NUMER 8 (433) SIERPIEŃ 2026

Twój STYL

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT

JAK ROZŚMIESZYĆ Tomasza KOTA

Kaśka SOCHACKA
Piosenkowa terapeutka

Psychologia

ODWAGI można się nauczyć

Czy to nadwrażliwość, czy już BORDERLINE

Śpiew PTAKÓW – porcja szczęścia

Raport

POLKA LOKALNA
Czego szukamy w małych ojczyznach

Trend lata
OBIAD NA TRAWIE

Pola RAKSA
Nieobecna gwiazda



MAGDALENA BOCZARSKA

CZASEM WARTO ZROBIĆ WOLTĘ

INDEKS 379255
ISSN 0867-1826
NUMER W SPRZEDAŻY DO 4.08.2026
WWW.TWOJSTYL.PL



RS 5

Nowe Audi RS 5

Z przyspieszeniem 0-100 km/h w 3,6 s.

Audi Przewaga dzięki technice



Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 3,8 l/100 km do 4,3 l/100 km, energii elektrycznej wynosi od 17,7 kWh/100 km do 18,4 kWh/100 km, emisja CO_2 wynosi od 86 g/km do 98 g/km (na podstawie świadectw homologacji typu, dla cyklu mieszanego). Zużycie paliwa, energii elektrycznej i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie vw-group.pl/volkswagen-group-polska,homologacja-i-ekologia.html



eprasa.pl 98b9d39f7e



ALBERT RIELE PREMIERE, 735GQ07-SP771-LN; ALBERT RIELE CONCERTO, 255LQ30-SY55I-SY

ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881

/APART.pl

eprasa.pl 98b9d39f7e

Twój STYL®

SIERPIEŃ 2026 www.twojstyl.pl



14
Magdalena Boczarska
Szukamy prawdy o sobie na terapii, w medytacji. Ale może to także być taniec.



30
Kaśka Sochacka
Fani piszą listy, czekają na mnie po koncercie, opowiadają o sobie. Czasem mówią, że moje teksty zmieniają ich życie. Nie mogę przez to spać.



40
Tomasz Kot
Sukces? To córka i syn pomogli mi ustawić życiowe priorytety. Z miłością do dzieci przegrywa nawet mój wymarzony zawód.

TEMATY Z OKŁADKI

14 MAGDALENA BOCZARSKA
Przychodzi chwila, gdy kobieta myśli: „Czy nic się już nie zdarzy?". Magda wystąpiła w *Tańcu z Gwiazdami*. Banał? Nie – tam wreszcie mogła być sobą.

30 KAŚKA SOCHACKA
Staje na scenie bez oprawy: dymów, tancerzy. Atutem jest... szczerość. Fani znają teksty, śpiewają razem z nią. Uczciwie.

40 TOMASZ KOT
Marzył o aktorstwie. Gdy dostał szansę, brał każdą rolę. To się nie opłaciło. Wycofał się, *Bogowie* dali mu klasę. A teraz? Rodzina!

46 RAPORT
Mała ojczyzna. Co to znaczy? Znam panią ze sklepu, sąsiadów, mam wpływ na życie otoczenia. Miasteczka, wioski rosną w dumę.

116 UCZTA POD CHMURKĄ
Kulinarne festiwale, weekendowe wyjazdy dla koneserów, kolacje w ogrodzie. Celebrujemy lato.

PSYCHOLOGIA

86 ORNITOLOGIA TERAPEUTYCZNA
Szukasz spokoju? Zatrzymaj się, posłuchaj ptaków. Śmieszne? Nie. Amatorska ornitologia została uznana za formę psychoterapii.

NASZE OKŁADKI: MAGDALENA BOCZARSKA – ZDJĘCIA aldona karczmarczyk/vda **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTKI** anita mielczarek
MAKIJAŻ sylwia rakowska **FRYZURY** piotr wasiński/vda **PRODUKCJA** marta sech
KAŚKA SOCHACKA – ZDJĘCIE aleksandra zaborowska **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTKI** anita mielczarek
MAKIJAŻ anna ampulska **FRYZURA** bartek janusz **PRODUKCJA** marta sech



UBRANIE
top dorothee schumacher, szorty zadig & voltaire, naszyjnik, kolczyki, pierścionki, bransoleta elixa, apart



UBRANIE
kostium kąpielowy le petit trou, szorty levi's, bransolety, naszyjniki, pierścionek apart



UBRANIE
suknia dior, kolczyki elixa, łańcuszki i wisiorki artelioni, bransolety, pierścionki apart



UBRANIE
top h&m archive, spodnie aniye by, answear.com

eprasa.pl 98b9d39f7e

MARI
MONTE

APARTAMENTY NA WARSZAWSKICH BIELANACH
idealne do życia i inwestowania

Bezpośrednio przy Metrze Słodowiec

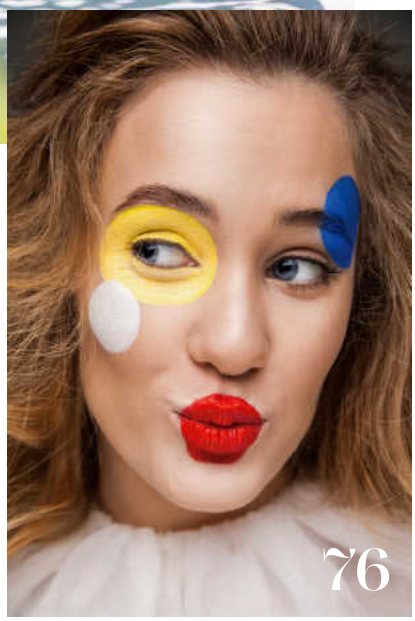


Marymoncka 4, Warszawa
572 135 799
marimonte.pl

GH DEVELOPMENT







Twój STYL®

MAGAZYN

54 **Dziwny jest ten świat**
Internet nas zmęczył, zarzucił informacyjnym śmieciem. Chwile, gdy jesteś offline, to ulga. Idziemy na cyfrową dietę.

58 **Siły życia**
Mistrzyni świata, zwyciężczyni maratonów, wygrała... życie. Sportowa determinacja dała jej siłę, żeby pokonać raka.

64 **Pola Raksa**
Jej zdjęcia chłopcy z lat 60. nosili w portfelu, marzyli o niej. Zawróciła w głowach i zniknęła. Gwiazda, choć nieobecna, wciąż ciekawi.

PSYCHOLOGIA

76 **Śmiech to siła**
W trudnej chwili żart może być ważniejszy niż potężne mięśnie.

82 **Zrozumieć borderline**
Nadpobudliwa? Konfliktowa? A może bliscy powinni znać twoją instrukcję obsługi?

KULTURA

96 **Ewa Juszkiewicz**
Polska malarka Warholem XXI wieku? Jej obrazy warte są miliony. Skąd taka wyobraźnia?

104 **Maria Sobocińska**
Jak zdobyć serca widzów. Opowieść o serialu *Proud*, który wygrał ważny festiwal.

108 **Polecamy!**
Nowe filmy Almodóvara, Nolana i Pawlikowskiego oraz uwspółcześnionego Hamleta, który... podpala świat.

PIĘKNE ŻYCIE

122 **Uśmiech ku brzegom wiedzie**
Wilk morski Roman Paszke zabrał nas na jacht i pokazał część Europy znaną z opowieści Buddenbrooków.

132 **Sezon w pełni**
Kuchnia na dolnośląskim zamku pachnąca ziołami i owocami.

142 **Do ściany dopasowany**
Ręce pracują, głowa odpoczywa. Malowanie talerzy zamiast terapii. W bonusie śmiech i zabawa.

146 **Co nas truje?**
Szkodliwe substancje zdarzają się wszędzie – ostrzega medyczny detektyw – lekarz toksykolog.

MODA

156 **Pełnia lata**
Kolorowe i lekkie zestawy na wakacje. Nasza sesja.

164 **Ruch w dobrym stylu**
Ładne i dobrze zaprojektowane ubrania do biegania, na siłownię, jogę i pilates. Przewodnik.

174 **Jak to nosić**
Haft angielski na sukienkach – kobiece i romantyczne inspiracje z pokazów.

URODA

178 **Przepis na piękno**
Jakie smaki czuje skóra? Czy można ją nakarmić? Wszystko o pielęgnacji, która łączy to, co trafia na talerz, z tym, co nakładamy na skórę.

182 **Kosmetyczne dożynki**
Bierzemy pod lupę możliwości pielęgnacyjne pszenicy, owsa, jęczmienia i żyta. Są cennymi składnikami kosmetyków.

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e



Liczy się droga

Poruszyła mnie i zachwyciła rozmowa z Markiem i Kayem Kamińskimi. Ich historia jest dowodem na to, jak ważne w życiu jest tworzenie relacji opartych na wzajemnym zaufaniu! Jak ważne jest zrozumienie, co w życiu ma sens. Tu najważniejsza była DROGA – ta, która ukształtowała Kaya jako człowieka, w której doświadczył, kim jest i kim się staje. Słowa pana Marka robią niesamowite wrażenie: „Na biegunie zwykłe ojcostwo nie działa! Nie ochronisz dziecka przed wiatrem i zimnem, ale jesteś obok, gdy trzeba. Naprawdę nie ma tam nic, co może człowieka ochronić! Tylko ta nieskończona biel, wiatr, mróz i droga". Przeczytałam tę rozmowę dwukrotnie i mam refleksję, że dzięki determinacji, uporowi, ambicji, ale też pasji możemy osiągnąć wszystko. Potrzebujemy tylko – i aż – wiary w realizację celu. Pana Marka miałam zresztą okazję spotkać osobiście, 30 lat temu. Był wtedy po pierwszych wyprawach i występował na konferencji dla menedżerów jako mówca motywacyjny, a raczej chyba jako człowiek, który dokonał niemożliwego. Był dla nas przykładem, że w biznesie jest jak w sporcie – dzięki upartemu dążeniu do celu można zrealizować marzenia o sukcesie! Nie pamiętam już jego słów, ale pamiętam, że mówił krótko :) Wywiad w „Twoim STYLU" i historia kolejnej wyprawy pana Marka – tym razem z synem – przypomniały mi, jak ważne są odwaga, wiara, poczucie odpowiedzialności i pasja, za którą stoi chęć poznawania tego, co nowe. I że tym, co kształtuje człowieka, jest droga! **Irena**

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

Twój STYL®

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

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

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

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

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

eprasa.pl 98b9d39f7e



Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam... Uwierzycie, że Anna Maria Jopek śpiewała to w 1999 roku, gdy nie było Instagramu? Może to dla dziennikarza wstyd, ale wysiadam razem z Anną. I czuję JOMO. Już wyjaśniam: joy of missing out oznacza „radość z przeoczenia". Chodzi o ulgę, że nie musimy wchłaniać wszystkich bodźców, którymi zarzuca nas świat. Piszemy o tym w artykule *Nie scrolluję, więc jestem* (s. 54). Statystycznie spędzamy w sieci pięć godzin dziennie i chwytamy telefon 80 razy na dobę. W zamian dostajemy porcję bzdur – informacji nieważnych, których wcale nie szukaliśmy.



s. 46



s. 54



s. 86

Psychologia nazywa to hiperczujnością, a ta wywołuje chroniczne zmęczenie. Nie chodzi o cyfrową ascezę, ale chronić się warto. Można na przykład schronić się w małej ojczyźnie. To temat naszego raportu (s. 46). Opisujemy w nim trend lokalności, dumy z miejsca, gdzie się żyje, lokalnych zwyczajów, tego, że zna się panią z warzywniaka i można z sąsiadami zmieniać swój mikroświat. Urządzić piknik zamiast siedzieć przed ekranem. Nie ma już ucieczki do wielkich miast w poszukiwaniu szczęścia. Ono jest tuż za furtką. A gdyby ktoś chciał schować się jeszcze bardziej, może zamiast powiadomień z Facebooka posłuchać... kosa. To nie żart. W tekście *Ptaki leczą* (s. 86) terapeuta Sławomir Murawiec fachowo przekonuje, że amatorska ornitologia to lek dla przemęczonych umysłów. W bonusie – 8 pożytków z obserwowania ptaków. I na koniec paradoks: słysząc głos ptaka, możemy – dzięki aplikacji – sprawdzić jego gatunek... w telefonie. Fiu, fiu.

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists

Jacek Szmidt

redaktor naczelny




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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

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

eprasa.pl 98b9d39f7e

Nigdy nie będziesz szła sama!

W „Twoim STYLU” czasami dzieje się magia... W czerwcowym numerze opublikowaliśmy list pani Agnieszki zaczynający się od słów: „Mam 32 lata i nie wiem, kim jestem” i jeszcze: „W zestawieniu dorosłej listy przebojów byłabym na ostatnim miejscu z tytułem «życiowy nieudacznik». Tak właśnie się czuję”. I wtedy stało się coś, co wzrusza, przywraca wiarę w człowieka, daje siłę i pokazuje solidarność nas – kobiet. Zresztą, przeczytajcie same!

Nie pamiętam, od kiedy czytam „Twój STYL”. Było go pełno w domu koleżanki, gdzie salon ozdabiały regały wypełnione książkami i prasą. W moim wręcz przeciwnie. Mama, choć uczyła w szkole, stroniła od literatury, tata wolał krzyżówki. W tajemnicy przed nimi kupowałam kolorowe gazety, niekoniecznie odpowiednie dla uczennicy podstawówki.
„Twój STYL” pozostał ze mną na długie lata, czasem na krótsze, czasem na dłuższe chwile. Czytałam go czasem z zapartym tchem, a czasem dla zabicia czasu, ale dopiero numer czerwcowy sprawił, że poczułam, że muszę do was napisać.
Wszystko za sprawą listu Agnieszki. Gdyby nie pierwsze zdanie, zdradzające jej wiek, a poźniej podkreślenie samotności, byłabym pewna, że to AI wysłało ten list w moim imieniu.
Mam 41 lat, tak jak Agnieszce towarzyszy mi uczucie bycia na ostatnim miejscu listy przebojów. A zaczęło się podobnie... Ja również, spełniając marzenie mamy, miałam piątki na świadectwie od góry do dołu. W liceum przeszłam okres buntu i ledwo zdałam maturę, na studia poszłam na złość rodzicom na nauki polityczne, które w naszym kraju generują najwięcej bezrobotnych. Zawodowo? Cóż pracowałam w różnych miejscach, w których wypadało pracować, bo dawały stabilność i jakie takie wynagrodzenie. Zero pasji, przyjemności, radości. Osiem godzin siedzenia, które prowadzi mnie raczej w stronę depresji niż radosnej emerytury. Poza tym niemoc, zmęczenie, poczucie baraku sensu.
Odpalam Instagram i widzę kobiety, które się realizują, spełniają zawodowo... Czytam Ewę Woydyłło, która wyznaje, że w podobnym wieku zmieniła swoje zawodowe życie i odnalazła szczęście... Też tak chcę! Tyle że nie wiem, od czego zacząć.
Mam 41 lat i czuję się zagubiona jak Ty, Agnieszko! Nie jesteś sama, jest nas zdecydowanie więcej. Tych kobiet, które chciałyby przekonać się, kim są i jaka jest ich życiowa misja, ale przez lata dostosowywania do różnych szablonów po prostu nie wiedzą, jak odnaleźć drogę do siebie... **Marta**

Droga Redakcjo, piszę w odpowiedzi na list Agnieszki z czerwcowego numeru „Twojego STYLU”. Nie zależy mi na jego publikacji, a tylko na tym, żeby do niej trafił. Czy mogłabym prosić o przekazanie go Agnieszce? Mailowo, listownie – jakkolwiek. Byłabym naprawdę wdzięczna. Chciałabym, żeby wiedziała, że naprawdę nie jest sama w swoich rozterkach.

Witaj Agnieszko,
Mam na imię Michalina i jestem Twoją duchową siostrą? Miło mi Cię poznać. Nawet nie wiesz, jak bardzo poczułam się zrozumiana, gdy czytałam Twój list. Wspaniałe to uczucie! Czytałam go w samolocie i podróż od razu stała się przyjemniejsza i dodająca otuchy. Rozbawił mnie, poruszył, zainspirował i wzmocnił! Wywołać tyle emocji naraz – czyżbyś zaprezentowała jedną ze swoich mocnych stron?
Nie wiesz, kim jesteś? To już Ci mówię! :) Przede wszystkim:
* kobietą, która odważnie przedstawiła swoją sytuację i uczucia z nią związane,
* człowiekiem, który próbuje różnych rzeczy i smakuje życie,
* istotą, która — tak jak wszystkie inne na tym świecie — chciałaby być po prostu kochana taką, jaka jest.

Kilka słów o mnie (zobacz, jak jesteśmy podobne):
* mam 35 lat,
* studiowałam lingwistykę stosowaną (którą poleciła mi kumpela, bo ponoć jestem dobra z języków),
* byłam już: sprzedawczynią, kontrolerem towaru, tłumaczką, agentką nieruchomości… A teraz jestem… UWAGA: recepcjonistką na parkingu w Londynie, gdzie mieszkam od 14 lat i ciągle się zastanawiam, czy to moje miejsce na zawsze,
* interesuję się między innymi: językami, podróżami, aktorstwem, sportem, muzyką, pisaniem. Należę do chóru i kończę kolejny kurs, tym razem aktorski,
* status: singielka.

Na mojej liście przebojów byłabyś numerem jeden z tytułem: „Nieustający pielgrzym”. Podobnie jak Ty żałuję, że nie podjęłam lepszych (?) decyzji, które zaprowadziłyby mnie na bardziej sprecyzowaną ścieżkę, ale czyż życie nie jest ciągłym odkrywaniem, nauką? A może ten list będzie początkiem czegoś nowego? Czegoś, co pomoże nam nieco zdefiniować tytuł na naszej liście przebojów? Albo przynajmniej nawiązać nową znajomość? Może wspólnie coś wymyślimy? W końcu co dwie głowy, to nie jedna. Z całego serca życzę Ci spokoju umysłu i wiary w to, że jesteś we właściwym miejscu, bo jak mówi Marcel Proust: „Prawdziwa podróż odkrywcza nie polega na szukaniu nowych lądów, lecz na nowym spojrzeniu”. Przesyłam moc dobrej energii, siostro Agnieszko. **Michalina**

eprasa.pl 98b9d39f7e



Trzeba nadążać!

Należę do pokolenia X (zawsze muszę sprawdzać te określenia) – mam 60 lat. Dzieci to milenialsi, wnuczka to alpha. Aha, są jeszcze rodzice z pokolenia baby boomers. I jak tu się porozumieć? Najłatwiej mam z rodzicami :) Potem życie przyśpieszyło. Transformacja cyfrowa zmienia tak wiele! Do tego w galopującym wręcz tempie. Nie za bardzo podobają mi się platformy społecznościowe, social media (choć internet doceniam), ale staram się orientować w tym świecie – dla komunikacji międzypokoleniowej właśnie. Zauważyłam, że rozmowy są najlepsze, jeżeli są częste, bieżące. A to ułatwiają komunikatory, połączenia wideo, przesyłane fotki, a nawet memy. Doceniam, co nowoczesność robi dla kontaktów rodzinnych. Wiem, że muszę nadążać, żeby dać szansę na bliskość z maleńką jeszcze wnuczką. **Ewa**

Radość z małych rzeczy

Bardzo dziękuję za zamieszczony w marcowym wydaniu wywiad z Mateuszem Damięckim, zatytułowany *Zwykła codzienność jest dla mnie luksusem*. Był bardzo optymistyczny, co w dzisiejszych czasach mody na przekazywanie smutnych informacji jest czymś pozytywnym (choć przyznaję, że to nie tylko moda, ale również konieczność, którą wymusza na nas obecny świat). Rozmowa ta skłoniła mnie do tego, by w swoim życiu poszukać dobra i piękna, które dziś wydają się luksusem. Zadzwoniłam do koleżanki z pytaniem, czy czegoś nie potrzebuje, bo zwichnęła nogę i jest unieruchomiona w domu. Pojechałam do mamy i wspólnie upiekłyśmy ciasto. Wychodząc z domu, zapukałam do starszej sąsiadki, zapytać, czy nie zrobić jej zakupów. Na twarzach i w głosach tych osób widziałam i słyszałam wdzięczność, radość. Moje serce zalało ciepło, a ja poczułam się jak kobieta luksusowa, której nic więcej do szczęścia nie jest potrzebne. **Anna**

Dla nas Ernest, dla nich Taco. No i co z tego?

Dziękuję za tekst *Ściana między nami* w kwietniowym numerze. Czy dialog między pokoleniami się zacznie, nie wiem, ale na pewno warto o tym mówić. Skończyłam 60 lat, ale jeszcze pracuję. I zamierzam tak długo, jak się da!
Jestem mamą dorosłej córki, z którą – na szczęście – nie narzekamy na brak porozumienia. Wielu znajomych w moim wieku ubolewa jednak nad niemożliwością rozmowy z młodymi – z powodu języka, słów, które są dla nas niezrozumiałe, zapatrywań, o barierach technologicznych nawet nie wspominając.
Ja natomiast uważam, że nie mamy wyjścia, musimy się dostosować. Nie widzę sensu w przekonywaniu, że „ty nic nie wiesz o życiu", mówieniu: „co to za język!", a już straszenie: „pożyjesz, to zobaczysz, skończy się mądralowanie" jest szczególnie nieskuteczne. Chcemy czy nie, cyfrowy świat to ich świat. I to oni będą mierzyć się z jego skutkami.
Nie ma co wyrokować, kto ma rację. Wcale nie jest pewne, że my – starsi. Mamy i my swoje za uszami. To prawda, nasza młodość przypadła na czasy, gdy dżinsy z Peweksu były symbolem luksusu, a czekolada była nią tylko z nazwy. Nie jest to jednak wina młodych i nie powód, by wystawiali nam za to pomniki i kłaniali się w pas – czego oczekuje wielu moich rówieśników. Daleka jestem od myślenia: jesteśmy mądrzy i macie się od nas uczyć. Przekonuję do tego znajomych, mówię, że warto pozwolić młodym funkcjonować według ich standardów. Ale daleka też jestem od uzależniania samopoczucia od tego, czy znam modnego influencera albo najnowszy model telefonu. Staram się żyć swoimi sprawami. Śpiewam w chórze, występuję w amatorskim kabarecie, chodzę na koncerty i występy... Mam co robić, mam z kim dzielić się troskami i radościami. Może dlatego w czasie rodzinnych spotkań widzę podziw w oczach młodszych pokoleń?
Bo czy ma znaczenie to, że „Hemingway" to dla nas Ernest, a dla nich Taco? Różnice nie są złe!
Jeszcze na koniec zasłyszane na ulicy... Wigilia, na przystanku obok mnie dwie kobiety, jedna na oko 45 lat, druga 60. Prawdopodobnie matka i córka.
Młodsza: Jestem zła. Paulina powiedziała , że idzie na „patelnię" (już wiem, że to placyk przed metrem Centrum) i będzie rozdawać herbatę biednym.
Starsza: To pięknie!
Młodsza: Ale nie usiądziemy do kolacji o szóstej, tylko o ósmej! A przecież to tradycja!
Starsza: Pozwól córce tworzyć własną tradycję.
Pozdrawiam tę nieznaną mi moją rówieśnicę, bo myślimy podobnie. Pozdrawiam też was i dziękuję za wspaniały magazyn, który czytamy od lat. Międzypokoleniowo! **Bożena**

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

eprasa.pl 98b9d39f7e



TRZEBA SOBIE POZWOLIĆ NA szczęście

rozmawiała: BEATA NOWICKA
zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA

eprasa.pl 98b9d39f7e



Zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK/VDA, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: SYLWIA RAKOWSKA, fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VDA, produkcja: MARTA SECH. Kostium Le Petit Trou, bawełniany koc Outheres Home, naszyjniki, kolczyki, bransolety i pierścionek Apart. Po lewej: Koszulka Dorothee Schumacher, szorty Zadig & Voltaire, naszyjnik, kolczyki, bransoleta, pierścionki Elixa, Apart.

Wzięła udział w telewizyjnym show, żeby wejść na nowy grunt, poczuć moc. Nie przypuszczała, że program rozrywkowy może mieć wpływ na życie dojrzałej kobiety. Tak się stało. - Taniec ujawnia prawdę o człowieku – mówi. Jaka jest prawda o Magdzie? Długo ukrywała się za rolami, kontrolowała emocje. W nowym wcieleniu odważyła się być sobą bardziej, niż być aktorką.

eprasa.pl 98b9d39f7e



W KINIE, NA SCENIE MOGĘ BYĆ KIMŚ INNYM: ZBRZYDNĄĆ, HISTERYZOWAĆ, BO TO TYLKO POSTAĆ, KTÓRĄ GRAM. W PROGRAMIE TAŃCZYŁAM PO PROSTU JA. BEZ MASKI.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Przychodziła na plan filmowy z połamanymi żebrami, z połamanym sercem i grała. Tak było, gdy kręciła *W ukryciu*. Lata temu przyznała: „Rozwód rodziców wyzwolił we mnie instynkt walki, przetrwania, który jest ważnym elementem mojego życia i kariery". Dzięki rolom Kamili w *Różyczce* i Michaliny Wisłockiej w *Sztuce kochania* Magdalena Boczarska weszła do aktorskiej ligi mistrzów. Utrzymała się tam po kolejnych: w *Pod powierzchnią*, *Piłsudskim*, *Królu*, *Zachowaj spokój*. Nie sprzedała duszy filmowi, z partnerem Mateuszem Banasiukiem są czułymi rodzicami ośmioletniego Henryka. Jest też sport, który trzyma ją w pionie. Fizycznym i emocjonalnym.

Twój STYL: Nie poznałam cię w pierwszej chwili... Mówią, że program, w którym wystąpiłaś, to fizyczne i psychiczne wyzwanie. Masz po nim chorofobię, organiczną niechęć do tańca?

Magdalena Boczarska: Przeciwnie. Mam do niego stosunek miłosny. Gdyby pół roku temu ktoś powiedział, że *Taniec z Gwiazdami* otworzy nowy rozdział w moim życiu, nie uwierzyłabym. A jednak... Jeden z producentów powiedział, że byłam rekordzistką odmawiania udziału w tym programie. Przez lata oglądałam tańczące koleżanki i kolegów, ale żeby samej wystąpić? Nigdy w życiu! Przychodzi jednak moment, że masz ochotę zrobić coś szalonego, innego. O co nikt cię nie podejrzewa.

...nawet ty sama.

Znalazłam się w takim miejscu, że musiałam wyjść ze strefy komfortu, potrzebowałam zmiany. Intuicja podpowiadała, że program mi w tym pomoże, czułam jednak wewnętrzny opór. Wiedziałam, że środowisko filmowe nie będzie tego dobrze postrzegało.

No tak: Wisłocka, Różyczka, Ryfka, Maria Piłsudska... A jednak nie posłuchałaś „środowiska", tylko siebie.

Także mojego Mateusza i menedżerki, którzy byli fanami tego pomysłu. Czasem potrzebujesz impulsu, gdy chcesz coś zrobić, ale się boisz. I ja ten impuls od nich dostałam. Więc z duszą na ramieniu i świadomością ryzyka, „co pomyślą inni", powiedziałam „tak". Nie miałam pojęcia, jaka jestem w tańcu, czy się ośmieszę? Czy dam radę fizycznie, psychicznie? Dużo niewiadomych i ogromna presja, którą sama na sobie wywierałam. Gdy o tym mówię, wciąż się wzruszam. Jakiś czas temu poczułam, że aktorstwo przestało mnie rozpalać, dodawać skrzydeł. Uwielbiam ten zawód, ale bywa tak samo piękny jak okrutny. Piękny, gdy mamy szczęście do fantastycznych ról, reżyserzy i producenci widzą nas w swoich filmach, publiczność wychodzi z kina wzruszona, gdy spływają słowa uznania. A okrutny, bo po wzlotach przychodzą upadki, po euforii – często stagnacja. Po tylu latach ciągle nie jestem odporna na krytykę, na wątpliwości. Spodobam się publiczności czy nie? Moja praca jest komuś potrzebna czy bezużyteczna?

W programie na żywo byłaś wystawiona na bezlitosną ocenę.

I bałam się tego jak nie wiem co. W kinie i teatrze mogę ukryć się za rolą. Mogę zbrzydnąć, przytyć, postarzeć się, płakać, histeryzować, mylić się, być wulgarna, cyniczna, odpychająca, ale to nie jestem ja, tylko postać, którą gram. W programie tańczyłam po prostu ja, wystawiona na widok publiczny i ocenę. Ogromne znaczenie ma to, z kim tańczysz, kto taniec przed tobą odkrywa. Miałam wielkie szczęście, że trafiłam na Jacka Jeschke, który po tym wszystkim stał się przyjacielem. Trzy miesiące, wiele godzin dziennie razem. Gdyby nie Jacek, nie osiągnęłabym tak wysokiego poziomu w tańcu. Zapewniał mi komfort psychiczny w trudnych momentach, a było ich naprawdę dużo. Jacek jest ciepły, empatyczny, mądry, zabawny. Jego energia pomogła mi cieszyć się tą drogą. Aktorstwo dawno nie dało mi takiego kopa emocjonalnego jak taniec. Może dlatego, że pokazuje dużo prawdy o człowieku .

Ta prawda najbardziej mnie interesuje.

Całe życie szukamy prawdy o sobie. Na terapii, w medytacji, w podróży. Gdy zaczął się program, ktoś mnie zapytał, jaka chciałabym być w tańcu? Odpowiedziałam, że prawdziwa. Niedawno stwierdzono u mnie ADHD, to też była ważna zmiana. Diagnoza pozwoliła mi spojrzeć na siebie z czułością i poukładać pewne rzeczy na nowo. Wyjaśniła wiele znaków zapytania, udzieliła kojących odpowiedzi, bo przez lata miałam do siebie pretensje, obwiniałam się o różne niedostatki, karciłam za niedoskonałości. Uważałam się za niewystarczającą. Teraz w wielu sytuacjach myślę: „Taka po prostu jestem". I oczywiście nie tłumaczę wszystkiego diagnozą, nie stała się wymówką. Raczej uświadomiła, że chcę być dla siebie dobra, wyrozumiała. Długo czułam się zniewolona tym, co sądzą o mnie inni. To było dojmujące odkrycie, że jestem więźniem tego, co myśli środowisko filmowe: inni aktorzy, reżyserzy. Taniec pomógł złapać dystans.

Kostium Le Petit Trou, szorty Zadig & Voltaire, naszyjniki, kolczyki, bransolety i pierścionek Apart

eprasa.pl 98b9d39f7e



Nowe role

Lubi aktorstwo, ale... w pewnej chwili przestało ją uskrzydlać, rozpalać. Dzięki udziałowi w rozrywkowym show zrozumiała, że na filmie świat się nie kończy. Ma też do zagrania inne ważne role: matki, córki, przyjaciółki, partnerki.

Kostium Paramidonna S'portofino, spodnie Le Petit Trou, naszyjniki, kolczyki, bransolety, pierścionki Apart. Po prawej: dzianinowa koszulka Saint Barth S'portofino, naszyjniki, kolczyki, nausznice Apart

eprasa.pl 98b9d39f7e





Ale?

To nie była łatwa lekcja. W teatrze moje „być albo nie być" nie zależy od tego, jak zagram spektakl. Widownia może klaskać bez entuzjazmu albo wcale, ale nie decyduje o tym, czy wyjdę na scenę następnego dnia. W *Tańcu...* weryfikacja jest natychmiastowa, bezlitosna. Trzeba mieć siłę, żeby się temu poddać. Ktoś mnie zapytał, czy wystąpienie w tym programie wymagało odwagi.

Co odpowiedziałaś?

Że odwaga to za mocne słowo w kontekście programu rozrywkowego, ale na pewno wymagało skoku na głęboką wodę i zaufania, że dopłynę w fajne miejsce. W kategoriach osobistego wyzwania było to ekstremalne. Powiedziałaś, że interesuje cię prawda... Znalazłam się w takim punkcie, że chciałam zrobić woltę. To był idealny moment, żeby stanąć w szranki z dziewczynami 15 lat młodszymi i od nich nie odstawać, pokazać moc. Chciałam zafundować sobie to doświadczenie przed pięćdziesiątką. Mogłam zmierzyć się sama ze sobą. Potrzebowałam adrenaliny, żeby poczuć, że jestem we wspaniałym rozdziale życia. To nowy początek.

Przede mną siedzi nowa Magda?

Po pierwsze jest mnie o połowę mniej. (*śmiech*) Nigdy nie miałam takiego obwodu w talii! Wyluzowałam we wszystkich sferach życia, więc siedzi przed tobą nowa wersja mnie. Spojrzałam na to, co robię, z innej perspektywy. Zrozumiałam, że na aktorstwie świat się nie kończy. Emocji i spełnienia mogę doświadczyć gdzie indziej. Nadal mi zależy, ale na rolach, które są warte wysiłku, nie na graniu dla grania. Przetasowałam też swoje role życiowe: mamy, partnerki, aktorki, przyjaciółki, córki, kobiety. Mam poczucie, że teraz we wszystkich jestem bardziej. Głębiej, świadomie. Wyczyściłam relacje, szczególnie zawodowe. Część osób zniknęła sama, pojawiły się nowe.

Bliscy też spojrzeli na ciebie inaczej?

Synek pierwszy raz powiedział, że jest ze mnie dumny. Ma osiem i pół roku. Kiedy kręciłam *Różyczkę* i *Sztukę kochania* nie było go na świecie. Nie ogląda filmów, bo jest za mały. Kiedy widzi mnie na billboardzie w centrum miasta, mówi: „O, mama", ale kompletnie go to nie interesuje. Telewizja ma dużą siłę rażenia, a taniec dał mi sympatię widzów. Henio na każdym kroku spotykał się z pozytywnym odbiorem, w szkole koledzy mówili: „Kibicujemy twojej mamie". Zawsze był na widowni, żył moimi występami. Na niektórych nagraniach słychać, jak krzyczy: „Mama, mama!". Pamiętam to uczucie, gdy po pierwszym odcinku – dostałam wtedy najwyższe noty – popatrzył na mnie jak nigdy wcześniej. Może zatańczyłam w programie, żeby to zobaczyć?

Zmiana perspektywy

Na parkiecie Magda zmierzyła się ze swoimi słabościami, ale też doceniła mocne strony. Potrzebowała tego dystansu, by zobaczyć, jak dobry rozdział życia jest przed nią.

Kostium Le Petit Trou, szorty Zadig & Voltaire,naszyjniki, kolczyki, bransolety i pierścionek Apart

eprasa.pl 98b9d39f7e



Velo Private Banking wita klientów części detalicznej najstarszego banku komercyjnego w Polsce



Komunikat dotyczy podziału przez wyodrębnienie i przeniesienia segmentu bankowości detalicznej na rzecz VeloBank S.A. na mocy decyzji KNF z dnia 5 grudnia 2025 r. Szczegóły dostępne są na stronie velobank.pl/centrum-informacji.

VELO PRIVATE BANKING

Dowiedz się więcej: *velobank.pl/private*

Materiał został stworzony z wykorzystaniem sztucznej inteligencji.



Jedne drzwi się zamykają, nowe otwierają, ale często tak długo patrzymy na zamknięte, że nie dostrzegamy otwartych. Lubię obietnicę, którą niesie to powiedzenie.

Trzeba umieć ją dostrzec i chcieć zaskoczyć siebie. Poza tańcem i *Sztuką kochania* tylko macierzyństwo było – i jest – dla mnie wielkim zaskoczeniem. Zdumiewam się, jaką jestem wspaniałą mamą. I łapię na tym, jaką jestem mamą beznadziejną. Jak różna bywam w konfrontacji z tym małym człowiekiem. Raz daję radę, raz dochodzę do ściany i bezradność mnie rozkłada. To są chwile, kiedy stajesz w prawdzie i mierzysz się ze swoimi uczuciami. Zdejmujesz maskę.

Zmieniłaś się też jako aktorka ?

Niespecjalnie, w trakcie nagrań do programu występowałam w Teatrze Polonia w *Słonecznej linii* reżyserowanej przez Iwana Wyrypajewa. To karkołomne wyzwanie pędzić po treningu na spektakl, który jest jak paso doble. Rollercoaster fizyczny i psychiczny. Z Borysem Szycem gramy małżeństwo, które zaczyna kłócić się o 10 wieczorem, a kończy nad ranem – emocje cały czas na wysokim poziomie. Są krzyki i pocałunki, śmiech i łzy, dotyk mocny i delikatny. Wiesz, co mnie zaskoczyło, gdy program się skończył? Że mogę odprowadzić rano syna do szkoły, a potem wracać do domu w zachwycie: O Boże, słońce! Mogę pójść na kawę, zrobić zakupy. Ludzie siedzą na tarasach kawiarni i rozmawiają. Szok! W domu rzuciłam się w wir sprzątania. Minęły cztery lata od naszej przeprowadzki na warszawskie Powiśle, wreszcie zabrałam się do kartonów, które stały w kącie nierozpakowane.

Przed tobą wakacje, jakie masz plany?

Znowu udało mi się tak wszystko poukładać, żeby wakacje spędzić z Heniem. To priorytet. Mamy swoją miejscówkę w Serocku nad Jeziorem Zegrzyńskim, naprzeciw ujścia Bugu do Narwi. Plaża, spacery, rowery, zakupy w lokalnych sklepikach. I nasz ukochany sport – wakesurfing. Miłość od pierwszego wejścia na falę! Ta pasja zmieniła mój styl życia. Czekam na każdą wolną chwilę, żeby tu przyjechać. Cała nasza rodzina razem z Heńkiem wkręciła się w ten sport. Syn ma swój kask i kapok, świetnie pływa i niczego się nie boi.

Wyglądasz na szczęśliwą.

Jestem. Na szczęście trzeba sobie pozwolić, umieć je nazwać. Szklanka zawsze będzie do połowy pełna albo do połowy pusta. Od nas zależy, którą opcję wybierzemy. Ludzie często myślą, że już nic fajnego ich w życiu nie spotka. Rozpamiętują przeszłość. Nie ma sensu tęsknić za czymś, co minęło. Lepiej otwierać nowe rozdziały. W wieku 47 lat wzięłam udział w programie, którego bałam się jak diabli. Bo wstyd, bo nie wypada, bo co powiedzą inni? A taniec stał się moją trampoliną, kontrapunktem i fantastyczną przygodą. Nie wiesz, co kryje się za rogiem, ale... może warto wychylić się i zobaczyć? ■

ROZPAMIĘTYWANIE PRZESZŁOŚCI NIE MA SENSU. LEPIEJ OTWIERAĆ W ŻYCIU NOWE ROZDZIAŁY, SPRAWDZAĆ, CO KRYJE SIĘ ZA ROGIEM.

Dziękujemy Narvil Conference & Spa Hotel za pomoc w realizacji sesji okładkowej.

Stanik Calzedonia, spodnie Farm Rio S'Portofino, koc Outheres Home, naszyjniki, kolczyki, nausznica, bransolety i pierścionek Apart

eprasa.pl 98b9d39f7e

museo
APARTAMENTY GDAŃSK

Prestiżowe apartamenty
w centrum Gdańska | Żabi Kruk 14

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



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

GH DEVELOPMENT POLSKA

eprasa.pl 98b9d39f7e



Niezapomniana

W tym roku obchodziłaby setne urodziny – hucznie świętowali je w USA fani z całego świata. Na czym polega jej magnetyzm? – pytają kuratorzy wystawy w National Portrait Gallery w Londynie. Odpowiedź kryje się w jej niezwykłych portretach – fotografowali i malowali ją najwybitniejsi twórcy ubiegłego wieku, jak Richard Avedon czy Andy Warhol. Nie można oderwać od nich wzroku.

1 pin z kolekcji Body 190 zł, Orska **2** sukienka Elle 649 zł, Kasia Zapała **3** złote kolczyki z diamentami 489 zł, Apart **4** zalotka do rzęs 84 zł, Tweezerman **5** perfumy Chanel N°5 425 zł, Douglas **6** pomadka do ust 69 zł, 3ina **7** złoty pierścionek z diamentami 3143 zł, Apart **8** szpilki Lolah Toe 499 zł, Ralph Lauren **9** okulary przeciwsłoneczne 189 zł, Izipi **10** torebka 1679 zł, Weekend MaxMara

Fot. Marilyn Monroe, Ballerina Sitting, 1954, by Milton H. Greene, Milton H. Greene © MHG Collective, LLC., materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98b9d39f7e

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT



PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 98b9d39f7e



Studium w czerwieni

Do rangi ikonicznego motywu graficznego podniosła ten kwiat Finka Maija Isola, projektując w 1964 roku dla marki Marimekko wzór Unikko (po fińsku: mak). Jego pogniecione jedwabiste płatki, aksamitne „serce" otoczone wieńcem pręcików i delikatna łodyżka są inspiracją dla kolejnych twórców zachwyconych doskonałością kształtu i ulotnością jego kruchej letniej urody.

1 mosiężna pozłacana bransoletka 69 zł, Apart **2** bluzka z falbanami 430 zł, & Other Stories **3** brelok 170 zł, Marimekko **4** plakat Maki, Aga Jarzębowska, 159 zł, Wallbeing **5** talerz śniadaniowy Unikko 159 zł, Marimekko, Westwing **6** buty 699 zł, Kazar **7** torebka 399 zł, Faina **8** perfumy Flower by Kenzo 214 zł, Kenzo

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98b9d39f7e

beBIO Cosmetics



sensoryczny
RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

bebiocosmetiqs.pl

eprasa.pl 98b9d39f7e



Słoneczny splot

Włókno z liści rosnącej w tropikach Afryki i Azji palmy iglastej (łac. raphia) przez stulecia było wykorzystywane przez miejscowe społeczności. W połowie XX w. odkryły ją włoskie i francuskie domy mody jako tańszą i plastyczniejszą alternatywę dla słomy. Koszykowe torby czy kapelusze z rafii przeżywają spektakularny come back. To luksusowy wakacyjny klasyk u Prady, Chanel czy Ralpha Laurena. Modne są też wszelkie inne naturalne plecionki.

1 torebka Bombon 1907 zł, Hereu **2** kapelusz 89 zł, Reserved **3** kapelusz 175 zł, H&M **4** kapelusz 2400 zł, Prada **5** kosz Ruslan 2126 zł, Baginskiy **6** kolczyki 60 zł, Promod **7** bransoletka 90 zł za komplet dwóch, Parfois **8** sandały Julisa 649 zł, Kazar **9** kolczyki 345 zł, Weekend MaxMara **10** zawieszka 199 zł, Massimo Dutti **11** kopertówka 320 zł, Acanfora

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98b9d39f7e


Mrozu


Monika Brodka

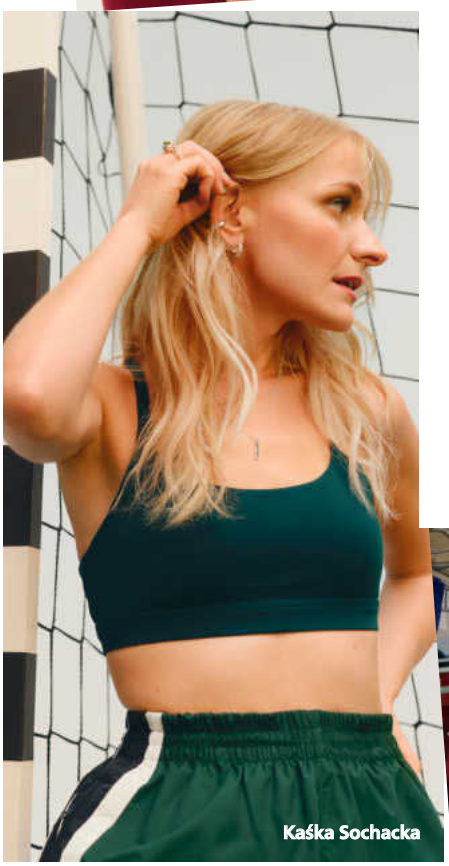

Babie Lato, czyli Natalia Grosiak, BELA, Kathia

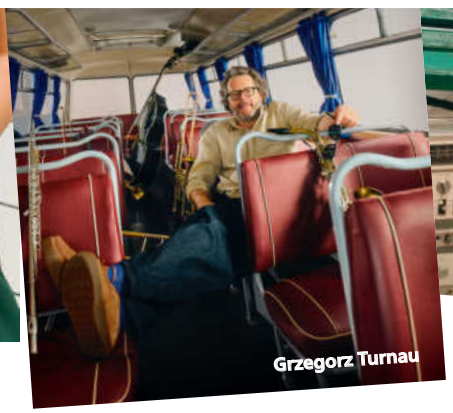
CZUĆ LATO

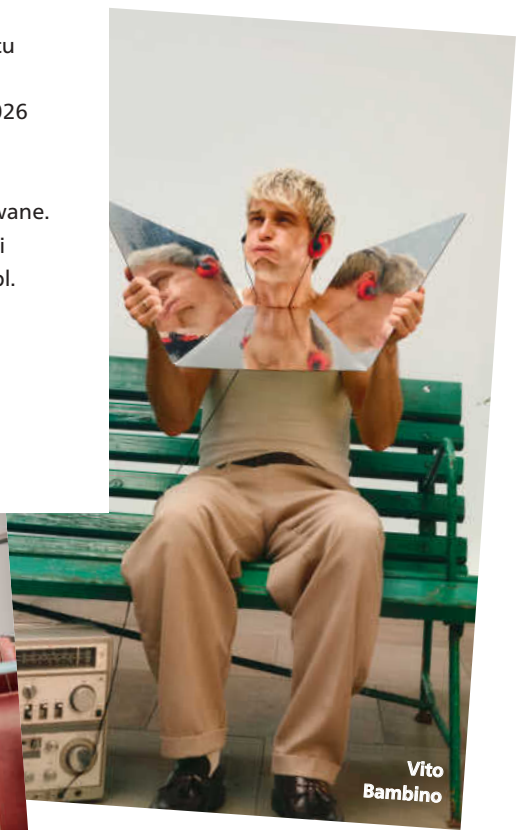
ERSTE *Letnie Brzmienia 2026*

Zamiast ucieczki w plener, wakacyjna energia w sercu wielkich miast! Festiwal Erste Letnie Brzmienia 2026 zaprasza na klimatyczne koncerty „pod chmurką" i taniec do rana. Letni luz i dobra energia gwarantowane. Bilety i karnety, dostępne w aplikacji mobilnej banku i na www.eventim.pl.

Kraków 24.07.2026 – 25.07.2026
Warszawa 07.08.2026 – 08.08.2026
Gdańsk 21.08.2026 – 22.08.2026
Wrocław 28.08.2026 – 29.08.2026
Poznań 04.09.2026 – 05.09.2026


Kaśka Sochacka


Grzegorz Turnau


Vito Bambino

eprasa.pl 98b9d39f7e



WIĘCEJ NIE POTRZEBUJĘ

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA

eprasa.pl 98b9d39f7e



Nostalgiczna i refleksyjna, fani mówią: piosenkowa terapeutka. Kaśka Sochacka to fenomen. Bilety na jej koncerty sprzedają się w mig, choć na scenie nie ma fajerwerków i tancerzy. Tylko ona i muzycy. Ale gdyby po pierwszym wersie zamilkła, publiczność sama dokończyłaby utwór, bo zna wszystkie. By przyszedł taki sukces, potrzebne było morze cierpliwości i pokory. Na szczęście Kaśka w nim nie utonęła.

eprasa.pl 98b9d39f7e

A

ty jak? Jak ci się teraz podoba twój świat? – pyta czule w piosence o rozstaniu. Lubi ten temat. I inne skłaniające do wzruszeń. Śpiewanie o nich przyniosło jej pięć Fryderyków. Delikatna i sympatyczna, uważnie dobiera słowa, buduje ładne zdania. Dużo się śmieje. Pijemy kawę w ogrodzie wytwórni Jazzboy. Śpiewają ptaki, kiście bzu pachną szaleńczo – jak to na Saskiej Kępie. Rozmawiamy o komentarzach w internecie, rzadko się zdarza, że ktoś ma tak pozytywne.

Twój STYL: Jak myślisz, za co ludzie cię lubią?

Kaśka Sochacka: Chciałabym wiedzieć. Dzisiaj już dociera do mnie, że piosenki, które uważałam za tylko moje, stają się również czyjeś. Rozumiem, że są dla kogoś ważne, że w czymś pomagają i zmieniają życia. Sama też przeszłam metamorfozę. Byłam tą nieśmiałą dziewczyną, która przepuszcza innych w kolejce. Dosłownie. Gdy studiowałam w Krakowie ekonomię, równocześnie zapisałam się do Krakowskiej Szkoły Jazzu. Wystąpiłam tam publicznie tylko raz. Podczas prób, kiedy akompaniowali nam profesjonalni muzycy, siedziałam w kącie i przepuszczałam wszystkie koleżanki, żeby tylko nie wystarczyło czasu dla mnie. One wchodziły na środek, ja nie.

Trudno uwierzyć, gdy mówi to wokalistka, której piosenki tłumy nucą na koncertach, mają miliony odsłuchań w internecie. Co wygrało z nieśmiałością?

Miłość do muzyki. W moim życiu wiele się zmieniało, ale ona była czymś stałym, osią, po której się zawsze mimowolnie poruszałam. Wychowywałam się w muzycznym domu w Pradłach, wsi położnej w Jurze Krakowsko–Częstochowskiej. Tato miał zespół, grywał na imprezach, weselach. Jako pierwszy w wiosce kupił magnetofon szpulowy, ludzie przychodzili do niego posłuchać nagrań, takie były czasy. Mama lubiła śpiewać i pięknie pisała. Była pomysłodawczynią, opiekunką i sercem Zespołu Pieśni i Tańca Ziemia Kroczycka, który dzisiaj nosi jej imię – Heleny Sochackiej. Występowało w nim starsze rodzeństwo – bracia i siostra, ja, blisko dziesięć lat młodsza, czekałam na swoją kolej i podziwiałam siostrę, która nie tylko pięknie wyglądała w stroju ludowym, ale także śpiewała solówki. Po roku w szkole jazzowej zrezygnowałam z nauki. Chociaż zaproponowano mi nawet, że na drugim roku będę mogła uczyć się za darmo, odpuściłam.

Zostałaś przy ekonomii, która kojarzy mi się z tabelami w Excelu, rachunkami, bilansami, oceną ryzyka. Pierwsza myśl: nie twój świat.

Studia ekonomiczne dawały solidny fach. W domu słyszałam: muzyka muzyką, ale warto mieć coś pewnego. Dostałam się na matematykę na Uniwersytecie Jagiellońskim i ekonomię na Uniwersytecie Ekonomicznym. Wygrała ekonomia, bo liczyłam, że będzie sporo matematyki, a perspektywy po jej skończeniu wydawały się szersze. Po rozpoczęciu roku akademickiego byłam załamana. Matematyki mało, nie moja bajka. Ale skończyłam te studia, jestem magistrem ekonomii. Szkoły jazzowej nie dokończyłam, jednak wierzyłam, że za jakiś czas muzyczny świat do mnie przyjdzie.

„Jakiś czas" okazał się dość długi. Od podpisania kontraktu z wytwórnią Jazzboy do wydania debiutanckiej płyty minęło siedem lat. Co trzeba mieć, żeby się nie poddać?

