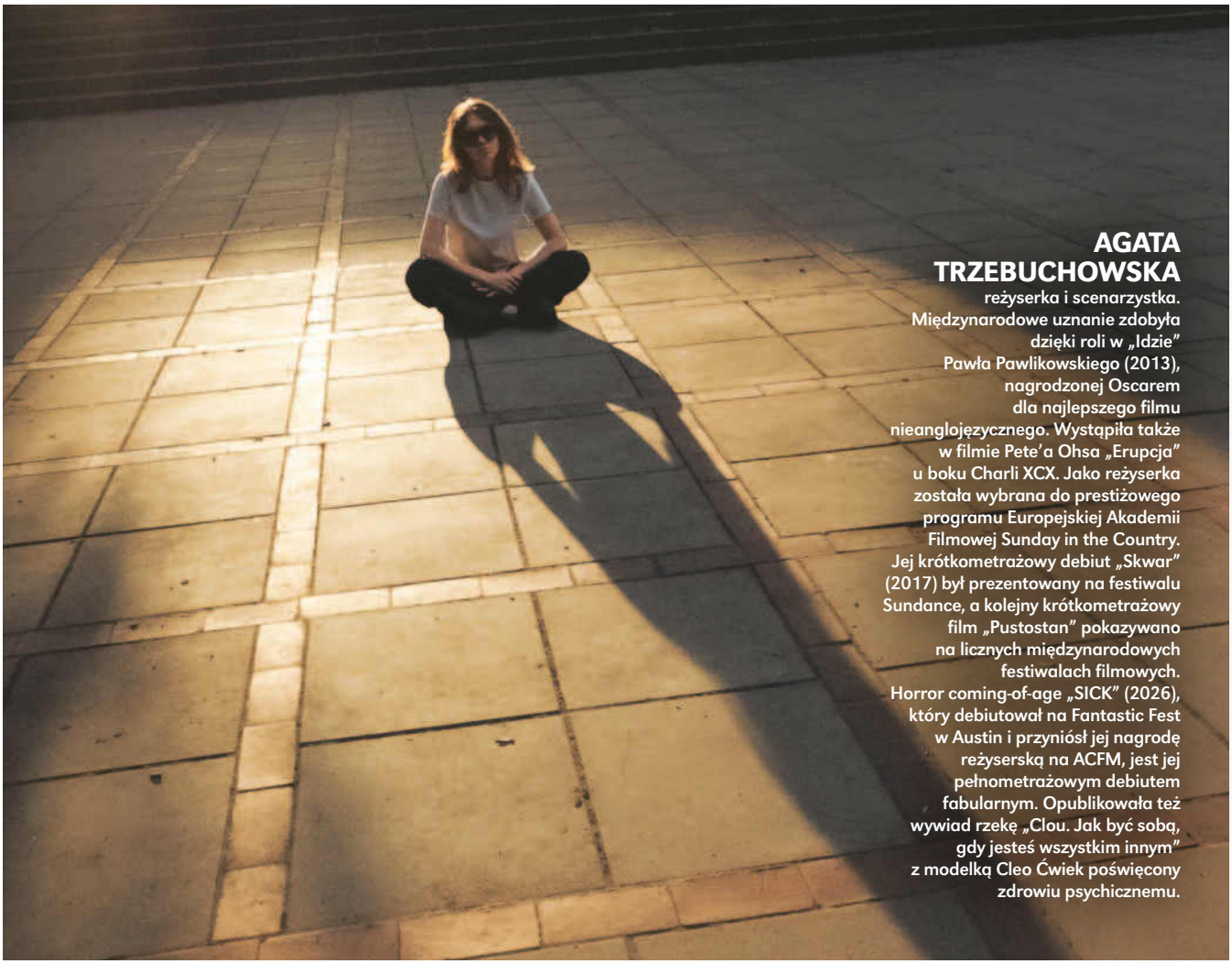
Tak, podobnie jak inni członkowie ekipy. Od początku naszym założeniem było zrealizowanie filmu szybko i niezależnie. Razem z Patrykiem Sieleckim, przyjacielem i producentem z fundacji Lumisenta, oraz operatorem Maćkiem Edelmanem zaczęliśmy szukać prywatnych inwestorów i zbierać środki na minimalny budżet, który pozwoliłby nam wejść na plan. Ostatecznie udało nam się zebrać 380 tysięcy złotych. Mieliśmy bardzo małą ekipę. Wszyscy zgodzili się pracować za symboliczne lub zerowe wynagrodzenie, traktując swój wkład twórczy jako udział w produkcji i potencjalnych zyskach. Dopiero po zrealizowaniu filmu i jego wstępnym montażu zgłosiliśmy się do PISF-u. Otrzymaliśmy wsparcie, dzięki któremu mogliśmy wypłacić ekipie dodatkowe wynagrodzenie. Jestem ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy nam zaufali i zdecydowali się na taki model produkcji. Oczywiście wiązało się to z ryzykiem, że za swoją pracę nigdy nie otrzymają pełnego wynagrodzenia. Szczególnie w obecnej sytuacji, kiedy kryzys w branży jest tak odczuwalny, a do kin przychodzi coraz mniej widzów.

Nie tylko piszesz swoje scenariusze, ale pracowałaś jako dziennikarka, opublikowałaś wywiad rzekę z modelką Cleo Ćwiek, który nie tylko jest solidną pracą pisarską, ale też dotyka ciekawego tematu. Lubisz pisać?

Z pisaniem mam trudną relację. Lubię wymyślanie historii, tworzenie czegoś od podstaw, ale sam proces pisania jest szalenie samotniczy i momentami absolutnie wykańczający. Scenariusz „SICK" pisało mi się wspaniale, ale dzięki temu, że stwierdziłam – skoro chcemy zrobić film szybko, to ja szybko napiszę scenariusz. Ostatecznie powstał tylko

Fot. Maciej Edelman (2)

eprasa.pl 8ec814b31b



AGATA TRZEBUCHOWSKA

reżyserka i scenarzystka. Międzynarodowe uznanie zdobyła dzięki roli w „Idzie" Pawła Pawlikowskiego (2013), nagrodzonej Oscarem dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego. Wystąpiła także w filmie Pete'a Ohsa „Erupcja" u boku Charli XCX. Jako reżyserka została wybrana do prestiżowego programu Europejskiej Akademii Filmowej Sunday in the Country. Jej krótkometrażowy debiut „Skwar" (2017) był prezentowany na festiwalu Sundance, a kolejny krótkometrażowy film „Pustostan" pokazywano na licznych międzynarodowych festiwalach filmowych. Horror coming-of-age „SICK" (2026), który debiutował na Fantastic Fest w Austin i przyniósł jej nagrodę reżyserską na ACFM, jest jej pełnometrażowym debiutem fabularnym. Opublikowała też wywiad rzekę „Clou. Jak być sobą, gdy jesteś wszystkim innym" z modelką Cleo Ćwiek poświęcony zdrowiu psychicznemu.

jeden draft, napisałam go w miesiąc. To był proces szalenie intuicyjny. Nie wiedziałam, co się wydarzy w kolejnej scenie. Po prostu zamykałam oczy, próbowałam wejść w skórę bohaterów. To było bardzo odświeżające, ale jestem świadoma, że nie każdą historię da się tak napisać.

Ale to chyba dobra metoda na debiut. Często przygotowania do pierwszego filmu trwają latami.

Dokładnie tak wyglądała praca nad moim innym projektem, który miał być moim debiutem. Przez długi czas pisałam go razem z Igorem Sarzyńskim. Tworzyliśmy treatmenty, kolejne wersje scenariusza, i mimo wsparcia PISF-u na wcześniejszych etapach wciąż nie udawało nam się zdobyć pieniędzy na produkcję. W takim procesie gdzieś po drodze łatwo zgubić iskrę i miłość do opowiadanej historii. Poza tym po kilku latach sami stajemy się innymi osobami i to, co kiedyś wydawało nam się interesujące i żywe, niekoniecznie nadal takie jest. To było dla mnie frustrujące doświadczenie. Dlatego „SICK" postanowiłam zrobić zupełnie inaczej.

Jakie znaczenie miała i ma dla ciebie rola w „Idzie"? Pomaga czy raczej musisz się od niej uwalniać?

Myślę, że i jedno, i drugie. Oczywiście byłabym hipokrytką, gdybym twierdziła, że „Ida" w niczym mi nie pomogła, bo na pewno pomogła. Dała mi pewnego rodzaju widoczność. I dzięki tej roli zaczynam, nie będąc osobą zupełnie anonimową w świecie kina. Ale też zostałam w pewien sposób zaszufladkowana. Mimo że od ponad 10 lat konsekwentnie powtarzam, że nie jestem aktorką, nigdy nie planowałam nią być i nie planuję rozwijać się w tym kierunku, ludzie cały czas mnie tak przedstawiają.

Historia twojej roli w „Idzie" jest dość romantyczna i myślę, że widzom nie mieści się w głowie, że mogłaś odrzucić realną szansę na karierę aktorską.

Rozumiem cały kontekst tej sytuacji i to, dlaczego ludziom trudno jest zrozumieć tę decyzję. Ale moja osobista perspektywa jest inna – bycie kojarzoną z rolą, z którą sama się nie utożsamiam, stanowi pewien ciężar. Teraz chcąc tę rolę odrzucić albo przedstawić się w innej, czuję dodatkową presję, żeby być wiarygodną.

Nad czym teraz pracujesz?

Nad dwoma filmami. Jeden to właśnie ten mój niedoszły debiut, który może się teraz okazać drugim filmem. Udało nam się otrzymać dofinansowanie z PISF-u na produkcję, jeszcze niewystarczające, bo film jest francuską koprodukcją, więc szukamy teraz pieniędzy także po stronie francuskiej. Oprócz tego pracuję nad szalonym, surrealistycznym mockumentem o kryzysie w związku. W końcu w kinie można wszystko. ■

eprasa.pl 8ec814b31b

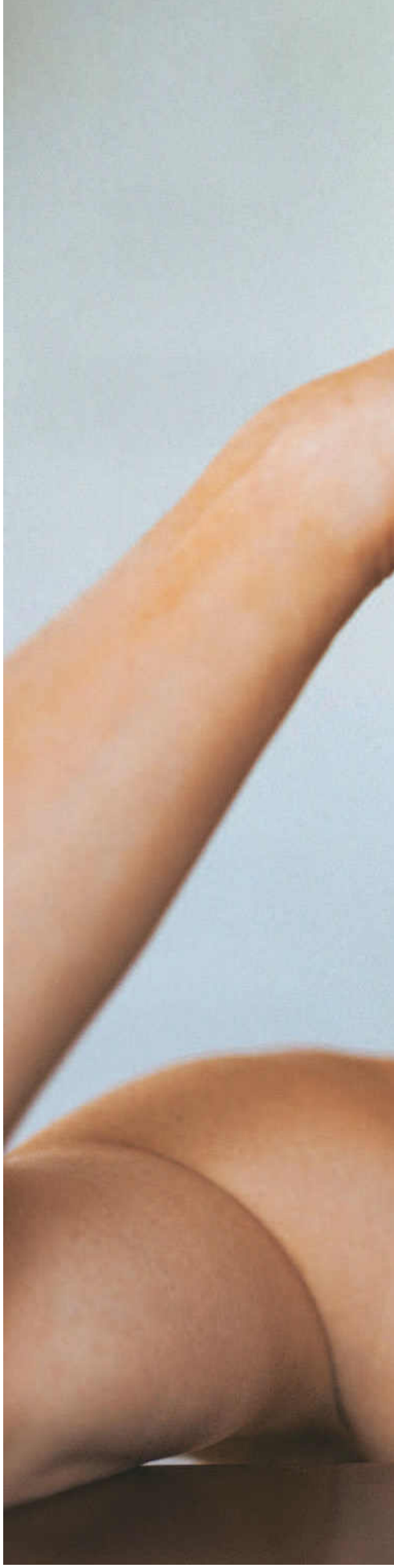
ŚWIATŁA NA

RAFAŁ MAĆKOWIAK

ZAWÓD: **AKTOR** SKĄD POCHODZI: **OPOLE**
GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **51**

NIE CHCE BYĆ AKTOREM, KTÓRY PRZEZ LATA GRA TĘ SAMĄ POSTAĆ, BO WIERZY W RÓŻNORODNOŚĆ I ELASTYCZNOŚĆ. Z RAFAŁEM MAĆKOWIAKIEM, KTÓRY W SERIALU „BUNT" WCIELA SIĘ W ZIMNEGO MAJORA KLIMKEGO, ROZMAWIAMY O WYRAZISTYCH ROLACH DRUGOPLANOWYCH, O TEATRZE JAKO IDEALNYM MIEJSCU ROZWOJU I NAGOŚCI NA SCENIE.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA** ZDJĘCIA: **SZYMON SZCZEŚNIAK**



PANI: Jest dzisiaj zimno i wilgotno, a jednak przyjechałeś na rowerze. Żadna pogoda na rower ci niestraszna?
RAFAŁ MAĆKOWIAK: Nie poddaję się, chociaż zimą jeżdżę krócej. Ale już tak się przyzwyczaiłem, że zabieram rower z sobą wszędzie. To mi pozwala wszędzie czuć się jak w domu. Zabrałem go nawet na plan serialu „Bunt" do Wilna. Jeździłem po zdjęciach, co pozwalało mi się zrelaksować, a tam są naprawdę przepiękne tereny.

Tę historię więziennego buntu wyreżyserował Mateusz Rakowicz. Już jego film „Najmro. Kocha, kradnie, szanuje" pokazał, że przywiązuje ogromną wagę do wizualnej strony opowiadanej historii, a współpracownicy mówili o tym, że miał przemyślane każde ujęcie.
Teraz też tak było. Stopień jego przygotowania zrobił na mnie wrażenie i to już od naszego pierwszego spotkania na castingu. Takie podejście do pracy daje aktorowi ogromne poczucie bezpieczeństwa. Do tego, kiedy przyszedłem na pierwszą próbę czytaną i zobaczyłem, ilu jest facetów w obsadzie, właściwie sami, pomyślałem: „No, będzie się działo". Wystarczy, że tylko kilku wystrzeli ego i będzie pozamiatane. Ale okazało się, że Mateusz nad tym zapanował i z wyczuciem rozprowadzał tę energię. On po prostu wie, co robi, jest prawdziwym liderem.

Już wiemy, że kręciliście w Wilnie, ale czy w prawdziwym więzieniu?
W byłym więzieniu na Łukiszkach, które robi piorunujące wrażenie. Dziś ten kompleks budynków nazwany „Więzienie na Łukiszkach 2.0" służy kulturze: są tam kluby, pracownie, sale do wynajęcia. Działa tam ponad 700 artystów. Mieliśmy problemy z utrzymaniem ciszy, bo grały lokalne kapele. Ale we wnętrzach tego ponadstuletniego gmachu zachowało się mnóstwo śladów jego poprzedniego przeznaczenia. W celach można przeczytać napisy zostawione przez więźniów. Poza tym kręciliśmy od września do grudnia i robiło się tam coraz zimniej, więc warunki nie były łatwe.

eprasa.pl 8ec814b31b



RAFAŁ MAĆKOWIAK

Rocznik 1975, urodzony w Opolu. Absolwent warszawskiej Akademii Teatralnej (1999). Na scenie TR Warszawa zadebiutował jeszcze jako student w „Bziku tropikalnym" Grzegorza Jarzyny (1997), w zespole teatru jest od 2002 roku. Grał u Jarzyny, Krzysztofa Warlikowskiego (Belize w „Aniołach w Ameryce"), René Polleschа, Kornéla Mundruczó i Luka Percevala. Za rolę w „Nietoperzu" Mundruczó wraz z całą obsadą otrzymał Grand Prix 53. Kaliskich Spotkań Teatralnych. W kinie zwrócił na siebie uwagę rolą w „Gniewie" Marcina Ziębińskiego, potem zagrał m.in. w „Amoku" Natalii Korynckiej-Gruz, „Głośniej od bomb" i „W dół kolorowym wzgórzem" Przemysława Wojcieszka, „Senności" Magdaleny Piekorz oraz „33 scenach z życia" Małgorzaty Szumowskiej (nominacja do Orła za rolę drugoplanową). Żonaty z projektantką mody Vasiną, ma troje dzieci. Zapalony rowerzysta.

eprasa.pl 8ec814b31b

Serial pokazuje nieludzkie warunki w polskich więzieniach w 1989 roku, choć i teraz więzienia są przepełnione. Co zaprzecza założeniu, że sensem kary ma być resocjalizacja, a nie zemsta.

Oczywiście. W serialu pada zdanie, że psychopaci to nie więźniowie, tylko często ci, którzy ich pilnują. Stąd bunt, bo scenariusz jest zainspirowany prawdziwymi wydarzeniami, jakie miały miejsce w momencie historycznego przełomu. Mimo to dobrze, że postacie strażników są ciekawe, złożone, niejednoznaczne.

Wcielasz się w jednego z nich, majora Klimkego, który jest dość jednoznaczny. Aktorzy często mówią, że nawet granego przez siebie złoczyńcę chcieliby jakoś obronić. Jak gra się zło, którego obronić się nie da?

Postaci stojące w kontrze często są po prostu złe. Czytam scenariusz, rozumiem, jaką ta postać ma funkcję, i w tym wypadku nie zastanawiam się nad jej motywacjami – tak ma być. W wypadku Klimkego ważny jest moment historyczny: transformacja, przełom. Wiemy jako społeczeństwo, że nie było wtedy różowo. Upada reżim, przychodzi demokracja, a taka zmiana najczęściej oznacza pogorszenie relacji między ludźmi i wykorzystywanie szarej strefy. Strona reżimowa próbuje się utrzymać wszelkimi sposobami, zwłaszcza w służbach mundurowych. Klimke jest przedstawicielem tej grupy: funkcjonariusz, żołnierz, ktoś, kto wykonuje rozkazy, a do tego ma własne ambicje.

I poczucie władzy.

Tak. Jego stosunek do więźniów jest jasny: jest strażnikiem, więc ma ich za nic. Bunt to dla niego problem do rozwiązania, a nie sprawa ideologiczna. Trzeba go rozegrać na swoją korzyść. Ustaliliśmy z Mateuszem, że nie ma co szukać w nim psychopaty czy kogoś, kto lubuje się w zadawaniu cierpienia. Wystarczy skupić się na tym, jak reagować na rozwój wydarzeń, żeby wykonać rozkaz i wyjść z tego obronną ręką. Klimke nie mówi za dużo, milczy i obserwuje. Jego siła to zasługa scenariusza. Dla aktora to bardzo satysfakcjonujące.

Twoje drugoplanowe role, jak Klimke czy niedawno Maestro w „Królu dopalaczy", pokazują, jak bardzo jesteś wszechstronny i elastyczny jako aktor.

W elastyczność po prostu wierzę. Przeciwstawiam ją modelowi, który widzę zwłaszcza w kinie amerykańskim: aktor tworzy pewną postać i użycza jej kolejnym filmom czy serialom. W zależności od kontekstu ta postać się zmienia, ale w końcu dochodzi do momentu, w którym można się nią już tylko bawić. Dobry przykład to Robert De Niro w filmie „Poznaj mojego tatę". Wybrałem ten zawód dlatego, że choć bardzo lubię siebie, lubię też choć na chwilę poudawać kogoś innego. To daje mi wolność. Zło takie jak u Klimkego jest mi obce, a przynajmniej staram się, żeby nie miało dostępu do mojego życia prywatnego. Ale możliwość poczucia w sobie takiej negatywnej siły, szczególnie kiedy jest dobrze napisana w scenariuszu i nie trzeba do niej robić groźnej miny – ma moc uwalniającą. Człowiek nagle czuje, że może więcej niż prywatnie, i wędruje tam, dokąd normalnie by nie poszedł. Oczywiście można zapytać, na ile aktor naprawdę się zmienia, a na ile zawsze zostaje sobą. Ale samo to poczucie jest warte zachodu.

WYBRAŁEM TEN ZAWÓD, BO CHOĆ BARDZO LUBIĘ SIEBIE, lubię też choć chwilę poudawać kogoś innego.

Dla kogoś o słabszej konstrukcji psychicznej to chyba niebezpieczne.

Oczywiście. Wielu ludzi wykłada się już w szkole teatralnej, kiedy zaczyna się od nich wymagać takich rzeczy. Pojawia się destabilizacja.

Najbardziej mogłeś z takiej aktorskiej wolności korzystać w serialu „Herkules" – grałeś rolę tytułową, atypowego detektywa.

To była ogromna przyjemność i żałuję, że serial zakończył się w pierwszym sezonie. Przez jakiś czas czekałem w gotowości, bo dostawałem sygnały, że będzie ciąg dalszy, a potem wszystko odwołano. Granie głównej postaci to duży komfort: aktor nie jest zostawiony sam sobie i nie musi walczyć o to, żeby coś zrealizować na planie, bo na tej postaci skupia się konstrukcja opowieści i cała uwaga. Postać Herkulesa dawała mi ogromne możliwości, miała wielki potencjał. Wszystko mi było wolno i mogłem iść w pokazywaniu go w różnych kierunkach. Bardzo lubię takie zadania.

Jak wspominasz pracę przy serialu „Udar", zainspirowanym historią Macieja Nowaka, krytyka kulinarnego i dyrektora teatru?

Praca z Pawłem Demirskim przy tym projekcie była dla mnie jednym z ważniejszych i przyjemniejszych doświadczeń. To ktoś, kto pisze o ludziach i po prostu ich kocha. Takie podejście jest mi bardzo bliskie: nikt nie jest na wskroś zły, każdy próbuje być dobry. Taki klimat „feel good". Oglądam teraz serial „Shameless" i tam jest podobnie: jest przyzwolenie na słabość. Czujesz, że te postaci będą próbowały i walczyły, nawet jeśli im się nie uda. Myślę, że wszyscy tego potrzebujemy. Kojarzy mi się to ze Stumilowym Lasem i Kubusiem Puchatkiem – postaci są wrażliwe, ludzkie, odsłonięte.

Myślę, że „Udar" był dla ciebie ważny także z innego powodu – zagrałeś w nim razem z córką Lilą.

Która grała tam synka. (*śmiech*) To było ciekawe doświadczenie, choć nie będę ukrywał, że się go bałem. W pracy cenię sobie możliwość skupienia się na sobie. W domu od dawna jej nie mam, bo tam są rzeczy ważniejsze niż ja sam. Ale kiedy idę do pracy, lubię być dla siebie najważniejszy. Bałem się, że życie prywatne, ta troska, niepokój o nią, przeniesie się na plan. Zastanawiałem się też, czy nie stracę obiektywizmu. Co by się stało, gdyby ktoś zaczął ją na planie krytykować?

Fot. Szymon Szcześniak (2)

eprasa.pl 8ec814b31b



Jak bym się zachował: jak aktor partner czy jak ojciec? Czy rzuciłbym się, żeby jej bronić? Na szczęście Lila szybko się odnalazła. W sytuacjach towarzyskich radzi sobie świetnie, dużo lepiej niż ja. Mogłem odetchnąć i przestać się przejmować.

Wybrała ten zawód?

Jeszcze nie podjęła decyzji. Uważam, że gdyby chciała, ma do niego predyspozycje. Ale na razie studiuje kulturoznawstwo i myśli o różnych rzeczach. Gdyby potem zdecydowała się na studia filmowe, bardzo bym ją wspierał. Ale to jej decyzja. Rodzicielstwo wymaga gigantycznej pracy i uważności – żeby nie wciskać w znane nam tory, po których sami się poruszaliśmy. Kiedyś było prościej: szkoła, potem najlepiej od razu studia, szczególnie dla chłopaków, bo jak nie, to wojsko, a po studiach od razu do roboty. Dziś ludzie na studiach w ogóle nie myślą o pracy. A jeśli, to próbują różnych rozwiązań. No i supermodne dzisiaj hasło to „gap year". Nie dziwię się młodym, że nie mają sprecyzowanych planów w pełnym chaosu świecie, w jakim dzisiaj żyjemy. Poza tym moja własna dojrzałość, także zawodowa, zaczęła się kształtować długo po studiach.

Zaistniałeś w kinie z przytupem – w filmach Przemysława Wojcieszka, który wniósł do polskiego kina nową, trochę punkową energię.

Przemek wbił się w moment, kiedy kończyły się lata 90., a wraz z nimi próby robienia z polskiego kina namiastki amerykańskiego. Pojawił się ze swoimi oryginalnymi, mocnymi pomysłami. Też czułem tę energię. Dzisiaj nie robi filmów. Wszystko robił wtedy ogromnym nakładem własnych sił. Bardzo dużo mu zawdzięczam. Dopiero kiedy spotkaliśmy się na planie „Głośniej od bomb", zacząłem myśleć o tym, czego chcę od tego zawodu i że naprawdę muszę się wziąć do roboty, jeśli chcę go uprawiać. To był mój moment budzenia się świadomości.

Potem przez dłuższy czas rzadko pojawiałeś się w kinie i telewizji. Teraz to się zmienia?

W tym zawodzie są przypływy i odpływy. Do tego zainteresowanie płynie falami, co nie dotyczy tylko mnie. Śmiejemy się w środowisku, że albo nie ma nic, albo jest wszystko naraz i trzeba wybierać. Są takie momenty, kiedy kończy się praca – jak teraz po „Buncie" – czuję, że jestem rozgrzany, gotowy na coś innego, a jest przerwa. Ta przerwa trwa, opada napięcie i energia, przychodzi strach. I to nie jest wyłącznie moje doświadczenie, dotyczy także ludzi, którzy grają bardzo dużo. Brak stabilizacji zaczyna przeszkadzać, zwłaszcza po pięćdziesiątce.

Przez prawie trzy dekady jesteś związany z teatrem, przede wszystkim TR Warszawa. Siedzimy w Barze Studio, a obok nas trwa budowa nowej siedziby TR-u.

To będzie duża zmiana, jeśli chodzi o przestrzeń. Sam jestem ciekaw, co nas tam spotka. Od wielu lat na to czekamy. A teatr jest miejscem, gdzie mogę się rozwijać jako aktor. W filmie czy serialu zaczynam pracę tuż przed zdjęciami. Często jest mało czasu na przygotowania, nie mówiąc już o tym, żeby swobodnie szukać rozwiązań. A w teatrze jest czas. Można pracować nad interpretacją, szukać inspiracji. Jestem na etacie w zespole, który poznaje różnych reżyserów, różne sposoby pracy i myślenia. Przychodzi Luk Perceval, który uruchamia ciało aktora i u którego pracuje się z postacią. Miałem też szczęście spotkać René Pollescha, który mówił, że nie ma czegoś takiego jak reprezentacja: nie ma roli,

eprasa.pl 8ec814b31b



Rafał Maćkowiak w roli majora Klimkego w serialu Netflixa „Bunt”

aktor jest trybunem pisarza i ma po prostu wypowiedzieć jego myśl. Bywa, że to trudne zadania, ale zawsze poszerzają wyobraźnię.

Teatr ma jednak tę słabość, że zazwyczaj działa lokalnie.

I tymczasowo. Daje mi dużo, jeśli chodzi o poczucie wspólnoty i wspólnej pracy, ale nie ma takiej siły oddziaływania jak serial czy film. Jest też kwestia finansowa. Teatr pochłania mnóstwo czasu, co ma swoją dobrą stronę, ale ten czas jest kompletnie niewspółmierny do wynagrodzenia. Mimo to nawet w momentach zawahania trudno mi sobie wyobrazić, żebym mógł funkcjonować bez teatru. To autentyczne uzależnienie. Zwłaszcza teraz, kiedy teatr poszedł w stronę kontaktu z publicznością, zszedł z piedestału na poziom widowni, przygasił światła frontowe, żebyśmy widzieli ludzi. To współodczuwanie uzależnia tym bardziej. Daje poczucie bycia potrzebnym, które w tym zawodzie jest chyba najważniejsze. Pamiętam spotkanie z Danutą Szaflarską, która pod koniec życia została częścią naszego zespołu teatralnego – jakby dostawała turboenergii od tego, że było na nią takie zapotrzebowanie. Dlatego jestem wdzięczny, że mam teatr. To enklawa kultury, wrażliwości, literatury. I świetne towarzystwo.

Twoja ostatnia premiera TR Warszawa to „Strach przed lataniem” wg książki Eriki Jong. Spektakl zabawny i, co cie-

Nawet w momentach zawahania trudno mi sobie wyobrazić, ŻEBYM MÓGŁ FUNKCJONOWAĆ BEZ TEATRU. TO UZALEŻNIENIE.

kawe, ten tekst z lat 70. wcale się nie zestarzał. Raczej pokazuje, że my staliśmy się bardziej konserwatywni.

Najpierw się zastanawiałem, czy po wszystkim, co pojawiło się dzięki Erice Jong, jak np. „Seks w wielkim mieście”, „Dziewczyny”, „Fleabag”, ten tekst jeszcze zadziała. Ale okazało się, że możemy się w nim przejrzeć i zobaczyć, że konserwatyzm wraca teraz na całego. Ciekawie było sprawdzać, jak rezonuje: czy zostanie odebrany jako paplanina w stylu Bridget Jones, czy będzie miał głębsze znaczenie. Patrząc na widownię, myślę, że trafia w punkt. Ludzie się śmieją, ale ze sceny mam poczucie, że to nie jest tylko śmiech. Jakby schodziło z nich powietrze. Przynajmniej z kobiet, bo kiedy patrzę na panów, czasem mają dziwne miny.

Oczywiście są w nim sceny nagości. Można powiedzieć, że TR Warszawa się w niej specjalizuje. A nagie ciało w teatrze jest czymś innym niż np. w filmie. Wydaje się bardziej realne.

Wiele lat temu na festiwalu Malta w Poznaniu widziałem przedstawienie, które zaczynało się od tego, że na scenę wychodziła naga grupa aktorów-tancerzy i odgrywali przygotowania do przedstawienia. Byłem w szoku, bo nagle uświadomiłem sobie, że patrzę na tę nagość, jakby była całkiem naturalna. Była naturalna jak kostium. Przy „Strachu przed lataniem” zastanawiałem się, ile czasu zajmie nam doprowadzenie siebie i publiczności do takiej neutralności ciała. W ogóle ciało to dla mnie temat. Przez lata moja praca w teatrze zaczynała się od głowy: rozmowy, teoretyzowanie, próby – wszystko intelektualnie. Całkiem niedawno odkryłem, że ciało postawione przed pewnymi zadaniami reaguje kompletnie inaczej niż głowa. W moim przypadku to proces uwalniający, bo jestem osobą, która wszystko kontroluje głową. Przy „Strachu przed lataniem” mieliśmy pomysł, żeby w ostatniej scenie rozebrał się też mój bohater, Bennett. I nagle okazało się, że to zmienia całą scenę, przesuwa jej znaczenie w inną stronę. Zrezygnowaliśmy.

Nagość to bardzo mocne narzędzie.

Mocne i bardzo niedoceniane.

A rower to świetny sposób na bycie w formie. Na jak długie trasy jeździsz?

Latem od 100 do 150 kilometrów, w zależności od tego, czy jadę sam i ile mam czasu. Lubię jeździć sam. Najdłuższą trasę przejechałem w te wakacje: z Krakowa do Opola, gravelem, nie szosą, tylko lasami. Ponad 200 kilometrów ciągłej jazdy. Kiedy dojechałem, czułem euforię. Byłem zadowolony, że zrealizowałem plan. Zrozumiałem też, że 150 km to naprawdę nic. (*śmiech*) Chociaż ostatnie 40 było męczarnią. Na razie nie myślę o wyścigach czy maratonach. Do tego trzeba chyba młodszego, bardziej odpornego ciała. Ale sam rower otwiera przestrzeń w głowie. Jak śpiewał Janerka: „rower to jest świat”. ■

Fot. Jarosław Sosiński/Netflix

eprasa.pl 8ec814b31b

Bielenda

BEAUTICINE

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

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



Biodynamiczny COLOSTRO -krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

COLOSTRUM
+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

HEKSAPEPTYD
+ kofeina + kolagen

HIALURO-żel intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

Serum PDRN nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

KWAS HIALURONOWY
+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy

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

FROSTED GEL texture

LED-compatible formula

baza BIODYNAMICZNA

Tylko tu!

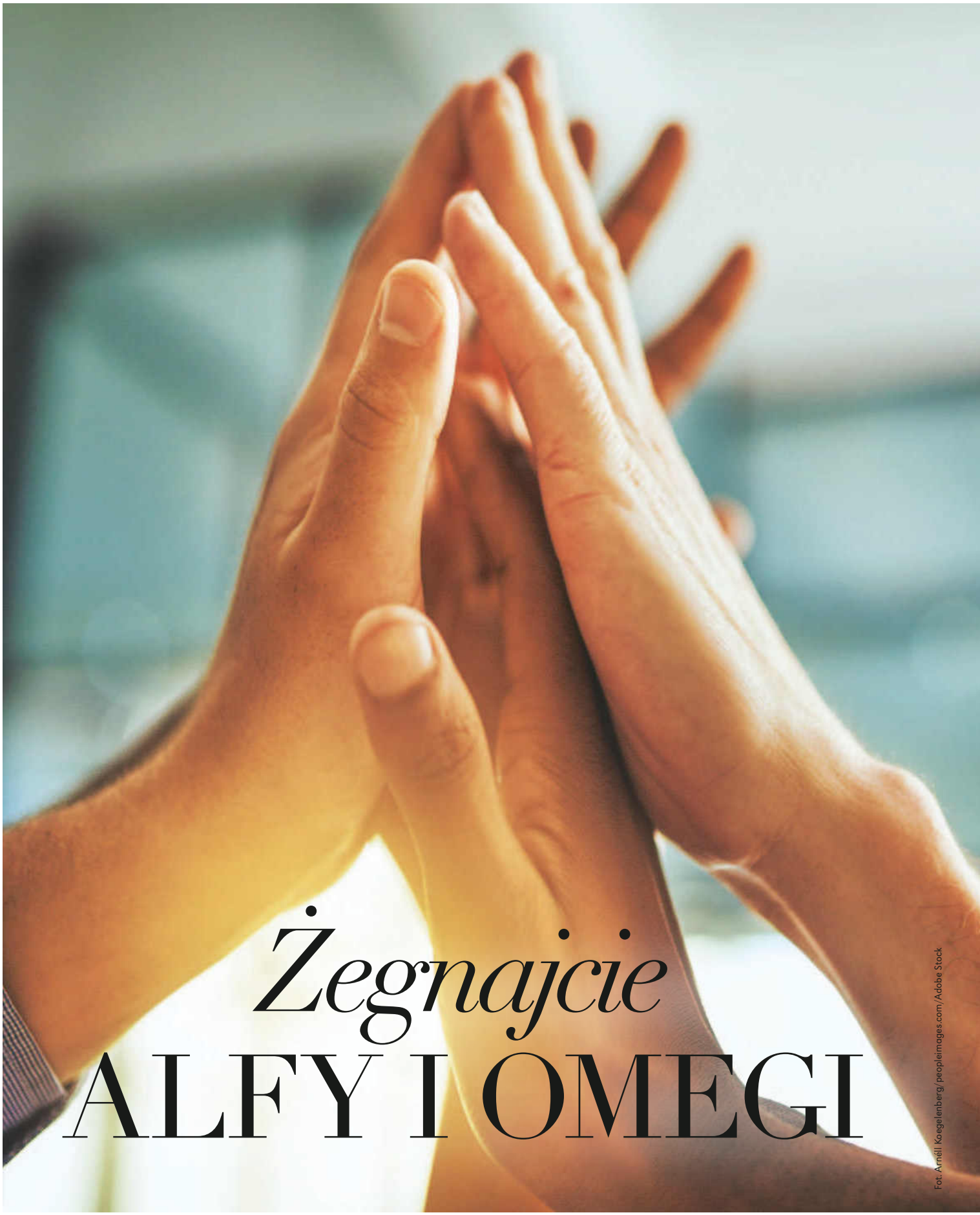
ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

AI

eprasa.pl 8ec814b31b



Żegnajcie ALFY I OMEGI

Fot. Arnéll Koegelenberg/peopleimages.com/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b

Jeszcze kilkanaście lat temu idealny prezes przypominał dyrygenta, który nie tylko prowadzi orkiestrę, ale uważa się za najlepszego skrzypka, perkusistę, fagocistę i stroiciela fortepianów. Dziś model szefa, który musi wiedzieć wszystko, powoli przechodzi na emeryturę.

TEKST: **MARCIN MURAWSKI**



Fot. Amazon

Wyobraźmy sobie duży koncern, powiedzmy farmaceutyczny, który szykuje ważną konferencję. Przez kilka tygodni pracują nad nią sprzedaż, marketing, agencja eventowa i zewnętrzni doradcy. Scenariusz gotowy, goście zaproszeni, prezentacje dopieszczone, budżet zajmuje kilka kilometrów Excela. Na końcu wszystko trafia na biurko prezesa. Ten przegląda materiały, wzywa sztab i przez następne 20 minut z rosnącym wzburzeniem próbuje ustalić, kto – skoro w menu jest już kaczka – dopuścił jeszcze kurczaka. „Ile można wciskać tego drobiu?!", niesie się po korytarzu.

Znamy ten typ. Rano decyduje o wielomilionowej inwestycji, godzinę później o kolorze firmowych kubków. Odrzuca badania marketingowe, bo jemu „ta reklama się nie podoba" i „nie zna nikogo, kto ma TikToka". Zamawia audyt, po czym tłumaczy jego autorom, dlaczego źle go zinterpretowali. Zatrudnia topowych specjalistów, po czym z satysfakcją objaśnia im, jak właściwie powinni wykonywać swoją pracę. Potrafi też lepiej zawiesić bombki

PRACUJĄ ZE MNĄ LUDZIE, KTÓRZY W SWOICH DZIEDZINACH **SĄ MĄDRZEJSI ODE MNIE.**

Katarzyna Ciechanowska-Ciosk

eprasa.pl 8ec814b31b

na firmowej choince i w menu firmowego pikniku w ostatniej chwili wymienić sernik na brownie, bo „kto w tych czasach jada serniki?”.

Przez lata właśnie tak wyobrażaliśmy sobie lidera: ma wiedzieć, decydować i nigdy nie wyglądać na zaskoczonego. Tyle że biznes zrobił się zbyt skomplikowany, żeby jeden człowiek mógł znać odpowiedź na każde pytanie. Dlatego do repertuaru dobrego szefa przebojem weszły dwa słowa, które kiedyś brzmiały niemal jak zawodowa kapitulacja. Brzmią one: „nie wiem”.

KLUB DYSKUSYJNY

– Wczoraj, dzisiaj, po kilka razy dziennie – śmieje się Katarzyna Ciechanowska-Ciosk, dyrektorka zarządzająca amazon.pl, na pytanie, kiedy ostatnio powiedziała zespołowi „nie wiem”. – Pracują ze mną ludzie, którzy w swoich dziedzinach są mądrzejsi ode mnie. I tak właśnie powinno być – mówi. Jej zadaniem nie jest więc wiedzieć najwięcej, ale wiedzieć, o co zapytać. Gdy zespół przychodzi z rekomendacją, pyta: jakie były inne możliwości, dlaczego je odrzuciliście, co może pójść źle, jakie ryzyko widzicie? Nazywa to obieraniem cebuli, czyli zdejmowaniem kolejnych warstw problemu, aż dotrze się do tego, co naprawdę istotne.

– Jeśli pracownik przychodzi do mnie z pomysłem, nie chcę dawać mu gotowej odpowiedzi. Mogę powiedzieć: pierwszy i drugi punkt są w porządku, przy trzecim coś mi nie gra. Ale kiedy słyszę: „to powiedz mi, jak mam to zmienić”, odpowiadam po prostu: „nie wiem”. Mogę za to podpowiedzieć, z kim warto porozmawiać albo gdzie poszukać odpowiedzi. To drobna różnica, która zmienia wszystko – mówi. Szef odpowiadający na każde pytanie wychowuje ludzi, którzy przychodzą po odpowiedź. Szef pytający – ludzi, którzy zaczynają jej szukać sami. Dobry szef to dziś bardziej administrator pracy fachowców w swoich dziedzinach niż człowiek orkiestra.

Amazon ma systemowy jeden bezpiecznik przeciwko takiemu wszechwiedzącemu liderowi – spotkania zaczynają się od ciszy. Zamiast slajdów są tzw. dokumenty – one-pagery, twopagery, sixpagery, które wszyscy najpierw czytają w skupieniu, a dopiero potem rusza dyskusja. – Staram się wypowiadać jako ostatnia – mówi Ciechanowska-Ciosk. Bo jeśli lider pierwszy oznajmi, który pomysł mu się podoba, brainstorming może się skończyć, zanim się zaczął, hierarchia zrobi resztę.

Po chwili szukanie najlepszego rozwiązania zamienia się w festiwal potakiwania. Jeśli szef za każdym razem wykłada rozwiązanie na stół, bardzo szybko dostaje dokładnie taki zespół, jaki sam sobie stworzył: ludzi czekających na instrukcję. A stąd już niedaleko do „prezesa od bombek na choince”, który doradzi nawet, jak się ubrać na firmową wigilię, zmieni formuły w tabelach budżetowych, przeniesie na konferencji roll-up o pięć metrów i osobiście ustali, czy na identyfikatorach nazwisko powinno być nad stanowiskiem, czy pod nim, twierdząc, że właśnie zapobiegł katastrofie wizerunkowej i „że ja też muszę myśleć o takich rzeczach”.

NIEWOLNICY LICZB

– Tak, pewnie, że i mnie się czasem zdarzy zakochać w jakimś pomyśle – przyznaje ze szczerością Ciechanowska-Ciosk. Wtedy potrzebuje danych, argumentów i przede wszystkim ludzi w otoczeniu, gotowych powiedzieć „nie”. To najlepsze zabezpieczenie przed jednym z najbardziej kosztownych narzędzi zarządzania: widzimisię szefa. „Nie wiem” rodzi jednak następne pytanie. Skoro szef nie jest najmądrzejszy



Fot. Nationale-Nederlanden

PREZENTACJI MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ, SPOSOBU MYŚLENIA NIE DA SIĘ UDAWAĆ.

Edyta Fundowicz

eprasa.pl 8ec814b31b

w pokoju, to komu ma wierzyć? Ekspertowi, doświadczeniu czy liczbom? Po świątku strategów krąży przecież powiedzenie, że Excel ma taką cudowną właściwość: odpowiednio długo przekonywany, potrafi potwierdzić niemal każdą tezę.

Jeśli ktoś zjadł zęby na liczbach, to Monika Żurmanowicz. Z Ikeą związana jest od ponad dwóch dekad, przez lata zajmowała się finansami, wynikami i biznesową stroną organizacji, a dziś jako CFO polskiej Ikei odpowiada za jej finanse. I właśnie ona paradoksalnie najgłośniej przestrzega, żeby liczbom nie przypisywać magicznej mocy.