Pasję, cierpliwość i determinację. Jeszcze w szkole zakładałam zespoły rockowe, śpiewałam w nich, najczęściej covery. Ale chodziło mi o więcej, o komponowanie własnych utworów od początku do końca: muzyka, słowa, aranż. Żeby moja wewnętrzna iskra nie zgasła, przełamując nieśmiałość, wystąpiłam w programach *Mam Talent* i *Must Be the Music*. W każdym za namową bliskich. Po nich przyszły propozycje występów i kontrakt z Jazzboyem. Liczyłam, że ktoś czeka na moje piosenki, że płyta ukaże się szybko. Tymczasem w wytwórni pojawił się Kortez, czyli Łukasz Federkiewicz, wszystko zaczęło się kręcić wokół niego. Kibicowałam mu, cieszyłam się z jego sukcesów i myślałam: najpierw zajmą się nim, potem przyjdzie kolej na mnie. Ale nie stało się tak, jak zakładałam. Zniknęłam z pola widzenia. A nie potrafiłam napierać, krzyczeć: hej, tu jestem!

W takiej sytuacji miałaś prawo czuć żal, złość, rozgoryczenie...

Był po prostu smutek. Nie miałam pieniędzy, żyłam z miesiąca na miesiąc. Na zmianę – odczuwałam przypływy nadziei lub godziłam się z tym, że nie będę śpiewać. Szukałam zajęcia, pracowałam w kilku firmach, byłam agentką nieruchomości, organizowałam szkolenia i konferencje. W końcu zapisałam się na kursy i zaczęłam się uczyć śpiewu, emisji głosu. Tych siedem lat to trudny czas. Wcześniej straciłam mamę, to był dla mnie cios i chyba po prostu się poddałam, zaczęłam

Stylizacja: Maria Szaj, asystentka stylistki: Anita Mielczarek, makijaż: Anna Ampulska, fryzury: Bartek Janusz, produkcja: Marta Sech
Marynarka własność bohaterki. Na poprzedniej stronie: suknia Maciej Zień

eprasa.pl 98b9d39f7e



Gdy płyną emocje

W letnie miesiące koncert goni koncert. Wkrótce Kaśka rusza w trasę festiwalową. Erste Letnie Brzmienia to wielkie sceny i tysiące fanów, którzy będą śpiewali z nią. Teksty piosenek to dla nich przesłanie – mówią Kaśce, że czasem nawet zmieniają ich życie.

coraz bardziej odpuszczać, wątpić: może śpiewanie nie jest dla mnie? Potraktuję je jak hobby, na chleb zarobię inaczej.

W takich momentach – nawet wiedząc, czego chcesz od życia, o czym marzysz – musisz iść na kompromis z rzeczywistością?

Tak. Postanowiłam pójść do „normalnej" pracy. Jeszcze na wszelki wypadek wysłałam mail z piosenkami do ówczesnego szefa Jazzboya. Nie dostałam odpowiedzi. Uznałam: nie spodobało mu się, odpuszczam. Po ekonomii skończyłam studia podyplomowe z psychologii w biznesie. Znałam się na gospodarowaniu nieruchomościami i zarządzaniu. Zgłosiłam się do pięciu firm, w czterech zaproponowano mi etat. Tylko jedna rozmowa kwalifikacyjna poszła źle. Gdy w międzynarodowym banku padło pytanie: gdzie pani się widzi za pięć lat? Powiedziałam: na scenie. Wiedziałam, że to dyskwalifikacja, znałam mechanizm rekrutacji, ale w trakcie tamtej rozmowy doznałam olśnienia: po co kłamać? Przecież nie chcę pracować w banku. Było mi wszystko jedno, co o mnie pomyślą.

Czyli ogień, zapał do śpiewania nie zgasł zupełnie. Co go podtrzymywało?

Coś w środku, co nie pozwalało tak do końca odpuścić. I wsparcie bliskich, zwłaszcza Kuby, mojego męża. Powtarzał: „Wierzę w ciebie, nikt nie pisze takich piosenek". Pamiętam doskonale moment przełomowy, gdy kupiłam klawiaturę sterującą i oprogramowanie muzyczne – otworzył się dla mnie nowy świat. Nagle mogłam sama komponować i produkować piosenki. Wymyślałam: tu wejdzie gitara, tu bas, perkusja, mój głos. To było nowe i świeże! Wkręciłam się natychmiast. Przychodziłam z pracy o siedemnastej, na blacie kuchennym rozkładałam sprzęt, głośniczki, siedziałam do drugiej, trzeciej w nocy. Prawie nie spałam, byłam wykończona, ale szczęśliwa. Uznałam, że nie interesuje mnie, jak i gdzie wydam piosenki i czy komuś się spodobają, najważniejsze, że są moje, że mi się podobają. W pracy miałam super szefa, rozumiał, o co walczę. Dał mi bezpłatny dwumiesięczny urlop, więc mogłam komponować całymi dniami. Było trudno, czasem przychodziłam do Kuby podłamana, w rozciągniętym swetrze, a on powtarzał: „Poradzimy sobie, wymyślaj piosenki".

To miało oznaczać: sami wydamy twoją płytę? Na to trzeba pieniędzy, machiny reklamowej...

Z Jazzboyem porozumieliśmy się, że przejdę gdzie indziej, bo oni nie mają dla mnie czasu. Tuż przed terminem „przejęcia" nastąpił jednak kolejny punkt zwrotny. Podczas spotkania z wytwórnią, do której miałam się przenieść. Biljana Bakić, współwłaścicielka Jazzboya, zdecydowała: „Trudno, może na tym stracę, ale wydam twoją płytę. Nie pozwolę, żeby ktoś cię zmieniał, przefarbował włosy, zrobił z ciebie produkt". Poprosiła o pomoc Agatę Trafalską, autorkę tekstów, reżyserkę teledysków, która asystowała przy powstawaniu płyt Korteza. Byłam wtedy tak zdeterminowana, że przełamałam wstyd, nieśmiałość i pokazałam jej moje wiersze. Posłuchała też piosenek, które nagrywałam m.in. z Patrickiem The Panem, czyli Piotrkiem Madejem. Porównała teksty i powiedziała: „Pisz piosenki tak, jak piszesz poezję – po swojemu, bez metafor, za którymi się chowasz. Wtedy wysłałam jej *Wiśnię* skomponowaną nocą w kuchni, osobisty tekst, który początkowo trafił do szuflady. I tak w 2019 roku zaczęłam wszystko od początku. Powstała płyta *Ciche dni* odważnie opowiadająca o emocjach. Do pracy w biurze już nie wróciłam.

GDY PISZĘ TEKST PIOSENKI, JEST W NIM WSZYSTKO, CO CHCĘ POWIEDZIEĆ O SOBIE. SŁUCHACZE CHYBA CZUJĄ MOJĄ SZCZEROŚĆ.

Przyszła popularność. Miliony odsłuchań w internecie, koncerty, fanki i fani płaczący na widowni. Byłaś na to gotowa?

Nie. Tyle się wtedy działo. Od wydania *Cichych dni* minęło zaledwie pięć lat, a mam wrażenie, że dwadzieścia. Bilety na pierwszą trasę koncertową wyprzedawały się od razu, nie mogłam w to uwierzyć. Sale były coraz większe, tłumy też – to było takie... szybkie pęcznienie.

Dostałaś dwa Fryderyki za debiut i album. A w roku 2021 na gigantycznym billboardzie na Times Square w Nowym Jorku pojawiła się twoja twarz – tak uhonorowała cię platforma Spotify w nagrodę za popularność. Jaki to ma smak?

Wtedy nie nazywałam tego sukcesem, po prostu cieszyłam się, byłam wdzięczna. Dopiero z perspektywy czasu widzę, jakie to było duże. Ale za każdym razem przed wyjściem na scenę wątpię, czy ludzie przyjdą, czy informacja o wyprzedanych biletach to nie kłamstwo. Wiem, to szalone, ale ciągle tak mam.

Publiczność śpiewa z tobą albo za ciebie, zna każde słowo. Jak myślisz, czym ich przyciąga twoja muzyka?

Może szczerością? Gdy piszę piosenkę, nie myślę o odbiorze publiczności. Jestem sam na sam z tekstem, jest w nim wszystko, co chcę w tej chwili powiedzieć o sobie. Słuchacze chyba to czują. Gdy opublikowaliśmy utwór *Wiśnia*, w komentarzach było mnóstwo interpretacji słowa „tęsknię", powtarzającego się w refrenie. Uderzyło mnie, że jest tak pojemne. Więc może chodzi też o uniwersalność tekstów? Już wiem, że moja muzyka odmieniła życie kilku osobom.

Stanik Calzedonia, bolerko z piór Maciej Zień, nausznica Elixa, Apart

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e

Fani to mówią?
Czekają po koncertach, chcą rozmawiać, a ja jestem ciekawa każdego z nich, więc gadamy. Piszą też listy. Piękne, osobiste. Pamiętam każde spotkanie, każdą historię. Czasem nie mogę przez nie spać. Dzisiaj dowiedziałam się, że w Gdańsku będzie chłopak, który przylatuje z Chin specjalnie na mój koncert. Już unoszę wiedzę, że inni czekają na moje utwory, chcą je ode mnie wziąć.

Niezmienna jest twoja empatia, czułość. Skąd one w tobie?
Artystyczna wrażliwość bierze się chyba z braków, różnych deficytów. Moje? Weźmy pod lupę dzieciństwo. Czułam miłość rodziców, ale często nie było ich w domu, dużo pracowali. Chciałam być w paczce z rodzeństwem, jednak różnica wieku była za duża. Więc ta „pełna chata" dla mnie czasem była pusta. To przykłady tych deficytów. Inne są w tekstach. Wolę o nich śpiewać, niż mówić.

Wrażliwość i skromność to zaleta, jednak w show-biznesie cenniejsza wydaje się pewność siebie, autoreklama. Ty nie bywasz, nie pokazujesz się na ściankach. Taki masz plan?



To nie element strategii. Długo czekałam na swój czas i wciąż z pokorą podchodzę do tego, co robię i co osiągam. Nie odlatuję. Jest świetnie, ale za chwilę „może skończy mi się fart", jak śpiewam w *Madison*. Poza tym... jestem wyczulona na szczerość, na prawdę. Chyba dlatego stronię od tego świata. Boję się go. Staram się unikać zranień. Schronienia szukam w relacjach. Wiem, że ludzie są najważniejsi – rodzina i bliscy z wyboru, z którymi idę przez życie.

Wiedziesz je teraz intensywnie, trasa goni trasę. Jak znosisz ciągły ruch?
Przyzwyczaiłam się. Przez pierwsze lata zachłysnęłam się tym zamieszaniem, uważałam, że nie potrzebuję snu, odpoczynku, byłam w ciągłym biegu. W pewnym momencie przyszło jednak zmęczenie. Chciałam umeblować mieszkanie, ugotować obiad, zjeść go na siedząco w spokoju. Mieć czas na podróże. Teraz dbam o sen, ruch, relaks. W weekend siostra, która mieszka z tatą, miała urodziny. Zadzwoniłam rano, była w posępnym humorze, więc wsiadłam do pociągu i pojechałam do niej na kilka godzin. Spędzałyśmy czas z jej córkami. Przyszło mi do głowy: „Wow, nie myślę o niczym innym, jakie to ważne". Teraz częściej zerkam na siebie czule i czasem mówię: „Ej, Kaśka, zwolnij!".

Właściwie dlaczego jesteś Kaśka? To brzmi twardo.
Zawsze tak do mnie mówiono, bo trochę ze mnie cholera. Biegałam po ulicy z chłopakami i grałam w piłkę. Chociaż bywałam też Kaśką, której inni się zwierzali, pomagałam rozwiązywać problemy sercowe. Ale że jednak jestem łobuziarą, wiedzą najlepiej ci, których dopuszczam do siebie blisko.

Przeklinasz czasem?
Oj, strasznie.

Co się dzieje z twoją wrażliwą głową, kiedy dookoła tyle zła, że raczej ma się ochotę kopnąć świat w tyłek, niż go przytulić?
Uruchamia się we mnie czułość. Gdy sama coś zrobię źle, mówię: „Spoko, dziś to był maks, wszystko, na co cię stać". Dla innych szukam usprawiedliwień. Ale ostatnio zdarzył się moment, w którym autoczułość się zacięła. Miałam podły dzień i byłam naprawdę rozgoryczona, zła na siebie. Nie wiedziałam, co z tym zrobić. Trochę mi zajęło, aż wszystko sobie poukładałam. Wiele mnie jeszcze zaskoczy w relacji ze sobą. I to jest ekstra. Przygoda!

Gdzie widzisz siebie za pięć lat?
Aha, taka puenta? Najpierw powiem, że po pięciu latach od niefortunnej rozmowy rekrutacyjnej wystąpiłam na imprezie dla tego banku. Trudno przewidzieć przyszłość. Ale wciąż widzę się na scenie, w studiu. Więcej nie potrzebuję. Nie interesuje mnie sława, popularność, pieniądze. Uczucie, gdy po napisaniu i nagraniu nowej piosenki wychodzę ze studia, jest nieporównywalne z niczym innym. ■

Marynarka własność bohaterki. Po prawej: top własność bohaterki

eprasa.pl 98b9d39f7e



Wrażliwość pod ochroną

Kaśka stroni od imprez, ścianek, bywania. Boi się świata, gdzie szczerość i prawda są rzadkością. Stworzyła swój, z rodziną i bliskimi z wyboru, z którymi idzie przez życie. To pozwala jej unikać zranień.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Stabilność jako nowe oblicze luksusu

Współczesny luksus coraz częściej oznacza nie demonstrację bogactwa, lecz jego ochronę. Jak zmieniło się podejście najzamożniejszych rodzin do zarządzania majątkiem i dziedzictwem?



Beata Majewska, Dyrektor Zarządzająca Pionem Wealth Management i Biurem Maklerskim Banku BNP Paribas:

Budowanie majątków w Polsce trwa nieprzerwanie od transformacji ustrojowej, czyli od ponad trzech dekad. Dziś coraz częściej są to majątki rodzinne – tworzone z dużym zaangażowaniem, konsekwentnie rozwijane i chronione. Ich znaczenie wykracza daleko poza aspekt materialny – są one zobowiązaniem do odpowiedzialnego zarządzania oraz skutecznego przekazania kolejnym pokoleniom.

Z mojego doświadczenia wynika, że sukcesja ma często bardzo osobisty charakter. Firmy budowane przez lata – w oparciu o określone wartości, reputację i kulturę organizacyjną – stanowią dla założycieli dorobek życia. Dlatego proces ich przekazania jest złożony i wykracza poza aspekty prawne czy finansowe – obejmuje także emocje, relacje i odpowiedzialność międzypokoleniową.

Dlatego ochrona majątku nie może sprowadzać się do pojedynczego produktu. Wymaga kompleksowego podejścia, obejmującego strukturę prawną, podatkową, sukcesyjną oraz inwestycyjną. W BNP Paribas Wealth Management od lat rozwijamy model oparty na holistycznej obsłudze Klientów – z naciskiem na długofalową relację obejmującą całe rodziny.

Jak wyglądają rozmowy o pieniądzach między pokoleniami, gdy stawką jest przyszłość rodzinnego majątku?

BM: W praktyce rzadko są to rozmowy wyłącznie o pieniądzach. Znacznie częściej ich istotą są wartości, wizja rozwoju oraz zasady zarządzania majątkiem i biznesem.

Kluczowe znaczenie mają również zaufanie między członkami rodziny, jakość relacji oraz przygotowanie sukcesorów – zarówno w zakresie kompetencji właścicielskich, jak i zarządczych. Oddzielenie tych aspektów od bieżącego funkcjonowania firmy bywa wyzwaniem, dlatego coraz więcej rodzin świadomie buduje ramy ładu rodzinnego – definiując zasady sukcesji, role oraz warunki zaangażowania w biznes.

Ważnym elementem jest także współpraca z kadrą menedżerską spoza rodziny. Doświadczeni menedżerowie często stanowią kluczowe ogniwo w procesie transformacji międzypokoleniowej.

Otwarta komunikacja i zaufanie między udziałowcami rodzinnymi są warunkiem skutecznego uzgodnienia wizji i strategii. W Polsce, według badań PwC, tylko 21% sukcesorów uważa, że istnieje wysoki poziom zaufania między rodziną a osobami w firmie spoza rodziny, zaś 44% dostrzega wysokie zaufanie między założycielami a kolejnym pokoleniem w rodzinie.

Z mojego punktu widzenia rolą doradcy wealth management jest stworzenie przestrzeni do merytorycznego dialogu oraz wsparcie rodziny w przeprowadzeniu sukcesji w sposób uporządkowany i zgodny z wolą założycieli. Klienci otrzymują od nas dostęp do ekspertów prawno-podatkowych, inwestycyjnych, usługi Family Office, globalnych rynków, produktów szytych na miarę oraz rozwiązań dostępnych dzięki międzynarodowej obecności Grupy BNP Paribas.

Czy temat sukcesji w Polsce przestaje być odkładany na później?

BM: Zdecydowanie widzimy zmianę podejścia. Polska znajduje się dziś w szczególnym momencie – wiele firm zakładanych w latach 90. wchodzi w etap zmiany pokoleniowej. Jednocześnie nadal widoczna jest luka w przygotowaniu – część przedsiębiorstw nie ma sformalizowanych planów sukcesji ani zasad ładu rodzinnego. Według PwC 53% firm rodzinnych w Polsce nadal znajduje się w rękach pierwszego pokolenia, wielu właścicieli ma dziś 60–70 lat, co oznacza nadchodzącą zmianę warty w kolejnej dekadzie.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Mimo to, aż 31% polskich firm rodzinnych nadal nie ma jasnego planu sukcesji.

Istotnym impulsem do działania było wprowadzenie instytucji fundacji rodzinnej. To rozwiązanie otworzyło nowe możliwości w zakresie ochrony i strukturyzacji majątku, ale jednocześnie wymaga świadomego i przemyślanego wdrożenia.

W BNP Paribas wspieramy Klientów na każdym etapie tego procesu – od przygotowań do zapisów statutu aż po jej bieżące funkcjonowanie. Kluczowym elementem naszego podejścia jest integracja doradztwa prawnego, podatkowego i inwestycyjnego oraz usługi Family Office. Zakres tej współpracy jest bardzo szeroki i elastycznie dopasowywany do oczekiwań konkretnego Klienta/rodziny. Oferujemy m.in. dostęp do Biura Maklerskiego, akcji, obligacji, ETF-ów, produktów strukturyzowanych, finansowania fundacji, rachunków escrow i powierniczych. Istotnym filarem naszej oferty jest usługa Family Office świadczona przez ekspertów z wykształceniem prawniczym, której zadaniem jest wsparcie w zakresie tworzenia i funkcjonowania fundacji rodzinnych jako narzędzia ochrony majątku i zapewnienia ciągłości międzypokoleniowej. Konto fundacji zakładamy nawet w jeden dzień. Jako jedyni na rynku polskim oferujemy usługi jeszcze w trakcie tworzenia – przed formalnym zarejestrowaniem w sądzie – oznacza to, że podczas gdy inni czekają na wpis do rejestru sądowego, nasi Klienci mogą już zarządzać kapitałem i pomnażać swój majątek.

Obecnie, kiedy świat wszedł w okres sporych turbulencji, widzimy, że takie właśnie wsparcie profesjonalistów jest dla Klientów jeszcze istotniejsze.

Czy w czasach niepewności stabilność staje się najcenniejszym zasobem?

„Zamożni Klienci oczekują dziś realnego wsparcia".

BM: Obecne otoczenie jasno pokazuje, że zmienność jest trwałym elementem rzeczywistości gospodarczej. W tym kontekście stabilność należy rozumieć jako zdolność do ochrony wartości majątku w długim horyzoncie.

Dla naszych Klientów oznacza to różne priorytety – od zapewnienia odpowiedniej płynności przez dywersyfikację portfela po wysoką jakość procesów decyzyjnych opartych na rzetelnej analizie ryzyka.

Według raportu UBS z 2025 r. Klienci wskazują jako największe ryzyka: wojnę handlową (70%) i duży konflikt geopolityczny (52%).

Co istotne, stabilność nie oznacza rezygnacji z aktywnego zarządzania majątkiem. Wręcz przeciwnie – wymaga świadomego podejmowania decyzji inwestycyjnych przy wsparciu doświadczonych doradców i odpowiednich narzędzi.

Jakiej jednej rady udzieliłaby Pani rodzinie planującej sukcesję?

BM: Zawsze rekomenduję, aby zacząć od rozmowy o wartościach i celach, które mają zostać zachowane, a nie od dokumentów.

Kluczowe jest zdefiniowanie wspólnej wizji oraz zasad funkcjonowania rodziny w kontekście majątku i biznesu. Dopiero na tej podstawie warto budować rozwiązania prawne i finansowe.

Doświadczenie pokazuje, że wsparcie wyspecjalizowanych doradców pozwala uporządkować cały proces, ograniczyć ryzyko konfliktów. Warto skorzystać z międzynarodowego know-how Grupy BNP Paribas, która od 200 lat wspiera Klientów na ponad 60 rynkach na całym świecie, a my w Polsce czerpiemy z tego wieloletniego doświadczenia, implementując sprawdzone już rozwiązania.

Kiedy zacząć?

BM: Nie ma jednego idealnego momentu, ale obowiązuje prosta zasada: im wcześniej, tym lepiej.



ILE ŻYCIA *w latach?*

rozmawiała: BEATA NOWICKA **kolaż:** HELENA MARULEWICZ

Głównym aktorskim atutem Tomasza Kota jest... normalność - jak na czystej kartce można na niej narysować każdy obraz. Umiejętność transformacji sprawia, że umie zagrać wszystko. Słowo „gwiazda" nie jest na wyrost, ale gwiazdorzenia nie oczekujmy. Introwertyczny, osobny, przestrzeń teatru traktuje jak schronienie bezpieczniejsze od realnego życia. „Świat na scenie jest ułożony, wiem, co się wydarzy, w każdej chwili mogę się schować za postacią".

eprasa.pl 98b9d39f7e



Fot. Pawel Wodzynski/East News

eprasa.pl 98b9d39f7e

Zwierzę aktorskie, piszą o nim krytycy. Czy czuje dumę? „Wiem, że istnieje takie słowo – odpowiada – ale rzadko go używam. W dumie jest jakiś rodzaj wywyższania, a ja nie zachwycam się sobą. Robię swoje i idę dalej". Celebrytwa nie znosi, popularność traktuje jako atrybut zawodu. Gra w komercyjnych serialach kosztowała go wiele, zagubił azymut. Poukładał sobie priorytety, gdy skupił się na teatrze. Nauczył się wybierać propozycje. Wrócił do ważnych i poważnych ról, co nie znaczy, że stracił poczucie humoru. W lipcu zobaczymy, co rozśmiesza Tomasza Kota w czwartym sezonie programu *LOL: Kto się śmieje ostatni* na Prime Video.

Twój STYL: Chińczycy mówią, że kot to tygrys, który je z ręki.
Tomasz Kot: Świetne! Sam nie czuję się tygrysem, ale znam wielu aspirujących.

Kiedy śmiał się pan ostatnio żywiołowo, całym sobą?
Na planie show *LOL: Kto się śmieje ostatni*. Myślałem, że oszaleję, pęknę, nie dam rady. Pomysł programu jest prosty: dziesięcioro gości, zamknięta przestrzeń, sześć godzin nagrywania i jedna reguła – nie wolno się śmiać. Każdy z uczestników stara się rozbawić pozostałych, samemu próbując zachować kamienną twarz. Nad całością czuwa Czarek Pazura. Zastawia na nas pułapki śmiechu, komentuje, karze i pilnuje, by zabawa nie wymknęła się spod kontroli. Aktorzy, muzycy, kabareciarze, tiktokerzy, stand-uperzy – wszyscy w tym wariackim świecie czują się świetnie, więc presja jest ogromna. Jeden ma wysublimowane poczucie humoru, drugi łatwy przelot abstrakcyjny, a trzeci zaskakuje szybką ripostą. Przez lata uczyłem się pokazywać i wywoływać emocje na ekranie, ale nigdy nie przypuszczałem, że najtrudniejsze okaże się... powstrzymywanie ich. Gdy ludzie robią wszystko, żeby cię rozśmieszyć, zachowanie powagi to sport ekstremalny nawet dla aktora.

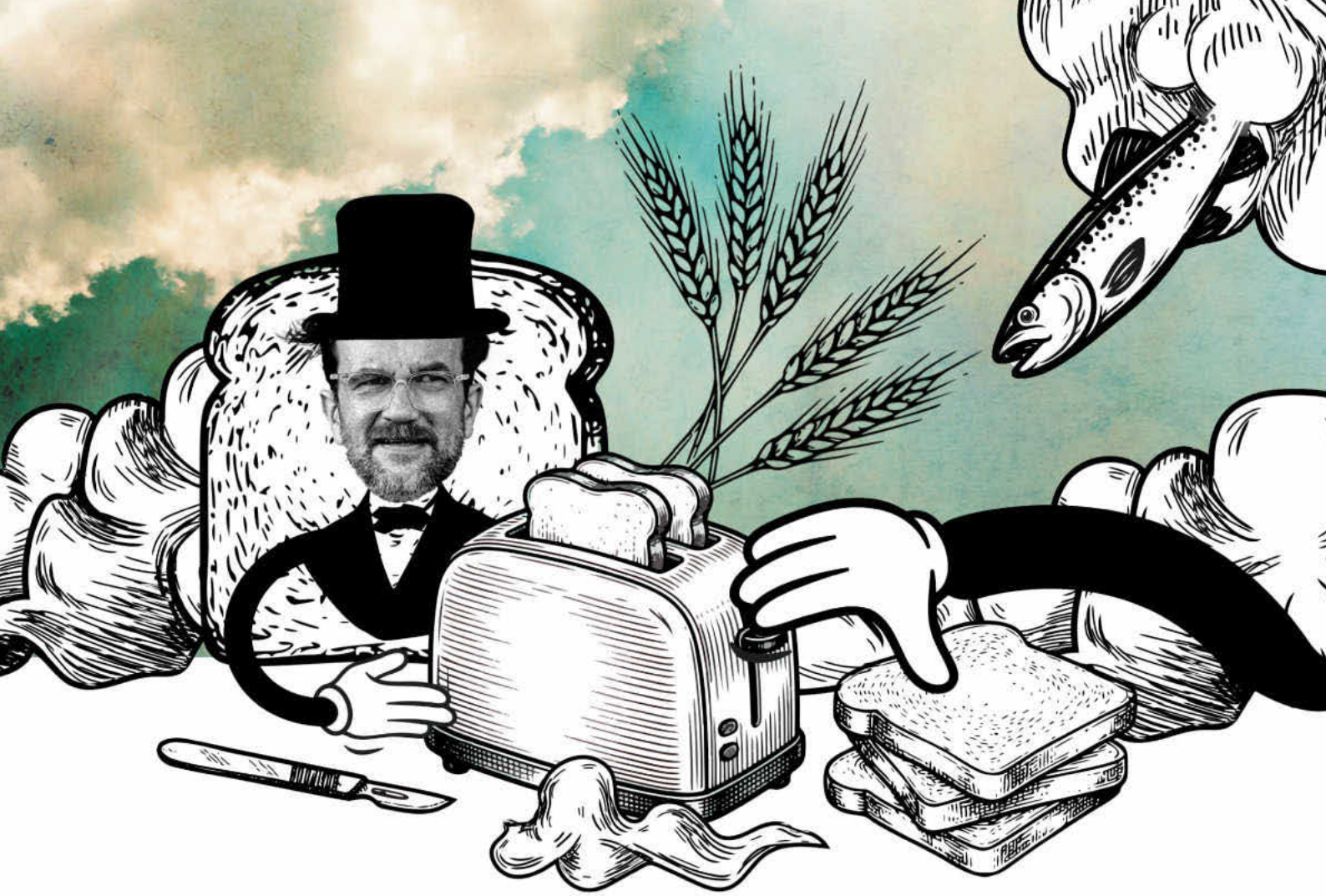
Pan się urodził z poczuciem humoru?
Nie mam pojęcia. Ale ważne jest środowisko, w jakim dorastamy. Obecność dziadka, który uwielbia żartować, czy wujka, który sypie sucharami. Wychowałem się w Legnicy, abstrakcyjne poczucie humoru było mi obce. Pamiętam, jak pierwszy raz zobaczyłem *Za chwilę dalszy ciąg programu* Mana i Materny. Pokazali kalambur – Materna przeskakuje przez martwe ryby rozłożone na asfalcie. Rozwiązanie? Bieg przez płotki. Byłem dzieciakiem i zwariowałem z zachwytu. Nie wiedziałem, że tak można żartować. Coś się we mnie odblokowało. Mannem i Materną katowałem rodzinę i kolegów, ale nie podzielali mojego entuzjazmu. Potem odkryłem Monty Pythona i przepadłem. Niedawno pomagałem kilku młodym ludziom przygotować się do egzaminów do szkoły teatralnej. Jeden zapytał, czy śmieszy mnie Monty Python. Bardzo. Dla mnie to podstawa myślenia, kombinowania na scenie, na planie. Jego ten surrealistyczny humor nie bawił. Więc potem dla eksperymentu zapytałem pozostałych, okazało się, że akurat ci młodzi już tego nie czują.

Żartuje pan z synem i córką?
Na szczęście minął etap, gdy dzieci prosiły, żebym nie żartował. Teraz moje suchary uważają za urocze. „Czemu Jasio tańczy z ciastem? Bo to jego ulubiony kawałek". Uwielbiam zabawy słowem, szukanie zaskakujących połączeń między znaczeniami. Lata temu zachwyciła mnie seria „Moja stara...". Gdy zarazić nią ludzi na imprezie, spotkaniu czy na planie filmowym, zaczyna się grzebanie w telefonach, każdy szuka kolejnych smaczków. Odkryłem, że można ładnie tym improwizować. Niedawno na planie powiedziałem: „Ludzie, przecież ten król jest tak stary, że on pamięta, jak Morze Martwe było tylko trochę chore". I muszę przyznać, że ta umiejętność przydała mi się również w *LOL: Kto się śmieje ostatni*. Tam też mogłem trochę „porzucać sucharami".

ZACHŁANNOŚĆ NA GRANIE MUSIAŁEM PRZEPRACOWAĆ. GDY CZŁOWIEK DORWIE SIĘ DO MARZENIA, CHCE ZJEŚĆ JE CAŁE. ZA DUŻA PORCJA MOŻE ZASZKODZIĆ.

W Legnicy trafił pan do Klubu Gońca Teatralnego, który prowadził Janusz Chabior, obdarzony abstrakcyjnym poczuciem humoru.
Chodziłem do drugiej klasy liceum. Jasiu, starszy o 14 lat, już wtedy grał epizody w filmach.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Byliśmy nim zachwyceni. Charyzmatyczny, typ lidera. Jego poczucie humoru to była mieszanka Monty Pythona z Woodym Allenem. Lubił performance. Po Okrągłym Stole czuć było jeszcze komunę, ale już szło nowe. Jaś wjechał na rynek w Legnicy starą syrenką i zaczął ją szorować ubrany w waciak i beretkę. Zebrał się tłum gapiów, podchodzi trzech milicjantów i pytają: „Co pan tu wyczynia? – Jadę zdobywać Europę. Odblokowały się granice, szykuję samochód, chcę dotrzeć do Paryża". Jeden z milicjantów go znał, więc mówi: „Weź, Jasiek, zjeżdżaj stąd, bo ci mandat będę musiał dać". Po latach obaj zagraliśmy w *Żyć nie umierać* Harasimowicza, spędziliśmy dużo czasu razem. Pamiętam taką scenę z przerwy zdjęciowej, ja siedzę na wózku inwalidzkim, on mnie pcha i mówię: „Jasiu, ja pierdzielę! Jesteśmy obaj na planie. Gramy w filmie! Udało nam się!". Cieszyliśmy się, że dwóch facetów znikąd, bez koneksji poszło za głosem serca i wygrało.

Początki miał pan trudne i niewesołe.

Moja droga zawsze była wyboista i nadal taka jest. Fatalnie wspominam podstawówkę i liceum. Prócz polonisty, który był teatromanem, nie miałem szczęścia do nauczycieli. Szybko odkryłem, jaki zawód chcę uprawiać, i równie szybko się przekonałem, że marzenie o teatrze to problem. Nie zdałem matury, nie mogłem podejść do egzaminów do szkoły teatralnej i cholernie bałem się wojska. Dzień po ogłoszeniu wyników matur Jacek Głąb, dyrektor legnickiego teatru, zobaczył mnie siedzącego na rynku z Jasiem i powiedział: „Przyjdź do mnie jutro, wezmę cię na etat. Zostaniesz adeptem sztuki teatralnej". I zostałem. Wyprowadziłem się z domu, zamieszkałem w Domu Aktora ze starszymi kolegami z teatru. Byłem gówniarzem, oni moimi idolami. Zostałem Kociakiem „skocz po coś", ale pasowało mi to. Na scenie robiłem głównie za halabardzistę, grałem dublury, maleńkie epizody. Pamiętam pierwsze przedstawienie, chciałem pokazać, że się nadaję. Przy każdym wypowiedzianym zdaniu robiłem pięć kroków i trzy podskoki, bo zjadały mnie nerwy. Wiedziałem, że jest źle. Zszedłem ze sceny załamany. Mówię do Jasia: „Boże, przepraszam. Co za wstyd...!". On na to: „Kociak, k..., musisz mieć jutro katar!". Katar?! „Tak! Weź chusteczkę. Pograsz sobie zakatarzony. Biegasz od lewa do prawa, nie wiadomo, o co chodzi! Gdy całą energię wpakujesz w dłonie trzymające chusteczkę, staniesz wreszcie nieruchomo".

Zadziałało?

Genialnie! Dzień później wszystkie nerwy skumulowałem w palcach i chusteczce. Proste triki są dobrodziejstwem. Po roku zdałem do szkoły teatralnej w Krakowie. Miałem w głowie mnóstwo rad, które usłyszałem od kolegów

Fot. Radosław Nawrocki/Forum

eprasa.pl 98b9d39f7e

w teatrze. Na przykład: jak stawać w światłach? „Prosta sprawa. Ciało trzy czwarte. I nie z otwartą gębą, bo wychodzi czarna dziura". Przez pierwszy rok słyszałem: „Ten młody ma genialną intuicję do światła. Zawsze wie, jak się ustawić". A ja byłem po legnickim poligonie. Na roku miałem 20 innych osób, które przyjechały z różnych stron Polski spełnić marzenie. Całe dnie spędzaliśmy na zajęciach, a potem na próbach i ćwiczeniach. W tym trudzie było mnóstwo radości odkrywców. Aktorstwo to penetrowanie i sprawdzanie swoich możliwości. Co ja jeszcze mogę, co potrafię?

Wciąż ma pan w sobie młodzieńczą zachłanność na granie?

To stan, który trzeba przepracować. Często się zdarza, że gdy człowiek dorwie się do swojego marzenia, chce je zjeść całe. Problem w tym, że za duża porcja może zaszkodzić. Miałem taki moment. Po szkole dostałem pracę w teatrze. Każdy młody, trafiając do zespołu, musi zapłacić frycowe. Koledzy grają sztuki, które zrobili w poprzednim sezonie, a ty czekasz na swoją kolej, ewentualnie małe zastępstwo. To oznacza głodowe zarobki. Chwytasz się wszystkiego, szarpiesz rzeczywistość, jak tylko możesz, żeby poprawić stan konta. Po pięciu latach przyjechałem do Warszawy na plan *Skazanego na bluesa* i zadziałał efekt domina. Nagle dostałem propozycje z *Na dobre i na złe*, z *Camera Café*, zacząłem grać. Byłem zachwycony. Kiedy w plotkarskiej prasie przeczytałem, że „Kot za dużo gra w serialach. Wyskakuje z każdej szuflady", nie wiedziałem, o co chodzi. Chciałem się uczyć, sprawdzić w każdym gatunku. Zrozumiałem, kiedy poczułem się potwornie zmęczony tym, że wstaje świt, a ja znów muszę do roboty. Marzenie zamieniło się w mozół. Czekając na pierwsze dziecko, myślałem: „Co ja wyprawiam?!". Ale wciąż tkwiłem w kieracie. Kiedy pojawiły się dzieci: Blaneczka, a potem Leon, byłem chronicznie niewyspany. Chciałem wrócić do grania w filmach dramatycznych. Poszedłem na zdjęcia próbne, drugie, trzecie... „Tomek, super było, ale...". Za bardzo kojarzyłem się z serialami.

Doszedł pan do ściany i trzeba było się od niej odbić.

Podjąłem ryzykowną decyzję, by wrócić do korzeni, do teatru. Pojechaliśmy całą rodziną do Kalisza na rok. Wszyscy stukali się w czoło, przekonani, że już stamtąd nie wrócę. A ja ustawiłem sobie świat na nowo. Szedłem do teatru przez park, widziałem, jak zmieniają się pory roku. Po próbach wracałem do domu, zajmowałem się dziećmi, miałem czas dla rodziny, dla siebie. Dużo czytałem, uspokoiłem się, zrobiłem wewnętrzny remanent. Do Warszawy wróciłem z nowymi „sterownikami". Zacząłem żyć bardziej świadomie. Odmówiłem wielu propozycji komediowych, odbyłem parę przykrych rozmów. Dwa lata później dostałem zaproszenie na plan *Bogów*.

Na kogo teraz nakierowane są pana „sterowniki"?

W moim życiu jest dwoje młodych cudownych ludzi, których kocham i za których czuję się odpowiedzialny. Pierwszy świadomy uścisk rączki córki – a potem syna – ustawił mi priorytety. To była magia. Reaktor jądrowy, przy którym wszystko inne wysiada. Nawet wymarzony zawód. Kiedy urodzili się Blanka I Leon, wszystko zeszło na drugi plan. Uważam, że powinno się wymyślić inne słowo na określenie tego, co rodzic czuje do swoich dzieci. Miłość jest zbyt uniwersalna: może być do brata, do żony, do ojczyzny... Nie oddaje głębi tego uczucia.

PIERWSZY UŚCISK RĄCZKI CÓRKI, A POTEM SYNA USTAWIŁ MI PRIORYTETY. TO MAGIA, PRZY KTÓREJ WSZYSTKO BLEDNIE. NAWET WYMARZONY ZAWÓD.

Możemy ogłosić konkurs. Na horyzoncie pięćdziesiątka, myśli pan o upływającym czasie?

Nie trzęsę się nad wiekiem, ale ponieważ 50 to okrągła liczba, co chwilę ktoś lub coś mi o niej przypomina. Na planie serialu *Niebo. Rok w piekle* mieliśmy zabawną sytuację. Scenografowie, którzy odtwarzali lata 90., znaleźli targowisko nietknięte nowoczesnością i ustawili na nim budkę telefoniczną. Kręciliśmy taką scenę: bohater dzwoni z budki do mamy i mówi: „Nie wrócę na noc...". Młody aktor, który go grał, powiedział: „Słuchajcie, ale ja nie wiem, co mam zrobić! Jak się dzwoniło z takiego aparatu?". Dla nas, starszych, to był szok. Okazało się, że plan jest podzielony grubą kreską na tych, którzy urodzili się na przełomie lat 70. i 80., i resztę, która wychowała się w nowej Polsce, ma inne punkty odniesienia.

Przemijanie to jedyna sprawiedliwość na świecie, przeczytałam niedawno.

Celne. Pięćdziesiątka na horyzoncie sprawiła, że zaczęły pojawiać się propozycje: „A może uczyłbyś w szkole?". Może? Zobaczymy. Jestem otwarty. Czuję, że to fajny moment. Jedno z dzieci wyszło z domu, drugie zaraz wyjdzie. Przyszłość mnie intryguje. Wiek to nowoczesny wynalazek. Ktoś mi powiedział: „Nie tak dawno temu ludzie nie wiedzieli, kiedy się urodzili. Mówili tylko, ile wiosen pamiętają". Więc kupuję koncept zapamiętanych wiosen jako określenie wieku. Abraham Lincoln powtarzał „Nie liczy się, ile lat masz w życiu, ale ile życia masz w swoich latach". ■

eprasa.pl 98b9d39f7e







30 lat Octavii

Gotowa na każdy plan

Współczesna Octavia świętuje 30. urodziny. Z tej okazji razem z bestsellerem Škody ruszyliśmy do miejsc, które inspirują, pozwalają zwolnić tempo i odkrywać Polskę z innej perspektywy.

Rok 1996 – to było tak dawno... i niedawno. Właśnie wtedy sklonowano owieczkę Dolly i pojawiły się przenośne minikomputery – palmtopy, które wywołały rozwój smartfonów. W Polsce ruszyły pierwsze sieci komórkowe, nasz kraj odwiedziła królowa Elżbieta II, Adam Małysz po raz pierwszy wygrał zawody Pucharu Świata, a Wisława Szymborska otrzymała nagrodę Nobla. 1996 rok był szczególny także dla Škody. Producent zaprezentował swój pierwszy samochód zbudowany w całości we współpracy z Grupą Volkswagen. Octavia na nowo zdefiniowała nie tylko markę, ale i cały segment aut kompaktowych – jako model, który wykracza poza granice swojej klasy, dosłownie i w przenośni. Popularność przyszła błyskawicznie, a kolejne lata pokazały, że fenomen Octavii nie ograniczał się do paru sezonów. Obecna generacja nieprzerwanie plasuje się w ścisłej czołówce rankingów sprzedaży.

30-lecie Octavii stało się dla nas pretekstem do odwiedzenia kilku nieoczywistych miejsc na mapie Polski – takich, które pozwalają zmienić perspektywę. „Naszą" Octavią skierowaliśmy się do jednego z bardziej niedocenianych pałaców w Polsce – Pałacu Zamoyskich w Kozłówce, godzinę drogi od Lublina. Barokowy zespół jest otoczony 20-hektarowym parkiem, a na jego terenie mieści się m.in. Galeria Sztuki Socrealizmu oraz kaplica wzorowana na królewskiej kaplicy w Wersalu. Zwiedziliśmy także zjawiskowy Pałac Czartoryskich w Puławach, wybraliśmy się rowerami do Roztoczańskiego Parku Narodowego i wspólnie z psiakiem odwiedziliśmy Kazimierz Dolny.

To także okazja, by spojrzeć na Octavię nie przez pryzmat danych technicznych i liczb, ale codziennej wszechstronności. W najnowszej odsłonie modelu Škoda udowadnia, że niezmiennie wsłuchuje się w potrzeby swoich użytkowników. Szeroka oferta obejmująca liczne wersje wyposażenia i napędu (w tym hybryda i 4x4) oraz nadwozia Liftback i Combi łączy się tu z nowoczesnym stylem, zaawansowanymi technologiami oraz atrakcyjną, przejrzystą ofertą finansowania. Silną pozycję Octavii potwierdza niska utrata wartości. Ale przede wszystkim to praktyczny, komfortowy i bezpieczny towarzysz codzienności, który po 30 latach rynkowej kariery wciąż przekracza oczekiwania. Więcej informacji na temat Škody i naszej trasy znajdziecie na twojstyl.pl – zapraszamy!



Octavia oferuje elementy typowe dla aut wyższych klas, jak kierownica z czujnikami dotyku czy matrycowe reflektory LED.



Systemy bezpieczeństwa działają wyjątkowo intuicyjnie i nie irytują zagadkowymi powiadomieniami.

eprasa.pl 98b9d39f7e

PANI JEST *tutejsza?*

tekst:
AGNIESZKA
LITOROWICZ-
-SIEGERT



Grażyna Bułka, Śląsk

Kiedyś bycie Ślązakiem oznaczało życie w cieniu reszty Polski. Dziś artyści pomagają uwierzyć, że „godonie" jest równie ważne i piękne jak mówienie czystą polszczyzną. Pierwszy krok do pożegnania z kompleksami.

Fot. Krzysztof Opaliński



Fot. A. K.Kobus/Forum, Wiesław Szymański

Kobiety zmieniają Polskę lokalną. W małej skali liczą się drobne sukcesy – posprzątanie skweru, pomalowanie zabytkowego kościółka. Wiemy to, czujemy. Dzięki nam regiony, wsie, miasteczka i miasta stają się lepszymi i piękniejszymi miejscami do życia. Budujemy wspólnoty i relacje głębsze niż „dzień dobry” w windzie.



Regina Kollowska, Kociewie

Troska o miejscową gwarę, obyczaje, kuchnię to sposób na odkrywanie i wzmacnianie poczucia tożsamości, więzi z regionem. Regina walczy o to, by Kociewiacy byli dumni ze swego pochodzenia, odpięli łatkę „wsioka”. I to się udaje.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Możliwe, że pewnego dnia w połowie XX wieku socjolog prof. Stanisław Ossowski spojrzał z okna swojego mieszkania przy Krasińskiego na żoliborskie ulice i pierwszy raz użył określenia „mała ojczyzna". Co to znaczy dzisiaj? Gdzie jej szukamy? Według raportu Rządowej Rady Ludnościowej wielu z nas przenosi się z dużych miast do mniejszych i na wieś, tam, gdzie żyje się spokojnie. Do sklepu chcemy jechać rowerem, znać producenta truskawek, z których gotujemy kompot. A jeśli zostajemy w mieście, chcemy, by było przyjazne. Podejście do lokalności się zmienia. Nowe jest i to, że z regionem identyfikujemy się równie mocno, jak z krajem.

O(d)czarowanie

„Jestam wuja winny kupa psianiandzy" – wiesz kto tak powie, gdy ma dług? Kociewianka albo Kociewiak. A „wuja" to wcale nie wujek, tylko ktoś dojrzały, do kogo nie mówisz po imieniu. Gwara kociewska jest mało znana, ale wraca – i to powrót symboliczny. Regina Kotłowska, regionalistka i historyczka sztuki z Kociewia (leżącego między Borami Tucholskimi a Kaszubami), wyjaśnia: – Po wojnie dialekty i gwary jak nasza były traktowane pogardliwie. Dzieciom w szkołach wpajano język ogólnopolski, używającym gwary dokuczano, Kociewiaków nazywano „wsiokami". Żeby wtopić się w środowisko miejskie, lepiej było gwarę wyprzeć, schować. Dziś młodzi do niej wracają – cieszy się Regina. W naszej wyobraźni zadomowił się język kaszubski, wspieramy Ślązaków walczących o status ich gwary – aktorka Grażyna Bułka pokazuje światu, jak pięknie brzmi ona w teatrze. To sprzyja zakochaniu się w małych ojczyznach na nowo. Badanie CBOS z 2025 roku wskazuje, że nie wstydzimy się już pochodzenia ze wsi czy małego miasta. Albo mieszkania tam, bo opcja zdalna pozwala na to nawet pracownikom korporacji. – To, że jesteśmy „skądś", znamy swoje kody kulturowe, staje się pozytywnym wyróżnikiem. Prowincjonalny adres czy to, że używamy słowa „jo" zamiast „tak", nie umniejsza naszego statusu



– mówi Regina Kotłowska. Życie lokalne, mniejsze terytorialnie nie oznacza już ograniczenia. Przeciwnie, może być powodem dumy. Wróćmy na Kociewie – wyzłośliwiano się, że tamtejsza kuchnia jest uboga i prosta. Dziś w Świeciu organizowane jest Święto Kociewskiego Ziemniaka (nazywane Dniem Bałabuna), które przyciąga turystów, a „biedne" potrawy stały się modne. Ale żeby karta się odwróciła, trzeba zapaleńców z pomysłem. Na Podkarpaciu, które miało łatkę „zacofanego", Justyna Kot i jej koleżanki z inicjatywy GIRLS Byte z Rzeszowa urządzają akcje promujące kompetencje cyfrowe kobiet i wspierają dziewczynki w nauce programowania. Tak odczarowują rzekome zacofanie, pracują nad wizerunkiem regionu jako miejsca inicjatyw technologicznych. Ich krajanka Joanna Serafin wymyśliła kampanię „Rytm rzeki. Luksus prostoty w Dolinie Sanu i na Roztoczu", w podcastach prezentuje Podkarpacie jako miejsce idealne na podróże slow.

Dorota Koziara, projektantka związana z Bieszczadami, podkreśla, że lokalność ma wartość społeczną i kulturową, czyni atut z miejscowego rzemiosła – współpracuje ze stolarzami i garncarzami. To samo w Warszawie robi Antonina Samecka, twórczyni marki ubrań RISK made in Warsaw. Bo „lokalsem" można być wszędzie.

Miasto moje, a w nim...

Gdy Olga Tokarczuk dostała Nobla, Kotlina Kłodzka, złapała wiatr w żagle. Wielu chciało zobaczyć m.in. Krajanów (pisarka mieszkała tam wiele lat) – pierwowzór Płaskowyżu z powieści *Prowadź swój pług przez kości umarłych*. Wałbrzych przyciąga fanów Joanny Bator, bo tam się dzieje m.in. *Ciemno, prawie noc*. Małgorzata Sobczak lokuje swoje kryminały w Trójmieście, dzięki serialowi *Ojciec Mateusz* rozkwitł Sandomierz, a *Ranczo* rozsławiło malutki Jeruzal. Gdy miejscowości zyskują markę, u mieszkańców rośnie poczucie więzi i dumy. A za tym idzie – chęć udziału we wspólnym życiu. Kobiety są liderkami takich działań (choć jest ich mniej w lokalnej władzy!). W Lublinie Magdalena Nosek związana z projektem „Górki Czechowskie – wietrznie zielone" angażuje się w obronę krajobrazu i ratowanie drzew. Agnieszka Imiela-Sikora z wrocławskiej Akcji Miasto – w budowę dróg rowerowych. Warszawianka Lusia Żagałkowicz z Fundacji Serce Miasta wspiera sąsiadów w kryzysie bezdomności, Alicja Zioło, przewodniczka z Krakowa, działa na rzecz tego, by kobiety były widoczne w historii regionu. Socjologowie zauważają, że coraz silniej identyfikujemy się z miastami pod warunkiem, że miastom zależy na nas. Mówi Ula Kasińska z Centrum Designu Gdynia – organizatora festiwalu Gdynia Design Days, którego tematem przewodnim w tym roku jest lokalność: – Potrzebujemy jej coraz bardziej. Oddaliliśmy się od siebie, nie znamy

Fot. Materiały prasowe, Michał Algebra, Jakub Orzechowski Agencja Wyborcza.pl, Kompozyt, Natalia Kaczmarek, Gerard/Reporter, Robert Neumann/Forum, Andrzej Hulimka/Forum

eprasa.pl 98b9d39f7e



„To nie jest czas na czytanie w samotności" – pod tym hasłem w Trójmieście odbywa się akcja wspólnej lektury.



Sylwia Bruna, Trójmiasto



Ula Kasińska, Gdynia

Folklor to nie „ramota". A miejskie legendy to nie fantasmagorie. Dzięki nim budujemy wiarę, że nasze miejsce do życia jest szczególne.





Joanna Serafin, Roztocze

Na Podlasiu, Podkarpaciu, Roztoczu żyje się wolniej. Można się tu zatrzymać. Na chwilę lub na dłużej.

Akcje książek Joanny Bator toczą się w Wałbrzychu. Mieszkańcy zapraszają: przyjedź, pozwiedzaj.





Joanna Bator, Wałbrzych

eprasa.pl 98b9d39f7e

sąsiadów, ale już dociera do nas, że izolacja nie jest dobra, i tęsknimy za wspólnotowością. Do programu festiwalu włączono akcję trójmiejskiej antropolożki kultury Sylwii Bruny „Kolektywne Czytanko" – ludzie przynoszą książki i w jednej przestrzeni w ciszy czytają razem. Proste, prawda? Podobnie jak pomysł Agaty i Ani z gdyńskiej pracowni ceramicznej Ukoi. Dziewczyny wystawiają na ulicę wielki stół, każdy może usiąść, wziąć glinę i lepić z innymi. W lokalnym środowisku doświadczenie tak prostych rzeczy jest łatwiejsze. A one najlepiej karmią naszą duszę – przekonuje Ula. Wie, co mówi. Nad morze przeniosła się z Warszawy, ma domek na Kaszubach. Czy lokalność zmieniła jej życie?

– Zrozumiałam, że nie warto żyć, „odhaczając" – robisz coś w biegu, zaliczasz, pędzisz dalej i nie masz czasu na przetrawienie doświadczeń, bo wszystkiego jest dużo. Też tak miałam. Mieszkałam w centrum stolicy. Gdy wracam czasem do Warszawy, zastanawiam się: jak mogłam żyć w tym mieszkanku? – mówi. To nie krytyka metropolii. Bo i tu można stworzyć swój „mikrokosmos". Chodzi o życie świadome, interesowanie się swoim miejscem. – W Muzeum Gdyni uświadomiłam sobie, ilu mieszkańców to potomkowie ludzi napływowych. Niby oczywiste, bo Gdynię zbudowano od zera. Ale warto o tym mówić, bo znajomość genów miasta wzmacnia poczucie przynależności. Decyduje o naszej relacji, czy jesteśmy za nie odpowiedzialni, czy staramy się, by było fajniejsze, a nawet czy chcemy tam płacić podatki – podkreśla. To ważny głos w sprawie wykorzystania mocy lokalsów. Z badań Eurobarometru z 2025 r. wynika, że tylko osiem procent mieszkańców polskich miast uważa, że władze lokalne „w pełni odpowiednio" angażują ich w decyzje dotyczące wspólnego miejsca do życia.



Agata i Ania ceramiczki z gdyńskiej pracowni Ukoi

Po prostu solidarność

We wsi Spore w Zachodniopomorskiem stoi piękny XIX-wieczny kościół. Filialny, więc na miejscu nie ma gospodarza. Niszczał, wewnątrz farba odchodziła płatami. Dwa lata temu Gabriela Grzywacz i koleżanki z Koła Gospodyń Wiejskich „Spore Babki" zorganizowały Parafiadę – były stragany z pierogami i ciastami, loteria. Do wygrania weekend w agroturystyce, wizyta u kardiologa, rozsady kwiatów. – W dwie i pół godziny zebrałyśmy 22 tysiące! Sąsiedzi nie zawiedli, wspólnie ratujemy jedyny zabytek w okolicy – opowiada Gabriela. To jest opowieść o sprawczości. Poczuć ją – cenne w czasach, gdy uważamy, że niewiele od nas zależy. W śląskich Cielętnikach rośnie najgrubsza lipa w Polsce – ma ponad 500 lat i 10 metrów w obwodzie pnia. Mieszkanki okolicy skrzyknęły się i drzewo zabezpieczyły, bo turyści zrywali korę na pamiątkę.



Wiola Zalewska, Bartoszyce

W mazowieckich Lipinach Alina Kozińska-Bałdyga zbuntowała się przeciw likwidacji miejscowej podstawówki, rozkręciła wielomiesięczny protest – szkoła została. W miejscowości Krężoły sąsiadki założyły i finansują Bibliotekę Społeczną Mykobiety, a w małopolskiej Szklanej Regina Musiał z koleżankami doprowadziła do przekształcenia nielegalnego wysypiska w miejsce bioróżnorodności, powstała m.in. pasieka. Nagrodą za aktywność jest świadomość, że mamy wpływ na rzeczywistość. Badania dowodzą, że jeśli czujemy go w danym miejscu, niechętnie się z niego wyprowadzamy, nawet jeśli gdzie indziej można żyć wygodniej, więcej zarabiać. A osoby o silnej tożsamości lokalnej traktują przeprowadzkę jako utratę części siebie. Dlaczego? Bo małe społeczności gwarantują wartość bezcenną – poczucie solidarności. – Najważniejsze, że robimy coś razem – mówi Gabriela. Do Sporego przyjechała pięć lat temu i nie była pewna, czy wtopi się w życie wsi. – Dzięki „babkom" znalazłam swoje miejsce na ziemi, szybko przyjęły mnie do grona. Jesteśmy jak rodzina. Jedna ma kłopot, inne zgłaszają się do pomocy. Gdy chorował mąż dziewczyny, która nie ma prawa jazdy, podwoziłyśmy do lekarza i po leki –

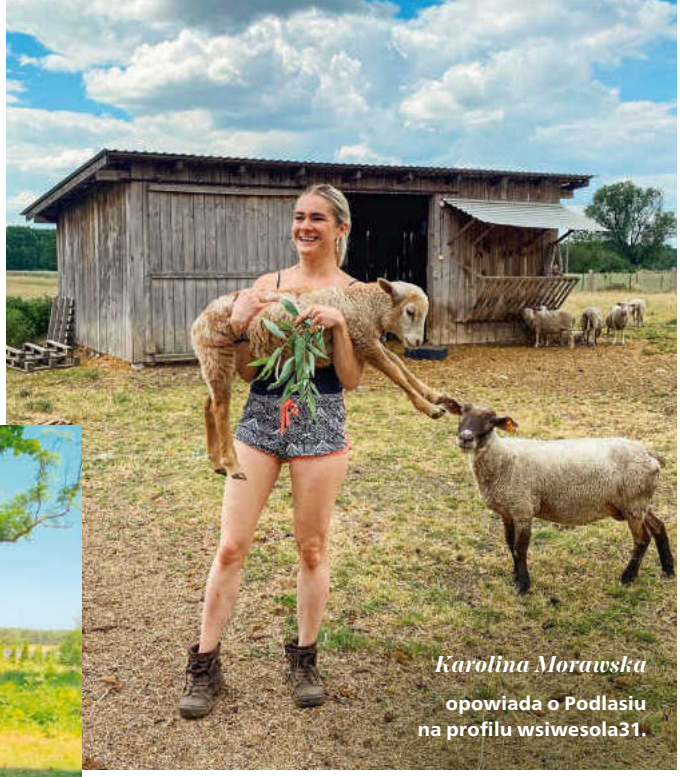
Fot. UKOI STUDIO

eprasa.pl 98b9d39f7e

Dzięki wspólnemu działaniu łatwiej poczuć, że jesteśmy u siebie i coś od nas zależy.



Spore Babki ratują zabytkowy kościółek we wsi Spore.



Karolina Morawska opowiada o Podlasiu na profilu wsiwesola31.

opowiada. Dziś jest prezeską koła. Specyficznego, bo w Sporem nie ma lokalnej tradycji, folkloru. To tzw. ziemie odzyskane, bez staropolskiej historii, kuchni, tańców. Ale do integracji wystarcza serdeczność. Ania, miejscowa sklepowa, „ma gadane", nie wypuści klienta, zanim nie opowie, że jest impreza, trzeba coś upiec, ustawić głośniki. I ludzie się włączają. – Choć czasem na sprzątanie wsi przychodzimy my i nasi bliscy, reszta woli oglądać seriale. Ale i tak warto – mówi Gabriela.

Słodycz i piołun

15 lat temu amerykański fotograf Brandon Stanton wymyślił projekt „Humans of...". Fotografuje osoby w konkretnych miastach i wypytuje o związki z danym miejscem. Jego profil ma miliony odsłon, a pomysł podchwyciły inne kraje, także Polska. Internet stał się narzędziem budowania świadomości lokalnej. Fenomenem jest Kolorek, czyli Karol Stefanowicz (pracownik globalnych korporacji technologicznych), który w zabawny i sympatyczny sposób sławi uroki Podlasia. Podobnych zapaleńców jest więcej, przede wszystkim wśród kobiet. Wiola Zalewska w podcaście *Made in Warmia & Mazury* opowiada o kulturze i ludziach regionu, Asia Glogaza (Styledigger) promuje u siebie odpowiedzialną modę. Dzięki nim idea lokalności rozbudza na nowo głowy i serca. Mówi Karolina Morawska (z programu *Żony Podlasia*), autorka profilu @wsiwesola31: – Co tydzień odbieram kilkanaście wiadomości, że ktoś chce się pakować i wyjechać na Podlasie. Napisały do mnie dziewczyny z Cypru i Malty – obie zastanawiają się nad przeprowadzką do Polski, właśnie w nasze rejony. Odpowiadam, że tu jest bosko, ale... wiosną i latem. Jesienią i zimą palenie w piecu, a przez cały rok ciężka praca, choćby przy utrzymaniu ogrodu, który tak świetnie wygląda na zdjęciach. Rzeczywistość różni się od Instagramu – mówi Karolina. Zwraca uwagę: romantyzowanie małych ojczyzn może być pułapką. Sielskie są krajobrazy, relacje – nie zawsze. – Wiele osób podcina skrzydła tym, którzy chcą działać. Ja proszę: skoro nie pomagacie, nie przeszkadzajcie. Ludzie z innych stron też piszą: chciałabym zrobić u siebie imprezę, festyn, konkurs grzybobrania, ale nie ma z kim, jest opór... Może to nasza cecha narodowa? Ale my i tak robimy swoje, i to na wesoło – mówi. Obserwują ją w większości kobiety. Czy to znaczy, że umiłowanie lokalności ma płeć? Tego nie da się stwierdzić, ale na pewno – to już wynika z twardych badań – kobiety statystycznie częściej uczestniczą w nieformalnej pomocy sąsiedzkiej i pracują jako lokalne wolontariuszki. Mężczyźni wolą członkostwo w ochotniczych strażach pożarnych i działalność w klubach sportowych. Jednak... – Coraz częściej do społeczności stereotypowo kobiecych przyłączają się panowie – opowiada Karolina. – Gdy robię warsztaty, np. przygotowujemy zdrowe syropy albo karty świąteczne, oni kręcą się w pobliżu, niby chcą pomóc przestawić stół, przytargać coś ciężkiego... Ale się przyłączają. Gdy organizowałam spacer zielarski po lesie, przyjechało kilku panów z Warszawy. Myślę, że wszyscy lgniemy do lokalności, świata bez stresu i telewizorów. Bo w nim jest się bliżej siebie i ludzi, naprawdę. ■

Fot. @wsiwesola31, Koło Gospodyń Wiejskich „Spore Babki", materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



„Skóra ciała zasługuje na taką samą troskę i uwagę jak skóra twarzy".

Karolina Kuklińska-Kosowicz

W YOPE od lat uważnie obserwujemy, jak zmieniają się potrzeby i trendy w pielęgnacji. Zauważyliśmy, że kobiety na całym świecie coraz bardziej świadomie dbają nie tylko o twarz, ale o całe ciało. Szukają skutecznych składników aktywnych, zwracają uwagę na składy i chcą lepiej rozumieć potrzeby swojej skóry. Dlatego powstała seria myBody skincare inspired. Wykorzystaliśmy w niej składniki aktywne znane z pielęgnacji twarzy: kwas hialuronowy, witamina C i peptydy, tworząc nowoczesne naturalne produkty do pielęgnacji ciała. Zależało mi jednak nie tylko na działaniu. myBody łączy zaawansowane formuły z przyjemnością codziennego stosowania i wyjątkowymi zapachami. To naturalny krok w kierunku bardziej świadomej pielęgnacji ciała i dbałości o siebie w duchu wellbeing. To kwintesencja filozofii YOPE, którą pokochały nasze Klientki. **yope.me**

eprasa.pl 98b9d39f7e

YOPE

myBody

skincare + inspired



VIT-C GLOW

PIELĘGNACJA CIAŁA, KTÓRA POTRAFI WIĘCEJ.

VIT-C GLOW przenosi moc witaminy C znanej z pielęgnacji twarzy do codziennej pielęgnacji ciała. Rozświetlający żel pod prysznic, wygładzający peeling myjący, ultralekkie serum i mgiełka zapachowa dla skóry pełnej zdrowego blasku.

Tylko w drogeriach

ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl 98b9d39f7e



Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

NIE SCROLLUJĘ, WIĘC jestem

tekst: GRAŻYNA MOREK

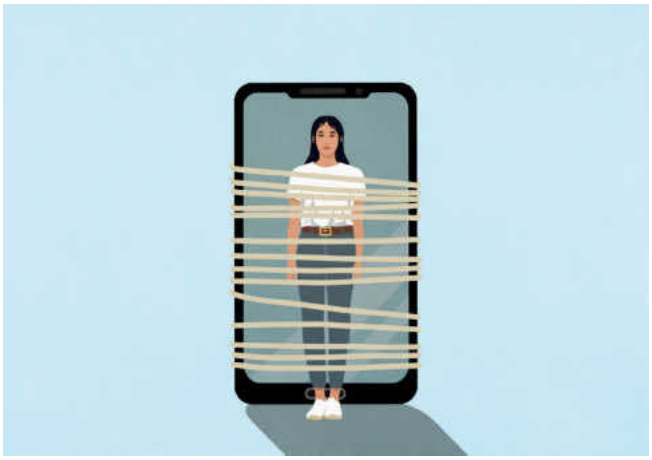
Wiele osób z ulgą rezygnuje z bycia na bieżąco. Nie obejrzeli głośnego serialu? Trudno. Nie znają nowego trendu z Instagramu? Tym lepiej. JOMO, POMO czy ROMO, czyli radość lub duma z przegapiania, to skróty, które warto znać, bo opisują nowe, ważne zjawisko: reakcję na zmęczenie nadmiarem.

Marta Cieśla, psycholożka specjalizująca się w ADHD i spektrum autyzmu, opowiada, że przez tydzień znacznie ograniczyła internet. Minimum scrollowania, sprawdzania wiadomości czy zerkania w telefon przed snem. Było pielenie grządek w ogrodzie i słuchanie audiobooków. Gdy wróciła do sieci, okazało się, że prawie ominęła ją wielka akcja Łatwoganga. Nie wiedziała, o co chodzi, i to było przyjemne. – Nie poczułam strachu, że wypadłam z obiegu. Raczej ulgę, że tydzień zajmowałam się czymś innym niż patrzenie w ekran.

ŚWIAT, STOP!

„Niech ktoś zatrzyma wreszcie świat, ja wysiadam…" Pamiętacie piosenkę? Anna Maria Jopek napisała ją 25 lat temu. W tym czasie świat przyspieszył i zasypał nas bodźcami, atrakcjami dostępnymi łatwo jak nigdy dotąd. Efekt? Polak spędza w sieci od czterech do sześciu godzin dziennie i chwyta telefon około 80 razy na dobę. Nie umiemy się ograniczać, a zamiast doceniać to, co nam się udało zrobić, zobaczyć, przeżyć – dramatyzujemy, ile wrażeń nas omija. Niemiłe uczucie bycia „pominiętym" ma swoją nazwę, z angielskiego fear of missing out (FOMO). – Myli nam się jednak bycie poinformowanym z byciem stale pobudzonym – mówi Marta Cieśla. Zapominamy, że internetowe algorytmy nie służą rozwojowi ani refleksji, tylko podtrzymywaniu uwagi. Zamiast wiedzy, po którą wchodzimy do sieci, dostajemy niekończący się strumień opinii i cudzych reakcji, kolejne afery i mikrotrendy, tracące ważność po kilku godzinach. Bycie na bieżąco oznacza częste sprawdzanie wiadomości, ale też nieustanne czuwanie. Neurobiolodzy nazwali ten stan„hiperczujnością".

eprasa.pl 98b9d39f7e



Gdy ciągle słyszysz sygnały powiadomień, czytasz alarmujące nagłówki, mózg przestawia się na tryb: „w gotowości". Efekt? Przewlekłe zmęczenie.

To źle? Tak, bo jako gatunek jesteśmy ewolucyjnie dostosowani do reagowania na pojedyncze sygnały zagrożenia, a teraz działamy w środowisku nieustannego pobudzenia. Pod wpływem powiadomień, newsów, emocjonalnych nagłówków mózg przełącza się na tryb ciągłego skanowania otoczenia, jakby co chwila miało wydarzyć się coś ważnego. Efekt? Przewlekłe zmęczenie, trudności z koncentracją, poczucie przeciążenia i... marzenie o tym, by choć na chwilę „wypaść z obiegu". Dlatego osób, które mają dość, przybywa.

DUMA I UPRZEDZENIE

Ta grupa przekonuje, że bycie „off" kręci bardziej niż bycie „on". Powstają (gdzie? oczywiście w internecie) kolejne terminy opisujące emocje związane z odłączeniem: JOMO oznacza joy of missing out – radość z tego, że coś nas omija, a ROMO – relief of missing out – ulgę, że nie trzeba uczestniczyć we wszystkim. Najnowszy akronim, POMO, czyli proud of missing out, to duma z tego, że świadomie rezygnujemy z cyfrowego wyścigu. Niedawno chwalenie się tym mogło uchodzić za dziwactwo albo społeczny sabotaż. Teraz JOMO, ROMO I POMO to nie tylko modne hasztagi, to komunikat dla hiperczujnych: Hej, ludzie! Uwaga jest cennym zasobem i nie warto jej trwonić na pierdoły. Brytyjski psychoanalityk Adam Phillips w eseju *Missing Out* (Przegapianie) pisze, że życie z definicji jest niepełne, bo nie da się przeżyć i doświadczyć wszystkiego. To samo dotyczy życia w sieci. Podążając za strumieniem informacji, tracimy coś ważniejszego – codzienność wokół – przekonuje Magdalena Bigaj, prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, w książce *Twój telefon, twoje zasady*. To ona wymyśliła POMO. Wszystko z powodu niedostrzegalnego na pierwszy rzut oka absurdu: scrollujemy dla relaksu, ale po godzinie takiej rozrywki jesteśmy bardziej zmęczeni. Oglądamy serial, jednocześnie odpowiadając na wiadomości i sprawdzając media społecznościowe. Niby odpoczywamy, ale mózg pracuje. Z refleksji nad tym, co zrobić, by ograniczyć nieznośne FOMO, Magdalena Bigaj wymyśliła kontrpojęcie: POMO – proud of missing out, po to, by zachęcić czytelników do wysiłku. W książce Bigaj opowiada, że zobaczyła w sieci zdjęcie radosnych ludzi – odczuwali JOMO, bo odstawili internet. Trochę się wkurzyła. „Akurat, już to widzę – pomyślałam. Ale wiedziałam z doświadczenia, że wprowadzenie higieny cyfrowej daje coś ważnego. Może nie radość, ale coś równie karmiącego. Co czuję, gdy chciałabym poscrollować, leżąc w łóżku, a jednak tego nie robię? Albo gdy mówię, że nie używam TikToka, chociaż robi to 14 milionów ludzi w Polsce? No tak! Czuję dumę, że potrafię podjąć niepopularną decyzję. Tego dnia wymyśliłam POMO – dumę z tego, że coś mnie ominie. Z walki o odzyskanie życia w realu na przekór koncernom technologicznym, które chcą, żebyśmy więcej czasu spędzali w przestrzeni cyfrowej. Powiedzenie temu »nie« jest formą oporu, buntem przeciw przekonaniu, że mamy gonić za newsami w sieci".

Duma z tego, że coś nas ominie, z pozoru brzmi jak żart, ale w rzeczywistości jest próbą opisania momentu, w którym człowiek przestaje traktować ciągłą dostępność jako obowiązek. Magdalena Bigaj przyznaje: pozbyć się FOMO nie jest łatwo, bo odstawienie telefonu nie daje natychmiastowej radości. Przeciwnie, pierwsze pojawiają się: frustracja, rozdrażnienie i poczucie pustki – uczucia trudne, nieprzyjemne i trzeba je wytrzymać. Cisza jest podejrzana, brak powiadomień niepokoi, ręka automatycznie szuka telefonu, nawet gdy nie ma po co. Dopiero później przychodzi ulga. A z czasem, obiecuje prezeska Instytutu Cyfrowego Obywatelstwa, doczekamy się i przyjemności z tego, że odzyskujemy czas, kontrolę nad nim i zdolność koncentracji.

PRAWO MURPHY'EGO

„Kupujemy rzeczy, których nie potrzebujemy, za pieniądze, których nie mamy, żeby imponować ludziom, na których nam nie zależy" – mówił Tyler Durden, główny bohater filmu *Fight Club*. Cytat z końca lat 90., ale to dobry opis współczesnego internetu. Kupujemy nie tylko produkty, ale też doświadczenia, emocje. I obsesyjnie dbamy o wizerunek

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

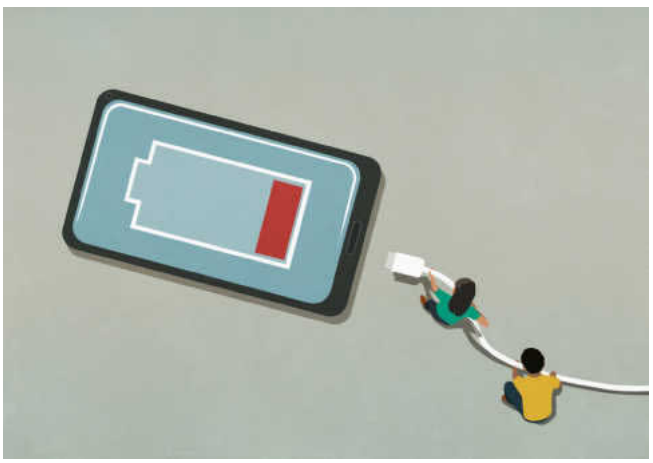
w sieci, pokazujemy, jak jesteśmy popularni. Irlandzki aktor Cillian Murphy niedawno udowodnił, że można inaczej. Kilka miesięcy temu przyznał w wywiadzie, że odczuwa ROMO, czyli ulgę z powodu tego, że ominęła go rola w *Odysei* Christophera Nolana. Paradoks? Niekoniecznie. Murphy od lat jest w centrum uwagi, gra dużo, pracuje z największymi reżyserami, a jednak publicznie powiedział coś, co niedawno byłoby nie do pomyślenia: że nie chce brać udziału we wszystkim. Trzeba z czegoś zrezygnować, by nie oszaleć? Marta Cieśla tłumaczy, że umiejętność selekcji doświadczeń jest jedną z najważniejszych kompetencji. – Uwaga to dziś cenna waluta. Walczą o nią aplikacje w telefonie, reklamy, wiadomości, media społecznościowe, streamingi. Problem w tym, że próbujemy odpowiedzieć na wszystkie wezwania jednocześnie, a to szkodzi – mówi psycholożka. I proponuje prostą metaforę: nasze zasoby są jak stół z ograniczoną liczbą miejsc. Jeśli posadzimy przy nim wszystkich chętnych, nikt się nie naje, a gospodarz imprezy padnie z wyczerpania.

CYFROWE JOJO

To nie jest historia o tym, że powinniśmy pokochać nudę, choć jej odczuwanie jest nam potrzebne do pobudzania obszarów mózgu odpowiedzialnych za kreatywność. Problem z cyfrowym przeciążeniem dotyczy jednak większości z nas. Nawet tych, którzy uważają się za świadomych i odpornych. – Z technologiami nikt nie wygra, dlatego musimy wiedzieć, jak je przechytrzyć – mówi Marta Cieśla. Jak dbać o higienę cyfrową? Zacząć od ograniczenia bodźców, na które mamy wpływ. Bo tych, na które nie mamy, i tak jest dużo – radzą specjaliści. Część z nas próbuje odzyskać kontrolę w radykalny sposób, wracając do używania tzw. dumb phone'ów – prostych telefonów bez internetu i aplikacji (można kupić nowe tego typu aparaty, np. polskiej marki Mudita). Tak zrobiła Monika Uchacz, psychoterapeutka, prowadząca na Instagramie konto „CBT łagodniej". Według danych Counterpoint Research sprzedaż dumb phone'ów rośnie. Jednak osoby testujące to rozwiązanie przyznają, że powrót do analogowego świata jest niemożliwy. – Rzeczywistość tak się zmieniła, że używanie wyłącznie starej Nokii nie wchodzi w grę. U mnie jest tak, że dumb phone'a używam jako telefonu „głównego", ale w pracy z pacjentami i tak muszę mieć smartfon. Komunikacja, bankowość, transport – wszystko przeniosło się do smartfona. Chodzi więc nie o cyfrową ascezę, tylko o umiejętnie postawione granice – wyjaśnia Monika Uchacz.

Teraz zamiast o cyfrowym detoksie mówi się o digital wellness, czyli cyfrowym dobrostanie. Różnica jest zasadnicza. Detoks sugeruje radykalne odcięcie od technologii, które dla wielu może się skończyć efektem jojo (kilka dni bez internetu, a potem wielki powrót do dawnych nawyków). A tu chodzi o lepsze wyważenie proporcji. O to, by telefon przestał być centrum życia. Podejście typu JOMO, POMO czy ROMO w tym pomaga, Monika Uchacz przestrzega jednak przed popadaniem w przesadę. – Są osoby, które będą potrzebować bardziej radykalnych sposobów, aby nauczyć się limitować np. social media, ale znajdą się też tacy, dla których klasyczna rutyna i ustalenie zasad korzystania ze smartfonów wystarczą, by opanować pokusę ciągłego bycia online. Granica między świadomym wyborem a całkowitym wycofaniem bywa cienka. To, co zaczyna się jako ochrona zasobów, może skończyć się całkowitą izolacją od trudnych informacji. Terapeuci widzą, że rośnie grupa osób, które ograniczają kontakt z newsami, bo te wywołują lęk, bezsilność i przeciążenie. Jednak unikanie świata to niewłaściwa strategia regulacji emocji. Potrzebujemy mechanizmów adaptacyjnych w czasach nadmiaru informacji. Dobrze ustawiona samoregulacja oznacza wychwytywanie w porę momentów, gdy jesteśmy na granicy wytrzymałości, zanim system nam się zawiesi. I odpuszczanie dodatkowych aktywności.

Czyli, użyjmy kulinarnej metafory, jeść trzeba, ale nie powinniśmy się przejadać. I podobnie jak dobrych nawyków żywieniowych, także cyfrowej higieny można się nauczyć. Satysfakcja, jak wieść niesie, przyjdzie z czasem. ■



Fot. Getty Images

Dla większości z nas powrót do analogowego świata jest niemożliwy. Ale nie chodzi o cyfrową ascezę, lecz o świadome stawianie granic. Można się tego nauczyć.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Fot. Gosia Lakowska/Anna Szołucha
Kampania #pomacajsie



Co dla Patrycji Bereznowskiej oznacza długi dystans? 200, 300, 400 kilometrów. Gdy w 2025 roku zdobyła mistrzostwo świata w biegu 48-godzinnym, pokonała trasę dłuższą niż z Warszawy do Gdańska – ponad 436 km. Taki wyczyn nie udał się wcześniej żadnej zawodniczce. Na zdjęciu obok Patrycja w okolicach Belfastu (2017)

eprasa.pl 98b9d39f7e

NAJDŁUŻSZY DYSTANS

tekst: BEATA BIAŁY



Po kilkunastu godzinach biegu bez odpoczynku obraz traci ostrość, organizm osiąga granice wytrzymałości. Świeci słońce, pada deszcz, przychodzi noc, po niej świt, południe... Patrycja Bereznowska nie zatrzymuje się, stawia kolejny krok, następny. Nadludzko wytrzymała, ma tytuły mistrzyni Polski, Europy, świata w ultramaratonach. I najcenniejszą wygraną – życie.

Fot. Aneta Mikuśka

eprasa.pl 98b9d39f7e

Luty 2024 roku. Patrycja Bereznowska wróciła z ultramaratonu w Tajwanie. Pobiła rekord Europy, miała drugi wynik na świecie. Zmęczone ciało pamięta wysiłek, ale choć mięśnie bolą, czuje satysfakcję. Głowę ma spokojną. Bierze prysznic po podróży, krople uderzają o skórę. Patrycja myśli o udanym biegu, gdy palce wyczuwają w piersi zgrubienie. Jest niewielkie jak ziarenko grochu. – Pół roku wcześniej robiłam USG i było dobrze, ale ogarnęło mnie niepokojące przeczucie – wspomina. Następnego dnia idzie do przychodni. Internistka nie chce jej dać skierowania na badania, bagatelizuje sprawę. Patrycja wychodzi z gabinetu ze łzami w oczach. Umawia się na pilną wizytę do zaprzyjaźnionej ginekolożki. Ta bada ją uważnie, wysyła do onkologa. Patrycja jest przekonana, że za parę dni dostanie wyniki USG i zapomni o sprawie, zajęta treningami, planowaniem startów.

NIEPEWNOŚĆ

Wyniki wymagają konsultacji, kolejnych analiz. Słowa specjalisty burzą jej wewnętrzną równowagę: „To wygląda niepokojąco". Mammografia nie rozstrzyga sprawy. Jakby ciało próbowało ukryć prawdę, dawało kilka dni nadziei. Trzeba zrobić biopsję, długo czekać na wynik. Potem drugą, trzecią. Guz jest mały, ucieka spod igły. – Z każdym badaniem traciłam kawałek dotychczasowego życia – wspomina biegaczka. Okazuje się, że guzki są dwa. Każdy inny, ale oba złośliwe. Patrycja szuka szczeliny, przez którą mogłaby wrócić do świata sprzed diagnozy. – Szłam na kolejne konsultacje z nadzieją, że ktoś powie: to pomyłka, źle odczytaliśmy wyniki, proszę się nie martwić – opowiada. Zamiast tego słyszy: „nowotwór agresywny, wysokie ryzyko przerzutów". Chwilę wcześniej była mistrzynią, supermenką, ultramaratonką. Teraz jest pacjentką, która siedzi nad kartkami pełnymi medycznych nazw. Dobija ją bezczynność, dla sportowca to dramat. – Całe życie, gdy pojawiał się problem, robiłam coś, żeby go rozwiązać. Działałam. Teraz musiałam czekać, aż ktoś zinterpretuje badania, aż znajdzie się termin wizyty u specjalisty. Aż zacznie się leczenie... To było nieznośne – przyznaje. Trzy miesiące zawieszenia między nadzieją a lękiem.

WDZIĘCZNOŚĆ

Patrycja mieszka w Wieliszewie pod Warszawą, gdzie jest dobry szpital onkologiczny. Mijała go codziennie, ale gdy została pacjentką, zyskała nową perspektywę. – Choroba uczy czytać ludzi inaczej. Rozpoznaje się w ich oczach strach, nadzieję i napięcie, nie muszą nic mówić – tłumaczy.

Czy się bała? W chwili diagnozy miała tyle lat, ile mama, kiedy umarła – 48. – Pierwszy raz poczułam, jak kruche jest życie. Czas przestał być abstrakcją, zaczął mieć wagę. Zastanawiałam się, co zdążę zrobić, a czego może już nie – wspomina. Bardziej niż śmierci obawiała się, że straci wszystko, co ją napędza. – Lubię biegać, jeździć konno, podróżować, a potem wracać do domu, spotykać się z przyjaciółmi, bawić z kotami – mówi. Choroba spotęgowała poczucie wdzięczności za drobiazgi, więc Patrycja długo oszukiwała, żeby mieć jak najwięcej powodów do uśmiechu. Znajomi pytali, co u niej. Odpowiadała: „dobrze" – i umawiała się na wyjście, trenowała, planowała starty. – Żyłam między dwoma światami. Tym dawnym, w którym wszystko wyglądało normalnie, i nowym, który miał się zacząć razem z leczeniem.

Mimo diagnozy pojechała na mistrzostwa Polski do Pabianic. Myślała: „Może to ostatni start?". Początek biegu był idealny. Po 12 godzinach miała tempo na rekord świata. Nagle zaczęła tracić wzrok. Obraz zrobił się zamglony, jakby patrzyła przez matową szybę. Potem rozróżniała tylko światło i cień. Biegła dalej, znała trasę. – Ciało pamiętało, samo wiedziało, co ma robić – opowiada. Jeden z zawodników zaczął biec obok niej. Ostrzegał innych, żeby ustąpili Patrycji miejsca. Na mecie przedstawił się: Przemysław Warzecha, znany jako @cukrzyk_biega. Kiedyś prosił ją o udostępnienie zbiórki charytatywnej. „Ty pomogłaś mnie, teraz ja mogłem pomóc tobie" – powiedział. Zrozumiała, że człowiek dociera najdalej nie wtedy, gdy jest najsilniejszy, ale gdy ktoś biegnie obok, wspiera.

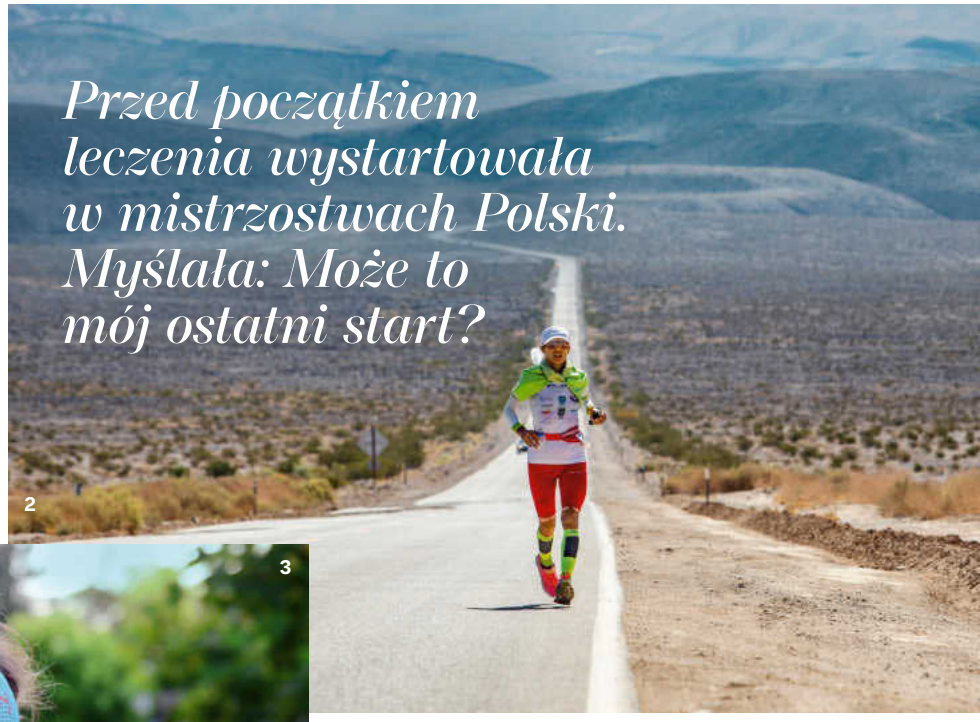
SABOTAŻ

Patrycja ufała ciału, przez lata było jej sprzymierzeńcem. Wiedziała, jak reaguje na wysiłek, zmęczenie, ból. Potrafiła odczytywać jego sygnały, była go pewna. Utrata tej pewności okazała się trudnym doświadczeniem. Ciało reagowało inaczej niż głowa, nie słuchało jej. – Nie chciałam oddać chorobie całej siebie, rak miał być tylko częścią mojej historii. Postanowiłam zmniejszyć tempo, ale pozostać aktywna – opowiada. W poniedziałki rano miała pobranie krwi, pracowała w stajni, później szła do szpitala przyjąć chemię, a wieczorem na trening. Pięć kilometrów biegiem na halę, zajęcia i powrót biegiem do domu. Próbowała ocalić normalność, ale organizm zaczął sabotować jej plan.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Przed początkiem leczenia wystartowała w mistrzostwach Polski. Myślała: Może to mój ostatni start?





Patrycja nie poddała się chorobie. Zwolniła tempo, ale czuła, że bieganie daje jej siłę. Na zdjęciach od góry: 1. Z serwisantką podczas Spartathlonu (2017) 2. Badwater Ultramaraton uważany za najtrudniejszy na świecie (2019) 3. Krynica-Zdrój, festiwal biegowy (2017) 4. Trening w domu 5. Belfast, Mistrzostwa Świata w Biegu 24-godzinnym (2017) 6. Sparta (2017) 7. Okolice Dublina, Wicklow Way Ultra (2018)









Fot. Aneta Mikulska, Forum, Darek Ślusarski, Forum

eprasa.pl 98b9d39f7e



Pojawiły się mdłości, anemia, zadyszka przy czynnościach, które wcześniej nie wymagały wysiłku. Któregoś dnia spojrzała na sportowy zegarek i się popłakała. Jak tu myśleć o tempie, gdy nie mogła zrobić następnego kroku? Zmieniła plan.
– Już nie chodziło o dystans i tempo, liczyło się tylko to, żebym codziennie trenowała, wychodziła z domu – mówi. Czasem przebiegała dwa kilometry i zastanawiała się, czy wystarczy jej sił na powrót. – Pierwszy raz zobaczyłam siebie jako osobę śmiertelną. Sport daje złudzenie mocy. Uczy, że granice wytrzymałości można przesuwać. Z chorobą taki system nie przejdzie, nie ma negocjacji – opowiada. Nigdy jednak się nie poddała. Lekarka, która się nią opiekowała, ani razu nie powiedziała: „proszę przestać", uczulała tylko: „Musi pani wyczuć, kiedy organizm mówi stop". To była lekcja słuchania nowej siebie.
– Sportowy ból jest przewidywalny, wiadomo, skąd się bierze, kiedy minie. W chorobie te reguły nie obowiązują – mówi Patrycja. Gdy po chemii zaczęła tracić włosy, nie nosiła peruki ani chustki. Widziała spojrzenia ludzi, smutne, czasem czułe. W szpitalu patrzyła na pacjentki siedzące obok. Jeszcze przed diagnozą, jeszcze z pięknymi długimi włosami: – Myślałam: może usłyszą, że to nic groźnego? Któregoś ranka, po przebudzeniu, zobaczyła na poduszce mnóstwo włosów. Nie dało się już udawać, że nic się nie dzieje. Poszła do fryzjerki. Najpierw obcięła włosy na krótko, ale kilka dni później zgoliła na zero. Tak zaczęła serię pożegnań. Chemioterapia wystawia ciało na próbę kawałek po kawałku: na twarzy pojawiły się zajady, siniaki, na nogach wylewy, paznokcie zeszły. Najbardziej dokuczała nadwrażliwość skóry.
– Wystarczyło muśnięcie wiatru, oparcie głowy o poduszkę i czułam ból. Owijałam palce plastrami, żebym nadal mogła pracować przy koniach, ale każdy dotyk był jak tortura.

Biega także po to, by kobiety, które usłyszały diagnozę: rak, wiedziały, że aktywne życie toczy się dalej.

POWRÓT

Nie chciała leżeć i czekać, aż wszystko minie. Dopóki działała, czuła się sobą. Drugiego dnia po mastektomii poszła na spacer. Parę tygodni później wróciła do stadniny. Jakby chciała sprawdzić, czy jej dawne życie na nią czeka. W lutym 2025 roku, pierwszy raz od wyjścia ze szpitala, wystartowała w poważnym biegu – Ultra Leszczu. Pojechała do Supraśla bez wiary w wynik, liczyło się, że stanęła na starcie. Zawodniczki od początku ruszyły mocno. Patrycja biegła swoim rytmem, spokojnie, nie chciała przeszarżować. Wyprzedziła jedną, drugą, a potem kolejne dziewczyny. Kiedy przekraczała linię mety jako pierwsza, pomyślała: „Może jednak wracam do dawnego życia?". Kilka miesięcy później wystartowała w Pabianicach w biegu 48-godzinnym o mistrzostwo świata. Niecały tydzień wcześniej miała ostatnią immunoterapię. – Mówiłam mojej sportowej ekipie: „Nie wiem, co będzie. Nie planuję rekordu, chcę po prostu pobiec" – wspomina. Długo wszystko szło idealnie, miała najlepszy czas, ale podczas drugiej nocy organizm Patrycji zaczął się buntować, przyszło skrajne zmęczenie, mogła biec tylko mocno pochylona. Bała się upadku, wiedziała, że pewnie nie starczy jej sił, by wstać. – Pomyślałam: trudno. Może nie będzie rekordu, ale nie zatrzymywałam się, biegłam dalej – opowiada. Ale kiedy przekroczyła metę, wiedziała, że jest rekordzistką świata. Nie to było dla niej najważniejsze – wreszcie miała dowód, że naprawdę odzyskała dawne życie. – Gdy zachorowałam, szukałam dziewczyn, które po leczeniu onkologicznym wróciły do sportu, aktywności na najwyższym poziomie. Było ich mało. Biega więc dla wszystkich kobiet, które spędzają trudne godziny w klinikach onkologicznych i myślą, że rak zabierze wszystko. Przekonała się, że nie musi tak być. Czy to sport dał jej tyle siły? – Zawdzięczam ją mamie, która samotnie wychowała mnie i siostrę. Sama dorastała w rodzinie adopcyjnej, a mimo to potrafiła iść przez życie po swojemu. Skończyła wymarzoną szkołę, została ogrodniczką, kochała nas i to, co robiła. Była nieprzeciętnie silną kobietą. Do czasu, gdy zachorowała na depresję... Po śmierci mamy wiele lat żyłam z poczuciem winy. Zadawałam sobie pytanie: czy mogłam zrobić więcej? – zastanawia się Patrycja. Sportowa pasja pojawiła się dopiero potem i pomogła odzyskać równowagę, wyregulować życiowy kompas. A co zmieniła w niej choroba? – Nauczyła, że nie wszystko da się kontrolować. I nie jest tak, że nic nas nie złamie. Zdarzają się chwilę bólu, słabości, załamania. Najważniejsze, by nie stracić wiary, że można się podnieść, zbudować na nowo. Powoli. Krok po kroku. ■

Fot. Gosia Lakowska/Anna Szołucha Kampania #pomacajsie

eprasa.pl 98b9d39f7e

SUPER-PHARM

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

Diamond Glass od Neqi - nadaje włosom blask, który przyciąga spojrzenia

Dostępny w Superpharm

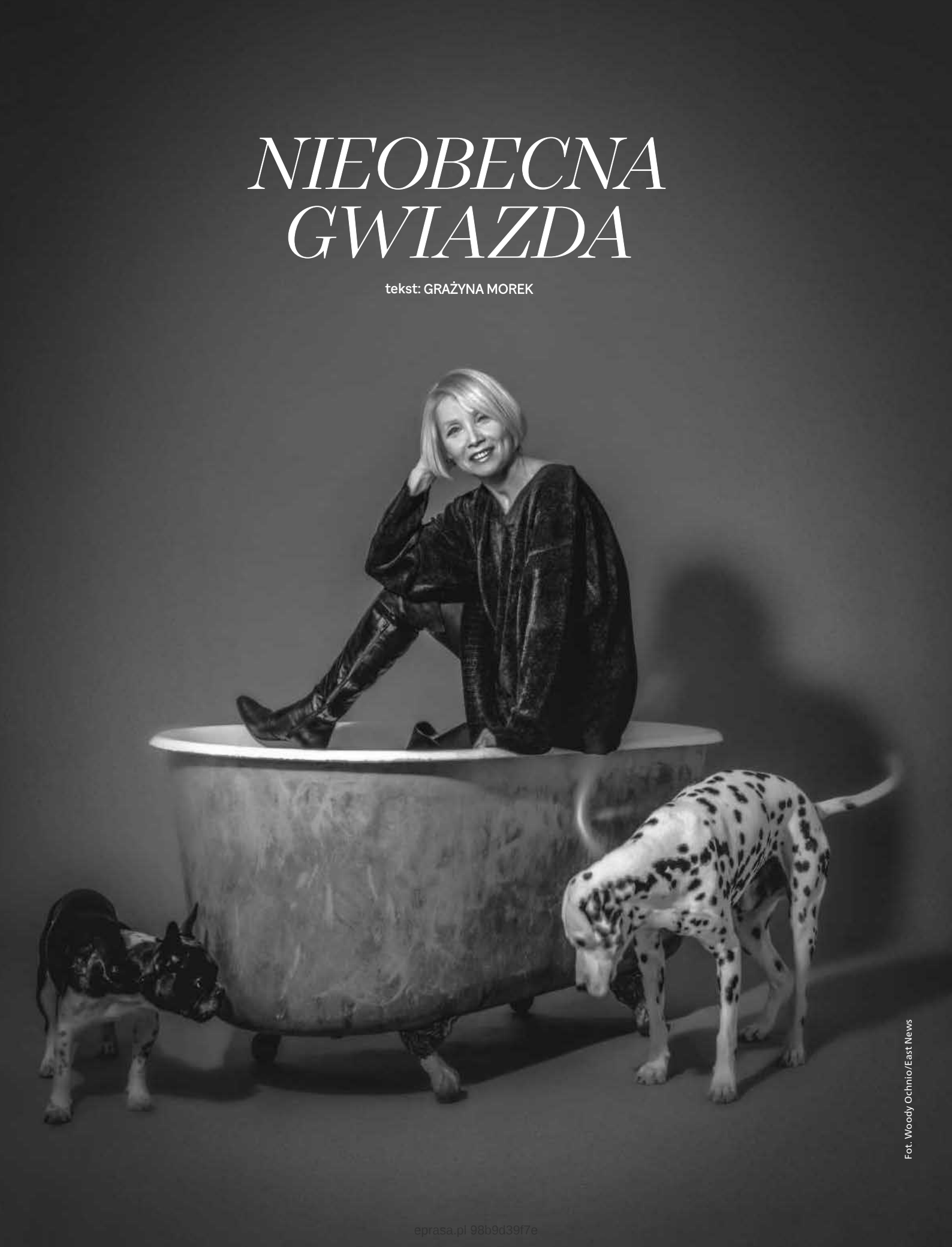
KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz.pl



eprasa.pl 98b9d39f7e

NIEOBECNA GWIAZDA

tekst: GRAŻYNA MOREK



Fot. Woody Ochnio/East News

eprasa.pl 98b9d39f7e



W serialu *Czterej pancerni i pies* Raksa zagrała sanitariuszkę Marusię. Rola przyniosła jej popularność, równą gwiazdom rocka.

W latach 60. zabłysła kilkoma rolami, zachwyciła nas, rozbudziła apetyt na więcej i... znikła. Zmieniały się ustroje, stroje i medialne fascynacje, jednak wciąż pamiętamy Polę Raksę jako Wandę z *Szatana z siódmej klasy* i rudowłosą Marusię. Rola w serialu *Czterej pancerni i pies* zrobiła z niej idolkę, ale dla ambitnej młodej aktorki okazała się artystycznym obciążeniem.

Fot. Inplus/East News

eprasa.pl 98b9d39f7e







Była ładna, ale przede wszystkim miała talent. Reżyserzy myśleli jednak stereotypem: Pola – śliczna buzia.
1. W filmie *Szatan z siódmej klasy*
2. Artystyczny portret Raksy, lata 60.
3. Z Januszem Gajosem na okładce *Przyjaciółki* (1969)

Jesienią 1966 roku nikt nie wiedział, że rodzi się jeden z fenomenów polskiej popkultury. W kraju, gdzie telewizor był luksusem, serial *Czterej pancerni i pies* oglądało się wspólnie: w domach kultury, świetlicach, u sąsiadów. Mało kto zwracał uwagę, że przygodowa opowieść wojenna to elementem polityki PRL-u. Serial utrwalał mit polsko-radzieckiego braterstwa, przesuwał akcent z tragedii na koleżeństwo, humor, wątki melodramatyczne. Z punktu widzenia historyka był produkcją problematyczną: romantyzował doświadczenia wojenne, pomijał niewygodne fakty. Załoga Rudego jest niczym drużyna pierścienia, tyle że z ludowej epopei. Pola Raksa – serialowa Marusia – stała się twarzą mitu, weszła do zbiorowej wyobraźni. Każdy miał wobec niej swoje oczekiwania, a młoda artystka nie zamierzała ich spełniać.





4. W spektaklu Teatru Telewizji *Miłość i gniew* Pola Raksa zagrała z Romanem Wilhelmim i Wojciechem Pszoniakiem (1973)
5. Sanna z Danielem Olbrychskim w *Popiołach* (1965)

Fot. POLFILM/East News, INPLUS/East News, FoKa/Forum, Zygmunt Januszewski/TVP/East News



Poza planem *Czterech pancernych* nie przyjaźniła się z serialowym partnerem Januszem Gajosem.

Fot. INPLUS/East News

PORÓŻNIŁA NAS

Gdy stanęła przed kamerą jako sanitariuszka zakochana w Janku Kosie, miała 25 lat i była obiecującą aktorką swojego pokolenia. Zagrała już rolę w *Szatanie z siódmej klasy*, ukończyła filmówkę. Różniła się od koleżanek – bez erotyzmu Kaliny Jędrusik czy chłodu Beaty Tyszkiewicz. Miała dziewczęcą, fotogeniczną twarz. Jej zdjęcia, wycinane z gazet, trafiały do albumów i portfeli. Gdy po latach, w 1982 roku, jej nazwisko pojawiło się w piosence *Autobiografia* Perfectu, publiczność śpiewała z Grzegorzem Markowskim: „Za jej Poli Raksy twarz każdy by się zabić dał" – i wszyscy wiedzieli, o kogo chodzi. A przecież aktorka była już poza zasięgiem reflektorów. I konsekwentnie zostaje w cieniu. Nie gra, nie udziela wywiadów, nie pojawia się na imprezach. Świadomie wybrała nieobecność. Dlaczego?

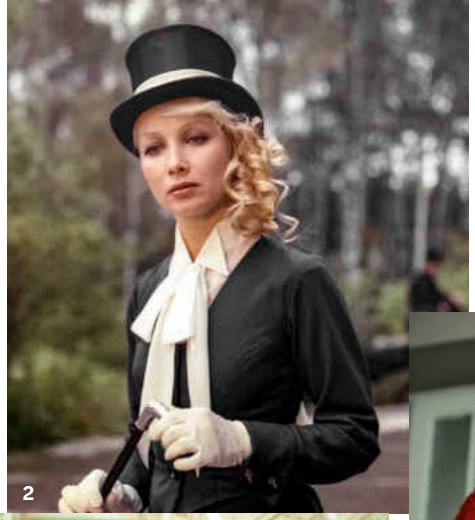
BYŁA INNA, BEZ TEJ POZY, CHŁODU GWIAZD LAT 60. DZIEWCZYNA Z SĄSIEDZTWA, KTÓRĄ SIĘ LUBI.

DZIEWCZYNA Z OKŁADKI

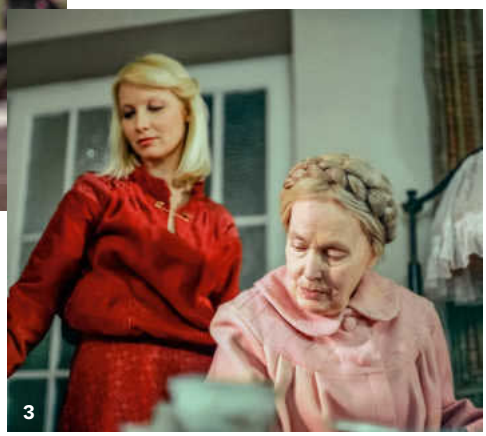
Jej historia zaczyna się daleko od Warszawy i Łodzi. Urodziła się 14 kwietnia 1941 roku w Lidzie, na Wileńszczyźnie. Wojna zabrała dzieciństwo, a przesunięcia granic sprawiły, że rodzina znalazła się wśród repatriantów opuszczających kresowe ziemie. Osiedliła się w Jeleniej Górze. Tam dorastała Apolonia (Pola to nie pseudonim). Po maturze wybrała filologię polską na Uniwersytecie Wrocławskim. Nic nie zapowiadało kariery aktorskiej, ona zdarzyła się przez przypadek, który będzie wracał w opowieściach. Zziębnięta studentka wchodzi

eprasa.pl 98b9d39f7e





Po *Czterech pancernych* grała dużo, u najlepszych reżyserów, z wybitnymi aktorami. 1. W spektaklu *Pokój na godziny* z Janem Englertem (1975) 2. *Aria dla atlety* (1979) 3. Film *Nic nie stoi na przeszkodzie* (1980) 4. Z Bogdanem Łązuką w filmie *Przygoda z piosenką* (1968)





OLBRYCHSKI MÓWIŁ ŻE ŁĄCZYŁA SIŁĘ I KRUCHOŚĆ. CZUŁA, ŻE URODA POMAGA, ALE JEST PUŁAPKĄ.