– Jestem zwolenniczką podejścia „good is enough". Nie musimy mieć 100 procent danych i perfekcyjnego Excela, żeby podjąć dobrą decyzję. Możemy utknąć w doskonaleniu analiz, tracąc fokus i tempo działania – mówi. Stąd bierze się klockowatość organizacji, które miesiącami szlifują strategię, produkują kolejne wersje prezentacji i przekładają decyzję do czasu, aż będzie miała więcej slajdów niż sensu.

Jeszcze gorzej, gdy liczby przestają służyć decyzji, a zaczynają ją usprawiedliwiać. Najpierw zakochujemy się w pomyśle, później ruszamy na poszukiwanie danych, które dowiodą, że od początku mieliśmy rację. Żurmanowicz zamiast kolejnego arkusza w Excelu woli pytanie: „co, jeśli…". Co, jeśli się mylimy? Co, jeśli sprzedaż nie wzrośnie? Co zrobimy, jeśli scenariusz, który tak pięknie wygląda w tabeli, nie wydarzy się w rzeczywistości? – Excel nie zastąpi odpowiedzialności lidera za decyzje – podkreśla. Ekspert może powiedzieć: „z danych wynika A", ale to lider musi zdecydować, czy firma to A zrobi. Czasem przy 70 procentach informacji, czasem z pomocą doświadczenia, czasem intuicji.

Jeśli wszystko pójdzie źle, przecież to nie Excel będzie wzywany na dywanik. Oczywiście, że prezesi bywają czasem tak zakochani we własnym pomyśle. Jeśli klient go nie chce, winne są badania, jeśli eksperci wskazują ograniczenia, są „za mało odważni", a jeśli projekt ponosi porażkę, winne jest wdrożenie. Jedynym elementem, który nigdy nie podlega krytyce, pozostaje sam pomysł szefa. Choć niemal zawsze są oni przekonani, że potrafią przyznać się do błędu. Tylko los dziwnym trafem chciał, że jeszcze nigdy nie było ku temu okazji.



Fot. Karol Wysmyk/DESA Unicum

WIEDZA EKSPERTÓW JEST FUNDAMENTEM, ALE **KTOŚ MUSI ZOBACZYĆ CAŁOŚĆ.**

Agata Szkup

PREZESKA, KTÓRA PRZEGAPIŁA LADY GAGĘ

W warszawskim DESA Unicum liczb jest mniej, a więcej wyczucia, stylu i gustu szlifowanego czasem przez dekady. O gustach, jak wiadomo, się nie dyskutuje, tyle że akurat w domu aukcyjnym właśnie na tym robi się biznes. Na etatach są tam topowi znawcy, którzy o jednym artyście potrafią wiedzieć niemal wszystko. Agata Szkup, prezeska DESY, nie próbuje ich przelicytować, choć przyznaje, że nie zawsze tak było. – Przez pewien czas miałam opór przed powiedzeniem „nie wiem". Wydawało mi się, że skoro zarządzam największym domem aukcyjnym w kraju, powinnam znać odpowiedź na każde pytanie. Dziś wiem, że znacznie groźniejsze jest przekonanie, że każdą odpowiedź trzeba mieć od razu – mówi.

Przy jednej z aukcji sztuki dawnej młodsi pracownicy zauważyli na okładce nowej płyty Lady Gagi nawiązanie do „Stańczyka" Jana Matejki. Szkup przyznaje, że sama prawdopodobnie by go nie wychwyciła. Zespół wychwycił i nagle XIX-wieczny Matejko i XXI-wieczna ikona popu znaleźli się w jednej opowieści. – Cenię młodsze pokolenie właśnie za to świeże spojrzenie. Nie mam potrzeby wiedzieć wszystkiego

eprasa.pl 8ec814b31b

najlepiej – mówi Szkup, jednak przypomina, że „nie wiem" nie oznacza „nie decyduję".

Najciekawiej robi się wtedy, gdy dwóch świetnych ekspertów patrzy na ten sam obraz i widzi dwie różne rzeczy. Jeden mówi: brać, a drugi: odpuścić. Oboje mają argumenty, lata doświadczenia i uznanie w branży. I właśnie wtedy zaczyna się robota lidera. – Trzeba spojrzeć szerzej: na ryzyko, reputację, rynek, strategię, wyniki aukcyjne i potrzeby kolekcjonerów. Wiedza ekspertów jest fundamentem, ale ktoś musi zobaczyć całość – mówi Szkup. Rolą lidera nie jest mieć ostatnie słowo we wszystkim, czasem wystarczy, by nie decydować za innych.



NIE TRZEBA 100 PROCENT DANYCH I PERFEKCYJNEGO EXCELA, **BY PODJĄĆ DOBRĄ DECYZJĘ.**

Monika Żurmanowicz

ZŁOTOUŚCI

Edyta Fundowicz, członkini zarządu Nationale-Nederlanden, przez lata zatrudniała ludzi do marketingu, strategii czy sprzedaży. Nauczyło ją to jednego: najbardziej podejrzani bywają ci, którzy na każde pytanie mają zawsze odpowiedź. Dlatego nie daje się uwieść slajdom, bardziej niż gotowa odpowiedź interesuje ją droga, którą kandydat do niej doszedł. Dlaczego tak zrobiłeś, co nie wyszło, co dziś zrobiłbyś inaczej? Kiedy szukała dyrektora ds. strategii i marketingu, kandydaci dostali zadanie. Jedni przynieśli błyszczące, niemal konsultingowe rozwiązania. Inni naprawdę zaczęli rozgryzać problem i tworzyć prezentację od czystej kartki. – Prezentacji można się nauczyć, sposobu myślenia nie da się udawać – mówi Fundowicz. Z dwóch kandydatów – tego, który wie wszystko, i tego, który mówi „nie wiem, ale się dowiem", wybiera zawsze tego drugiego.

W jej zespole „nie wiem" jest dozwolone także na samej górze. Trudno przecież wymagać od ludzi, żeby przyznawali się do niewiedzy, jeśli szef codziennie wystawia monodram pod tytułem „człowiek, który zna odpowiedź na wszystko". Jest jednak jeszcze groźniejsza pułapka: szef może naprawdę wierzyć, że chce dyskusji. Może nawet zacząć spotkanie od słów „chcę poznać wasze zdanie", po czym przez kolejne 20 minut szczegółowo opowiadać własne. A potem ze zdumieniem odkryć, że wszyscy w pokoju myślą dokładnie tak samo. Hierarchia ma tę właściwość, że potrafi produkować jednomyślność bez użycia argumentów.

ŚLEPA ULICZKA

Największą kompetencją współczesnego lidera nie jest już udawanie, że zna odpowiedź na każde pytanie, ale umiejętność odróżnienia spraw naprawdę ważnych od tych, które można spokojnie zostawić specjalistom. Bo uwaga szefa jest jednym z najdroższych zasobów w firmie. Michael Porter i Nitin Nohria z Harvard Business School przez 13 tygodni, 24 godziny na dobę, śledzili sposób pracy 27 prezesów dużych firm. Zebrali w sumie niemal 60 tysięcy godzin danych. Wniosek nadrzędny: to, czemu prezes poświęca swój czas, staje się dla organizacji sygnałem, co naprawdę jest ważne. Jeśli więc prezes chce dyskutować o strategii, ludzie uczą się myśleć o strategii. Jeśli chce rozmawiać o klientach – patrzą na klientów. Ale jeśli przez 20 minut zastanawia się nad kolorem kubków albo dlaczego obok kaczki w menu znalazł się kurczak, wysyła równie czytelny komunikat: tym też należy zawracać mi głowę. I wtedy problemem nie jest już nawet mikrozarządzanie, ale organizacja, która stopniowo uczy się delegować decyzje w niewłaściwą stronę – do góry. Zamiast decydować, ludzie zaczynają pytać, zamiast brać odpowiedzialność, czekają na akceptację. A szef, który chciał mieć wszystko pod kontrolą, pewnego dnia odkrywa, że rzeczywiście musi kontrolować wszystko. Z tej drogi już nie ma ucieczki.

Firma rzadko przegrywa dlatego, że w menu obok kaczki pojawił się kurczak. Znacznie częściej dlatego, że najlepiej opłacani ludzie w organizacji przez godzinę dyskutowali o drobiu zamiast o strategii. ■

Fot. Ikea

eprasa.pl 8ec814b31b

Bezpieczna szkoła



Pomagaj z PAH dzieciom w Polsce na: PAH.ORG.PL





Ataki, do których doszło w polskich szkołach, każą nam na nowo stawiać pytania, jak zadbać o bezpieczeństwo naszych dzieci.

Bez wątpienia bezpieczeństwo wymaga konkretnych działań i odpowiedzialnego reagowania. Wymaga też jednak czegoś, czego nie da się zapisać w żadnej procedurze: uważności na drugiego człowieka. Żeby takie wsparcie było możliwe, potrzebne są nie tylko dobre intencje, ale też ludzie, miejsca i środki, dzięki którym dzieci mogą otrzymać pomoc. Właśnie dlatego Polska Akcja Humanitarna rozwija program Pajacyk zapewniający zarówno posiłki w szkołach, jak i godziny rozmów z psychologiem czy zajęcia grupowe dla młodzieży. Wsparcie psychospołeczne to znacznie więcej niż pomoc udzielana w chwili kryzysu. Pajacyk pokazuje, jak ważne są dostępne, regularne formy wsparcia i obecność osób, które potrafią towarzyszyć młodym ludziom w codziennych wyzwaniach.



Fot. materiały prasowe

Paulina Bartosik, ekspertka merytoryczna programu Pajacyk, uważa, że to właśnie codzienność jest najważniejsza dla młodego człowieka: „Dla dzieci i młodzieży w naszym programie pojedyncze spotkania i pogadanki zazwyczaj niewiele znaczą. Chcą wsparcia na dłużej, zbudowania relacji z psychologami, specjalistami, innymi członkami grupy. Dopiero wtedy czują się na tyle bezpiecznie, by mówić o swoich problemach". Ostatnie wydarzenia przypominają, że potrzebujemy budowania relacji, w których młody człowiek może powiedzieć, że sobie nie radzi.

eprasa.pl 8ec814b31b

Pewien rodzaj MIŁOŚCI

Z tegorocznym laureatem Nike nie uniknęliśmy tematów trudnych, ale **SZCZEPAN TWARDOCH** ma dla nas uniwersalne przesłanie. „Powinniśmy wyzbyć się paraliżującego strachu", mówi. Przede wszystkim jednak opowiada nam o swojej nowej książce „Waldkauz" i razem odkrywamy, że tylko pozornie jest to opowieść odmienna od poprzednich.

ROZMAWIA: **DAGNY KURDWANOWSKA** ZDJĘCIA: **JACEK POREMBA**

PANI: W „Null" pokazywałeś rzeczywistość żołnierzy w okopach i grozę wojny na froncie. W nowej powieści skupiasz się na tych, którzy zostali w domach, czekając na powrót bliskich z wojny.
SZCZEPAN TWARDOCH: To bez wątpienia istotny wymiar tej historii, choć tylko jeden z wielu. Wychodzę z założenia, że powieść powinna być wielogłosowa i wielowątkowa – tylko wtedy jest w stanie unieść złożoność samego życia. Niemniej żałoba po poległym synu oraz niezapełniona pustka stanowią tutaj potężny ładunek emocjonalny, wręcz dominantę całej książki.

„Null" jest książką pełną strachu i cierpienia. W „Waldkauz" czuć więcej lekkości, poczucia humoru. Potrzebowałeś pisarskiego wytchnienia?
Zapragnąłem napisać coś, co przyniesie mi czystą frajdę. Dlatego wróciłem na Górny Śląsk – w przestrzeń intymną, oswojoną i najbliższą mojemu sercu. Przygodowa, łobuzerska historia, dynamiczny rytm narracji wydawały mi się idealne do opowiedzenia o tym burzliwym kawałku historii, jakim były powstania śląskie. Podczas tworzenia tej powieści towarzyszyła mi autentyczna pisarska radość.

Co sprawiało ci największą przyjemność? Zgaduję, że świetnie się bawiłeś, konstruując te wszystkie kwieciste przekleństwa, którymi obdarzają się bohaterowie i bohaterki?
Wbrew pozorom wcale ich nie wymyśliłem. Wszystkie są prawdziwe, od stuleci posługiwali się nimi mieszkańcy Śląska. Podjąłem próbę rekonstrukcji tego języka, a za punkt wyjścia posłużyła mi praca naukowa zatytułowana „Ty bestya! Ty kamelo! Agresja językowa w polszczyźnie śląskiej (1845–1938)". To unikalne opracowanie monograficzne wydane przez Archiwum Państwowe w Opolu. Autorki, Małgorzata Iżykowska i Aleksandra Starczewska-Wojnar, przebadały wypisy z akt pruskich sądów rozjemczych, w których rozstrzygano sprawy o publiczne zniewagi i naruszenia czci. Ówcześni protokolanci z niezwykłą drobiazgowością spisywali obelgi padające w awanturach sąsiedzkich i ulicznych. „Pierony przeklęte ogniste, żaden niema taki pysk, jak Notzoniowe dzieci. One mają pyski jak szczury, choćby małpy" (pisownia oryginalna – red.) – to jeden z takich autentycznych wpisów w aktach. Urzędnicy mieli obowiązek zapisywania cytatów dokładnie w takiej formie, w jakiej padły, aby ocenić skalę zniewagi. Wyłonił się z tego język fascynujący: żywy, mięsisty, krwisty, nieporównywalnie bogatszy od dzisiejszego, a zarazem uderzająco okrutny.

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

Przemoc przejawia się nie tylko w języku. Zakończenie I wojny światowej nie wszędzie przyniosło pokój. Na Śląsku rozpoczął się konflikt o przynależność ziem, którego efektem były trzy powstania, bratobójcze walki, grabieże, gwałty i morderstwa. Przypominało to trochę to, co działo się w latach 90. XX wieku w Jugosławii, gdzie walczyły ze sobą nie mocarstwa, ale sąsiad przeciwko sąsiadowi.

Sytuacja na Śląsku była pod wieloma względami jeszcze bardziej zawikłana. Znakomicie wyłożył to Timothy Wilson w nieprzetłumaczonym dotąd na język polski studium porównawczym „Frontiers of Violence. Conflict and Identity in Ulster and Upper Silesia 1918–1922", zestawiającym wydarzenia na Górnym Śląsku i w Irlandii, a konkretnie w Ulsterze, w latach 1918–1922, czyli dokładnie w tym okresie, o którym rozmawiamy. Wilson najpierw poddał przemoc analizie ilościowej – okazało się, że na Śląsku była ona częstsza i dalece bardziej bestialska niż w Irlandii Północnej. Wynikało to ze specyfiki tożsamościowej. W Irlandii, podobnie jak w Jugosławii, przemoc przebiegała wzdłuż wyraźnych podziałów. W tym przypadku katolicy walczyli z protestantami. Obie społeczności żyły wprawdzie na jednym terytorium i posługiwały się tym samym językiem, ale funkcjonowały w całkowicie odrębnych światach: nie zawierały małżeństw, miały osobne świątynie, cmentarze, a nawet knajpy. Nikt nie miał wątpliwości, do którego obozu należy, bo nie istniała przestrzeń „pomiędzy". W Jugosławii również każdy doskonale wiedział, czy jest Serbem, Chorwatem czy Bośniakiem. Tymczasem na Górnym Śląsku taka granica nie istniała. Podziały nie biegły nawet w poprzek rodzin, lecz rozrywały wewnętrznie pojedynczego człowieka. Tutejsza tożsamość była chwiejna, zależna od doraźnego wyboru. W Irlandii akty przemocy stanowiły element zorganizowanej wojny, często przybierały formę egzekwowania quasi-sądowych wyroków. Na Śląsku chodziło o coś innego: o popełnienie zbrodni ostatecznej, czynu, którego nie sposób cofnąć ani wybaczyć. Stąd brały się tortury i skrajne okrucieństwo. Chodziło o fizyczne, krwawe wyrycie granicy tam, gdzie wcześniej jej nie było. I te nowe tożsamości rzeczywiście zaczęły kiełkować na przelanej krwi.

Wstrząsający jest fragment, w którym bracia Miodkowie wraz ze swoimi towarzyszami najpierw rozstrzeliwują pojmanych mężczyzn, a później namawiają gości weselnych do ograbienia zwłok. Kim właściwie były ofiary i jak odczytywać ten mord w szerszym planie?

Ta scena opiera się na autentycznym wydarzeniu. Wprowadziłem drobne modyfikacje fabularne, ale co do zasady trzymałem się prawdy historycznej. Taka bojówka istniała naprawdę i działała z inspiracji lub na bezpośredni rozkaz Naczelnego Dowództwa Polskiej Organizacji Wojskowej, mieszczącego się w bytomskim Hotelu Lomnitz, czyli siedzibie Polskiego Komisariatu Plebiscytowego kierowanego przez Wojciecha Korfantego. Bojówkarze wyciągnęli mężczyzn z domu noclegowego (Schlafhausu) w Maciejkowicach, uprowadzili ich najpierw do Polski, a potem zaraz z powrotem na śląską stronę Brynicy do Józefki i tam rozstrzelali w dwóch turach, po czym poszli na zabawę w okolicznym szynku. W polskiej historiografii to wydarzenie zostało niemal zupełnie przemilczane. Poza lakoniczną wzmianką w pamiętnikach powstańca Emila Barona trafiłem na ten ślad dopiero u Tima Wilsona. Postanowiłem więc zrobić kwerendę archiwalną: najpierw w Berlinie, w dokumentach archiwum pruskiego Ministerstwa Spraw Wewnętrznych, a następnie w Archiwum Państwowym w Katowicach, gdzie natrafiłem na obszerną teczkę dotyczącą drugiego powstania śląskiego. Znajdują się w niej drastyczne fotografie z prosektorium, ciała zmasakrowane do tego stopnia, że trudno dopatrzyć się w nich ludzkich kształtów. Odnalazłem też pismo dowództwa POW do posterunku w Bobrownikach z dyspozycją zakwaterowania bojówki Miodków, prowadzącej tzw. akcję polską, co dowodzi bezpośredniej podległości ludziom Korfantego. Trochę wzmianek znalazłem także w ówczesnej prasie, bo opisywano egzekucję i odnalezienie ciał. Jednak na fundamentalne pytanie – za kogo oprawcy uważali swoje ofiary i co działo się w ich głowach – żadne archiwum nie odpowie. Od tego właśnie jest literatura, by sięgać tam, gdzie warsztat historyka okazuje się bezradny.

PISZĘ O TYM, CO ZAWŁADNIE MOJĄ WYOBRAŹNIĄ. NIE POD NAGRODY.

Twoi bohaterowie często przeskakują między językami – polskim, niemieckim, śląskim, w zależności od roli, w jaką wchodzą. Ta płynna tożsamość przekłada się także na płynność wartości i tego, co wówczas uznawano za dobre lub złe?

Prawdziwi bracia Miodkowie zostali ujęci pod koniec 1920 roku, stanęli w Opolu przed sądem kontrolowanym przez Komisję Międzysojuszniczą i usłyszeli wyroki śmierci także za wcześniejsze zabójstwo żandarma. Jednak wyroku nigdy nie wykonano, objęła ich amnestia i wyszli na wolność.

Jak w takim razie rozumieć sprawiedliwość w świecie, w którym porusza się główny bohater powieści, Wilhelm Pisulla? Nie sposób przyłożyć tu czarno-białej miary, zwłaszcza wobec dominującej w Polsce narracji, wedle której powstania były patriotycznym zrywem, dzięki któremu ziemie piastowskie powróciły do macierzy.

Historia Miodków w mojej książce ma inne zakończenie niż w rzeczywistości. Nie zdradzając zbyt wiele, powiem tylko, że dosięga ich kara. Natomiast mitologizowanie i romantyzowanie powstań śląskich w taki sposób, o jakim mówisz, jest z perspektywy historycznej zwykłą naiwnością. W powszechnym rozumieniu tego

Fot. Jacek Poremba (2)

eprasa.pl 8ec814b31b



SZCZEPAN TWARDOCH

Rocznik 1979. Absolwent socjologii i filozofii na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach. Jeden z najważniejszych i najpoczytniejszych współczesnych pisarzy polskich, tegoroczny laureat Nagrody Literackiej Nike, w 2013 roku dostał Paszport „Polityki". Autor bestsellerów, takich jak „Morfina", „Drach", „Chołod" czy „Król", który został przeniesiony na ekran w 2020 r. Tematy, które pisarz podejmuje, to przede wszystkim śląska tożsamość, historia pogranicza, męskość i władza.

okresu w Polsce, ale też w Niemczech, myśli się o tym jako o starciu dwóch żywiołów – polskiego i niemieckiego. Zapomina się o unikalnym statusie regionu: powojenny Górny Śląsk był terytorium okupowanym przez wojska alianckie pod jurysdykcją Międzysojuszniczej Komisji. Ulicami Katowic czy Gliwic, które były wówczas miastami w swojej tkance niemieckimi, maszerowali francuscy strzelcy alpejscy, a generał Jules Gratier wjeżdżał konno na katowicki rynek jak zwycięzca. To wywierało piorunujące wrażenie na mieszkańcach. Dziś myślimy o tamtej epoce jako o serii odrębnych wydarzeń: trwała wojna, zawarto pokój, wybuchło powstanie, potem znowu chwila wytchnienia i kolejny zryw. Tymczasem to wszystko przenikało się ze sobą, tworząc rzeczywistość wypełnioną nieustannym terrorem i przemocą. W trakcie pierwszych dwóch zrywów przemoc obu stron miała charakter bezdyskusyjnie terrorystyczny. Jeden z dowódców niemieckiej bojówki, Heinz Hauenstein, który również pojawia się w tej powieści, przechwalał się na procesie w Szczecinie zamordowaniem około 250 osób. Budował w ten sposób własną legendę, więc liczby mogły być zawyżone, ale skrytobójcze komanda działały bezwzględnie po obu stronach – obok polskich bojówek jak ta Miodków funkcjonował Selbstschutz i grupy podległe Carlowi Spieckerowi. Do politycznych porwań i egzekucji dochodził zwykły bandytyzm, ułatwiony przez powszechny dostęp do broni porzuconej po wojnie. Mój pradziadek zaraz po powrocie z frontu kupił pistolet i podobno do 1926 roku nie wychodził bez niego za próg. Ta codzienna przemoc to temat wciąż domagający się rzetelnego przedstawienia.

Dlaczego twój bohater Wilhelm Pisulla obdarzony jest dwiema duszami i darem rozumienia mowy ptaków?

Motyw mowy ptaków to prastary topos germański, zakorzeniony w sagach, m.in. w „Pieśni o Nibelungach" i z nich oczywiście u Wagnera. Sięgnąłem po niego, by zderzyć mitologię germańską ze słowiańską. Na Śląsku oba te żywioły, wyrosłe przecież ze wspólnego pnia, współistniały i przenikały się w sposób naturalny.

Stąd wziął się jeden z bohaterów, Wendelin Draga? W etymologii tego imienia pobrzmiewają echa dawnych Wenedów, czyli Słowian, ale też pielgrzyma, wędrowca, człowieka zmieniającego kierunki, którym powieściowy Wendelin poniekąd jest. Z kolei nazwisko Draga...

Draga to rodowe nazwisko mojej mamy i mojego dziadka, Jorga Dragi – postaci dla mnie bardzo ważnej, formatywnej. Wendelina łatwo przeoczyć podczas powierzchownej lektury, tymczasem to kluczowa postać powieści. Jako pisarz staje się on instancją, z której można podważyć sam ontyczny status głównego bohatera wewnątrz stworzonego świata.

W felietonach i komentarzach bywasz bezkompromisowy, tymczasem swoich bohaterów traktujesz z wielką wrażliwością.

Nie potrafiłbym pisać inaczej. Nad tą książką spędziłem rok – przez 12 miesięcy dzieliłem własną głowę z tymi postaciami. W takich warunkach głęboka zażyłość rodzi się sama.

Czy wraz z wiekiem przybywa ci tej czułości?

Nie sądzę. W „Drachu" chłodna, nieludzka perspektywa narracyjna – spoglądanie na ludzkie losy z obojętnością godną obserwatora mrowiska – była świadomą decyzją artystyczną. W innych powieściach zawsze patrzę na moich bohaterów z pewnym rodzajem czułej miłości.

eprasa.pl 8ec814b31b

Czułość czy wrażliwość nie jest tym, na co recenzenci w pierwszej kolejności zwracają uwagę w twojej prozie. Na ile dotykają cię powracające zarzuty o nadmierną maczyzację twoich bohaterów czy tworzenie postaci kobiet, które są tylko tłem dla mężczyzn?

W przestrzeni publicznej powiedziano o mnie i o moich książkach już chyba wszystko, formułując przy tym opinie tak sprzeczne, że próba przejmowania się nimi prowadziłaby do obłędu. Jedni narzekają na przegadanie, inni na niedopowiedzenia; dla jednych to proza zbyt gęsta, dla innych nazbyt powierzchowna. Jeżeli kogoś razi męska perspektywa, księgarnie pękają w szwach od innych pozycji. Na brak czytelników nie narzekam i nie uważam, by ktokolwiek miał obowiązek sięgania po moje książki.

Przynajmniej część z tych, którym brakuje mocnych postaci kobiecych w twojej prozie, powinna być usatysfakcjonowana bohaterkami w „Waldkauz". Zarówno Anna Poloczkowa, jak i Marianna Dybulla to pełnokrwiste, mocne bohaterki.

Obie są silne, autonomiczne i sprawcze – żadna z nich nie jest bierną obserwatorką wydarzeń. Ich rola w kolejnych tomach będzie zapewne rosła, chociaż w ogóle mnie nie interesuje, czy moje powieści zdają test Bechdel – sprawdzian, który stworzyła amerykańska rysowniczka Alison Bechdel do określenia, jaka jest reprezentacja kobiet m.in. w książkach i w filmach. Składa się z trzech punktów: w utworze muszą pojawić się co najmniej dwie postaci kobiece, muszą przeprowadzić ze sobą rozmowę i nie może ona dotyczyć mężczyzn. Mam nawet taki pomysł na mały żarcik, w którym jedna bohaterka pyta drugą, czy słyszała o teście Bechdel, na co słyszy odpowiedź, że nie, porozmawiajmy lepiej o chłopakach. Przez co formalnie powieść test Bechdel zda, czy nie? No, ale to takie śmiesznostki tylko.

Powiedziałeś kiedyś, że twoja najważniejsza książka to „Null". Nadal tak uważasz?

Tak, co wcale nie musi oznaczać, że najlepsza. Zrodziła się z niepowtarzalnego splotu okoliczności życiowych i pisarskich. Tematyka wojenna jest ze mną od zawsze. Kiedy konflikt wybuchł za naszą granicą, pojechałem do Ukrainy. Mogłem tam funkcjonować dzięki konkretnym umiejętnościom, które kiedyś nabyłem: potrafię posługiwać się bronią palną, co było przydatne w kwestii zakupów osprzętu do żołnierskich karabinów, odróżniam bojowy wóz piechoty od haubicy samobieżnej. Te pozornie osobliwe predyspozycje okazały się na miejscu całkiem przydatne. Równocześnie nastąpiło to w momencie, w którym po ćwierćwieczu uprawiania literatury dysponowałem już pewnym warsztatem pisarskim. Ta książka jest ważna nie w sensie tego, że zajmuję się sprawą ważną politycznie, bo literatura nie jest od tego. „Null" jest ważny, bo podsumowuje i w pewnym sensie domyka moją drogę pisarską. Wiem, że to dziwnie brzmi, ale pisząc tę powieść, czułem, że jestem w takim punkcie, w którym posiadałem narzędzia, by tę rzeczywistość, którą tam zobaczyłem, uchwycić i przelać na papier w sposób, na jakim mi zależało.

TWORZENIE „WALDKAUZ" TO BYŁA AUTENTYCZNA PISARSKA RADOŚĆ.

„Null" został uhonorowany Literacką Nagrodą Nike. Nagrody zmieniają coś w sposobie, w jaki postrzegasz to, co napiszesz?

Wszelkie laury przyjmuję ze szczerą wdzięcznością, bo to miłe potwierdzenie wagi wykonanej pracy, ale to nie one wyznaczają, co myślę o sobie czy o swojej pracy. Hierarchię wartości i wymagania wobec siebie ustanawiam sobie sam, wewnętrznie. Nie szukam też tematów w sposób wykalkulowany albo pod nagrody. Zawsze piszę tylko tę jedną rzecz, która akurat zawładnie moją wyobraźnią.

Co zmieniło w tobie oglądanie z bliska prawdziwej wojny? To budzi strach?

Myślę, że powinniśmy wyzbyć się paraliżującego strachu. Jeśli wybuchnie wojna, trzeba będzie po prostu stanąć do walki i walczyć z wrogiem tak długo, aż odejdzie – dokładnie tak, jak robią to Ukraińcy. Skoro oni potrafią stawiać opór, dlaczego my mielibyśmy nie dać rady? Wojna to potworność i oby nas ominęła, ale jeśli ma nadejść, wolałbym, aby wydarzyła się, dopóki jestem na tyle sprawny, by wypełnić obowiązek spoczywający w takiej chwili na każdym mężczyźnie. Fantazjowanie o natychmiastowej ucieczce z kraju w momencie wybuchu konfliktu to szkodliwa iluzja, która osłabia naszą odporność już dzisiaj. Mimo wszelkich zastrzeżeń, jakie można mieć wobec współczesnej Polski, wierzę, że ten kraj jest wartością. Niemal cztery dekady istnienia demokratycznego państwa to realny dorobek, którego należy strzec. Nasze pokolenie miało szczęście: prawie 90 lat pokoju na tych ziemiach to w burzliwej historii Europy prawdziwy ewenement i dar.

Jak oceniasz nastroje antyukraińskie w Polsce, podsycane niewątpliwie przez rosyjską propagandę?

To klasyczny mechanizm wojny informacyjnej: nie kreuje się podziałów w próżni, lecz bierze istniejące w społeczeństwie napięcia i metodycznie je podgrzewa, by osłabić tkankę państwa. Dokładnie ten scenariusz jest dziś u nas realizowany.

Co powiedziałbyś ludziom ulegającym tym emocjom?

Niewiele, bo nie wierzę w skuteczność moralizowania z pozycji wyższości – to zazwyczaj zamyka dyskusję. Jeśli szukać argumentów, to na gruncie chłodnej demografii: przy ujemnym przyroście naturalnym nasz model gospodarczy i społeczny bez migracji po prostu runie. Ukraińcy asymilują się znakomicie ze względu na bliskość kulturową. Wbrew różnym informacjom, których celem jest głównie zasianie społecznych wątpliwości, Ukraińcy znacznie więcej wkładają do budżetu państwa niż z niego dostają. Nie jest więc prawdą, że więcej biorą niż dają. ■

eprasa.pl 8ec814b31b

Pasja | Piękno | Perfekcja



Świetny pomysł na prezent

Sprawdź na czytelnia.pl

Szukaj na półce z prasą!

eprasa.pl 8ec814b31b

O banałach

NIE CHCIAŁAM BYĆ JAK INNI, ALE CHCIAŁAM BYĆ INNA. NIE CHCIAŁAM JAK ONI MÓWIĆ I LUBIĆ, ALE JEDNOCZEŚNIE POTRZEBOWAŁAM ICH SŁÓW I ŻEBY LUBILI MNIE.



KATARZYNA KASIA

Nic nie zastanawia mnie bardziej niż banały: te proste, trywialne, zwyczajne sprawy. Rzeczy przeoczone prawie za każdym razem, pułapki, w które wpadamy, żeby potem w nich tkwić, powtarzając wciąż te same gesty, słowa, uśmiechy. Codzienność i banalność są ze sobą powiązane. Właściwie często wiele osób używa tych słów zamiennie. Czasem mówią, że coś jest tak codzienne, że aż banalne, może nawet „banalnie proste". Jak oddychanie, jedzenie, poruszanie się utartym szlakiem. Znam ludzi, którzy całe życie koncentrują wokół zaprzeczania banalności – szukają oryginalnych ścieżek, ubrań, zachowań. Chcą być nieszablonowi jak jedna moja ciotka artystka, która jeśli się opalała, to wyłącznie nago (robiło to na początku szalone wrażenie zarówno na nas, dzieciach, jak i na lokalnej mazurskiej społeczności rybaków), jeśli piła, to tylko brandy, a jeśli się ubierała, to od stóp do głów na czarno. Ciotka banałem gardziła tak ostentacyjnie, że się do tego wszyscy przyzwyczailiśmy, szokowała nas coraz mniej, aż wreszcie już wcale. Nieprzewidywalność bardzo szybko się banalizuje, co dobrze widać również na przykładzie tych wszystkich internetowych Lordów Paradoksów, którzy w imię pójścia pod prąd obiegowym sądom i opiniom potrafią sami sobie w jednym zdaniu tyle razy zaprzeczyć, że na koniec rodzona matka by nie wiedziała, co mianowicie sądzą głównie.

Mnie osobiście banalność przeszkadzała najbardziej za młodu. Poszukiwanie własnej ekspresji, która choć wpisywałaby się w generalne ramy bycia cool, to jednocześnie wykraczałaby poza to, co powszechne, ładne i akceptowalne, zajmowało mi mnóstwo czasu. Nie chciałam być jak inni, ale chciałam być inna. Nie chciałam jak oni mówić i lubić, ale jednocześnie potrzebowałam ich słów i żeby lubili mnie. Najbardziej nie chciałam jednak być jak moi rodzice i mój największy problem polegał na tym, że oni byli przerażająco niebanalni. Byli niebanalni od stóp do głów i do szpiku kości, na dodatek taką niebanalnością nieprzewidywalną, bo nie wpadali w koleiny żadnych rutyn, tylko wręcz odwrotnie, byli jak mój ulubiony bohater genialnej na wieki książki Macieja Wojtyszki „Bromba i inni", czyli zwierzątko mojej mamy. Zwierzątko to było tak niebanalne, że nawet nie miało imienia i tak mocno nie przystawało do niczego, że chcieli je nazwać wyjątkiem, lecz ono wniosło protest, chcąc być „mówiątkiem albo śpiewiątkiem", bo taki wyjątek to na pewno wyje. Więc właśnie nietrudno zrozumieć, że dążenie do niebanalności pojawiło się we mnie wcześnie, ale szybko okazało się trudne, bo jak się od dwóch wyjątków, mówiątków, śpiewiątków odróżnić? Jak znaleźć własną odrębność? Jaką pójść, choćby i wąską, ale jednak własną ścieżką?

Mój brat przekreślił to poszukiwanie od razu na początku. Przygarnął banał do siebie, przytulił jak pluszowego misia. Jego odrębność miała polegać na wtopieniu się w codzienność naszego wielkopłytowego blokowiska, na byciu takim jak inni, na byciu najzwyczajniejszym chłopcem w przedszkolu. Niestety mleko się wylało dosyć szybko, jak kiedyś mama poszła po niego, a pani przedszkolanka zapytała, czy mogłaby jej ta moja mama skrócić spódniczkę. Mama powiedziała, że nie ma sprawy, ale jednocześnie chciała się dowiedzieć, skąd ta propozycja, i wtedy się okazało, że Janek wstydził się przyznać, co robią rodzice, więc mówił wszystkim, że mama jest krawcową, a tata taksówkarzem.

Wszyscy opowiadali w rodzinie tę historię jako anegdotę, mnie też sporo czasu zabrało dotarcie do jej najgłębszego sensu. Mój brat miał rację, bo po pierwsze zyskał w domu największą możliwą oryginalność, a po drugie pokazał mi zupełnie inną drogę, całkiem inne możliwe nastawienie wobec rzeczywistości. Bo przecież w banalności chodzi o bezpieczeństwo. Chodzi o przezroczystość postaw i spraw. Rozumiemy, jak bardzo jest to kojące, dopiero wtedy, kiedy – powiem najbanalniej – tego zabraknie. Kiedy nagle coś się takiego wydarza, że powtarzalność zostaje odebrana, że ten ktoś kochany, najważniejszy nie zrobi tej samej co zawsze banalnej, nic niewnoszącej uwagi i nagle rozumiem, że ona wnosiła życie, miłość, przywiązanie, dom. ■

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 8ec814b31b



NATYCHMIASTOWE WYGŁADZENIE I NAWILŻENIE.

BEZ DOGRYWKI

Kiedy twoje usta potrzebują natychmiastowego ratunku, sięgnij po Regenerum regeneracyjny peeling do ust.

W dbaniu o usta, o ich dogłębne odżywienie, kluczowe jest pozbycie się suchych skórek. Peeling Regenerum to wygodna forma sztyftu z mikro drobinkami, które delikatnie złuszczają i stymulują procesy odnowy naskórka. **Regenerum regeneracyjny peeling do ust** wzmacnia barierę hydrolipidową ust, zapewniając im długotrwałe nawilżenie.

Regenerum – Twoja linia obrony przed spierzchniętymi ustami.

Regenerum regeneracyjny peeling do ust, cena ok. 20 zł / 5g

ZMODYFIKOWANO PRZEZ AI

Podwyższona temperatura?



Od razu podaj Lipomal!

Lipomal nie dopuszcza do rozwoju choroby*

- Wspomaga w stanach gorączkowych
- Pomocniczo w przeziębieniu, stanach zapalnych gardła i kaszlu
- Wspiera naturalne mechanizmy obronne organizmu**

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Zwróć uwagę na przeciwwskazania. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 8ec814b31b

PREZENTY

Wybór odpowiednich podarunków świątecznych potrafi być wyzwaniem. Nawet, a może zwłaszcza wtedy, gdy dobrze kogoś znasz… Przejrzyj nasze propozycje i daj się zainspirować!



Fot. Tatiana Atamanuk/Adobe Stock



HOMLA
Poszewka GRELLA
45x45 cm
59 zł

HOMLA
Zestaw świec
Merry Cookies 3 szt.
89 zł



HOMLA
Filiżanka ze spodkiem
LOURRY
35 zł







HOMLA
Kokarda BOWE
czerwona
66x100 cm
149 zł



HOMLA
Świece dekoracyjne
FESTIVE CHEER Merlot 2 szt.
35 zł



HOMLA
Kubek NALLAR
porcelanowy 0,16 l
20 zł



HOMLA
Koc MILA
150x200 cm
149 zł



HOMLA
Pościel PEISA bawełniana
160x200
139 zł

MIĘKKOŚĆ, **która otula**

Ulubiony kubek w dłoniach,
miękkie poduszki, ciepły koc
i świąteczny poranek, który wcale
nie musi zaczynać się od pośpiechu.

To właśnie z takich drobnych przyjemności rodzi się magia Świąt.
Przytulne tekstylia, dekoracyjne dodatki i zapachy,
które wypełniają dom świąteczną atmosferą, pomagają stworzyć
przestrzeń pełną ciepła i bliskości. To także piękny pomysł,
by podarować bliskim odrobinę świątecznej przyjemności.

**Wyjątkowe prezenty znajdziesz w salonach Homla
oraz online na homla.com.pl**

HOMLA
Dyfuzor zapachowy
FESTIVE CHEER Merlot
49 zł



HOMLA
Dyfuzor
zapachowy
MAGIC
MOMENTS
Scarlet Spice
69 zł



HOMLA
Poszewka
SELUNE bawełniana
49 zł



eprasa.pl 8ec814b31b



Czerwień & złoto

W tych prawdziwie świątecznych kolorach znajdziesz i piękną biżuterię, i zmysłową bieliznę.

1. kolczyki **Yes,** 979 zł **2.** woda perfumowana **La Bomba Intensa, Carolina Herrera,** 50 ml, 586 zł **3.** brelok **Saint Laurent,** 2600 zł **4.** perfumy **Allegra Baciami Ancora Bvlgari,** 100 ml, 1645 zł **5.** cienie do powiek **Ever Icon Eye Palette, Dolce & Gabbana,** 245 zł **6.** body **Intimissimi,** 189,90 zł **7.** portfel na karty **Saint Laurent,** 1600 zł **8.** woda perfumowana **Chanel N° 5,** 50 ml, 585 zł **9.** bransoletka **Yes,** 129 zł **10.** buty **Michael Michael Kors/eobuwie.pl**, 769,99 zł **11.** torebka **Coach/zalando.pl,** 1550 zł **12.** szpilka do włosów H&M, 29,99 zł

Fot. Ryna/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



Róż & srebro

Urocze breloczek i broszka? A może praktyczne prezenty na zimę, takie jak śniegowce czy gogle narciarskie?

1. woda perfumowana **Fame Winter Crush, Rabanne Collector,** 80 ml, 735 zł **2.** brelok **Gucci,** 1200 zł **3.** gogle **Rudy Project Spincut/sportofino.com,** 730 zł **4.** broszka **Weekend Max Mara,** 349 zł **5.** czapka **Loewe,** 1200 zł **6.** pierścionek **Apart,** 219 zł **7.** zestaw kosmetyków do makijażu **Pillow Talk Dreams Come True, Charlotte Tilbury,** ok. 1900 zł **8.** woda perfumowana **Good Girl Blush Collector, Carolina Herrera,** 80 ml, 829 zł **9.** szalik **Acne Studios,** 1100 zł **10.** buty Moonboot/eobuwie.pl, 1179 zł **11.** kolczyki **Artelioni/apart.pl,** 179 zł **12.** satynowa szminka **13.** Le Rouge **Chanel**, 820 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



Fiolet & błękit

To modne kolory w tym sezonie. Ubrania i akcesoria w tych barwach to zatem świetny wybór dla fashionistek.

1. sweter **COS,** 1000 zł **2.** woda perfumowana **Toy 2 Gummy, Moschino,** 50 ml, 429 zł **3.** pierścionek **Tous,** 1590 zł **4.** szalik **Acne Studios,** 1100 zł **5.** rękawiczki **Khaite/mytheresa.com,** 2300 zł **6.** torebka **Furla,** 1259 zł **7.** apaszka **Karl Lagerfeld/zalando.pl,** 279 zł **8.** torebka **Venezia,** 389 zł **9.** woda perfumowana **Allegra Spettacolore, Bvlgari,** 50 ml, 739 zł **10.** pierścionek **Tous,** 399 zł **11.** naszyjnik **Tous,** 1099 zł **12.** woda perfumowana **Bergamotto la Spugnatura, Acqua di Parma,** 100 ml, 999 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

PharmoVit® Suplementy diety dla wymagających

Święta w blasku piękna

tylko 199 zł

PharmoVit®

Kolagen 20 000 ELITE

PEPTYDY KOLAGENOWE FORTIBONE® I VERISOL®

www.pharmovit.pl

PRODUKT PASTERYZOWANY

NEWBY LONDON

LUKSUSOWA HERBATA TO ZAWSZE IDEALNY POMYSŁ NA PREZENT

z kodem Premium 10 10% zniżki na zakupy

www.newbyteas.com/pl/



Yankee Candle to prezent, który wnosi do domu zapach, emocje i magię świąt. Świąteczne zapachy otulają wnętrze ciepłem i przytulnością, tworząc wyjątkową atmosferę wspólnych chwil. To piękny upominek dla bliskiej osoby — idealny pod choinkę i na długie, zimowe wieczory.