5. *Rękopis znaleziony w Saragossie* (1964)
6. Pola Raksa i Zbigniew Cybulski, kadr z filmu *Ich dzień powszedni* (1963). Na stronie obok: aktorka w warszawskim mieszkaniu (1987).

po zajęciach do baru mlecznego. Zauważa ją fotoreporter, proponuje zdjęcia. Fotografia w magazynie „Dookoła Świata" wpada w ręce reżyserki Marii Kaniewskiej i zmienia życie dziewczyny. Maria zaprasza Polę na zdjęcia próbne do ekranizacji *Szatana z siódmej klasy*. Raksa dostaje rolę Wandy, córki kustosza, w której zakochuje się Adaś Cisowski. Po premierze krytycy nie są zachwyceni, zarzucają brak talentu. Publiczność ma inne zdanie, idzie do kina na *Szatana*. Sukces! Kaniewska przekonuje studentkę by rzuciła polonistykę i poszła do filmówki. Raksa pojawia się w filmach Wajdy, Ścibora-Rylskiego, Barei. W *Popiołach* stworzyła zmysłową kreację – Helenę de With. Daniel Olbrychski wspominał, że łączyła kruchość z siłą. Dostrzegła, że uroda pomaga, ale jest pułapką. „Po pierwszych filmach uznano, że powinnam grać postacie dziewcząt pięknych, prostych i o łagodnym sercu" – mówiła. A marzyła o rolach skomplikowanych – można przeczytać w biografii *Poli Raksy twarz* Krzysztofa Tomasika.

Fot. Zygmunt Januszewski/TVP/East News, INPLUS/East News, POLFILM/East News, archiwum Filmu/Forum

eprasa.pl 98b9d39f7e



CO Z JANKIEM?

Nie chciała grać Marusi. Uważała, że lepiej zrobi to Elżbieta Czyżewska. Po namowach, zgodziła się jednak przyjąć rolę. Jako „Ogoniok" pojawiła się w czwartym odcinku i zachwyciła publiczność. Popularność serialu była trudna do wyobrażenia. Aktorzy podróżowali po Polsce jak gwiazdy. Tłumy blokowały przejazdy, ścigały milicyjne samochody przewożące artystów. Raksa wspominała, że widzowie bardziej interesowali się losem ekranowego związku niż jej prywatnym życiem. „Kolejni narzeczeni odchodzili, bo nie mogli znieść pytań: A co z Jankiem?" – żartowała po latach. Paradoks, bo ekranowa chemia między Raksą i Gajosem nie przełożyła się na zażyłość poza planem. Biograf Krzysztof Tomasik zwraca uwagę, że aktorzy spotykali się zawodowo, ale prywatnie się nie zaprzyjaźnili.
W 1976 roku zagrali małżeństwo w spektaklu *Alfa Beta*, który wielu widzów odbierało jako symboliczną historię Janka i Marusi po latach, a ostatni raz spotkali się w telewizyjnej *Mgiełce* w połowie lat 80. Koledzy wspominali, że nie było między nimi chemii, ale właściwie dlaczego miałaby być?
Raksę opisywano jako osobę powściągliwą, zdystansowaną, strzegącą prywatności. Niewiele wiemy o jej życiu. Krążyła opinia, że przyciąga trudnych partnerów. W połowie lat 60. poślubiła reżysera Andrzeja Kostenkę. Mieli syna, małżeństwo nie przetrwało.
W latach 80. mówiło się o jej romansie z Bogusławem Lindą. Raksa podobno chciała stabilności, Linda nie nadawał się na partnera. Ta część biografii aktorki zostaje niewiadoma, nigdy o niej nie opowiadała, nie prostowała plotek. Fascynowali ją mężczyźni utalentowani, nieprzewidywalni. Jak Andrzej Żuławski, postać idealna dla romantycznej legendy. Wracający z Francji po sukcesie filmu z Romy Schneider, artystyczny buntownik. Wspominano, że pojawiał się na próbach spektaklu, w którym grała Pola, i obserwował ją z widowni.

MODA NA SUKCES

Raksa próbowała uwolnić się od wizerunku Marusi. Występowała za granicą, w ZSRR za rolę w *Zosi* dostała nagrodę magazynu „Sowietskij Ekran". Polskie produkcje z jej udziałem nie odnosiły sukcesów. Krytycy pisali o zmarnowanym potencjale. Zdała więc państwowy egzamin na projektantkę mody, współpracowała z Grażyną Hase, prowadziła rubrykę o modzie w „Rzeczpospolitej", pisała też o architekturze wnętrz. Ale czasem kino wołało. Ostatni raz pojawiła się na ekranie w *Uprowadzeniu Agaty* Marka Piwowskiego w 1993 roku. Kilka lat później usunęła się z życia publicznego, nie próbowała wrócić na ekran, zniknęła na własnych warunkach. Wiadomo, że wyprowadziła się pod Warszawę. Tam znalazła to, czego szukała: prywatność. „Jestem samotniczką z natury. To mój wybór, nie konieczność" – mówiła. Może dlatego jej legenda nie słabnie. W kulturze, która nagradza nieustanną obecność, w świecie mediów społecznościowych, gdzie każdy szczegół życia staje się publiczny, tajemnica jest szczególnie kusząca. ■

Fot. Roman Kotowicz/Forum

eprasa.pl 98b9d39f7e

10 RZECZY, BEZ KTÓRYCH NIE MOGĘ ŻYĆ

wysłuchał: DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL

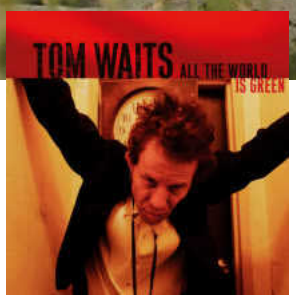
W jakiejkolwiek sytuacji się znajdzie, poradzi sobie, bo był harcerzem. Ale w życiu docenia też rolę szczęścia. Na co dzień Wojciech Chmielarz, autor kryminałów i laureat Nagrody Wielkiego Kalibru, nie może się obejść bez kawy. I nie tylko.





1 FUSÓW MOC

Kawoszem zostałem, gdy miałem pięć lat. Dziadek odbierał mnie z przedszkola i szliśmy do niego. W domu robił kawę, „zalewajkę" w szklankach. Sobie i mnie. Potem siadaliśmy przy stole, on stawiał pasjansa, ja się przyglądałem i popijaliśmy fusiarę. Nie wiem, czy rodzice o tym wiedzieli, zakładam, że nie. Ale tak właśnie przyzwyczaiłem się do kawy i piję ją co rano. Teraz już z ekspresu, nadal czarną i bez cukru.



2 PIOSENKI TOMA WAITSA

Kojarzą mi się z życiową zmianą, czyli przyjazdem na studia do Warszawy. W nieistniejącym już Empiku na Nowym Świecie kupiłem składankę ze starszymi utworami Waitsa. Na stancji słuchałem jej na okrągło. Nadal chętnie wracam do tych piosenek. A czasem sam je nucę, bo wszystkie znam na pamięć. Mógłbym śpiewać z Tomem.

3 SŁONECZKA CYTRUSOWE...

Mandarynki! Pierwsze, jesienne zazwyczaj są kwaśne, ale i tak rzucam się na nie stęskniony i wygłodniały. W środku sezonu pojawiają się dojrzałe, słodkie, najlepsze. A pod koniec, na przedwiośniu – najmniej smaczne i pozbawione soczystości. Cóż, jakiekolwiek by były i tak je zjem. Dzięki mandarynkom wytrzymuję zimę, w szare, chłodne miesiące dają ciepło, słońce, radość.



Fot. Dawid Żuchowicz/Agencja Wyborcza.pl, stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

4 ODPOCZYNEK W BIEGU

Świadomie wkręciłem się w sport po 30. roku życia. Chodzę na siłownię, boksuję, ćwiczę sztuki walki. I biegam. Gdy wymyślam fabuły książek, wyobraźnia pracuje intensywnie, kiedy biegnę, koncentruję się wyłącznie na oddechu, tym, co pod stopami. Oczyszczam umysł, jak podczas medytacji, wsłuchuję się w ciało, przezwyciężam niemoc. Lubię ten stan, może dlatego butów do biegania mam więcej niż do chodzenia...



5 LEKTURA? OBOWIĄZKOWO

Potrafię sobie wyobrazić, że kiedyś nie będę pisał książek, ale że nie będę ich czytał? To nie mieści mi się w głowie. W plecaku albo w smartfonie zawsze mam co najmniej jedną. Najbardziej lubię... kryminały. Ale szczególnie bliska jest mi powieść – *Ścieżki Północy* Richarda Flanagana. Piękna historia o miłości, wojnie, budowaniu siebie. Często do niej wracam.



6 CZTERY ŁAPY

Zawsze chciałem mieć psa, ale rodzice się na to nie zgadzali. Dopiero kiedy się wyprowadziłem, z narzeczoną (teraz już żoną) kupiliśmy sznaucerkę średnią. Od tamtej pory nie wyobrażam sobie, żeby w domu nie było psa. Ustawia nam dzień, trzeba cztery razy wyjść na spacer, pobawić się, zadbać o samopoczucie zwierzaka. On też o nas dba: przytula się, pociesza, rozśmiesza. Więź człowieka z psem jest wyjątkowa.



7 KOREAŃSKIE REALITY SHOW

Moje guilty pleasures. Rozrywka może nie najwyższych lotów, ale pozwalająca oderwać się od codzienności. Dlaczego koreańskie? O ile w zachodnich programach tego typu uczestnicy pokazywani są często w kłopotliwych sytuacjach i niezbyt korzystnym kontekście, w azjatyckich traktuje się ich z szacunkiem. Realizatorom chodzi o to, by widz uwierzył, że warto się starać, doskonalić, a potem zostać lepszym: kucharzem, sportowcem, pisarzem... To lubię.

8 POTRZEBNA DRZEMKA!

Między 15 a 16 potrzebuję pół godziny snu. Najbardziej po dniu pracy twórczej, kiedy odchodzę od komputera, ale myślami wciąż jestem przy historiach moich bohaterów. Drzemka pozwala mi wrócić do rzeczywistości. Poza tym jest przyjemna. To coś, co robię w ramach troski o siebie.

9 ZAPISKI (NIE TYLKO) Z PODRÓŻY

W drogę zawsze zabieram ze sobą notatnik i długopis. Nigdy nie wiadomo, kiedy do głowy przyjdzie dobry pomysł czy refleksja, którą warto zapisać. W domu też mam mnóstwo notatników – upycham je w szufladach, a potem szukam, gdzie co zapisałem. Wielokrotnie obiecywałem sobie, że wprowadzę system katalogowania notatek, ale to nadal przede mną.

10 KOSZULA, ACH KOSZULA!



Z tkaniny dobrej jakości, idealnie skrojona – jest dla mnie atrybutem dorosłości i zawodu pisarskiego. Mam tyle koszul, że nie mieszczą się w szafie. W nich czuję się... dojrzalszy. Jestem ojcem, mężem, pracuję, gotuję, sprzątam, ale rzadko myślę o sobie jak o 42-letnim facecie. Gdy wkładam koszulę, wygląd i samopoczucie wreszcie zgadzają się z metrykalnym wiekiem.



Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 98b9d39f7e



Meryl i #GIRLBOSS

KRYSTYNA KOFTA

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

W siermiężnych, słusznie minionych latach w rodzinie zdarzały się osoby, które, jak wuj Zenon, wybiły się na bogactwo. – Co ja mam mu kupić na urodziny, skoro ma wszystko? – pytała ciotka Zosia. – Pędzelek do czyszczenia pępka, tego z pewnością nie ma – odpowiada jej bratanica dowcipnie.

W czasach wolnego rynku luka jest nie do pomyślenia. Jak to nie ma takiego pędzelka? Zaraz będzie! Wymyślaniem tego, co jest must have, zajmowali się faceci. Tacy jak spec od reklamy Don Draper, bohater serialu *Mad Men*.

W dobie internetu kurę znoszącą złote jajka przejęły młode przedsiębiorczynie. Nazwano je girlboss. Od książki Sophii Amoruso *#Girlboss*. To nowy amerykański sen czy raczej dobrze zdefiniowana kariera. W swojej autobiografii Amoruso opowiada o nędzy, w jakiej żyła, musiała podobno kraść w sklepach. W końcu wpadła na pomysł sprzedawania ciuchów przez internet. Znalazła inwestorów. Urzekł ich pomysł interesu celującego w potrzeby kobiet. Firma dość szybko zyskała wartość stu milionów dolarów.

Chodziło też o pokazanie: skoro ja mogę, to i ty możesz.

No i się zaczęło! Aktorki, celebrytki, boginki internetu prezentowały rzeczy, które są niezbędne do zapewnienia naszego dobrostanu. Dobry marketing zapewniał kasę. Jako jedna z pierwszych weszła w ten biznes Gwyneth Paltrow z platformą Goop sprzedającą luksusowe kosmetyki i ciuchy.

Potem ruszyła fala firm dziewczęcych w internecie. Klientki napędza Instagram. Pokazuje, co robić z ciałem, czym je smarować, co i jak nosić. Codzienne poradnictwo w obrazkach. Nagle powrócił patriarchat. Musisz się im spodobać, masz być piękna i szczupła.

Kim Kardashian reklamuje odchudzającego lizaka, który „dosłownie nieziemsko" hamuje apetyt. Jej siostra poleca herbatki przeczyszczające, jak wiadomo niezbyt zdrowe. A Kim, żeby wymodelować talię, nosi gorset „trainer talii". Lekarze alarmowali, że to osłabia mięśnie, że źle wpływa na oddychanie, jest niezdrowe, ale przy zasięgu kliknięć Kim ich wołanie było piskiem myszy. Kardashianki stały się mistrzyniami, są marką. Za sprawą takich jak one, a także innych „uroczych dziewczyn", kobiety niezauważalnie – po cichu – z podmiotu znów miały stać się przedmiotem.

Jesteśmy młode, silne, możemy wszystko i wy też możecie – pod warunkiem, że kupicie nasz towar. To było przesłanie. Podczepiono ten zryw pod feminizm, że niby promuje równość, samodzielność, władzę.

A jednak, gdy się trochę ten biznes poskrobało, to spod tej zdrapki ukazało się brzydkie oblicze. Okazało się, że te urocze girlbosses to piranie żarłoczne jak faceci albo i gorzej, bo były bardziej głodne sukcesu i co ważniejsze, kasy. Wkrótce zaczęły się procesy. Oskarżano je o mobbing, wykorzystywanie pracownic, obciążanie ich pracą ponad siły. Jedna z girlbosses zwolniła cztery kobiety w ciąży. Wiele nie płaciło dostawcom, traktowało osoby zatrudnione z pogardą. Zadzwonił wreszcie społeczny budzik. Nastąpiło przebudzenie z pełnego marzeń amerykańskiego snu.

Okazało się, że te urocze girlbosses to piranie żarłoczne jak faceci.

Bo były bardziej głodne sukcesu i co ważniejsze, kasy.

Demoniczna Meryl Streep jako Miranda Priestly w filmie *Diabeł ubiera się u Prady* nr 1 jest przy nich dobrotliwą szefową, a nie suką. Także nr 2, który wszedł na ekrany, mówi o amerykańskim śnie. Jednak szefowa Miranda zwierza się, że zrezygnowała z rodziny, dzieci, z tego, co mają inni, bo kocha pracę, bez której nie może żyć.

Streep za powtórne zagranie Mirandy otrzymała 12,5 miliona dolarów. Zażądała od producentów takiego samego honorarium dla Anne Hathaway i Emily Blunt. Nie mieli wyjścia, musieli się zgodzić. Meryl w realu jest przeciwieństwem swojej bohaterki. Jest prawdziwie zaangażowana w sprawy kobiet. To inna klasa niż girlbosses udające feministki. ■

Fot. Olga Majrowska

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e

psychologia

emocje / relacje / trening / praca

Humor terapeutyczny Szczery śmiech jest źródłem siły psychicznej (s. 76)

Joanna Heidtman Zejście z utartego szlaku odsłania nowe możliwości (s. 81)

Zrozumieć borderline Co może zatrzymać rozpędzone emocje (s. 82)

Ptaki leczą Odkryj pasję, która łagodzi stresy i lęk (s. 86)

Mów, co myślisz Trening odwagi buduje niezależność! (s. 90)

Małgorzata Ohme Miłość nie ma terminu ważności (s. 93)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e



Relaks dla psychiki

Obserwacje ornitologiczne to osobista psychoterapia. Podglądanie ptaków uspokaja układ nerwowy, poprawia koncentrację, bo pomaga oderwać się od natrętnych myśli. Warto (s. 88).

eprasa.pl 9809d3917e

Śmiech daje siłę

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Stand-up to artystyczny występ, którego istotą są żarty z trudnych osobistych przeżyć. Dziwne? Dlaczego śmiejemy się, gdy wypadałoby płakać? Psycholodzy uważają, że żarty ze stresujących wydarzeń mają sens. Humor to jeden z najbardziej dojrzałych mechanizmów obronnych. Nie rozwiązuje problemu wprost, ale pomaga spojrzeć na niego z dystansu, znaleźć wyjście z sytuacji pozornie beznadziejnych. Wykorzystaj to narzędzie rozważnie, a będzie ci się żyło lżej.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e

Anna otwiera drzwi i rozgląda się po mieszkaniu. Pod jej nieobecność pękła rura, woda leje się po ścianie, parkiet spuchł. Gdy sytuacja zostaje opanowana, płacze. Nie ubezpieczyła mieszkania. W końcu udaje jej się uspokoić, robi zdjęcie i wysyła przyjaciółce z podpisem: „Moje mieszkanie może wziąć teraz udział w programie »Katastrofy budowlane«. Chyba wejdę do finału!". I zaczyna się śmiać. Co tu się wydarzyło?

ŻART W CZASACH ZARAZY

Z czego się śmiejemy? Z tego, co zabawne, wiadomo. Mniej oczywista odpowiedź brzmi: śmiejemy się i z tego, co boli, z czym nie umiemy sobie poradzić. Co nam to daje? – Humor pozwala zobaczyć rzeczywistość, nawet gorzką, w lepszym świetle. Ale też przeformułować problem. Ludziom zdarza się śmiać nawet na pogrzebach. Czarny humor to sposób, by pomieścić w sobie emocje, powiedzieć coś trudnego bez uników. Bywa formą katharsis – tłumaczy dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł, psycholożka z Uniwersytetu SWPS, zajmująca się m.in. strategiami radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Zdaniem harwardzkiego psychiatry George'a Vaillanta humor, którym oswajamy trudne sprawy, to dojrzały mechanizm obronny. Jest wynalazkiem człowieka. Stanowi dowód wysokiej inteligencji, ale jest też czymś, co inteligencję rozwija. Żart uczy nas, że na każdą sprawę można spojrzeć z wielu odmiennych perspektyw. Skoro tak, to również każdy problem może mieć wiele rozwiązań. Jest jeszcze jeden dodatkowy atut. Ludzie, nawet bliscy, szybko męczą się cudzymi problemami. Nie chcą w nieskończoność słuchać smutnych opowieści. Stąd nagła pustka towarzyska wokół osób, które straciły pracę, bliską osobę czy otrzymały diagnozę ciężkiej choroby. Boimy się „zarazić" trudnymi emocjami. Humor jest antidotum na takie sytuacje. Poprawia samopoczucie osobie przeżywającej coś trudnego, ale też lepiej nastraja do nas innych. W szpitalach, w których stosowano śmiech jako wsparcie terapii farmakologicznych, zauważono, że pacjenci szybciej dochodzili do zdrowia. Rod Martin, psycholog, prowadził badania nad różnymi stylami humoru. Zwrócił uwagę na humor samowzmacniający, czyli żarty, które pokazują coś obiektywnie smutnego w nowym świetle. Zdaniem Martina to pierwszy krok do odzyskania poczucia wpływu na życie, gdy wydaje się nam, że tracimy kontrolę. Dowiedziono, że ludzie, którzy potrafią tak żartować, lepiej radzą sobie ze stresem. Ten typ dowcipu można usłyszeć na stand-upach. Idę na jeden z nich.

> Humor połączony z autoironią to dowód wysokiej inteligencji. I ważny mechanizm obronny. Pomaga oswoić ból, uczy patrzeć na życie z różnych perspektyw, łagodzi lęk.

GDY SIĘ ŚMIEJESZ, BOLI MNIEJ

Na środek wychodzi Aga Matan, komiczka. Nie umiem powstrzymać się od śmiechu, gdy opowiada o młodości i pierwszym grillu, który w latach 90. urządziły razem z mamą. Po dwóch godzinach wysiłków na talerzu małej Agi wylądowały półsurowe, osmalone skrzydełka. – To się nie mogło udać, bo do grilla potrzebny jest mężczyzna – mówi, wzbudzając powszechną radość na sali. Ale w domu Agi nie było ojca. Stand-up stał się jej sposobem, by uporać się z tym brakiem. Na jej występach ludzie z podobnymi doświadczeniami dowiadują się, że w ten sposób można uśmierzyć ból. A przynajmniej trochę się do niego zdystansować. Najnowszy projekt *Ojciec dla Agnieszki* to połączenie performance'u z filmem dokumentalnym. Tematem jest brak ojcowskiej obecności. Ogranie tego humorem nie zastąpi terapii, ale da poczucie ulgi. Pozwoli pójść dalej. Aga dała ogłoszenia w social mediach, że... szuka ojca. Niektórych kandydatów zgłosiły ich córki. Zabawa stała się punktem wyjścia do dyskusji o doświadczeniach kobiet i refleksji o ojcostwie. – Stand-up opiera się na osobistej historii i przemyśleniach z nią związanych. Mój projekt i reżyserki Magdy Załęckiej też. Byłam ciekawa, jak by to było mieć w dorosłym życiu obecnego tatę. Kogoś, komu chcesz zwierzyć się z kłopotów sercowych, poprosić o wywiercenie dziury w ścianie – tłumaczy Aga Matan. – I postanowiłam to sprawdzić. Żarty działają autoterapeutycznie. Na przykład po trudnym rozstaniu, kiedy mogłam opowiedzieć kilka dowcipów o tym, jak mnie zdradzał były chłopak, to doświadczenie przestało być dla mnie tylko trudne, stało się też... trochę śmieszne. Nie mówię, że życie to komedia. Ale gdy się śmiejesz, boli mniej.

Ma to uzasadnienie biologiczne. Śmiech rozluźnia ciało – trudno się śmiać, gdy masz mięśnie spięte z nerwów. I uspokaja. Dla organizmu jest sygnałem, że nie dzieje się nic strasznego. Ciało i psychika funkcjonują na zasadzie sprzężenia zwrotnego. Czujesz się dobrze, więc się śmiejesz. Śmiejesz się i zaczynasz czuć się lepiej. Dlatego lubimy komedie. I ciągnie nas do ludzi, którzy potrafią rozbawić innych. Kobiece

eprasa.pl 98b9d39f7e

stand-upy to ciekawa i wyjątkowa kategoria. W ostatnich latach artystki poruszają tematy trudne, bolesne, a nawet pozornie niemożliwe do „obśmiania". Tig Notaro, amerykańska komiczka, weszła na scenę kilka dni po diagnozie raka piersi i oświadczyła widzom: „Cześć, mam raka!". A następnie opowiedziała w komediowej konwencji o lęku i niepewności związanej z leczeniem. Zrobiła to tak, że widownię rozśmieszyła do łez. Ali Wong, inna aktorka, znana z popularnej w Netflixie *Awantury*, w swoich programach mówiła o ciąży, poronieniu, połogu, seksualności po porodzie i frustracji związanej z macierzyństwem. Widzowie śmiali się od pierwszej do ostatniej minuty! W USA i Kanadzie powstały projekty komediowe tworzone przez osoby, które przeżyły gwałt. Jednym z bardziej znanych był „Rape Is Real and Everywhere" (gwałt jest realny i zdarza się wszędzie). Komiczki opowiadały w nim o przemocy seksualnej, żeby przynieść ulgę kobietom, które doświadczyły podobnych przekroczeń. W Polsce stand-uperka Olka Szczęśniak porusza temat depresji i terapii. Magda Kubicka – stereotypów płciowych i seksizmu. A Katarzyna Piasecka – tematów związanych z wiekiem, starzeniem się kobiet, samotnością.

– Nie o wszystkim potrafimy rozmawiać wprost. Dlatego potrzebujemy humoru, zabawnych piosenek, komedii – tłumaczy dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł. – Dzięki stand-upom poruszającym tematy tabu widzowie dostają też sygnał „nie jesteś z tym sam, inni czują podobnie". To zdejmuje presję. Pokazuje, że o rozwodzie, macierzyńskim zmęczeniu czy depresji można rozmawiać, niekoniecznie rozdrapując rany i rozpaczając. Humor buduje siłę psychiczną. Dzięki niemu uwalniamy tłumione emocje. A śmiech wspólny może być pierwszym etapem do poważnej rozmowy o trudnych sprawach. To też forma wsparcia. Zbiorowego doświadczenia budującego wspólnotę. Podobnym celom służą społeczności powstałe wokół projektów takich jak *Chu… pani domu* Magdy Kostyszyn, która ma ponad milion obserwujących na Facebooku. Pomysł na stronę zrodził się z chęci zrobienia czegoś na przekór perfekcjonizmowi. Kobiety dzielą się tam szczegółami swoich „nieidealnych dni" i wspólnie się z nich śmieją. Tu możesz dostać tysiące lajków za nieudany tort czy obiad dla teściów, który okazał się katastrofą. Zgodnie z zasadą: poluzuj warkoczyki, wyśmiej porażki, a będzie ci lżej.

ZRÓB SOBIE PRYWATNY STAND-UP

Sporo osób myśli: w moim przypadku ta metoda się nie sprawdzi, mój problem to poważniejszy kaliber. Psycholodzy przekonują, że to kwestia zmiany perspektywy. Skoro można śmiechem oswoić raka, rozwód, bankructwo, to… trudno o sprawę, której nie dałoby się ocieplić humorem. Warto czerpać inspirację ze stand-uperek. Oto kilka sposobów pokazujących, jak przekuć trudny temat w opowieść, która zdystansuje nas od problemu.



Reklama

eprasa.pl 98b9d39f7e



1 ***Nie pytaj tylko: „co się stało?", ale też: „jaką historię chcesz sobie o tym opowiedzieć?".***
Terapia narracyjna zakłada, że ludzie często snują jednowymiarowe opowieści na temat złych zdarzeń. I podsumowują je negatywnymi uogólnieniami: „Jestem beznadziejna", „Nie umiem być w związku" itp. Z czasem te zdania stają się częścią ich tożsamości i działają autodestrukcyjnie. Humor pomaga znaleźć inną perspektywę. Choćby w taki sposób: „Dziś jest beznadziejnie. Pamiętałam o szczepieniu psa, ale zapomniałam o wywiadówce i właśnie spaliłam garnek z ryżem, bo równocześnie próbowałam uratować małżeństwo, odpisać klientowi i znaleźć dziecku strój na bal przebierańców. To nie życiowa porażka. To wtorek". To daje szansę, że... w środę może być lepiej.

2 ***Znajdź w trudnej sytuacji okruch absurdu.***
To jedna z technik stand-upu. Coś cię stresuje? Jak wyglądałoby to zdarzenie w serialu komediowym? Jak brzmiałby tytuł tego odcinka? Nie chodzi o bagatelizowanie problemu. Paradoksalnie dostrzeżenie absurdalnej strony sytuacji pomaga odzyskać poczucie kontroli.

3 ***Użyj śmiechu, ale nie rób z siebie pośmiewiska.***
Humor pomaga, dopóki nie staje się maską. Komiczka Hannah Gadsby, autorka programu *Nanette*, mówiła, że przez lata zamieniała życiowe upokorzenia w żarty. Aż poczuła, że ucieka w śmiech, by nie przeżyć czegoś trudnego. Łatwo przekroczyć cienką granicę między traktowaniem życia bez śmiertelnej powagi a niepoważnym stosunkiem do siebie. – Zdrowy nie przeszkadza w rozmowie o rzeczach ważnych, a nawet ułatwia werbalizowanie trudnych treści – zauważa dr Małgorzata Osowiecka-Szczygieł. – Człowiek, mówiąc o czymś bolesnym, może się zaśmiać. Ale gdy robi to nieustannie, wysyła sygnał, że coś jest dla niego zbyt przytłaczające, by to poruszyć. Wypiera ból, a to nie daje ulgi.

4 ***Opowiadaj o sobie tak, jak o kimś, kogo lubisz.***
Psychologowie zauważają, że wiele kobiet snuje opowieści o sobie, bezwzględnie się oceniając. Surowo piętnują swoje błędy. Humor samowzmacniający nie polega na poniżaniu siebie, ale na życzliwym dystansie wobec własnych potknięć. To dyskretna różnica między: „Jestem do niczego" a „Moje życie od kilku dni przypomina katastroficzny serial...".

Śmiech nie sprawi, że rozwód przestanie boleć, depresja zniknie, a życie nagle stanie się łatwe. Ale coraz mniej z nas chce udawać perfekcyjne bohaterki cudzych scenariuszy. Lepiej pisać własne – realistyczne i przyjazne. Z miejscem na śmiech. Życie to połączenie dramatu z komedią. Warto zadbać o to, by tego drugiego składnika było... choć trochę więcej. ■

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

Warto się zgubić



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

Niech pierwszy rzuci kamieniem ten, kto wciąż nie planuje. Plan na jutro, następny tydzień, weekend, semestr, wakacje. Sama mówię nieraz: jak chcesz mieć tulipany w maju, sadź cebulki w październiku. Dzięki planom wiemy, co nas czeka. No, właśnie… tylko to, co zaplanowaliśmy! Restauracja zarezerwowana, bilety wykupione, trasy rowerowe opracowane… „Jestem dobrze przygotowany do warsztatów ze spontaniczności", powiedział raz mój znajomy i omal nie umarłam ze śmiechu. Ale mam też przyjaciela, który osiągnął w życiu sporo: zbudował firmę o zasięgu międzynarodowym, wymyślił i opatentował ciekawe rzeczy, a mówi, że nigdy nie miał planu. Miał za to marzenia.

Słyszymy dziś często: jak nie wiesz, dokąd zmierzasz, to wylądujesz gdziekolwiek. Ale ten przyjaciel jest zadowolony z tego, gdzie wylądował, choć na początku nie wiedział, że tam pragnie dotrzeć. Wojskowy z rodziny pastorów. Szykowano go do zasłużonych awansów. Jednak „usłyszał głos od Boga", więc został duchownym i terapeutą. Aż poczuł, że musi „iść do świata". Zaczepił się wtedy na uczelni. Wiele razy zdawał się na „zew intuicji", który nachodził go co kilka lat. Pod jego wpływem zmieniał jeszcze trzykrotnie profesję. Wiele razy czuł się zagubiony.

Twórcze zagubienie – tak to nazywam. Czy warto sobie na nie pozwolić? Czy może nas dobrze pokierować? Przecież to paradoks! A jednak… W języku angielskim jest ciekawe słowo: „serendipity". Oznacza zdolność dokonywania szczęśliwych odkryć przez przypadek. Intrygujące jest jego pochodzenie. Serendip to dawna nazwa starożytnego królestwa Sri Lanki. Związana z nim jest opowieść o trojgu książętach, którzy ciągle znajdywali to, czego nie szukali. I zawsze było to coś wartościowego.

Jeśli więc pozwolimy sobie zgubić się nieco – choćby od czasu do czasu – może też znajdziemy coś, czego nie szukaliśmy? Niespodzianka bywa darem, który inspiruje do nowych działań, sposobów myślenia. Może okazać się pomocna w rozwiązaniu trapiącego nas długo problemu. Kto nigdy nie otwierał ważnej dla siebie książki (od Biblii po ulubiony tom wierszy) na losowo wybranej stronie z założeniem, że wers na który trafi, będzie podpowiedzią w ważnej sprawie? Czysta magia w dobie AI!

Ale ostatnio nawet moje najbardziej kochające kontrolę klientki zaczynają sobie robić „odwyki od planowania". Gdy to piszę , widzę jedną z nich. Matka, żona, członkini zarządu i mistrzyni kolejnych triatlonów. Nie wyobrażała sobie przetrwania tygodnia bez obsesyjnego planowania. Wszystko zawsze przygotowane, odliczone, wymierzone co do sekundy. Wakacje też – „pod linijkę". Bo jak już wejdziesz w nawyk (a może przymus?), trudno go porzucić nawet w czasie wolnym. Aż nastąpiło zmęczenie tym trybem istnienia. Pierwszy wyjazd „bez planu" napawał ją przerażeniem. Budziła się w nocy z chęcią wytyczenia trasy na kolejny dzień, zrobienia listy zabytków do obejrzenia, dopięcia wszystkiego na ostatni guzik. Ale odpuściła. I rzuciła się na głęboką wodę improwizacji. Co odkryła? Radość z zaskoczeń. Ekscytację z poszerzania wiedzy o tym, co jest możliwe. Nie zawsze było fajnie. Ale zapamiętała parę widoków, spotkań, miejsc, które były „darem".

Kobieta ta często mówiła, że jej mama stanowiła dla niej antywzór, bo była „zagubiona", „chaotyczna". Przez kontrast wybrała więc planowanie do potęgi. W chwili kryzysu, gdy pracowałyśmy, jej także zdarzały się momenty „zagubienia". Wytrzymanie ich pomogło wyłonić jej nowe sposoby działania. I nowe pokłady jej osobowości – zdolności twórcze, relacyjne, wrażliwość. Nie żałuje… Zgubmy się czasem. Także po to, by znaleźć coś, o czym nie wiedzieliśmy, że istnieje. Również w nas. ■

Fot. Agata Mazur

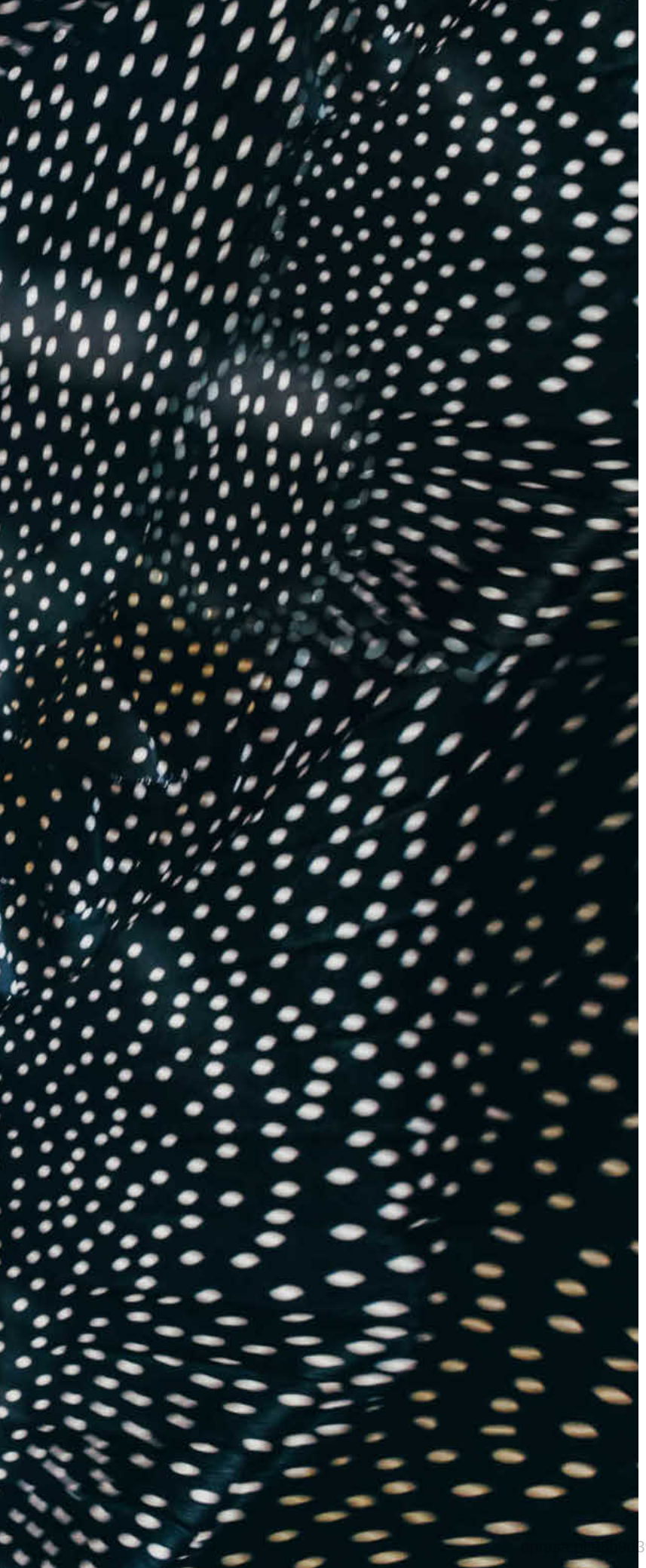
eprasa.pl 98b9d39f7e



Na huśtawce emocji

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

prasa.pl 98b9d39f7e



Czują bardziej. Gdy się zauroczą, idealizują wybraną osobę. Ale lęk przed odrzuceniem utrudnia bliskość. Często każe odejść. Osoby z borderline działają według tego schematu w związkach, przyjaźniach i w pracy. Dziś kochają, jutro nienawidzą, pojutrze... umierają ze wstydu. Jak wyjść z zaklętego kręgu, pomóc sobie lub bliskim z tym problemem, mówi Urszula Struzikowska-Marynicz, psycholożka, autorka książki *Borderline. I co dalej?*

Fot. Getty Images, materiały prasowe



URSZULA STRUZIKOWSKA-MARYNICZ
Psycholożka, socjolożka, posiada doświadczenie w poradnictwie psychologicznym i interwencji kryzysowej.

Twój STYL: Wiele osób ma problemy z emocjami, wrażliwie reaguje na konflikty, obawia się odrzucenia. Żyjemy w epoce ludzi rozchwianych?

Urszula Struzikowska-Marynicz: Każda epoka ma swoje signum temporis, znak czasów. W XIX wieku koncentrowano się na histerii i nerwicach. Dziś są to problemy związane z narcyzmem, ADHD, a ostatnio z borderline. Ma to związek ze współczesnym stylem życia. Jesteśmy przebodźcowani, przeciążeni emocjonalnie. Media społecznościowe sprawiają, że porównujemy się z innymi, kreujemy barwne życiorysy, by sprostać presji sukcesu. Wszystko musi być „na już" i w doskonałej wersji: relacje, dokonania, wizerunek. To rodzi lęk przed oceną. Ale też poczucie bycia niewystarczającą. Sporo osób ma trudności z budowaniem stabilnego obrazu siebie, bo funkcjonujemy w kulturze skrajności: albo jesteś superosobą, albo toksykiem. W takim świecie łatwo widzieć siebie przez pryzmat wad i bać się odrzucenia. Ale to nie jest tak, że kultura produkuje osoby z borderline. Zaburzenie osobowości to coś głębszego.

Czym w takim razie jest?

Borderline bywa utożsamiane z wysoką wrażliwością, ale to tylko jedna z cech. Chodzi o wzorzec przeżywania siebie i świata, któremu towarzyszy silny lęk przed odrzuceniem. W praktyce oznacza to niestabilność relacji, impulsywność oraz trudności z regulacją emocji. Taka osoba ma chwiejny obraz siebie – jednego dnia czuje się wartościowa i silna, następnego uważa się za żałosną i niegodną miłości. Te trudności ujawniają się w bliskich związkach, nie tylko miłosnych. Także w przyjaźni, kontaktach ze współpracownikami. Bliskość jest dla osoby zmagającej się z borderline jednocześnie upragniona i przerażająca. Lęk przed porzuceniem współistnieje z lękiem przed pochłonięciem przez drugą osobę i utratą siebie. Dlatego ci ludzie miotają się między silnym przywiązaniem a potrzebą zachowania dystansu w relacji, niekiedy z potrzebą nagłej ucieczki z niej.

Trudno zrozumieć taką huśtawkę emocjonalną: jednego dnia miłość, zachwyt, drugiego – ucieczka i nienawiść.

Każdy, gdy się zakochuje, idealizuje drugą osobę. To naturalne. Projektujemy na drugiego człowieka marzenia o miłości. Ale z czasem schodzimy na ziemię i akceptujemy, że wybranek nie jest bez wad. Problem pojawia się, gdy idealizacja jest skrajna, a zwykłe urealnienie partnera przeżywane jest jako zdrada czy oszustwo. Może wyglądać to tak: on nie odpisuje na wiadomości przez kilka godzin albo wraca zmęczony z pracy i nie koncentruje się na partnerce, bo miał zły dzień. To zwykła codzienność ludzi, którzy wyszli z romantycznej fazy miłości. Osoba z borderline tak tego nie postrzega. Uznaje, że wybranek przestał ją kochać. Uruchamia podświadomy mechanizm obronny: „Muszę znaleźć w tobie jakąś wadę i odsunąć się od ciebie, zanim dostrzeżesz, że to ja jestem beznadziejna i mnie zranisz". Taka osoba – jak Kaj w baśni Andersena, któremu w oku utkwił odłamek diabelskiego lustra, zaczyna widzieć w partnerze same negatywy – jest brzydki, głupi, niegodny zaufania. Porzuca go.

Może po prostu się odkochuje.

Chodzi o coś innego. Jej zachowanie nie wynika z braku uczuć, tylko ze strachu przed porzuceniem czy unieważnieniem. Czasem w grę wchodzi inna motywacja. Osoba z borderline, idealizując partnera, czuje się przy nim gorsza, niewystarczająca. Mechanizmem obronnym, który pozwala nie widzieć swojego lęku, stają się myśli: „Ależ on zadziera nosa!", „Przez niego czuję się źle!". To tworzy emocjonalny rollercoaster: od zachwytu do rozczarowania. Od bliskości do odsunięcia się. Związek staje się tak intensywny, że wyczerpuje obie strony.

Skąd się bierze taki typ osobowości? Jak rodzi się problem?

Nie ma prostej odpowiedzi. Zwykle dochodzi do połączenia kilku czynników: biologicznych i relacyjnych. Część osób od dziecka ma większą wrażliwość. Silniej reagują na bodźce, mocniej przeżywają stres, trudniej im się wyciszyć po konflikcie. Ale wysoka wrażliwość to jeszcze nie borderline. Osoby zmagające się z tym problemem mają dodatkowo lękowy lub zdezorganizowany styl przywiązania – tak sformatowało je dzieciństwo, w którym nierzadko nie miały bezpiecznej więzi z ważnymi osobami. Chodzi o rodziców lub zastępczych opiekunów. Raz było blisko i ciepło, a nagle chłód, odrzucenie czy przemoc. Dziecko wówczas uczy się, że związki z ludźmi są nieprzewidywalne, a miłość można stracić w każdej chwili. Borderline wyrasta m.in. z traum relacyjnych. Problem pogłębia się, gdy

Związki osób z borderline przypominają emocjonalny egzamin. Partner bez końca musi udowadniać, że kocha, tęskni. To wyczerpuje i... oddala.



Urszula Struzikowska-Marynicz, *Borderline. I co dalej?*, Wydawnictwo RM

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

w okresie dorastania środowisko unieważnia emocje takiej osoby, zawstydza. Dziecko słyszy często: „Przesadzasz", „Nie becz", „Znowu robisz problem". Są to lata życia w emocjonalnym bałaganie, braku bezpieczeństwa czy konieczności zasługiwania na uwagę i akceptację.

W książce pisze pani, że takie osoby mają potrzebę testowania ludzi. Sprawdzania, czy ktoś nie odejdzie. Jak to wygląda w praktyce?

Scenariusze mogą być różne. Ktoś celowo pozoruje chłód i obserwuje, czy partner będzie walczył o kontakt. Albo prowokuje kłótnie, by sprawdzić, czy druga osoba mimo wszystko zostanie, wytrzyma. Może mówić: „Zostaw mnie!", mając nadzieję, że usłyszy: „Nigdy cię nie opuszczę!". Bywają też subtelniejsze metody: ciągłe pytania – czy mnie kochasz? – i analizowanie tonu głosu, szybkości odpowiedzi. Charakterystyczna jest nadmierna czujność wobec zmian w zachowaniu partnera. Żadne z tych zachowań nie sprzyja relacji, bo im więcej testowania, tym mniej miejsca na zaufanie i spontaniczność.

To nieświadome sabotowanie relacji?

Związek przypomina emocjonalny egzamin, na którym druga strona ma udowadniać miłość i lojalność. To wyczerpuje. I oddala. Efekt najczęściej jest odwrotny od zamierzonego. Partner czuje się kontrolowany. Pojawia się zmęczenie ciągłą presją, dystans. Osoba z borderline odbiera to jako dowód, że jednak miała rację: „Wiedziałam, że on mnie w końcu zostawi, że nie mogę mu ufać". To jak sprawdzanie, czy most się nie zawali, gdy będziemy burzyć przęsła... Ważne, by wiedzieć, że pod takimi testami nie kryje się kalkulacja, tylko potrzeba usłyszenia: „Jestem przy tobie i nie zniknę, choć zobaczyłem, jaka jesteś naprawdę".

Całe życie możemy się zmieniać. Nie w kogoś innego, ale w osobę gotową do samoakceptacji. Terapia dla osób z borderline jest szansą na opanowanie emocji i lepszą przyszłość.

Borderline kojarzy się z wybuchami emocji. Pani dowodzi, że łączy się z nim też wstyd, poczucie winy i autoagresja.

Bliscy osoby z borderline koncentrują się głównie na momencie eksplozji: krzyku, gwałtownej reakcji. Dla tej osoby najtrudniejsze zaczyna się później. Analizuje, co powiedziała, zrobiła. Dręczy się natrętnymi myślami: „Co ze mną nie tak?", „Znów wszystko zepsułam", „Nie zasługuję na miłość". Pojawia się przytłaczający wstyd. Po wybuchu emocji uaktywnia się mechanizm karania siebie. Ktoś taki wycofuje się z ważnej, dobrze zapowiadającej się relacji. I cierpi. Nierzadko stosuje autoagresję. To mogą być ryzykowne zachowania, nadużywanie alkoholu, przypadkowe kontakty seksualne.

Gdzie przebiega granica między trudnym temperamentem a zaburzeniem borderline?

Ważne pytanie, bo wiele osób może odnaleźć swoje cechy w opisie borderline – wysoką wrażliwość, impulsywność. Granica przebiega tam, gdzie trudności stają się trwałym wzorcem przeżywania świata i realnie destabilizującym życie. Borderline od innych trudności charakterologicznych odróżnia poczucie wstydu, winy i powtarzające się działania lub myśli autoagresywne. To nie jest trudny charakter, tylko głębokie, długotrwałe cierpienie. Nie mówimy o pojedynczych sytuacjach, gdy ktoś uprawiał przygodny seks na wakacjach czy kupił trzy pary butów pod wpływem zachcianki, ale o schemacie, na który składa się lęk przed odrzuceniem, niestabilne relacje, emocjonalny rollercoaster i trudności w utrzymaniu stabilnego obrazu siebie.

Jeśli widzimy u siebie lub kogoś bliskiego takie cechy, gdzie szukać pomocy?

Warto szukać psychiatry lub psychoterapeuty specjalizującego się w tym obszarze, bo diagnoza jest trudna. Bywa, że stawiana jest po latach. Sprawę komplikuje to, że borderline współwystępuje z depresją, zaburzeniami lękowymi i odżywiania. Ważne, by nie pomylić go z ADHD czy chorobą afektywną dwubiegunową. Terapia osoby z borderline polega na uczeniu się rozumienia emocji, regulowania ich i budowania stabilniejszej relacji ze sobą oraz innymi. To nie jest naprawianie zepsutego człowieka, tylko proces pomagający odzyskać poczucie bezpieczeństwa i wpływu na życie. Terapia pomaga opanować chęć ucieczki czy kolejne destrukcyjne dla relacji testy miłości. Ważna jest nauka stawiania granic i komunikowania potrzeb. Przebadaną metodą leczenia borderline jest terapia dialektyczno-behawioralna (DBT). Z tego zaburzenia można wyjść. Wiele osób po terapii odnajduje miłość, spełnienie w pracy, przyjaźnie. Patrzą w lustro z przyjemnością. Znam takich ludzi. Ważne, by nie traktować diagnozy jak wymówki: mam taki problem, więc taką mnie kochajcie. Możemy się zmieniać. Nie w kogoś innego czy lepszego, ale w siebie gotowego do samoakceptacji. W każdym wieku. I warto to zrobić, by dać sobie szansę na szczęście. ■

eprasa.pl 98b9d39f7e



PTAKI *leczą*

rozmawiała:
JAGNA KACZANOWSKA

(podróżniczek)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

Są wszędzie, a jednak umykają naszej uwadze. W krzakach pod blokiem, w parku... śpiewają ptaki. Ich głosy mają pozytywny wpływ na psychikę. Wystarczy się skupić. Dr Sławomir Murawiec, psychiatra, ceni ptaki. Przekonuje, że ich obserwacja to coś więcej niż hobby. Terapeutyczna ornitologia to relaks dla przemęczonych umysłów. W naszych czasach – cenne!



DR SŁAWOMIR MURAWIEC
Psychiatra i terapeuta, miłośnik przyrody, badacz wpływu natury na zdrowie psychiczne. Współautor książki *Ornitologia terapeutyczna. Ptaki –zdrowie – psychika*.

Twój STYL: Lubię mój ogród nie tylko za kwiaty, ale i ptaki. Obserwuję je, słucham ich śpiewu. W książce twierdzi pan, że to coś więcej niż przyjemne hobby.

Sławomir Murawiec: Obserwowanie ptaków działa jak naturalny reset dla mózgu. Jak powiedziała jedna z uczestniczek moich zajęć: „czyści mózg". Na co dzień jesteśmy pogrążeni w analizowaniu problemów, ocenianiu siebie, rozmyślaniu. Niektórzy wciąż powracają do tych samych tematów, rozpatrują w nieskończoność porażki, zadręczają się i stresują. Obserwowanie ptaków okazuje się tu skuteczną pomocą.

Czym różni się od obserwowania przyrody, choćby drzew? Dlaczego właśnie ptaki mają szczególnie terapeutyczną moc?

Szum czy widok drzew może stać się tłem, mogę go słuchać i jednocześnie dalej rozmyślać o kłopotach. Ptaki wymagają koncentracji uwagi. W krzakach bzów zaśpiewa kos i zamilknie. Skądś dobiega trel, którego nie umiem przypisać do żadnego gatunku... Ptaki są zaskakujące i nieprzewidywalne. Nie wiadomo, czy za chwilę znowu się pojawią lub odezwą. Ta zmienność sprawia, że uwaga przenosi się z wewnątrz (rozmyślania) na zewnątrz. Człowiek zaczyna nasłuchiwać, wypatrywać. I przenosi całą uwagę na to, co dzieje się wokół niego.

Jest tu i teraz?

No właśnie, mindfulness w czystej postaci. Dodatkowo działa tu mechanizm ewolucyjny. Śpiew ptaków był kiedyś sygnałem bezpieczeństwa: gdy śpiewały, znaczyło to, że w pobliżu nie ma zagrożenia. Niezwykły wniosek przyniosły badania Petra Katerynycha z Kijowa. W trakcie specjalnych zajęć zauważył, że studenci, którzy wsłuchują się w głos ptaków, potrafią skoncentrować uwagę na ich śpiewie i w pewnym sensie wydobyć się z poczucia stałego zagrożenia wynikającego z wsłuchiwania się w to, czy wyją syreny alarmowe. Badania Petra Katerynycha potwierdzają, że ptasi śpiew może być silną kotwicą akustyczną, która pomaga osadzić się w tym, co przyjazne, bezpieczne. Dlatego w wielu sytuacjach ornitologia terapeutyczna, czyli uważne obserwowanie ptaków, może przynieść realną ulgę zmęczonej psychice.

Ma być odskocznią od social mediów i scrollowania telefonu. Ale wiele osób słucha dziś ptaków, sprawdzając w aplikacjach, co to za gatunek. To się nie wyklucza?

Aplikacje przydają się, jeśli korzystamy z nich rozsądnie. Człowiek ma naturalną potrzebę rozumienia i nazwania tego, z czym się styka. Rozpoznanie gatunku działa nagradzająco.

Fot. Tomasz Gołąb/Forum

eprasa.pl 98b9d39f7e


(wilga)


(słowik)


(kos)


(skowronek)

OSIEM POŻYTKÓW Z OBSERWOWANIA PTAKÓW

1 **Poprawa samopoczucia utrzymująca się przez kilka godzin.** Badanie przeprowadzone przez naukowców z King's College London dowiodło, że zobaczenie lub usłyszenie ptaków wiązało się z lepszym samopoczuciem, wzrostem pogody ducha, a efekt trwał sporą część dnia.

2 **Pożegnanie z lękiem.** Naukowcy z Max Planck Institute for Human Development wykazali, że słuchanie ptasiego śpiewu obniża poziom lęku.

3 **Lepsza koncentracja.** Obserwowanie ptaków wywołuje naturalne skupienie uwagi. Według teorii regeneracji uwagi (Attention Restoration Theory) hobby to pomaga odpocząć mózgowi przeciążonemu natłokiem bodźców. Łatwiej koncentrujemy się wtedy na pracy. Mamy więcej kreatywnych pomysłów.

4 **Trening pamięci i spostrzegawczości.** Rozpoznawanie gatunków ptaków, zapamiętywanie ich śpiewów angażuje pamięć roboczą oraz uwagę wzrokową. Badania sugerują, że doświadczeni obserwatorzy ptaków osiągają lepsze wyniki w zadaniach związanych z zapamiętywaniem.

5 **Ochrona mózgu przed starzeniem.** Najnowsze badania sugerują, że wieloletni obserwatorzy ptaków mają „młodsze" mózgi. Naukowcy przypuszczają, że to zajęcie może wspierać tzw. rezerwę poznawczą w starszym wieku, czyli sprzyjać długowieczności umysłu.

6 **Mniejszy stres.** Podczas spacerów połączonych ze świadomym słuchaniem ptaków obserwowano spadek poziomu kortyzolu, ciśnienia krwi i tętna. Co ciekawe, największe korzyści przynosiło nie samo przebywanie wśród ptaków, ale aktywne zwracanie uwagi na ich śpiew.

7 **Zachwyt.** Psychologowie podkreślają znaczenie tzw. mikrozachwytów – krótkich momentów zdumienia pięknem świata. Obserwowanie ptaków sprzyja takim doświadczeniom, a te z kolei wiążą się z większym dobrostanem psychicznym i mniejszym skupieniem na sobie.

8 **Wzmacnianie więzi społecznych.** Obserwowanie ptaków jest jednym z hobby, które można uprawiać samotnie lub wspólnie. Badania wskazują, że uczestnictwo w spacerach przyrodniczych i społecznościach obserwatorów ptaków sprzyja poczuciu przynależności i ogranicza samotność. Innymi słowy: ptasie sąsiedztwo ma znaczenie nie tylko dla psychiki, ale i lepszych relacji!

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

Czujemy satysfakcję, bo ciekawość świata została zaspokojona. Poczucie, że rozumiemy rzeczywistość, wycisza. Mózg lubi rozwiązywać zagadki. A pozyskanie wiedzy, kto śpiewa na brzozie, oznacza jedną tajemnicę świata mniej. Banalne, ale... działa! Efekt znika, gdy zamiast kontaktu z naturą mamy kontakt z ekranem. Dlatego warto traktować aplikację jako pomoc: sprawdzić nazwę ptaka i odłożyć telefon. Wrócić do słuchania, obserwowania, bycia tu i teraz. I na tym skoncentrować zmysły.

Prowadzi pan terapeutyczne spacery skoncentrowane na ptakach dla mieszkańców Warszawy. Na czym polegają?

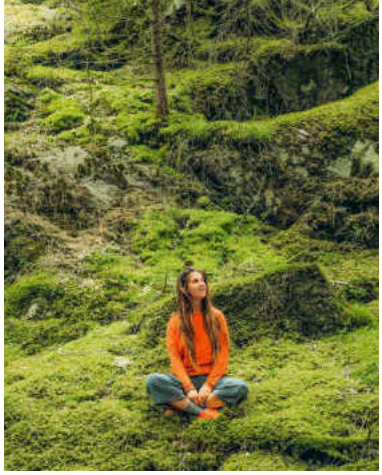
To spacery, podczas których próbujemy zwolnić i skierować uwagę na świat, który zwykle nam umyka. Nie chodzi o tropienie rzadkich gatunków ani o to, kto zobaczył najbardziej wyjątkowego ptaka, tylko o doświadczenie kontaktu z naturą i własnymi emocjami. Prowadziłem takie spacery dla różnych grup: mieszkańców Warszawy, osób zainteresowanych ekologią, pacjentów psychiatrycznych oddziałów dziennych, osób z depresją czy schizofrenią. I zawsze zaczyna się podobnie: od zaskoczenia. Ludzie odkrywają, jak wiele gatunków ptaków żyje obok nich. Ile różnych głosów mogą usłyszeć na skwerze. Mówią, że wcześniej tego nie zauważali, żyjąc w przekonaniu, że to jakieś wróble. Nagle odkrywają, że to mazurki, dzwońce, zięby, rudziki... Odsłania się przed nami bogactwo świata, którego nie zauważaliśmy, pędząc na autopilocie. Odkrycie, że „jakieś wróble" to w istocie kilkanaście gatunków, z czasem zmienia sposób myślenia w ogóle: może świat jest bardziej kolorowy i zróżnicowany, niż sądziłem? Może i ja taki jestem. Takie myślenie nam służy.

Ma pan ulubione miejsce, w którym obserwuje pan ptaki?

Kontakt z ptakami nie oznacza wielkich przygotowań. Chcę odczarować przekonanie, że ornitologia terapeutyczna wymaga drogiego sprzętu i wypraw na drugi koniec Polski. Można pojechać nad Biebrzę czy do Puszczy Białowieskiej, ale terapeutyczne obserwowanie ptaków możemy praktykować i na własnym osiedlu. Niektórzy odkrywają, że przyjemne jest obserwowanie nawet gołębi czy wron. Uczymy się, że piękno to złożona kategoria, wbrew temu, co serwują nam social media. W świecie ciągłej presji takie doświadczenie działa kojąco. Ja często obserwuję ptaki w Łazienkach, w okolicach Potoku Służewieckiego czy łąk pod miastem. Gdy prowadziłem tam spacery, za każdym razem były zaskakujące także dla mnie. Efekt terapeutyczny zaczyna się od odkrycia, że obok nas cały czas istnieje równoległy świat, tylko zwykle go nie zauważamy...

Niektórzy zupełnie w niego wsiąkają. Len Howard, brytyjska popularyzatorka obserwacji ptaków, opisywała swoje przyjaźnie z ptakami. Wchodziła z nimi w relacje, rozpoznawała poszczególne osobniki.

Niezwykły przypadek nawiązania tak głębokiej więzi z naturą. Tak, Len Howard rozpoznawała konkretne ptaki, jak my rozpoznajemy sąsiadów. Nadawała im imiona, obserwowała różnice charakterów i zachowań. To wyjątkowy poziom zanurzenia w świat przyrody, dostępny dla nielicznych osób, które poświęcają temu ogromną część życia. Często obserwuję ptaki, ale nie potrafię robić tego tak jak ona. Nie czuję też potrzeby, by iść w jej ślady. Nie każdy z nas ma zadatki na Simonę Kossak, Jane Goodall czy Len Howard właśnie. Przekonuję ludzi, że nawiązanie kontaktu z naturą nie wymaga wielkich poświęceń ani wyjątkowych predyspozycji. To doświadczenie może stać się udziałem każdego – w mieście, na wsi. Opisaliśmy to wspólnie z profesorem Piotrem Tryjanowskim w książce *Ornitologia terapeutyczna* i licznych publikacjach. Najchętniej powiedziałbym ludziom: spróbujcie tego lata choć na chwilę skupić uwagę na czymś innym niż telefon czy własne myśli. Wyjść nad rzekę, do parku, usiąść na balkonie i posłuchać śpiewu ptaków. Przyjrzyjcie im się takimi, jakie są. Nie stosują filtrów na IG, a mimo to zachwycają. Nie są idealne, ale są piękne. Uosabiają naturalność, spontaniczność. I to właśnie jest w nich cudowne. ■



Fot. Getty Images

PATRZ I SŁUCHAJ
Poradnik początkującego obserwatora

Zacznij od pięciu minut. Usiądź rano na balkonie, otwórz okno albo zatrzymaj się na chwilę w parku. Chodzi o skierowanie uwagi poza telefon i własne myśli.

Nie szukaj rzadkich gatunków. Nie chodzi o „zaliczanie" ptaków. Kos, gołąb, sikorka czy wrona wystarczą. Najważniejsza jest uważność.

Słuchaj. Dla wielu osób łatwiejszym początkiem jest nasłuchiwanie śpiewu niż wypatrywanie ptaków.

Pozwól sobie na ciekawość. Co to za ptak? – to pytanie uruchamia dziecięcy zachwyt światem. Warto korzystać z aplikacji rozpoznających głosy ptaków, ale tylko przez chwilę, jako pomoc.

Zauważ rytm natury. Jerzyki o zmierzchu, kos śpiewający po deszczu, sikorki przy karmniku zimą – regularne obserwowanie ptaków pomaga odzyskać poczucie rytmu i zakorzenienia w codzienności.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Nie trzeba być bohaterem, by przeciwstawić się presji otoczenia. Badania udowodniły, że odporność na manipulację można wyćwiczyć jak mięśnie. Wiemy to dzięki kontrowersyjnemu eksperymentowi psychologicznemu sprzed ponad pół wieku.

Miej ODWAGĘ

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Dlaczego milczymy, gdy dzieje się coś złego i powinniśmy zareagować? Psychologowie zastanawiają się, co sprawia, że jedni podporządkowują się w takiej sytuacji grupie i autorytetom, a inni potrafią powiedzieć: „Nie zgadzam się!". Eksperyment autorstwa Stanleya Milgrama miał znaleźć odpowiedź na to pytanie. Przeprowadzono go na początku lat 60. na Uniwersytecie Yale po procesie nazistowskiego zbrodniarza Adolfa Eichmanna. Uczestnikom wytłumaczono, że biorą udział w projekcie naukowym dotyczącym badania wpływu kar na pamięć. Słyszeli osobę znajdującą się w pomieszczeniu obok, której odczytywano ciągi słów pogrupowane w pary: „dziewczyna–niebieski", „ptak–czerwony" itp. Osoba miała je zapamiętać, a następnie podawać drugie słowo, gdy odczytywano jej pierwsze. Kiedy się myliła, uczestnicy badania mieli ją karać, rażąc prądem. Z każdym kolejnym błędem aplikowane napięcie było wyższe. W rzeczywistości „ofiara" była aktorem i nie traktowano jej prądem, a błędne odpowiedzi były wyreżyserowane. Uczestnicy eksperymentu tego nie wiedzieli, słyszeli za to krzyki, błagania o pomoc i skargi na ból serca. Naukowców ciekawiło, jak daleko

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

posuną się ludzie, których do niemoralnych czynów (rażenia prądem niewinnego człowieka) będzie namawiać ktoś postrzegany jako władza. Informacja o wynikach eksperymentu wywołała szok. Ponad 60 procent badanych zaaplikowało nieznanemu człowiekowi prąd o napięciu 450 woltów, czyli dawkę uznawaną za śmiertelną. Zinterpretowano to jednoznacznie: większość z nas może przekroczyć normy etyczne i dokonać zbrodni, gdy polecenie wyda autorytet. Z czasem pojawiło się jednak wiele wątpliwości dotyczących rzetelności tego badania. Gdy kilkanaście lat temu Uniwersytet Yale umożliwił dostęp do materiałów z legendarnego eksperymentu, okazało się, że część uczestników domyślała się mistyfikacji. Nie mieli poczucia, że istnieje realne ryzyko pozbawienia kogoś życia, więc mogli traktować to, co robili, nie do końca serio. Ciekawe okazały się też informacje o osobach, które przerwały eksperyment, uznając go za niemoralny. Byli to w większości ludzie, którzy prywatnie nie wyróżniali się szczególnymi osiągnięciami ani pozycją społeczną. Mimo to wchodzili w spór z autorytetem, gdy w trakcie badania „uczeń" zaczynał krzyczeć z bólu czy błagał o litość. Zachowali moralną refleksję i zdrowy rozsądek pomimo presji. Zdaniem psychologów taką umiejętność da się... wytrenować. Oto pięć sposobów na rozwijanie odwagi i niezależności.

Ćwiczenia z nieposłuszeństwa. Czyli odwrotność tego, co zaliczyliśmy wszyscy jako dzieci! Badania pokazują, że ludzie częściej zachowują niezależność myślenia i działania, gdy wcześniej zwizualizowali sytuację, w której są poddawani presji, ale jej nie ulegają. Czyli np. wyobrazili sobie, jak się przeciwstawiają, gdy ktoś wpływowy prosi ich o coś nieetycznego. Mentalny trening zwiększa szansę, że w realnej sytuacji nie zadziałamy automatycznie, potulnie kiwając głową. Warto też słuchać intuicji. Jeśli czujesz dyskomfort, gdy ktoś zwraca się do ciebie z kontrowersyjnym poleceniem, możliwe, że coś jest nie tak. Dobrze zatrzymać się przed podjęciem decyzji, poprosić o chwilę na zastanowienie. Wpływ autorytetu działa najsilniej, gdy reagujemy szybko. Pomóc może też zadanie sobie kilku pytań kontrolnych: „Czy w innych okolicznościach zgodziłabym się to zrobić?", „Czy zrobiłabym to, gdyby nikt mi nie kazał?", „Czy osoba, którą szanuję i kocham, spełniłaby takie polecenie?", „Kto poniesie za to odpowiedzialność?".

Umiejętność spojrzenia poza procedury. W wielu eksperymentach dowiedziono – tak było i u Milgrama – że pewne „atrybuty władzy" znacząco zwiększają ludzką uległość. To może być biały fartuch, mundur, tytuł naukowy, wysokie stanowisko, a nawet ton głosu czy przekonywanie, że „działamy w imię wyższego dobra". Czerwona lampka w głowie powinna się też zapalić, gdy ktoś, wywierając nacisk, używa specyficznego, technicznego języka: nie ma pracowników, są jednostki, nie ma rozmów ze zwalnianymi ludźmi, a jedynie „procedury". Gdy gubi się człowiek i ludzki aspekt, łatwiej ulec presji i robić rzeczy nieetyczne. Ale jeśli widzisz za procedurami prawdziwe osoby, nie ulegniesz tak łatwo presji.

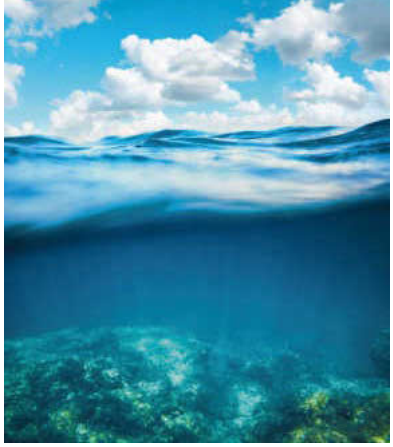
Odrzucenie trybu wykonawcy. Jeśli nie jesteś na wojnie, nie grozi ci pluton egzekucyjny za niewykonanie rozkazu. Masz wolność wyboru. Czujność powinno wzbudzić, gdy ktoś przekonuje, że jest inaczej i nic od nas nie zależy – wyboru nie ma. Przyjęcie takiej perspektywy bywa wygodne, można wtedy mówić: „musiałam", „nie było wyjścia". Ale pozbawia nas wolnej woli i samodzielności. Język wpływa na sposób myślenia o własnej roli. Gdy czujesz się współodpowiedzialna, wiesz, że pewne działania firmujesz swoją twarzą i nazwiskiem, zastanowisz się dwa razy nad tym, co robisz i na co się zgadzasz. Nie próbuj się też samooszukiwać, mówiąc: „Przecież wszyscy tak postępują!", „To nie ode mnie zależy", „Widać to normalne". Jeśli czujesz dyskomfort, zastanów się, na ile dane działanie jest zgodne z twoim systemem wartości. Sprzeciwianie się własnym przekonaniom to droga do wypalenia i depresji.

Zaakceptuj konflikt. Bywa, że godzimy się na rzeczy, które budzą nasz sprzeciw, bo... boimy się odrzucenia. Wiele osób podporządkowuje się, by uniknąć związanego z nim napięcia. Warto więc ćwiczyć „małe niezgody" w codziennym życiu – wyrażać odmienne zdanie, stawiać granice, mówić „nie" i nie przepraszać ani się nie tłumaczyć. Gdy przetrenujesz to na błahostkach, łatwiej sprzeciwisz się w większych sprawach. Nie wszyscy muszą cię lubić.

Zarażaj odwagą. W eksperymencie Milgrama poziom posłuszeństwa wobec autorytetu gwałtownie spadał, gdy obok badanego pojawiała się osoba, która odmawiała udziału w nieetycznej praktyce. Sam widok człowieka, który mówi „nie", pomagał innym odzyskać niezależność. Podobny mechanizm zaobserwowano w badaniach nad konformizmem Solomona Ascha: wystarczył jeden sojusznik, by ludziom łatwiej było sprzeciwić się grupie. Dlatego jeśli coś jest dla ciebie niedopuszczalne, mów o tym publicznie. Wspieraj też osoby zabierające asertywnie głos, jeśli się z nimi zgadzasz. Ćwicz małą odwagę na co dzień w drobnych sprawach i otaczaj się tymi, którzy potrafią myśleć niezależnie. Odwaga... jest zaraźliwa.

Akty odwagi rzadko przypominają sceny z filmu. Częściej to cichy głos, który mówi w odpowiednim momencie, gdy inni milczą: „To nie w porządku". Od tego zaczynają się moralne rewolucje, duże i małe akty niezgody na zło. ■

eprasa.pl 98b9d39f7e



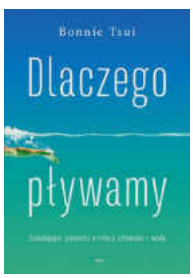
Błękit terapeutyczny

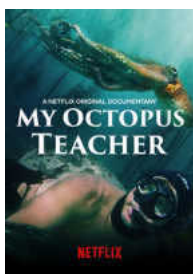
tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Morze, jezioro, rzeka... Dlaczego tak dobrze czujemy się nad wodą? Psychologowie i neurobiolodzy twierdzą, że nie chodzi tylko o wakacyjne skojarzenia. Kontakt z wodą korzystnie wpływa na mózg i układ nerwowy. Okazuje się, że tę formę terapii mogą wspierać też filmy i lektury związane z wodą i życiem w oceanach.

Lubię moment, gdy przestaję słyszeć brzeg. Jestem tylko ja i błękit – nade mną, pode mną, wokół... Kocham pływać. Czuję wtedy coś trudnego do opisania: jakby świat na chwilę przestawał stawiać opór. Jakbym była dokładnie tam, gdzie powinnam. Biolog morski Wallace J. Nichols nazwał ten stan „blue mind" – błękitnym umysłem. Napisał nawet o tym bestsellerową książkę. Psychologowie zwracają uwagę, że pływanie może wprowadzać człowieka w stan zbliżony do medytacji – chodzi o rytmiczne fale, kojący plusk, równy, głęboki oddech podczas wykonywania miarowych ruchów rękami i nogami. Jest jeszcze coś. Woda odcina nas od zgiełku świata: wycisza dźwięki, spowalnia ruchy. Zmienia sposób odczuwania ciała. Pływanie rekreacyjne to jedna z niewielu sytuacji, w których nie trzeba niczego osiągać ani udowadniać. Można po prostu być. Z badań wynika, że terapeutyczny efekt daje już samo patrzenie na morze, jezioro czy rzekę. Obniża poziom kortyzolu, spowalnia tętno i wycisza układ nerwowy. W kontakcie z wodą mózg łatwiej przechodzi w tryb łagodnego skupienia i regeneracji. Właśnie dlatego nad wodą często odzyskujemy dystans do problemów, łatwiej podejmujemy decyzje, efektywnie odpoczywamy. Okazuje się, że regeneracji systemu nerwowego sprzyja już samo rozmyślanie o wodzie – wizualizacje, oglądanie filmów dokumentalnych kręconych w głębinach czy czytanie książek... związanych tematyką z wodą. Jak choćby *Dlaczego pływamy* Bonnie Tsui. To fascynująca opowieść o ludzkiej więzi z wodą — biologicznej, psychicznej i emocjonalnej. Znajdziesz tu historie wodnych nomadów, pływaków z klubu w ogarniętym wojną Bagdadzie, kobiet walczących o prawo do bezpiecznych kąpieli wodnych w wiktoriańskiej Anglii. Z kolei autobiograficzna, bestsellerowa *Chronologia wody* Lidii Yuknavitch pokazuje pływanie jako sposób na odzyskanie kontaktu z własnym ciałem i wyjście z traumy. Niedawno w kinach można było oglądać ekranizację w reżyserii i według scenariusza Kristen Stewart. Wybitnym filmem o więzi człowieka z wodą i żyjącymi tam istotami jest też nagrodzony Oscarem dokument *Czego nauczyła mnie ośmiornica*. Terapeutyczne zanurzenie możemy sobie zafundować w każdych okolicznościach. ■







Lidia Yuknavitch *Chronologia wody,* wyd. Czarne
Bonnie Tsui *Dlaczego pływamy,* wyd. Feeria
Czego nauczyła mnie ośmiornica,
reż. Pippa Ehrlich i James Reed, Netflix

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

Spóźnieni kochankowie



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

Kiedy starsza kobieta spotyka młodszego mężczyznę, wszyscy zaczynają reagować nerwowo. Ktoś unosi brew, ktoś inny uśmiecha się półgębkiem: „ciekawe, czego on od niej chce?". Jakby nie mogło chodzić o nią. O jej czar, inteligencję, dotyk, sposób patrzenia na świat. Jakby kobieta w pewnym wieku przestawała być kobietą, a stawała się wyłącznie rolą: matką, żoną, babcią, rozsądną panią, która już swoje przeżyła i teraz powinna zachowywać się odpowiednio. Tylko co to właściwie znaczy?

Mężczyźnie wolno dojrzewać. Siwieć, zakochiwać się po raz kolejny, mieć młodszą partnerkę, drugą młodość, mówić o wolności, namiętności. Społeczeństwo patrzy na to z pobłażliwym uznaniem. „Ma w sobie coś, nadal potrafi żyć", mówią. Kobieca późna miłość natychmiast podlega śledztwu. Czy nie jest śmieszna? Czy się nie oszukuje? Czy nie powinna już być ponad to?

Ponad co? Ciało? Potrzebę bliskości? Stereotypy dotyczące starszych kobiet i młodszych mężczyzn są opowieścią o lęku przed kobietą, która nie czeka, aż ktoś jej przydzieli stosowną rolę. Która nie zamierza znikać tylko dlatego, że przekroczyła granicę wieku, kiedy to społeczeństwo najchętniej widziałoby ją w beżu, rozmyciu i rozsądku. Kobieta zakochana w młodszym mężczyźnie bywa niewygodna, bo przypomina też, że życie nie kończy się wtedy, gdy wyczerpuje się społeczna użyteczność młodości. Może właśnie wtedy zaczyna się coś prawdziwszego?

William Wharton w *Spóźnionych kochankach* pisał o miłości, która przychodzi nie wtedy, gdy powinna. Często, gdy człowiek jest już poraniony, rozczarowany światem. To nie historia o idealnym momencie, ale o ludziach, którzy nie są już „na początku", a mimo to odkrywają w sobie zdolność do zachwytu. Czułości. Ryzyka. Do dziwnego, nierozsądnego poruszenia, które mówi: jeszcze nie wszystko we mnie umarło.

Spóźnieni kochankowie są może najbardziej prawdziwi. Nie mają już czasu na udawanie. Nie zakochują się w obietnicy doskonałego życia, tylko w drugim człowieku takim, jaki jest. Z przeszłością, bliznami, wstydem, głodem uczuć. Ich miłość nie musi być dekoracyjna. Nie musi pasować do zdjęcia rodzinnego ani do społecznego scenariusza. Może być niedoskonała, krucha, nie na miejscu. A jednak właśnie dlatego bywa tak przejmująca.

Czy miłość w ogóle bywa „na miejscu"? Czy naprawdę przychodzi tylko do ludzi w podobnym wieku, z podobnym statusem, liczbą zmarszczek i ułożoną biografią? Może pojawia się tam, gdzie przez chwilę ktoś zobaczy w nas coś więcej niż historię, którą sami o sobie opowiadamy?

Nie chodzi o to, żeby idealizować każdą relację z różnicą wieku. Miłość, jak każda bliskość, może być dojrzała albo niedojrzała, uczciwa lub oparta na iluzji, karmiąca albo raniąca. Ale wiek sam w sobie nie powinien wykluczać. Nie metryka mówi najwięcej o relacji, tylko to, czy jest w niej szacunek, wzajemność, prawda i wolność. Czy dwoje ludzi spotyka się naprawdę, czy jedno używa drugiego do zagłuszenia samotności.

Może więc pytanie nie brzmi: czy starszej kobiecie wypada kochać młodszego mężczyznę, tylko: dlaczego tak bardzo boimy się kobiety, która jeszcze pragnie? Dlaczego jej miłość tak łatwo nazywamy kaprysem, desperacją albo śmiesznością, zamiast zobaczyć w niej odwagę? Może ona wcale nie próbuje być młodsza? Może po raz pierwszy od dawna próbuje być żywa... Do zobaczenia na ścieżce. ■

Fot. Bartosz Maciejewski

eprasa.pl 98b9d39f7e

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Ewa Juszkiewicz Światowa kariera młodej polskiej malarki (s. 96)

Kantor i Jaremianka Historia ich przyjaźni na Biennale w Wenecji (s. 102)

Lekcja miłości Maria Sobocińska o serialu, który podbija Europę (s. 104)

Wyznania noblistki Nowa powieść Annie Ernaux (s. 108)

Almodóvar, Nolan, Pawlikowski Dobre filmy na lato (s. 109)

Dulszczyzna dziś Premierowy spektakl z Kingą Preis (s. 110)

Fot. @Ewa Juszkiewicz, Untitled (after Elisabeth Vigée Le Brun)

eprasa.pl 98b9d39f7e



Zbuntowany portret

Jej obrazy zachwyciły świat. Ewa Juszkiewicz polemizuje w nich z dziełami dawnych mistrzów i ich sposobem przedstawiania kobiet. Nam opowiada o tym, jak narodził się jej artystyczny styl (s. 96).

eprasa.pl 98b9d3917e


eprasa.pl/98b9d39f7e



Warszawska pracownia Ewy Juszkiewicz, w tle jej obrazy kobiet z zasłoniętymi głowami. To, co w portrecie najważniejsze, czyli twarz i spojrzenie, zostało zastąpione draperiami, puklami włosów, kwiatami. W ten sposób artystka polemizuje z wyidealizowanym wizerunkiem kobiety w przeszłości i dziś. Po lewej: *Untitled (after Joseph Wright)*, obraz z 2020 roku

Zbuntowany portret

rozmawiała: KATARZYNA RZEHAK

Zrobiło się o niej głośno w 2019, gdy wystawiła swoje obrazy w słynnej Gagosian Gallery. Dziś Ewa Juszkiewicz jest już najbardziej znaną w świecie żyjącą polską artystką. Tak błyskawiczna międzynarodowa kariera to fenomen. Malarka rzadko udziela wywiadów. Nam opowiedziała o dzieciństwie, poszukiwaniu własnego stylu i o tym, jak się maluje trzymetrowe obrazy, będąc matką małego dziecka.

Fot. Ewa Juszkiewicz, Szymon Szcześniak

eprasa.pl 98b9d39f7e

Początkiem światowej kariery Ewy Juszkiewicz było rozpoczęcie współpracy z galerią Gagosian, która do dziś ją reprezentuje. Na czym polega fenomen jej malarstwa? Artystka sięga po estetykę XVIII- i XIX-wiecznego portretu, ale – malując z imponującą biegłością techniczną – burzy logikę tradycyjnego portretu: twarze modelek zastępuje kaskadami włosów, kwiatami, tkaninami, grzybami czy fantastycznymi formami. Dzięki temu jej obrazy są równocześnie hołdem dla tradycji i krytycznym komentarzem do sposobu, w jaki kobiety były przedstawiane w malarstwie i kulturze przez wieki. Jej dzieła wystawiano w tak prestiżowych miejscach jak Musée d'Art Moderne de Paris, Centre Pompidou-Metz, Brooklyn Museum. Jako jedyna Polka należy do elitarnej grupy artystów Gagosian Gallery. Kolejną wystawę polskiej artystki można obejrzeć tego lata w Madrycie. Ponad 20 obrazów Ewy Juszkiewicz wystawia tamtejsze Muzeum Thyssen-Bornemisza. To jedna z najcenniejszych historycznych kolekcji malarstwa na świecie. Obrazy Juszkiewicz zawisną niemal przez ścianę z dziełami Albrechta Dürera, Caravaggia czy Rembrandta. Zaprezentowane prace malarki są aluzją do tego, jak kształtowała się wizja kobiecości w malarstwie europejskim, a jednocześnie podważają tę tradycję i jej zaprzeczają. Ekspozycję, której kuratorem jest Guillermo Solana, będzie można oglądać do 6 września 2026 roku.



Rekordowa cena za obraz żyjącej polskiej artystki – 1,5 miliona dolarów. Za tyle sprzedano na licytacji w domu aukcyjnym Christie's w 2022 roku obraz Ewy Juszkiewicz *Portrait of a Lady (after Louis Léopold Boilly)*. Można go teraz zobaczyć na wystawie w Muzeum Thyssen-Bornemisza.

DLA EWY DAWNE PORTRETY TO NIE TYLKO DOWÓD WIRTUOZERII MISTRZÓW, ALE I OBRAZ NORM ESTETYCZNYCH NARZUCANYCH KOBIETOM.

Fot. Ewa Juszkiewicz

eprasa.pl 98b9d39f7e

Twój STYL: Już na studiach w gdańskiej ASP byłaś wybitną studentką. Ledwo zrobiłaś dyplom i doktorat w Krakowie, a już rozwijała się twoja kariera międzynarodowa. Dziś reprezentuje cię Gagosian, jedna z najważniejszych globalnych galerii sztuki współczesnej na świecie. Jesteś jedyną Polką wśród ich artystów. Jak do tego doszło?

Ewa Juszkiewicz: Wszystko zaczęło się w 2019 roku, kiedy zostałam zaproszona przez niezależnego kuratora do udziału w wystawie grupowej *Domestic Horror* w Gagosian Park & 75. Rok później dołączyłam do grona artystów reprezentowanych przez tę galerię.

Pamiętasz, jaki obraz pokazałaś na tej wystawie?

Był to *Portrait of a Lady (after Louis Léopold Boilly)*, moja reinterpretacja dzieła francuskiego osiemnastowiecznego malarza portretowego. To duży dwumetrowy obraz.

Przedstawiłaś na nim, zgodnie z pierwowzorem, modelkę w neoklasycznym kostiumie, siedzącą na tle krajobrazu z wodospadem, ale pominęłaś jej twarz, malując zamiast niej fantazyjne draperie. Zaskakujący pomysł. Po wystawie obraz się sprzedał?

Tak, sprzedał się. Kilka lat później ten sam obraz ustanowił mój rekord aukcyjny na aukcji Christie's w Nowym Jorku.

Szybko stałaś się artystką blue-chip. W świecie sztuki to odpowiednik spółki typu blue-chip na giełdzie, czyli twórca uznawany za bezpiecznego i prestiżowego z punktu widzenia rynku kolekcjonerskiego. Czy te wyniki aukcji coś zmieniły w twoim życiu?

Moja twórczość zyskała jeszcze większą rozpoznawalność. I rzeczywiście, zaczęto też częściej pisać o moich pracach przez pryzmat rynku i cen aukcyjnych, co jest zrozumiałe, choć ja nadal najchętniej rozmawiam o samym malarstwie i koncepcjach stojących za moimi obrazami.

To do ciebie zwróciła się też znana marka Louis Vuitton z propozycją, żebyś zaprojektowała autorską torebkę z kolekcji Artycapucines.

To był 2022 rok. Propozycję współpracy od Louis Vuitton otrzymałam dokładnie w dniu narodzin mojego syna, więc tę datę z pewnością zapamiętam na zawsze. Była to moja pierwsza współpraca z tak prestiżowym domem mody i muszę przyznać, że okazała się niezwykle rozwijającym i satysfakcjonującym doświadczeniem. Pasjonuję się modą nie tylko historyczną, ale również współczesną, dlatego ten projekt był dla mnie ekscytujący.

Masz torebkę swojego projektu? Nosisz ją?

Oczywiście, mam swój autorski egzemplarz i noszę go z przyjemnością. Była to limitowana edycja 200 numerowanych egzemplarzy na cały świat, więc miała kolekcjonerski charakter. Podczas pracy nad projektem powstało kilka prototypów i testowałam różne rozwiązania technologiczne, by ostatecznie wybrać ten, który trafił do produkcji. Zespół Louis Vuitton od początku z entuzjazmem podchodził do moich pomysłów i potrafił z wyjątkową precyzją przełożyć je na finalny produkt.

Masz ulubione postaci ze świata mody?

Lubię modę alternatywną, projektantów, którzy proponują własne, nieoczywiste wizje kobiecej sylwetki, takich jak Rei Kawakubo, Martin Margiela czy Viktor & Rolf. Fascynuje mnie również surrealistyczna twórczość Elsy Schiaparelli czy Philipa Treacy'ego. Sama kolekcjonuję obiekty związane z modą, ponieważ często wykorzystuję je później jako rekwizyty w moim malarstwie. Zbieram biżuterię vintage, tkaniny, apaszki czy peruki, które z czasem znajdują swoje miejsce w moich pracach. Jeśli coś przyciągnie moją uwagę w vintage shopie czy second-handzie, kupuję to i odkładam. Większość tych rekwizytów czeka na swój właściwy moment.

Pochodzisz z Gdańska, miasta z bogatą tradycją handlową, mieszczańską i artystyczną. Jakie miałaś dzieciństwo?

Urodziłam się w Gdańsku, a dzieciństwo spędziłam we Wrzeszczu, gdzie mieszkałam do końca szkoły podstawowej. To wyjątkowa dzielnica, pełna przedwojennej architektury, zieleni i kameralnych uliczek. Mam do tego miejsca ogromny sentyment. Miałam wspaniałe dzieciństwo, dobrze je wspominam.

Ależ to były lata 80. Bieda!

Tak, to były skromne czasy, ale wspominam je też jako okres wolności i swobody. Dużo czasu spędzaliśmy na podwórku, bawiąc się z rówieśnikami z sąsiedztwa. Dziś dzieci wychowują się już w innych realiach, co widzę także po moim kilkuletnim synku. Bliskość morza i plaży również była ważną częścią mojego dzieciństwa. Myślę, że dlatego do dziś najlepiej czuję się, mieszkając w pobliżu wody.

Ale też od dzieciństwa twoim żywiołem jest sztuka?

W moim domu nikt nie był profesjonalnym artystą, ale sztuka i estetyka były tam zawsze obecne. Moja mama miała duże zdolności artystyczne, interesowała się modą, a w latach 80. i 90., kiedy w sklepach niewiele było towaru, sama projektowała swoje sukienki. W domu mieliśmy sporo książek o sztuce. Jako dziecko uwielbiałam przeglądać album Picassa czy książkę o Coco Chanel z biblioteczki mamy. Dorastałam w Gdańsku, więc jednym z pierwszych wielkich dzieł, z którymi miałam kontakt, był *Sąd ostateczny* Hansa Memlinga. Po raz pierwszy zobaczyłam go podczas szkolnej wycieczki. Twórczość Memlinga i malarzy flamandzkich cenię do dziś. Zwiedzając muzea, obrazy Memlinga potrafię bezbłędnie rozpoznać już z daleka.

Kiedy się zorientowałaś, że sztuka będzie twoim przeznaczeniem?

Nie było jednego konkretnego bodźca czy momentu, ale już jako ośmio- czy dziewięciolatka byłam zdecydowana, że zostanę malarką. To przeświadczenie było silne. Dziś, kiedy oglądam swoje rysunki z tamtego czasu, widzę, że wcześnie zaczęłam realistycznie odwzorowywać rzeczywistość.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Godzinami malowałam i rysowałam. Miałam świetną nauczycielkę plastyki w podstawówce. Potrafiła magicznie odwrócić czyjś rysunek tak, że nagle przedstawiał coś zupełnie innego, albo tworzyła abstrakcyjne obrazy z rozlanej farby na kartce. To rozbudzało wyobraźnię. Rodzice wspierali moje pasje, zapisując mnie na dodatkowe zajęcia i pomagając rozwijać moje zainteresowania. Mam szczęście, że dorastałam w takim domu.

Twoje obrazy czerpią ze sztuki dawnych epok, przede wszystkim z neoklasycyzmu, dlaczego?

Tak, sztuka dawna, szczególnie malarstwo portretowe XVIII i XIX wieku, silnie mnie inspiruje. Fascynuje mnie nie tylko estetyka tamtego okresu, moda, kolorystyka czy niezwykła techniczna wirtuozeria dawnych malarzy, ale również to, co kryje się pod warstwą wizualną tych obrazów. Dawne portrety kobiet, choć zachwycające wizualnie, często były również nośnikiem społecznych oczekiwań, norm i form kontroli. Interesuje mnie właśnie to napięcie między pięknem a opresją. Moje prace powstają z potrzeby dialogu z historią sztuki, ale także z niezgody na podporządkowywanie kobiecego wizerunku wyidealizowanym standardom. Staram się podważać te historyczne konwencje i zadawać pytania o to, w jaki sposób kobieca tożsamość była i wciąż bywa konstruowana.

Malując w miejsce twarzy modelki tkaninę, kunsztownie upięte włosy czy nawet grzyb, igrasz z widzem, prowokujesz, nie dając mu przyjemności zobaczenia tego, co w portrecie najważniejsze – twarzy!

To rodzaj surrealistycznej gry z historią portretu. Z jednej strony zakrywam twarz, ale z drugiej, właśnie przez ten gest, próbuję odkryć coś więcej. W wielu portretach z tamtego okresu twarze kobiet były podobne, podporządkowane określonym schematom, przez co często same stawały się pewnego rodzaju maską. Przesuwam więc uwagę na inne elementy, takie jak tkaniny, włosy, kwiaty, które mogą stać się nośnikami emocji, witalności i indywidualności. Ukrywając, staram się jednocześnie odsłonić to, czego sama twarz często nie była w stanie wyrazić.

Posługujesz się tradycyjnym warsztatem, malujesz precyzyjnie jak dawni mistrzowie, dokładnie odtwarzając szczegóły. Dlaczego?

Moje obrazy powstają w bardzo tradycyjny sposób, podobnie jak dzieła dawnych mistrzów. Warsztat jest ważną częścią mojego procesu twórczego. Uważam, że warto opanować klasyczne techniki po to, by później móc świadomie nimi operować, przełamywać je czy wykorzystywać na nowo. Moje malarstwo balansuje pomiędzy tym, co wynika z tradycji, a jej przewrotnym przekształceniem.

Do tej gry z widzem trzeba umieć malować realistycznie. Jakie są tajemnice twojego warsztatu?

Maluję na płótnie sprowadzanym z belgijskiej manufaktury działającej od ponad stu lat, z której wyrobów korzystali również artyści tacy jak René Magritte czy Jackson Pollock. Splot i tekstura tych płócien są niepowtarzalne. Pracuję właściwie wyłącznie w technice olejnej, ponieważ daje mi ona największe możliwości technologiczne. Farby olejne pozwalają budować zarówno subtelne przejścia tonalne i głębię dzięki transparentnym laserunkom, jak i bogate faktury poprzez gęste impasto. Używam ręcznie mieszanych angielskich farb olejnych i szczególnie cenię wyjątkową jakość pigmentu oraz intensywność ich koloru.

Kiedy używa się tradycyjnych farb olejnych, wszystko trwa dłużej, bo płótno schnie wolno. Ile czasu zajmuje ci namalowanie obrazu?

Różnie, od dwóch tygodni do nawet dwóch miesięcy. Wiele zależy od formatu obrazu, bo w moim dorobku są też prace duże, trzymetrowe. Zdarza się jednak, że także niewielki obraz bywa wyjątkowo pracochłonny, zwłaszcza gdy zawiera dużą liczbę detali.

Czy masz codzienną rutynę, jakiś system pracy od godziny do godziny?

Staram się, żeby tak było, choć dziś, kiedy łączę życie artystki z byciem mamą, rutyna bywa czasami trudna do utrzymania. Pierwsze dwa lata macierzyństwa były dużym wyzwaniem. Pamiętam, że w tamtym czasie, będąc w pracowni, ciężko było mi w pełni skoncentrować się na pracy. Macierzyństwo nauczyło mnie jednak znacznie lepszego planowania i zarządzania czasem. Teraz kiedy jestem w studiu, staram się nie rozpraszać, maksymalnie się koncentrować i jak najlepiej wykorzystywać każdą chwilę.

Mieszkasz teraz w Warszawie?

Tak, ale też sporo czasu spędzam w Hiszpanii i w Nowym Jorku. Lubię energię tego miasta i chyba nigdzie indziej nie spaceruję tyle, co właśnie tam. Korzystam również z tego, że Nowy Jork to nadal prawdziwa stolica sztuki, oferująca doskonałe muzea i bogaty program wystawienniczy właściwie przez cały rok.

Która z ostatnich nowojorskich wystaw zrobiła na tobie wrażenie?

Wspaniała była wystawa Rafaela w The Metropolitan Museum of Art. Ogromne wrażenie zrobiły na mnie, jak

MODA JEST OBECNA W OBRAZACH EWY. INSPIRUJĄ JĄ CIEKAWE OZDOBY I DODATKI.

eprasa.pl 98b9d39f7e





Ewa Juszkiewicz jest pierwszą Polką, której dom mody Louis Vuitton zaproponował, by zaprojektowała torebkę w kolekcji Artycapucines. Wcześniej takie propozycje dostali m.in. Jeff Koons czy Yayoi Kusama. Po prawej: Obraz z 2025 roku zatytułowany *Gloriosa*

zawsze zresztą, obrazy włoskiego malarza Domenica Gnolego w galerii Lévy Gorvy Dayan oraz wystawa rzeźb Carol Bove w Guggenheim.

Czy warto się męczyć i stać w kolejce do muzeów, a potem oglądać sztukę w tłumie, kiedy na ekranie można dokładnie obejrzeć każde dzieło sztuki?

Dobrze, że istnieje taka możliwość, ale nic nie zastąpi bezpośredniego kontaktu ze sztuką. Uważam, że warto chodzić na wystawy i, jeśli trzeba, stać nawet w długich kolejkach. Sztuka oglądana na ekranie telefonu czy komputera nigdy nie daje tego samego doświadczenia. Wszystko zostaje ujednolicone, pozbawione swojej skali i materialności. Energia oryginału jest wyjątkowa.

W tym, co mówisz, przewijają się nazwiska wielkich malarzy. Czy masz swojego mistrza, mistrzynię?

Wydaje mi się, że dziś tradycyjnie rozumiana relacja mistrza i ucznia nie funkcjonuje już tak jak dawniej. Ja osobiście nie miałam takiej jednej osoby, którą mogłabym nazwać swoim mistrzem czy mistrzynią. Na swojej drodze spotkałam wiele inspirujących osobowości i postaw, jednak od początku najważniejsze było dla mnie budowanie własnego języka artystycznego.

Osiągnęłaś sukces, o którym marzą młodzi artyści, tworzysz ambitną, niezależną sztukę, która zdobyła międzynarodowy rozgłos, twoje obrazy doskonale się sprzedają. Piszą o tobie najlepsi krytycy, kupują wytrawni kolekcjonerzy. Masz rodzinę, urodziłaś synka. Co radzisz studentom i absolwentom?

Przede wszystkim radziłabym nie zatrzymywać się po studiach. Moment po opuszczeniu uczelni to zwykle jeden z najbardziej wymagających etapów: to czas, w którym kształtuje się prawdziwa artystyczna tożsamość. Właśnie wtedy warto intensywnie pracować, pokazywać swoją twórczość, brać udział w konkursach. I nie należy biernie czekać na propozycje, lecz samemu wychodzić z inicjatywą. W trakcie kariery spotkałam wiele osób, które dzieliły się ze mną różnymi radami, ale najważniejsze okazało się zaufanie własnej intuicji. Młodym artystom życzę przede wszystkim wiary w siebie, wytrwałości i odwagi w podążaniu własną drogą, ponieważ to właśnie konsekwencja i autentyczność mają największą wartość w budowaniu swojego miejsca w świecie sztuki. ■

Fot. Jan Kriwol/Louis Vuitton, Ewa Juszkiewicz

eprasa.pl 98b9d39f7e

Madame I MONSIEUR

tekst: JOANNA NOJSZEWSKA

Jego sztuka jest pełna napięcia, niespokojna. Jej roztańczona, radosna. Mimo to przyjaźnili się i pracowali razem. Bez Marii Jaremy świat Tadeusza Kantora byłby inny. Wystawa ich prac jest teraz pokazywana w ramach biennale. Jak je czytać? W Wenecji opowiada nam kuratorka Ania Muszyńska.



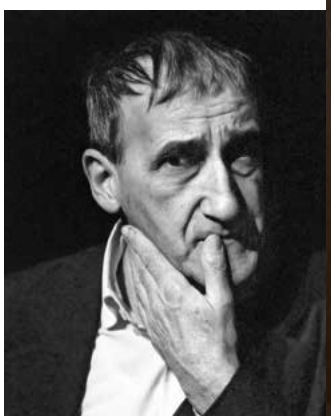
Wyrazy **Marii Jaremy z 1957 roku – monotypia pokazywana teraz w Wenecji. Co ciekawe, artystka prezentowała swoje prace na Biennale w roku 1958 i zdobyła za nie wyróżnienie. Piękna klamra.**

Fot. Starak Collection, Maria Jarema © spadkobiercy Marii Jaremy

Kojarzycie noski, czyli owoce klonu? – Gdy widzę, jak spadają z drzewa, wirują i tańczą na wietrze, myślę o pracach Marii Jeremy. Są tak samo nieuchwytne i subtelne – mówi Ania Muszyńska. Stoimy przed obrazami Jaremianki na wystawie o długim, ale – jak się okaże – uzasadnionym tytule: *Tadeusz Kantor (1915–1990). Emballage, cricotage and Madame Jarema*. Zorganizowano ją w pięknym miejscu: arkadowe XVI-wieczne budynki Procuratie Vecchie przy Placu św. Marka. W pierwszej sali widzimy wannę z leżącą w niej kobiecą postacią (obiekt ze spektaklu Kantora *Kurka wodna* z 1968 roku), na ścianach – jego słynne parasolki, połamane, zrezygnowane. Z prawej – sala z mrocznymi obrazami: nałożona hojnie smolista farba niemal wypływa z płócien. Dalej po lewej odtworzona *Umarła klasa* z manekinami dzieci na zawsze uwięzionymi w szkolnych ławkach. Twórczość Kantora jest o pamięci, stracie, bólu. Nie bez kozery uważa się, że sumuje ona wszystkie tragedie XX wieku. Co ciekawe, ramy sztuki tego stulecia w Europie Środkowo-Wschodniej zwyczajowo kreśli się od początku I wojny światowej do lat 90., co pokrywa się z latami życia artysty. „Chyba niełatwo być Kantorem, posiadając ten błogosławiony, ale i przeklęty dar śnienia koszmarów naszego wieku", pisał kiedyś „New York Times". Celnie. I nagle na weneckiej wystawie w samym środku sala jak kwiatuszek na surowym polu – pełna energetycznych kolorów. Monotypie Marii Jaremy. Hipnotyzują przenikaniem się kolorów. Są jak perpetuum mobile, chce się na nie patrzeć i patrzeć. I mimo że powstały w latach 50., wyglądają zaskakująco współcześnie. Skąd pomysł na połączenie postaci? Oboje byli przedstawicielami

eprasa.pl 98b9d39f7e







Przyjaciele: mistrzyni koloru Maria Jarema (1908–1958) i Tadeusz Kantor, pierwszy polski artysta multimedialny.

Z lewej: *Schwarzes Emballage*, 1970. Połamane parasole to częsty motyw w sztuce Kantora. Niosą wiele skojarzeń: o ochronie i jej braku, o zaopiekowaniu się czymś pozornie niepotrzebnym. Niby o smutku, a naprawdę o czułości. Taki też bywa Kantor.



Wystawa zorganizowana przez Fundację Rodziny Staraków to oficjalne wydarzenie towarzyszące Biennale w Wenecji. Potrwa do 22.11.

polskiej awangardy. Kantor, artysta totalny, z łatwością przekraczał granice między malarstwem i teatrem. Jarema to wybitna rzeźbiarka, malarka, ale i scenografka. – Była jedyną osobą, której zdaniu Kantor w pełni ufał – podkreśla Ania Muszyńska. – Niósł ją w sercu i głowie przez całe życie, nawet wiele lat po jej odejściu.

Na wystawie przywołuję list-poemat, który Kantor napisał dla niej tuż przed swoją śmiercią, zakończony poruszającymi słowami: „Jestem dumny i wzruszony, że szedłem z Tobą dobry kawał drogi" – cytuje kuratorka. Ten kawał drogi to praca w Teatrze Cricot 2, który współtworzyli od 1955 roku w Krakowie. Nawiązywał do przedwojennego Teatru Cricot stworzonego wówczas przez brata Marii, Józefa Jaremę. Samo słowo jest francusko brzmiącym anagramem zwrotu „to cyrk". Cricot 2 miał być teatrem aktorów, plastyków i muzyków, polem dla wyzwolonej wyobraźni. Widać to m.in. na przykładzie pokazywanych na wystawie wybranych kostiumów do spektakli.

Na weneckim wernisażu poznaję synową Marii Jaremy, Marię Dziubę-Filipowicz, architektkę i konserwatorkę. Kiedy zagaduję, jakie to wrażenie być w takiej rodzinie, wspomina żartem, że jej męża całe życie pytano właśnie o to, jak to jest być synem sławnych ludzi, czyli Marii Jaremy i pisarza Kornela Filipowicza. Poruszająco opowiada też o przedwczesnym odejściu artystki (miała niespełna 50 lat) i – kilka miesięcy później o śmierci jej siostry bliźniaczki – Bronisławy, zwanej Nuną. Na wernisażu spotykam też prawnuczkę Marii Jaremy, studentkę, ubraną w piękny płaszcz. Okazuje się, że Jaremianka w latach 50. przywiozła go sobie z Paryża. Dotykam tkaniny, która jest świadkiem historii. Zachwyca gust artystki – płaszcz z zewnątrz ciemny, od wewnątrz szary, ma piękne mankiety i jest nowoczesny w kroju.