Słoik duży 144,99zł

www.yankeecandle.pl"

Podaruj bliskim powód do uśmiechu!

Odkryj wyjątkowe propozycje prezentowe od

S·E·Y·S·S·O

AI MODIFIED

eprasa.pl 8ec814b31b



Zieleń & granat

A co dla niego? Zawsze sprawdzą się dobra woda perfumowana, wysokiej jakości zegarek, okulary bądź krawat.

1. parasol **Ralph Lauren,** 429 zł **2.** okulary **Tom Ford,** 1400 zł **3.** krawat **Zegna,** 1200 zł **4.** perfumy **Bleu Noir, Narciso Rodriguez,** 50 ml, 499 zł **5.** sygnet **Aztorin/apart.pl,** 159 zł **6.** woda perfumowana **Habano Puro, M. Micallef,** 100 ml, 865 zł, perfumeriaquality.pl **7.** bransoletka **Aztorin/apart.pl,** 219 zł **8.** woda perfumowana **Le Male in Blue, Jean Paul Gaultier,** 75 ml, 465 zł **9.** walizka **Misako/zalando.pl,** 747 zł **10.** apaszka **Prohibited/zalando.pl**, 79 zł **11.** zegarek **Longines,** 18 600 zł **12.** woda perfumowana **Mare Assoluto, Brioni,** 100 ml, 655 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

instax™

Gwiazda do kwadratu

Poznajcie nową gwiazdę tych Świąt!

instax SQUARE 2™ z trzema filtrami nastroju: **Warm, Cool I Off** oraz odbitkami w kultowym formacie.



instax.pl



PODARUJ PRZYJEMNOŚĆ W PREZENCIE Z HOMLA

Dla miłośników zapachów, wielbicieli miękkich poranków, pasjonatów kuchni i artystów dekoracji – w Homla znajdziesz prezent dla każdego. Zainspiruj się pomysłami na prezent od Klaudii Halejcio i podaruj przyjemność w prezencie.

homla.com.pl

NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA



MONNARI
Sukienka z cekinami



MONNARI
Świąteczny blezer



MONNARI
Czerwony portfel

To marka stworzona dla kobiet ceniących elegancję i najwyższą jakość. W święta Monnari pomoże stworzyć Ci niezapomniane stylizacje. W kolekcjach tej marki znajdziesz też niezliczone pomysły na wymarzone prezenty.

emonnari.pl



ŚWIĘTUJ Z GOSH GLOW&GO!

Odkryj limitowaną kolekcję Glow&Go! od GOSH Copenhagen, stworzoną z myślą o makijażu pełnym blasku. Innowacyjne formuły, świetliste wykończenia i wyjątkowe kolory pozwolą Ci stworzyć efektowny look na każdą okazję. Podaruj sobie odrobinę luksusu lub zaskocz bliskich prezentem, który zachwyca!

Dostępne wyłącznie w drogeriach Hebe

eprasa.pl 8ec814b31b

DLA NIEJ



ŚWIEŻOŚĆ OWOCÓW I WYRAZISTY CEDR

Ekstrakt perfum łączy soczystą gruszkę i melon z cedrem. Ciepła baza oparta na zapachach mchu, karmelu i piżma nadaje kompozycji głębię, subtelność i wyrafinowany charakter. *Mykonos, ekstrakt perfum, 50 ml*



PDRN I KWAS HIALURONOWY

Lekkie serum z PDRN, pantenolem i kwasem hialuronowym intensywnie nawilża, wspiera regenerację i poprawia elastyczność skóry. Może być stosowane jako uzupełnienie pielęgnacji z wykorzystaniem urządzeń LED. *Bielenda, serum do twarzy, 30 ml*

ZAPACH OD MARCELINY ZAWADZKIEJ

Woda perfumowana Esotiq stworzona we współpracy z Marceliną Zawadzką. Jaśmin, sól i słodki karmel razem z wanilią tworzą zmysłową, elegancką kompozycję o tajemniczym charakterze. *Esotiq, woda perfumowana dla kobiet, 50 ml*





REGENERUJĄCE AMPUŁKI DO TWARZY

Zaawansowana kuracja ampułkowa z kwasami, witaminą C i niacynamidem wyrównuje koloryt, redukuje niedoskonałości i wspiera regenerację, przywracając skórze jędrność i blask. *Hérmonic, ampułki do twarzy, 3x10 ml*



2-MINUTOWY TIMER SZCZOTKOWANIA

Szczoteczka skutecznie usuwa do 3 razy więcej płytki bakteryjnej niż szczoteczka manualna. Wbudowany timer i bateria działająca do 14 dni zapewniają komfort użytkowania. *Philips Sonic.1100 szczoteczka HX3901/01; 1szt*

eprasa.pl 8ec814b31b



EFEKT JAK PO LIFTINGU

Zaawansowane serum z PDRN i kompleksem kolagenowym poprawia jędrność, gęstość i sprężystość skóry, wygładzając zmarszczki i przywracając młodszy wygląd. *Dermika, serum do twarzy, 30 ml*



KAPSUŁKI KOLAGENOWE DLA JĘDRNEJ SKÓRY

Lekki krem żelowy z kapsułkami kolagenowymi wspiera odnowę i elastyczność skóry, zapewniając jej nawilżenie, wygładzenie i komfort. *Kimoco, krem do twarzy, 50 ml*

INTENSYWNA REGENERACJA I UKOJENIE DLA SKÓRY

Zaawansowana formuła intensywnie odżywia, regeneruje i wzmacnia barierę hydrolipidową skóry. Koi podrażnienia, przywraca miękkość i elastyczność, pozostawiając cerę gładką i bez tłustego filmu. *Coda Lab, krem do twarzy, 50 ml*





EFEKT NATURALNEGO RUMIEŃCA

Róż o kremowo-pudrowej formule miękko wtapia się w skórę, nadając policzkom świeży, zdrowy koloryt. Wysoka pigmentacja i aksamitne wykończenie pozwalają stopniować efekt – od subtelnego rumieńca po wyrazisty akcent. *Tuli Labs hybrydowy róż 6,9g*



DWIE FORMUŁY: PUDROWA I KREMOWA

Bronzer łączy kremową i pudrową formułę, zapewniając aksamitne wykończenie i precyzyjne modelowanie twarzy. Pozwala stopniować efekt od naturalnego ocieplenia po wyrazisty kontur. *AA Wings of Color, paleta bronzerów do twarzy, 7 g*



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 8ec814b31b

DLA NIEGO



CYTRUSOWA ŚWIEŻOŚĆ I DRZEWNA ELEGANCJA

Ekstrakt perfum łączy energetyczne cytrusy i aromatyczny imbir z wodną świeżością oraz głęboką bazą bursztynu, piżma i cedru. Wyrafinowana, męska kompozycja o eleganckim, ciepłym wykończeniu.
Mykonos, ekstrakt perfum, 100 ml



WITAMINA C I KOFEINA NA OZNAKI ZMĘCZENIA

Lekkie serum nawilża i wygładza skórę wokół oczu. Witamina C dodaje blasku, a kofeina pomaga zmniejszyć opuchnięcia, przywracając spojrzeniu świeżość. *Tołpa, serum pod oczy, 15 ml*

CERAMIDY I KWAS HIALURONOWY

Lekki krem dla mężczyzn, który intensywnie nawilża, odżywia i wzmacnia barierę ochronną skóry. Ceramidy, kwas hialuronowy i betaina pomagają zatrzymać wilgoć, a ekstrakty roślinne wspierają regenerację i świeży wygląd cery. *Masveri, nawilżający krem do twarzy, 75 ml*





NUTY DRZEWNE I SŁODKA WANILIA

Energetyczny zapach cytrusów i wyraziste przyprawy łączą się z subtelnymi nutami kwiatowymi. Głęboka baza, w której wyczuwane są drzewo, wanilia, karmel i piżmo podkreśla zmysłowy, elegancki i zdecydowanie męski charakter zapachu. *Jaguar, woda perfumowana, 100 ml*



2-MINUTOWY TIMER SZCZOTKOWANIA

Szczoteczka skutecznie usuwa do 3 razy więcej płytki bakteryjnej niż szczoteczka manualna. Wbudowany timer i bateria działająca do14 dni zapewniają komfort użytkowania. *Philips, szczoteczka do zębów, 1 szt.*

eprasa.pl 8ec814b31b



ŚWIEŻY, ENERGETYCZNY ZAPACH Z MORSKĄ NUTĄ

Energetyczne cytrusy i soczyste jabłko łączą się z morską świeżością, liśćmi fiołka i tymiankiem. Ambra, fasola tonka i cedr nadają kompozycji głębi, elegancji i wyrazistego, męskiego charakteru. *Victorio & Lucchino, woda toaletowa, 150 ml;*



KOMPOZYCJA CYTRYNY, ROZMARYNU I PACZULI

Świeżość cytryny i rozmarynu spotyka się z aromatyczną lawendą i pelargonią. Paczula i mech nadają tej męskiej kompozycji głębi i ponadczasowej elegancji. *s.Oliver, woda toaletowa, 50 ml*

PREBIOTYKI DLA MĘSKIEJ SKÓRY

Krem intensywnie nawilża, wzmacnia barierę ochronną i pomaga przywrócić skórze równowagę. Kwas hialuronowy i prebiotyki wspierają nawilżenie, mikrobiom oraz nadają skórze świeży i wypoczęty wygląd. *Hagi, krem do twarzy, 50 ml*





MĘSKA ELEGANCJA: GREJPFRUT, RÓŻOWY PIEPRZ I AMBRA

Wyrazista kompozycja grejpfruta, kumkwatu i różowego pieprzu, przełamana lawendą i głębią wetiweru oraz ambry. Formuła zawiera 96% składników pochodzenia naturalnego. *United Colors of Benetton, woda perfumowana, 90 ml*



OCHRONA UVA I UVB DLA MĘŻCZYZN

Skuteczna ochrona przed promieniowaniem UV połączona z nawilżeniem i ukojeniem skóry. Betaina pomaga zachować optymalny poziom nawilżenia, a ekstrakt z jęczmienia wspiera jej regenerację. *ICON16, krem do twarzy, 50 ml*

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 8ec814b31b

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC



GARY OLDMAN

Urodzony w Londynie brytyjski aktor, scenarzysta, reżyser i producent. Zaczynał na deskach teatralnych, przełomem w kinie okazała się rola muzyka Sida Viciousa z Sex Pistols w biograficznym filmie „Sid i Nancy". Zdobył Oscara za rolę Winstona Churchilla w „Czasie mroku", a kolejne nominacje otrzymał za filmy „Mank" i „Szpieg". Zagrał tytułowego „Draculę" w produkcji Francisa Forda Coppoli. Znany też z ikonicznych ról w seriach o Harrym Potterze (jako Syriusz Black) oraz w „Kulawych koniach". Prywatnie od 2015 r. związany jest z Gisele Schmidt, ale jego trzej synowie pochodzą z poprzednich małżeństw. Aktor ma 68 lat.

Fot. Araya Doheny/Getty Image

eprasa.pl 8ec814b31b



Gary Oldman i Jack Lowden, czyli Jackson Lamb i River Cartwright w 6. sezonie serialu „Kulawe konie", który można już oglądać na Apple TV.

Genialny UMYSŁ

W uwielbianych jak świat długi i szeroki „Kulawych koniach" **GARY OLDMAN** stworzył jedną z ról życia. Za co on sam ceni Jacksona Lamba? Porozmawiajmy.

ROZMAWIA: **ARTUR ZABORSKI**

PANI: Trudno panu wyjść z roli, kiedy kończą się zdjęcia?
GARY OLDMAN: Nie.
Czyli rodzina nie doświadcza na co dzień zachowań pańskiego bohatera z „Kulawych koni"?
Bliscy oglądają serial, a Jackson Lamb naprawdę ich bawi. Ja jednak zostawiam wszystko, co z nim związane, za drzwiami. Widzom zdarza się natomiast utożsamiać mnie z moim bohaterem. Pytanie, które zadają moim kolegom z planu, brzmi bowiem: „Czy on śmierdzi?". Otóż nie śmierdzę.
Po sześciu sezonach fani wołają do pana „Jackson"?
Zdjęcie, które najczęściej podtykają mi pod nos do podpisania, przedstawia Syriusza z „Harry'ego Pottera". Zaraz za nim jest James Gordon z serii o Batmanie. Nie mogę od tego uciec.
W pierwszym odcinku nowego sezonu „Kulawych koni" deszcz jest niemal osobnym bohaterem. Mieszka pan w Kalifornii. Jaki ma pan stosunek do londyńskiej pogody?
Urodziłem się w Londynie, więc deszcz to dla mnie norma. Co zabawne, kiedy przed laty reżyserowałem „Nic doustnie", miałem przygotowany plan zastępczy na słoneczne dni. Jeśli wychodziło słońce, przenosiliśmy się do wnętrz. Chciałem wyłącznie chmur i mżawki. Tak właśnie pamiętam swoje dorastanie – szarość, smog i gęste mgły. Pochodzę zresztą z pokolenia, które nadal paliło węglem, więc wszechobecna była też sadza. A wracając do pogody, moi trzej synowie pochodzą ze słonecznej Kalifornii, ale uwielbiają odwiedzać Europę i przyjeżdżać do Anglii. Naprawdę lubią zachmurzone niebo i deszcz.
W finałowym odcinku „Kulawych koni" widzimy pewne blizny, które pozwalają spojrzeć na Jacksona w zupełnie inny sposób. Jakie to uczucie, gdy po kilku latach pracy drobny szczegół zmienia rozumienie postaci?
Szczerze mówiąc, chciałbym znać niektóre z tych szczegółów już na początku. Mick Herron, pisząc kolejne książki, ujawnia nowe

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



Ze swoją piątą żoną Gisele Schmidt, kuratorką sztuki i pisarką, jest związany już ponad 10 lat.

informacje o tej postaci, ale sam nie jest szczególnie wylewny. Kiedy pytam: „Mógłbyś powiedzieć mi o nim trochę więcej?", mówi: „Jeśli nie ma tego na stronie, to znaczy, że jeszcze o tym nie myślałem". Nie do końca mu wierzę. Nie polecałbym nikomu, kto nie widział „Kulawych koni", żeby zaczynał od szóstego sezonu. Jest w nim wiele ech tego, co pojawiało się w drugim, trzecim, czwartym i piątym. Wszystko zaczyna się układać w całość. Czy gdybym wiedział to wszystko wcześniej, zagrałbym Jacksona Lamba inaczej? Być może. Ale to nie jest tak, że on przez tych sześć sezonów przechodzi ogromną przemianę. Kiedy poznajemy go w pierwszym, jest już w pełni ukształtowanym mężczyzną z całym bagażem doświadczeń, przywiązanym do swoich nawyków, w pewnym sensie złamanym. Ale ten jego genialny umysł! Jackson podczas rozwiązywania zagadek jest niczym mistrz szachowy siedzący nad szachownicą i przewidujący kolejny ruch przeciwnika.

Czyli potrafi pan zagrać postać, nie znając drogi, którą będzie musiała przejść?

To dobrze obrazuje historia mojego pierwszego dnia pracy nad „Batmanem". Dotarłem na plan, a Chris Nolan powiedział: „Może zrobimy próbę?". Przećwiczyłem scenę, a on zapytał: „Tak zamierzasz to zagrać?". Odpowiedziałem z wahaniem: „Tak... Chyba tak". Usłyszałem na to: „Okej, to kręcimy". Jak sobie na początku pościelesz, tak się wyśpisz, pozostaje mieć nadzieję, że dobrze sobie posłałeś.

Jakie są zalety i wady grania sześć sezonów jednej postaci?

Są same zalety. Najważniejsze są dla mnie obsada i ekipa. Jesteśmy razem od pierwszego dnia i wszyscy dobrze się dogadujemy. My, aktorzy, możemy zgłaszać sugestie. Kiedy kreujesz postać przez sześć lat, naprawdę ją poznajesz. Jeśli przychodzi nowy scenarzysta i pisze dla konkretnego bohatera, mamy już wystarczające doświadczenie, żeby spojrzeć na dialog i powiedzieć: „To nie brzmi jak on. Trzeba to trochę przerobić". Odkryłem coś wspaniałego w ciągłym powracaniu do tej samej produkcji. Kiedy nie pracuję nad serialem, naprawdę brakuje mi towarzystwa wielu z tych osób. A kiedy zbliża się powrót na plan, cieszę się, że wsiądę do samolotu i znowu zobaczę całą paczkę.

Spędził pan na planie mnóstwo czasu. Ma pan jakieś szczególnie miłe lub trudne wspomnienie?

Najlepiej zapamiętałem zdjęcia do pierwszego sezonu w samym szczycie pandemii. Doug, jeden z naszych producentów, i ja byliśmy wtedy jedynymi gośćmi Hotelu Dorchester. Po raz pierwszy w swojej historii był zamknięty. To było bardzo dziwne... Przebywał z nami tylko ochroniarz. Kuchnia nie działała, nie było obsługi pokojowej ani sprzątania. Chodziliśmy we dwóch po pustych korytarzach i czuliśmy się jak w Hotelu Overlook z „Lśnienia". Jeśli podróżował pan wtedy, wie pan zresztą, jak to wyglądało. Na ulicach Los Angeles nie było ani jednej osoby. Kiedy lecieliśmy na plan do Londynu, wsiedliśmy do samolotu, w którym było nas trzech. Docieramy na Heathrow: wokół żywego ducha. Na drogach też pusto. To akurat miało pewną zaletę, bo do miasta można było dostać się w jakieś 10 minut. Przyjeżdżaliśmy do hotelu, potem ktoś nas odbierał i jechaliśmy do studia. Później zaczynał się dziwaczny taniec ze strzałkami pokazującymi, którędy wejść na plan, którędy wyjść. Były też „bańki", jak je nazywano – każdy należał do określonej grupy i nie mógł mieć fizycznego kontaktu z innymi. Ale mieliśmy szczęście, że w ogóle mogliśmy pracować, bo niestety wiele osób siedziało wtedy zamkniętych w domach bez żadnego zajęcia. A my mieliśmy pełny zespół produkcyjny i ekipę.

A czy jest jakaś postać, którą chciałby pan zagrać, ale nie miał takiej możliwości?

Na początku mojej kariery filmowej – naprawdę bardzo dawno temu – miałem agenta, który chciał zgłosić moją kandydaturę do „Edwarda Nożycorękiego". Wcześniej pracowałem głównie w teatrze i dopiero wchodziłem w świat kina. Dostałem scenariusz do filmu Tima Burtona, przeczytałem go i niczego nie zrozumiałem. „Kamera przesuwa się nad różnokolorowymi domami. Potem zamek na wzgórzu, konsultantka Avonu dzwoniąca do drzwi i chłopak z nożycami zamiast palców". Powiedziałem agentowi, że najlepiej będzie, jeśli nie przyjdę na casting, bo nie chcę marnować czasu reżysera. To nie dla mnie. Nie łapię tego, nie rozumiem. Ale kiedy „Edward Nożycoręki" wchodził do kin, poszedłem na seans. Zobaczyłem pierwsze ujęcie z domami, zamek na wzgórzu i po pierwszych pięciu minutach pomyślałem: „Teraz rozumiem. Rozumiem. Okej". Johnny Depp jest w tym filmie wspaniały. Czasem różne rzeczy nam umykają z najróżniejszych powodów. Okoliczności życiowe uniemożliwiają podjęcie pracy albo nie da się pogodzić terminów. Ale jeśli chodzi o role, które do mnie trafiły, mam nadzieję, że wykorzystałem te szanse najlepiej, jak potrafiłem.

KIEDY TYLKO WCHODZĘ DO DOMU, ROLĘ ZOSTAWIAM ZA DRZWIAMI.

Fot. Eric Charbonneau/Apple TV/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b

W „Kulawych koniach" na pewno. Publiczność je kocha.
Ludzie inwestują swój czas i energię w długie seriale. A największym darem, jaki ktoś może ci dać, jest moim zdaniem właśnie czas. Widzowie śledzą losy bohaterów przez sześć, osiem czy dziesięć odcinków, a kiedy sezon się kończy, muszą czekać dwa i pół roku na ciąg dalszy. Koszmar. Dlatego chcieliśmy wywiązać się z tej inwestycji uczciwie i kolejne sezony „Kulawych koni" wypuszczamy najszybciej, jak się da. Jeśli podoba ci się serial, nie będziesz musiał długo czekać – oto kolejna odsłona. Walczyliśmy również o zapowiedzi: „Musimy dać widzom na końcu zajawkę następnej części".

Na ekranie pańskie dialogi z Dianą Taverner (Kristin Scott Thomas) wyglądają na lekkie, swobodne i zabawne. Czy tak samo jest na planie? Jak dużą rolę odgrywa improwizacja?
Improwizacji jest bardzo mało. Lubię myśleć, że zanim wchodzimy na plan, materiał jest tak dopracowany, że możemy dać ognia od pierwszego taktu. Oczywiście zdarza się, jak w każdej pracy twórczej, że coś wymaga zmiany. Bo przygotowujesz się w domu i uczysz kwestii sam, a kiedy przychodzisz na plan i wypowiadasz tekst z drugim aktorem, okazuje się, że potrzebna jest korekta, bo coś się nie klei. Więc robi się ją na gorąco, w danym momencie. Od czasu do czasu rzucimy też na planie dodatkową kwestię. Podam idealny przykład. Przygotowywałem się do piątego sezonu „Kulawych koni", kiedy odwiedził mnie przyjaciel. Jechaliśmy samochodem na lunch, a że on jest zagorzałym fanem zarówno książek, jak i serialu, to powiedziałem mu, że mam świetną wymianę zdań z Jackiem Lowdenem. Rozmawiamy o grupie terrorystów, która wysadziła wybieg dla pingwinów. Jack mówi: „To niekoniecznie byli oni". A mój bohater odpowiada: „Wymień mi choć jedną inną osobę, która ma coś przeciwko pingwinom". Uważałem, że to zabawna kwestia. Na co mój przyjaciel George spojrzał na mnie i powiedział: „Batman". Natychmiast pomyślałem: „To będzie w serialu". Zadzwoniłem do scenarzysty Willa Smitha: „Musimy dodać tę kwestię". I, jak pan wie, znalazła się w serialu.

Niedawno publicznie poparł pan kandydaturę Jacka Lowdena na kolejnego Jamesa Bonda. Dlaczego?
Muszę sprostować. To pewna kanadyjska dziennikarka zapytała mnie o obsadzenie tej roli i o Jacka Lowdena, nie ja pierwszy poruszyłem temat. Powiedziałem tylko: „Plotka głosi, że już wybrano spośród kandydatów nowego Jamesa Bonda, a ja trzymam kciuki, żeby okazał się nim Jack". Potem napisano, że mam poufne informacje. (*śmiech*) Tymczasem nie wiem nic więcej niż wszyscy: podobno jest sześciu kandydatów, podobno dokonano już wyboru, czekamy na ogłoszenie. Nie mogłem uwierzyć, jak szeroko rozszedł się ten wyjęty z kontekstu cytat. Najwyraźniej tego dnia niewiele się działo, skoro na nagłówki trafiła wiadomość, że wiem, kto będzie następnym Jamesem Bondem. A Jack? Jest młody, męski i niesamowicie zabawny. Moim zdaniem to część przepisu na Bonda: powinien mieć odrobinę ironicznego dystansu i błysk w oku. Jack posiada te cechy, a do tego jest świetnym facetem. Oraz Szkotem. Byłby to powrót do korzeni. Bardzo miły akcent i ukłon w stronę Seana Connery'ego. Życzę Jackowi powodzenia. Zobaczymy, jak będzie. ■

ZAPRASZAMY NA WWW.PANI.PL

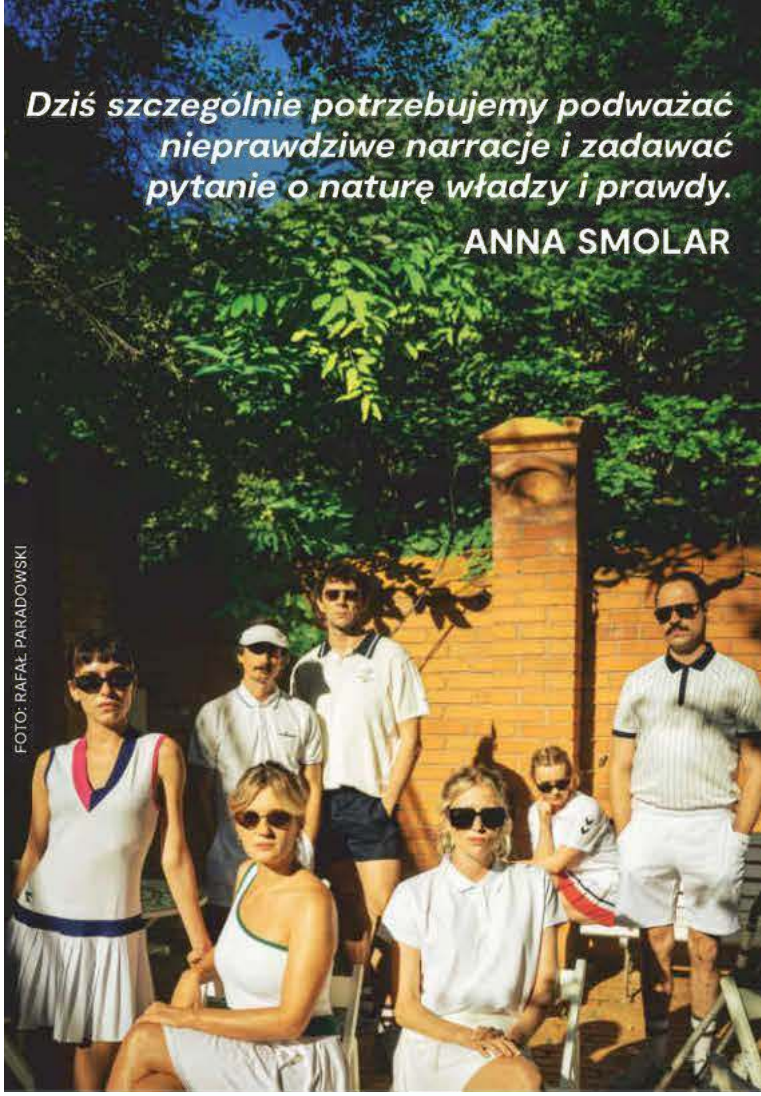


FOTO: RAFAŁ PARADOWSKI

SMOLAR × CALDERÓN
SUKCESJA
PREMIERA: 27 LISTOPADA 2026
KOLEJNE TERMINY: 28, 29 LISTOPADA
ORAZ 18, 19 I 20 GRUDNIA
WWW.TEATRSTUDIO.PL
STUDIO teatrgaleria
Instytucja kultury miasta stołecznego Warszawy
REKLAMA
PATRONI MEDIALNI
Jedynka Polskie Radio
Twój STYL
POLITYKA INSIGHT
PARTNER
INSTITUT FRANÇAIS

eprasa.pl 8ec814b31b



W serialu „Wśród nocnej ciszy" w Krystynę Matuszek, jedną z ofiar zbrodni połanieckiej, wciela się Nel Kaczmarek.



Leszek Lichota jako genialny, ale kontrowersyjny neurochirurg w „Znieczuleniu"



W „Prawie bestii", główne role zagrały Agnieszka Grochowska i Agnieszka Żulewska, a w mordercę Mariusza Trynkiewicza wcielił się Michał Pawlik.

NA MAŁYM EKRANIE

KONIEC ROKU NALEŻY DO POLSKICH SERIALI.

Najbardziej wyczekiwana premiera końca 2026 roku? Zdecydowanie **„Wśród nocnej ciszy"** (HBO Max), czyli nowy serial Jana Holoubka. To reżyser, który lubi inspirować się prawdziwymi wydarzeniami – wcześniej nakręcił „Wielką wodę" o powodzi we Wrocławiu w 1997 r. i „Heweliusza" o katastrofie promu na Bałtyku, a teraz postanowił opowiedzieć historię zbrodni połanieckiej, jednej z najsłynniejszych spraw kryminalnych PRL-u. Premiera serialu będzie miała miejsce w 50. rocznicę wydarzeń, a całość oparta jest na reportażu Wiesława Łuki „Nie oświadczam się". To jednak opowieść nie tylko o wstrząsającej zbrodni i śmierci, która nigdy nie powinna była się wydarzyć, ale też o zmowie milczenia. W pierwszy dzień Bożego Narodzenia 1976 r. na szosie z Połańca do Zrębina znaleziono trzy martwe osoby – leżały pod kołami porzuconego przy drodze autobusu: młodziutka ciężarna dziewczyna, jej mąż i kilkuletni brat. Co się wydarzyło? Miejscowi utrzymują, że ktoś ukradł pojazd, którym mieli wracać z pasterki i musiało dojść do nieszczęśliwego wypadku. Ale nikt nic nie widział, nikt nic nie wie. Tylko matka dwóch ofiar (świetna Magdalena Biegańska) i młody śledczy (Jędrzej Hycnar) nie wierzą, że to rzeczywiście był wypadek. Oboje desperacko próbują odkryć prawdę, choć z każdej strony napotykają na zmowę milczenia i mur kłamstw. Jeśli masz zobaczyć w grudniu tylko jeden serial, niech będzie to właśnie „Wśród nocnej ciszy"! Pokaz serialu otworzy tegoroczną edycję festiwalu BNP Paribas Warsaw SerialCon.



Borys Szyc jako Reagan w „Buncie"

Inny trzymający w napięciu i oparty na prawdziwych wydarzeniach tytuł to **„Bunt"** (Netflix, od 6.12). Produkcja zainspirowana jest buntem więziennym w zakładzie karnym w Czarnem, do którego doszło w 1989 r. Bezpośrednim impulsem była uchwalona przez Sejm PRL amnestia, która jednak nie objęła recydywistów. Poza ukazaniem mechanizmu, który doprowadził do krwawych wydarzeń, twórcy serialu przyglądają się relacji dawnych kolegów z celi. Poseł Chmielewski (Filip Pławiak), były więzień polityczny, tworzy teraz nowy rząd i ma nadzieję, że uda mu się coś w kraju zmienić. Reagan (Borys Szyc), który wciąż odsiaduje swój wyrok, jest w hierarchii więziennej bardzo wysoko i to on staje się przywódcą buntu. Lecz choć mężczyźni znajdują się teraz po dwóch stronach barykady, w pewnym momencie wspólnie próbują zapobiec dalszemu rozlewowi krwi, jednocześnie konfrontując się z przeszłością. Świetne!

Z kolei **„Prawo bestii"** (Netflix, od 18.11) w reżyserii Kaspra Bajona przygląda się wydarzeniom, które doprowadziły do uchwalenia tzw. ustawy o bestiach z 2013 r. Akcja rozpoczyna się w lipcu 1988 r., kiedy Mariusz Trynkiewicz, nauczyciel wychowania fizycznego, został oskarżony o brutalne zamordowanie czterech nastoletnich chłopców. Sąd skazał go na karę śmierci, ale wyroku nie wykonano, a na mocy amnestii z 1989 r. karę śmierci zamieniono na 25 lat pozbawienia wolności. Bohaterkami miniserialu są dwie przyjaciółki: odpowiedzialna za śledztwo major Anna Bersz (Agnieszka Grochowska) oraz psychiatra Agnieszka Grabska (Agnieszka Żulew-

Fot. materiały prasowe

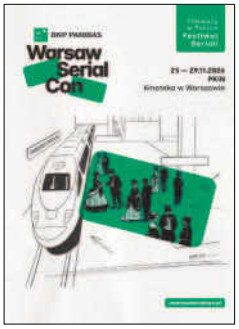
eprasa.pl 8ec814b31b



Emma Corrin, czyli Elizabeth Bennet w „Dumie i uprzedzeniu”

ska), która miała ocenić poczytalność Trynkiewicza (Michał Pawlik). Prowadzona pod presją czasu i oczekiwań sprawa doprowadza do konfliktu kobiet, ale kiedy skazanemu kończy się wyrok, a więzienni eksperci wprost przyznają, że mężczyzna nie został zresocjalizowany i wciąż stanowi śmiertelne zagrożenie, muszą znów pracować ramię w ramię. I znaleźć sposób na to, żeby chronić społeczeństwo, nie naruszając jednak zasad państwa prawa.

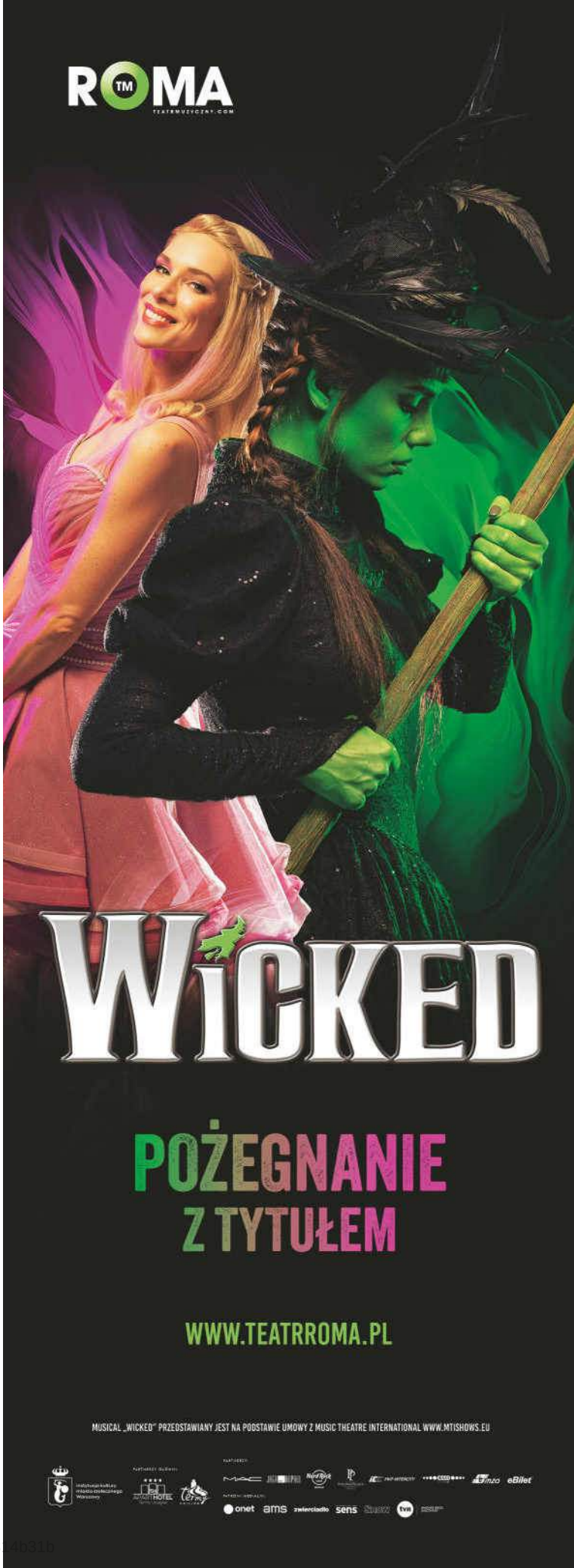
Niedawno premierę miał też kolejny po „SOR-ze” polski serial medyczny, czyli **„Znieczulenie”**. Jego głównym bohaterem jest doktor Łazarz (Leszek Lichota), genialny neurochirurg-celebryta, który po tym, jak na stole umiera mu pacjent, zostaje wyrzucony z prywatnej warszawskiej kliniki. Operacja nie była bowiem do końca zgodna z przepisami, a na dodatek Łazarz pobił właściciela placówki. Po tym wszystkim lekarz znajduje zatrudnienie w szpitalu w Suwałkach – ma to być tylko chwilowa odskocznia. Niestety nieskonsultowaną z żoną (Karolina Gruszka), co pogłębia małżeński kryzys i wystawia na próbę relację lekarza z dziesięcioletnim synem. Na dodatek krucjatę przeciwko neurochirurgowi rozpoczyna prokurator zarzucający Łazarzowi eksperymentowanie na pacjentach. Bo gotowość naszego bohatera do łamania zasad i kompletny brak pokory u jednych budzą podziw, a innym karzą kwestionować jego postawę etyczną. Coś lżejszego? Powieść Jane Austen **„Duma i uprzedzenie”** (od 3 grudnia) doczekała się kolejnej adaptacji, tym razem z Emmą Corrin jako Elizabeth Bennet, Olivią Colman grającą jej matkę oraz Jackiem Lowdenem w roli pana Darcy'ego. Czy to będzie kolejny hit Netflixa na miarę kostiumowego „Na wschód od Edenu”? Wkrótce się przekonamy. ■



Jesteś miłośniczką seriali? BNP Paribas Warsaw SerialCon to międzynarodowy festiwal skierowany zarówno do twórców, jak też do widzów. Podczas wydarzenia przyznawane są nagrody dla najlepszych produkcji polskich i zagranicznych. Kiedy? 25-29.11 w warszawskiej Kinotece!

REDAGUJE: **IGA NYC**

REKLAMA



eprasa.pl 8ec8...4b31b


„Krzyżacy”, reżyseria Jan Klata, Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie



„Europa”, reżyseria Krzysztof Warlikowski, Nowy Teatr w Warszawie



Plakat Boskiej Komedii, Kraków, 3–20.12.2026

MIESIĄC W TEATRZE

PRZED NAMI NAJWIĘKSZE WYDARZENIE TEATRALNE W POLSCE, CZYLI KRAKOWSKA BOSKA KOMEDIA.

Międzynarodowy Festiwal Teatralny Boska Komedia jest organizowany nieprzerwanie od 2008 roku przez Teatr Łaźnia Nowa w Krakowie. Dyrektor artystyczny wydarzenia Bartosz Szydłowski sprawił, że stał się on bez wątpienia największym festiwalem teatralnym w Polsce. Tegoroczny program Boskiej Komedii wręcz onieśmiela. Znajdziemy w nim najwybitniejsze i najgłośniejsze polskie spektakle takie jak „Wszyscy jesteśmy Belén” w reżyserii Katarzyny Minkowskiej czy „Europa” w reżyserii Krzysztofa Warlikowskiego. Przypomniana zostanie legendarna „Wycinka Holzfällen” Krystiana Lupy na podstawie powieści Thomasa Bernharda. Z Wilna przyjedzie kolejny spektakl tego twórcy – monumentalna „Czarodziejska góra”. Przebojem festiwalu będzie również „Tanz” Florentiny Holzinger. To dziś najbardziej pożądane nazwisko na europejskich scenach. Kto raz zagościł w świecie tej austriackiej choreografki, ten wie, że takiej wizyty się nie zapomina. A to tylko niewielka część programu. Bosko! **boskakomedia.pl**


„Strach przed lataniem”, reżyseria Weronika Szczawińska, TR Warszawa





MELA MUTER

W Muzeum Villa la Fleur w Konstancinie-Jeziornie trwa zorganizowana we współpracy z Musée de Montmartre w Paryżu wystawa poświęcona Meli Muter, jednej z najważniejszych polskich artystek XX wieku. Ekspozycja „Współ-odczuwanie świata” podejmuje uniwersalne tematy takie jak doświadczenie wojny, emigracji czy macierzyństwa. Po prezentacji w Konstancinie wystawa powędruje w marcu przyszłego roku do paryskiego Musée de Montmartre. **villalafleur.com**

Od góry: Mela Muter, „Autoportret”, ok. 1922; „Martwa natura z gazetą”, 1918



Hubert Hilscher, plakat Cepelia


Mieczysław Magiera, kilim

OBYWATELKA CEPELIA

Cepelia (Centrala Przemysłu Ludowego i Artystycznego) przez cztery dekady kształtowała codzienną estetykę Polaków, wpływając na wygląd ich mieszkań, pamiątek, które przywozili z wakacji nad morzem i w górach, a nawet na zbiorowe wyobrażenia o ludowości i tradycji. Jej rola jednak wciąż bywa niezrozumiana. Chcą to zmienić kuratorzy wystawy, którą można aktualnie oglądać w Muzeum Narodowym w Krakowie. **Do 21.02.2027**

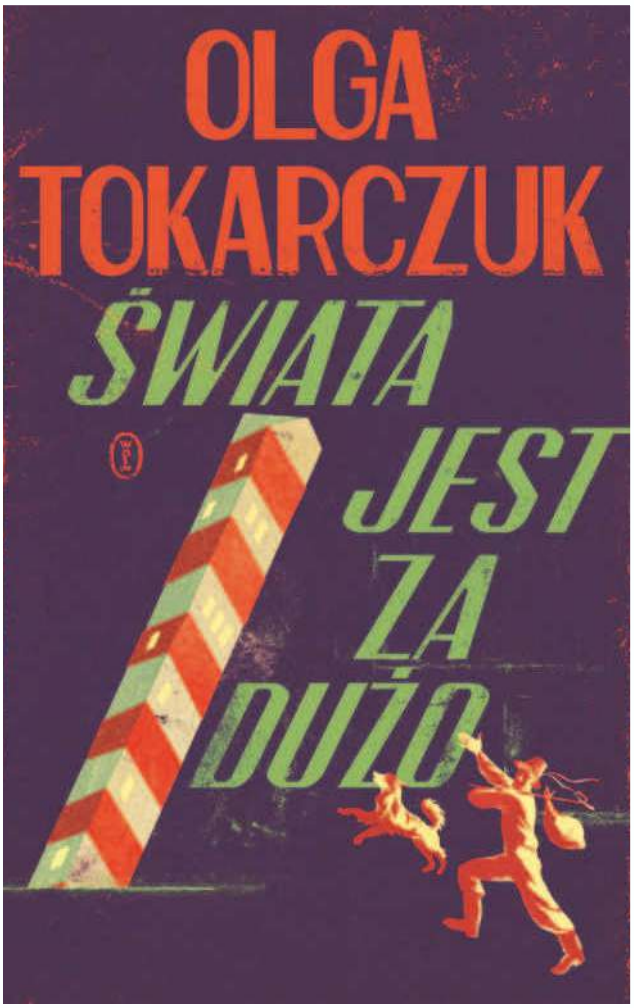
REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Fot. Karolina Jóźwiak/materiały prasowe, Magda Hueckel/materiały prasowe, Adrian Lach/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b



„Świata jest za dużo", najnowsza powieść naszej noblistki, jest jej najbardziej osobistym tekstem.