Kiedy cichnie gwar, wracam na wystawę. Ciekawi mnie „ambalaż" w tytule. Po francusku to oznacza opakowanie. I tak jest: Kantor zaproponował opakowywanie rzeczy, bo uważał, że to, co ukryte, jest ciekawsze, a to, co odkryte – wręcz ordynarne. Jeszcze raz patrzę na jedną z trudniejszych prac – *Mr. Kap. ts..i* z połowy lat 60. Z płótna wyrasta jakby czyjeś ciało opakowane w ubranie. I przypomina mi się historia, którą kuratorka opowiedziała właśnie, gdy staliśmy przed tym obrazem. – Tam z całą pewnością jest ludzka postać. W jakim wymiarze, tego możemy jedynie się domyślać. Kantor daje nam pełną wolność odczytywania tego obrazu. Jednocześnie na pierwszym planie widzimy kieszeń – kolejny poziom ambalażu. Możemy uwolnić wyobraźnię i powędrować w dowolne miejsce, w dowolnym czasie. Mnie to przypomina moment, gdy sięgam po płaszcz, który wiele miesięcy wisiał w szafie. I znajduję na dnie kieszeni kasztan schowany tam poprzedniego roku. Przypomina mi się tamten spacer, słońce albo deszcz, i moment, kiedy pochylałam się nad lśniącym owocem. Pamiętam tamtą chwilę. I to jest jedyna prawdziwa rzecz tu i teraz. Moja własna pamięć. Tak otwiera naszą wyobraźnię Kantor. ■



Ania Muszyńska i obrazy Kantora, tzw. informele. Obok jest wyświetlany hipnotyzujący film o ich powstawaniu: *Uwaga, malarstwo*, który w 1959 roku został nagrodzony podczas Weneckiego Biennale, w konkursie filmów o sztuce.

Fot. Domena publiczna, Krzysztof Wójcik/Forum, Tomasz Pikula

eprasa.pl 98b9d39f7e

Lekcja MIŁOŚCI

rozmawiała: ANNA JASIŃSKA

Była na sali, gdy publiczność, stojąc, biła brawa przez sześć minut! Coś podobnego nie zdarzyło się na festiwalu Series Mania, najważniejszej europejskiej imprezie związanej z serialami, od lat. A nagradzano tu takie tytuły jak *Gomorra*, *Sukcesja*, *Czarnobyl* czy *Mr. Robot*. W tym roku po raz pierwszy triumfował tam polski serial *Proud*. Co wyjątkowego jest w tej historii? Z jakimi emocjami nas konfrontuje? I czym porusza? – mówi Maria Sobocińska, odtwórczyni ważnej roli.

Chłopak, wychowanek domu dziecka, ucieka od dojrzałości w seks, imprezy, używki. Mamy go dość, zanim... nie zaczniemy mu z całych sił kibicować, gdy nagle zaczyna walczyć o sprawę, którą uzna za najwyższą wartość. Przemiana bohatera zaczyna się od dramatu. Śmierć starszej siostry sprawia, że zostaje sam z jej małym dzieckiem. Nie chce pozwolić, by siostrzenica, jak on przed laty, trafiła do sierocińca. Tylko że, jak uświadamia mu prawniczka, gej w Polsce nie ma szans na adopcję. Co jest gotów zrobić dla dziecka, które staje się dla niego sensem życia? Jak bardzo się zmieni? I czy da radę w potyczkach z systemem? Twórcy serialu *Proud* odpowiedzieli na te pytania emocjonującą fabułą, w której nic nie jest przewidywalne ani czarno-białe. Każdym odcinkiem zachęcają do refleksji – może warto nie oceniać ludzi zbyt szybko? I częściej dawać szanse, niż potępiać?



Twórcy serialu *Proud* na festiwalu Series Mania. Od lewej: producent Bogumił Lipski, aktorzy: Kamil Studnicki, Maria Sobocińska i Ignacy Liss, oraz reżyser Karol Klementewicz

Fot. Marie Rouge, TVN WBD/Szymon Szcześniak VISUAL CRAFTERS

eprasa.pl 98b9d39f7e



W szkole teatralnej Maria Sobocińska słyszała, że z jej urodą będzie grać panienki z dobrego domu. Nie potwierdziło się. Przychodzą do niej role kobiet zadziornych, przeczołganych przez życie, silnych tym, ile potrafią unieść. Jak ta w *Domu dobrym* czy serialu *Proud*.







Test charakteru

W serialu *Proud* Maria gra Kiki, 32-letnią matkę 16-latki. Niespodziewane okoliczności sprawiają, że zaczyna też wspierać Filipa, chłopaka, który nagle stał się odpowiedzialny za dziecko zmarłej siostry. Oboje wiedzą, jak to jest, gdy życie z dnia na dzień przekreśla wszystkie plany...

Twój STYL: Premierowa projekcja *Proud* na festiwalu Series Mania we Francji zaskoczyła nawet organizatorów. Tak emocjonalnej reakcji widowni nie widziano tam od lat. Jak zapamiętałaś ten moment?

Maria Sobocińska: To był dla mnie ogromny szok. Nie sprawdziłam przed wyjazdem, jak dużą rangę ma ten festiwal, byłam tam pierwszy raz. Producent wspomniał tylko, że od 10 lat żaden polski serial nie zakwalifikował się do konkursu głównego Series Manii. Na miejscu szybko się zorientowałam, że to wielka międzynarodowa impreza. Gośćmi byli znani aktorzy z całego świata. Gdy przed pokazem *Proud* zobaczyłam na widowni kilkaset osób, dotarło do mnie, jak duża jest ranga tego wydarzenia. Reszta rozegrała się w trzech aktach: już pierwszy odcinek spuentowały brawa, po drugim były większe, po trzecim, gdy się odwróciłam, sala stała, a widzowie byli poruszeni, niektórzy mieli łzy w oczach. Po seansie mnóstwo osób chciało robić sobie z nami zdjęcia, prosiło o autografy, widzowie mówili, że serial ich głęboko poruszył. Jadąc do Lille, nie spodziewałam się, że przeżyję coś tak intensywnego.

Byłaś tam z reżyserem Karolem Klementewiczem i odtwórcą głównej roli Ignacym Lissem. Po tej reakcji publiczności liczyliście na główną nagrodę?

To było kolejne zaskoczenie. Reakcja publiczności to jedno, głosy jury to inna historia. Gdy okazało się, że nie tylko serial zdobył Grand Prix, ale też Ignacego uhonorowano nagrodą za najlepszą rolę główną, dotarło do nas, że stało się coś wyjątkowego. Naszą pracę docenili ludzie, którzy od lat oceniają najlepsze produkcje z całego świata. Festiwalowa publiczność to też wymagające audytorium. Mam nadzieję, że dzięki tym nagrodom serial dotrze do większej publiczności – przede wszystkim w Polsce. To ważne, bo porusza temat, który wciąż wywołuje u nas radykalne osądy i podziały...

Czy gej powinien mieć prawo wychowywać dziecko.

Dla mnie to nie tylko historia o geju, który chce opiekować się dzieckiem zmarłej siostry, jak głosi opis serialu, ale przede wszystkim opowieść o sile miłości. O tym, ile człowiek jest w stanie zrobić, by chronić kogoś, kogo kocha. Jest w tej historii coś uniwersalnego. Pięknie pokazanej, rodzącej się relacji głównego bohatera z dzieckiem towarzyszy jego coraz głębsza refleksja nad własnym życiem i jego sensem. I radykalna zmiana priorytetów. Ciekawy jest jeszcze jeden wątek. Obserwujemy, jak chłopak, który po śmierci siostry nie ma żadnej rodziny, zaczyna ją tworzyć z grupą przyjaciół.

Jego nowa rodzina z wyboru to ciekawe studium mocnych życiorysów i charakterów.

Są poharatani przez życie, ale dzięki temu, że się wspierają, stają się silniejsi. Nie mają zbyt wiele, a mimo to potrafią dzielić się bezinteresownie. Uczucia, humor, dystans do siebie, empatia – to ich główne bogactwo. Uczą się dawać sobie poczucie bliskości i bezpieczeństwa, czyli coś, czego sami nie dostali. Nie zawsze potrafią ogarniać rzeczywistość, ale są niestrudzeni w poszukiwaniu wartości, które uporządkowałyby ich chaotyczną rzeczywistość. Są też nieprzewidywalni, a przez to ciekawi. Często przegrywają, a jednak trudno ich złamać. To również obraz pokolenia wchodzącego w dorosłość – ludzi, którzy niekoniecznie są gotowi na odpowiedzialność, ale życie ich do niej zmusza.

Grasz jedną z tych postaci. Zaskakująca rola w przypadku młodej aktorki, bo w serialu jesteś matką niemal dorosłej córki.

Kiki ma 32 lata i jest matką 16-latki. Zgubiła gdzieś swoją młodość, teraz próbuje ją odzyskać na nowo. Z różnym skutkiem. Chce ustrzec wchodzącą w dorosłość córkę przed popełnieniem własnych błędów, a jednocześnie czuje się bezsilna wobec jej buntu. Sama mierzy się z samotnością, rozczarowującymi relacjami, niespełnionymi nadziejami. Sporo dźwiga, ale... dużo można zarzucić bohaterom *Proud*,

Fot. TVN WBD, TVN WBD/Agnieszka Jurek

eprasa.pl 98b9d39f7e

tylko nie to, że łatwo się poddają. To też ludzie, którzy zdobywają się na odwagę dokonywania radykalnych zmian. Może tym inspirują widzów?

Relacja Kiki z Filipem, głównym bohaterem, też przechodzi ciekawą transformację.

Jego świat to początkowo nieustanne przekraczanie granic, emocjonalny rollercoaster. Z intensywności robi sobie zbroję, ucieka od odpowiedzialności na milion ekstremalnych sposobów. Na tym etapie Kiki trochę mu matkuje, ale ich światy jeszcze dzieli przepaść. Gdy Filip w przełomowym momencie decyduje się wziąć na siebie odpowiedzialność za dziecko, stają się sobie bliscy. Kiki przeżyła coś podobnego, gdy jako 16-latka urodziła córkę. Wie, co znaczy dojrzeć do odpowiedzialności w trzy sekundy. To ich relację transformuje i pogłębia.

Socjologowie sugerują, że „rodzina przyjaciół", jaka tworzy się w *Proud* wokół Filipa, to jeden z trendów przyszłości. Obserwujesz to zjawisko w swoim kręgu?

Pochodzę ze wspierającej się wielopokoleniowej rodziny. Jesteśmy ze sobą zżyci, więc to nie jest moje doświadczenie. Serial opowiada o grupie młodych ludzi, którzy nie mają takich więzi. Tworzą więc coś na kształt rodziny patchworkowej, by ten brak czymś wypełnić. Razem czują się silniejsi. Co ważne, w ich środowisku nikt nikogo nie potępia, nie każe żyć na swoją modłę. Wspierają się bezwarunkowo.

PROUD TO SERIAL, KTÓRY PYTA: CO JESTEŚ GOTÓW POŚWIĘCIĆ DLA TYCH, KTÓRYCH KOCHASZ?

Dla mnie ważne jest, że serial nie narzuca widzowi, jak ma myśleć. Pokazuje różne perspektywy: pani z opieki społecznej i urzędowych „dyrektyw", które ją formatują, biologicznego ojca osieroconego dziecka, który nie chce się nim zająć, bo to zburzyłoby mu wygodne życie, prawniczki, która szuka sposobów, by ograć system i pomóc głównemu bohaterowi. Wreszcie samego Filipa, który chce stworzyć dziecku dom, bo je kocha i nie rozumie, dlaczego dla państwa jest gorszy od sierocińca. Sytuacje pokazywane są z różnych punktów widzenia, bez wskazywania jedynie słusznej optyki. Każdy musi sam odpowiedzieć sobie na pytanie, co uważa za dobre rozwiązanie.

Ostatnio często grasz role kobiet „przeczołganych" przez życie. Nie tylko w *Proud*, ale też w *Domu dobrym* czy we *Wszystko dla mojej matki*, gdzie byłaś najostrzejszą dziewczyną w poprawczaku.

To było dla mnie zaskoczenie. W szkole teatralnej słyszałam, że mam delikatną urodę, więc pewnie będę grała panienki z dobrego domu. A tu niespodzianka. Kiedy we *Wszystko dla mojej matki* dostałam propozycję roli dziewczyny, która sieje postrach w poprawczaku, zapytałam, czy nie zaszła pomyłka. Jestem wdzięczna, że kobiety z trudną przeszłością, złamane, nieidealne, silne tym, ile przetrwały, to propozycje, które dostaję. I lubię je grać. Takie role mają głębię, dają satysfakcję. Można w nich coś odkryć. W *Proud* moja bohaterka miała wyglądać na tak mocno przeczołganą przez życie, że reżyser cały czas powtarzał: „Niech ona wygląda gorzej! Jeszcze gorzej!". Ciekawe wyzwanie sprawdzić się w takiej roli.

To było najtrudniejsze na planie?

Nie, praca z kilkumiesięcznym dzieckiem – Ala podczas zdjęć skończyła rok. To zupełnie inny rodzaj wyzwania aktorskiego. Trzeba cały czas dbać o komfort dziecka, grać pod nie, dużo improwizować. Być elastycznym i empatycznym. Ignacy, który grał najwięcej scen z dzieckiem, świetnie sobie radził. Udało mu się nawiązać z Alą niesamowitą więź. I to się czuje na ekranie.

Trzy słowa, którymi najczęściej opisywano serial *Proud* po premierze, to: uczciwy, intensywny, odważny. Twój komentarz?

Proud zasługuje na te słowa. Nie wmawia widzom, że decyzje zmieniające życie o 180 stopni są łatwe. I że dorosłości można się nauczyć w dzień. Filip chce stanąć na wysokości zadania, ale nikt go nie przygotował do roli odpowiedzialnego opiekuna dziecka. Popełnia więc błędy, które przeciętnie dojrzałej osobie wydają się nie do pomyślenia. Zalicza wpadki i mierzy się z brakiem doświadczenia w ogarnianiu dorosłego życia. Na naszych oczach upada wiele razy, a jednak nie traci nadziei. I nie rezygnuje. Buntownik – który nie godzi się z bezdusznością systemu i walczy z nim z mocą, której nikt się po nim nie spodziewał – to fascynujący bohater. Może w tym tkwi siła tej opowieści?

Czego się spodziewasz po polskiej premierze?

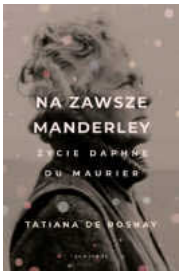
Ciekawi mnie, jaki będzie odbiór. To nie jest serial zrobiony tak, by wszystkim się podobał. W Polsce temat wychowywania dzieci przez rodziny jednopłciowe wzbudza aktualnie emocje również w związku z ustawą o statusie osoby najbliższej. Marzę, by *Proud* zamiast dzielić, skłonił widzów do refleksji. Podjęcie trudnego tematu przez twórców zawsze jest ryzykiem, ale tylko odważne dzieła mają szansę zmieniać świat. Ja wciąż wierzę, że sztuka ma taką moc. *Dom dobry* pokazał, że to możliwe – miał realny wpływ na nagłośnienie problemu przemocy domowej, dał siłę wielu kobietom, by zawalczyły o siebie. Mam więc nadzieję, że *Proud* też może zmienić coś na lepsze, pokazując, że lepiej ludzi rozumieć, niż osądzać. ■

eprasa.pl 98b9d39f7e



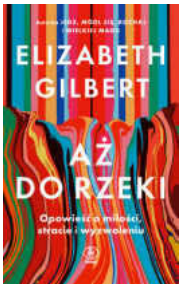
CZAS MINIONY

Nikt tak jak Annie Ernaux nie potrafi przełożyć wspomnień na literaturę, by stały się uniwersalnym doświadczeniem czytelników. Tym razem noblistka wraca pamięcią do dramatycznego zdarzenia, gdy miała dwanaście lat: „Ojciec chciał zabić matkę pewnej czerwcowej niedzieli wczesnym popołudniem" – rozpoczyna swoją opowieść, w której zgłębia naturę wstydu. Całość uzupełniają fragmenty jej dzienników, listy do przyjaciółki i rodzinne fotografie.
Annie Ernaux *Powroty,* Czarne



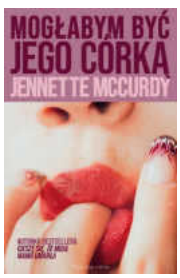
FIKCJA FAKTÓW

Dzieciństwo w zamożnym londyńskim domu, szkoła dla dziewcząt we Francji, skomplikowana relacja z ojcem, słynnym aktorem… Życie Daphne du Maurier wydaje się równie intrygujące jak jej znakomite powieści. Francuska pisarka Tatiana de Rosnay ruszyła śladami autorki *Rebeki*, by to potwierdzić. Trzyma się faktów, ale też fabularyzuje część wydarzeń, by dodać im dramatyzmu i tajemniczości. Znakomita biografia.
Tatiana de Rosnay *Na zawsze Manderley. Życie Daphne du Maurier,* Albatros



INNA MIŁOŚĆ

Wspomnienia, wiersze, zapiski z dziennika i zdjęcia składają się na intymną opowieść o relacji Elizabeth Gilbert z pisarką i punkową artystką Rayyą Elias. Opowieść o wymykającej się definicjom przyjaźni, która przerodziła się w skomplikowaną miłość. Autorka *Jedz, módl się, kochaj* nie idealizuje osobistych doświadczeń, tylko z porażającą szczerością opisuje własne słabości, lęki i uwikłania. Szczere i mocne.
Elizabeth Gilbert *Aż do rzeki. Opowieść o miłości, stracie i wyzwoleniu*, Rebis



NIEBEZPIECZNY ZWIĄZEK

Waldo ma siedemnaście lat, ale już pozbyła się złudzeń co do ludzkiej natury. Jest bystra i zna „krępujące realia życia". Wie, że ma problem z „zarządzaniem uczuciami". Samotność topi w kompulsywnych zakupach w internecie. Gdy w jej życiu pojawia się pan Korgy, nauczyciel pisania, widzi w nim pokrewną duszę. Zrobi więc wszystko, by ją zauważył. I sięgnie po więcej… Debiutancka powieść McCurdy (znanej z głośnej autobiograficznej książki *Cieszę się, że moja mama umarła*) jest prowokująca i nie sili się na subtelności, bo to historia, która nie powinna się wydarzyć. Kipi od emocji, budzi skrajne uczucia, nie daje o sobie zapomnieć.
Jennette McCurdy *Mogłabym być jego córką,* Prószyński i S-ka





HERSTORIA

Wokół Janiny Lewandowskiej, legendarnej spadochroniarki i lotniczki, jedynej oficerki zamordowanej w Katyniu, narosło wiele pomnikowych mitów. Dziennikarka Agata Puścikowska je weryfikuje. Sięgnęła po niepublikowane dokumenty, listy, zapiski i zdjęcia. Stworzyła biografię kobiety, której charakter ukształtowały trudne relacje rodzinne. Skąd brała odwagę, by w świecie zdominowanym przez mężczyzn silnie zaznaczyć swoją obecność?

Agata Puścikowska *Lotniczka. Opowieść o Janinie Lewandowskiej,* Znak

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



Sandra Hueller i Hans Zischler w nowym filmie Pawła Pawlikowskiego *Ojczyzna*

GDZIE JEST DOM?

Rok 1949. Pisarz Tomasz Mann (Hans Zischler) z córką Eriką (Sandra Hueller) po życiu na wygnaniu w USA jadą w podróż do ojczyzny, której już nie ma. „Choć film opowiada o rodzinie Mannów, jest najbardziej osobistym filmem, jaki zrealizowałem. Czuję to, co oni" – powiedział Paweł Pawlikowski w Cannes. *Ojczyzna* zamyka czarno-białą trylogię (*Ida, Zimna wojna*) o ludziach uwikłanych w tryby XX-wiecznej historii, rozdartych między światami, systemami politycznymi, pamięcią i teraźniejszością. Niedopasowanych, próbujących odbudować swoją tożsamość. Złota Palma za reżyserię!

Ojczyzna, reż. Paweł Pawlikowski



Matt Damon jako Odyseusz

PODRÓŻ ŻYCIA

Adaptacja greckiego eposu Homera przez Christophera Nolana to ekstremalna wersja tej epopei. Widz ma poczuć wszystkimi zmysłami, że nie ogląda filmu, ale jest w nim zanurzony. Na potrzeby mega-produkcji o tułaczce Odysa, który po wojnie trojańskiej chce wrócić do wiernej żony Penelopy, zużyto ponad sześćset kilometrów taśmy filmowej IMAX! Po raz pierwszy w historii kina film w całości nakręcono tą technologią!

Odyseja, reż. Christopher Nolan

PORTRET AUTOIRONICZNY

Czy rzucenie się w wir pracy to sposób na redukcję cierpienia? Takie pytanie stawia Pedro Almodóvar widzom prezentowanego w Cannes filmu *Gorzkie święta*. Elza (Barbara Lennie), reżyserka reklam, nie pozwala sobie na żałobę. Dopiero atak paniki sprawia, że zatrzymuje się w pędzie i udaje w podróż na Lanzarote z nadzieją na odblokowanie emocji.



Almodóvar nie ma sobie równych, jeśli chodzi o portrety kobiet w kryzysie. Tu rozprawia się też ze sobą i własnym mitem.

Gorzkie święta, reż. Pedro Almodóvar

W *Gorzkich świętach* Almodóvar wraca do tematu kobiet w życiowym kryzysie.

MAŁŻEŃSKA PSYCHODRAMA

Lubicie *Dobrze się kłamie w miłym towarzystwie*? Polecam *Zaproszenie*. Komedię o znudzonym sobą małżeństwie, które zaprasza na kolację parę wyzwolonych sąsiadów. To, co skrywane, wychodzi na jaw. Towarzyska rozmowa zamienia się w dwuznaczną grę i emocjonalny rollercoaster. Genialne kreacje kwartetu: Olivia Wilde, Seth Rogen, Penélope Cruz i Edward Norton. Przebój festiwalu w Sundance! I gorzko-zabawna refleksja o tym, czym bywa związek.



Zaproszenie, reż. Olivia Wilde

Penélope Cruz i Olivia Wilde, która jest również reżyserką filmu *Zaproszenie*.

ŻYCIE PO NAGASAKI

Pejzaż w kolorze sepii to film inspirowany powieścią noblisty Kazuo Ishiguro. Historia kobiety, która wyparła z pamięci traumę związaną z wybuchem bomby atomowej w Nagasaki i nie umiała zmierzyć się ze swoją przeszłością. Zmysłowe zdjęcia autorstwa Piotra Niemyjskiego i muzyka Pawła Mykietina są atutem ponadczasowej opowieści o powojennej traumie, sytuacji kobiet, szukaniu tożsamości. Niepokojąco aktualne ostrzeżenie, by apokalipsa nigdy się nie powtórzyła.



Pejzaż w kolorze sepii, reż. Kei Ishikawa

Suzu Hirose jako kobieta, która chce zapomnieć o tym, że przeżyła atomowy atak.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

NIEPOKOJĄCO AKTUALNE...

Hamlet błyskotliwie uwspółcześniony. „Jest rodzajem bomby. Momentami nieaktywny, bierny, stara się dopasować do otoczenia, by po chwili rozbić świat na kawałki" – mówi o swoim bohaterze Kamil Pudlik, odtwórca tytułowej roli. „To kronika rozczarowania światem i sobą. Opowieść o tlącej się dyktaturze przemocy, która właśnie podpala świat", dodaje Paweł Demirski, autor tekstu osnutego na wielkiej sztuce Szekspira. Krakowski spektakl opowiada o pokoleniu wychowanym w cieniu kryzysu relacji i lęku. Mocne!



Mam coś w głębi nie do przedstawienia. HAMLET, reż. Remigiusz Brzyk, Stary Teatr w Krakowie

Paweł Pudlik (po lewej) i Przemysław Przestrzelski w *Hamlecie* Demirskiego.

KRÓL TRUMP PIERWSZY

Spektakl na podstawie dwóch tekstów Elfriede Jelinek: *Am Königsweg* (Na królewskim szlaku) i *Endsieg* (Ostateczne zwycięstwo). Rok 2028. W Waszyngtonie na tronie zasiada Król Trump, który zmienił konstytucję, by rządzić dożywotnio. Odwiedza go 80-letnia noblistka, Elfriede Jelinek. Kupuje bar, do którego zaprasza wyborców Trumpa, leje im darmowe piwo, bo chce, by słuchali jej monologów. I transmituje je w internecie. Spektakl zabawny i przenikliwy. Trumpa gra… kobieta, Beata Zygarlicka. Do czego to wszystko zmierza? Warto się przekonać!



Teatr Współczesny w Szczecinie, *Trump. Królewski szlak,* reż. Paweł Miśkiewicz

Scena z szalonego spektaklu o narcyzie, który chce rządzić światem.



Kinga Preis w roli Dulskiej! Ileż niuansów wydobywa z tej roli...

DULSKA. REAKTYWACJA

Po pierwsze, znakomita obsada! Kinga Preis jako pani Dulska to aktorski majstersztyk. W roli zahukanego męża Olaf Lubaszenko (nie zapomnicie go w tym wcieleniu!). Charakterna jest też Martyna Byczkowska jako Hesia, a i Michał Balicki w roli Zbyszka wnosi ciekawy pomysł na swoją postać. W drugim planie też grają emocje. Na uwagę zasługują m.in. świetna Małgorzata Biela oraz Anna Smołowik. Tym razem w centrum uwagi znalazło się najmłodsze pokolenie. I całkiem współczesne problemy związane choćby z... wynajmem mieszkań. Kostiumy niby retro, ale nasze czasy czuje się od razu. W spektaklu są i inne niespodzianki. Nie jest to musical, jednak dobrych piosenek tu nie brakuje. Lekkich, dowcipnych, ale też gorzkich. No i szalona momentami choreografia (twerkowanie w barchanowych majtkach? Ależ proszę!). Inscenizacja powstała z okazji 120-lecia dramatu Gabrieli Zapolskiej, by pokazać, że ta sztuka wciąż rezonuje i trafnie komentuje rzeczywistość. W samym Teatrze Telewizji zrealizowano już pięć adaptacji sztuki Zapolskiej. Pytanie, które zadawali kolejni reżyserzy, i tym razem pozostaje aktualne: czy „dulszczyzna" wciąż ma się dobrze i jakie przybiera dziś maski? Koniecznie!

Moralność pani Dulskiej, Teatr Telewizji, reż. Agnieszka Glińska i Franciszek Przybylski

TEATRALNE LATO

Kulturalną atrakcją stolicy będzie niecodzienny cykl spektakli prezentowanych na najwyżej położonej scenie Warszawy – Teatr Gudejko zaprasza widzów na szóste piętro Pałacu Kultury! Od 13 lipca do 20 sierpnia będzie tam można zanurzyć się w świecie humoru i wzruszeń.

W repertuarze doceniane przez widzów komedie, inteligentne farsy, ale też spektakle bardziej refleksyjne i intymne: m.in. *Nerwica natręctw*, komedia o zabarwieniu terapeutycznym, oraz *Berek, czyli upiór w moherze* – komedia o podziałach i stereotypach. Warto też wybrać się na spektakl *Między łóżkami*, emocjonującą opowieść o losach siedmiu kobiet, które na różne sposoby szukają w życiu szczęścia. Amatorom poruszających emocje przedstawień o miłości polecamy *Dwoje na huśtawce*, *Do zobaczenia za rok* oraz *Motyle są wolne*. Ciekawie zapowiada się też *Supermenka*, pełna humoru opowieść o



Fot. Waldemar Kompała, Aneta Wawrzoła i Grzegorz Habryn – duet HaWa, Piotr Nykowski, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS



ODWODNIONA SKÓRA?

Odbuduj jej barierę ochronną

Z WODĄ TERMALNĄ

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

SPRAWDŹ CZY TWOJA SKÓRA JEST ODWODNIONA?

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

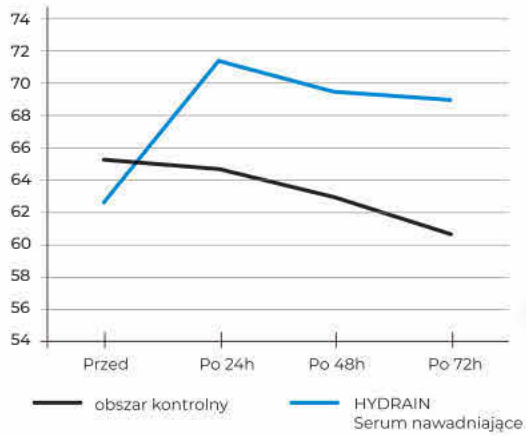
JEŚLI MASZ CHOCIAŻ 2 Z TYCH OBJAWÓW:

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

DOBIERZ INDYWIDUALNĄ TERAPIĘ NAWILŻAJĄCĄ

EFEKT NAWILŻENIA DO 72H

BADANIA KLINICZNE IN VIVO



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

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

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

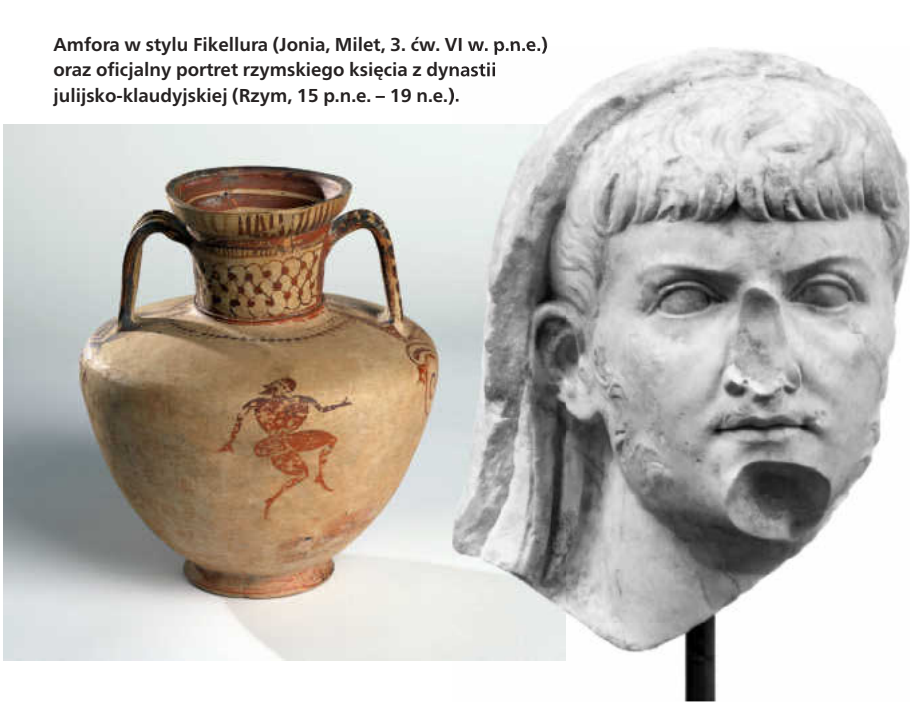


↑80%* POPRAWA **NAWILŻENIA SKÓRY** PO 24H OD APLIKACJI KREMU

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

DOSTĘPNE W APTEKACH

eprasa.pl 98b9d39f7e



Amfora w stylu Fikellura (Jonia, Milet, 3. ćw. VI w. p.n.e.) oraz oficjalny portret rzymskiego księcia z dynastii julijsko-klaudyjskiej (Rzym, 15 p.n.e. – 19 n.e.).



Opowieść o antyku

Wydarzenie: dzieła należące do słynnej kolekcji Lanckorońskich, na co dzień będące w różnych prestiżowych muzeach świata, teraz spotykają się w Zamku Królewskim na Wawelu.



Wyżej: młodzieniec w todze, być może cesarz Neron (Azja Mniejsza, II w. p.n.e. – II w. n.e.). Z prawej: tzw. gemma Lanckorońskiego (Konstantynopol, prawdopodobnie VI w. n.e.)

Rozpoczęła się trzecia odsłona wystawy *Arcydzieł z kolekcji Lanckorońskich*, tym razem *Opowieść o antyku*. Niepowtarzalna okazja, by zobaczyć cenne zabytki jednej z najważniejszych prywatnych kolekcji polskiego arystokraty końca XIX wieku. Uwaga, niektóre są eksponowane po raz pierwszy! Wchodząc na Wawel, zagłębiamy się w fascynującą opowieść o pasji, podróżach i miłości do antyku – muzeum pielęgnuje pamięć o dziedzictwie kulturowym profesor Karoliny Lanckorońskiej i jej ojca Karola Lanckorońskiego. Obiekty zostały wypożyczone z prestiżowych muzeów w Stanach Zjednoczonych, Niemczech, Austrii, Polsce, a także użyczone przez prywatnych właścicieli. Oko cieszą marmurowe reliefy, antyczne głowy i wyjątkowej klasy rzemiosło artystyczne – w tym etruskie lustro z brązu i wczesnochrześcijańska gemma z agatu – pełne ukrytych symboli i znaczeń. Nad całością czuwali kuratorzy: dr Joanna Winiewicz-Wolska i Bartłomiej Makowiecki. Wystawa potrwa do 30 sierpnia. „Twój STYL" z przyjemnością jej patronuje. Do zobaczenia w Krakowie! ■



Italskie lustro z brązu z rytowanym przedstawieniem Kastora i Polluksa (Italia, IV w. p.n.e.). Zachwyca wyrafinowaną dekoracją i świadczy o niezwykłej biegłości etruskich warsztatów rzemieślniczych.

Fot. Adam Golec/materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



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

Irpo, kobieta elegancka

Co lubiła robić najbardziej? Według niej samej „wychodzić za mąż i malować. Oczywiście to drugie znacznie bardziej, bo [...] jeśli jest co na serio w życiu, to chyba tylko Sztuka".

Fakt, jej mariaż ze sztuką okazał się trwalszy niż związki. Perypetie małżeńskie zaczęły się, można by rzec, od postrzału. Gdy Irena, panna z ziemiańskiego domu Pokrzywnickich, skończyła gimnazjum, narzeczony w szalonym widzie pomylił łuk Kupida z pistoletem i trafił ją w biodro. Fatalne zdarzenie doprowadziło do ślubu, ale innego, niż życzyłby sobie porywczy młodzieniec. Irena wyszła za adwokata broniącego „wystrzałowego narzeczonego". Tym samym stała się panią Walc i pod tym nazwiskiem uczyła się sztuki u Konrada Krzyżanowskiego. Później był Paryż i Rzym, la grande beauté i la grande bellezza, muzea oraz galerie. Oczarowanie szykiem i fascynacja modą, bo jak później utrzymywała, „nie jest to błaha rzecz. To nie jest tylko sprawa krawców i szwaczek, ale poważne artystyczno-ekonomiczne zagadnienie". Stała się jedną z pionierek nowoczesności, które łączyły malarstwo i rysunek z modą, sztuki piękne z reklamą. Irpo (tak siebie nazywała) w latach 20. XX w. współpracowała z „Panią", pismem „poświęconym eleganckiej kobiecie i jej otoczeniu". Poświęcała się „eleganckiej kobiecie i jej otoczeniu", ilustrując. Wierzyła, że w dobrze ubranym ciele – zdrowy duch („elegancja, estetyczny sposób ubierania się jest jednym z warunków szczęścia"), a „w pięknym otoczeniu myśli się... piękniej, kobieta świadoma swej urody ma więcej szans niż zgaszona, zrezygnowana brzydulka". W połowie lat 20. wzięła się do malarstwa olejnego. Z początku krytykowano, że jej obraz wypada brać raczej za „szkic ilustratorski do czasopisma, aniżeli za olejny obraz i portret we właściwym tego słowa znaczeniu". Nie zrażała się. Chciała łączyć dekoracyjność z prawdą psychologiczną. Była przekonana, że „poza podobieństwem i wyrazem, [portret] musi mieć wartości dekoracyjne. Powinien stanowić harmonijną plamę we wnętrzu pokoju". W 1932 r. namalowała koleżankę po pędzlu, przyjaciółkę i chyba czasem rywalkę – Zofię Stryjeńską. Irena, wyrocznia stylu, zapewne imponowała również Zofii. W pamiętnikach Stryjeńskiej pojawia się „niebywale szykownie ubrana paryżanka, która okazała się Ireną!". Albo jest opisywana tak: „w sobolach, wyfiokowana do niemożliwości jak kurtyzana aleksandryjska". W sobolach i etolach prezentują się też jej modelki. W wyższych sferach luksusowego nieba pędzą żywot w kurortach, na konnych wyścigach i balach. Tak też wyglądały jej bohaterki na Wystawie Światowej w Nowym Jorku (1939), która okazała się sukcesem Irpo. Zresztą to w USA ocalały jej prace. W Polsce w większości spłonęły podczas wojny. W sierpniu '44 bomba uderzyła w jej pracownię właśnie wtedy, gdy malowała powstańczą Matkę Boską ochraniającą swym płaszczem przystojnego akowca. Ze wszystkich dzieł ocalało wtedy tylko to. Po kapitulacji warszawskiego zrywu – walczyła w nim jako zaprzysiężona żołnierka – pracowała przymusowo w fabryce amunicji. Także w tych okolicznościach zachowała styl, szlifowała kawałki metalu „w reniferowych rękawiczkach, z wyleniałym lisem na ramionach, w filcowym kapeluszu na głowie". Posądzona o sabotaż, ku zgrozie innych Polek odparowała niemieckiemu przełożonemu: „Mały człowieku! Ja jestem polska artystka! [...] Te bezduszne kawałki metalu zamieniam w dzieła sztuki. Kunst! I żądam papieru, akwareli i farb olejnych! Inaczej strajk i sabotaż na hali!". Przybory plastyczne dostała. ■



***Jesień* Ireny Pokrzywnickiej (1890–1975), która była też ilustratorką modową przedwojennego magazynu „Pani" (!). Dzięki uprzejmości The Polish Museum of America w Chicago.**

Korzystałem przede wszystkim z artykułu Małgorzaty Dec „Irena Pokrzywnicka – życie i twórczość" w Biuletynie Historii Sztuki.

Fot. Paweł Piotrowski, Muzeum Villa la Fleur

eprasa.pl 98b9d39f7e

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Uczta pod chmurką Krótka historia i wielki powrót pikników (s. 116)

Uśmiech ku brzegom wiedzie Na regatach z Romanem Paszke (s. 122)

Sezon w pełni Pachnąca latem kuchnia na dolnośląskim zamku (s. 132)

Do ściany dopasowany Warsztaty z malowania dekoracyjnych talerzy (s. 142)

Detoks bez tajemnic O tym, co nam szkodzi, mówi medyczny detektyw (s. 146)

Fot. Getty Images/ceramiczna mozaika Gaspara Homara *Picnic in the country*, Museu Nacional d'Art de Catalunya

eprasa.pl 98b9d39f7e



Wiwat pikniki!

Są czymś więcej niż ucztą na trawie. To sposób, by pobudzić zmysły, wrócić do tradycji plenerowych przyjęć. A przy okazji wyjątkowo przyjemna forma celebrowania lata (s. 116).

eprasa.pl 98b9d39f7e

Uczta pod chmurką

tekst: DOMINIKA ZAGRODZKA



Fot. Image Professional



Édouard Manet, *Śniadanie na trawie* – w połowie XIX wieku pikniki przestały być rozrywką zarezerwowaną dla elit. U dołu rycina przedstawiająca domowe wypieki z książki *The Book of Household Management* Isabelli Beeton



Kulinarne festiwale, weekendowe wyjazdy dla koneserów i estetyczne kolacje w ogrodzie. Pikniki są czymś więcej niż ucztą na trawie. To sposób, by pobudzić zmysły, wrócić do tradycji plenerowych przyjęć. A przy okazji wyjątkowo przyjemna forma celebrowania lata.

Cztery pieczone kurczaki, dwie kaczki, szynka, dwa ciasta z gołębiami, sześć średnich homarów, sześć koszyków sałaty, trzy, cztery tuziny ciastek, kilka koszyków świeżych owoców, herbata. Do tego zimne pieczenie, kawałek sera, sporo masła, cztery bochenki chleba, dwa biszkopty, dwa ciasta ze śliwkami, puddingi – to tylko fragment piknikowego menu na 40 osób z książki Isabelli Beeton *The Book of Household Management* z XIX wieku. Wiktoriańskie przyjęcia w plenerze były perfekcyjnie zaplanowanymi wydarzeniami, podczas których nic nie pozostawiano przypadkowi. Organizowane dziś uczty na powietrzu też je przypominają: dekoracją stołów zajmują się floryści, a menu przygotowują najlepsi szefowie kuchni.

Z SALONU NA POLE

Słowo „piknik" to połączenie dwóch francuskich terminów – piquer, czyli podjadać, przekąszać, oraz nique, czyli drobnostka, coś małego. W XVII-wiecznej Francji oznaczało nieformalne spotkanie, podczas którego nikt nie pełnił roli gospodarza – każdy z uczestników przynosił coś do jedzenia. Improwizowany posiłek był przywilejem najbogatszych i jedną z dworskich zabaw. Spotkaniom, które początkowo odbywały się w salonach, towarzyszyły muzyka, taniec, teatr i gry – wszystko, co pomagało zabić nudę.
Pod koniec XVIII wieku, dzięki uciekającej przed rewolucją francuskiej arystokracji, zwyczaj urządzania pikników trafił także do innych europejskich krajów. W Londynie

Fot. Domena publiczna

eprasa.pl 98b9d39f7e









Koc, wiklinowy kosz – niewiele potrzeba, by stworzyć estetyczny piknikowy kadr. A na świeżym powietrzu nawet proste jedzenie smakuje wyjątkowo.

w 1801 roku powstało stowarzyszenie Pic Nic Society, które ucztowanie łączyło z amatorskimi przedstawieniami teatralnymi. Wyjątkowy charakter spotkań wiązał się z tym, że każdy z gości musiał pojawić się nie tylko ze smakowitym daniem, lecz także... z sześcioma butelkami wina.

Jednak to angielska arystokracja przeniosła pikniki na zewnątrz. I choć zaczęły kojarzyć się z wiejską sielanką, nadal były formą odpoczynku dla elit. Nie tak niewinną, jak mogłoby się jednak wydawać. W 1863 roku skandal wywołał obraz Édouarda Maneta *Śniadanie na trawie*, przedstawiający nagą kobietę siedzącą między dwoma mężczyznami w strojach współczesnych artyście. Choć zamysłem autora było zerwanie z akademicką koncepcją malarstwa, dzieło odsłoniło również hipokryzję XIX-wiecznego społeczeństwa, w którym wiadome były romanse i schadzki na łonie natury.

PIERWSZE PIKNIKI ODBYWAŁY SIĘ W PARYSKICH SALONACH, A DO PARKÓW PRZENIEŚLI JE ANGLICY.

Piknik był tu doskonałą okolicznością – łamał konwenanse, mieszał sfery prywatną i publiczną, wprowadzał nieformalność tam, gdzie wcześniej rządziła etykieta. Pojawiły się opinie, że plenerowe uczty nie przystoją damom, są okazją do flirtu i innych nieobyczajnych zachowań. Tym samym pikniki przestały być przywilejem klas wyższych, a stały się rozrywką lubianą przez rodzącą się klasę średnią. Zwłaszcza na początku XX wieku, gdy dzięki rozwojowi transportu w weekendy mieszkańcy metropolii mogli wyjeżdżać za miasto.

NA MAJÓWKĘ!

W Polsce jedzenie w naturze powszechną rozrywką stało się po wojnie – wiele rodzin zaczęło spędzać czas wolny w rodzinnych ogródkach działkowych. Położone na miejskich terenach zielonych, dawały wytchnienie od codzienności, pomagały też radzić sobie z brakami w zaopatrzeniu dzięki uprawie własnych warzyw i owoców. Tutaj początki miała nasza miłość do grillowania – dziś niemal polskiego sportu narodowego. Bo czym jest grill, jeśli nie formą pikniku?

Chętnie grillujemy sami, ale też szukamy restauracji, które zapewniają doświadczenie jedzenia na łonie natury. Nie bez powodu rosnącą popularnością cieszą się miejsca takie jak RestoBar Ogień w podkrakowskich Pogorzanach. Restauracja działa tylko wiosną i latem, kiedy pogoda pozwala na rozłożenie stołów na trawie i odpoczynek w otoczeniu drzew. Szef kuchni Pavel

Fot. Image Professional

eprasa.pl 98b9d39f7e







Do parku, za miasto – rozwój motoryzacji przyczynił się do popularyzacji pikników. Termosy, przenośne grille – jedzenie dało się zabrać, a nawet przyrządzić, wszędzie.

Portoyan, mistrz grilla, potrafi przygotować na ogniu wszystko – od sezonowych warzyw przez ryby i owoce morza po mięso. Tłumy w oddalonym o godzinę jazdy od Krakowa RestoBarze to dowód, że wycieczka na obiad za miastem to dla wielu wymarzony pomysł na spędzenie letniego weekendu.

FARM DINING

Idea kulinarnych spotkań na świeżym powietrzu towarzyszy także kolacjom organizowanym przez Wojciecha Modesta Amaro. Gwiazdkowy szef kuchni po zamknięciu swojego Atelier w stolicy przeniósł się do podwarszawskiej Dębówki. Forgotten Fields Farm by Amaro to jednocześnie dom i plenerowa restauracja w otoczeniu lasów i łąk. Podczas kolacji degustacyjnych na stole pojawiają się warzywa uprawiane przez szefa we własnym ogrodzie, a dania – mimo że fine-diningowe – cechuje prostota i szacunek dla składników.

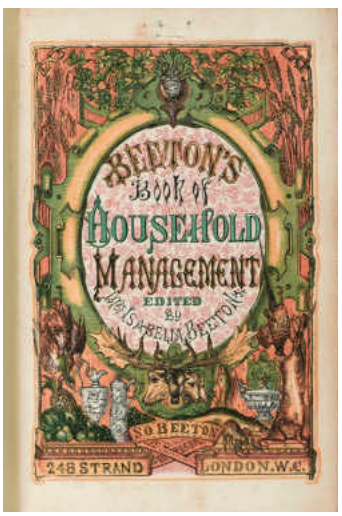
– Farm dining to zwrot ku naturze nie tylko w sensie wykorzystania jej produktów, ale samego obcowania z nią. Inaczej zasiadamy do obiadu czy kolacji, patrząc na uprawy i słuchając odgłosów przyrody. Uczta nie odbywa się w jednym miejscu. Zaczynamy w kuchni ogrodowej, potem przenosimy się do chef's table, a kończymy w stodole, która jest butikiem z produktami z naszej farmy. Doświadczenie ma znacznie swobodniejszy charakter niż klasyczny fine dining – opowiada Wojciech Modest Amaro, szef kuchni i twórca Forgotten Fields Farm. Chodzi tu o coś jeszcze. Podczas kolacji goście nie czują się jak w restauracji, raczej jak w czyimś domu. Amaro występuje w roli zarówno szefa kuchni, jak i gospodarza, który zaprasza ich do swojego świata. Kameralne kolacje w niewielkim gronie sprzyjają zacieśnianiu więzi, a obcy ludzie często opuszczają farmę jako znajomi.

KOLONIE DLA DOROSŁYCH

Przyjaźnie nawiązują się też podczas kulinarnych weekendów. „Ucztowanie" to kilkudniowe wyjazdy do urokliwych siedlisk,



Ilustracja z książki *The Book of Household Management* Isabelli Beeton. W czasach wiktoriańskich sztuki urządzania wykwintnych przyjęć oraz pikników uczyły podręczniki.



Fot. Forum, Getty Images, domena publiczna

eprasa.pl 98b9d39f7e







Ucztowanie, czyli kilkudniowe wyjazdy z dobrym jedzeniem jako clou programu. Po prawej: plenerowe kolacje są tradycyjnym elementem kultury śródziemnomorskiej. Prosto i efektownie – szaszłyki z kurczaka w szynce prosciutto z tymiankiem

których najważniejszym elementem są zaplanowane pod gołym niebem śniadania, obiady i kolacje. – Pokolenie milenialsów, a to główni uczestnicy naszych wypraw, tęskni za życiem offline – mówi Katarzyna Kostyńska, współtwórczyni projektu „Ucztowanie. Kolonie dla dorosłych".

Spotkania przy stole są szansą na rozmowę twarzą w twarz i poznanie nowych osób, a wspólne jedzenie i wino otwierają drogę do konwersacji, skracają dystans. – Natura pozwala się wyciszyć i zrelaksować, odłączyć od bodźców, które towarzyszą nam na co dzień. Gdzie szukać lepszego wellness? – pyta retorycznie rozmówczyni.

Głównym celem wypraw do urokliwych siedlisk są doświadczenia kulinarne. W programie pojawiają się warsztaty rzemiosła i inne atrakcje, ale najważniejsze dzieje się przy stole.

W koloniach zwykle bierze udział około 20 osób, a miejsca wyprzedają się na pniu. Kluczowe znaczenie mają trzy elementy: jedzenie, miejsce i atmosfera, którą tworzą goście. – Stawiamy na najwyższej jakości sezonowe produkty: nic nie smakuje lepiej niż truskawki czy pomidory latem – tłumaczy Katarzyna. – Warunkiem koniecznym jest też duża, otwarta przestrzeń, najlepiej ogród z lasem za płotem. Wystawiamy stoły na zewnątrz, zapalamy świece i przy muzyce delektujemy się atmosferą dolce vita – opowiada Paulina Pajka, współtwórczyni projektu. – Próbujemy odtworzyć smaki i atmosferę beztroski, którą pamiętamy z dzieciństwa.

Gwar rozmów i cisza, gdy kładziemy talerze na stół, są bezcenne.

KULINARNE FESTIWALE

W 2000 roku we Francji obrus w biało-czerwoną kratkę ciągnął się przez kilkaset kilometrów. Z okazji Dnia Bastylii, obchodzonego 14 lipca, zorganizowano jeden z największych pikników w historii. Stoły ustawiono wzdłuż linii paryskiego południka, co oznaczało, że uczta odbyła się w ponad 300 miastach i wsiach. Mimo niezbyt sprzyjającej pogody wzięło w niej udział około czterech milionów osób. Wydarzenie miało nawiązywać do historycznej tradycji piknikowania i być symbolicznym wyrazem narodowej wspólnoty.

Ale przecież nie tylko Francuzi, wszyscy lubimy brać udział w dużych imprezach, czuć niewypowiedzianą więź z innymi uczestnikami, nawet jeśli siedzimy przy oddzielnych stołach. Taką atmosferę wielkiego pikniku zapewniają miejskie festiwale kulinarne. Mlaskoty, organizowane co lato na placu targowym w Krakowie, są okazją do spróbowania dań z ulubionych restauracji w nieformalnej atmosferze. Każdy lokal ma stoisko, na którym oferuje swoje specjały.

– Restauracje, kawiarnie i cukiernie szykują dania, których nie zjemy tam na co dzień – opowiada Katarzyna Płachecka, współorganizatorka

Fot. @ucztowanie_, Image Professional

eprasa.pl 98b9d39f7e

Mlaskotów. – I dla wystawców, i dla gości to wyjątkowy czas. Festiwal od kilku sezonów cieszy się niesłabnącą popularnością, do stoisk nierzadko ustawiają się kolejki, a najciekawsze dania szybko się wyprzedają. Zwłaszcza po pandemii doceniliśmy radość spotykania się na zewnątrz, a jest to łatwiejsze, gdy nie trzeba wyjeżdżać z miasta i stać w korkach. Chodzimy na kulinarne festiwale, bo potrzebujemy poczucia beztroski i odpoczynku od codziennego planowania – uważa specjalistka od restauracyjnego marketingu.