ŻYCIE PO KATASTROFIE

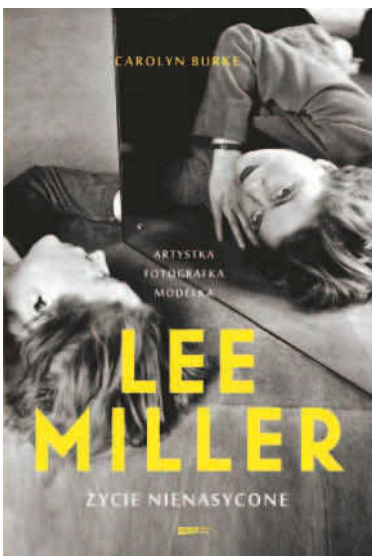
Gdy spotykają się w zbombardowanej kamienicy na gruzach Breslau, każdy z bohaterów dźwiga wyniesione z wojny straty. Na Ziemiach Odzyskanych próbują na nowo poukładać swoje życie i odzyskać nadzieję. Czy to możliwe, gdy niczym głaz przygniata ich pamięć o przeszłości? W swojej najnowszej powieści Olga Tokarczuk stawia w centrum uciekinierów, ocalałych, wypędzonych i tych, którzy desperacko trzymają się miejsca, z którego wyrośli. Bada relacje i napięcia między nimi, sprawdzając, w jaki sposób konstruujemy opowieść o sobie i o świecie, gdy tracimy korzenie. Mimo to jest w tej powieści dużo światła. „Ta książka jest moim aktem wiary w siłę życia, w moc budowania nowego po katastrofie, w potęgę różnorodności, która zdaje się być ewolucyjną siłą pomagającą zachować nam odporność na wszelkie zagrożenia. Mam także nadzieję, że przysłuży się lepszemu rozumieniu naszej złożonej zbiorowej tożsamości", mówi pisarka, która stworzyła tekst bardzo aktualny. Bo przecież także dzisiejsze życie pełne jest chaosu i niepewności. **Olga Tokarczuk, „Świata jest za dużo",** Wydawnictwo Literackie

NIESPEŁNIONA

Zaczynała jako modelka i choć wróżono jej wielką karierę, w latach 30. XX wieku wyjechała do Paryża, gdzie rozwijała się jako artystka i brylowała u boku m.in. Mana Raya, Leonory Carrington i Pabla Picassa. A gdy wybuchła II wojna światowa, Lee Miller opuściła pracownię, włożyła mundur i ruszyła na front, by dokumentować walki. Jej korespondencje i zdjęcia wojenne publikowane były m.in. w „Vogue'u" i magazynie „Life", a Miller stawiano w jednym szeregu z takimi gwiazdami reportażu jak Robert Capa czy David E. Scherman. Po wojnie długo poszukiwała dla siebie nowej roli, a te, które przyjmowała, przynosiły radość na krótko. Carolyn Burke próbuje ująć fascynujące życie Lee Miller w ramy biografii. Powstała opowieść o kobiecie, która wyprzedzała swoje czasy, nie zawsze znajdując spełnienie.

Carolyn Burke, „Lee Miller. Życie nienasycone", Znak Literanova





Jeśli po lekturze biografii Lee Miller czujecie niedosyt, podpowiadamy: jej zdjęcia można zobaczyć w Warszawie – są częścią wystawy „Jesteś w sercu zmian. Surrealizm i antyfaszyzm" w Muzeum Sztuki Nowoczesnej.

Fot. Łukasz Giza/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

NA MARGINESIE

Międzywojnie uchodzi za epokę dobrobytu, rautów i neonów – to zasługa wielu powieści i filmów. Alicja Urbanik-Kopeć pokazuje mniej kolorową stronę ówczesnej rzeczywistości. Opierając się na relacjach bezrobotnych rzemieślników, robotników i robotnic, badaczka odtworzyła realia życia w Polsce na przełomie lat 20. i 30. XX wieku. Gdy jedni bawili się na dancingach, inni pielgrzymowali od fabryki do fabryki w poszukiwaniu pracy i próbowali przeżyć z dnia na dzień.

Alicja Urbanik-Kopeć, „Mój już osiem miesięcy nie robi”, Wyd Czarne



W swojej najnowszej książce autorka m.in. „Matrymonium. O małżeństwie nieromantycznym” przypomina, że w czasach Wielkiego Kryzysu w Polsce codziennością stały się walka o pracę, głodowe pensje i groźby eksmisji.



NOWE ŻYCIE

„Królowa Estera” (Prószyński i S-ka) to John Irving w najlepszym wydaniu. Tym razem autor wprowadza nas do domu państwa Winslowów, którzy wyróżniają się na tle konserwatywnej społeczności postępowymi poglądami i chęcią pomocy. Wspierają m.in. podopieczną sierocińca Esterę Nacht, która w New Hampshire odbudowuje życie po koszmarze Zagłady.



CENA WOJNY

Czy da się napisać coś nowego na temat wojny trojańskiej? Yann Martel w **„Synu nikogo”** (Albatros) odwraca jedną z najsłynniejszych opowieści i snuje ją z perspektywy nie wielkich wojowników, ale zwykłego, niepozornego człowieka, Psoasa z Midei. Nie ma tu konia trojańskiego ani wielkich przygód, są za to refleksje nad bezcelowością wojen i przemocy.

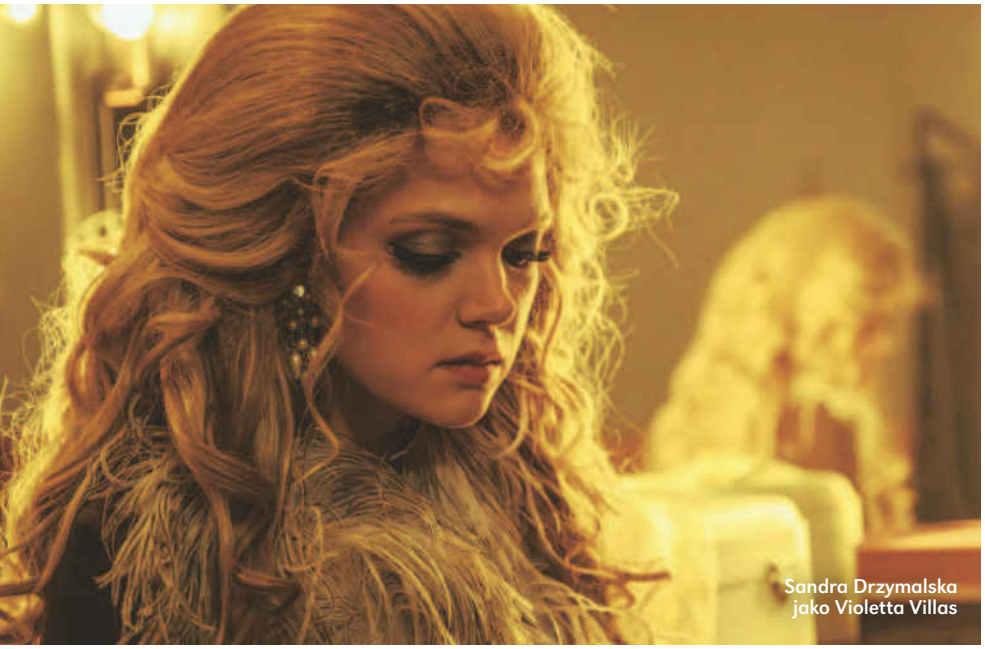
REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

Fot. materiały prasowe

REKLAMA



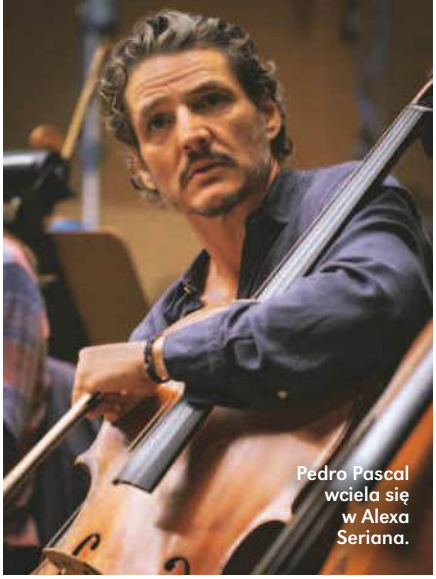
eprasa.pl 8ec8...4b31b



Sandra Drzymalska jako Violetta Villas

VIOLETTA VILLAS

Sandra Drzymalska jest jako Violetta Villas doskonała. Film Karoliny Bielawskiej rozpoczyna się, gdy młodziutka Czesia Gospodarek porzuca synka i rodzinną wieś, żeby zrobić karierę w stolicy. Po kilku latach powraca już jako kolorowa Violetta. Historia gwiazdy estrady opowiedziana jest z perspektywy jej syna Krzysztofa, który pełnił funkcję producenta i którego żona jest współautorką scenariusza. Film prowadzi widza przez karierę Villas chronologicznie: od narodzin gwiazdy przez krajowe i zagraniczne sukcesy aż po upadek diwy. Ale czy pod tymi wszystkimi cekinami, brokatem, lokami i białymi futrami widać prawdziwego człowieka? Piosenkarka w interpretacji Drzymalskiej jest pełna sprzeczności: silna i krucha jednocześnie, zdeterminowana, żeby osiągnąć sukces, ale podatna na wpływy i manipulacje, wyprzedzająca swoje czasy i wyzwolona, a momentami do bólu konserwatywna i religijna, przerysowana i całkiem zwyczajna. **Premiera: 27.11**



Pedro Pascal wciela się w Alexa Seriana.

BEHEMOTH!

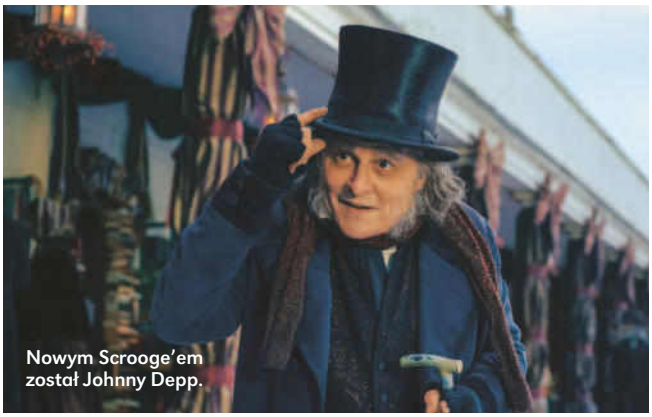
Tony Gilroy, scenarzysta takich głośnych filmów jak „Adwokat diabła", „Tożsamość Bourne'a" czy „Gwiezdne Wojny: Andor", stanął za kamerą. I nakręcił bardzo intymny obraz z Pedrem Pascalem w roli głównej. Aktor wciela się w utalentowanego wiolonczelistę Alexa Seriana, który po latach spędzonych w trasach koncertowych z orkiestrami symfonicznymi wraca do rodzinnego Los Angeles. Dlaczego przed laty wyjechał? Co teraz skłoniło go do powrotu? Aby przygotować się do roli, Pascal przeszedł intensywny trening gry na wiolonczeli, a Gilroy do skomponowania muzyki zatrudnił aż dziewięciu kompozytorów. Tym samym przekreślił sobie możliwość ubiegania się o Oscara w kategorii najlepsza muzyka, ponieważ Akademia Filmowa dopuszcza tylko trzech kompozytorów odpowiedzialnych za ścieżkę dźwiękową. **Premiera: 04.12**



W filmie pojawia się świetna młoda obsada, m.in. Colas Quignard i Mitia Capellier.

GRADIVA

Zwycięzca Grand Prix Tygodnia Krytyki w Cannes i Nagrody Publiczności Nowych Horyzontów. Film debiutantki Marine Atlan przygląda się szkolnej wycieczce francuskich licealistów, których charyzmatyczna nauczycielka łaciny zabrała do Neapolu, kolebki kultury. Włoskie miasto staje się barwną scenerią dla towarzyskich gier, walki o status w grupie i poszukiwania własnej tożsamości. Reżyserka opowiada o młodzieńczej miłości i namiętności, o potrzebie bliskości, ale pokazuje też różnice klasowe. Dla wielbicieli francuskiego kina pozycja obowiązkowa. **Premiera: 27.11**



Nowym Scrooge'em został Johnny Depp.

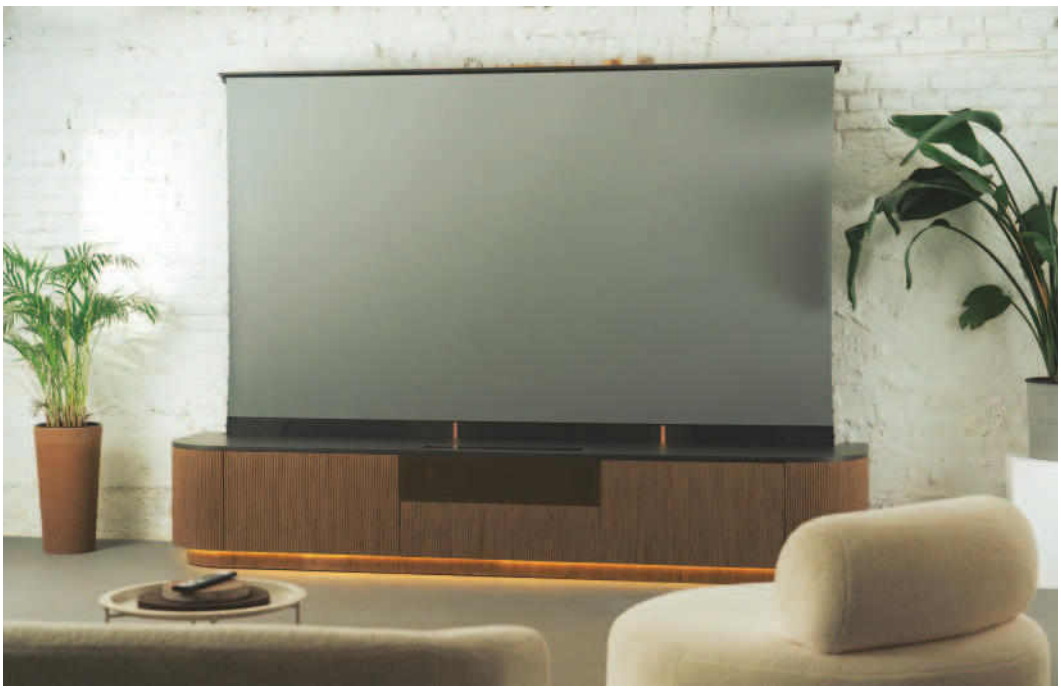
EBENEZER SCROOGE. OPOWIEŚĆ WIGILIJNA

Świąteczna klasyka na dużym ekranie, czyli nowa adaptacja opowiadania Charlesa Dickensa. Tym razem w roli tytułowej Johnny Depp – dzięki charakteryzacji jest tu niemal nie do poznania. To historia chytrego bogacza Ebenezera Scrooge'a nawiedzanego przez ducha dawnego partnera biznesowego oraz duchy Bożego Narodzenia – przeszłego, teraźniejszego i przyszłego. Film wyreżyserował Ti West, twórca trylogii „X". **Premiera: 13.11**

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 8ec814b31b



Kino w Twoim domu

Hisense L9Q to propozycja dla osób, które chcą przenieść doświadczenie wielkoformatowego kina do własnego domu.

Poznajcie Hisense L9Q, flagowy projektor laserowy klasy premium, który łączy kinową jakość obrazu 4K, projekcję na bardzo dużym ekranie oraz rozbudowane możliwości audio i funkcje Smart TV. To idealne rozwiązanie dla osób chcących stworzyć domowe centrum rozrywki, które łączy kinowe wrażenia z funkcjonalnością urządzenia do codziennego oglądania filmów, sportu i gamingu. Dzięki technologii potrójnego lasera RGB, rozdzielczości 4K UHD i jasności 5000 lumenów projektor zapewnia wyrazisty, szczegółowy obraz na przekątnej do 200 cali. Co bardzo praktyczne, technologia ultrakrótkiego rzutu pozwala ustawić urządzenie tuż przy ścianie lub ekranie bez potrzeby montażu w dużej odległości.





Projektor Hisense L9Q jest kompaktowy i swoim designem znakomicie wpisuje się w nowoczesne wnętrza.

Przy pierwszym kontakcie z Hisense L9Q wrażenie robią:

- jakość i szczegółowość obrazu,
- jasność obrazu w różnych warunkach oświetleniowych,
- kontrast, głębia czerni i jakość obrazu HDR,
- możliwości uzyskania dużej przekątnej i wrażenia kinowego,
- wygoda ustawienia projektora dzięki technologii ultrakrótkiego rzutu,
- łatwość podłączenia projektora Hisense L9Q do amplitunera, soundbara, komputera, konsoli, odtwarzacza BLU-ray lub innego systemu,
- cichość pracy Hisense L9Q. Czego chcieć więcej?

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

NOWOŚCI W PANI

ARTELIONI
Kolczyki
ze stali szlachetnej
z kryształami
AR545-4679
269 zł
apart.pl

ARTELIONI
Naszyjnik ze stali
szlachetnej z kryształami
AR542-7967
189 zł
apart.pl



ARTELIONI
Bransoletka ze stali szlachetnej
z markasytami
AR126-8307
259 zł
apart.pl





- KAYAH Z PROJEKTEM JAZZAYAH – 22.11.2026
- MIECZYSŁAW SZCZEŚNIAK & KRZYSZTOF HERDZIN TRIO Z PROJEKTEM SONGS FROM YESTERDAY – 9.01.2027
- KAREN SOUZA – 26.02.2027





Cykl koncertów jazzowych W SOPOCIE

Już wkrótce na scenie Blugrass Hall zabrzmi jazz najwyższej próby. Na początek wystąpi Kayah z projektem Jazzayah. Potem będziemy oklaskiwać Mieczysława Szcześniaka & Krzysztof Herdzin Trio. I wreszcie pojawi się uwielbiana argentyńska wokalistka Karen Souza. Uwaga, dostępne są również atrakcyjne pakiety „koncert + nocleg", umożliwiające połączenie muzycznych wrażeń z weekendowym pobytem w Radisson Blu Hotel Sopot. Scena Blugrass Hall znajduje się przecież w tym samym kompleksie!
blugrass.pl

eprasa.pl 8ec814b31b

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA



W NUMERZE GRUDNIOWYM wybieramy z trendów to, co może przydać się w święta. Między innymi modne akcesoria, które zrobią wrażenie podczas spotkań towarzyskich.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.

eprasa.pl 8ec814b31b



TRZY KOLORY CZERWONY

TEN ENERGETYCZNY KOLOR JEST JEDNYM Z NAJBARDZIEJ POŻĄDANYCH W TYM SEZONIE. NIEKTÓRZY SIĘ GO OBAWIAJĄ, ALE CZY SŁUSZNIE?

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

eprasa.pl 8ec814b31b



CZERWONA SKÓRA? NAJLEPIEJ W WERSJI TOTAL LOOK. W TAKIM STROJU NIE MASZ SZANS PRZEJŚĆ NIEZAUWAŻONA.

eprasa.pl 8ec814b31b





WEŁNA I KASZMIR W MOCNEJ CZERWIENI SPRAWDZĄ SIĘ PODCZAS ŚWIĄTECZNYCH SPOTKAŃ. I JEŚLI ZECHCESZ, ZOSTANĄ NA DŁUŻEJ.

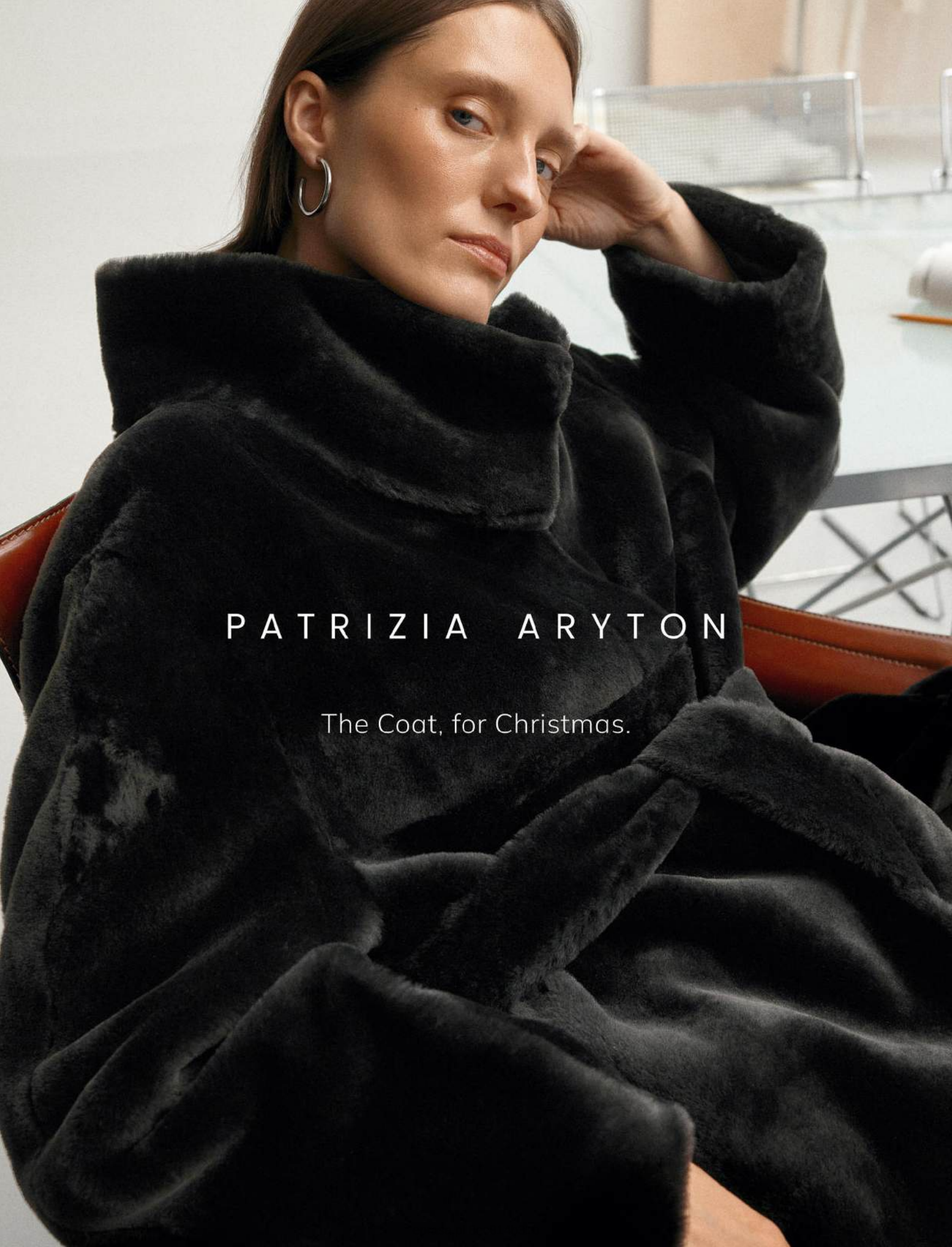
eprasa.pl 8ec814b31b



ZMYSŁOWE, PONADCZASOWE, SPRAWIAJĄ, ŻE STYLIZACJA STAJE SIĘ BARDZIEJ WYRAZISTA – CZY POTRZEBA WIĘCEJ POWODÓW, BY KUPIĆ CZERWONE CZÓŁENKA?

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (6)

eprasa.pl 8ec814b31b


PATRIZIA ARYTON
The Coat, for Christmas.



DŁUGOŚĆ MAXI TO ZNAKOMITY WYBÓR NA UROCZYSTE OKAZJE, A CZERWONA SUKNIA Z TRENEM TO JUŻ PRAWDZIWA EKSTRAWAGANCJA. ALE JAKA EFEKTOWNA!



eprasa.pl 8ec814b31b

kołnierzyk
Karl Lagerfeld/ zalando.pl
429 zł

kolczyki
Elixa/ apart.pl
169 zł

bransoletka
Elixa/ apart.pl
209 zł

DULLAERT



COS

torebka
Wittchen
499,90 zł

koszula
Lauren Ralph Lauren
949 zł

MARQUISE

Modne święta

ZOSTAŃ GWIAZDĄ TEJ GWIAZDKI. POZNAJ SPRAWDZONE SPOSOBY, ŻEBY ŚWIETNIE WYGLĄDAĆ I ZACHWYCIĆ SWOICH BLISKICH.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

CZERŃ I BIEL

Wcześniej kojarzone głównie z modą męską, to klasyczne połączenie kolorów od czasów Coco Chanel zagościło na dobre w kobiecej garderobie. Jest eleganckie, a przy tym nie niesie z sobą ryzyka wpadki.

spódnica
Hugo
679 zł

kołnierzyk
We Fashion/ zalando.pl
129 zł

bransoletka
Elixa/ apart.pl
219 zł

buty
Gino Rossi/ eobuwie.pl
429,99 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (7), materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

koszula
Polo Ralph Lauren/zalando.pl
1799 zł

torebka
Dries van Noten
2300 zł

zawieszka
Yes
8495 zł

gorset
Vivienne Westwood
6229 zł

gorset
Elie Saab H&M
649,99 zł

gorset
Agent Provocateur
3219 zł

okulary
Cartier
2100 zł

J AMEMME

MARQUISE

buty
Eva Minge/ eobuwie.pl
449,99 zł

GORSETY

Ten trend niewątpliwie został wzmocniony przez nową ekranizację „Wichrowych wzgórz" w reżyserii Emerald Fennell. Niczym wyjęte z szafy z bielizną, gorsety są jedną z najbardziej plastycznych części ubioru. Można je nosić solo, warstwowo lub klasycznie jako bieliznę.

kolczyki
Yes
8295 zł

pierścionek
Yes
6295 zł





torebka
Wittchen
349,90 zł

kolczyki
W.Kruk
249 zł

marynarka
Le Collet
1690 zł

koszula
La Mania
490 zł

TXELL MIRAS

okulary
Dior
1600 zł

SZAROŚĆ

Uniwersalny kolor, który – w przeciwieństwie np. do czerni – pasuje do każdego typu urody. Dzięki szerokiej gamie odcieni każda z nas znajdzie taki, który podkreśli jej atuty. Szary najlepiej prezentuje się ze srebrnymi dodatkami, tworząc monochromatyczny look.

apaszka
Dior
890 zł

buty
Guess/ eobuwie.pl
584,99 zł

sukienka
Victoria Beckham
3700 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (8), materiały prasowe

HOBEIKA

JULIE DE LIBRAN

CHRISTIAN DIOR

pierścionek
W.Kruk
179 zł

bransoletka
Apart
1369 zł

pierścionek
Apart
1429 zł

sweter
Ochnik
199,90 zł

DUALITAE

spódnica
Zara
219 zł

kolczyki
Apart
584 zł

spódnica
Zara
159 zł



apaszka
Vivisence/
zalando.pl
154,49 zł

TOMAS MENCHES

rękawiczki
Brunello
Cucinelli
1500 zł

buty
Gino Rossi/
eobuwie.pl
399,99 zł



torebka
Badura/
eobuwie.pl
279,99 zł

OŁÓWKOWA SPÓDNICA

Możemy ją podziwiać od kilku sezonów dzięki projektom Vaccarella, a na wybiegach Saint Laurent. Można ją nosić do koszuli, ozdobnego topu, a nawet zgrzebnego sweterka. PS Vaccarello właśnie opuścił Saint Laurent... ale spódnice pozostają.

eprasa.pl/8ec91db31b

SUKIENKA WIGILIJNA *na 4 sposoby*

Znalezienie idealnego stroju na wyjątkową okazję może być wyzwaniem. Poznaj kilka prostych rozwiązań, dzięki którym będziesz wyglądać i czuć się świetnie.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



MAŁA CZERWONA

JESTEŚ FANKĄ KLASYKI? WYBIERZ SUKIENKĘ W OGNISTEJ CZERWIENI.

1. naszyjnik **Apart,** 1099 zł
2. kolczyki **Elixa/apart.pl,** 129 zł
3. okulary **Bottega Veneta,** 1600 zł
4. sukienka **Only,** 139,99 zł
5. pierścionek **Apart,** 279 zł
6. stanik **Triumph,** 229 zł
7. majtki **Triumph,** 109 zł
8. broszka **Apart,** 2599 zł
9. torebka **Gino Rossi/eobuwie.pl,** 299,99 zł
10. buty **Tommy Hilfiger/eobuwie.pl,** 569,99 zł



SIŁA DODATKÓW

BIŻUTERIA I RĘKAWICZKI BUDUJĄ WYJĄTKOWY KLIMAT.

1. bransoletka **Elixa/apart.pl,** 189 zł
2. broszka **Solar,** 69 zł
3. sukienka **Massimo Dutti,** 479 zł
4. kolczyki **Apart,** 459 zł
5. pierścionek **Apart,** 369 zł
6. rękawiczki **Agnelle/zalando.pl,** 859 zł
7. torebka **Guess/eobuwie.pl,** 544,99 zł
8. buty **Gino Rossi/eobuwie.pl,** 429,99 zł

eprasa.pl 8ec814b31b









BABY PINK

PASTELE NA ŚWIĘTA? TAK! NAJLEPIEJ Z FINEZYJNĄ BROSZKĄ I SŁODKIMI SKARPETKAMI. ORYGINALNIE I UROCZO.

1. kolczyki **Tous,** 379 zł
2. okulary Miu Miu, 1200 zł
3. koszula **KappAhl,** 149,99 zł
4. sukienka **Magda Butrym,** 4100 zł
5. broszka **Marella,** 309 zł
6. pierścionek **Tous,** 379 zł
7. torebka **Tous,** 599 zł
8. skarpetki **Calzedonia,** 41,39 zł
9. buty **Nine West/eobuwie.pl,** 279,99 zł



Z BŁYSKIEM

DŁUGA CZARNA SUKIENKA ZESTAWIONA ZE SREBREM? TO NIE MOŻE SIĘ NIE UDAĆ.

1. bransoletka **Yes,** 99 zł
2. zestaw pierścionków **Yes,** 289 zł
3. sukienka **All Saints,** 1425 zł
4. stanik **Triumph,** 229 zł
5. majtki **Triumph,** 119 zł
6. apaszka **Dior,** 890 zł
7. kolczyki **Yes,** 259 zł
8. torebka **Wittchen,** 149,90 zł
9. buty **Lasocki/eobuwie.pl,** 169,99 zł

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

eprasa.pl 8ec814b31b



NOWA TWARZ

Artelioni to biżuteryjna marka obecna wyłącznie w ofercie Apart – oficjalnego sponsora i partnera „Top Model". W 15. edycji programu nagrodą w specjalnym zadaniu był udział w kampanii marki. Tę szansę otrzymała Mira Majchrzak, a efekty możecie podziwiać już teraz! **apart.pl**



SPECJALNE OKAZJE

Zastanawiasz się, w co się ubrać na Wigilię? Odpowiedzi na to pytanie znajdziesz w nowej kolekcji Solar, która nazywa się „Na specjalne okazje". Projektanci marki przygotowali zarówno minimalistyczne zestawy ubrań, jak też te bardziej zmysłowe czy ekstrawaganckie. **solar.com.pl**



ZIMA NIE TAKA ZŁA!

Marka S'Portofino powstała z myślą o tych, którzy żyją aktywnie. Multibrand prezentuje kampanię pod hasłem „Every move is a story", a produkty z sesji zdjęciowej przydadzą ci się podczas realizacji zimowych pasji. **sportofino.com**



PODZIEL SIĘ CIEPŁEM

Największa zimowa przyjemność? Zdaniem projektantów marki Answear.LAB to miękkość dzianiny, ciężar dobrze skrojonego płaszcza i kaszmir noszony blisko skóry. Aby ich zaznać, sięgnij po ubrania z kolekcji „Feeling Me Softly". **answear.com**

DARIA DLA CALZEDONII

Calzedonia ogłasza swoją nową ambasadorkę – Darię Zawiałow, wokalistkę, której nonszalancki i ponadczasowy styl świetnie koresponduje z DNA marki. **calzedonia.com**





WSPÓLNY PROJEKT

Rodzinna firma KEEN oraz nowojorska marka modowa Collina Strada łączą siły i wprowadzają na rynek dwa modele limitowanych sportowych butów z oryginalnymi zdobieniami. Więcej na **collinastrada.com**

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

Laser DeLux



200 zł

NA DOWOLNY ZABIEG LASEROWY

TWÓJ KOD RABATOWY:
PANI200

18 LAT DOŚWIADCZENIA
W DEPILACJI LASEROWEJ

www.laserdelux.pl

*Promocja obowiązuje w salonach Laser DeLux w Polsce oraz sklepie internetowym. Ważna do 31.12.2026 r.

eprasa.pl 8ec814b31b

URODA

REDAGUJE:
DANUTA BYBROWSKA

IRYS W ROLI GŁÓWNEJ

Potrafi być pudrowy i otulający. Bywa też chłodny i lekko ziemisty. W najnowszych kompozycjach spotkamy go zaś w wersji metalicznej i świetlistej. Świetnie sprawdza się w każdej postaci.



1. woda perfumowana **Iris Debonair, CREED** (50 ml – 949 zł) **2.** woda perfumowana **Uruk Chronicles, ÉTAT LIBRE D'ORANGE** (100 ml – 1079 zł) **3.** woda perfumowana **Addict Purple Glow, DIOR** (50 ml – 505 zł) **4.** woda perfumowana **Iris Baie Rose, LA CLOSERIE** (100 ml – 825 zł, impressium.pl) **5.** woda perfumowana **L'Heure Bleue, GUERLAIN** (50 ml – 557 zł) **6.** woda perfumowana **Liquid Illusion, JULIETTE HAS A GUN** (100 ml – 645 zł)

Fot. 5second/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ece1403fb

YOPE

my hair
skincare+
inspired

JULIA PIETRUCHA

SKINCARE DLA WŁOSÓW I SKÓRY GŁOWY

SKŁADNIKI Z PIELĘGNACJI TWARZY TERAZ W PIELĘGNACJI WŁOSÓW

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



Tylko w drogeriach

ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl 8ec814b31b



Pielęgnacja

Kosmetyczne EMOCJE

Fot. Prostock-studio/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



1

Neurokosmetyki obiecują dziś nie tylko odmłodzenie skóry, ale też poprawę nastroju. Czy to możliwe? Czy dbając o urodę, możemy jednocześnie zadbać o psychikę?

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



KAROLINA GÓRSKA
lekarka dermatolożka, Klinika Ambroziak

PANI: W jaki sposób nasza skóra jest powiązana z układem nerwowym?
DR KAROLINA GÓRSKA: To biologicznie uzasadniony kierunek, ponieważ skóra i układ nerwowy wywodzą się z tego samego listka zarodkowego w okresie embrionalnym. W praktyce dermatologicznej od zawsze widzimy to silne połączenie. Stres potrafi drastycznie zaostrzyć przebieg wielu chorób skóry, która jest organem niezwykle aktywnym immunologicznie i gęsto usianym receptorami nerwowymi. Droga od tej wiedzy do stworzenia preparatu, który po zaaplikowaniu na naskórek wywoła konkretną reakcję w mózgu, jest jednak daleka.

Dlaczego stworzenie takiego kosmetyku jest trudne?
Większość obiecujących mechanizmów opiera się na badaniach laboratoryjnych. Jeśli dana substancja powoduje uwalnianie związków powiązanych z dobrym humorem w badaniu in vitro, nie oznacza to automatycznie, że człowiek odczuje to jako czystą przyjemność. W warunkach laboratoryjnych nie jesteśmy w stanie

POLECAMY:
1. serum rozświetlające **Moisture Surge, CLINIQUE** (50 ml – 309 zł) **2.** bogaty krem nawilżający **The Dewy Skin, TATCHA** (50 ml – 379 zł) **3.** serum ujędrniające **Infusion Lift, YONELLE** (40 ml – 389 zł) **4.** ujędrniający krem dodający energii **Énergie, NEURAÉ** (50 ml – 555 zł) **5.** serum modelujące **Vital Perfection, SHISEIDO** (40 ml – 749 zł)



2 3 4 5

Fot. Marta Wojtal/materiały prasowe

prasa.pl 8ec814b3

zmierzyć, czy badane myszy faktycznie stają się szczęśliwe. Reakcja chemiczna na poziomie komórkowym to jedno, a subiektywne, złożone ludzkie emocje to drugie.

Ale aromaterapię stosuje się przecież od wieków?

Ona może działać, ale w zupełnie inny sposób. Przyjemny zapach wyzwala relaks i poprawia nastrój poprzez nasze indywidualne nastawienie oraz skojarzenia, a nie dzięki bezpośredniej reakcji chemicznej między skórą a układem nerwowym. Węch jest zmysłem bardzo subiektywnym. To, co dla jednej osoby będzie kojące, u innej wywoła irytację. Trudno ująć to w ramy mierzalnej nauki.

Dużą rolę w poprawie naszego samopoczucia odgrywa sam dotyk podczas aplikacji kosmetyków?

Dotyk jest nam biologicznie niezbędny, choć we współczesnym świecie staje się towarem deficytowym. Żyjemy w dobie chronicznej samotności, gdzie bezpośrednie relacje coraz częściej zastępują ekrany. Dlatego rytuał codziennego uważnego masowania twarzy ma sens, ale jego siła tkwi właśnie w fizycznej czułości, jaką okazujemy sami sobie. Dotyk i zapach to niezwykle pierwotne zmysły, które ewolucyjnie miały nas ostrzegać przed zagrożeniem lub dawać sygnał, że jesteśmy bezpieczni. Jednak próby zmierzenia tych procesów często kończą się niepowodzeniem. Nawet jeśli pod wpływem jakiegoś zapachu czujemy się lepiej, nie oznacza to, że można to zaobserwować i zmierzyć w ujęciu klinicznym.

Czyli tak naprawdę działa efekt placebo?

Nasze nastawienie psychiczne potrafi zdziałać cuda. Doskonale ilustrują to dawne badania nad mechanizmem uśmiechu. Pacjenci, którzy zmuszali mięśnie twarzy do uśmiechu, po pewnym czasie deklarowali lepszy nastrój, mimo że ich sytuacja życiowa w żaden sposób się nie zmieniła. Mózg otrzymał fizyczny sygnał z mięśni, że wszystko jest w porządku. Dokładnie tak samo może zadziałać krem o idealnej dla nas konsystencji, strukturze czy ulubionym aromacie. Jeśli jakaś formuła sprawia nam czystą zmysłową przyjemność przy samym dotyku, podświadomie programujemy się na relaks.



1

POLECAMY



2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. bąbelkowe serum nawilżające **Hydrate, SEPHORA** (30 ml – 99 zł) **2.** bogaty krem regenerujący **Sublimage Le Baume, CHANEL** (50 ml – 2135 zł) 3. olejek do kąpieli **Orange & Bergamot, MOLTON BROWN LONDON** (300 ml – 155 zł) **4.** spray relaksujący do ciała **Tension Relief Spray, ALBA** (30 ml – 90 zł) **5.** rozgrzewający scrub do ciała **Uukumwe, RITUALS** (220 g – 89 zł) **6.** serum na zaczerwienienia **Calm.Down, MIYA** (30 ml – 39 zł) **7.** rewitalizujący lotion **Extra Intensive Lotion, SENSAI** (125 ml – 999 zł) **8.** bogaty krem do ciała **Karité Confort, L'OCCITANE** (75 ml – 79 zł) 9. puszysty krem nawilżający do ciała **Butta Drop Guava Getaway, FENTY SKIN** (200 ml – 189 zł) **10.** hydro-żel nawilżający **Care, NIVEA** (100 ml – 23 zł)

Warto więc zwracać uwagę na zapach i konsystencję kosmetyków, nie tylko na ich skład?

Poświęcenie czasu samej sobie i uważne dbanie o własne ciało zawsze przynosi korzyści dla psychiki. Warto jednak zachować zdrowy rozsądek i oddzielić sferę emocjonalnego komfortu od twardej dermatologii. Z medycznego punktu widzenia niewiele substancji kosmetycznych, poza filtrami UV czy ceramidami, ma bezdyskusyjnie udowodniony wpływ na strukturalną poprawę kondycji skóry.

Czy przewlekły stres ma wpływ na zdrowie skóry?

Wpływ presji psychicznej na jej kondycję potwierdzają testy przeprowadzone w środowisku akademickim. Podczas wymagającej sesji egzaminacyjnej badano kondycję naskórka u studentów medycyny przy użyciu prostej metody zrywania taśmy samoprzylepnej. Okazało się, że u osób poddanych silnemu stresowi uszkodzenia mechaniczne były znacznie głębsze, a regeneracja przebiegała wolniej niż w okresach wolnych od nauki. Wiemy więc, że wysoki poziom kortyzolu może uszkadzać barierę naskórkową. W efekcie skóra traci zdolność do zatrzymywania wilgoci, staje się odwodniona i sucha, co sprawia, że wygląda starzej.

Ale zależność między skórą a układem nerwowym ma też efekt pozytywny, co najlepiej widać, gdy wracamy z urlopu?

Spadek poziomu kortyzolu, uregulowanie zegara biologicznego i odpoczynek momentalnie odbijają się na kondycji cery. Kluczowym elementem tej metamorfozy jest gra naczyniowa, sterowana przez układ nerwowy. Pod wpływem stresu naczynia krwionośne kurczą się, przez co krew nie doprowadza do komórek odpowiedniej ilości tlenu i substancji odżywczych. Relaks odwraca ten proces, a zbliżone efekty przynosi też aktywność fizyczna. Ruch i sport poprawiają mikrokrążenie, dzięki czemu skóra staje się odżywiona i rozświetlona. Neurokosmetyka to nie tylko cząsteczki chemiczne, lecz także, a może przede wszystkim, zdrowy i spokojny tryb życia. ■

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

FLOSLEK
BIOTECH CONCEPT

SKÓRA REAGUJE NA TECHNOLOGIĘ.

EXOSOMES PEPTIDES

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

Aż 750 mln
egzosomów w 1 ml





KWC
KOSMETYK WSZECH CZASÓW
wizaz.pl



nawet o
35%
mniej
zmarszczek*

*Badania aparaturowe dla kremu Intense 7.5

Więcej o
BIOTECH
CONCEPT

Od teraz
także w hebe
zdrowie i piękno

eprasa.pl 8ec814b31b

ZŁOTY NOS PANI 2026

ZŁOTY NOS 2026

Oto kolejne perfumy zgłoszone do 23. edycji konkursu oraz opinie jurorek na ich temat.

FREDERIC MALLE, NORTHERN LOVE

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 1175 ZŁ



MONIKA STUKONIS

Propozycja typu uniseks. Jest ciepła i waniliowa, ale w jej wnętrzu można wyczuć ostrzejsze akordy gałki muszkatołowej oraz nuty jaśminu, który dodaje jej świetlistości.

KILIAN PARIS, SPARKLING ROYAL

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 645 ZŁ



MARIA PAKULNIS

Owocowo-kwiatowa kompozycja inspirowana koktajlem Kir Royal, więc jest lekka i musująca. Z nutami mięty, róży, czarnej porzeczki. Głębi dodaje jej fasola tonka.

NARCISO RODRIGUEZ, MUSC SANTAL INTENSE

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 445 ZŁ



MELA KOTELUK

Zapach jest bardzo męski, a zarazem subtelny i świeży. Do znajdującego się w jego głowie piżma dodano drewno sandałowe i cedrowe, gałkę muszkatołową, szałwię i jałowiec.

JURY KONKURSU:



MONIKA STUKONIS
redaktorka naczelna magazynu PANI



MARIA PAKULNIS
aktorka



DOROTA KOLAK
aktorka



DANUTA STENKA
aktorka



MELA KOTELUK
wokalistka i kompozytorka



PARTNER KONKURSU: APART.pl

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

eprasa.pl 8ec814b31b

S·E·Y·S·S·O

Najlepszy wybór dla Twojego uśmiechu

Odkryj nowy wymiar codziennej pielęgnacji z marką SEYSSO. Wybierz innowacyjne szczoteczki soniczne, irygatory oraz kosmetyki do higieny jamy ustnej, które pomogą Ci zadbać o zdrowie zębów i piękny uśmiech.



AI MODIFIED

eprasa.pl 8ec814b31b



POLECAMY:
1. woda perfumowana **Memoire, COS PERFUMERY** (100 ml – 350 zł) **2.** woda toaletowa **Lavande, L'OCCITANE** (75 ml – 279 zł) **3.** perfumowana mgiełka do włosów i ciała **Sel Océan, LE MONDE GOURMAND** (100 ml – 149 zł) **4.** woda toaletowa **L'Eau d'Issey Solar Violet Intense, ISSEY MIYAKE** (50 ml – 439 zł) **5.** woda perfumowana **Taormina Orange, TOM FORD** (30 ml – 795 zł) **6.** woda perfumowana **Sparkling Royal, KILIAN PARIS** (50 ml – 645 zł) **7.** woda perfumowana **Kaleen, ROUGE BUNNY ROUGE** (50 ml – 675 zł, impressium.pl) **8.** woda perfumowana **Beginnings, RARE BEAUTY** (50 ml – 349 zł)

eprasa.pl 8ec814b31b



POLECAMY:
9. woda perfumowana **Musc Nude, NARCISO RODRIGUEZ** (50 ml – 529 zł)
10. woda perfumowana **Atelier des Fleurs Sable Lavande, CHLOÉ** (50 ml – 619 zł)
11. perfumowana mgiełka do włosów i ciała **Nude Vanilla, CALVIN KLEIN** (236 ml – 159 zł)
12. woda toaletowa **Musc Oli, CARON** (50 ml – 749 zł)
13. woda perfumowana **L'Eau Pure, KENZO** (50 ml – 230 zł)

Zapachy

Dyskretny urok PERFUM

Trend skin scents staje się w świecie perfum odpowiednikiem makijażu no-makeup. O tym, dlaczego rezygnujemy z ostentacji na rzecz zapachowego minimalizmu, rozmawiamy z Martą Siembab, senselierem.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



MARTA SIEMBAB
senselier, niezależna ekspertka zapachowa

PANI: Dlaczego dla wielu osób zapach, którego nie czuć z daleka, po prostu się nie liczy?
MARTA SIEMBAB: To domena pokolenia X i starszych generacji, które wychowały się w tradycji motywacji zewnętrznej. Dla nich kluczowe jest to, co ludzie zobaczą i co pomyślą. Perfumy przez dekady służyły głównie do autoprezentacji i autoekspresji. Tymczasem najnowsze trendy, takie jak np. clean girl czy quiet luxury, wyrastają z zupełnie innego źródła – z motywacji wewnętrznej. Tutaj najważniejsze jest to, co ja wiem i co ja czuję. Na rynku pojawia się coraz więcej kompozycji, które pachną niezwykle dyskretnie, cicho. Kto ma wiedzieć, ten wie.
Co sprawiło, że właśnie teraz chcemy pachnieć subtelniej?
Już od kilku lat żyjemy w stanie potężnego przebodźcowania. Jesteśmy tym tak zmęczeni, że szukamy spokoju we wszystkich jego odmianach. Intensywny zapach atakuje nas przecież tak

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



1. woda perfumowana **Irresistible, GIVENCHY** (50 ml – 615 zł) **2.** woda perfumowana **Love in White, CREED** (30 ml – 729 zł) **3.** olejek eteryczny **Sérénité Emotion Booster, NEURAÉ** (6,5 ml –215 zł) **4.** woda perfumowana **Tea Tonique, MILLER HARRIS** (50 ml – 599 zł) **5.** woda kolońska **Wood Sage & Sea Salt, JO MALONE LONDON** (100 ml – 735 zł) **6.** woda perfumowana **Spice of London, ATKINSONS** (100 ml – 1365 zł) **7.** woda perfumowana **Buongiorno Amore Mio, ACQUA DI PARMA** (100 ml – 999 zł)

samo jak agresywne światło czy głośna muzyka. Zaczęliśmy intuicyjnie szukać wyciszenia. Ten zapachowy minimalizm staje się po prostu formą ucieczki. Już w zeszłym roku stało się jasne, że nadchodzi kres olfaktorycznego hałasu.

Quiet luxury oznacza elitarność i wysoką cenę?

Niekoniecznie. Z jednej strony w tym nurcie wykorzystuje się surowce uznawane za synonim luksusu, jak chociażby kłącze irysa, na które mamy obecnie ogromny boom. Nowoczesne, ciche i pudrowe interpretacje irysa są zupełnym przeciwieństwem dawnych, przytłaczających kompozycji. Obok nich pojawia się puszysta, lekko miodowa mimoza czy niezwykle rozbudowane akordy mleczne i ryżowe, które bardzo mocno nawiązują do estetyki azjatyckiej. Z drugiej strony, stworzenie dyskretnego zapachu bywa technicznie bardzo proste i niedrogie. Wszystko za sprawą syntetycznych białych piżm czy molekuł, takich jak Iso E Super i ambroxan.

Co wyróżnia dyskretne kompozycje?

Każdy zapach definiują dwa współczynniki: trwałość oraz projekcja, czyli to, jak daleko się niesie. W przypadku trendu skin scents perfumiarze sięgają po surowce o wysokiej trwałości, ale minimalnej projekcji. Używają białych piżm, naturalnych i syntetycznych odmian drewna sandałowego czy cedru, a także hedionu, który wprowadza do kompozycji wrażenie przestrzeni i czystego powietrza. Tworzą one na ciele świetlistą, intymną aurę. Są wyczuwalne dla nas lub dla kogoś, kto jest bardzo blisko, ale pozostają całkowicie neutralne dla otoczenia.

Czy zapachowy minimalizm oznacza, że zmienia się też podejście do kompozycji zapachu?

Domy mody z wieloletnią tradycją, zakorzenione we francuskim perfumiarstwie, niezwykle mocno pilnują swojego DNA. One raczej nie zrezygnują z klasycznej piramidy na rzecz zapachów linearnych. Zupełnie inaczej wygląda to jednak w przypadku nowo powstających marek. Tutaj olbrzymi wpływ ma najmłodsze pokolenie konsumentów. Przedstawiciel pokolenia Z podejmuje decyzję o zakupie w zaledwie 12 sekund. Co więcej, oczekują, że zapach od momentu rozpylenia aż do końca dnia będzie brzmiał dokładnie tak samo. Czują się oszukani, kiedy perfumy, które na początku pachniały pistacją i herbatą matcha, po kilku godzinach zmieniają się w coś innego.

Czy to stąd bierze się rosnąca popularność zapachów linearnych?

Tak, bo one idealnie zaspokajają tę potrzebę. Używa się surowców o zbliżonej lotności, dzięki czemu wszystkie cząsteczki docierają do nosa w tym samym czasie. Współczesna chemia daje nam pełną kontrolę nad dynamiką zapachu. Pracując wyłącznie na surowcach naturalnych, perfumiarze byli zdani na ich kaprysy – olejek z cytryny z natury ulatnia się błyskawicznie, a drzewo sandałowe potrzebuje bliskości i czasu. Dziś syntetyki pozwalają odwrócić te zasady. Możemy stworzyć cytrusy, które trwają godzinami, albo skomponować zapach z dowolnych, najbardziej kontrastowych nut, pilnując jedynie, by trzymał się blisko ciała. Dzięki temu każdy, kto szuka spokoju i dyskrecji, bez trudu znajdzie w tym nurcie coś dla siebie. ■

Fot. Hanna/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

Retinoidy są jedyną grupą substancji, których działanie obejmuje praktycznie wszystkie najważniejsze mechanizmy starzenia skóry.



Niezawodny **retinol**

Retinoidy wpływają jednocześnie na zmarszczki, utratę jędrności, przebarwienia, zaburzenia rogowacenia, rozszerzone ujścia mieszków włosowych oraz procesy zapalne towarzyszące trądzikowi. W nowoczesnych terapiach retinoidowych większe znaczenie od ich stężeń ma aktywność biologiczna. Celem jest uzyskanie maksymalnej odpowiedzi biologicznej przy zachowaniu integralności bariery naskórkowej i możliwości długotrwałego prowadzenia terapii. Takie podejście stanowi fundament pielęgnacji marki Mediderma. Terapia opiera się na wykorzystaniu komplementarnych właściwości różnych form witaminy A – retinolu, retinaldehydu, estrów retinylu oraz Hydroxypinacolone Retinoate (HPR). Zwiększa to skuteczność terapii przy jednoczesnym ograniczeniu ryzyka podrażnień, a także ograniczeniu skutków ubocznych w postaci widocznego złuszczania naskórka. Istotnym elementem tej strategii jest możliwość indywidualnego stopniowania intensywności terapii poprzez dobór odpowiednich stężeń do kondycji skóry, **zarówno w zabiegach gabinetowych, jak i w pielęgnacji domowej.** Takie podejście pozwala stopniowo budować jej tolerancję oraz utrzymywać ciągłość kuracji. Jest to bowiem czynnik uznawany dziś za jeden z najważniejszych warunków skuteczności terapii retinoidowej.



Krem na noc Sens-Age MD Intensive-A Repair z retinolem i witaminą C



Krem ochronny na dzień Sunyses MD Protect & Repair SPF 50



Krem odnawiający Sens-Age MD Ultra Corrector 3A



MGR JUSTYNA KONTEK

Kosmetolog i właścicielka gabinetu Estelaser w Chojnicach

Model pielęgnacji proponowany przez markę Mediderma opiera się na traktowaniu retinoidów jako integralnego elementu zabiegów gabinetowych. Profesjonalne procedury wykorzystują retinoidy jako element przygotowania skóry do innych zabiegów w celu zbudowania i wzmocnienia jej potencjału regeneracyjnego. W swojej ofercie Mediderma ma m.in. peeling na bazie skoncentrowanych witamin C i A. 3-Retises CT Yellow Peel. Jest to zabieg o totalnym działaniu odmładzającym: rozjaśniającym, ujędrniającym, przeciwzmarszczkowym, wyrównującym koloryt i przywracającym blask skórze. Skóra przechodzi proces odnowy w ciągu kilku dni po zabiegu, czasem z widocznym złuszczaniem naskórka, a ostateczne efekty widoczne są już po pierwszym tygodniu.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

POLECAMY



BOBBI BROWN, LIP TINT LINER

Konturówka do ust w formie lekkiego tintu na bazie wody. Ma precyzyjny aplikator z filcową końcówką w kształcie kulki.



HÉRMONIC, DEEP REGENERATION GLOW

Trójfazowa kuracja oparta na synergii kwasów (migdałowego i fitowego), witaminy C i niacynamidu. Regeneruje skórę, wyrównuje jej koloryt i poprawia strukturę. rossmann.pl



SISLEY, EAU DU SOIR

Świąteczna edycja tej orientalnej kompozycji została ozdobiona interpretacją kwiatu jaśminowca z ogrodów Alkazaru w Sewilli. Stworzyła ją artystka Marie Victoire de Bascher.

CAUDALÍE, HAIR DENSITY SERUM

Serum przeciw wypadaniu włosów z opatentowaną cząsteczka Vineoxyl. Jest ona pozyskiwana z pestek winogron i działa na mechanizmy zaangażowane we wzrost mieszka włosowego.





BVLGARI, OMNIA AMETHYSTE

Kwiatowa woda toaletowa z akordem eleganckiego irysa przeplatającym się z nutą absolutu róży i słodkim heliotropem. Całość uzupełniona jest o zmysłowe, słoneczne akordy drewna.



EAU THERMALE AVÈNE, HYALURON ACTIV

Liftingujący krem pod oczy i okolice ust, którego skład został oparty na retinalu – składniku trzy razy bardziej aktywnym niż retinol. Kosmetyk zawiera także nawilżający kwas hialuronowy i niacynamid przedłużający żywotność komórek.

FUGAZZI

Ta stworzona w Amsterdamie w 2018 roku marka proponuje kolekcję gender neutralnych, nieoczywistych zapachów, łączących luksus z lekkością i swobodą.



eprasa.pl 8ec814b31b



DERMIKA, IMPERIAL LIMITLESS SKIN CARE

Przeciwzmarszczkowy krem na dzień. Znajdujące się w nim polinukleotydy, egzosomy i peptydy stymulują procesy odnowy, aktywują syntezę kolagenu oraz poprawiają elastyczność i nawilżenie skóry.



FLOSLEK, HAND SCREEN NIGHT

Krem do rąk na noc przeznaczony do regeneracji skóry, wyrównania jej kolorytu i zniwelowania przebarwień. Z niacynamidem, kompleksem Etioline i PDRN.



DOUGLAS COLLECTION, MAKE-UP & SKINCARE LUXURY

Kalendarz adwentowy z 24 niespodziankami pielęgnacyjnymi i makijażowymi

SESDERMA, C-VIT 5

Liposomowe serum z pięcioma stabilnymi formami witaminy C. Działa antyoksydacyjnie, wspiera wyrównanie kolorytu skóry i pomaga ograniczać skutki fotostarzenia.





M.A.C., FROST LIPSTICK

Szminka dająca efekt średniego krycia, które można dowolnie rozbudowywać. Ma supergładką konsystencję, więc jej aplikacja jest wygodna i przyjemna. Nadaje ustom intensywny kolor i świetlisty połysk.



DIOR, DIORIGINALS

Kolekcja Dioriginals gromadzi 13 słynnych kompozycji, które ukształtowały dziedzictwo olfaktoryczne marki. Zapachy te zostały zrekonstruowane przez Francisa Kurkdjiana, który postawił sobie za cel ponowne odkrycie ich piękna. To podróż przez 80 lat olfaktorycznej historii, od klasycznych ikon Edmonda Roudnitski po nowsze kompozycje.

BANDI, ANTIGRAVITY

Skoncentrowana kuracja oparta na technologii peptydowej. Wspiera naturalne procesy odnowy skóry oraz wzmacnia jej kolagenowo-elastynowe rusztowanie. Pomaga redukować wiotkość, szczególnie w dolnej części twarzy.





DR IRENA ERIS, CERAMIDE SKIN ESSENCE 912

Krem wzmacniająco-wygładzający do skóry wrażliwej i skłonnej do rozszerzonych naczynek. Zawiera kompleks NeuroCalm, który reguluje reakcje nadwrażliwości skóry.

MIND GAMES, ARABIAN MATE EXTRAIT DE PARFUM

Kompozycja ciepła i zmysłowa. Orientalne tony oudu, gwajakowca i paczuli łagodzą w niej róża, jaśmin i wanilia.



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



ESTÉE LAUDER, GLIMMER

Ambrowo-kwiatowa kompozycja ze słodkim akordem różanego makaronika. Jego ambasadorką jest amerykańska aktorka, Hailee Steinfeld.



KIMOCO, FUTURE SKIN SKIN LONGEVITY BOOSTING

Odżywczy krem z niacynamidem i ceramidami. Wzmacnia barierę hydrolipidową skóry, kompleks peptydów poprawia jej elastyczność i sprężystość, a arginina zapewnia nawilżenie przez cały dzień.

ZIAJA, ELFIE PSOTY

Płyn do kąpieli ze świątecznej kolekcji, który otula skórę aksamitną, miękką i delikatną pianą. Łagodnie odświeża skórę i nadaje przyjemny zapach. 93 proc. składników jest pochodzenia naturalnego.





YOPE, HYDRATE MY HAIR

Szampon nawilżający z peptydami z owsa i fruktozy oraz estrami oleju makadamia. W jego skład wchodzi także bazylia tulsi, która jest adaptogenem wspierającym równowagę fizjologiczną skóry głowy.



BIELENDA, BEAUTICINE LAB

Biodynamiczny Colostro-krem barierowo-naprawczy ma bogatą, otulającą formułę przeznaczoną do pielęgnacji skóry wymagającej regeneracji, ukojenia i wsparcia bariery ochronnej.



DERMEDIC, HYDRAIN 3 HIALURO

Lekki krem-żel nawilżający. Działa aż przez 48 godzin po zastosowaniu. Kompleks składników Aqualare uzupełnia niedobory wody w skórze i ogranicza jej transepidermalną utratę.



DANUCERA, RYTUAŁ DLA CIAŁA

Zestaw prezentowy, w którego skład wchodzą olejek do ciała Veluxa Body Oil, krem Luxera Body Cream oraz krem do rąk Rich Hand Cream.



YVES ROCHER, BOIS DE MYRTILLES

Krem do rąk ze świątecznej kolekcji o zapachu leśnych jagód. Ich nutom towarzyszą maliny i jeżyny oraz akordy drewna cedrowego, fiołkowej galaretki i liścia ostrokrzewu, osadzone na bazie drewna sandałowego.

OCEANIC, LONG4 LASHES

Serum zagęszczające brwi z kompleksem Brow Build i prowitaminą B_5. Są to składniki, które stymulują je do wzrostu, wzmacniają i poprawiają ich wygląd.



eprasa.pl 8ec814b31b



HDRÈY, ANTI--GRAVITY

Ujędrniająco-liftingujący krem na noc polecany do skóry wiotkiej i z oznakami starzenia grawitacyjnego. Zawarte w nim składniki, takie jak kolagen i kwas hialuronowy, przywracają jej sprężystość i działają liftingująco.

NUXE, THE ICONICS

Świąteczny zestaw prezentowy z kultowymi kosmetykami marki Nuxe. W opakowaniu znajdziemy wielozadaniowy suchy olejek Huile Prodigieuse do twarzy, ciała i włosów, szampon intensywnie nabłyszczający Hair Prodigieux oraz odżywczy balsam do ust Rêve de Miel z wyciągiem z miodu.





DOUGLAS, SKIN ROCKS BY CAROLINE HIRONS

Brytyjska marka, w której każdy kosmetyk ma przypisany kolor odpowiadający jednej z pięciu kategorii: oczyszczanie, tonizowanie, regeneracja, nawilżanie i ochrona.

MAX MARA, LE PARFUM

Drzewno-kwiatowy zapach nawiązujący do ponadczasowej elegancji płaszcza Max Mara. Akordy tuberozy i drzewa cedrowego zostały w nim otulone ciepłymi nutami drewna sandałowego i wanilii.



Fot. materiały prasowe



REKLAMA

eprasa.pl 8ec814b31b



L'ORÉAL PARIS, REVITALIFT HYALURONIC ACID & PDRN+

Serum przeciwstarzeniowe z opatentowaną, wegańską cząsteczką PDRN+ (jest to łańcuch nukleotydów) i trzema rodzajami kwasu hialuronowego. Daje efekt rozświetlenia cery, poprawia jej sprężystość oraz redukuje drobne zmarszczki.





HAGI VITAMIN, REPAIR B_5+ B_7

Linia kosmetyków do włosów potrzebujących regeneracji, wzmocnienia i odbudowy. Ich formuły inspirowane są światem superfoods. Łączą działanie biotyny, prowitaminy B_5 i ekstraktu z kasztanowca.

AMO'YA, RÓWNOWAGA

Aksamitny balsam do ciała o działaniu regenerującym. Zawiera alfa-glukan, który wspiera barierę ochronną skóry i wygładzający probiotyk *Lactobacillus*. Pachnie bergamotką, kwiatem wiśni i wanilią.





BIOTANIQE, PDRN

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

DR AMBROZIAK, UNDER EYE DROPS

Serum pod oczy z retinolem w stężeniu 0,2 proc., które pomaga wygładzać skórę. Składniki nawilżające i łagodzące wspierają komfort jego stosowania.





BOSS BOTTLED BEYOND FOR HER

W tej kompozycji świeże i świetliste płatki piwonii spotykają się ze słodyczą syropu klonowego, pogłębioną ambrowymi niuansami. Razem tworzą kompozycję wyrazistą i zmysłową, a zarazem elegancką.



RITUALS, THE RITUAL OF AYURVEDA

Zestaw prezentowy z kosmetykami do pielęgnacji ciała z linii The Ritual of Ayurveda. W ich skład wchodzą olejek ze słodkich migdałów i wyciąg z róży indyjskiej.



MIYA, MY BLOOM RETINOID

Serum wspierające odnowę skóry. Pomaga też wzmocnić jej barierę ochronną i dodaje blasku. W jego skład wchodzą retinoid nowej generacji, bakuchiol, wegański PDRN, postbiotyk, trehaloza oraz kolagen roślinny.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

Grudniowe premiery



OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

1. WOKÓŁ OCZU

Cienie do powiek **Ombre d'Or** z kolekcji świątecznego makijażu **CHANEL** utrzymane są w pastelowych odcieniach złota, różu, beżu i szarości, które pasują do każdego typu urody.
390 zł



2. BUKIET JAŚMINU

Dzięki dużej dawce jaśminu połączonego z toffi i bobem tonka woda perfumowana **CAROLINA HERRERA Good Girl Jasmin Absolute** jest zmysłowa i nowoczesna.
50 ml – 645 zł



3. WIELKI BŁĘKIT

Męski zapach **BRIONI Mare Assoluto** łączy świetlistą świeżość morskich akordów z głębią szlachetnych nut drzewnych.
100 ml – 655 zł







4. KOLOR I BLASK

Błyszczyk w sztyfcie **ESTÉE LAUDER Pure Color Melt-On Shimmerstick** nadaje ustom intensywny połysk i optycznie je powiększa.
150 zł

5. WIĘCEJ ŚWIATŁA

EISENBERG J.E. Eye Designer jest pielęgnacyjnym korektorem, który wygładza i rozświetla skórę oraz pomaga zniwelować oznaki zmęczenia w okolicy oczu.
15 ml – 345 zł



6. JAK W RAJU

W sercu orientalno-owocowej kompozycji **ROJA LONDON Elysium Absolue** znajduje się róża, którą otoczono irysem, figą i maliną.
75 ml – 1295 zł, perfumeriaquality.pl

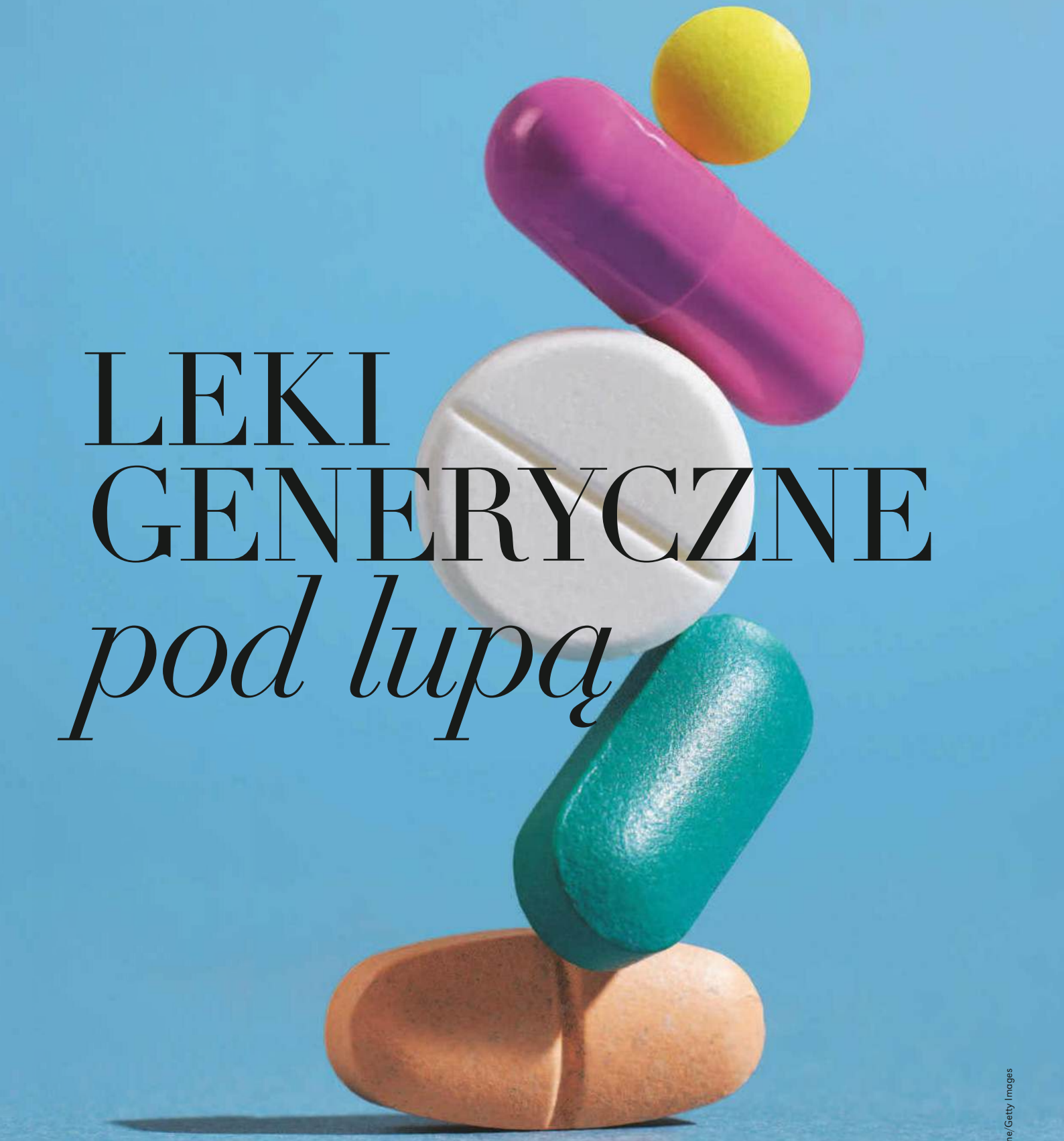
7. ŚWIĘTA W SZKOCJI

W wodzie kolońskiej **JO MALONE LONDON Vanilla Scotch** ciepłą wanilię połączono z ostrymi nutami szkockiej whisky.
100 ml – 735 zł

Fot. Ryan/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

LEKI GENERYCZNE *pod lupą*



Fot. Magone/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b

W APTECE CZĘSTO STAJEMY PRZED WYBOREM: KUPIĆ LEK ORYGINALNY CZY ZDECYDOWAĆ SIĘ NA TAŃSZY ODPOWIEDNIK. RÓŻNICA W CENIE BYWA ZNACZĄCA, ALE CZY OZNACZA RÓWNIEŻ RÓŻNICĘ W SKUTECZNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWIE?

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

Czy tańszy lek może być równie dobry i godny zaufania? Do takich pytań skłania książka Catherine Eban „Gorzkie pigułki. Mroczna prawda o tańszych zamiennikach leków", która niedawno ukazała się w Polsce. Autorka opisuje w niej kulisy przemysłu farmaceutycznego w Indiach, zwracając uwagę m.in. na kontrolę jakości i nadzór nad produkcją leków. Jak odróżnić obawy od faktów? Czym naprawdę różnią się leki generyczne od oryginalnych i czy możemy im zaufać? Jakie wymogi muszą spełniać, by zostać dopuszczone do obrotu? Rozmawiamy z dr Izą Książek, dyrektor Narodowego Instytutu Leków.

PANI: Idziemy do apteki z receptą, a farmaceuta proponuje nam tańszy zamiennik leku, tzw. lek generyczny. Czy rzeczywiście dostajemy to samo za mniej?

DR IZA KSIĄŻEK: To zależy, co rozumiemy przez „to samo". Z punktu widzenia pacjenta najważniejsze są skuteczność terapeutyczna i bezpieczeństwo preparatu. W tym zakresie lek generyczny musi spełniać określone wymagania: zawierać tę samą substancję czynną w odpowiedniej ilości i wykazywać biorównoważność względem leku referencyjnego, czyli oryginalnego produktu, do którego jest porównywany. Nie oznacza to, że oba preparaty muszą wyglądać identycznie albo mieć dokładnie taką samą ilość wszystkich składników. Mogą różnić się na przykład kolorem, kształtem tabletki czy substancjami pomocniczymi. Nie powinny jednak być gorsze pod względem skuteczności i bezpieczeństwa stosowania.

Z czego wynikają różnice w cenie między lekiem oryginalnym a jego generycznym odpowiednikiem?

Opracowanie nowego leku to długotrwały i kosztowny proces, obejmujący badania nad substancją czynną, ocenę jej bezpieczeństwa i skuteczności oraz przygotowanie dokumentacji niezbędnej do dopuszczenia produktu do obrotu. Producent leku generycznego korzysta z wiedzy zgromadzonej wcześniej podczas badań nad lekiem oryginalnym. Nie musi powtarzać wszystkich badań nowej substancji czynnej, ponieważ jej właściwości są już znane i klinicznie potwierdzone. Dzięki temu może ograniczyć część kosztów związanych z opracowaniem produktu. Pojawienie się kolejnych producentów zwiększa również konkurencję na rynku, a to może przekładać się na ceny korzystniejsze dla pacjentów.

Lek generyczny można wprowadzić na rynek po wygaśnięciu ochrony patentowej oryginalnego preparatu. Czy potem inna firma może po prostu skopiować lek? Czy może wykorzystać tylko substancję czynną?

Wszystko zależy od tego, co zostało objęte patentem. Wskazane są w nim konkretne rozwiązania, które mają być chronione. Czasami chodzi o samą substancję czynną i jej strukturę chemiczną, czasami o jej zastosowanie, a innym razem o drogę syntezy, czyli sposób otrzymywania substancji. Zdarza się, że chroniona jest metoda syntezy, ale uzyskanie tej samej substancji inną metodą nie narusza danego patentu i preparat o analogicznym działaniu może zostać zatwierdzony wcześniej. Jeśli chodzi o okres ochrony, może się on różnić w zależności od sytuacji i złożonych dokumentów. Patent na wynalazek, w tym na substancję czynną leku, może co do zasady obowiązywać przez 20 lat od daty zgłoszenia. Ponieważ jednak opracowanie leku i przeprowadzenie niezbędnych badań trwa wiele lat, część tego okresu upływa jeszcze przed wprowadzeniem preparatu do aptek. Generyk zazwyczaj może trafić na rynek najwcześniej po 10 latach od dopuszczenia oryginału do obrotu. Znaczenie mają również inne okresy ochronne oraz ewentualne dodatkowe patenty dotyczące leku lub jego zastosowania.

Czym różni się proces opracowywania i dopuszczania do obrotu leku generycznego od drogi, którą musi przejść lek oryginalny?

Stworzenie nowego leku jest dużym wyzwaniem. Najpierw prowadzi się prace nad potencjalnymi substancjami, bada ich właściwości, stabilność, rozpuszczalność, mechanizm działania. Następnie przeprowadza się badania przedkliniczne, ocenę bezpieczeństwa, badania z wykorzystaniem zwierząt. Równolegle opracowuje się formulację, czyli postać leku, która ma zapewnić stabilność i dostępność substancji czynnej. Dopiero po uzyskaniu pozytywnych wyników można przejść do badań klinicznych z udziałem ludzi. Powstaje obszerna dokumentacja dotycząca jakości, bezpieczeństwa i skuteczności produktu. Jest ona oceniana przez organ regulacyjny, który decyduje o dopuszczeniu leku do obrotu. W przypadku leku generycznego sytuacja wygląda inaczej. Substancja czynna, jej właściwości, skuteczność i bezpieczeństwo zostały już wcześniej zbadane, nie ma więc potrzeby powtarzania całego programu badań. Producent musi natomiast wykazać jakość swojego produktu oraz jego biorównoważność względem leku referencyjnego.

Skoro oba leki mają działać tak samo, to co może je od siebie odróżniać?

Różnice mogą dotyczyć m.in. technologii wytwarzania, właściwości fizykochemicznych substancji czynnej czy składu substancji pomocniczych. Te ostatnie odpowiadają między innymi za uzyskanie odpowiedniej postaci leku, jego trwałość i właściwości użytkowe. Samo występowanie takich różnic nie oznacza jednak, że generyk jest mniej skuteczny lub mniej bezpieczny. Najważniejsze, żeby spełniał normy jakości i działał na nasz organizm tak jak lek oryginalny. Dopuszczenie do obrotu wymaga przedstawienia dokumentacji potwierdzającej jego bezpieczeństwo i skuteczność.

Kto decyduje, czy lek generyczny może trafić na rynek?

Zależy to od procedury rejestracyjnej. W Polsce właściwym organem jest Urząd Rejestracji Produktów Leczniczych, Wyrobów Medycznych

eprasa.pl 8ec814b31b

i Produktów Biobójczych. W Unii Europejskiej niektóre produkty są dopuszczane do obrotu w procedurze centralnej, w której ważną rolę odgrywa Europejska Agencja Leków, czyli EMA. Inne mogą być rejestrowane w procedurach krajowych lub europejskich procedurach zdecentralizowanych i wzajemnego uznania.

A co dzieje się później? Czy ktoś jeszcze sprawdza gotowy produkt?

Nie wystarczy, że producent deklaruje określoną jakość. Istnieją procedury, które pozwalają tę jakość weryfikować. W Polsce wszystkie produkty lecznicze wprowadzane po raz pierwszy do obrotu podlegają określonym procedurom kontroli. Próbki są kierowane na badania jakościowe do uprawnionego laboratorium kontrolnego, między innymi do Narodowego Instytutu Leków. Takie badania obejmują m.in. sprawdzenie zawartości i tożsamości substancji czynnej, profilu zanieczyszczeń, sposobu uwalniania substancji czynnej, jednolitości zawartości. W zależności od postaci leku ocenia się również jego właściwości fizyczne, a w uzasadnionych przypadkach także parametry mikrobiologiczne. Jest to dodatkowa, niezależna kontrola jakości przeprowadzana przez państwowe laboratorium.

W Polsce wszystkie leki wprowadzane do obrotu podlegają surowym procedurom kontroli.

Czyli jako pacjenci możemy mieć poczucie bezpieczeństwa?

Z mojego punktu widzenia system kontroli rzeczywiście daje podstawy do takiego poczucia. Produkty lecznicze podlegają określonym wymaganiom i są oceniane pod wieloma względami. Oczywiście, nawet jeśli spełnią wszystkie wymagania, nie oznacza to, że nie mogą wystąpić działania niepożądane lub indywidualne reakcje pacjenta na lek. Nie należy jednak utożsamiać takich sytuacji z tym, że lek generyczny jest z założenia gorszy. Ewentualne różnice, które można wykazać chemicznie czy technologicznie, nie powinny przekładać się na różnice w skuteczności i bezpieczeństwie stosowania.

A jeśli po zastosowaniu zamiennika czujemy się inaczej? Albo mamy wrażenie, że działa słabiej niż oryginalny lek?

Jeśli po zmianie produktu leczniczego z tą samą substancją czynną zauważymy jakieś niepokojące objawy lub zmianę samopoczucia, należy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą. Przyczyny tego mogą być bardzo różne, np. dieta, i nie oznacza to z automatu, że winny jest lek będący zamiennikiem. Znaczenie mogą mieć również substancje pomocnicze, które odpowiadają m.in. za postać leku, jego trwałość czy łatwość połykania. Mogą one być inne niż w leku referencyjnym, ponieważ nie odpowiadają za działanie terapeutyczne. Istnieje możliwość, że u niektórych osób wywołają niepożądane reakcje, zwłaszcza w przypadku nadwrażliwości czy alergii na konkretny składnik. Przykładem jest laktoza, która u osób z nietolerancją może powodować dolegliwości ze strony układu pokarmowego. Dlatego, zanim zdecydujemy się na zamianę preparatu, warto sprawdzić jego skład. A jeśli podejrzewamy, że nowy lek nam nie służy, najlepiej omówić to ze specjalistą, zamiast samodzielnie odstawiać preparat, zwłaszcza gdy dotyczy to leczenia przewlekłego.



dr n. farm. inż. Iza Książek
dyrektor Narodowego Instytutu Leków

A co z interakcjami z innymi lekami? Czy generyk może wchodzić w inne interakcje niż oryginał?

Interakcje zależą głównie od substancji czynnej, która w leku generycznym jest taka sama jak w preparacie referencyjnym. Dlatego sama zamiana leku na jego generyczny odpowiednik nie powinna zmieniać profilu interakcji wynikającego z działania tej substancji. Ważne jest jednak uwzględnienie wszystkich przyjmowanych leków, chorób współistniejących i indywidualnej sytuacji pacjenta. W razie wątpliwości warto porozmawiać z lekarzem.

Czy w takiej sytuacji bezpieczne jest samodzielne wybieranie zamienników?

Na pewno nie można wybierać wyłącznie na podstawie ceny. Trzeba zwracać uwagę na substancję czynną, jej dawkę, postać leku, wskazania i przeciwwskazania. Podobnie wyglądające opakowania mogą zawierać różne substancje lub różne ich ilości. To ważne również w przypadku leków dostępnych bez recepty, ponieważ wiele preparatów zawiera substancje czynne, stosowane między innymi jako leki przeciwbólowe, przeciwzapalne czy przeciwgorączkowe. Ważne jest, żeby nie dublować tej samej substancji czynnej, przyjmując kilka preparatów jednocześnie.

Często bardzo dokładnie przyglądamy się lekom, a jednocześnie bez większego zastanowienia kupujemy suplementy diety, również te pochodzące z zagranicy. Czy w tym przypadku też nie powinnyśmy zachować większej ostrożności?

Suplementy diety funkcjonują w innym systemie prawnym niż produkty lecznicze. Nie przechodzą takiej samej procedury dopuszczenia do obrotu jak leki, a wymagania dotyczące wykazywania ich bezpieczeństwa są zupełnie inne. Warto uważnie czytać ich składy i ostrzeżenia. Zdarza się, że preparaty te zawierają wiele składników, których łączne stosowanie niekoniecznie przynosi oczekiwane korzyści odżywcze czy fizjologiczne. Nie należy zakładać, że produkt jest bezpieczny tylko dlatego, że jest dostępny w aptece lub reklamowany jako naturalny.

To prowadzi do ciekawego wniosku: często bardziej obawiamy się tańszego leku, który przeszedł odpowiednie procedury oceny i kontroli, niż suplementu, o którym wiemy znacznie mniej.

Tak, warto patrzeć na te kwestie właśnie w taki sposób. Leki generyczne nie są preparatami gorszej kategorii. Muszą spełniać określone wymagania jakościowe i zapewniać taką samą skuteczność terapeutyczną. To, że w procesie ich opracowywania można pominąć część badań wykonywanych przy tworzeniu nowej substancji czynnej, wynika z wiedzy i doświadczenia zdobytych podczas badań nad lekiem oryginalnym, w tym rozbudowanych badań klinicznych. Nie ma potrzeby powtarzania wszystkich etapów, jeśli istnieją już wiarygodne dane, a odpowiednie wymagania dla produktu generycznego zostały spełnione. Ma to również znaczenie etyczne – umożliwia między innymi ograniczanie badań przedklinicznych z wykorzystaniem zwierząt poprzez unikanie niepotrzebnego powtarzania doświadczeń. ■

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 8ec814b31b

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii

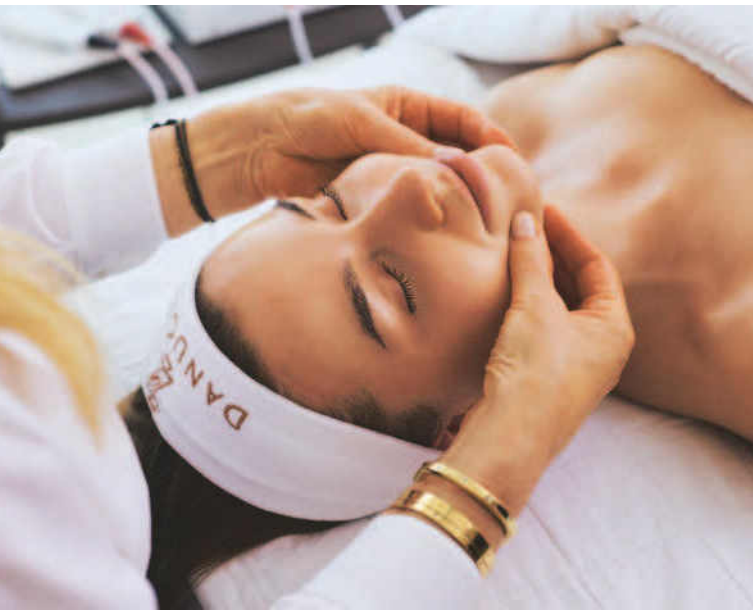


- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA)
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii lub 100% wegański, naturalny olej z alg morskich ze zrównoważonych upraw
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncentrowane z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością

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

4,96

eprasa.pl 8ec814b31b



DANUCERA SPA, LIFTING SCULPT & LIFT

Autorski zabieg Danuty Mieloch, jednej z najbardziej cenionych kosmetolożek w Warszawie i Nowym Jorku. Łączy masaż modelujący z terapią mikroprądami i profesjonalną pielęgnacją. Kosmetolog dobiera poszczególne etapy do potrzeb skóry, dlatego każdy zabieg przebiega nieco inaczej.



GEDEON RICHTER, W KOBIECYM INTERESIE

Z najnowszego raportu firmy Gedeon Richter Polska „W kobiecym interesie: 4 pokolenia Polek o zdrowiu kobiet i dbaniu o siebie" wynika, że dbanie o zdrowie przestaje być dla nas przykrym obowiązkiem, a staje się fundamentem sprawczości i realizowania własnych planów. Najważniejszą motywacją jest chęć zachowania jak najdłużej sprawności i samodzielności.

YUTARI, NEURO SPA EXPERIENCE

Trzygodzinne warsztaty obejmujące praktykę Qi Gong, edukacyjny Neuro Talk oraz jogę nidra, które tworzą przestrzeń do wyciszenia i zadbania o dobrostan psychofizyczny. Odbywają się w warszawskiej przestrzeni Yutori.





FLORADIX, GARDŁO

Syrop, który dzięki zawartości miodu, tymianku, anyżu, kopru włoskiego i olejku eukaliptusowego, łagodzi podrażnienia gardła i jamy ustnej. Nie zawiera alkoholu, konserwantów ani sztucznych substancji dodatkowych.



SESDERMA, SESCACAY

Serum wzmacniające paznokcie, które przeznaczone jest do delikatnej, łamliwej płytki, także osłabionej częstymi zabiegami manikiuru. Pomaga zwiększać jej odporność i elastyczność, poprawia nawilżenie oraz wspiera regenerację i wzrost. W jego skład wchodzi pochodzący z Amazonii olej cacay.

AVÈNE, CLEANANCE COMEDOMED+

Krem-żel przeciw niedoskonałościom do codziennego stosowania. Jego formuła opiera się na opatentowanym składniku Comedoclastin i niacynamidzie. Działa również na jeszcze niewidoczne mikrozaskórniki, dzięki czemu pomaga zapobiegać powstawaniu nowych zmian.





FORMED, FEMALE FORMULA

Zadaniem tych suplementów jest wspieranie zdrowia kobiet. Koncentrują się na potrzebach organizmu, zmieniających się w różnych fazach cyklu i na różnych etapach życia. Pierwsza odsłona obejmuje pięć obszarów: równowagę hormonalną, zdrowie intymne, komfort brzucha, menopauzę oraz libido.