Inny klimat ma warszawski Nocny Market. To święto ulicznego jedzenia, trwające od maja do września, w każdym tygodniu od czwartku do soboty. Na peronach dawnego Dworca Głównego powstają strefy tematyczne ze stoiskami restauracji włoskich czy azjatyckich. Podczas Marketu odbywają się również targi rzemiosła i wydarzenia kulturalne. – Odpowiadamy na prostą potrzebę mieszkańców stolicy: bycia razem na zewnątrz – przekonuje Katarzyna Dziedzic, współtwórczyni Nocnego Marketu. – Ważny jest aspekt sensoryczny: zapachy jedzenia, dźwięki ulicy, rozmowy, wieczorne światła. Miasto odzyskuje funkcję przestrzeni, w której chcemy wspólnie spędzać wolny czas, a nie tylko przemierzać ją w drodze do pracy.

Miejskie pikniki pozwalają pielęgnować lokalność i poznawać sąsiadów, ale też być na bieżąco z kulinarnymi trendami i wiedzieć, co w gastronomii piszczy. Tu warto być!

Nocny Market lubią Warszawiacy, ale także turyści, dla których dawny dworzec staje się obowiązkowym punktem na mapie stolicy. Dagmara Dziedzic, współtwórczyni przedsięwzięcia, mówi: – Tym, co przyciąga tutaj ludzi, jest przede wszystkim swobodna atmosfera. Nocny Market to plan na wyjście, ale na luzie. Czy usiądziemy przy stoliku, czy na hamaku między drzewami – zdecydujemy na miejscu. Nic się nie stanie, jeśli ktoś się spóźni – rezerwacja nie przepadnie, a znajomi nie będą musieli czekać z zamówieniem. Pod gołym niebem można więcej – nie przejmujemy się, gdy coś upada na ziemię, a dzieci biegają wokół stolika.

NAKRYTO DO STOŁU

Jednocześnie piknik staje się elementem kreacji, który doskonale wpisuje się we współczesne trendy. Spotkanie w plenerze to okazja do pokazania społecznego statusu. Spontaniczne bywa tylko w teorii: w rzeczywistości to często perfekcyjnie zaprojektowany „event" – od dekoracji po menu, z którego zdjęcia wrzucamy potem na Instagram. Próżność? Może, ale XIX-wieczni malarze też mieli potrzebę uwieczniania pięknych kadrów. Dziś na stole obok „babcinego" ciasta drożdżowego z owocami oraz kompotu – trend nostalgicznego jedzenia trzyma się mocno – zapewne znajdziemy włoską focaccię, japońskie onigiri czy szwedzkie cynamonowe bułeczki. Chętnie korzystamy z dań z całego świata, a herbatę z cytryną zastępujemy matchą.

Jednak to, jak przystroimy stół i co na nim postawimy, ma znaczenie drugorzędne. Potrzebujemy pikników! W świecie technologii, w którym niemal wszędzie towarzyszą nam ekrany, każde „analogowe" spotkanie i okazja do spędzenia czasu w naturze są bezcenne. Pyszne jedzenie, nieco zbyt mocno przygrzewające słońce i psy szalejące na trawie – czy to nie wystarczy do chwili szczęścia? ■







Ucztowanie, Dom w szczerym polu, Chwasty od kuchni, Nocny Market – obserwuj je, żeby załapać się na ucztę w plenerze.

ROZMOWY PRZY STOLE W OTOCZENIU NATURY TO NAJLEPSZY ODPOCZYNEK OD TECHNOLOGII.

Fot. Agata Matlak-Lutyk, @chwastyodkuchni, Pola Sobuń

eprasa.pl 98b9d39f7e

UŚMIECH *ku brzegom wiedzie*

tekst i zdjęcia: GRAŻYNA SANIUK



Morze uczy pokory, ale też przyciąga tych, którzy nie boją się marzyć. W nadbałtyckim Travemünde kibicujemy Romanowi Paszke w regatach i słuchamy jego opowieści o drodze z gdańskiej starówki na światowe oceany. Ich tłem jest malowniczy kurort: ulubiony kierunek fanów morskiej żeglugi, plażowania i... Buddenbrooków.


GBR
262
413
247
63
ECLIPSE

Mówimy sobie wszyscy na łódce po imieniu. Gdy trzeba zwinąć żagiel, nie ma czasu na: „Przepraszam, czy będzie pan łaskaw podać mi zieloną linę?”. Jestem Roman! – słynny żeglarz skraca dystans, gdy z grupą dziennikarzy wchodzimy na łódź. To jedna z dwóch, które przypłynęły wczoraj z Gdańska do Travemünde. Mniejsza Lara Jane weźmie udział w regatach Brassfahrt. Większa Have a Nice Day będzie logistycznym wsparciem. Z niej obejrzymy start Polaków. Brassfahrt jest jedną z żeglarskich imprez odbywających się w historycznym porcie na przedmieściu Lubeki. Najważniejsza to lipcowy festiwal Travemünder Woche. Startuje w nim 700 jednostek, w tym historyczne jachty drewniane oraz szybkie łodzie klas olimpijskich i wyczynowych. W humorystycznym żeglarskim pojedynku próbują też sił politycy: burmistrzowie i ministrowie landu. Nagrodą jest sześciolitrowa butelka tradycyjnego lubeckiego wina. Majowe regaty, na których kibicujemy Romanowi Paszke, są kameralne, organizują je miejscowi miłośnicy samotnych rejsów i niedużych jachtów dla podobnych sobie „wilków morskich”, którzy nie odstawiają łódek w chłodniejsze miesiące. Woda w Bałtyku w maju ma tylko sześć stopni.

ŁÓDŹ Z ŻEGLARSKICH MARZEŃ

Na razie jednak nie wieje i nie ma czego trymować. To komplikuje plany treningowe i nasz, reporterski, by sfotografować nowy genaker Lary Jane. – To ten duży, wybrzuszony żagiel. Używa się go, by płynąć z wiatrem – wyjaśnia załoga. W związku z pogodą jest za to więcej czasu na rozmowy z kapitanem. – Jestem Gdańszczaninem. Żeglarstwa uczyłem się na drewnianych „samotopach”, jak je nazywaliśmy, bo szybko szły na dno. Podczas zawodów w Gdyni pierwszy raz zobaczyłem jachty z laminatów – wspomina Roman Paszke. Absolwent AWF miał ambicje, by brać udział w światowych regatach. – Wiedziałem, że bez sportowego jachtu nie mamy szans. Postanowiliśmy z grupą przyjaciół zdobyć zagraniczny projekt i zbudować łódź – mówi żeglarz. Napisał do konstruktorów w Stanach, w Anglii i w Niemczech, wyjaśniając, że reprezentuje garstkę pasjonatów z bloku wschodniego, którzy chcą podbijać oceany, ale nie mają czym. – Amerykanie i Anglicy zaproponowali cenę 20 tysięcy dolarów. W 1988 roku





Gdańszczanin Roman Paszke i jego regatowa łódź Lara Jane. Z okazji 70. urodzin Totalizatora Sportowego jednostka dostała nowy genaker (żagiel używany, by płynąć z wiatrem). Jego design nawiązuje do piłeczek w bębnie maszyny losującej i radości, jaką może przynieść wygrana w Lotto.



Fot. Magdalena Hufnagel/Ohlsea.de/materiały prasowe regat Brassfahrt 2026, Grażyna Saniuk 2026

eprasa.pl 98b9d39f7e









U góry historyczne wybrzeże rzeki Trave w Lubece i zabytkowe miejskie kamieniczki. Obok prom pasażerski wpływający do Travemünde i jachty sunące w stronę Zatoki Lubeckiej. W tle: historyczny żaglowiec Passat

Fot. Magdalena Hufnagel/Ohisea.de/materiały prasowe regat Brassfahrt 2026, Grażyna Saniuk, Getty Images

zarabiałem 28 dolarów miesięcznie – mówi Paszke. List z Hamburga był inny. „Roman, kupcie mi bilet, przylecę i zobaczymy, co da się zrobić" – odpowiedział młody holenderski projektant Rolf Vrolijk. Pieniądze zbierali przez trzy tygodnie. – Przyjechałem na lotnisko maluchem, ale z nerwów zerwałem linkę od rozrusznika. Uruchomiłem silnik za pomocą kija od szczotki – ciągnie opowieść żeglarz. Na gościu z Niemiec zrobiło to wrażenie. Po trzech dniach w Trójmieście uznał, że Polacy poradzą sobie z budową jachtu, więc dostaną od niego projekt. Był jeden szkopuł: musieli sprowadzić z Zachodu włókno węglowe objęte politycznym embargiem. Nie można było go wwozić do Polski. – Pojechaliśmy do Holandii – ciągnie kapitan. – Przed granicą wyrzuciłem do kosza dokumenty. Celnikowi powiedzieliśmy, że zginęły, a wieziemy materiał na budowę łódki wędkarskiej. To go zainteresowało, bo sam łowił. Oczarowany opowieściami o rybach na Mazurach, pozwolił nam jechać dalej. W obawie, że ktoś mógłby nas śledzić, wracaliśmy do Polski przez Szwecję. Kiedy w Gdyni zeszliśmy z promu na ląd, zatrzymał nas polski celnik. Zgodnie z prawdą powiedziałem, że wieziemy… węgiel. „A, na to nie ma cła,

GDY TRZEBA ZWINĄĆ ŻAGIEL, NIE MA CZASU NA: „PRZEPRASZAM, CZY BĘDZIE PAN ŁASKAW PODAĆ LINĘ?"

możecie jechać!". Po trzech miesiącach, choć żaden z nas nie budował wcześniej jachtów, powstał Gemini – kończy Roman Paszke. Była to pierwsza w kraju nowoczesna pełnomorska jednostka z włókien węglowych.

KRÓL SZORUJE KADŁUB

– W 1990 roku popłynęliśmy na pierwsze mistrzostwa świata. Nie zdawaliśmy sobie sprawy, kto startuje w tej klasie – kontynuuje nasz bohater. – Idąc przez marinę, zobaczyłem żeglarza szorującego spód jachtu. „Skądś go znam" – rzuciłem. – „Możliwe, bo jest królem i nazywa się Juan Carlos" – wyjaśnił mi Rolf. A my byliśmy tak biedni, że nie było nas stać na ubezpieczenie – śmieje się kapitan. W przedostatnim wyścigu w jachcie złamał się maszt. – Nie mieliśmy zapasowego, nowy kosztował walizkę dolarów, więc łódka smętnie stała przy kei. Wracając z biura regatowego, zobaczyłem tłum gapiów i kamer. Obok naszego bosmana siedział wysoki mężczyzna. Palili Klubowe. – Słuchaj, co za facet! Podarował nam zapasowy maszt z takielunkiem – poderwał się bosman. Uświadomiłem mu, że to… następca tronu Norwegii. Bosman speszył się i zaczął prostować pomięte papierosy, którymi raczył gościa. Książę Harald poklepał go po plecach: „Najlepsze, jakie dotąd paliłem".
Wszyscy chcieli pomagać Polakom. – Do naszej popularności przyczynił się spinaker (żagiel – red.) z logo Solidarności, prezent od Lecha Wałęsy – wspomina

eprasa.pl 98b9d39f7e







Typowa hanzeatycka zabudowa Lubeki i wnętrze Kartofelkeller – kultowej miejskiej restauracji podającej wyłącznie dania z ziemniaków. Po prawej: regaty z pokładu łodzi Have a Nice Day

Roman Paszke. Następnego dnia w szwedzkim dzienniku ukazał się artykuł ze zdjęciem Gemini. Nagłówek brzmiał: „Polska z wiatrem". – Kilka lat później, kiedy udało nam się zdobyć Puchar Admiralicji i w Plymouth zabrzmiał polski hymn, podszedł Harald, wówczas już król Norwegii, i pogratulował: „Mało kto wie, jaką drogę musieliście przejść, by tu dziś stać" – kończy opowieść kapitan, zwycięzca najważniejszych regat oceanicznych świata. Rozmowę przerywa buczenie syreny przepływającego promu. Górujący kadłub Nilsa Holgerssona wydaje się na wyciągnięcie ręki. Travemünde to nie tylko żeglarskie mariny, ale wielki port promowy. Z Nadbrzeża Skandynawskiego wyrusza codziennie w stronę krajów bałtyckich kilkanaście statków. Mogłabym godzinami obserwować, jak suną w morze.

DYSKRETNY UROK ZAMOŻNOŚCI

„Jakie wspaniałe powietrze! Woń morszczynu dociera aż tutaj. Tak się cieszę, że jestem znowu w Travemünde" – urokami pierwszego nadbałtyckiego kurortu zachwycała się Antonina Buddenbrook, bohaterka najsłynniejszej powieści Tomasza Manna. W połowie XIX wieku, gdy zamożni Lubeczanie podróżowali nad Bałtyk wozami zaprzężonymi w tęgie meklemburskie konie, wioska rozpoczynała turystyczną karierę. Z tego czasu pochodzą białe wille przy Kaiserallee oraz Kurhaus, dom wczasowy dla europejskich elit. Dni spędzano na grze w kasynie, przechadzkach wzdłuż rzeki Trave i zdrowotnych kąpielach. Zażywało się ich w specjalnych wozach wciąganych przez konie w głąb morza. Travemünde nie istniałoby jako kurort, gdyby nie pobliska Lubeka i jej zamożni mieszkańcy. „Lepszy gram handlu niż kilogram pracy" – streszczało ich filozofię ówczesne przysłowie. Położenie portu sprzyjało interesom. Przez półwysep biegły szlaki handlowe: z Europy na Ruś oraz znad Bałtyku na Bliski Wschód. Tu powołano w 1266 roku Ligę Hanzeatycką, unię miast kupieckich, praprababkę Wspólnoty Europejskiej. Fortuny powstawały na handlu rybami. Z norweskiego Bergen trafiały tony sztokfiszy, solonych dorszy, ze szwedzkiej Scanii – śledzie, z Polski – drewno na beczki. Kupcy byli filantropami. W założonym przez nich w średniowieczu Szpitalu Świętego Ducha schronienie znajdowali biedni i chorzy. Prócz pokoi, wiktu i opierunku mieli bibliotekę. Nieopodal szpitala stoi budynek Schiffer Gesellschaft – Gildii Armatorów, wzniesiony w 1535 roku i będący miejscem spotkań kupców morskich. Do dziś łożą zarówno na siedzibę, jak i zasiłki dla marynarskich wdów. Parter budynku pełni funkcję tawerny: z belkowanym sufitem, ławami i modelami okrętów. W piątkowe popołudnie kelnerzy nakrywają i dekorują stół proporcami i miniaturami latarni morskich. Wieczorem zbiorą się tu „ojcowie fundatorzy", bo choć Hanza rozpadła się w XVII wieku, miasto nie przestało być ośrodkiem handlu. Nikt barwniej nie opisał życia lubeckiej klasy średniej niż 26-letni syn kupca i późniejszy noblista Tomasz Mann. *Buddenbrookowie*, saga o XIX-wiecznych Lubeczanach, stała się jedną z ważniejszych powieści światowej literatury.

NAJZABAWNIEJSZE PYTANIE O REJS? „PŁYNIECIE PRZEZ TO MORZE, NO ALE GDZIE ZATRZYMUJECIE SIĘ NA NOC?"

Fot. Grażyna Saniuk

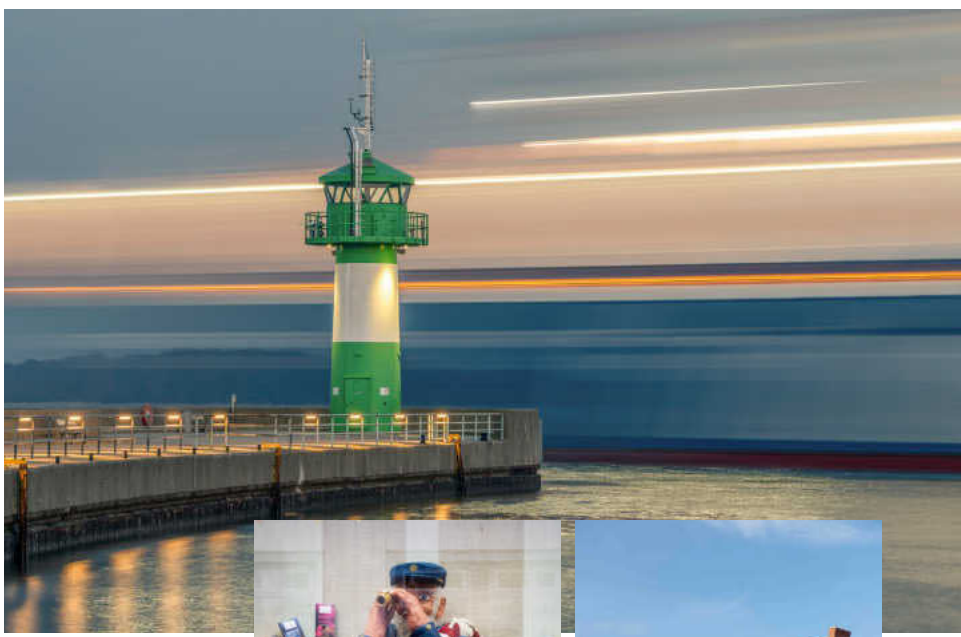
eprasa.pl 98b9d39f7e

SŁODKI AFRODYZJAK

Wraz z kupcami nad Bałtyk trafił marcepan, migdałowy frykas z Persji. Był sprzedawanym w aptekach afrodyzjakiem i lekarstwem. Lubeckim specjałem został dzięki Georgowi Niedereggerowi, cukiernikowi, który na początku XIX wieku opatentował jego produkcję. Dla wielu turystów wizyta w Lubece byłaby niepełna bez porcji tortu w marcepanowej polewie w cukierni Niederegger. Reprezentacyjny salon zajmuje trzy piętra kamienicy. Dostaniemy w nim marcepan o smaku wiśni, pistacji i malin. Marcepanowy jest likier i miniatury kamienic. Ale i one bledną przy jadalnych rzeźbach w Muzeum Marcepanu na piętrze. Panteon zasłużonych otwiera perski cukiernik, wynalazca smakołyku. W oddziale Niedereggera w Travemünde znad marcepanowego cappuccino można kontemplować przygotowania do regat i historyczny żaglowiec Passat. Tymczasem na łodzi, nad kawą w kubkach, zasypujemy Romana Paszke pytaniami o przygody. Opowieść o sztormie podczas wyścigów Admirals Cup w 1979 roku u wybrzeży Wielkiej Brytanii i największej akcji ratunkowej w historii żeglarstwa mrozi krew. „Najzabawniejsze pytania od naszych kolegów po fachu?", dopytujemy.
– Podczas spotkania w Gdyni pewien pan zapytał: „No dobra, płyniecie tak przez Atlantyk i płyniecie... A gdzie zatrzymujecie się na noc?" – mówi z kamienną twarzą żeglarz. Byłby świetnym stand-uperem.

STO MIL ŻEGLUGI

Następnego dnia rozpoczynają się wyścigi. Bywalcy kurortu obserwują je z plaży i malowniczego molo. My będziemy kibicować Polakom z pokładu jachtu Have a Nice Day. Ruszamy w stronę Zatoki Lubeckiej w otoczeniu armady innych jednostek. Mijamy półwysep Priwall. W 1945 roku drugi brzeg rzeki Trave, oddalony o pięć minut drogi promem od Travemünde, został odłączony od miasteczka, by stać się częścią NRD. Turyści z obu brzegów widzieli się odtąd tylko przez lornetki. Niemców „zachodnich" szokowali enerdowscy naturyści, tych z kolei – burżuazyjny styl życia kurortu. Po upadku Muru Berlińskiego ślady przeszłości w postaci zasieków i wartowniczych wież zniknęły. O tym, że dwa brzegi rozdzielała do 1989 roku żelazna kurtyna, przypomina już tylko pamiątkowy głaz z napisem „Nie wieder geteilt" (Nigdy więcej podzieleni).
Wypływamy za zatokę. Łódź Romana Paszke jest na starcie. Przed dwuosobową załogą około stu mil żeglugi w stronę Danii i z powrotem. – Na regatach wyścig zaczyna się pod wiatr. Początek wymaga od zawodników taktyki i umiejętności. Chodzi o to, by wychwycić rytm wiatru. Potrzebne jest też szczęście. Najważniejsze, by nie uszkodzić łódki w kolizji – tłumaczy załoga.
W końcu jachty zaczynają płynąć z wiatrem i załogi rozpinają barwne spinakery i genakery. Na białym żaglu Lary Jane radośnie szczerzy się twarz ze złotym zębem – nawiązanie do piłeczek w maszynie losującej w Lotto. Gnana wiatrem łódka znika na horyzoncie.
Odtąd możemy śledzić poczynania kapitana tylko w aplikacji regat. Pokazuje położenie i prędkość każdej jednostki. Wieczorem widać, jak zbliżają się do wyspy Fehmarn na południowo-zachodnim Bałtyku.
W niedzielny poranek Travemünde leniwie budzi się do życia. Mewy patrolują niebo. Na promenadzie pojawiają się spacerowicze, a zapach słonej wody miesza się z aromatem mielonej kawy. Rzędy plażowych koszy przypominają widownię oczekującą na spektakl – finał regat. Po 19 godzinach żeglugi do mety docierają pierwsze załogi, w tym nasza Lara Jane. Jest czwarta. Ostatnie dotrą za osiem godzin. Po regatach żeglarze przeżywają wyścig jeszcze raz – w kantynie. Ahoj! ■







Travemünde: malownicze molo północne oraz promenada nad rzeką Trave. Witryna cukierni Niederegger nawiązuje do morskich tradycji Lubeki.

Fot. Grażyna Saniuk, Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e



10 w skali Beauforta

Zamiłowanie do żeglarstwa i wszystkiego, co związane z tym sportem, z czasem przekształca się w styl życia. Nie tylko wypatrujemy każdej okazji, by znów gdzieś wypłynąć, ale także jesteśmy wyczulone na wszelkie gustowne nawiązania marynistyczne w modzie. Otaczamy się żeglarskimi detalami w domu i wypatrujemy ich w portach podczas kolejnych rejsów.

1 stopper do drzwi 99 zł, Nautix **2** plakat 247 zł, Beach House Art **3** rozgwiazda, dekoracja, 95 zł, Mare-me
4 wielkie pudełko zapałek 45 zł, Anabel James **5** dżinsowy kapelusz 188 zł, Tommy Hilfiger **6** dzianinowy top 99 zł, Zara
7 wiosło dekoracyjne 385 zł, Decoration Marinera **8** dekoracja ścienna 65 zł, Amazon **9** gałka bosmańska, dekoracja, 85 zł, Nautix

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98b9d39f7e

ITAKA

ZIMA 26/27

OMAN

KARAIBY ORIENTU



Wyloty z: Warszawy, Katowic, Wrocławia i Poznania

WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl 98b9d39f7e

Syndrom paryski



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

Powiedzmy szczerze: podróż może być pasmem rozczarowań. Nie tylko dlatego, że rzeczywistość lubi odstawać od przerobionych komputerowo zdjęć w ofertach biur podróży, ale może po prostu nie wytrzymać zderzenia z naszymi napompowanymi oczekiwaniami.

Oczekiwania te pompuje wyobraźnia, podrażniana fotografiami okrutnych znajomych, którzy niesprawiedliwie często jeżdżą na wakacje i chwalą się w mediach społecznościowych. Oczekiwania to często nic innego jak nasze marzenia („zawsze chciałem zobaczyć…"), które przez to, że są odwieczne, miały czas, by urosnąć do monstrualnych rozmiarów. Bywa też, że tęsknimy za powrotem do kraju lat dziecinnych, który wydawał się ogromny i ciekawy, ale to przecież dlatego, że byliśmy wtedy mali i niewiele wiedzieliśmy o świecie. Nie bez winy jest też szeroko pojęta kultura, która nie tylko pokazuje świat, ale też mitologizuje to, co w rzeczywistości może się okazać zwyczajne.

Z filmów czerpiemy pewność, że z każdego hotelowego okna w Paryżu widać wieżę Eiffela. Może się jednak okazać, że z naszego okna widać coś innego – i rozczarowanie gotowe. Czytając skandynawskie kryminały, nabieramy przekonania, że w każdym szwedzkim czy norweskim mieście grasuje co najmniej jeden seryjny morderca, jednak jest prawdopodobne, że na żadnego nie trafimy. Na szczęście. Zmitologizowany Olimp okaże się zwykłym górskim masywem przypominającym Babią Górę, a Corcovado z pomnikiem Chrystusa może i będzie robić wrażenie, ale tylko do momentu, kiedy przeczytamy, że podobna figura w Świebodzinie jest zaledwie o dwa metry niższa, a przecież bliżej.

Wuj, patrząc na Bałtyk, powiedział: „A myślałem, że on jest większy".

Rozczarowanie może przynieść tłumaczenie na język polski nazw geograficznych i doszukiwanie się etymologii: miasto Santa Cruz brzmi tajemniczo i ponętnie, ale gdy sobie uświadomimy, że my mamy przecież całe województwo świętokrzyskie, czar pryska. Andaluzyjskie Costa del Sol przetłumaczone na języki słowiańskie kojarzy się z bułgarskim Słonecznym Brzegiem, Schwarzwald zaś z Czarnolasem (Kochanowski!). Neapol to Nowe Miasto, Sierra Nevada to nieomal podhalańska śnieżna grań, Norwegia – droga na północ. Ukraina to pogranicze, Santiago i San Diego – coś w rodzaju Jakubowa, chociaż świętego, Monachium i Monako to właściwie Mnichowo. Nie mówiąc o Grunwaldzie, który pozostałby zwykłym zielonym lasem, gdyby nie historia.

Duże prawdopodobieństwo rozczarowań niesie podróżowanie do miejsc, które się atrakcyjnie i tajemniczo nazywają. Owszem, kusi nas, żeby odwiedzić Honolulu, ale ponoć nie warto. Los Angeles to właściwie nie jest miasto, tylko setki przedmieść w poszukiwaniu miasta. Przy całym szacunku do Paryża, dorobił się on nawet niesławnego syndromu. Syndrom paryski to dolegliwość występująca u turystów, zwłaszcza japońskich, którzy odwiedzając go dochodzą do bolesnego wniosku, że miasto nie spełnia ich oczekiwań: wymarzony, znany im z literatury i filmu obraz Paryża znacząco bowiem odstaje od tego, co widzą wokół siebie.

Syndrom ten objawiać się może także lokalnie. Znajomy ma znajomego, który pochodzi z Roztocza. Kiedy zaczął pracować w Gdańsku, zaprosił do siebie wuja i wujenkę z rodzinnych stron. Ponieważ nie widzieli oni nigdy na własne oczy morza, zaprowadził ich na plażę. Kiedy stanęli na piasku i popatrzyli na rozciągający się po horyzont Bałtyk, wuj powiedział do żony: „No popatrz, Marysiu. A myślałem, że jest większy". ■

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 98b9d39f7e

kosmetyki | pielęgnacja paznokci



PRZEŁOM W PIELĘGNACJI

PAZNOKCI

Zredukuj kruchość
i łamliwość Twoich paznokci!

REKLAMA

Dlaczego paznokcie nagle zaczynają się łamać, rozdwajać i tracić piękny wygląd? Odpowiedź często kryje się w miejscu niewidocznym gołym okiem. W strukturze płytki mogą powstawać mikropęknięcia, niewidoczne uszkodzenia, które stopniowo osłabiają paznokieć od środka.

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA działa na poziomie komórek keratynowych i wspiera naturalną odnowę płytki. Kompleks kwasów AHA stymuluje przenikanie składników aktywnych i redukuje mikropęknięcia w płytce, widocznie ją wygładzając. Składniki formuły wspierają wyrównanie kolorytu i wzmacniają strukturę paznokcia, dzięki czemu staje się on wyraźnie twardszy, grubszy i bardziej odporny na uszkodzenia. Paznokcie są wzmocnione, a kruchość i rozdwajanie zredukowane.

Efekt widoczny już po pierwszym zastosowaniu.*

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic-Test S.C., 2025, n: 30, czas trwania: 4 tygodnie

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA,
cena ok. 32,19 / 4ml

BIOLIQ™

nowość

Rzuć
CHŁODNE
spojrzenie
na cienie

Korygujący krem
pod oczy
**z efektem
chłodzącym**

- DIOSMINA
- ARNIKA
- RUSZCZYK
- ŚWIETLIK



COOLING
EFFECT

REKLAMA



POZNAJ
NOWY KREM
Bioliq z efektem
chłodzącym

Efekt chłodzącego kompresu
odczuwalny bezpośrednio po aplikacji i to bez przechowywania w lodówce

Redukcja cieni i worków pod oczami
zmniejsza oznaki zmęczenia, opuchnięcia oraz uczucie ciężkich powiek

Wygładza zmarszczki wokół oczu
pozostawia skórę zregenerowaną, odżywioną, nawilżoną, o rzeźkim wyglądzie

eprasa.pl 98b9d39f7e

SEZON W PEŁNI

przepisy i zdjęcia dzięki uprzejmości Hotelu
UROCZYSKO SIEDMIU STAWÓW LUXURY HOTEL
w Goli Dzierżoniowskiej na Dolnym Śląsku

Lato smakuje dojrzewającymi w słońcu cukiniami i bakłażanami, pachnie słodkimi morelami i orzeźwiającą miętą. To moment, kiedy warzywa, owoce i zioła mają najwspanialszy aromat. Potrafi go wydobyć kuchnia restauracji Hotelu Uroczysko Siedmiu Stawów, doceniona rekomendacją Michelin.

Fasolka szparagowa z morelami, kozim serem i orzechami

eprasa.pl 98b9d39f7e



Placki z cukinii



W Uroczysku Siedmiu Stawów nowoczesny luksus wnętrz harmonijnie współgra z pieczołowicie odrestaurowanymi murami XVI-wiecznego zamku.

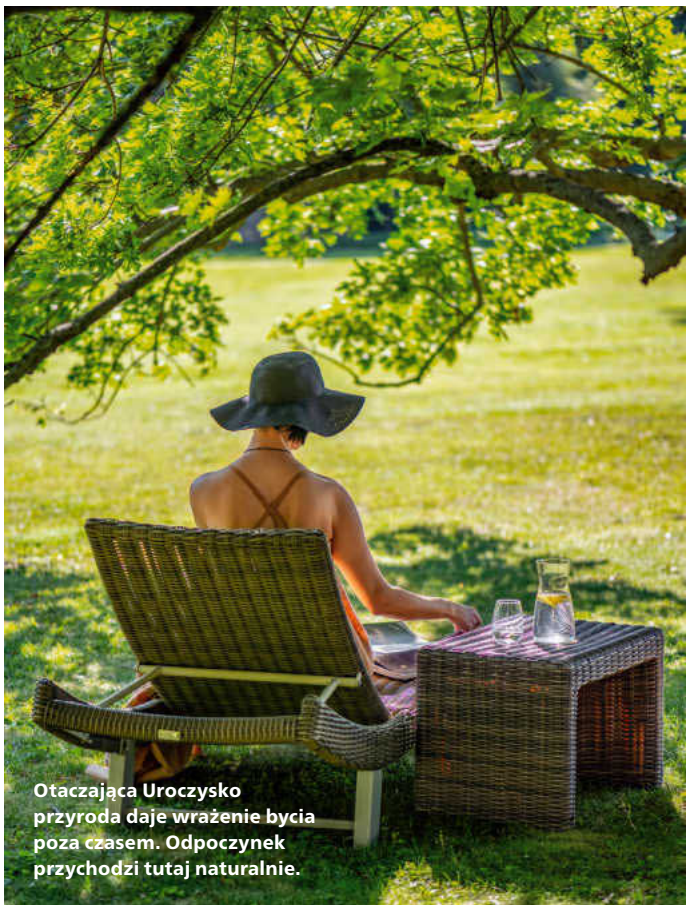




Musaka z figami i kozim serem

Fot. Materiały prasowe, Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e



Otaczająca Uroczysko przyroda daje wrażenie bycia poza czasem. Odpoczynek przychodzi tutaj naturalnie.



Krem cytrynowy



Chłodnik z buraka



eprasa.pl 98b9d39f7e

W letniej kuchni liczy się jakość i świeżość składników. Proste połączenia potrafią zaskoczyć głębią smaku.



Drożdżówki z owocami

eprasa.pl 98b9d39f7e



Fasolka szparagowa z morelami i kozim serem

SKŁADNIKI
(na 4 porcje)

po 300 g fasolki szparagowej i mamut (szeroka, płaska), 10 g soli, 200 g lodu
KARMELIZOWANE MORELE
400 g świeżych moreli przekrojonych na pół, 30 g masła, 1 duża łyżka stołowa płynnego miodu, 1 łyżka octu balsamicznego, świeży tymianek, płatki chili
DRESSING
2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin, 1 łyżka soku z cytryny, skórka otarta z cytryny, pieprz, sól
DODATKOWO
60 g orzechów laskowych, 30 g pestek dyni, 150 g miękkiego koziego sera (chèvre), świeża mięta i tymianek, płatki soli morskiej

Fasolkę szparagową blanszuj w osolonej wodzie 3 minuty, a mamut 4 minuty. Przełóż do wody z lodem na 2 minuty (zatrzyma zielony kolor). Osusz. Morele smaż 3 minuty na maśle przekrojoną stroną do dołu, bez mieszania, aż się zarumienią. Dodaj miód, ocet balsamiczny, tymianek. Gotuj 2–3 minuty, aż morele zmiękną i sos zgęstnieje, dodaj płatki chili. Na suchej patelni podpraż orzechy laskowe i pestki dyni na złoty kolor (3–4 minuty). Przygotuj dressing, mieszając wszystkie składniki. Polej nim ciepłe fasolki, dokładnie wymieszaj, ułóż je na talerzu. Na wierzchu rozłóż karmelizowane morele z całym sosem z patelni, pokrusz kozi ser. Posyp orzechami i pestkami dyni. Udekoruj świeżym tymiankiem, miętą i płatkami soli morskiej. Podawaj lekko ciepłe.



Musaka z figami i kozim serem

SKŁADNIKI
(na 6 porcji)

1 bakłażan (900 g) i 1 batat (500 g), 3 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz, świeży tymianek
WARSTWA FIGOWA: 400 g świeżych fig (lub suszonych namoczonych), 3 czerwone cebule, 30 g masła, 2 łyżki miodu, 4 łyżki czerwonego wytrawnego wina, 1,5 łyżki octu balsamicznego, sól, pieprz, świeży rozmaryn
MASA SEROWA: 300 g twardego koziego sera (log), 250 g ricotty, 120 g prażonych orzechów włoskich, 3 jajka, świeży tymianek, skórka z cytryny, pieprz
BESZAMEL: 90 g masła, 90 g mąki pszennej, 3,5 szklanki ciepłego mleka, 4 żółtka jaj, 120 g miękkiego koziego sera (chèvre), 1 łyżka płynnego miodu, lawenda suszona spożywcza, gałka muszkatołowa, sól, pieprz biały
DODATKOWO (OPCJONALNIE)
50 g orzechów włoskich, 1,5 łyżki miodu, świeże figi, świeże listki tymianku, płatki soli morskiej

Bakłażan pokrój w plastry 1 cm, posól, odstaw na 20 minut, osusz. Batat obierz i pokrój w plastry 4 mm. Warzywa ułóż na blachach, posmaruj oliwą, posyp przyprawami. Piecz 25 minut w 200°C. Przygotuj warstwę figową: na maśle podsmaż pokrojoną w piórka cebulę, aż się skarmelizuje (ok. 15 minut). Dodaj figi przekrojone na pół, miód, ocet balsamiczny, wino, rozmaryn. Gotuj 12–15 minut na małym ogniu, aż sos zgęstnieje. Przygotuj masę serową: orzechy grubo posiekaj i upraż na suchej patelni. Kozi ser pokrusz, wymieszaj z ricottą, roztrzepanymi jajkami, skórką z cytryny i tymiankiem. Dodaj orzechy, dopraw pieprzem. Przygotuj beszamel: w garnku roztop masło, wsyp mąkę i mieszaj 2 minuty. Stopniowo wlewaj ciepłe mleko, cały czas mieszając. Gotuj 5 minut na małym ogniu. Odstaw, wmieszaj żółtka, kozi ser i miód. Dodaj lawendę i pozostałe przyprawy. Naczynie do zapiekania (30x20 cm) natłuść oliwą. Ułóż musakę warstwami: 1 – plastry batata; 2 – połowa bakłażana; 3 – masa figowo-cebulowa; 4 – masa serowo-orzechowa; 5 – reszta bakłażana; 6 – beszamel lawendowy (wylej równomiernie i wygładź). Posyp posiekanymi orzechami. Musakę piecz 50–55 minut w 175°C, odczekaj 25 minut przed krojeniem. Przed podaniem udekoruj przekrojonymi na pół figami, listkami tymianku i płatkami soli. Polej cieniutką nitką miodu.



Pieczone placki z cukinii

SKŁADNIKI
(na 4 porcje)

500 g cukinii, 2 jajka, 45 g mąki pszennej pełnoziarnistej, 200 g ricotty, 100 g świeżego szpinaku, 3 łyżki soku z cytryny, skórka otarta z cytryny, 3 ząbki czosnku, gałka muszkatołowa (do smaku), sól, pieprz, 1 łyżka oliwy z oliwek
DODATKOWO
50 g parmezanu, startego 200 g pomidorów suszonych w oliwie
DO PODANIA
40 g rukoli, sok z cytryny

Piekarnik rozgrzej do 200°C. Cukinię zetrzyj na grubych oczkach, posól, odstaw na 10 minut i dokładnie odciśnij z wody przez ściereczkę – to klucz do tego, by placki były chrupiące. Wymieszaj cukinię z jajkami, mąką, czosnkiem przeciśniętym przez praskę i szczyptą pieprzu. Blaszkę do pieczenia wyłóż papierem i posmaruj oliwą. Nakładaj łyżką porcje ciasta i spłaszczaj na okrągłe placki. Piecz 20 minut, obróć i piecz kolejne 10 minut, aż będą złote. Przygotuj farsz: wymieszaj ricottę z posiekanym szpinakiem, skórką i sokiem z cytryny oraz gałką muszkatołową. Dopraw solą do smaku. Odstaw w chłodne miejsce. Na ciepłe placki nałóż łyżkę farszu z ricotty, dodaj kilka kawałków suszonych pomidorów i posyp startym parmezanem. Podawaj na rukoli, skropione sokiem z cytryny.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Krem cytrynowy z białej czekolady

SKŁADNIKI
(na 3 porcje)

KREM: 2,2 l pełnotłustego mleka, skórka otarta z 2 cytryn, 1 łyżeczka syropu glukozowego, 8 g żelatyny w listkach, 340 g białej czekolady, 1,5 szklanki śmietanki kremówki 30%
GALARETKA: skórka z 3 cytryn, 3 szklanki syropu z kwiatów czarnego bzu, sok z 3–4 cytryn, 26 g pektyny NH, cukier do wymieszania z pektyną (ilość według instrukcji na opakowaniu pektyny)
POLEWA: 500 g białej czekolady 250 g masła kakaowego

Żelatynę mocz 10 minut w zimnej wodzie. Mleko, syrop glukozowy i skórkę z cytryn zagotuj na małym ogniu, odstaw. Wmieszaj żelatynę odciśniętą z wody. Zalej tym płynem posiekaną czekoladę, zblenduj. Dodaj zimną śmietankę, wymieszaj. Powstały krem cytrynowyprzelej do miski, przykryj folią i wstaw do lodówki na 24 godziny. Przygotuj galaretkę: zetrzyj skórkę z cytryn. Połącz pektynę z cukrem według instrukcji na opakowaniu. Oba soki podgrzej w garnku do ok. 40°C. Dodaj pektynę i gotuj 1–2 minuty, mieszając. Wrzuć skórki. Wlej galaretkę do foremek (na grubość 1 cm), zamroź. Przygotuj polewę: czekoladę i masło kakaowe rozpuść w kąpieli wodnej, schłódź do 30°C (użyj termometru). Składanie deseru: schłodzony krem cytrynowy ubij do konsystencji bitej śmietany. Wypełnij nim foremki w kształcie cytryny do ⅔ wysokości. Palcem zrób wgłębienie pośrodku i wciśnij pasujący kawałek galaretki. Dołóż resztę kremu na wierzch, wyrównaj i zamroź. Zamrożone desery wyjmij z foremek. Oblewaj polewą w temp. 30°C – stężeje natychmiast. Spryskaj żółtym sprejem welurowym – da wrażenie zamszu. Przechowuj w zamrażarce. Przed podaniem odmrażaj 20–30 minut w lodówce.



Drożdżówki z owocami

SKŁADNIKI
(na 8–10 sztuk)

CIASTO: 500 g mąki pszennej typ 550, 1 niepełna szklanka ciepłego mleka pełnego, 100 g masła, roztopionego i ostudzonego, 80 g cukru, 2 jajka, 1 żółtko do smarowania, 25 g świeżych drożdży, sól, ekstrakt waniliowy, skórka otarta z cytryny
NADZIENIE: 200 g truskawek przekrojonych na pół, po 150 g malin i borówek amerykańskich, 40 g cukru, 15 g skrobi ziemniaczanej, sok z cytryny
KRUSZONKA: 120 g mąki pszennej, 80 g zimnego masła pokrojonego w kostkę, 60 g cukru trzcinowego, 10 g cukru waniliowego, sól
DO PODANIA
cukier puder, świeże maliny, świeże listki mięty

Przygotuj zaczyn: wymieszaj drożdże z łyżką cukru i mlekiem. Odstaw w ciepłe miejsce na 10–15 minut. Do miski wsyp mąkę, pozostały cukier, sól, skórkę z cytryny i ekstrakt waniliowy. Dodaj zaczyn, roztrzepane jajka i roztopione, ostudzone masło. Wyrabiaj ok. 10 minut, aż ciasto będzie gładkie i elastyczne. Uformuj kulę, przełóż do naoliwionej miski, przykryj ściereczką, odstaw w ciepłe miejsce na 60–90 minut, aż ciasto podwoi objętość. Przygotuj nadzienie: owoce wymieszaj z cukrem, skrobią ziemniaczaną i sokiem z cytryny. Odstaw na 15 minut. Przygotuj kruszonkę: zimne masło pokrój w kostkę. Do miski wsyp mąkę, cukier trzcinowy, cukier waniliowy i sól. Dodaj masło i rozcieraj palcami, aż powstanie gruba kruszonka. Wstaw do lodówki. Wyrośnięte ciasto odgazuj (uderzając pięścią). Foremkę 30x20 cm wysmaruj masłem i wysyp mąką. Rozłóż ciasto równomiernie na grubość ok. 1,5 cm. Przykryj, odstaw na 30 minut. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Na ciasto rozłóż nadzienie owocowe. Posmaruj brzegi żółtkiem, posyp kruszonką. Piecz 35–40 minut. Po wyjęciu z piekarnika odstaw na 20 minut, zanim pokroisz. Przed podaniem posyp cukrem pudrem, świeżymi malinami i listkami mięty.



Chłodnik z buraka

SKŁADNIKI
(na 6–8 porcji)

2 kg ugotowanych buraków, 4 laski selera naciowego, 3 duże szalotki, 4 zielone jabłka, 5 ząbków czosnku, 2 łyżki tartego chrzanu
DODATKOWO
1 l soku z tłoczonych jabłek, 4 łyżki octu sherry (lub jabłkowego), 400 ml oliwy z oliwek (do blendowania)
DO PODANIA (OPCJONALNIE)
śmietana, świeży koperek, plasterki jabłka

Ugotowane buraki, seler naciowy, zielone jabłka (obrane i pozbawione gniazd nasiennych), szalotki i czosnek pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj chrzan i wszystko zalej sokiem jabłkowym i octem sherry. Dokładnie wymieszaj, przykryj i wstaw do lodówki na minimum 8–12 godzin. Następnego dnia zblenduj na gładko, stopniowo dodając oliwę z oliwek (wlewaj ją cienką strużką, jak przy robieniu majonezu). W razie potrzeby dopraw solą, pieprzem lub odrobiną octu. Chłodnik powinien być zimny – jeśli się ogrzał podczas blendowania, wstaw go do lodówki na 30 minut. Podawaj w głębokich talerzach lub szklankach, udekorowany np. łyżką śmietany, świeżym koperkiem lub plasterkiem jabłka.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Prosto z ogrodu

rozmawiała: MARTA SOBOLEWSKA

Warzywa i zioła z własnych upraw, lokalne, sezonowe dania z wielokulturowym twistem. Inspektorzy Michelin potrafią znaleźć i docenić dobrą kuchnię nawet w miejscu tak ukrytym jak Uroczysko Siedmiu Stawów Luxury Hotel. Jej szef – Damian Chajęcki – zdradza tajniki sukcesu.



Twój STYL: Gratuluję rekomendacji Michelin. Pierwsza reakcja?
Damian Chajęcki: Zupełne zaskoczenie. Na początku maja dostaliśmy zaproszenie na galę wręczenia nagród, ale nikt z nas się nie spodziewał, że zostaniemy wyróżnieni. W kulisach dowiedzieliśmy się, że inspektorzy Michelin odwiedzili nas kilkakrotnie. Wracają nawet cztery, pięć razy, by upewnić się, że miejsce zasługuje na polecenie w przewodniku. Nie wiemy jednak, kiedy ani ile dokładnie razy u nas byli.

Ma pan teraz apetyt na gwiazdkę?
Ambicja jest dobra, ale na razie po prostu cieszymy się z tego, co nas spotkało. W cały zespół wstąpiła nowa energia. Dostaliśmy skrzydeł. Mamy też więcej gości, co bardzo nas cieszy.

Co przekonało inspektorów do wyróżnienia Uroczyska?
Mam nadzieję, że konsekwencja w stawianiu na jakość, sezonowość i lokalność. Mamy olbrzymi ekologiczny ogród, hodujemy warzywa. Ich smaku i aromatu nie da się porównać z tymi ze sklepu. Menu dostosowujemy do rytmu natury. Zmieniamy je średnio co trzy miesiące, czasem częściej, na przykład by uwzględnić sezon szparagowy.

Czy sezonowe dania wracają w kolejnym roku?
Na niektóre goście czekają wiele miesięcy i nie wybaczyliby nam, gdybyśmy wyrzucili je z karty. Jednym z takich dań jest risotto z ziołami z naszego herbarium. Wraca każdej wiosny.

Ma pan ulubioną porę roku na talerzu?
Zdecydowanie lato, bo nasz warzywnik kipi wtedy bogactwem roślin, aż trudno wszystkie pomieścić w menu. Choć się staramy!

Co oprócz rytmu przyrody wpływa na wybór dań?
Jestem zakochany w kuchni francuskiej, podzielam tamtejsze umiłowanie masła i śmietany. To wspaniałe nośniki smaku. Świetnie współgrają z polskimi lokalnymi składnikami. Inspiruje mnie też wielokulturowość Dolnego Śląska – regionu, w którym znajduje się Uroczysko. Tutejsze potrawy są dla mnie pretekstem do eksperymentów. Ja i mój zespół lubimy zaskakiwać gości połączeniami smaków, których nie doświadczą nigdzie indziej. Chcemy, by Uroczysko było miejscem wyjątkowym. By oferowało nie tylko relaks i odpoczynek, ale także doskonałą kuchnię.

Skąd czerpie pan pomysły do eksperymentów?
Najczęściej z podróży. Fascynują mnie kuchnie azjatyckie – japońska, koreańska. Zaskakująco dobrze łączą się z polskimi tradycyjnymi daniami. Goście polubili na przykład krokiety z kimchi, którym zastąpiliśmy swojską kiszoną kapustę.

Jak znaleźć równowagę między kreatywnością szefa kuchni a oczekiwaniami gości, którzy lubią jeść to, co już znają?
Bywa to wyzwaniem, ale gościnność zaczyna się od dostrzeżenia potrzeb gości. Dlatego można zjeść u nas dania wegańskie, wegetariańskie, bezglutenowe i te bliskie tradycji. Dzięki lokalnym produktom i inspiracji różnymi kulturami powstają smaki, które opowiadają historię naszego miejsca. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



Włoski STYL

Hailey Bieber rozpoczyna lato jako nowa globalna ambasadorka marki Calzedonia. Kampania łączy Calzedonię i Hailey Bieber, ukazując klimat lata oddany poprzez retro sylwetki strojów kąpielowych i naturalny luz stylu „California cool". Odkryj nową letnią kolekcję Calzedonii już teraz – Hailey Bieber – Calzedonia
calzedonia.com



PINKO
Top
430 zł
pinko.com

PINKO
Bermudy
1555 zł
pinko.com



HEGO'S MILANO
Sandały
649,99 zł
hegos.eu





ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
pozłacane z masą perłową
AR542-9411
419 zł
apart.pl



Sekretnik-młynek

Ręcznie wykonana srebrna bransoletka z najmniejszą wersją sekretnika. Obracana zawieszka skrywa cztery naturalne kamienie: czarny onyks (ochrona), granat (sukces), topaz London Blue (komunikacja) i chromdiopsyd (przestrzeń serca). Dostępna w wersji złoconej 24K złotem lub srebrnej rodowanej.
ankakrystyniak.com



ARTELIONI
Naszyjnik z mosiądzu
pozłacany z masą perłową
AR544-0550
289 zł
apart.pl



LILOU
Pierścionek
Zebra
139 zł
lilou.pl

eprasa.pl 98b9d39f7e

Tartaletki





Tessa Capponi-Borawska
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Jak podzielić talerz? To kwestia tylko z pozoru akademicka. Planując posiłek i nakrywając do stołu, musimy przewidzieć, co, w jakiej ilości i w jakim sąsiedztwie powinno się na talerzu znaleźć. Nie zawsze to zadanie proste. Można rzucić na kawałek fajansu czy nawet porcelany kotlet, kilka ziemniaków i łyżkę marchewki z groszkiem, ale od czasu do czasu chcielibyśmy jednak stworzyć coś eleganckiego.

W niektórych krajach do drugiego dania podaje się sałatę. Francuzi mają do tego specjalne salaterki w kształcie półksiężyca. Stawia się je po prawej stronie talerza i można cieszyć się świeżością sałaty, nie plamiąc jej smakiem mięsnego sosu lub rybą.

Ja jednak sałatę serwuję jako zakąskę – z dodatkiem wędzonej ryby lub koziej fety, oliwek, pieczonej papryki i tak dalej – albo przed deserem jako akompaniament do deski serów. Wtedy można dodać do niej pokrojoną cienko gruszkę, świeżą lub przesmażoną chwilę na maśle, bo jak wiadomo, gruszka przyjaźni się z serami.

Do mięsa lub ryby podaję gotowane jarzyny w kruchych tartaletkach. Przypomnę, że są to puste babeczki z kruchego ciasta, najpopularniejsze w cukiernictwie, ale towarzyszące

Fot. Image Professionals, archiwum TS

eprasa.pl 98b9d39f7e





Choć kojarzą się głównie ze słodkimi kremami na bazie serka mascarpone lub budyniu, tartaletki świetnie sprawdzają się w wersji wytrawnej – z warzywami, serami, a nawet mięsem lub rybą.

często również daniom słonym. Można kupić je gotowe w każdym większym sklepie albo przygotować w domu z rolki kruchego ciasta (również wszędzie dostępnej). W tym drugim przypadku trzeba mieć w domu metalowe, silikonowe lub papierowe foremki, które też łatwo dostać. Należy szukać jak największych, o średnicy 6–8 cm.

Dla leniuchów mam inną radę. Bierzemy tyle kromek chleba tostowego, ile potrzebujemy tartaletek. Ścinamy skórkę z każdej strony oraz wystające cztery rogi, dzięki czemu z kwadratów robią się ośmiokąty. Rozpłaszczamy je dokładnie za pomocą wałka do ciasta. Smarujemy cienko masłem roztartym z czosnkiem i wciskamy do foremek, posługując się spodem małej szklanki albo łyżką. Teraz do piekarnika na około 15 minut (na 190°C) – tak żeby tartaletka się zezłociła, a brzegi lekko zbrązowiały.

Kiedyś przy takiej okazji spotkała mnie niezbyt miła przygoda. Postanowiłam zrobić tartaletki z chleba – obcięłam skórki i wystające rogi, posmarowałam masłem i pewnym gestem sięgnęłam do szuflady, gdzie trzymam foremki. A po nich ani śladu... Okazało się, że pożyczyła je jedna z córek, tylko zapomniała mnie o tym poinformować. Wpadłam w czarną rozpacz, ale szybko ochłonęłam i postanowiłam się nie poddawać. Znalazłam w szafie kilka zakrętek do dużych słoików, około 8,5 cm, wymyłam ja dokładnie i wcisnęłam do nich tosty. Upiekły się znakomicie, wyszły bardziej płaskie i nieco szersze, ale swoją rolę odegrały bez pudła.

W tartaletkach najczęściej podaję mały bukiet z jarzyn: kroję cebulę w piórka, marchewkę i cukinię (bez nasion) – w słupki, kalafiora dzielę na małe różyczki. Najpierw na oliwie przesmażam na patelni cebulę, a potem dodaję resztę jarzyn i mieszając, czekam aż zmiękną, czyli jakieś 5–7 minut.

Minitarty to świetny sposób na eleganckie zaserwowanie dodatków do głównego dania.

Wtedy dodaję łyżkę francuskiej ziarnistej musztardy, kilka listków porwanej w rękach bazylii, posiekany szczypiorek, sól i pieprz, ewentualnie dorzucam kawałek masła. Po wymieszaniu nakładam farsz do jeszcze ciepłych tartaletek, oczywiście po uprzednim wyjęciu ich z foremek. Na talerzu, raczej większym, możemy podać dwie tartaletki. Ja niedawno do gulaszu z dziczyzny zaserwowałam jedną z buraczkami, a drugą z konfiturą z borówek.

Ale ostatnio wyszedł mi prawdziwy hit! Ugotowałam bób (2–3 minuty dłużej niż zazwyczaj), schłodziłam go w misce z lodem i obrałam ze skórek, a potem połowę zmiksowałam z domowym majonezem i kilkoma kroplami sosu jalapeño. Do wystudzonych tartaletek włożyłam po kopiastej łyżce tej mikstury, a wierzch posypałam połówkami ziaren bobu. Muszę się pochwalić, że ta wspaniale zielona plama obok krwistego plastra rostbefu i małej tartaletki z kiszonkami wzbudziła aplauz wszystkich zebranych. ■

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e

DO ŚCIANY *dopasowany*

tekst: GRAŻYNA SANIUK
zdjęcia: JOANNA ARENT-WILLIAMS, GRAŻYNA SANIUK



Joanna Arent-Williams.
Na sąsiedniej stronie jej kreacje

Ceramika z pchlich targów, kilka kolorów farb i garść patyczków do nadziewania szaszłyków. Tyle wystarczy, by w ciągu trzech godzin stworzyć początek kolekcji niepowtarzalnych talerzy ściennych. Na warsztatach Joanny Arent-Williams odkryjesz zarówno techniki dekoracji porcelany, jak i urok upcyklingu. Bonusem jest śmiech i dobra zabawa.

Mam słabość do talerzy ściennych. Robię je sama i obserwuję na Instagramie innych twórców. Ręcznie malowane cuda autorstwa Poznanianki Joanny Arent-Williams odkrywam w stołecznej księgarniokawiarni Big Book Cafe na Koszykowej. Jej brawurowe przedstawienia warszawskiej syrenki, plażowicze w stylu retro i matissowskie postacie w kąpieli ujmują kolorami i humorem. Okazuje się, że autorka organizuje wkrótce warsztaty dekorowania naczyń. Bingo!

NOWE ŻYCIE

Na stole piętrzą się półmiski, śledziówki, talerzyki deserowe, zdekompletowane spodki i okolicznościowe patery z zatartymi dedykacjami w języku niemieckim. Wszystkie z pchlich targów i garażowych wyprzedaży. – Nadamy im nowe życie. Pomalowane stracą funkcje kuchenne, staną się za to piękną dekoracją – zapowiada Joanna, miłośniczka przedmiotów vintage i upcyklingu. Nazwa przedsięwzięcia „Arent plates" to gra słów: jej nazwiska i angielskiego zdania „those aren't plates" (to nie są talerze). Malować można na naczyniach fajansowych, porcelitowych i na porcelanie. Fajans to rodzaj szkliwionej ceramiki wykonanej z porowatej gliny. Z kolei wykorzystywany do produkcji naczyń codziennego użytku porcelit jest cięższym i bardziej kruchym substytutem porcelany. To ona jest, według Joanny, najlepszym

eprasa.pl 98b9d39f7e





Talerze do twórczej przeróbki nie muszą być ani okrągłe, ani płaskie. Im bardziej nietypowa forma naczynia, tym większy potencjał na unikatowy efekt końcowy.

podłożem do naszych dzisiejszych działań, bo najlepiej chłonie farbę. – Pod światło bywa niemal przezroczysta – prowadząca podnosi delikatny spodeczek. Porcelanę poznamy także po tym, że kiedy postukać łyżeczką, ton jest czysty i dźwięczny, brzmi jak uderzenie w dzwoneczek. – To zasługa gęstej struktury i wysokiej temperatury wypalania – wyjaśnia.
Porcelit oraz fajans wydają dźwięk głuchy i stłumiony.
Joanna na co dzień dekoruje talerze, malując je farbami do ceramiki, a potem wypala w piecu. Na warsztatach zastosujemy nieco prostszą technikę: szybkoschnące farby Pebeo na bazie rozpuszczalnika, które wypalania nie wymagają. Są dobre do użytku domowego. Minus: tak pomalowanych talerzy nie można używać do celów spożywczych ani myć w zmywarce.

LINIA KRZYWA

Ponieważ większość uczestników warsztatów maluje na ceramice pierwszy raz, musimy opanować podstawy. – Wybierzcie po talerzu, który najmniej wam się podoba, będzie poligonem doświadczalnym – instruuje Joanna. Pierwszym zadaniem jest namalowanie trzech równoległych cienkich linii. Można zrobić to włosowatym pędzelkiem lub patyczkiem do szaszłyka. Nalewamy kroplę farby na paletkę. Z pozoru banalne zadanie wymaga koncentracji i pewnej ręki. Moje pierwsze linie są krzywe i nieporadne. Nie wiem, jak trzymać pędzel, drży mi ręka. Za pomocą kosmetycznego patyczka koryguję nierówności. Doceniam teraz kunszt Joanny: częstym motywem jej talerzy jest odręcznie malowana kratka. – Nie zniechęcajcie się, robicie to pierwszy raz – kibicuje prowadząca. – Ważne, by na pędzelku nie zbierała się zasychająca farba, trzeba go często wycierać o papier. To pomaga zachować precyzję – podpowiada. Niechcący zostawiam na talerzyku czarne odciski palców. Na szczęście można je usunąć zmywaczem do paznokci. Proste ćwiczenie pokazuje różne temperamenty i styl pracy: każdy kreśli linie inaczej. U jednych są cienkie i pedantyczne, u innych mocne lub rozedrgane.

RYBY, ŻABY, RAKI

Ćwiczymy rękę dalej, kreśląc linię falistą, ślimaka i serce, które wypełniamy kolorem. Za pomocą patyczków wydrapujemy na nich reliefy. – Jesteście już rozgrzani. Możecie wybrać talerze, na których zrobicie gotowe prace – uznaje Joanna. Nie musimy ograniczać się do jednego. Największą popularnością cieszą się półmiski. Ich rozmiar mnie onieśmiela, wybieram więc kobaltowy spodek oraz talerz obiadowy w delikatne kwiatki. Nie mam jeszcze pomysłu, ale Joanna przychodzi z pomocą. Podsuwa kosz z dziesiątkami kartonikowych szablonów do odrysowania i skopiowania na ceramice. Są w kształcie morskich stworzeń, kotów, kwiatów, a nawet… roztoczy. Podobają mi się surykatki, ośmiornice i muchomory. Po namyśle wybieram jednak śledzie i głowę bulteriera. Może być intrygującym kontrapunktem do kwiatków na moim talerzu. Koleżanka z lewej strony decyduje się na szablony z jamnikami. Okazuje się ich psychofanką – po trzech godzinach warsztatów wiem o tej rasie wszystko. Wzięcie mają też koniki morskie.
Towarzystwo z prawej strony stołu, zamiast korzystać z gotowych szablonów, tworzy swoje. „Modelem" jest warszawski Pałac Kultury i Nauki. Sporządzenie formy okazuje się proste. Wystarczy złożyć kartkę na pół i wyciąć coś w rodzaju pionowych schodków. Po rozłożeniu powstaje symetryczna figura geometrycznie nawiązująca kształtem do symbolu stolicy. Albo piętrowego tortu. – Mój jest za płaski, zbyt moskiewski! – narzeka kolega po prawej, który wybrał do tego motywu paterę wielkości… rowerowego koła.

PROSTE ĆWICZENIE POKAZUJE RÓŻNE TEMPERAMENTY: KAŻDY KREŚLI LINIE INACZEJ.

POCZĄTEK KOLEKCJI

Przez mój talerz będzie przepływała ławica śledzi – decyduję. Odrysowuję kształty od szablonu flamastrem. Używam czerwonego, chodzi o to, by nie przezierał spod farby, którą pokoloruję ryby – będą koralowe. Do pokrycia biorę

eprasa.pl 98b9d39f7e



Nauka rysowania ładnych i czystych linii to podstawa warsztatów Joanny Arent. Ona sama opanowała tę sztukę do perfekcji.







płaski grubszy pędzelek. Nanoszę pierwszą warstwę farby. Nie jestem pewna, jak koral będzie współgrał z kobaltem, ale zestawienie okazuje się świetne. Sąsiad z rozmachem zamalowuje pałac jaskrawym pomarańczem.
Pokryte warstwą farby talerze odstawiamy do przeschnięcia. Po kwadransie wrócimy do nich, by kolejnymi kolorami nanieść szczegóły kompozycji. W oczekiwaniu bierzemy się do dekorowania drugiego naczynia. Z precyzją wyrysowuję czarnym flamastrem głowę bulteriera. Wpasował się w kwiatki idealnie! Teraz delikatnym pędzelkiem mogę z szablonu skopiować szczegóły pyska i kaprawych oczek. Rysowanie drobnych kreseczek z każdym ruchem idzie mi lepiej! Tymczasem wracam do ryb – chcę dorysować skrzela, oczy i łuski. Jakim kolorem? Czarnym, może granatem? Wybieram bordo. – Dobrze, jeśli na pracy nie ma zbyt wielu barw – radzi Joanna. Zaraz okaże się, czy swoją upiększę, czy wprost przeciwnie. – Zapomnij, że to ryba, pomyśl o niej jak o układzie plam i kresek. Łuski nie muszą być liniami, efekt można osiągnąć także za pomocą kropek – podpowiada Joanna. Sąsiad z prawej metodycznie dorysowuje w pałacu okna. Jego styl ma w sobie coś z... Nikifora.

Małomówna i skupiona twórczyni z naprzeciwka nie korzysta z szablonów. Od ręki maluje na talerzu eteryczny portret rudowłosej piękności w zielonym golfie.
Po trzech godzinach każdy z nas ma dwa, trzy talerzyki różnej wielkości i kształtów. – To początek kolekcji! – chwali Joanna. Zastanówcie się, jak wyeksponować je w domu. Można zaaranżować na ścianie w towarzystwie talerzy jednobarwnych lub zupełnie innych prac – radzi.
Na koniec ważny drobiazg: by dzieła mogły zawisnąć, muszą mieć haczyk. Joanna wyciska z tubki epoksydowy kleks i przykleja metalowe wieszadełko. Przez chwilę schnie. Zanim spakujemy „dzieła" do kartoników, cieszymy nimi oczy i żartujemy na temat niedociągnięć.
Żal się rozstawać. Oprócz dwóch pięknych talerzyków wynoszę bezcenne poczucie, że przez ostatnie trzy godziny liczyły się tylko wyobraźnia, kolor i chwila. ■





Swoje prace zrobiłam za pomocą szablonów: najpierw odrysowałam kontur, potem patyczkiem naniosłam szczegóły. Są intrygujące przez kontrast kolorów i motywów.

eprasa.pl 98b9d39f7e

DETOKS bez tajemnic

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK **ilustracja:** AGATA DUDEK

Obawiamy się jabłek z marketu i kremów z filtrem SPF, robimy badania na metale ciężkie i oczyszczające zabiegi. A jednocześnie przymykamy oko na stres, brak snu, alkohol i przepracowanie. Gdzie kończy się zdrowa ostrożność, a zaczyna toksykomania? Rozmawiamy z dr. Erykiem Matuszkiewiczem.

Twój STYL: Przychodzi pacjent do pana gabinetu i mówi: „czymś się zatrułem"?

Dr Eryk Matuszkiewicz: My, lekarze toksykolodzy, nie przyjmujemy w przychodniach czy poradniach. To specjalizacja typowo szpitalna. Zajmujemy się przede wszystkim ostrymi zatruciami: gdy ktoś weźmie za dużo leków, pomyli dawki, zje niebezpieczną roślinę i wymaga natychmiastowej pomocy. Jeśli chodzi o przewlekłe sytuacje, diagnostyka powinna zaczynać się od lekarza rodzinnego i podstawowych badań. Ostatnio były u mnie dwie panie przekonane, że są podtruwane przez sąsiadów... produkujących narkotyki. Obie twierdziły, że mają przesuszoną skórę, a w mieszkaniach naloty na meblach i odkształcone klepki podłogowe. Większość podobnych przypadków to zespoły paranoidalne. Oddzielnym tematem są narażenia zawodowe, czyli szkodliwe warunki pracy, np. w zakładach chemicznych. Osoby zatrudnione w takich miejscach znajdują się pod szczególną opieką lekarza medycyny pracy i mają częstsze badania.

To skojarzyło mi się z serialem *Ołowiane dzieci*, opartym na historii z lat 70. Lekarka, dr Jolanta Wadowska-Król, musiała przeprowadzić prawdziwe śledztwo, żeby dociec przyczyny zdrowotnych problemów swoich pacjentów. Pana praca też czasem przypomina pracę detektywa?

Trochę tak, bo nie zawsze wiadomo, co się wydarzyło. Pacjent jest nieprzytomny, nie wie lub nie chce powiedzieć, co zażył. Czy przyjął za dużo leków, a może zjadł trującego grzyba. Jak w każdej dyscyplinie medycznej rozpoznanie opiera się na wywiadzie lekarskim, czyli informacjach, które uzyskamy od pacjenta. Ale czasem jest ich niewiele. Wtedy trzeba dociekać drogą eliminacji. Obserwuję pacjenta, jak się zachowuje, jakie ma objawy typowe dla tego czy innego zatrucia. Zlecam badania laboratoryjne, które mogą moje podejrzenia potwierdzić lub wykluczyć. Dopiero wtedy mogę postawić diagnozę. Z drugiej strony zdarzają się pacjenci, którzy potrafią precyzyjnie podać, co przyjęli i w jakiej ilości. To znacznie ułatwia sprawę.

Z jakimi przypadkami najczęściej się pan spotyka?

70 proc. to zatrucia lekami, w 9 na 10 przypadków intencjonalne, czyli celowe. Sporadycznie zdarza się, że ktoś przedawkuje leki niechcący, najczęściej środki przeciwbólowe. Stosujemy kilka różnych preparatów, ale nie wiemy, że wszystkie zawierają tę samą substancję pod inną nazwą handlową. 20 proc. stanowią pacjenci po narkotykach, stymulantach i antydepresantach, a pozostałe 10 proc. po innych zatruciach: zimą tlenkiem węgla, latem i jesienią grzybami. Na marginesie są jeszcze przypadki, gdy ktoś np. napije się z czajnika wody z odkamieniaczem. Tu istotne jest, czy woda była zagotowana – wtedy preparat traci właściwości żrące i ma tylko drażniące, co może powodować dyskomfort, ale nie niesie poważnych konsekwencji dla zdrowia. Wiosną i latem mamy ponadto przypadki zatruć środkami ochrony roślin.

Sama pryskałam ostatnio rośliny w ogrodzie: czułam, że trochę mgiełki leci mi na twarz, i zastanawiałam się, czy nie powinnam robić tego w maseczce?

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e



dr Eryk Matuszkiewicz, specjalista toksykologii klinicznej i chorób wewnętrznych, pracuje w Szpitalu Miejskim w Poznaniu.

Preparatów naprawdę niebezpiecznych dla zdrowia mogą używać tylko rolnicy i sadownicy. Środki do amatorskiego stosowania są bezpieczniejsze, ale ostrożność zawsze jest wskazana. Bo może nie dojdzie do poważnego zatrucia, ale podrażnienie oczu, skóry czy gardła jest możliwe. Na pewno lepiej pryskać rośliny w okularach czy maseczce, zakładając jednorazowe rękawiczki, i nie robić tego w wietrzny dzień.

Chciałam powiedzieć „my, kobiety", ale mężczyźni też sprzątają. Czy domowe środki czystości są bezpieczne? Bo nawet jeśli nie wywołują natychmiastowych objawów – wysypki, bólu głowy – to może stosowane codziennie przez wiele lat działają rakotwórczo?

Możliwe długotrwałe skutki używania domowej chemii to przede wszystkim alergie. Pracuję równolegle jako internista i często zgłaszają się do mnie pacjenci, których zaczyna uczulać płyn do mycia naczyń czy proszek do prania. Codziennie mamy do czynienia z mnóstwem różnych substancji. Do pewnego momentu organizm je toleruje, ale przychodzi chwila, gdy sobie z tym nie radzi i pojawiają się objawy chorobowe: swędzenie, pieczenie, zaczerwienienie, katar, kaszel.

Nie mam tatuaży, ale algorytmy ostatnio podsuwają mi informacje o związanym z nimi ryzyku dla zdrowia. To prawda, że barwniki mogą przenikać do tkanek i odkładać się w węzłach chłonnych?

W ostatnich latach pojawiły się nowe badania na ten temat. Wynika z nich, że niebezpieczne mogą być zwłaszcza tatuaże kolorowe: zielone, czerwone czy niebieskie. Zawierają więcej metali ciężkich, jak tlenki ołowiu, tytanu, chromu. Barwniki pochłaniane są przez komórki układu odpornościowego, tzw. makrofagi, które traktują je jako ciało obce i próbują „zjeść". Cząsteczki barwników są jednak zbyt duże, dlatego pozostają w skórze, a część wraz z makrofagami trafia do węzłów chłonnych, gdzie mogą pozostawać. Co to oznacza? Przewlekły stan zapalny. Badania przeprowadzone na zwierzętach pokazały, że tatuaże zmniejszają odporność organizmu, osłabiają działanie szczepionek i nasilają przebieg infekcji. Znaczenie ma też oczywiście rozmiar tatuażu. Najważniejsze, by wykonywać je w bezpiecznych, spełniających standardy sterylności miejscach – chodzi o ryzyko zakażenia WZW B i C, które zwiększają prawdopodobieństwo zachorowania na raka wątroby, ale też chłoniaki.

Wyświetlają mi się też posty o toksyczności kosmetyków z filtrami SPF: że mogą przenikać do krwi, wywoływać zaburzenia hormonalne, nowotwory. Jest się czego obawiać?

Są dwa typy filtrów przeciwsłonecznych: fizyczne i chemiczne. Pierwsze zawierają minerały: tlenek cynku i dwutlenek tytanu. Nałożone na powierzchnię skóry, rozpraszają światło. Kontrowersje dotyczą głównie filtrów chemicznych. Te działają inaczej – pochłaniają światło i przetwarzają promienie UV na ciepło, które potem uwalniają. Są badania, które sugerują, że mogą zaburzać gospodarkę hormonalną, ale dawki musiałyby być znacznie wyższe niż dopuszczone w UE. Są groźniejsze dla środowiska niż dla nas, bo trafiają do wód, gdzie m.in. niszczą rafy koralowe.

A inne kosmetyki? Znamy z historii opowieści o ołowiu w szminkach i rtęci w pudrach, których używała arystokracja do wybielania skóry. Czy współcześnie produkowane produkty do makijażu są bezpieczne?

Dawne pudry były toksyczne, o czym świadczą zapiski, że niektórym... wypadały przez nie zęby. Od tamtej pory kosmetologia zrobiła ogromny postęp, a współczesne normy bezpieczeństwa są restrykcyjne. Jednak nadal warto zwracać uwagę na skład. Są substancje dla niektórych osób niewskazane. Mam na myśli tzw. Szóstkę z Southampton. To lista, która powstała w efekcie badań przeprowadzonych przez brytyjskich naukowców w 2007 roku. Stwierdzili, że sześć syntetycznych barwników, głównie wykorzystywanych w produktach spożywczych, ale też w kosmetykach, można powiązać z nadpobudliwością i zaburzeniami koncentracji u dzieci. Chodzi o tartrazynę, żółcień chinolinową, żółcień pomarańczową, azorubinę, czerwień koszenilową i czerwień allura – każdy z tych barwników ma inny symbol E w składzie żywności i numer Colour Index w produktach do makijażu. Są legalne i dopuszczone przez prawo unijne, choć u wrażliwych mogą wywoływać reakcje alergiczne. Warto pamiętać, że dobrze nawilżona skóra stanowi skuteczną barierę ochronną – zdecydowanie łatwiej zatruć się drogą pokarmową.

Właśnie: lato to sezon na owoce i warzywa. Jemy ich teraz dużo, ale z tyłu głowy mamy obawy o pozostałości pestycydów. Znajoma boi się do tego stopnia, że kupuje tylko „bio".

Przede wszystkim powinniśmy mieć świadomość, że bez pestycydów nie bylibyśmy w stanie wyżywić światowej populacji. Badania pokazują twarde dane: straty w produkcji owoców wynosiłyby 78 proc., warzyw 54 proc., a zbóż 32 proc. Każdy, kto kiedykolwiek próbował samodzielnie coś uprawiać, wie, że bez środków ochrony to się nie udaje – rośliny niszczą choroby grzybowe lub zjadają pasożyty. Ważne, by te preparaty stosować zgodnie z zaleceniami producentów i przestrzegać okresów karencji – zanim owoc czy warzywo trafią do sprzedaży, powinien upłynąć odpowiednio długi czas, by pozostałości pestycydów zdążyły się ulotnić. Wbrew pozorom bezpieczniejsze mogą być owoce i warzywa dostępne w marketach, gdzie wykonuje się regularne kontrole laboratoryjne niż te na bazarach – nie wiemy, czym i kiedy rolnik spryskał swoje uprawy. Gdy w dużej sieci zdarza się

Fot. Pawel Wodzynski/East News

eprasa.pl 98b9d39f7e

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą
w każdym wieku.

Aż tyle.

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

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

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

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

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ
IANA

Więcej o marce na
www.iana-polska.pl

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

eprasa.pl 98b9d39f7e

nieprawidłowość, cała partia wycofywana jest z obiegu. Zawsze wskazane jest też mycie owoców i warzyw oraz obieranie ich ze skórki.

Dużo mówi się o mikroplastiku: pijemy wodę z plastikowych butelek i bidonów, podgrzewamy jedzenie w plastikowych pojemnikach, nosimy syntetyczne tkaniny...

Tworzyw sztucznych jest wokół nas mnóstwo. Problemem jest nie tylko mikro-, ale nawet nanoplastik, czyli jeszcze mniejsze cząsteczki. Co powodują, gdy trafiają do organizmu? Przewlekły stan zapalny. Nie taki, żebyśmy mieli gorączkę czy bóle, ale w dłuższej perspektywie np. choroby jelit, bo mikroplastik może ścierać kosmki jelitowe. Jest też grupa substancji, które wpływają na hormony, zaburzają płodność i metabolizm, a w konsekwencji sprzyjają otyłości. Co możemy zrobić? Oczywiście tam, gdzie się da, zamieniać plastik na szkło czy papier, nie podgrzewać w nim żywności – nawet jeśli pojemnik jest do tego przeznaczony, przekładajmy posiłek na ceramiczny talerz. Bo to przede wszystkim ciepło powoduje, że mikroplastik zaczyna się uwalniać. Unikajmy też kupowania plastikowych produktów z azjatyckich platform – często nie spełniają norm bezpieczeństwa, których wymaga się od producentów i sprzedawców europejskich. Kontrole ubrań sprzedawanych na tych platformach wykazują, że w dużej części analizowanych próbek normy zawartości metali ciężkich są znacznie przekroczone.

Kupujemy tam też pościel czy koce. Powinniśmy bardziej uważać, czym i jak urządzamy mieszkania?

Sytuacja w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat znacznie się poprawiła. Pamiętam remont w mojej szkole w latach 80. – po lakierowaniu parkietu do sali nie dało się wejść przez dwa tygodnie. Kiedyś wszechobecny był formaldehyd – od sierpnia tego roku to substancja objęta nowymi unijnymi restrykcjami. Limity są tak rygorystyczne, że większość chemii budowlanej i mebli od lat już jej nie zawiera. Ale nie wszyscy o tym wiedzą: ostatnio trafiła do mnie pacjentka przekonana, że truje ją formaldehyd z farby na ścianach mieszkania. Sprawdziłem produkt, nie miał go w składzie. Zdarzają się też sytuacje, gdy z rynku wycofuje się coś, czego szkodliwości nigdy jednoznacznie nie udowodniono, ale panuje na ten temat powszechne przekonanie. Tak dzieje się teraz z teflonowymi patelniami – choć od lat nie zawierają podejrzanego składnika PFOA i uchodzą za bezpieczne, coraz więcej producentów rezygnuje z teflonu i zastępuje go innymi powłokami.

Bywamy wymagającymi konsumentami. Ale czy nie jest tak, że doszukujemy się pestycydów w warzywach albo szukamy potwierdzeń rakotwórczości teflonu, tymczasem bez większej refleksji nadużywamy alkoholu i palimy e-papierosy?

Do tego kupujemy wysoko przetworzoną żywność i kolorowe napoje. Ostatnio była u mnie mama, która zrobiła dziecku badanie moczu na obecność glifosatu (substancji stosowanej w niektórych opryskach – red.). Wynik, nie wiadomo dlaczego, okazał się dodatni. Na ogół w tego typu badaniach chodzi o to, żeby zdiagnozować „problem" i wdrożyć „leczenie". Popularne stały się też „onkopakiety" na metale ciężkie. Na szczęście niedawno Polskie Towarzystwo Onkologii Klinicznej wydało w tej sprawie krytyczne stanowisko. Rynek bezsensownych niewiarygodnych badań, często w niecertyfikowanych „laboratoriach", jest ogromny. Nic nie wnoszą, a jedynie wzbudzają niepokój pacjentów. Wydajemy na nie gigantyczne pieniądze, szukając ukrytych toksyn, zamiast dbać o zdrowie w prosty sposób: dobrze się odżywiając, ćwicząc, dbając o odpowiednią ilość snu i odpoczynku.

> Cyfrowy detoks – tak. Z dietetycznym ostrożnie. Nawet krótka głodówka może spowolnić przemianę materii.

Modne są też wyjazdy na detoks. Głodówka, lewatywy, kroplówki... To dobry pomysł?

Jestem do tego sceptycznie nastawiony. Kiedy źle się czujemy, nie możemy spać, jesteśmy zmęczeni, od razu myślimy: to pewnie metale ciężkie, pestycydy, pasożyty. A jesteśmy po prostu zestresowani, przepracowani, przebodźcowani. Toksyczne są też często... relacje, w których tkwimy. Ale styl życia zmienić trudno, ciężko zrezygnować z używek, a nawet niesłużących nam znajomości. Wtedy najłatwiej znaleźć zewnętrzną przyczynę złego samopoczucia. Pacjenci najczęściej skarżą się właśnie na chroniczne zmęczenie, zaburzenia snu, trudności w koncentracji. To znak czasów.

Liczymy, że kilkudniowy „oczyszczający" wypad w głuszę nas uzdrowi i doda energii?

Może dobrze wpłynąć na psychikę, bo pozwoli wyrwać się z codziennego życia i jego problemów. Popularne stają się wyjazdy offline, bez telefonu i dostępu do internetu. Jesteśmy przebodźcowani – dziś w ciągu dnia dociera do nas tyle informacji, co sto lat temu w ciągu całego życia. Większość to informacje złe – wojny, wypadki, trzęsienia ziemi. Dlatego cyfrowy detoks – tak, ale dietetyczny niekoniecznie. Nawet kilkudniowa głodówka może spowolnić i rozregulować metabolizm. Są lepsze i tańsze sposoby. Nawadnianie, czyli picie odpowiednio dużej ilości wody – toksyny są eliminowane naturalnie przez wątrobę i nerki. Gimnastyka i ruch – organizm oczyszcza się przez skórę i płuca, kiedy się pocimy i intensywnie oddychamy. Do tego długi, głęboki sen i życzliwi ludzie wokół. Zapewniam, że dzięki temu każdy poczuje się lepiej. ■

eprasa.pl 98b9d39f7e

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**



Przełom w suplementacji piękna

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

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

Według badań:

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

① Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach. Homston Polska 2025.

POLSKA FIRMA

eprasa.pl 98b9d39f7e

Prawda czy fałsz?

Eksperci komentują dla nas informacje znalezione w internecie.

Kąpiel w basenie jest najczęstszą przyczyną infekcji intymnych

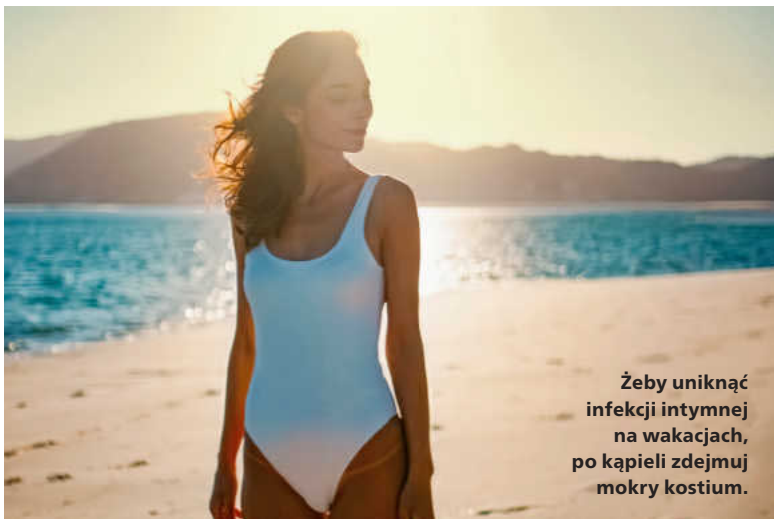
lek. Ewa Pyszkowska-Moczulewska, ginekolog enel-med

NIE. Zwykle powody są inne, to m.in. zaburzenia naturalnej flory pochwy, antybiotykoterapia, wahania hormonalne, źle kontrolowana cukrzyca, współżycie seksualne, stosowanie drażniących środków do higieny intymnej i długie noszenie wilgotnej, obcisłej bielizny. Właśnie dlatego nie zaleca się pozostawania przez wiele godzin w mokrym kostiumie kąpielowym. Wilgotne i ciepłe środowisko sprzyja namnażaniu drobnoustrojów i może zwiększać ryzyko infekcji, szczególnie u kobiet, które mają do nich skłonność. Podstawą higieny jest codzienne mycie zewnętrznych okolic intymnych wodą lub przeznaczonym do tego delikatnym preparatem oraz regularna zmiana bielizny. Chusteczki do higieny intymnej czy nawilżane papiery toaletowe mogą być pomocne podczas podróży, gdy dostęp do bieżącej wody jest utrudniony. Warto jednak wybierać produkty o prostym składzie, bez substancji zapachowych – u części kobiet mogą powodować podrażnienia lub reakcje alergiczne – i stosować je doraźnie.

Soczewki kontaktowe drażnią oczy

mgr Martyna Sulska, Okulus Plus Centrum Okulistyki i Optometrii

NIE. To mit, podobnie jak stwierdzenie, że soczewki sprzyjają infekcjom oczu. Oba problemy mają jedną przyczynę: miękkie soczewki kontaktowe wymagają samodyscypliny i przestrzegania zasad, które mają maksymalnie zwiększać bezpieczeństwo ich stosowania. Przejściowe podrażnienia najczęściej wynikają z błędów, które popełniamy: niedokładnie myjemy ręce przed założeniem i zdjęciem soczewek, nosimy je zbyt długo lub wbrew przeznaczeniu, nie stosujemy płynu do płukania soczewek albo – co nierzadkie – stosujemy wodę kranową do przepłukiwania. Błędem jest też kąpiel w basenie lub w jeziorze czy morzu z założonymi soczewkami. Wtedy faktycznie narażamy się na infekcje oczu. Osoby, które uprawiają sporty wodne lub mają związany z tym zawód, powinny wybrać inną metodę korekcji: ortokorekcję, czyli soczewki nocne, albo laserową korekcję. To rozwiązania, które uwalniają od soczewek i okularów. Choć materiał, z którego są wykonane, jest najczęściej podobny, firmy stosują rozmaite ulepszenia poprawiające ich właściwości i zwiększające komfort noszenia. Gdy podrażnienia nawracają, najlepiej udać się do okulisty lub optometrysty, by dobrać inny model soczewek i rodzaj płynu pielęgnacyjnego, a przede wszystkim upewnić się, że z oczami nie dzieje się nic złego.



Żeby uniknąć infekcji intymnej na wakacjach, po kąpieli zdejmuj mokry kostium.

Kobiety są gorszymi dawcami krwi

Katarzyna Velinov, prezeska Europejskiej Fundacji Dawcy Krwi

NIE. Częściej dbamy o zdrowie i regularnie wykonujemy badania, a mimo to rzadziej zostajemy krwiodawczyniami. Stanowimy tylko jedną czwartą wszystkich dawców. Najczęstszą przyczyną czasowego wykluczenia z oddawania krwi jest zbyt niski poziom hemoglobiny. Kobiety w wieku rozrodczym częściej zmagają się z niedoborami żelaza – szacuje się, że może to dotyczyć nawet 20–30 procent z nich. Ale to nie oznacza, że trzeba rezygnować z krwiodawstwa. Raczej, że należy świadomie zadbać o dietę i – jeśli trzeba – o właściwą suplementację. I choć w czasie menstruacji nie zaleca się oddawania krwi, ponieważ organizm i tak ją wtedy traci, a poziom żelaza może być niższy, to tylko chwilowe ograniczenie. Po zakończeniu miesiączki i przy prawidłowych wynikach badań kobieta może bezpiecznie zostać dawcą. Czerwone krwinki uzupełniają się już w ciągu kilku tygodni.

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



Neurokosmetyki to silny globalny trend – działają na receptory i mediatory w skórze, wspierając jej odporność na zewnętrzne bodźce. Choć melatonina kojarzy się z zasypianiem, w kosmetologii okazuje się strażnikiem młodości i tarczą ochronną. Ma większą skuteczność w zwalczaniu stresu oksydacyjnego niż witaminy C czy E. Kosmetyki be.Mel zawierają też aromaterapeutyczną kompozycję zapachową.

Serum, kremy, esencje i tonik be.Mel, Lekam, od 34,99 do 46,99 zł, w drogeriach Rossmann

---

Płynny hydrolizowany kolagen o jagodowym smaku, do wygodnego spożycia. W połączeniu z ekstraktem z aceroli i witaminą C pomaga opóźniać starzenie się skóry: utratę elastyczności, powstawanie linii i zmarszczek.



Collagen Shot, New Nordic, 123 zł/15 saszetek x 25 ml, do kupienia na: newnordic.pl, gemini.pl, drmaxdrogeria.pl, drmax.pl, oraz na zamówienie w aptekach stacjonarnych

---



Natłok obowiązków i gonitwa myśli potrafią obniżyć komfort codziennego funkcjonowania. Ten suplement diety został stworzony z myślą o osobach doświadczających napięcia i niepokoju. Standaryzowany olejek z lawendy wąskolistnej w małych kapsułkach wspiera relaksację i dobre samopoczucie, bez wpływu na koncentrację w ciągu dnia.

Laventra, Hexanova, ok. 49 zł/30 kapsułek (w aptekach)

Kompleksowy suplement dla kobiet po 40. roku życia. Wyciąg z szałwii wpływa na poprawę samopoczucia i ogranicza pocenie się, ekstrakt z szafranu wspiera równowagę emocjonalną, a ekstrakt z soi pomaga wzmocnić kości. Dodatkowo zestaw mikroelementów zapewnia wsparcie odżywcze.



Nutrilite Women's 40+ support, Amway, 201 zł/30 tabl.



Wyprzedzamy skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra na każdy rodzaj infekcji intymnej

bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej

Rekomendowane Siła jonów srebra przez specjalistów

Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.
HEX/05/2026

Hexanova

* Mariusz Zimmer, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Drews, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników – zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90–97

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Reklama

eprasa.pl 98b9d39f7e

moda

trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale

Pełnia lata Zestawy na wakacje: wybieramy lekkość i kolor. Nasza sesja (s. 156)

Obserwuj Sportowe ubrania i dodatki – co włożyć na jogę, pilates, jogging? (s. 164)

Felieton Joanna Bojańczyk o strojach tenisistek (s. 168)

Inspirator Redaktorka TS komentuje nowości polskich marek (s. 170)

Jak to nosić Romantyczny haft angielski – pomysły z pokazów (s. 174)

Zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK/VDA, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż i fryzury: KASIA BIAŁY/VDA, modelka: SAM KIRI/SELECTIVE, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 98b9d39f7e



Nad wodą

Tu sprawdzą się ubrania o luźnych fasonach. Zwiewne i wygodne. Koszulę o męskim kroju we wzory łączymy z szerokimi szortami w paski. Mocny efekt.

Koszula Alemais S'portofino, szorty Le Petit Trou, stanik, klapki H&M



Naturalne połączenie

Góra od stroju kąpielowego i szeroka spódnica w kolorach ziemi to w tych okolicznościach świetna alternatywa dla letniej sukienki. Jest lekko, zmysłowo.

Stanik Calzedonia, spódnica H&M, kolczyki, pierścionki Elixa, łańcuszek Apart, wisiorek vintage

Gdy słońce świeci mocniej

zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK/VDA
stylizacja: MARIA SZAJ tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Ażury, chusty noszone jak topy, eleganckie stroje kąpielowe, bawełniane koszulki, luźne spodnie i spódnice maksi. To wyznaczniki wakacyjnego stylu 2026. Do tego pełna dowolność łączenia materiałów, kolorów i deseni. Lato zapowiada się naprawdę gorąco!

eprasa.pl 98b9d39f7e



Głębia błękitu

Ażurowa koszula i szorty w odcieniach niebieskiego pięknie podkreślą złotą opaleniznę. Podobnie jak biżuteria – mocne pierścionki, kolczyki-koła i delikatny naszyjnik.

Dzianinowa koszula, szorty Saint Barth, S'portofino, stanik Calzedonia, kolczyki, pierścionek, łańcuszek Elixa, Apart, wisiorek vintage, okulary Bottega Veneta, OO Pawelec

eprasa.pl 98b9d39f7e





Koralowe odcienie

Dwuczęściowy strój kąpielowy w koralowym kolorze idealnie łączy się z bluzką na ramiączkach w kwiatowy deseń. Dobry balans między romantyzmem a minimalizmem.

Kostium Paramidonna S'portofino, top The Love Love Life, kolczyki, pierścionek Elixa, Apart

po lewej:

Zejście na plażę

Brązowy stanik w biały motyw boho i eleganckie białe spodnie o prostych nogawkach, czyli zestaw idealny na upalny wieczór na plaży.

Stanik, spodnie H&M, okulary Gucci

egresa.pl 98b9d39f7e



Pomysł na chustę

Nosimy ją jak top. To nie nowość, ale za każdym razem gwarantuje efekt „wow". Model w graficzne wzory łączymy z ażurowymi spodniami.

Jedwabna chusta Hermès, spodnie H&M, kolczyki, pierścionek, łańcuszek Elixa, Apart, wisiorek vintage



Chwila relaksu

Biały jakościowy tank top i słomkowy kapelusz są na szczycie letniej listy must have. Detal z przymrużeniem oka? Motyw pistacji na koszulce. Całość ozdobi złota biżuteria.

Top Le Petit Trou, dół od bikini Calzedonia, kolczyki, łańcuszek Elixa, Apart, wisiorek vintage, kapelusz Catarzi 1910, S'portofino, bawełniany koc Outheres Home

eprasa.pl 98b9d39f7e



W klimacie bohemy

Estetyka boho to letni pewniak. Ażurowy kostium kąpielowy dobrze komponuje się z białą sukienką z siateczki. Na głowie? Chusta, najlepiej z bawełny.

Bikini Calzedonia, ażurowa sukienka H&M, chusta Hermès, pierścionki Elixa

zdjęcia: ALDONA KARCZMARCZYK/VDA
stylizacja: MARIA SZAJ
asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK
makijaż i fryzury: KASIA BIAŁY/VDA
modelka: SAM KIRI/SELECTIVE
produkcja: MARTA SECH

Dziękujemy Klubowi Mila Zegrzynek, Akademii Klub Mila oraz Klubowi Mila Kamień za pomoc w realizacji sesji.

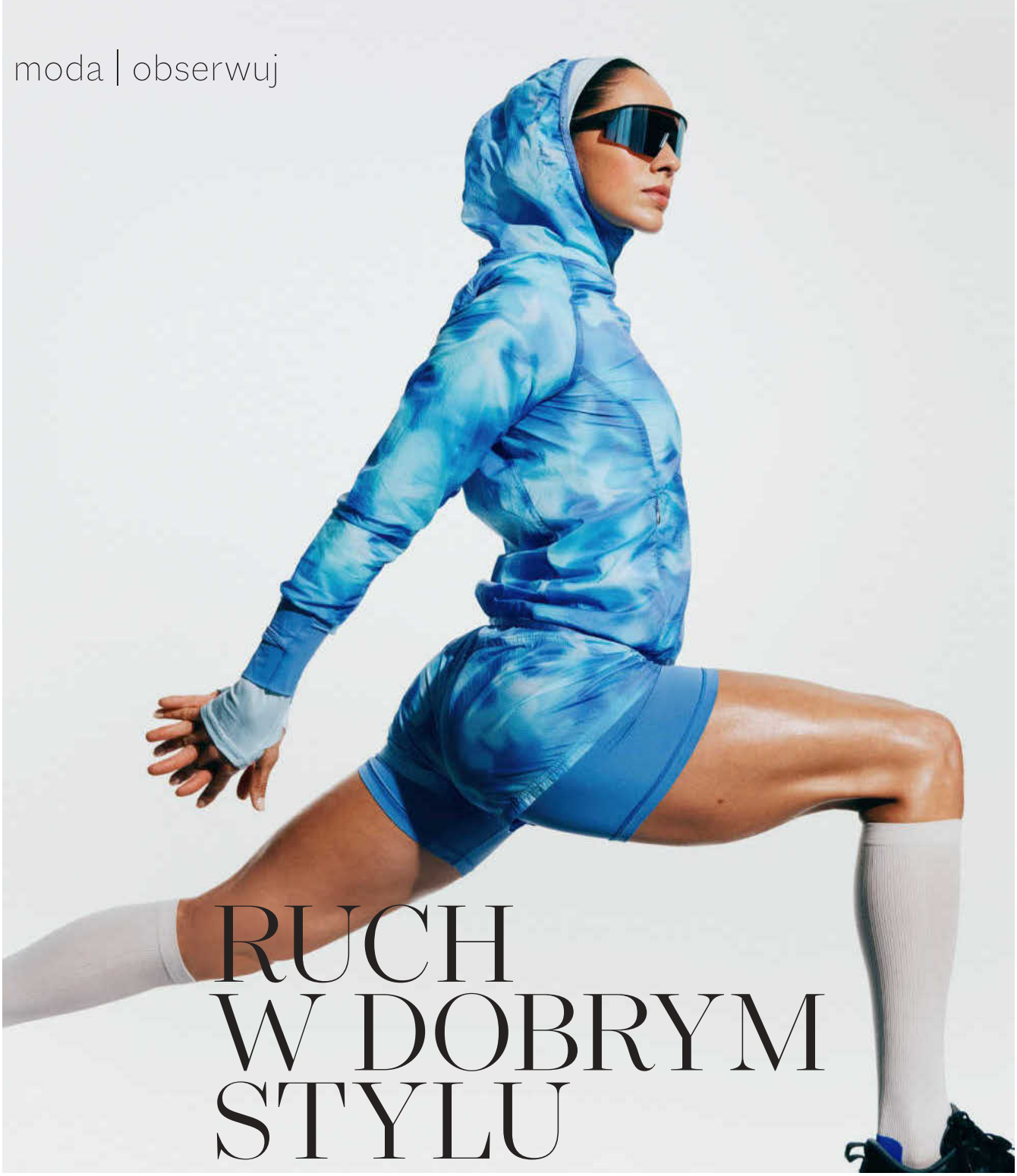
eprasa.pl 98b9d39f7e



Tropikalne motywy

Kostium w kwiatowy deseń prezentuje się niczym body. Daje mnóstwo możliwości stylizacji. Możesz nosić go z szortami, pareo, rozpiętą koszulą. W słoneczne dni obowiązkowo z czapką.

Kostium Farm Rio, kapelusz Catarzi 1910, S'portofino, łańcuszek Apart, wisiorek vintage



RUCH W DOBRYM STYLU

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

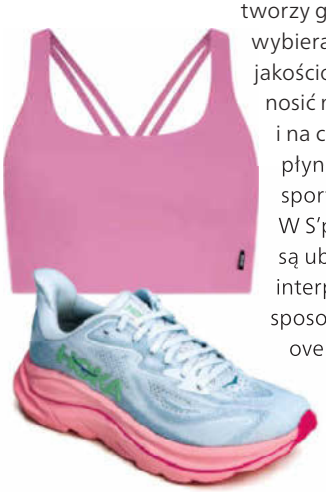
Sport jest modny. W sensie dosłownym i w przenośni. Bieganie, siłownia, pilates, joga – wszystko to jest przyjemniejsze, kiedy mamy na sobie coś ładnego i dobrze zaprojektowanego. Efektowne i jakościowe topy czy leggingsy do ćwiczeń mają dziś zarówno popularne multibrandy, jak i niszowe lokalne firmy. To nie tylko zachęta do bycia w formie, ale i dobry pomysł na biznes. Gdzie warto szukać strojów, butów i gadżetów? Nasz przewodnik.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

S'portofino

Sport rządzi tu przez cały rok. Znana platforma sprzedażowa ma mocne działy poświęcone różnym aktywnościom – pilates, joga, bieganie, narty czy snowboard.
– Wzrost popularności sportowych ubrań nastąpił już w pandemii, która przewartościowała nasze podejście do wygody i jakości – mówi Kinga Grudzień-Olejniczak, Head of Fashion Buying S'portofino. Co najchętniej wybieramy dzisiaj?
– Sneakersy i modele nawiązujące do elitarnych sportów, jak żeglarskie mokasyny. Nowością jest połączenie balerin i sneakersów, czyli „sneakeriny". Z marek oferujących stroje popularne są On i Varley. Varley dobrze pasuje do dzisiejszego stylu życia: od porannego pilatesu przez spotkania biznesowe po weekendowy wyjazd. Topy i legginsy są dopracowane: minimalistyczne, z przyjemnych w dotyku materiałów, nowoczesne i jednocześnie bardzo kobiece – podkreśla Kinga Grudzień-Olejniczak. Dodaje, że współczesna kobieta tworzy garderobę świadomie: wybiera rzeczy uniwersalne, jakościowe, które można nosić na siłownię i na co dzień. Liczy się płynność pomiędzy sportem i modą. W S'portofino wybierane są ubrania, które można interpretować na wiele sposobów – leggingsy, oversize'owe bluzy, lekkie kurtki techniczne, dzianinowe total looki.



Top On 250 zł, buty Hoka 720 zł; na stronie po lewej: Casall – kurtka 660 zł, spodenki 350 zł, sportofino.com



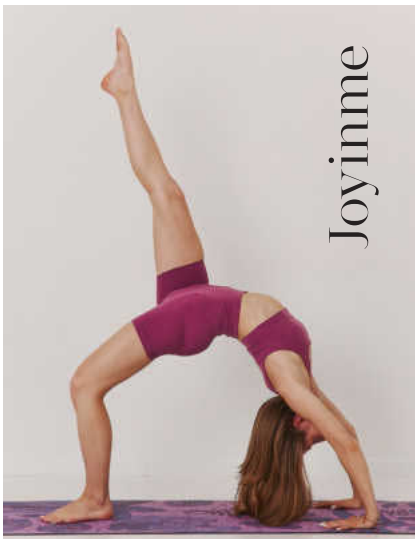
Mata do jogi Joyinme 399 zł, okulary Uvex 399 zł, answear.com



Answear

Nasz polski multibrand, a w nim ubrania, buty i dużo praktycznych gadżetów: okulary przeciwsłoneczne do uprawiania sportów outdoorowych, maty do jogi, bidony, nerki – również w mocnych energetycznych kolorach. Czego jeszcze szukać na answear.com? Strojów treningowych, które niezmiennie wyróżnia trwałość i design – Adidas X StellaMcCartney, Lacoste, oraz kąpielowych – Polo Ralph Lauren. Warto polować na okazje, a w aplikacji czekają dodatkowe rabaty. Wybór ułatwiają szczegółowe tabele rozmiarów.

Lokalna niszowa marka założona przez instruktorkę jogi Paulinę Niedzielską. Ubrania cieszą oko kolorami, krojami eksponującymi sylwetkę i materiałami, które nie krępują ruchów. Dobre i do jogi, i do biegania.



Zaczęło się od strojów do jogi, dziś na stronie marki Joyinme są nawet filmy z ćwiczeniami.

O TYM PAMIĘTAJ

1. Podczas kupowania butów online uważnie sprawdź tabelę rozmiarów. Sugeruj się długością wkładki mierzoną w centymetrach.
2. Inny rodzaj obuwia sprawdzi się do biegania (ze „ściętą" z przodu podeszwą), inny np. do przysiadów i ćwiczeń z hantlami (stabilna, szersza podeszwa).
3. Do biegania i fitnessu lepsze będą bardziej zabudowane, sztywniejsze staniki i leggingsy. Do jogi i pilatesu wybieraj te z miękkiego materiału, który nie krępuje ruchów i rozciągania.
4. Do ćwiczeń z hantlami i kettle'ami używaj specjalnych rękawiczek. Będzie bezpieczniej, unikniesz poślizgu i odcisków na dłoniach.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Ewa Chodakowska x Reebok

Limitowana linia Ewy Chodakowskiej i marki Reebok jest dobrze przemyślana. Topy mają wyjmowane wkładki i regulowane ramiączka, legginsy – kieszonkę na karty umieszczoną z tyłu w talii (ogromna zaleta). Część ubrań do fitnessu wykonano z mieszanki bawełny z domieszką poliestru, część z nylonu z domieszką elastanu. Jest klasyczna czerń, są kolory: odcień off-white i pistacjowa zieleń. Całość polubiliśmy za uniwersalność i przystępne ceny. Do kompletu? Wygodne buty Reebok Ceo-Zig Vector (na zdjęciu). Kolekcja dostępna m.in. na Modivo.pl

Z lewej: top 179 zł, leginsy 199 zł, dostępne na modivo.pl

Lululemon