OSLO SKIN LAB, THE RECIPE

Kosmetyki z linii The Recipe bazują na idei slow-aging, wspierają odbudowę, odporność skóry i mają jej dawać ochronę na długie lata. Cała linia składa się z sześciu produktów: probiotycznego serum na noc, serum na dzień, kremu na dzień, kremu pod oczy, żelu oczyszczającego i kremu do ciała.

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl 8ec814b31b

NOWE NORMY

ZMIANA PROGÓW DIAGNOSTYCZNYCH POZIOMU ŻELAZA WE KRWI TO SZANSA NA TRAFNĄ DIAGNOZĘ DLA OSÓB, U KTÓRYCH DOLEGLIWOŚCI, TAKIE JAK PRZEWLEKŁE ZMĘCZENIE CZY MGŁA MÓZGOWA, CZĘSTO POZOSTAJĄ NIEWYJAŚNIONE.

Niedobór żelaza, mimo że jego objawy mogą być bardzo uciążliwe, często pozostaje nierozpoznany, ponieważ jego poziom we krwi mieści się w dotychczasowej normie. Jednak we wrześniu tego roku Amerykańskie Towarzystwo Hematologiczne opublikowało nowe wytyczne diagnostyczne. Zmiany te dotyczą przede wszystkim poziomu ferrytyny, czyli białka magazynującego żelazo, który jest kluczowym wskaźnikiem niedoboru nawet wtedy, gdy poziom samego żelaza we krwi oraz jej morfologia mieszczą się jeszcze w normie. Te nowe progi diagnostyczne ułatwią szybsze wykrycie przyczyn zmęczenia, osłabienia czy problemów z koncentracją. W dotychczasowych standardach medycznych dolna granica normy laboratoryjnej wynosiła zaledwie od 10 do 15 nanogramów na mililitr, co według współczesnej wiedzy oznacza już głęboki kryzys energetyczny na poziomie komórkowym. Obecnie uważa się, że każda miesiączkująca kobieta powinna utrzymać ten wskaźnik powyżej 30 nanogramów. W przypadku obfitych menstruacji lub ciąży wymagania rosną nawet do 50 jednostek, ponieważ dopiero taka wartość gwarantuje stabilne rezerwy i chroni przed objawami utajonego niedoboru. Decyzja ekspertów o zaostrzeniu kryteriów wynika z faktu, że prawidłowy poziom hemoglobiny we krwi nie jest tożsamy z odpowiednim wysyceniem tkanek żelazem. Organizm w pierwszej kolejności chroni układ krwionośny, przez co parametry morfologii mogą przez długi czas maskować głód tlenowy panujący w innych narządach. Ferrytyna jest tzw. białkiem ostrej fazy. Oznacza to, że jej poziom naturalnie rośnie w czasie infekcji, stresu czy chorób zapalnych. U kobiety ze stanem zapalnym ferrytyna mogła wynosić np. 40 ng/ml, dając złudne poczucie bezpieczeństwa, podczas gdy rzeczywiste zapasy żelaza były zerowe. ■



Fot. Prostock-studio/Adobe Stock



suplement diety

Teraz w nowym opakowaniu

Jesteś zmęczona?

Floradix® z żelazem

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

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- 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 (po konsultacji z lekarzem)

Salus

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

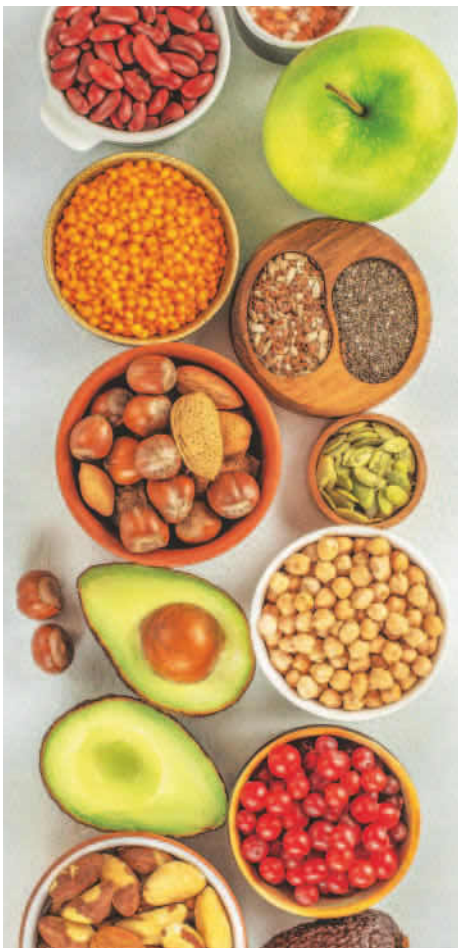
REKLAMA

eprasa.pl 8ec814b31b

Paradoks REDUKCJI

BIOCHEMICZNA PRAWDA O LUDZKIM ORGANIZMIE DOWODZI, ŻE DO TRWAŁEGO I EFEKTYWNEGO POZBYWANIA SIĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ POTRZEBUJEMY WĘGLOWODANÓW, CZYLI ZRÓWNOWAŻONEGO ŹRÓDŁA ENERGII.

Dieta białkowo-tłuszczowa bezsprzecznie wiedzie prym w rankingach ekspresowej utraty wagi. Ograniczenie cukrów do minimum zmusza organizm do szybkiego sięgania po zapasy zgromadzone w tkance tłuszczowej, co przynosi spektakularne efekty na początku drogi do szczuplejszej sylwetki. Taki model żywienia skutecznie wycisza też napady głodu, stabilizując poziom insuliny we krwi i dając poczucie sytości na wiele godzin. Kiedy jednak mija pierwszy zachwyt nad spadającą masą ciała, pojawiają się pytania o długofalowe samopoczucie i ogólną kondycję organizmu, w którym zaczyna brakować podstawowego paliwa. Organizm traktuje drastyczny deficyt energii jako stan zagrożenia, co paradoksalnie po pewnym czasie zwalnia metabolizm i utrudnia dalsze odchudzanie.



Jeśli drastycznie ograniczasz węglowodany, ciało spala mięśnie.

ZACHOWANIE RÓWNOWAGI METABOLICZNEJ

Węglowodany bywają niesłusznie demonizowane, tymczasem pełnią one kluczową funkcję w zachowaniu równowagi metabolicznej. Są jedynym źródłem energii dla mózgu i układu nerwowego, wpływając bezpośrednio na zdolność koncentracji, jasność myślenia oraz codzienny nastrój. Wykluczenie tego makroskładnika często skutkuje przewlekłym zmęczeniem, a u kobiet może dodatkowo prowadzić do zaburzeń hormonalnych związanych z pracą tarczycy czy cyklem menstruacyjnym.

WSPANIAŁE WĘGLOWODANY

Długotrwały brak węglowodanów może prowadzić do spadku poziomu hormonu sytości, czyli leptyny, oraz spowolnienia konwersji hormonów tarczycy z T4 do aktywnego T3. Skutkuje to stałym uczuciem głodu i adaptacyjnym zwolnieniem metabolizmu. Ważne jest też to, że węglowodany są niezbędne do syntezy tryptofanu, który jest prekursorem serotoniny, czyli hormonu szczęścia. A wyższy poziom serotoniny oznacza lepszy humor, mniejszy stres i mniejsze ryzyko zajadania emocji.

TŁUSZCZ SPALA SIĘ W OGNIU WĘGLOWODANÓW

W biochemii i fizjologii wysiłku od lat funkcjonuje sformułowanie, że tłuszcz spala się w ogniu węglowodanów. Ta metafora ma bardzo solidne podstawy naukowe, zakorzenione w sposobie, w jaki nasze komórki generują energię. Proces rozpadu kwasów tłuszczowych, znany jako beta-oksydacja, prowadzi do powstania cząsteczki nazywanej acetylokoenzymem A. Żeby jednak ten związek mógł zostać ostatecznie zmetabolizowany i przekształcony w energię wewnątrz komórkowych mitochondriów, musi połączyć się z kwasem szczawiooctowym. Kluczowy w tej układance jest fakt, że głównym źródłem kwasu szczawiooctowego są produkty rozpadu glukozy, czyli właśnie węglowodanów. Kiedy ich brakuje, cykl metaboliczny zwalnia, a proces oksydacji tłuszczów staje się mniej efektywny.

WYBIERANIE ŹRÓDEŁ ENERGII

Sekret trwałego odchudzania tkwi więc w umiejętnym wybieraniu źródeł energii, a nie w restrykcyjnych eliminacjach. Węglowodany złożone, obecne w pełnoziarnistych produktach, kaszach czy warzywach, trawią się powoli i dostarczają cennego błonnika. Pozwalają zachować siłę do regularnych treningów, które chronią tkankę mięśniową przed zanikaniem. Podczas diety organizm szuka źródeł energii. Jeśli drastycznie ograniczymy węglowodany, ciało może zacząć spalać białka ustrojowe, czyli mięśnie. Węglowodany działają więc oszczędzająco na mięśnie. Odpowiedni jadłospis, łączący białka i tłuszcze z mądrze dobranymi węglowodanami, gwarantuje stabilny spadek wagi. ■

Fot. Hadia Kosans/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b

BELLSILUET

Zadbaj o **sylwetkę** zgodnie z **naturalnym rytmem organizmu**



Kliknij i **SPRAWDŹ**
dodatkowo otrzymasz
plan diety z Bellsiluet
na 7 dni

z kodem
pani10
rabat
10%*
dla czytelników PANI
na zakupy na
vitadiet.pl

W zestawie TANIEJ **3 w cenie 2**



wsparcie
w KONTROLI WAGI

POMOC W SPALANIU TŁUSZCZU

DZIAŁANIE MOCZOPĘDNE

KOMFORT TRAWIENNY

SUPLEMENT DIETY

Produkt dostępny w sklepach zielarskich, aptekach oraz na naszej stronie internetowej www.vitadiet.pl

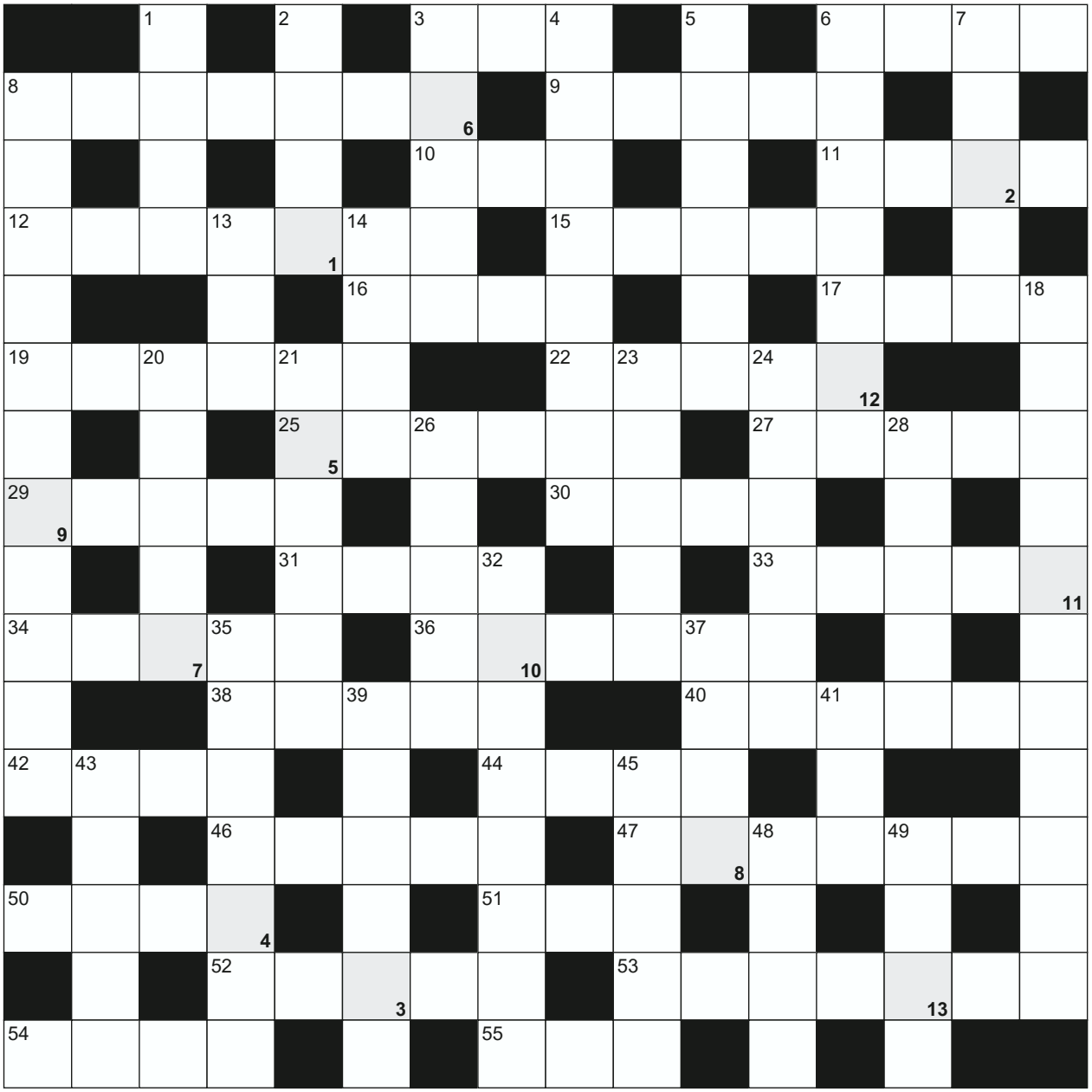
** Rabat obowiązuje wyłącznie na produkty nieobjęte innymi promocjami.*

VITADIET Sp. z o. o.ul. Dostawcza 12a, 93-231 Łódź +48426776100

VITADIET

eprasa.pl 8ec814b31b

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 3. łodyga z liśćmi 6. taktem nie grzeszy 8. słodka markiza 9. formacja skalna w Australii 10. pożywienie dzikich zwierząt 11. ssak z szablami 12. sąsiadka Łotyszki 15. usuwanie brudu wodą 16. bawół indyjski 17. miara długości, 36 cali 19. przygotowuje książkę do druku 22. do siekania mięsa 25. nie pion 27. ... nieufności w sejmie 29. piłkarze z Mediolanu 30. twór koralowców 31. cząstka materii 33. składnik pończoch 34. Max von ..., aktor 36. człowiek porywczy 38. żart, anegdotka 40. poborowy 42. bezpieczne miejsce 44. praca pługiem 46. strona monety 47. zboże wysiewane jesienią 50. obręcz do mocowania żagla 51. bieg sprawy 52. ryżowa papka 53. szykowny mężczyzna 54. księżna z Indii 55. angielska miara gruntu

PIONOWO: 1. gra z tarczą i strzałkami 2. ... wyższej konieczności 3. gaszą go strażacy 4. pasmo Gór Dynarskich 5. osiągnięcie celu 6. nazwisko bohaterów rubryki Partnerzy w tym numerze PANI 7. ubranie, strój 8. Elżbieta ..., bohaterka naszej rubryki Historia osobista 13. ćwierć talara 14. romb na karcie 18. manifestant 20. szwedzki port nad Bałtykiem 21. okładka albumu 23. zalotnik 24. dawniej względy 26. serial, w którym można oglądać Łukasza Simlata 28. brzęczał w sakiewce 32. błahostka, bagatela 35. nagradza się nimi artystę 37. kontuzja 39. jedno z miast, w których odbywają się jarmarki świąteczne 41. ... Basinger, aktorka 43. plama na honorze 45. odmiana spaniela 48. myśl przewodnia 49. uchwyt ślusarski

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

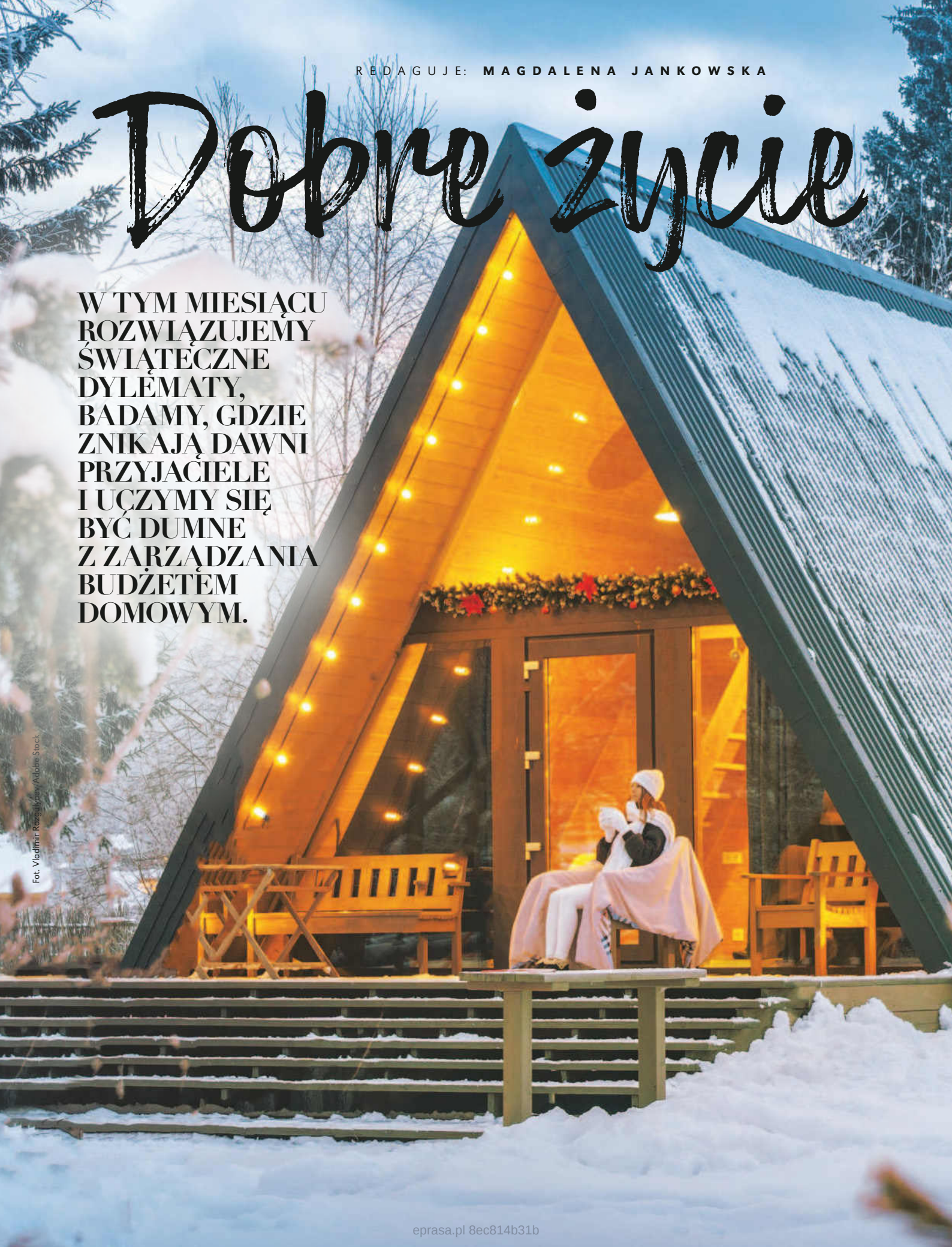
Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą rozwiązanie.

eprasa.pl 8ec814b31b

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie

W TYM MIESIĄCU ROZWIĄZUJEMY ŚWIĄTECZNE DYLEMATY, BADAMY, GDZIE ZNIKAJĄ DAWNI PRZYJACIELE I UCZYMY SIĘ BYĆ DUMNE Z ZARZĄDZANIA BUDŻETEM DOMOWYM.



Fot. Vladimir Razgulyaev/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

Świąteczne dylematy

W DOMU CZY POD PALMAMI? TRADYCYJNIE CZY FUSION? ZE WSZYSTKIMI KREWNYMI CZY W GRONIE NAJBLIŻSZYCH? LUBIMY MIEĆ WYBÓR, ALE TEN ŚWIĄTECZNY BYWA TRUDNY. PYTAMY PSYCHOTERAPEUTKĘ MARTĘ MAUER-WŁODARCZAK, JAK DOKONAĆ NAJLEPSZEGO.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Znajoma co roku pyta mnie o to samo: „Jak myślisz, zaprosić na wigilię całą rodzinę czy małe grono?". Zawsze zaprasza wszystkich i ciężko wzdycha. Szczerze mówiąc, nie mam pojęcia, co jej poradzić.

MARTA MAUER-WŁODARCZAK: Bo to nie jest proste. Chętnie zaprosiłaby tylko najbliższych, a jednak zaprasza wszystkich. I to od lat. Dlaczego? Czy dlatego, że nie może dojść do ładu z własnymi wartościami i nie wie, czego chce? A może dlatego, że jej rodzina jest trudna? Może to taka rodzina, która stosuje wobec niej szantaż emocjonalny? I kiedy wspomina o świętach w mniejszym gronie, słyszy: „Jak możesz, ciocia Kasia ma już 85 lat, kto wie, może to jej ostatnie święta, a ty chcesz ją pominąć? I dziadka Mietka? No i cóż, że pije, rodziny się nie wybiera, nie bądź taką egoistką". Sądzę, że jeśli mamy problem ze świętami, to najczęściej mamy problem z rodziną.

Myślałam raczej, że moja znajoma lubi zapraszać wszystkich, tylko zwyczajnie jest bardzo zmęczona.

Dlaczego więc nie zadzwoni do rodziny i nie powie tego? „Wiecie co, jestem bardzo zmęczona, w tym roku nie mam siły na huczne święta".

Fot. Pixel-Shot/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b



ZŁOŚCIMY SIĘ NA TRADYCJĘ, SPIERAMY Z NIĄ. CZY ZAWSZE SŁUSZNIE?

Przecież wspierająca rodzina powie: „Jasne, w tym roku poświętujemy inaczej". Albo: „Szkoda, tak lubię do ciebie przyjeżdżać, ale rozumiem. A gdybym to ja urządzała wigilię, przyjedziesz?". Nie ma żadnego dylematu. On się pojawia, kiedy jest przymus. Kiedy nie wypada się źle czuć. Kiedy nie wypada pominąć przykrej ciotki, bo babcia się obrazi. Kiedy nie można powiedzieć wujkowi: słuchaj, jeśli będziesz pił, to cię wyproszę. W Polsce często mamy przekonanie o tym, że rodzinie nie można postawić granic. Bo poczują się urażeni, bo będą nam robić wyrzuty i wtedy poczujemy się winni. Dlatego mówię o szantażu emocjonalnym. Wielu moich pacjentów nie znosi świąt, ponieważ nie żyją w bezpiecznych relacjach i nie umieją sobie radzić z obwinianiem i z poczuciem, że nie zadowolili rodziny. Mogłabym oczywiście im poradzić, jak postawić granicę złośliwym albo przemocowym krewnym. Ale wygłoszenie asertywnego komunikatu nie wystarczy, trzeba też udźwignąć jego konsekwencje, czyli kolejne wymówki, szyderstwo, wyśmiewanie. Jeśli postawisz granicę, musisz umieć jej bronić.

Jak?

Uporać się z tym szkodliwym przekonaniem, że jeśli nie zadowalam krewnych, to ich krzywdzę, bo im się należy. Z poczuciem winy z tego powodu, jakbym robiła coś złego. No i przeżyć to, co się będzie działo dalej, podczas świąt. Załóżmy, że komunikujemy rodzinie: „Kochani, wszyscy jesteśmy na diecie, w tym roku zdrowe święta, po mojemu". Możemy usłyszeć: „Ty się zdrowo odżywiaj, ale dla cioci Hani musisz zrobić smażoną rybę, ona trzy godziny będzie na nią do ciebie jechała. Jak to ryba z wody, jak w szpitalu? Coś ty przygotowała, jakąś trawę nam tu podajesz, przecież tego nikt nie będzie jadł!". Pytanie: jak to przyjmiesz, czy poczujesz się winna? Rozgniewasz się? A jeśli nie będą jedli, czy poczujesz, że zawiodłaś? Dlatego odpowiedź na te świąteczne dylematy nie jest łatwa, bo zależy od tego, jaką mamy rodzinę i jak sami jesteśmy poukładani wewnętrznie.

Wspomniałaś o zamieszaniu w wartościach.

Co jest dla ciebie najważniejsze w tych świętach? Czym one dla ciebie są? Jaką masz kolejność, hierarchię swoich wartości? Dylematy się rozwiązują, jeśli to wiemy. Z perspektywy ludzi niewierzących to są po prostu wolne dni. Takie, w które czasem spotykamy się z rodziną. Ale jeśli te spotkania są trudne, jeśli nie stoi za tym żadna wartość szczególna ani wyższa, mogę przecież spotkać się z rodziną innego dnia.

Jeżeli chcę przeżywać te święta zgodnie z wiarą katolicką, to wiem, że nie chodzi w nich ani o rodzinę, ani o zwyczaje. Ani sprzątanie, ani gotowanie potraw nie będzie więc dla mnie priorytetem, tylko ten czas duchowy. I ułożę wszystko tak, żebym mogła przeżyć święta w taki sposób, w jaki wierzę, że jest właściwy. Reszta – spotkanie z rodziną i prezenty – zejdzie na dalszy plan.

Mówi się, że w święta nikt nie powinien być sam.

Spójrzmy na perspektywę osób niewierzących. Jeżeli to jest czas wolny, po prostu urlop z odgórnie wyznaczonym terminem, to dlaczego nikt nie powinien być sam? W wakacje? A jeśli jestem osobą wierzącą, to nie rodzina w tych dniach jest dla mnie priorytetem. Jest ważna, ale jeśli mnie nie wspiera, jeśli ciotka chce mi wejść na głowę, nie pozwalam na to. Pojadę do rodziny z życzeniami następnego dnia. Powiem dzieciom: „Słuchajcie, w drugi dzień świąt pojedziemy odwiedzić tę ciocię, tego dziadka i przygotujcie się, bo to będzie dzień dawania. Prawdopodobnie będziecie się nudzić, odpowiadać na niemiłe pytania, ale to jest miłosierdzie, to jest miłość bliźniego. Dlatego upieczemy ciasta i będziemy składać wizyty starszym członkom naszej rodziny, których nie bardzo lubimy, ale chcemy o nich zadbać".

A jeśli to rodzina jest priorytetem, najważniejszą wartością?

Tylko trzeba się też zastanowić, która rodzina? Bo może ta, którą zbudowałam? Święta mam prawo spędzić w gronie ludzi, którzy mnie

Fot. Andrii Lysenko/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b

wspierają, którzy mnie kochają, których ja kocham, a nie tych, którzy rozbijają moją rodzinę. Czy jestem wierząca, czy nie. Chcę zwolnić, spędzić z bliskimi czas, pójść na spacer, pograć z dziećmi w planszówki. Nie chcę oddać tego czasu nikomu, żadnej ciotce, która przyjdzie gderać i krytykować.

Z drugiej strony masz rację, że dla niektórych z nas rodzinne zjazdy, spotkanie całej rodziny są ważne. Mam znajomych, także pacjentów, dla których to jest wartość, żeby wszystkich zaprosić. Mimo że są kłótnie, że wiecznie ktoś się na kogoś obraża i trzeba ich godzić. Zależy im, by podtrzymać więzi rodzinne i często to oni są osobami, które jednoczą raz w roku krewnych przy jednym stole. Bo mają poczucie, że może to dla babci ostatnie święta, bo czują, że mama chciałaby zobaczyć siostrę, która mieszka za granicą. Robią to dla innych, ale i dla siebie, żeby mieć poczucie rodzinnych więzi. Wiedzą nie tylko, po co to robią, wiedzą też, że będzie ciężko. Że dziadek może walnąć pięścią w stół, a ciocia Jula będzie gadać głupoty i wszystkich denerwować. Są na to przygotowani, dobrowolnie przyjmują i znoszą, bo więzy krwi są dla nich ważne. Nikt ich nie zmusza, nie szantażuje. Czasem mówią mi potem: „Wiesz, to już chyba ostatnie święta, które robiłam", i śmieją się, gdy odpowiadam: „Pogadamy w przyszłym roku". A odpowiadam tak, bo wiem, że tam nie ma przymusu, nie ma dylematów „czy będą zadowoleni, jak przygotuję im sałatkę z marchewki zamiast kapusty". Będą zadowoleni, bo chcą się spotkać. Bo nie mają przekonania, że im się należy, że ich trzeba obsłużyć, że ma być tak, jak oni chcą. Cieszą się, że zostali zaproszeni i dostosowują się do nowej tradycji, jaką buduje młodsza rodzina.

Tradycja w psychologicznym sensie jest ważna?

Bardzo ważna. Odpowiada na współczesny ogromny problem z poczuciem samotności. Tradycje skłaniają nas do spotkań, powtarzalność rytuałów daje poczucie stałości, przynależności, obniża poziom lęku. My dziś często walczymy z tradycją, złościmy się na nią, ale upewnijmy się, czy potrafimy stworzyć własną w miejsce starej. Często rozmawiam z ludźmi, którzy uwolnili się od przymusu spędzania świąt ze swoimi trudnymi rodzinami. Po zeszłorocznych, wyjątkowo długich, obudowanych weekendami, opowiadali mi, że przeżywali katusze. Spali do czternastej, potem oglądali świąteczne filmy, gdzie dzwonią dzwoneczki i wszyscy się kochają, przytulają, a im nie było magicznie. Nawet nie chciało im się gotować, bo jak tak się przewracasz z boku na bok, to w pewnym momencie już nic ci się nie chce. Niektórzy przez kilka dni chodzili w piżamach, a pod nogami plątały im się dzieci: mama, to co robimy? Uciekli od tego, co kiedyś ich niszczyło, ale nie byli w stanie wymyślić niczego swojego w to miejsce. Trzeba się nad tym zastanowić, żeby nie zostać w pustce. Czasem mamy pomysł, żeby zorganizować święta z przyjaciółmi, z rodziną z wyboru, ale nie jest łatwo stworzyć z tego tradycję. W jednym roku się uda, w następnym przyjaciele muszą jednak jechać do ojca, który miał wylew.

Przecież mamy nowy zwyczaj wyjazdów świątecznych.

Ba, to jest już ogromny biznes – najwyższe ceny są właśnie w święta. W hotelach czekają ludzie przebrani za mikołajów i renifery, a potem siedzisz przy wigilijnej wieczerzy z setką obcych ludzi i próbujesz udawać, że czujesz magię świąt. Można oczywiście uciec dalej, na drugą półkulę, gdzieś pod palmy, najlepiej na dwa tygodnie, żeby nas ominęło wszystko, cała atmosfera świąt. Mam pacjentów, którzy wracają dopiero w styczniu. I powiem tak – nie jestem przeciwnikiem tej ucieczki, czasem ona jest jedynym dobrym wyjściem. Tylko zapytałaś mnie wcześniej o tradycję, a nie spotkałam jeszcze osoby, której udałoby się stworzyć trwałą tradycję świątecznych wyjazdów. Chwilowy zwyczaj – na parę lat, tak. Ale nie na dłużej. Wracam więc do tego pytania: jeżeli uciekam przed jedną z najważniejszych polskich tradycji, co zbuduję w zamian dla swojej rodziny? To wcale nie jest łatwe.

Co więc zrobić?

Sama sobie zadaję często pytanie: co zrobić, żeby nasze tradycje były piękne i nieprzemocowe? W moim domu mamy zwyczaj, że wszyscy spotykają się na wspólnym obiedzie. Zależało mi na tym, więc musiałam wziąć za ten zwyczaj odpowiedzialność, zarządzić tym. Bo wiem, że jeśli odpuszczę, przestaniemy jeść razem – każdy będzie sobie coś odgrzewał po powrocie do domu albo jadł na mieście. Wtedy możemy się nie widzieć przez cały tydzień, dom zmieni się w hotel, a my w lokatorów żyjących pod jednym dachem. Potrzebna jest więc osoba, której zależy i która się tym zajmie. Powie: „Wiem, że masz inne plany, rozumiem, że ci ciężko wrócić na czas, ale zależy mi na tym, bo w tym domu jemy razem obiad". W moim domu ja jestem tą osobą, mówię te słowa wiele razy i czuję nieraz wyrzuty sumienia, że przymuszam, pilnuję, że komplikuję dziecku życie. Choć czasem, rzecz jasna, odpuszczam, jeśli ktoś z domowników ma ważną sprawę. Ale jestem przekonana, że to jest słuszne, że to trzeba kultywować, że dzięki temu jesteśmy rodziną w kontakcie. Inaczej zostaną nam tylko święta.

Ale ten przymus... Wcześniej mówiłaś o nim krytycznie.

Tak, tradycje wiążą się z pewną formą przymusu, ale też zgody wszystkich na to, że on istnieje. To jest zobowiązanie. Rozmawiamy i zgadzamy się: to ważne, żebyśmy się spotykali, byśmy na przykład siadali razem do stołu. Nie szantażujemy, tylko przedstawiamy swoje argumenty, słuchamy innych. Tradycje są potrzebne po to, żeby mieć poczucie, że gdzieś przynależę, mam bliskich, nie lewituję, tylko jestem gdzieś osadzona. Tak samo jest ze świętami. Jeśli chcemy ocalić tradycję spotkania, musi być ktoś, kto powie: słuchajcie, lubimy się czy nie lubimy, ale szanujmy się, bo jesteśmy rodziną. Czy zgadzacie się z tym, że warto się spotkać chociaż raz do roku, żeby pobyć ze sobą, posiedzieć razem? Czy jesteśmy gotowi się na to zdecydować, przestrzegać tego zwyczaju, że raz do roku widzimy się na wigilii? Mam największy dom, możemy się umówić, że zawsze będzie u mnie; oddaję mieszkanie do waszej dyspozycji na ten czas. Czy możemy się umówić, że w każdym roku ktoś inny jest odpowiedzialny za przygotowanie menu, a reszta się nie wtrąca i nie krytykuje? A może lepiej co roku losować osobę koordynującą menu, a potrawy będziemy robić wszyscy, każdy jedną? To jest taka utopia, która może się udać. Jeśli tylko naprawdę chcemy się spotkać. ■



Marta Mauer-Włodarczak – **psycholożka kliniczna, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, terapeutka par i małżeństw. Założycielka i szefowa poradni SENSiTY na warszawskim Żoliborzu**

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

Znikający przyjaciele

ZERWANIE Z DNIA NA DZIEŃ KOJARZY NAM SIĘ Z MIŁOŚCIĄ. ALE EKSPERCI ZAUWAŻAJĄ, ŻE PO GHOSTING SIĘGAMY CORAZ CZĘŚCIEJ TAKŻE W PRZYJAŹNIACH. ODCINAMY SIĘ, ROZLUŹNIAMY KONTAKT BEZ WYJAŚNIEŃ. DLACZEGO?

TEKST: **AGNIESZKA SZTYLER**

Byłyśmy jak papużki nierozłączki przez ponad 20 lat. Tyle przetrwała nasza przyjaźń, która zaczęła się na studiach. Z czasem jednak stała się toksyczna, w każdym razie dla mnie – wspomina Magda. Nim usunęła Kamilę ze znajomych na Facebooku, jej guilty pleasure było podglądanie życia dawnej przyjaciółki w mediach społecznościowych. Szukała obciachowych zdjęć i życiowych porażek.

Zerwanie relacji z dnia na dzień bez wyjaśnień i pozostawienie drugiej osoby zdanej na domysły, rozluźnianie kontaktów na raty aż do ich całkowitego zaniku kojarzymy głównie ze związkami romantycznymi. Tymczasem takie zjawisko coraz mocniej dotyka relacje przyjacielskie. Z danych opublikowanych w czasopiśmie naukowym „Telematics and Informatics" wynika, że aż połowa z nas doświadczyła ghostingu lub casperingu, czyli stopniowego znikania w przyjaźni.

– Z mojego doświadczenia również wynika, że to wcale nierzadkie zjawisko – potwierdza Katarzyna Kucewicz, psycholożka i seksuolożka. – Często obserwuję takie tendencje do ucieczki, unikanie bliskich osób, i to nie tylko w miłości, ale i przyjaźni. Taka próba odcięcia się może mieć różne przyczyny. Czasami jest związana z tym, że ktoś nie radzi sobie z obciążeniem, jakie niesie relacja.

PRZYJAŹŃ OD PIERWSZEGO WEJRZENIA

Wszystko zaczęło się na pierwszym roku studiów marketingu i zarządzania.

– Lata temu był to klasyczny wybór dla tych, którzy nie mieli sprecyzowanych zainteresowań, za to nadzieje na wielkie pieniądze w przyszłości – opowiada Magda. – Przyjaźń od pierwszego wejrzenia. Wpadłyśmy na siebie w czasie egzaminów wstępnych i od tej pory byłyśmy nierozłączne. Choć dziś zastanawiam się, czy słowa „przyjaźń" nie powinnam ująć w cudzysłów – wzdycha.

W akademiku Magda i Kamila dzieliły pokój. Przez całe studia zawsze widywano je razem: na zajęciach, wykładach, w bibliotece i na studenckich imprezach. Jednak z dzisiejszej perspektywy Magda patrzy na tę studencką znajomość nieco inaczej. Uważa, że układ sił od początku był nierówny.

– Już na studiach nasza relacja tylko pozornie była symetryczna – analizuje Magda. – Kamila nieustannie miała jakieś problemy: finansowe, uczuciowe, emocjonalne. I wiecznie pakowała się w kłopoty. Ja byłam tą, która zawsze pocieszy, pożyczy pieniądze i nakarmi, gdy paczka od rodziców nie doszła. I tą, która wysłucha, że znów zostawił ją jakiś facet. A gdy Kamili spóźniał się okres, razem z nią zaklinałam los, żeby test ciążowy wyszedł ujemny – wylicza Magda.

Wtedy jeszcze nie czuła obciążenia czy dyskomfortu z powodu ciągłej opieki nad przyjaciółką. – Wcieliłam się w rolę ratowniczki automatycznie i dawało mi to dużo satysfakcji. To chyba ten sam mechanizm, jaki występuje u ludzi, którzy angażują się w wolontariat. Działalność charytatywna pozwala poczuć się kimś lepszym, więc nie jest to klasyczne poświęcanie się – zauważa.

Fot. Eoneren/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b

SYNDROM GOTUJĄCEJ SIĘ ŻABY

Przez długi czas ich życie biegło równolegle. Nawet za mąż wyszły w jednym roku, a dzieci urodziły w odstępie zaledwie kilku miesięcy. – Żartowałam, że w akademiku zsynchronizowały nam się cykle miesiączkowe, a potem dalsze losy. Choć to nie do końca był żart, bo uważałam, że jest w tym sporo prawdy i że to dowód na wyjątkowość naszej relacji i telepatycznego wręcz połączenia – wspomina Magda.

Im więcej lat mijało, tym bardziej też dysproporcje, które widoczne były między nimi, gdy były studentkami, zaczęły się zacierać. Kamila nie potrzebowała już nieustannej pomocy, a Magda mogła wyjść z roli ratowniczki. Po studiach obie trafiły do banków na podobne staże. – Kamila była bardzo – dziś uważam, że chorobliwie – ambitna i ani się obejrzałam, po kolejnych awansach miała już wyższe stanowisko niż ja – wspomina Magda.

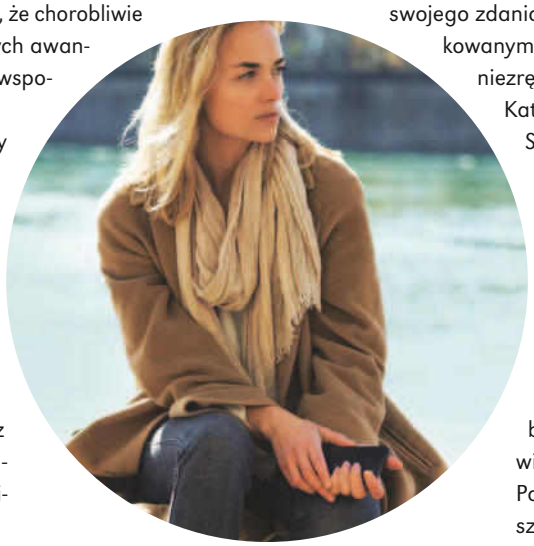
Zauważyła, że to od tamtej pory coś między nią i Kamilą zaczęło się psuć.

– To było jak syndrom gotującej się żaby. Oddalenie, z początku niedostrzegalne, narastało – opowiada Magda.

W relację wkradła się rywalizacja. Porównywanie się było obecne już w akademiku, ale wtedy wydawało się bezwiedne i niepodszyte zazdrością. Były to raczej żartobliwe, uszczypliwe, ale rzucane przez Kamilę z czułością uwagi, że Magdzie nauka przychodzi łatwiej, bo pochodzi z inteligenckiej rodziny.

– Głupio tak mówić, ale sukcesy miałam odnosić ja. Taki scenariusz się zapowiadał. Ale stało się inaczej. Jak to w życiu, wiadomo: chcesz rozśmieszyć Boga, opowiedz mu o swoich planach – mówi Magda.

Katarzyna Kucewicz: – Czasami obciążenie problemami sprawia, że ktoś czuje, że kłopoty przyjaciela to coś, co go przerasta. Ale też może być to obciążenie sukcesami, tendencja do czucia się gorszym, gdy przyjaciel ma same triumfy, a my niekoniecznie.



GDY KTOŚ NAS ODRZUCA, W MÓZGU AKTYWUJE SIĘ OŚRODEK BÓLU.

Magda zarzeka się jednak, że nie miała w tamtym czasie problemu z tym, że przyjaciółka wyprzedziła ją w karierze. Miała go z czymś innym, z tym, że Kamila ewidentnie odczuwała z tego powodu satysfakcję. W każdym razie tak podejrzewała Magda.

„MASZ PARANOJĘ", CZYLI ODWRACANIE KOTA OGONEM

– Każde spotkanie i rozmowę wykorzystywała jako okazję do epatowania swoimi sukcesami. Opowiadała o sobie z poczuciem dzikiej satysfakcji, że tak „wymiata" – wspomina Magda. I choć na początku była dumna z przyjaciółki, z czasem po każdym kontakcie odczuwała dyskomfort, smutek i złość.

– Tym bardziej że moje małżeństwo zaczęło przechodzić lekki kryzys, a gdy zwierzałam się z problemów Kamili, odnosiłam wrażenie, że zamiast mi współczuć, wciska mi swoje rady i to takim tonem, jakby była doświadczoną terapeutką par. A gdy wspomniałam, że kłócimy się o pieniądze, nie omieszkała rzucić niby od niechcenia: „My mamy od zawsze wspólne konto" albo „mój Michał jest bardzo hojny".

Po każdej takiej sytuacji Magda czuła dyskomfort, wracała myślami do słów Kamili. – Czułam złość, ale jeszcze większy ból, że nasza przyjaźń nie wygląda już tak jak w akademiku. Zaczęłam myśleć, że może relacja z Kamilą to w ogóle nie była przyjaźń, tylko takie dziewczyńskie wspieranie się, bo „jechałyśmy na tym samym wózku".

Zaczęła Kamili unikać. Wykręcała się od spotkań, rzadziej dzwoniła. – To najprostsza forma uniknięcia konfrontacji, przykrej sytuacji, niemiłej rozmowy. I myślę, że wiele osób, które nie potrafią wyrażać swojego zdania, boją się je wyrazić, nie chcą być zaatakowanymi, woli tłumaczyć się, że po prostu unikają niezręczności – tak o zachowaniu Magdy mówi Katarzyna Kucewicz.

Siostra Magdy jest nauczycielką w zerówce. – Od dłuższego czasu zdawałam jej kolejne relacje z tego, co dzieje się między mną i Kamilą. – „Dorosłe kobiety, a jesteście jak dzieci. Wielu moich przedszkolaków potrafi bardziej dojrzale się zachować, gdy ustawiam ich parami na spacerze i coś im nie pasuje" – podsumowała wreszcie moje problemy, bo chyba była już nimi zmęczona i znudzona – opowiada Magda.

Po tej rozmowie z siostrą zdobyła się na szczerość wobec Kamili. Napomknęła przyjaciółce, że chyba nie są już tak blisko jak kiedyś. – Spytałam, czy nie ma wrażenia, że w naszą przyjaźń wkrada się rywalizacja? I zwierzyłam się, że czuję, jakby Kamila czerpała satysfakcję z tego, że wiedzie jej się lepiej niż mnie.

– „Masz paranoję", ucięła rozmowę takim tonem i z taką miną, że poczułam się ośmieszona, niezrozumiana. A to jej: „masz paranoję" dźwięczało mi odtąd w uszach. I zaczęłam nawet myśleć, że może trochę mam? – wspomina Magda. – Tych sytuacji, niby-drobnych, było coraz więcej. Utwierdzały mnie w przekonaniu, że ten tekst ze strony Kamili to było klasyczne odwracanie kota ogonem.

CZASEM CASPERING POJAWIA SIĘ SPONTANICZNIE

„A co ty taka smutna?" – zagadnęła Magdę koleżanka przy ekspresie do kawy w korporacyjnej kuchni. Znały się jedynie z pracy i zaledwie dwa lata, dziesięć razy krócej niż z Kamilą. Po chwili wahania Magda zwierzyła jednak z problemów w relacji z Kamilą. Powiedziała, nie może pogodzić się z tym, w jakim kierunku ewoluuje ich przyjaźń.

Koleżanka z pracy wzruszyła ramionami: „Łatwo przyjaźnić się w podstawówce, szczególnie z kimś, kto pożycza ci ściągi. Albo na studiach: życie w akademiku, sesje, a pomiędzy nimi imprezy na

Fot. nenetus/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b

zmianę z przesiadywaniem w bibliotece, to zbliża" – powiedziała. – I podsumowała: „Miałyście podobną sytuację życiową. Nie sztuka się wtedy przyjaźnić". Dało mi to do myślenia – mówi Magda.

Zmiany życiowe rzeczywiście w naturalny sposób weryfikują wiele relacji, uważa Katarzyna Kucewicz. – Czasami ghosting, a raczej caspering, wychodzą trochę spontanicznie i naturalnie, gdy zaczynamy prowadzić inne style życia, mamy inne niż kiedyś priorytety i po prostu dawna bliska znajomość rozsuwa się jak suwak. Widzimy, że już nie po drodze nam z dawną przyjaciółką.

WYKRĘCANIE SIĘ OD SPOTKAŃ, RZADSZE TELEFONY. TAK ZACZYNA SIĘ CASPERING.

Często przyczyną rozpadu więzi nie są wcale wielkie problemy, ale prozaiczne, „techniczne" sprawy. – Jeżeli na przykład przeprowadzamy się, zostajemy rodzicami albo zmieniamy pracę, to może być tak, że siłą rzeczy ta znajomość się osłabia i w naturalny sposób po prostu umiera. I to nie jest kwestia złośliwego ghostowania się, tylko osłabnięcia więzi, którą bardzo trudno jest podtrzymać, jeżeli to nie jest intymna więź partnerska. Bywa, że to naturalna kolej rzeczy – dodaje psycholożka.

– Chciałabym, żeby to był nasz przypadek, żeby Kamila wyprowadziła się za granicę albo na koniec Polski i żeby nasza przyjaźń umarła właśnie w naturalny sposób – mówi Magda.

Choć w dobie mediów społecznościowych nawet ten scenariusz nie musiałby się sprawdzić. W przypadku Magdy i Kamili wręcz nie miałby na to szans. Kamila intensywnie dokumentowała swoje życie na Facebooku i Instagramie, szczególnie podróże. Magda wrzucała posty rzadziej, ale próbowała nadrabiać w realu – opowiadała przyjaciółce, co u niej słychać. A Kamila coraz bardziej otwarcie krytykowała wybory Magdy, także dotyczące spędzania urlopów.

Kamila i jej mąż wybierali oryginalne destynacje, a nie wycieczki, które proponuje każde biuro podróży. To oczywiście do najtańszych opcji nie należało. Nawet gdy nie chodziło o zagranicę. Zresztą przyjaciółka Magdy sporo jeździła z mężem i synem po Polsce, na spływy tratwami albo kajakowe. – Ale takie górskimi rzekami o stopniu trudności, który ze względów bezpieczeństwa wymagał kajaka za 20 tys., a nie za dwa – mówi Magda. Kilka razy wybrali się razem na wakacje w dwie rodziny, ale na ostatni urlop już nie. I wbrew pozorom nie z powodu kryzysu przyjaźni. Magda poleciała z mężem i dzieckiem na all inclusive do Maroka.

– „Jak można w ogóle jeździć w takie miejsca?" – zapytała Kamila z pełnym dezaprobaty uśmiechem, gdy powiedziałam jej o naszej decyzji. A ja nie chciałam kolejnej ekstremalnej wyprawy. Miałam po prostu dość wiecznie mokrych, nieschnących (bo akurat popsuła się pogoda) ubrań i tego, że muszę mieć oczy dookoła głowy, żeby widzieć, co robi moje dziecko, bo woda momentami była bardzo głęboka, a pod powierzchnią kryły się zwalone drzewa. Chciałam przesiedzieć urlop nad hotelowym basenem. I gdzieś miałam snobistyczne popisy Kamili – wspomina Magda.

Tylko że tym razem znowu nie dawała jej spokoju kąśliwa uwaga Kamili o wakacjach. A że była od niedawna w terapii, po konsultacji z terapeutką postanowiła podjąć jeszcze jedną próbę wyjaśnienia sytuacji. Ostatecznie jednak zabrakło jej odwagi, by wprost opowiedzieć o zawiłej relacji.

MÓZG ODBIERA GHOSTING JAK BÓL

– Panicznie się bałam, że wyjdę na małostkową i zawistną, która nie potrafi cieszyć się szczęściem przyjaciółki. Bo akurat tak się złożyło, że urlop, który my spędzaliśmy w Maroku na przecenionej wycieczce z biura podróży, przypadł na czas, który Kamila z mężem i synem spędzili na miesięcznej wyprawie do Japonii – opowiada Magda. Zaczęła coraz bardziej rozluźniać kontakt. Wykręcała się brakiem czasu, oddzwaniała do Kamili na drugi, trzeci dzień.

Ale wciąż nie mogła pogodzić się z tym, że przyjaźń umiera. – Łudziłam się, że jeszcze wszystko jest do odkręcenia i naszą wielką przyjaźń z dawnych lat da się podtrzymać, zreanimować – wspomina Magda.

I jak mówi, właśnie z tego powodu żaliła się na Kamilę, komu się tylko dało, nie tylko wspólnym znajomym, ale każdemu, kto chciał tego choć chwilę posłuchać. Tak jak wtedy tej koleżance z pracy. Aż w końcu ktoś z ich wspólnych znajomych doniósł Magdzie, jak podsumowała jej żale Kamila:

– Podobno powiedziała coś w stylu: „Dziwię się Magdzie. Podobno nadaje na mnie komu popadnie. Nie wystarcza jej już zwierzanie się ze wszystkiego na terapii? A swoją drogą, że w jej sytuacji finansowej traci jeszcze na to pieniądze? Żałosna jest. A raczej zabawna" – opowiada Magda.

Nigdy nie przyznała się Kamili do tego, co usłyszała. I tego samego dnia zamieniła caspering na ghosting. Całkowicie urwała kontakt.

– Kamila jeszcze odzywa się do mnie co jakiś czas na Messengerze albo dzwoni, ostatnio w dniu moich urodzin. I pewnie nie wie, co było tą ostatnią kroplą, która przelała czarę goryczy – mówi Magda. I dodaje: – Nie wie też i nigdy się nie dowie, że jeszcze wiele tygodni po tym, gdy ją zghostowałam, codziennie wchodziłam na jej Facebooka i Instagram w poszukiwaniu obciachowych zdjęć i śladów porażek – problemów z dzieckiem, mężem albo straty pracy. To było moje guilty pleasure.

Badania amerykańskiej psycholożki społecznej Naomi Eisenberger dowodzą, że odrzucenie społeczne aktywuje w mózgu dokładnie te same obszary, które odpowiadają za odczuwanie fizycznego bólu. Szczególnie dotkliwą jego formą jest odrzucenie przez przyjaciółkę lub przyjaciela, osobę, której ufało się przez lata. A choć może się wydawać, że caspering jest mniej bolesny niż ghosting, nie jest to takie oczywiste. Kończenie relacji na raty to trochę tak, jak odrywanie plastra naklejonego na strupek. Gdy zerwiesz go jednym szybkim ruchem, ból jest szybki i szybciej mija. A gdy pomału odrywasz go na raty, trwa dłużej.

Niestety, eksperci przewidują, że ghosting w przyjaźni będzie coraz powszechniejszy. Dzieje się tak głównie dlatego, że nagłe znikanie z życia przyjaciół wciąż spotyka się z dużo mniejszym potępieniem społecznym niż analogiczne zerwanie w związku intymnym. ■

eprasa.pl 8ec814b31b

BUDŻET *na mojej głowie*

KTO W TWOIM DOMU NAJCZĘŚCIEJ MARTWI SIĘ O PIENIĄDZE? JEŻELI TO TY, NIE JESTEŚ SAMA, WIELE POLEK SAMODZIELNIE DŹWIGA ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA BUDŻET RODZINY. PROBLEMEM JEST TO, ŻE NIE JESTEŚMY Z TEGO DUMNE, POZWALAMY, BY STRES ODEBRAŁ NAM SATYSFAKCJĘ – MÓWI PSYCHOTERAPEUTKA MAGDALENA CHORZEWSKA.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



PANI: Ekonomiści mówią, że kobiety są ostrożniejsze w zarządzaniu finansami niż mężczyźni. A może są również bardziej odpowiedzialne? Często mówimy, że budżet rodziny jest na naszej głowie.

MAGDALENA CHORZEWSKA: Pracuję od wielu lat z parami i jestem przekonana, że to kobiety częściej zarządzają domowymi sprawami, w tym finansami. Mężczyźni potrafią przyjść i powiedzieć: „Słuchaj, marzyłem o tym samochodzie, kupiłem go". Kobiety, kiedy mają marzenia, jednocześnie myślą o tym, że trzeba będzie zapłacić za nowe ubrania dla dzieci, bo się zmienia sezon, że trzeba odłożyć na ferie, na święta. Przewidujemy wydatki i powstrzymujemy się przed impulsywnymi zakupami. Powiem więcej: wielokrotnie w mojej pracy obserwowałam, jak kobiety pomagają partnerom w spłacie długu, który oni zaciągnęli. Pilnowały terminów spłat. I nie jest to tylko moja

eprasa.pl 8ec814b31b



Fot. Iryna Melnyk/Getty Images

eprasa.pl 8ec814b31b



zawodowa intuicja: ukazał się niedawno ciekawy raport z badań SW Research dla KRUK SA, który pokazuje, że kobiety częściej niż mężczyźni potrafią odroczyć gratyfikację, poczekać z realizacją swoich marzeń, odmówić sobie, jeśli uważają, że to jest dobre dla rodziny.

Czy badania pokazują z czego rezygnujemy?

Z przyjemności, z wyjść na miasto i rozrywek, nawet z wyjazdów, wakacji, jeśli mamy ważne wydatki, jeśli realizujemy większy finansowy cel.

Z drogich świąt również?

Tu jest trochę inaczej. Myślę, że jeśli mamy do wyboru, czy odmówić sobie własnej przyjemności, czy oszczędzić na świątecznej tradycji, która może być ważna dla całej rodziny, to wybierzemy jednak to pierwsze. Wciąż czujemy się odpowiedzialne za tworzenie klimatu i za to, jak się będą czuli inni. Lubimy też być postrzegane jako dobre gospodynie, matki, żony. Dlatego sądzę, że prędzej zrezygnujemy z wydatku na siebie samą niż z 12 dań i superprezentów pod choinkę. Z raportu KRUK-a wynika, że odmówić sobie zakupów potrafi 54 procent kobiet, a mężczyzn o kilkanaście procent mniej.

Z czego wynika ta różnica, dlaczego to kobiety potrafią lepiej stawiać granice wydatkom?

Kobiety pracują, zarabiają, wiele z nas żyje długo w pojedynkę i potrafi się utrzymać, przez co zainteresowanie finansami pojawia się w naturalny sposób, uczymy się, jak mieć niezależność finansową, jak inwestować, jak zadbać o emeryturę. Żeby sobie po prostu radzić. W związkach wiele kobiet staje się „menedżerkami życia domowego", myślimy o tym, że trzeba wyremontować pokój dziecku, bo idzie już do liceum, gdzie i za ile pojedziemy na zimowe wakacje. Wiele moich pacjentek narzeka, że mężczyźni rzadko myślą o domowych sprawach. „Jak to jest, że mój mąż wraca z pracy i pyta mnie, co trzeba zrobić. Dlaczego to ja mam mu mówić?", pytają.

My się bardziej martwimy o pieniądze?

Tak, bo one często oznaczają dla nas poczucie bezpieczeństwa i sprawczość. Nie czujemy się bezpiecznie ani sprawczo bez portfela, bez poduszki finansowej. Choćby takiej malutkiej, na czarną godzinę. To dowodzi umiejętności i potrzeby przewidywania, planowania, inwestowania. A jednocześnie ta czarna godzina mówi też o niepokoju, lęku, że może przyjść taki moment, że tych pieniędzy zabraknie. I my ten niepokój w sobie mamy: odpowiedzialność jest także obciążeniem, bo sprawia, że patrzymy na finanse jak na zabezpieczenie rodziny. Jak mamy pozwolić sobie na spontaniczny wydatek, skoro wiemy, że zawsze może się coś wydarzyć – auto może się popsuć, lodówka może wymagać wymiany albo trzeba będzie iść do dentysty. To my o tym myślimy. W Polsce jest wciąż sporo rodzin, w których mężczyzna pierwszego przelewa wypłatę żonie i mówi: „masz, dysponuj". Czyli z jednej strony poczucie bezpieczeństwa, z drugiej pełna odpowiedzialność, obciążenie, bo tylko ona tu planuje, tylko ona za to odpowiada.

Jest takie pojęcie: stres ekonomiczny.

I nie dotyczy on tylko osób zamożnych i przedsiębiorców martwiących się niestabilnością rynku, kursami walut i płynnością finansową firmy, ale wszystkich, którzy z trudem starają się utrzymać kontrolę nad własną przyszłością. Jest tu strach przed utratą pracy, ale również obawa, że rata kredytu wzrośnie i naruszy budżet. Do tego dochodzi presja, żeby wydawać więcej – kup, bo wszyscy to mają. To bardzo streso-

POTRZEBUJEMY NAGRODY ZA NASZE FINANSOWE STARANIA.

Fot. contrastwerkstatt/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b

genny czynnik, który czuje ponad 60 proc. Polaków. Ta presja wywołuje frustrację: czuję, że nie mogę sobie teraz na ten wydatek pozwolić, ale inni mogą. Jak to o mnie świadczy? Pojawia się dyskomfort, wstyd, poczucie utraty statusu czy wypadnięcia z grupy, do której chciała(e)m należeć.

Kto częściej doświadcza tej presji, żeby żyć ponad stan? Kobiety czy mężczyźni?

Kobiety są głównymi odbiorczyniami treści w mediach społecznościowych dotyczących stylu życia. Na przykład medycyny estetycznej, gdzie panuje narracja: jeśli nie korzystasz, jesteś zaniedbana. I czasem ulegamy tej presji, porównując się z innymi kobietami. Chcemy jadać tam, gdzie zamożniejsi przyjaciele – nie stać nas, ale wizja wykluczenia ze środowiska otwiera nam portfel. Wreszcie ulegamy, bo chcemy poczuć się lepiej, mając luksusową szminkę albo perfumy znanej marki, reklamowane przez znaną piękną kobietę. Często racjonalizujemy sobie te ekstra wydatki: nie mogę sobie ciągle odmawiać, raz się żyje, przecież wszyscy to mają. I to jest bardzo ludzkie, nie wiem, czy kiedykolwiek spotkałam osobę, która nigdy nie wydała pieniędzy impulsywnie, pod wpływem emocji. Ale odczuwamy też presję, pod którą są nasze dzieci; przez szkoły przechodzą fale popularności gadżetów, marek sportowych butów, mody na picie matchy czy subskrypcję jakiegoś medium, a my nie chcemy, żeby dziecko odstawało, znalazło się poza grupą. Tęgie głowy ciężko pracowały, żeby stworzyć nam taki rynek. Badania pokazują jednak, że kobiety wcale nie ulegają tej presji częściej niż mężczyźni, którzy są bardzo podatni na reklamy aut, zegarków, elektronicznych gadżetów, takich co obiecują podniesienie statusu – będziesz wyglądał jak milion dolarów. Kobiety często szukają okazji, wyjść pośrednich jak kupowanie kilku tanich rzeczy albo odraczają zakup.

OSZCZĘDZANIE JEST SEXY. DAJE SATYSFAKCJĘ I POCZUCIE SPRAWCZOŚCI.

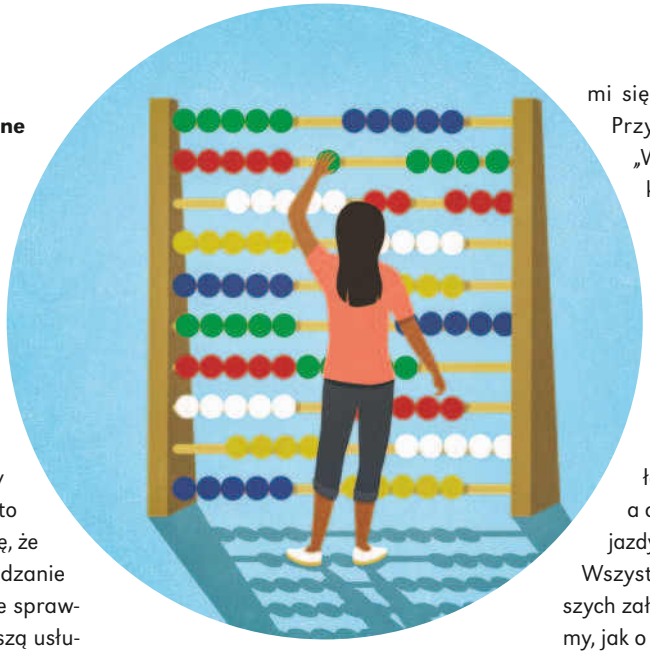
Można się spod tej presji wydostać?

Jak mówiłam, cała armia specjalistów pracuje nad tym, żebyśmy się nie wydostali, żebyśmy uwierzyli tej obietnicy, że zakupy zmienią nasze życie. Myślę, że możemy tę presję jedynie ograniczać. Ja na przykład od lat nie mam telewizora. Kiedy idę do galerii handlowej i przymierzam coś, co wydaje mi się absolutnie cudowne, odwieszam to i zadaję sobie pytanie: czy mogę bez tego żyć? Do czego jest mi to potrzebne? Czy to nie jest taka bluzka, do której, żeby ją nosić, będę musiała dokupić jeszcze spodnie i buty?

REKLAMA



eprasa.pl 8ec814b31b



Ja przed każdymi świętami wspominam wszystkie niepotrzebne wydatki sprzed roku: ile się zmarnowało. To mnie nieco hamuje.

Ja z kolei słyszę od znajomych, że robią przed świętami losowanie prezentu – każdy kupuje tylko jeden, dla osoby, którą wylosował. To ogranicza prezentowe szaleństwo. No i jest food sharing, tak lubiany przez młodsze pokolenie – każdy coś przywozi na świąteczny stół, każdy za coś odpowiada, wtedy to jest naprawdę wspólna kolacja. Myślę, że warto sobie uświadomić, że oszczędzanie jest sexy, daje satysfakcję, poczucie sprawczości. Weźmy tę coraz popularniejszą usługę bankową, która przy płaceniu kartą za zakupy zaokrągla kwotę i przelewa grosiki na konto oszczędnościowe. Ta sumka szybko rośnie i możemy sobie za nią po paru miesiącach kupić coś fajnego. Bo tu nie chodzi o to, żeby sobie wszystkiego odmawiać. Myślę, że my, kobiety, mamy swoje sposoby, by się spod tej presji zakupowej wyślizgnąć, naprawdę umiemy to robić. Tylko to jest duży wysiłek. Moja rada jest taka, że nawet jeśli nie mamy dużych dochodów, nawet jeśli mamy kredyt na głowie, potrzebujemy od czasu do czasu gratyfikacji, takiej kontrolowanej nagrody za finansową odpowiedzialność.

Kiedy tak przeglądam badania, o których pani opowiada, to chyba najsmutniejszym w nich punktem jest to, że tylko 11 proc. odczuwa satysfakcję z tej odpowiedzialności za budżet.

Bo to jest trochę jak z osobą, która jest na diecie. Im bardziej dieta restrykcyjna, tym gorzej się czuje, wszędzie czyhają pokusy. Jeśli ma przyzwolenie na jedną porcję czegoś słodkiego na tydzień, jest o niebo lepiej. Potrzebujemy nagrody za wysiłek, czegoś ekstra. Możliwe też, że czujemy się niedoceniane – wszystko na naszej głowie, a inni traktują to jak oczywistość. Często słyszę takie zdanie od pacjentek. Myślę, że my, Polacy, w ogóle mamy pewną trudność w docenianiu siebie – i własnego wysiłku, i tego, który każdego dnia podejmują inni. Czasem przychodzi pacjent i mówi: „Nic mi w życiu nie wyszło, jestem do niczego". Rozmawiamy, okazuje się, że była matura, były studia, trudne egzaminy, dobra praca, w której niełatwo się utrzymać, a jednak się udało. – Ależ to jest całe mnóstwo sukcesów – mówię, a on na to: „E tam, wszyscy to mają". No nie, nie wszyscy. Rzecz w tym, że uważamy dziś wiele rzeczy za obligatoryjne, konieczne. Dopiero gdy porozmawiamy z innymi, okazuje się, że to tylko nasz punkt widzenia. Przypomina mi się moja sąsiadka, trzydziestolatka. Przyszła do mnie na kawę i mówi: „Wiesz, nie mam pieniędzy, w tym roku będę mogła być tylko raz na wakacjach, a zawsze wyjeżdżałam kilka razy". Było to w czasie, kiedy ja miałam duże wydatki, realizowałam pewną inwestycję – od pięciu lat nie byłam na wakacjach dłuższych niż przedłużony weekend. Opowiadam jej o tym, mówię: „Ja jestem z tego dumna, poradziłam sobie". Nie czułam frustracji, a ona tak, bo w jej towarzystwie te wyjazdy były właśnie czymś obligatoryjnym. Wszystko zależy od perspektywy, od naszych założeń, one wpływają na to, co czujemy, jak o sobie myślimy. Rozmawiamy z kimś, wychodzimy poza własny światek i nagle okazuje się, że inni patrzą na to całkiem inaczej. Myślę, że tego brakuje nam najbardziej: otwartych rozmów z innymi. I to również o pieniądzach.

TO MY JESTEŚMY MENEDŻERKAMI ŻYCIA DOMOWEGO.

Ale chyba nie o tym, ile zarobiliśmy, ile wydaliśmy...

Także i o tym. Wiem, chodzi pani o to, że my takie rozmowy prowadzimy, chwalimy się, ile co kosztowało, co sobie kupiliśmy. Ale mnie chodzi o pary. Pamiętam zamożnego pacjenta, który przyszedł i mówi, że jest w stresie, bo zainwestował pół miliona złotych i żona nie wie. I że w zasadzie jest szansa, że się nie dowie. Z perspektywy psychologa to jest ogromna nielojalność. Budżet jest wspólny, więc on wziął te pieniądze bez pytania. Samo zatajenie czegoś takiego jest formą zdrady w związku. To mu w ogóle nie przyszło na myśl. Albo weźmy inną parę, zdecydowali się na ślub, a po drodze zapomnieli porozmawiać, ile zarabiają, ile mają oszczędności, co jest dla nich ważne w kontekście finansów, jak będą zarządzać budżetem, jak opłacać większe wydatki. Mam wiele pacjentek, które wzięły na siebie dużą część wydatków rodziny i myślą, że tak powinno być. Nie wiedzą, ile mąż zarabia, nie chcą pytać o pieniądze, „nie chcą się prosić" – tak mówią. A tu nie trzeba się prosić, tylko pogadać, bo jeśli nie podpisali intercyzy, to pieniądze są wspólne, nawet ta pensja męża, której wysokości nie znają. Warto się zainteresować, jak to jest u mnie w domu, jaką ja mam wiedzę na ten temat? Jak my się podzieliliśmy wydatkami? Czy tylko ja w domu zamartwiam się o pieniądze? Bo może warto oddać część tych zmartwień partnerowi, na przykład powiedzieć: „Ja będę pamiętała o tej części rachunków, ale chcę ci oddać tamte. I jeśli przyjdzie monit, to on przyjdzie do ciebie". Dobrze mieć w domu drugą odpowiedzialną osobę. Po prostu partnera. ■



Magdalena Chorzewska
psycholożka, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, pracuje m.in. z osobami mierzącymi się z zadłużeniem i z kompulsywnym wydawaniem pieniędzy. Twórczyni Instaporadni, profilu z treściami psychologicznymi na social mediach.

Fot. Malte Mueller/Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

LLADRÓ

Hiszpańska marka Lladró przez siedem dekad funkcjonowania wykształciła własny język, który stał się rozpoznawalny na całym świecie. Lladró zamienia tradycyjny materiał w obiekty bliskie dziełom sztuki, które zwracają uwagę oryginalną formą autorstwa współczesnych projektantów oraz najwyższą jakością wykonania.

Oferujemy powitalny rabat w wysokości 10% wraz z Lladró Assurance czyli wymianę uszkodzonego produktu w ciągu 1-go roku!



Lladró Boutique
Warszawa, ul. Piękna 20 (KNF), tel. 570978325
www.lladro-polska.pl

Bez pośpiechu

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

MAMY dla ciebie przepisy na potrawy bożonarodzeniowe, którymi zachwycisz i zaskoczysz gości. Podpowiadamy też, dokąd warto wybrać się na świąteczny jarmark.



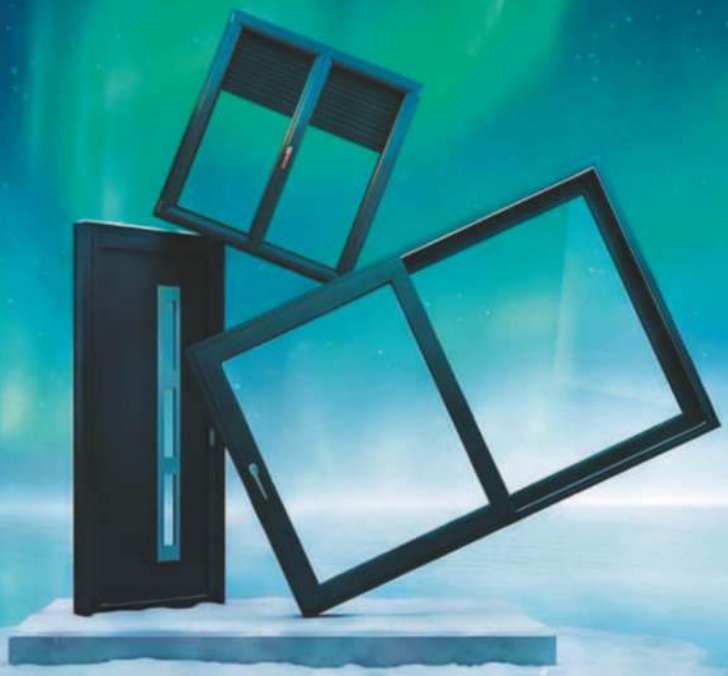
Fot. netrun78/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b

OKNOPLAST

WIELKA PROMOCJA

OKNA DRZWI ROLETY



-10% na drzwi NERO

-25% na okna PROLUX

-20% na okna MOVE

Promocja dotyczy wybranych produktów i trwa do 23.12.2026r.

eprasa.pl 8ec814b31b



Millefeuille, czyli francuskie ciastko, którego polskimi odpowiednikami są napoleonka bądź kremówka, nie kojarzy się z Bożym Narodzeniem. Jednak w tej wersji – z kremem czekoladowym i kandyzowanymi kasztanami lub bakaliami – nadaje się w sam raz.

Smacznych ŚWIĄT

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

Oto kilka nieoczywistych propozycji potraw na Boże Narodzenie. Fakt, niektóre wymagają nieco więcej czasu i wysiłku, ale jak już chyba widzisz, efekt jest tego wart. W końcu święta są tylko raz do roku!



Włoska babka panettone staje się coraz popularniejsza także w Polsce i przed świętami można ją kupić w wielu sklepach. Jeśli jednak upieczesz ją sama, posmarujesz pysznym kremem i zrobisz dekoracje w kształcie choinek, któryś z gości na pewno wrzuci zdjęcie twojego stołu świątecznego na Instagram :-)

eprasa.pl/3c814b81b



Niebanalne danie na wigilię: medaliony z łososia z mandarynkami na selerze



Rombiki bezowe z nugatem zrobisz również bez nugatu – zastąp go mieszanką Nutelli i czekolady.

Millefeuille w kształcie gwiazdki z czekoladą

SKŁADNIKI na 10 porcji: krem czekoladowy: • 300 ml śmietanki (kremówki) • 150 ml mleka • 5 żółtek • 85 g cukru • 250 g gorzkiej czekolady
millefeuille: • 3 rolki ciasta francuskiego • 3 łyżki cukru pudru
dodatkowo: • 12 kandyzowanych kasztanów (lub zamiennik – patrz: uwaga) • 3–4 łyżki wiórków czekoladowych • cukier puder do oprószenia

Podgrzej śmietankę z mlekiem. W drugim garnku roztrzep żółtka z cukrem. Następnie, mieszając trzepaczką, wlej do żółtek śmietankę z mlekiem. Podgrzewaj całość na małym ogniu (ok. 80°C) albo (i to będzie bezpieczniejsza opcja) zrób to w kąpieli wodnej, czyli ustaw miskę nad garnkiem z lekko gotującą się wodą. Chodzi o to, by podgrzać i zagęścić krem jajeczno-mleczny tak, aby nie zagotować żółtek. Podgrzewaj masę, cały czas mieszając (najlepiej silikonową łopatką lub trzepaczką), aż lekko zgęstnieje, po czym zrób test „na łyżkę": zanurz drewnianą łyżkę/łopatkę w kremie i wyjmij, przeciągnij palcem po jej powierzchni. Jeśli zostaje wyraźna ścieżka, która się nie zlewa, a krem oblepia łyżkę cienką warstwą, udało ci się uzyskać pożądany efekt. Jeśli jednak pojawią się grudki, od razu zdejmij krem z ognia i przecedź przez drobne sitko.

Posiekaj czekoladę i włóż do żaroodpornej miski. Zalej ją gorącą masą jajeczną i pozostaw na 3–4 minuty. Potem wymieszaj, aż masa będzie całkiem gładka. Przykryj powierzchnię kremu folią spożywczą (tak, by dotykała kremu) i wstaw do lodówki na 5–6 godzin.

Rozgrzej piekarnik do 190°C (góra–dół). Wyłóż trzy blachy papierem do pieczenia. Rozwiń każdą rolkę ciasta francuskiego, z każdej wytnij jedną dużą gwiazdę i przełóż na blachę. Oprósz cukrem pudrem i nakłuj ciasto widelcem w kilku miejscach. Piecz gwiazdy kolejno, każdą ok. 12 minut, aż będą złociste. W trakcie pieczenia przykryj ciasto papierem do pieczenia i obciąż (np. spodem tortownicy), żeby nie wyrosło zbyt mocno. Ostudź gwiazdy, a brzegi w razie potrzeby przytnij równo.

Przełóż krem czekoladowy do rękawa cukierniczego z okrągłą końcówką. Dwie gwiazdy pokryj kleksami kremu.

Grubo posiekaj 6 kandyzowanych kasztanów i posyp nimi warstwy ciasta (po połowie kasztanów na każdą z dwóch warstw). Następnie połóż trzecią warstwę na wierzchu.

Przenieś millefeuille na paterę, posyp wiórkami czekoladowymi i udekoruj pozostałymi kasztanami. Na koniec oprósz całość cukrem pudrem i podawaj.

eprasa.pl 8ec814b31b

Uwaga, kandyzowane kasztany mogą być trudne do zdobycia. Jako zamienników możesz użyć orzechów włoskich lub laskowych w karmelu (wtedy deser będzie bardziej chrupiący), suszonych daktyli lub fig, a jeśli zależy ci na efekcie bardziej zbliżonym do oryginału, użyj gotowanych kasztanów z dodatkiem miodu i wanilii.

Panettone z ganache z mlecznej czekolady

SKŁADNIKI na 12 porcji: panettone: • 40 g kandyzowanej skórki cytrynowej • 40 g kandyzowanej skórki pomarańczowej • 100 g rodzynek • 2 łyżki rumu • 600 g mąki • 10 g suchych drożdży • 220 ml mleka, letniego • 60 g cukru • 2 łyżeczki cukru wanilinowego • 1 szczypta soli • 2 żółtka • 100 g miękkiego masła + masło do wysmarowania formy • 2 łyżki masła roztopionego do smarowania wierzchu
ganache: • 400 g kuwertury czekoladowej mlecznej • 200 ml śmietanki kremówki
dekoracja – choinki: • 150 g gorzkiej czekolady • 200 ml śmietanki kremówki • 2–3 rożki waflowe
dodatkowo: • gałązki rozmarynu • cukier puder do oprószenia

Drobno posiekaną skórkę cytrynową i pomarańczową wymieszaj z rodzynkami i namocz w rumie. Przesiej mąkę do miski i wymieszaj z suchymi drożdżami. Dodaj: letnie mleko, cukier, cukier wanilinowy, sól, żółtka oraz miękkie masło. Wyrabiaj, aż powstanie gładkie, elastyczne ciasto. Jeśli trzeba, dodaj odrobinę mąki albo mleka (w zależności od konsystencji). Uformuj kulę, przykryj ściereczką i zostaw w ciepłym miejscu na godzinę do wyrośnięcia. Następnie wgnieć w ciasto mieszankę owoców z rumem. Natłuść formę do panettone (wysoką, na mniej więcej kilogram babki, np. papierową), przełóż ciasto i odstaw na kolejne 30 minut do ponownego wyrośnięcia.

Rozgrzej piekarnik do 170°C (góra–dół). Piecz panettone ok. 20 minut. Posmaruj wierzch roztopionym masłem, po czym dopiecz jeszcze 35–40 minut, aż będzie złocisty. Wyjmij z formy i ostudź na kratce.

Przygotuj ganache: posiekaj kuwerturę czekoladową i rozpuść ją w kąpieli wodnej. Podgrzej śmietankę i, mieszając trzepaczką, dobrze połącz z rozpuszczoną czekoladą. Postaw miskę w zimnej wodzie z lodem i ubijaj/miksuj ganache na zimno, aż zgęstnieje i będzie się nadawać do smarowania.

Odetnij z panettone „pokrywkę" (górę ciasta). Resztę panettone przekrój 3 razy poziomo, aby uzyskać 4 równe blaty. Trzy górne blaty posmaruj po 1/3 ganache, złóż z powrotem. Na wierzch połóż dolny blat odwrócony, żeby uzyskać bardziej wyrównaną powierzchnię. Posmaruj ciasto dookoła resztą ganache i schładzaj ok. 1 godziny.

Zrób choinki: posiekaj gorzką czekoladę i włóż do żaroodpornej miski. Zagotuj śmietankę. Zalej czekoladę połową śmietanki, odczekaj 1 minutę, dodaj resztę śmietanki i wymieszaj na gładki krem. Schładzaj miskę w lodzie, mieszając, aż masa zgęstnieje. Przełóż do rękawa cukierniczego z małą końcówką w kształcie gwiazdki. Rożki waflowe potnij pionowo ząbkowanym nożem na kawałki o różnych wysokościach. Wyciśnij krem czekoladowy



Suszone figi to klasyczny składnik bożonarodzeniowych potraw. Tutaj posłużyły do stworzenia ciasteczek wyglądających jak chmurki.

eprasa.pl 8ec814b31b



Wykwintny tort truflowy z kumkwatami w syropie – kumkwaty można znaleźć w dobrych sklepach, ale możesz je zastąpić plasterkami pomarańczy lub mandarynki, a w ostateczności po prostu posypać ciasto kandyzowaną skórką pomarańczową.

w gęstych małych „igiełkach" na kawałki wafla, tworząc choinki. Choinki przyklej do panettone resztą kremu. Udekoruj gałązkami rozmarynu, lekko oprósz cukrem pudrem i podawaj.

Medaliony z łososia z mandarynkami na selerze korzeniowym

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 500 g selera korzeniowego • 3 łyżki oliwy z oliwek • 40 g szczypiorku • olej roślinny do smażenia na głębokim tłuszczu (frytowania) • 4 steki z łososia po ok. 200 g każdy • sól • czarny pieprz świeżo mielony • 4 mandarynki • 2 cebule dymki (ze szczypiorem) • 2 łyżki masła • 1 łyżeczka ziaren różowego pieprzu

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Seler obierz, umyj i pokrój na 4 plastry. Ułóż na blasze, posmaruj 1 łyżką oliwy. Piecz ok. 25 minut. Szczypiorek opłucz i osusz. Kilka łodyżek posiekaj w drobne krążki i odłóż. Resztę szczypiorku krótko podsmaż w rozgrzanym oleju roślinnym. Odsącz na ręczniku papierowym. Łososia opłucz, osusz papierowym ręcznikiem i dopraw solą oraz pieprzem. Na patelni rozgrzej resztę oleju i smaż łososia z obu stron po 3–4 minuty, aż będzie złocisty. Mandarynki obierz, wytnij filety (cząstki bez błonek) i drobno pokrój. Z pozostałego miąższu wyciśnij sok. Cebulki umyj, oczyść i drobno posiekaj. Na patelni rozpuść masło, krótko zeszklij cebulę. Dodaj mandarynki i sok, wymieszaj i pozostaw na chwilę, by smaki się połączyły. Dodaj posiekany szczypiorek i różowy pieprz, dopraw solą.

Upieczony seler rozłóż na talerzach, na nim ułóż łososia, a na wierzch nałóż mandarynki z masłem. Podawaj udekorowane frytowanym szczypiorkiem i różowym pieprzem.

Rombiki bezowe z nugatem

SKŁADNIKI na około 50 sztuk:
kruche ciasto: • 300 g mąki + trochę do podsypywania • 100 g cukru • 1 łyżka kakao (niesłodzonego) • 1 szczypta soli • 200 g masła, zimnego • 1 jajko
beza: • 200 g nugatu orzechowego do ciast (twardego, schłodzonego) lub 120 g Nutelli + 80 g czekolady mlecznej • 3 białka • 1 szczypta soli • 125 g cukru • 1 łyżka kakao (niesłodzonego)

W misce wymieszaj mąkę z cukrem, kakao i solą. Masło pokrój na kawałki i dodaj do suchych składników. Dodaj jajko. Zagnieć: najpierw hakami miksera, potem szybko rękami, aż powstanie gładkie ciasto. Uformuj kulę, owiń folią spożywczą i włóż do lodówki na mniej więcej 30 minut. Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Na oprószonym mąką blacie rozwałkuj ciasto na prostokąt ok. 24 × 33 cm. Przenieś na blachę i piecz ok. 12 minut. Wyjmij i ostudź. Jeśli masz nugat, pokrój go w kostkę i rozpuść w metalowej misce w kąpieli wodnej. Jeśli używasz Nutelli i czekolady, rozpuść je razem w kąpieli wodnej i lekko przestudź. Białka ubij ze szczyptą soli na sztywno, stopniowo wsypując cukier. Ubijaj dalej, aż cukier całkowicie się rozpuści (piana ma być gładka, lśniąca). Połowę bezy wyłóż w kleksach na podpieczony spód. Do pozostałej bezy delikatnie wmieszaj rozpuszczony nugat lub Nutellę z czekoladą. Drugą (nugatową) bezę również wyłóż w kleksach na spód. Lekko „przeciągnij" obie masy łyżką, żeby powstał marmurkowy wzór. Oprósz kakao. Rozgrzej piekarnik do 100°C (góra–dół). Wyłóż dwie blachy papierem do pieczenia. Ciasto pokrój wilgotnym nożem na romby o boku mniej więcej 3,5 cm. Każdy romb przełóż osobno na blachy. Susz w piekarniku 25–30 minut. Wyjmij i pozostaw do całkowitego ostudzenia.

Szybkie figowe chmurki

SKŁADNIKI na 30 sztuk: • 150 g miękkich suszonych fig • 75 g cukru • 150 g masła, miękkiego • 2 jajka • 200 g mąki • 100 g mielonych orzechów laskowych • 2 łyżeczki proszku do pieczenia • 1/2 łyżeczki cynamonu • 1 szczypta gałki muszkatołowej (mielonej) • 75 g cukru pudru • 1 łyżeczka soku z cytryny

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół). Blachę wyłóż papierem do pieczenia. Figi pokrój w kostkę. Utrzyj masło z cukrem na puszysty krem. Dodawaj jajka po jednym, za każdym razem

eprasa.pl 8ec814b31b

ŚLIWKA NAŁĘCZOWSKA

Inspiruje wszystkie zmysły



ART COLLECTION NA ŚWIĘTA OD ŚLIWKI NAŁĘCZOWSKIEJ

eprasa.pl 8ec814b31b



Ziemniaki z boczkiem i skórką cytrynową – efektowne i sycące danie na pierwszy lub drugi dzień świąt

dokładnie mieszając. W osobnej misce wymieszaj: mąkę, mielone orzechy laskowe, proszek do pieczenia, cynamon i gałkę muszkatołową. Dodaj do masy maślanej i wymieszaj do połączenia. Wmieszaj pokrojone figi. Nakładaj ciasto na blachę w ok. 30 porcjach (łyżką), zostawiając odstępy. Piecz 15–20 minut, aż będą złociste. Ostudź na kratce. Wymieszaj cukier puder z sokiem z cytryny na gęstą polewę. Skrop nią chmurki i zostaw do zastygnięcia.

Tort truflowy z kumkwatami w syropie

SKŁADNIKI na 12 porcji/1 formę do tarty ok. 24 cm:
krem czekoladowy: • 210 g kuwertury czekoladowej gorzkiej • 1 listek żelatyny • 135 ml mleka • 15 g miodu • 315 ml śmietanki kremówki
spód: • 230 g mąki + trochę do formy i do wałkowania • 55 g mąki migdałowej • 2 łyżki kakao • 70 g drobnego cukru • szczypta soli • 110 g zimnego masła + masło do wysmarowania formy • 1 jajko • suche strączki do obciążenia (np. fasola, groch)
dodatkowo: • 10–12 kumkwatów • 150 g cukru • 300 g gorzkiej marmolady pomarańczowej • 50 g krokantu migdałowego, grubo posiekanego

Posiekaj kuwerturę i wsyp do żaroodpornej miski. Żelatynę namaczaj w małej ilości zimnej wody przez 5–6 minut. Podgrzej mleko z miodem. Połowę gorącego mleka wlej na posiekaną kuwerturę, odczekaj 2 minuty, po czym zmiksuj blenderem ręcznym na gładko. Żelatynę odciśnij i rozpuść w pozostałej ciepłej części mleka. Wlej do masy czekoladowej i krótko zmiksuj. Na koniec dodaj śmietankę i miksuj dalej, aż masa będzie jednolita i gładka. Przelej do miski, połóż folię spożywczą bezpośrednio na powierzchni kremu i schładzaj przez noc w lodówce.
Następnego dnia wymieszaj w misie: mąkę, mąkę migdałową, kakao, cukier i sól. Dodaj zimne masło i wyrób mieszadłem/hakiem miksera na kruszonkę.
Roztrzep jajko, dodaj do masy i zmiksuj do połączenia składników. Krótko zagnieć ręką, uformuj kulę, spłaszcz, owiń folią i odstaw na 1–2 godzin.
Kumkwaty umyj w gorącej wodzie, osusz i przekrój na połówki lub na 3 części.
W garnku zagotuj 100 ml wody ze 150 g cukru. Włóż kumkwaty i gotuj w syropie na małym ogniu ok. 15 minut. Odstaw do ostudzenia w otwartym garnku, w syropie.
Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół). Formę do tarty (ok. 24 cm) wysmaruj masłem i oprósz mąką. Rozwałkuj ciasto nieco większe niż forma, wyłóż nim formę i dociśnij również brzegi. Nakłuj spód widelcem. Przykryj papierem do pieczenia, wsyp suche strączki jako obciążenie. Piecz 15–20 minut, zdejmij papier i obciążenie, dopiekaj jeszcze ok. 10 minut. Ostudź i ostrożnie wyjmij z formy.
Na zimnym spodzie równomiernie rozsmaruj gorzką marmoladę pomarańczową. Krem czekoladowy przełóż do rękawa cukierniczego z okrągłą końcówką (ok. 1 cm średnicy) i wyciśnij na wierzchu pasy. Na koniec odsącz kumkwaty i ułóż je oraz krokant migdałowy, tworząc kształt pierścienia na cieście.

Ziemniaki z boczkiem i skórką cytrusową

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 750 g ziemniaków sałatkowych • sól • 2 łyżki oliwy z oliwek • czarny pieprz z młynka • 1/2 pęczka tymianku • 1 gałązka rozmarynu • 1 łyżeczka skórki z cytryny (najlepiej ekologicznej) • 1/2 łyżeczki skórki z pomarańczy (najlepiej ekologicznej) • 50 g pancetty w plastrach (albo bekonu)
Ziemniaki obierz, umyj i pokrój na łódeczki. Włóż do osolonej wody i podgotuj 8–10 minut. Odcedź i zostaw na chwilę, żeby odparowały. Rozgrzej piekarnik do 200°C (góra–dół). Przełóż ziemniaki do naczynia żaroodpornego, wymieszaj z oliwą, solą i pieprzem. Piecz ok. 10 minut.
W międzyczasie opłucz zioła, osusz. Posiekaj drobno listki tymianku i igiełki rozmarynu. Wymieszaj z otartą skórką cytryny i pomarańczy. Posyp ziemniaki mieszanką ziół i skórki z cytrusów. Pancettę pokrój w paski i owijaj nią każdą łódeczkę ziemniaka. Ułóż z powrotem w naczyniu. Przykryj naczynie, np. folią aluminiową, i piecz jeszcze 10 minut. Zdejmij przykrycie i dopiekaj kolejne 5 minut, aż pancetta lekko się zrumieni. ■

Fot. Stockfood (7)

eprasa.pl 8ec814b31b



PARTNER AKCJI

Bauer Media Outdoor

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL

twojstyl.pl



Świąteczna akcja rabatowa

Stylowe Prezenty

Od 1 do 17 grudnia

Wysokie rabaty, ulubione marki na

StyloweZAKUPY.pl







eprasa.pl 8ec814b31b



KURCZAK Zagrodowy

świadomy wybór
dla twojego zdrowia
i natury



eprasa.pl 8ec814b31b

Kurczak Zagrodowy – dobre samopoczucie zaczyna się od dobrego jedzenia.

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

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



dr inż. Jakub Urban z Instytutu Nauk o Zwierzętach SGGW



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

WIĘCEJ BIAŁKA

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

MNIEJ TŁUSZCZU

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

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

* w porównaniu do mięsa z chowu standardowego kurczaka broilera

eprasa.pl 8ec814b31b



Świąteczna magia JUŻ DZIAŁA!

NA DWORCU, W PARKU ROZRYWKI, POD PAŁACEM, ALE ZAWSZE BAJKOWO! PODPOWIADAMY, DOKĄD SIĘ WYBRAĆ, BY ZOBACZYĆ NAJCIEKAWSZE JARMARKI BOŻONARODZENIOWE EUROPY.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**



Widok z góry na jarmark świąteczny w Tallinie

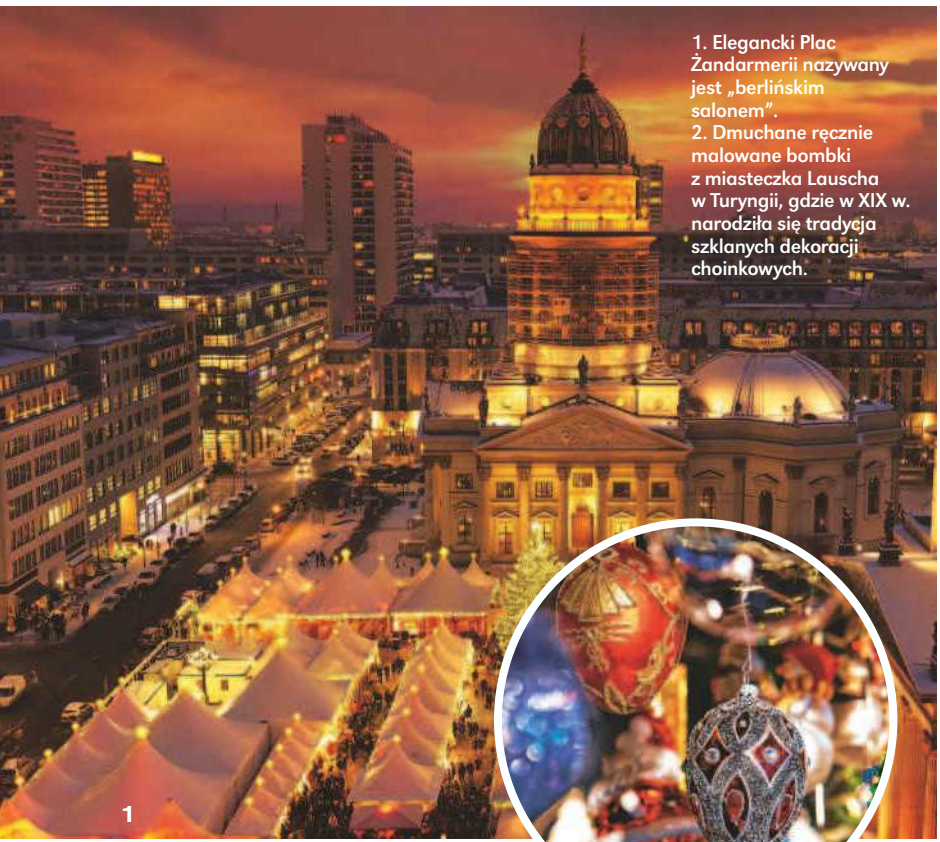
Fot. Roxana/Adobe Stock

eprasa|f8ec8145811b

Wrocław

Rynek we Wrocławiu zamienia się w krainę baśni. Wokół Młynówki, popularnego punktu gastronomicznego, rozciąga się magiczny las. Pośród drzewek i grzybków czekają domki z prezentami i karuzela choinka z gondolami w kształcie kolorowych bombek. Z kolei w Bajkowym Lasku, uwielbianym przez rodziny, znajdziemy fabrykę prezentów oraz chatki z ruchomymi scenografiami i baśniowymi opowieściami. Jest też kolejka górska oraz tor przeszkód Świętego Mikołaja. Nie sposób wyobrazić sobie Wrocławia bez krasnali. Na jarmarku spotkamy Prezentusia – podobno wystarczy trzykrotnie dotknąć jego czapeczki, by spełniły się wszystkie życzenia. Gorącą czekoladę lub korzenny grzaniec wypijemy w przytulnym Domku Pod Krasnalem, z kolei Plac Solny zamienia się w świąteczną Krainę Elfów, a z dominującego nad nim Domku na Solnym z tarasem widokowym i wieżyczką z podświetlanym zegarem można podziwiać panoramę jarmarku. **20.11.26–7.01.27**


1


1

2

1. Elegancki Plac Żandarmerii nazywany jest „berlińskim salonem”.
2. Dmuchane ręcznie malowane bombki z miasteczka Lauscha w Turyngii, gdzie w XIX w. narodziła się tradycja szklanych dekoracji choinkowych.

Berlin

Jarmark na Placu Żandarmerii (Gendarmenmarkt) to najelegantszy jarmark bożonarodzeniowy w Berlinie, słynący z najlepszego rzemiosła i dekoracji z tradycjami. Znajdziemy tu dmuchane i ręcznie malowane bombki z Turyngii, gdzie w XIX w. po raz pierwszy zawieszono szklane ozdoby na choince. Są wśród nich kolorowe ptaszki z prawdziwymi piórkami w ogonach, a także szopki, grzybki czy szyszki. Największy wybór ozdób oferuje Käthe Wohlfahrt, ikona pośród butików z tradycyjnym rzemiosłem bożonarodzeniowym. Zachwycą chociażby pyzate aniołki z zielonymi skrzydełkami: jedne grają na trąbce, inne niosą świece albo ubierają choinkę – te urocze figurki są ręcznie robione od ponad stu lat przez Wendt & Kühn. Tłem dla jarmarku jest Plac Żandarmerii, jeden z najbardziej harmonijnych placów Berlina z barokowymi wieżami dwóch bliźniaczych katedr po obu krańcach oraz klasycystyczną, wyglądającą niczym wielki tort fasadą Sali Koncertowej.
23.11.26–31.12.26

Fot. lukaszimilena/Adobe Stock, ecstk22/Adobe Stock, illuminacija/Adobe Stock, Comofoto/Adobe Stock, Roman Babakin/Adobe Stock

eprasa.pl 8ec814b31b





1. Rozświetlona bożonarodzeniowa piramida, tradycja z Rudaw, to jedna z atrakcji jarmarku na wrocławskim rynku.
2. Serca z piernika z napisami na każdą okazję
3. Wrocławskie krasnale, nieformalny symbol miasta

REKLAMA

instax™

Gwiazda do kwadratu

Poznajcie nową gwiazdę tych Świąt!

instax SQUARE 2™ z trzema filtrami nastroju: **Warm, Cool i Off** oraz odbitkami w kultowym formacie.

instax.pl



eprasa.pl 8ec814b31b







1 Nad jarmarkiem góruje jeden z najlepiej zachowanych średniowiecznych ratuszy w Europie Północnej.
2. Tradycyjne figurki żołnierzyków.
3. Wśród estońskich specjałów kuszą pierniczki piparkoogid.

Tallin

Właśnie tutaj, na średniowiecznym rynku Starego Miasta otoczonym gotyckimi kamienicami, już w 1441 roku po raz pierwszy w Europie ustawiono udekorowaną choinkę. Wokół jej współczesnej następczyni kręci się życie kameralnego, rozświetlonego tysiącem świateł jarmarku. Drewniane chatki skrywają unikalne estońskie rzemiosło, chociażby przedmioty ze zwanego złotem Północy drewna jałowcowego. Można też kupić wełniane swetry, czapki i grube rękawice zdobione tradycyjnymi wzorami, takimi jak wyraziste linie, romby, zygzaki, motywy fal oraz charakterystyczne ośmiopromienne gwiazdy i krzyże słoneczne. Dawniej pełniły one nie tylko funkcję dekoracyjną, ale też symboliczną – wierzono, że niczym amulety chronią przed złymi duchami, mrozem i nieszczęściem w podróży. Każdy region Estonii ma własne sploty i paletę barw – zachwycają przepiękne zestawienia głębokiej czerni i grafitu z bielą przełamane akcentami czerwieni, szafiru czy żółci.

20.11.26–6.01.27

Kopenhaga

Tivoli, najstarszy park rozrywki w Europie, przed świętami zamienia się w baśniową krainę. Miliony świateł i girland sprawiają, że japońska pagoda wzniesiona w 1900 roku jest jeszcze piękniejsza, podobnie jak chiński teatr pantomimy słynący z unikalnej kurtyny w kształcie pawiego ogona – dwa lata temu jej nową wersję zaprojektowała królowa Danii Małgorzata II, utalentowana malarka i scenografka. Wspaniale prezentuje się też migający milionem światełek Pałac Maurów.

Aleje parku obejmuje we władanie jarmark bożonarodzeniowy z tradycyjnymi drewnianymi domkami stylizowanymi na skandynawskie chatki. Kto jeszcze nie poczuł się jak w bajce, może ruszyć na wyprawę czarodziejską walizką przez baśnie Andersena – na spotkanie z Brzydkim Kaczątkiem, Calineczką, Małą Syrenką i innymi bohaterami opowieści z dzieciństwa. **13.11.26–3.01.27**







1. Czerwony wiatrak w kopenhaskich Ogrodach Tivoli to malowniczy element świątecznej scenerii.
2. Na jarmarku można znaleźć drewniane figurki inspirowane baśniami Andersena, a także urocze skrzaty nisser z czerwonymi czapkami i długimi brodami.
3. Lśniącym jabłkom w karmelowej polewie ciężko się oprzeć.

Fot. Great Brut Here/Adobe Stock, Kira_Yan/Adobe Stock, maksim_e/Adobe Stock, Oleksandra/Adobe Stock, Elena Sistiliuk/Adobe Stock, kalinaivanova/Adobe Stock

Twoje ulubione tytuły
SĄ JUŻ W SKLEPACH

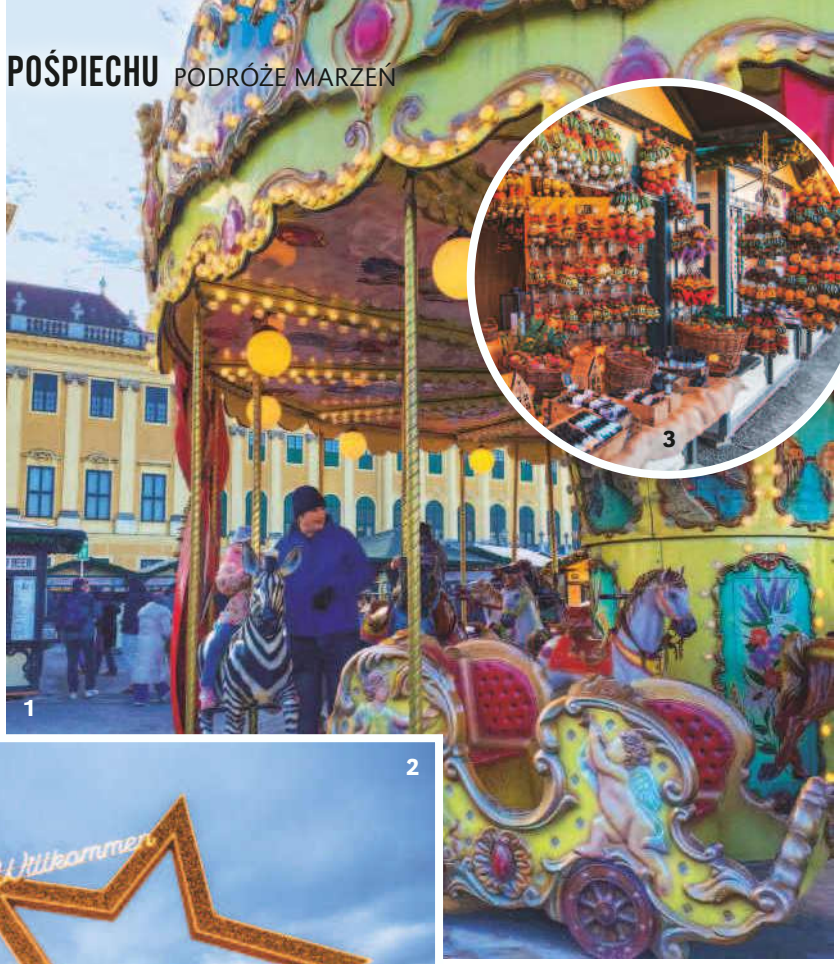
ALDI





Czytaj dobrą prasę!

eprasa.pl 8ec814b31b





1. Karuzela retro to druga po lodowisku atrakcja jarmarku w Wiedniu.
2. Wejście na jarmark przez świetlisty portal w kształcie gwiazdy prowadzi do świątecznego świata.
3. Na licznych stoiskach znajdziemy m.in. ozdoby na choinkę i przyprawy.

Wiedeń

Jarmark rozkłada się przed Pałacem Schönbrunn, na dziedzińcu honorowym, który zaprojektowano tak, by zachwycał każdego, kto zbliża się do letniej rezydencji Habsburgów, i trzeba przyznać, że efekt ten działa do dziś. Wyobraźnię rozpalają też niezwykłe wydarzenia, których pałac był świadkiem, chociażby koncert, jaki sześcioletni Wolfgang Amadeus Mozart dał przed cesarzową Marią Teresą.

Fasada Schönbrunnu ma charakterystyczny, żółtawy odcień, który stał się jednym z symboli cesarskiego Wiednia. Na jej tle wspaniale prezentuje się okazała choinka. Wokół w eleganckich drewnianych domkach królują wyroby lokalnych rzemieślników: ręcznie robione szklane i drewniane ozdoby choinkowe, zabawki, ceramika i zdobne świece z wosku pszczelego. Można tu też pojeździć na łyżwach albo pokręcić się na karuzeli retro. Atmosferę jarmarku dopełnia zapach pieczonych kasztanów i jabłek w karmelu. Warto spróbować również grzanego wina serwowanego w kolekcjonerskich kubkach, których wzory zmieniają się co roku.

6.11.26–6.01.27

Zurych

Wszystko zaczęło się w 1994 roku od śmiałego pomysłu zorganizowania jarmarku bożonarodzeniowego w samym sercu dworca kolejowego. Chodziło o to, by dać pretekst do zwolnienia tempa w miejscu, w którym wszyscy się spieszą. Dziś Polarzauber to największy kryty jarmark świąteczny w Szwajcarii, a jego lokalizacja stała się atutem: łatwo tu dojechać i nie trzeba przejmować się pogodą. Na odwiedzających czeka ponad sto stoisk z rękodziełem, ceramiką, biżuterią i upominkami. Wszystkie skupiają się wokół choinki ozdobionej wielkimi kulami pralinek Lindt. Wokół niej kursuje minipociąg z pluszowymi misiami. Na miłośników szwajcarskich smaków czeka Fondue-Express, czyli stylizowany wagon, w którym można zajadać się serowym fondue.

10.11.26–24.12.26



1. Rok temu nad jarmarkiem Polarzauber na dworcu kolejowym w Zurychu rozpościerała się świetlna instalacja inspirowana zorzą polarną. Czym organizatorzy zaskoczą nas tym razem?
2. Podczas jarmarku warto skosztować tradycyjnego szwajcarskiego dania, czyli fondue.

Fot. PabouV/Shutterstock, Kiev.Victor/Shutterstock, Altug Galip/Adobe Stock, Polarzauber.ch (2)

eprasa.pl 8ec814b31b



Nie tylko NA ŚWIĘTA

„KUP WŁAŚNIE MNIE", ZDAJĄ SIĘ MÓWIĆ AUTA, KTÓRE OGLĄDAMY W SALONACH W GRUDNIU. MASZ JUŻ JAKIŚ TYP? BO MY MAMY KILKA!



Opel Grandland

KOMFORT

Kanciasty, nowoczesny i prosty. To najlepsze określenia nowego Grandlanda. Świetnie zbiera nierówności na drodze, bez najmniejszego dyskomfortu dla pasażerów. Znakomite fotele przednie AGR z certyfikatem „zdrowych pleców Opla" dają poczucie relaksu i wytchnienia w trasie.

W DROGĘ

Outlander czwartej generacji zbiera same pochwały. Ta hybryda plug-in PHEV osiąga moc 306 KM i przyspiesza w 7,9 sekundy do setki. W mieście ten duży SUV spala 8,5 litra, a na drogach lokalnych 7,5 litra. Outlander jest luksusowo wyposażony. Ma nawet fotele z masażem. Nie chce się wysiadać.



Mitsubishi Outlander



Peugeot 408

ELEGANT

Ależ to jest efektowne auto! Agresywna, opływowa sylwetka wysyła komunikat: „jestem szybki, zwinny, niepowtarzalny – kup mnie!". Jak na fastbacka ma duży bagażnik 500 litrów. Od lat zachwycamy się małą kierownicą, która jakby skleja się z dłońmi. Absolutny oryginał!

AMANT

X Trail po liftingu podoba nam się jeszcze bardziej. Sporo zmieniono. Przeprojektowano lusterka, pas przedni i osłonę chłodnicy. Kochamy system kamer 360 stopni z technologią „przezroczystej maski". Ułatwia manewrowanie na ciasnych parkingach. Nareszcie!



Nissan X Trail



Renault Clio

ZASIĘG!

Przejechać na benzynie i gazie bez tankowania ponad 1400 km? To potrafi tylko Renault! Wersja Clio Eco-G 120 oferowana jest z silnikiem spalinowym i fabrycznym systemem LPG. Gdy dorzucisz do tego 18-calowe felgi i kolor ostrej czerwieni, to jesteś w motoryzacyjnym raju :-)

FAWORYT

Luksus w najlepszym wydaniu. Zamiast ostentacji cichy luksus. Inżynierowie Volvo stawiają jak zwykle na komfort podróżowania na długich dystansach i bezpieczeństwo. XC90 to auto rodzinne. Ponad pięć metrów długości i gigantyczny, 700-litrowy bagażnik. Cudo!



Volvo XC90



Suzuki Vitara

PEWNIAK

Na pytanie, którego SUV-a od lat kochają Polacy, odpowiedź jest prosta. Legendą obrosła Suzuki Vitara. Auto produkowane w nieco oldschoolowym charakterze, za to spalanie ma na poziomie 5,5–6 litrów. Napęd na 4 koła AllGrip ratuje w trudniejszych warunkach drogowych.

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Fot. Royalty-free/Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b



ŁADNE RZECZY

POZNAJCIE SPRYTNĄ DRUKARKĘ DO SMARTFONA, DZIADKA DO ORZECHÓW Z PORCELANY I WIŚNIE PEŁNE SMAKU PRZEZ OKRĄGŁY ROK.

WYDRUKUJ TO!

Fujifilm ogłasza wprowadzenie kolejnej drukarki do smartfonów w formacie WIDE – modelu instax Link WIDE 2™. Kluczową nowością tego modelu jest funkcja Photo Mixer™. Wybierz ulubione zdjęcia, a po dotknięciu przycisku „Mix it" aplikacja wygeneruje zestaw propozycji układów w stylu kolażu. **instax.pl**



MOKAA MA STYL

MOKAA to krakowska pracownia, która projektuje w duchu quiet luxury. Jej estetyka opiera się na pracy ze światłem, naturalnych materiałach i spokojnej palecie barw. To architektura dla osób, które cenią piękno dyskretne, trwałe i odczuwalne na co dzień. **mokaa.pl**

NOWY SMAK NA ŚWIĘTA

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA MSC www.msc.org/pl

Organizacja Marine Stewardship Council (MSC) zachęca do poznawania nowych gatunków ryb i owoców morza. Czy wiesz, że różnorodność w wyborze pozwala odpocząć przełowionym gatunkom?



WIŚNIE CAŁY ROK

Amarena Fabbri wnosi do deserów nutę włoskiej tradycji. Zanurzone w syropie wiśnie wyróżniają się głębią smaku i stanowią wyrafinowane dopełnienie lodów, kremów, świątecznych wypieków, kaw oraz napojów. Dostępna na **herbataikawa.pl**



DZIADEK DO ORZECHÓW

Kolekcja Jenny Dziadek do orzechów marki Ćmielów to świąteczna porcelana z charakterem: dekoracyjna, wyrazista i pełna uroku. Czerwień, biel i złote detale przywodzą na myśl magiczny świat bożonarodzeniowych opowieści, w którym tradycja spotyka się z odrobiną teatralnego szyku. **porcelana.pl**

JESIENNE SMAKI



Lubella Tagliatelle to idealny wybór na sezon pełen kulinarnych przyjemności. Szerokie wstążki makaronu doskonale komponują się z aksamitnym sosem na bazie pieczonej dyni, tworząc aromatyczne, jesienne danie. **uwielbiam.pl**

W PORZĄDKU

Wkład na buty PEKA to praktyczna wytłoczka umieszczana bezpośrednio w szufladzie garderoby. Specjalnie wyprofilowana powierzchnia pomaga utrzymać obuwie na swoim miejscu, chroni dno szuflady przed zabrudzeniami i ułatwia codzienną organizację. **peka.pl**



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 8ec814b31b

KOLAGENCITO

– dobry wybór każdego dnia!

Kolagen– jest jednym z najważniejszych składników w organizmie[1]!



Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych.

Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W nowoczesnej formie KolagenCito to twój codzienny przyjaciel. KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając KolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl 8ec814b31b

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



NA SCENIE MARGARET



GOŚCIŁ NAS WARSZAWSKI HOTEL VERTE.



MONIKA STUKONIS, REDAKTORKA NACZELNA „PANI"



JOANNA LORYNOWICZ, REDAKTORKA NACZELNA „TWOJEGO STYLU"

WIECZÓR Z NACZELNYMI

W warszawskim hotelu Verte odbył się wyjątkowy wieczór magazynów „Pani" i „Twój Styl". Spotkanie rozpoczęła rozmowa Moniki Stukonis, redaktorki naczelnej „Pani", oraz Joanny Lorynowicz stojącej na czele magazynu „Twój Styl". Redaktorki mówiły o sile prasy i jej relacjach z czytelniczkami. Pokazywały, jak ich magazyny niezmiennie towarzyszą w wielu ważnych aspektach życia kobiet. Atrakcją wieczoru był kameralny koncert Margaret.



MONIKA STUKONIS, KATARZYNA PIKORA (PANDORA), JOANNA LORYNOWICZ, JOANNA CYWIŃSKA (PANDORA)



MONIKA BORYS (DR IRENA ERIS), DIANA RZEPNIEWSKA (DR IRENA ERIS), MONIKA STUKONIS, JUSTYNA MICHALAK (DR IRENA ERIS), JOANNA LORYNOWICZ





NATALIA ZGORZELSKA (NUTRAQ), KATARZYNA ZATYKA (BR BAUER), MAGDALENA BURGIEL (OCEANIC)

Fot. Akpa (22)



MACIEJ A. BRZOZOWSKI (DYREKTOR PUBLIC RELATIONS BAUER), RADOSŁAW KUMOREK (APART), JOANNA LORYNOWICZ, MONIKA STUKONIS, MICHAŁ STAWECKI (DYREKTOR MARKETINGU APART)



AGNIESZKA GALIŃSKA (BIURO REKLAMY BAUER), PAULINA GALIŃSKA (SWATCH GROUP)



DOROTA SOSZYŃSKA (WSPÓŁWŁAŚCICIELKA OCEANIC), MONIKA STUKONIS



MONIKA STUKONIS, MARGARET



CAROLINA ESQUERRA (GPOLAND), ANNA STANISZEWSKA (BUDDY & SELLY), MONIKA SIEJEWICZ (LG ELECTRONICS)



MONIKA STUKONIS, JOANNA LORYNOWICZ, JOANNA ANDRZEJEWSKA (DYREKTORKA DZIAŁU MARKETINGU W.KRUK)



TOMASZ SŁOMKA (W.KRUK), JOANNA HABEREK (W.KRUK), MARTYNA KORKOSZ-WALASZCZYK (W.KRUK), KRYSTYNA TĘCZA (BIURO REKLAMY BAUER)



BEATA MADEJA (DOUGLAS), IZABELA SARNECKA (DYREKTORKA BIURA REKLAMY BAUER)



KLAUDIA CISZONEK (PRESSENCE COMMUNICATIONS), JOANNA LORYNOWICZ, ELIZA CICHOSZ (ROSSMANN)



MONIKA STUKONIS, KATARZYNA ZIELIŃSKA



JOANNA GRĄBCZEWSKA (ESTÉE LAUDER), MAŁGORZTA PĘDZICH (BIURO REKLAMY BAUER), KLAUDIA OSUCHOWSKA (ESTÉE LAUDER)

MONIKA STUKONIS, WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ





AGNIESZKA COLOMBIE (DANUCERA)



MATEUSZ MOTYCZYŃSKI (CZŁONEK ZARZĄDU LILOU), JOANNA LORYNOWICZ, MONIKA STUKONIS, KACPER SŁOMA (LILOU)

eprasa.pl 8ec81



PARADA OTWIERAJĄCA GDAŃSK JEWELLERY WEEK



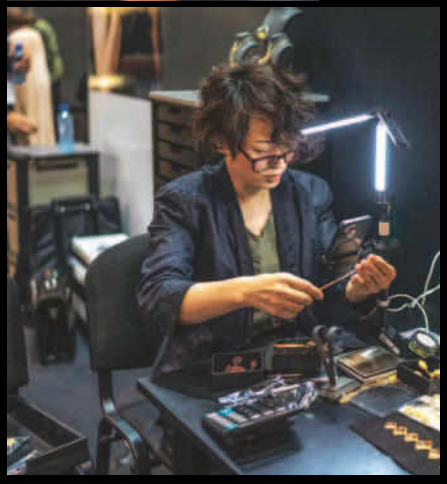


LIDIA POPIEL PODCZAS BICIA REKORDU POLSKI W SZLIFOWANIU BURSZTYNU



GDAŃSK JEWELLERY WEEK

Za nami festiwal biżuterii i rzemiosła Gdańsk Jewellery Week, który odbył się w AMBEREXPO. Wydarzeniu towarzyszyła m.in. uroczysta parada z udziałem Ambasadorki Bursztynu Lidii Popiel i bicie rekordu Polski w szlifowaniu bursztynu. Zaprezentowano także wystawę prac Stowarzyszenia Twórców Form Złotniczych pod tytułem „Cisza" oraz prace z 29. międzynarodowego konkursu na projekt biżuterii z bursztynem AMBERIF Design Award, z hasłem przewodnim Magia Materii.



MOŻLIWOŚĆ OBSERWOWANIA ZŁOTNIKÓW PRZY PRACY. BEZCENNA!



MARIAN KAREŃSKI-TSCHURL (ROSENTHAL POLSKA), PROJEKTANT GIANNI CINTI, ALICJA MAJEWSKA (HONOROWA AMBASADORKA ROSENTHAL), MIKOŁAJ ROZNERSKI





MARIAN KAREŃSKI-TSCHURL (ROSENTHAL POLSKA) I PROJEKTANTKA ALEKSANDRA ŻEROMSKA

ROSENTHAL

Zostaliśmy zaproszeni na wyjątkowe spotkanie do łódzkiego salonu Rosenthal z okazji 100. rocznicy powstania słynnego serwisu Sanssouci. Przez te wszystkie lata rozwijano jego warianty dekoracyjne, zachowując tę samą delikatną materię i doskonale rozpoznawalny relief. Mogliśmy się o tym przekonać na zorganizowanej w Łodzi wystawie obiektów historycznych. Wielkie wrażenie wywarła limitowana seria Sanssouci Jubilee Midas z subtelnymi złoceniami autorstwa Gianniego Cintiego. Dziękujemy!



LIDIA POPIEL, JEDNA Z GOŚCIŃ WYDARZENIA

Fot. Dawid Linkowski/materiały prasowe (4), Marek Kawęcki/ materiały prasowe, materiały prasowe



LAUREACI PLEBISCYTU ORGANIZOWANEGO PRZEZ AKADEMIĘ ROZWOJU FILANTROPII W POLSCE I CZŁONKOWIE KAPITUŁY



GALĘ POPROWADZIŁY: ŻANETA ROSIŃSKA (TVP), AGNIESZKA HYŻY (POLSAT), AGNIESZKA WOŹNIAK-STARAK (TVN)

GWIAZDY DOBROCZYNNOŚCI

Popularność może służyć znacznie większym celom niż zdobywanie kolejnych fanów. Może pomagać i pozwalać wejść dobru na scenę. Właśnie takie zaangażowanie doceniono podczas 17. Gali i Balu Charytatywnego „Gwiazdy Dobroczynności", która odbyła się w hotelu Sofitel Warsaw Victoria w Warszawie. Podczas uroczystego wieczoru poznaliśmy laureatów tegorocznej edycji Plebiscytu, organizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce. Nagrodę Specjalną – Gwiazda Dobroczynności magazynu „Twój Styl" – otrzymał Eryk Kulm. Gratulujemy.



KRZYSZTOF IBISZ, LAUREAT W KATEGORII AMBASADORZY SPOŁECZNEGO ZAANGAŻOWANIA



KATARZYNA DOWBOR, PREZES FUNDACJI TVP, CZŁONEK KAPITUŁY



SIOSTRA MAŁGORZATA CHMIELEWSKA, LAUREATKA W KATEGORII GWIAZDA DLA SENIORÓW





MAŁGORZATA SOCHA



BARTOSZ GELNER, MAGDALENA CIELECKA

WIELKA WARSZAWSKA

Na Torze Służewiec ponownie wystartowała Wielka Warszawska – najbardziej prestiżowa gonitwa sezonu, która jak co roku połączyła sportową rywalizację, stołeczną elegancję i atmosferę największego święta wyścigów w Warszawie. Pula nagród podczas zawodów sięgnęła niemal półtora miliona złotych.



OLGA BOŃCZYK



W ŚRODKU ZAŁOŻYCIELE MARKI: PIOTR SAKOWICZ (PREZES) ORAZ MACIEJ PIEŚNIAK (WICEPREZES)

WINGS

W Instytucie Wzornictwa Przemysłowego w Warszawie odbył się jubileusz 10-lecia polskiej marki Wings. W wydarzeniu udział wzięło około stu gości – w tym dziennikarze, projektanci oraz partnerzy biznesowi, którzy towarzyszyli firmie w drodze od debiutanckich modeli do pozycji międzynarodowego lidera obecnego w 24 krajach.



Fot. Marcin Skiba/materiały prasowe, Akpa (4), materiały prasowe

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 220 ZŁ

12 wydań magazynu PANI
z misą Maria KRYSZTAŁOWA*



Rosenthal

KOLEKCJA „Maria Kryształowa” jest doskonałym uzupełnieniem serwisu „Maria”, który w niezmienionej formie produkowany jest od ponad stu lat, ciesząc się uznaniem miłośników klasycznej porcelany. Obok mis w różnych rozmiarach wśród bestsellerów znajdziemy też szklanki oraz kieliszki i talerze – więcej: **www.rosenthal.pl**

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu mis Maria KRYSZTAŁOWA 21 cm

eprasa.pl 8ec814b31b

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 InPost

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL
Z DOSTAWĄ DO DOMU

11 wydań gratis**



+



DARMOWA WYSYŁKA*

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05** (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym lub Poczteksem na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Warunki prenumeraty: W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą, tj. przez InPost Paczkomat® 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami lub Poczteksem, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat® 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. **Zapłata:** Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub email wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Informujemy, że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF.
Misę wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę.

W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

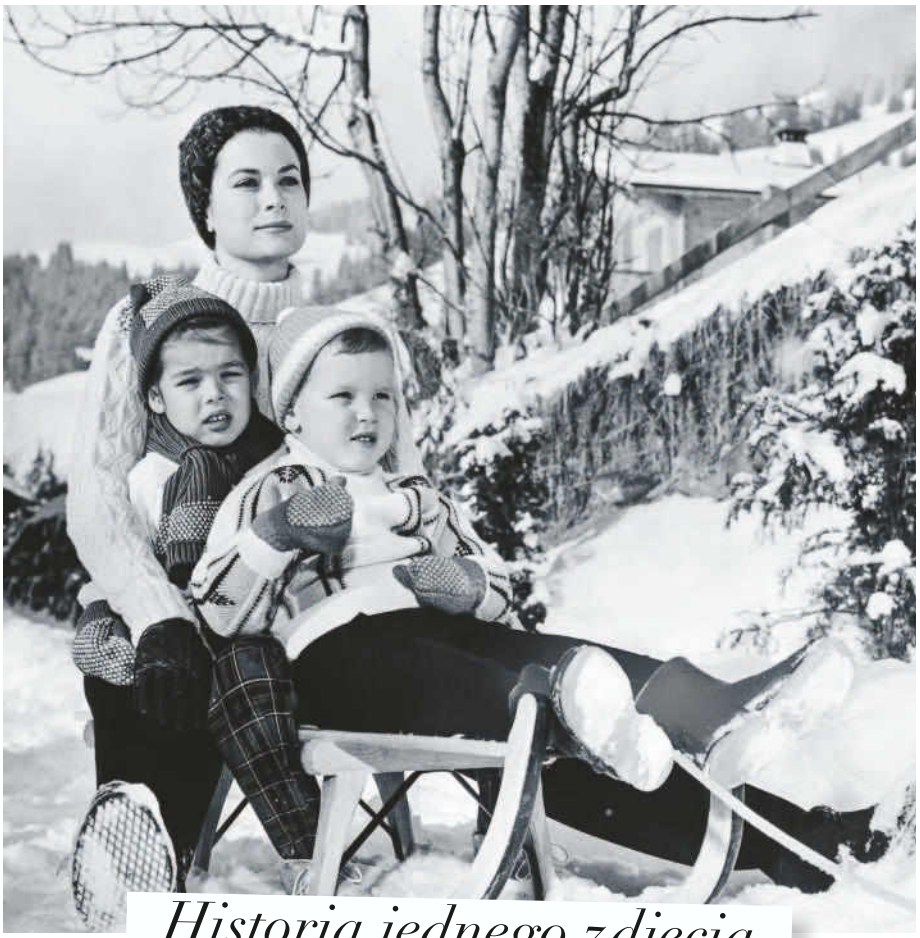
Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na I kwartał 2027 r. przyjmowane są do 25 listopada 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://sklep.poczta-polska.pl

Fot. materiały prasowe

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 8ec814b31b



Historia jednego zdjęcia

Zimowa opowieść

W POSZUKIWANIU ŚWIĄTECZNEGO, BAJKOWEGO KLIMATU PRZENOSIMY SIĘ W LATA 60. XX WIEKU. W SZWAJCARSKIM KURORCIE GSTAAD SPOTKAMY KSIĘŻNĄ MONAKO **GRACE** I JEJ DZIECI: KSIĘŻNICZKĘ **CAROLINE** ORAZ KSIĘCIA **ALBERTA**. OTO SZCZĘŚCIE W ZIMOWEJ OPRAWIE!

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Ten związek od początku budził wielkie zainteresowanie i nieskrywane emocje. Małżeństwo amerykańskiej aktorki i europejskiego księcia po prostu nie mieściło się w głowie! Z jednej strony, było spełnieniem wielkiego mitu kultury popularnej, czyli mitu Kopciuszka. Z drugiej, budziło zwyczajną zazdrość. Stąd niekończące się żarty mniej lub bardziej znanych koleżanek po fachu na temat wielkości księstwa, z którym swój los postanowiła związać Grace Kelly. Mój ulubiony mówi, że w Hollywood bywają zakłady fryzjerskie większe niż całe Monako.

Jakiego Kopciuszka, zaprotestuje ktoś oburzony! I zaprotestuje słusznie. Grace Kelly była jedną z ulubionych aktorek Alfreda Hitchocka, zdobyła Oscara za rolę w filmie „Dziewczyna z prowincji". Amerykański Instytut Filmowy umieścił ją na 13. miejscu na liście największych aktorek wszech czasów. Do dziś pozostaje jedyną księżną, której płyta zyskała status platynowej. Mowa tu o piosence „True Love", napisanej przez Cole'a Portera do filmu „Wyższe sfery", która została sprzedana w nakładzie miliona egzemplarzy. Świetnie radziła sobie też w interesach. Z gracją przechodziła z jednego studia do drugiego. Ostatniemu z nich sprzedała nawet prawa do nagrań ze swojego ślubu. Który Kopciuszek to potrafi?

I oto jest przed nami w całej zimowej krasie. Jaśnie oświecona wysokość księżna Monako, księżna Valentinois, markiza Baux (po ślubie Grace otrzymała aż 140 tytułów!) wraz dziećmi Caroline i Albertem na sankach. Gdzieś obok przebywa pewnie małżonek, Rainier. Tu trzeba powiedzieć, że książęca rodzina Monako posiadała (a może posiada do dziś) w szwajcarskim Gstaad luksusowy chalet. Jej wizyty w kurorcie były z uwagą śledzone przez światową prasę. Przedmiotem szczególnego zainteresowania była zaś garderoba księżnej. W 1962 roku główną rolę grał jej sweter z wełny z irlandzkich wysp Aran. To i inne zdjęcia księżnej Grace sprawiły, że stał się bardzo pożądany. Nosili je potem Marilyn Monroe i Elvis Presley... Zacytujmy kostiumografkę Edith Head: „Sprawa jest prosta. Pewne osoby, żeby zabłysnąć, potrzebują cekinów. Innym są one do tego kompletnie niepotrzebne". Tak, pewnym osobom wystarczy sweter.

A czy księżna Grace była w 1962 roku w Gstaad naprawdę szczęśliwa? Wierzę, że tak. Los był jeszcze dla niej łaskawy. Na szczytach panowała cisza. ■

Fot. Popperfoto/Getty Image

eprasa.pl 8ec814b31b



eprasa.pl 8ec814b31b

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

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



Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS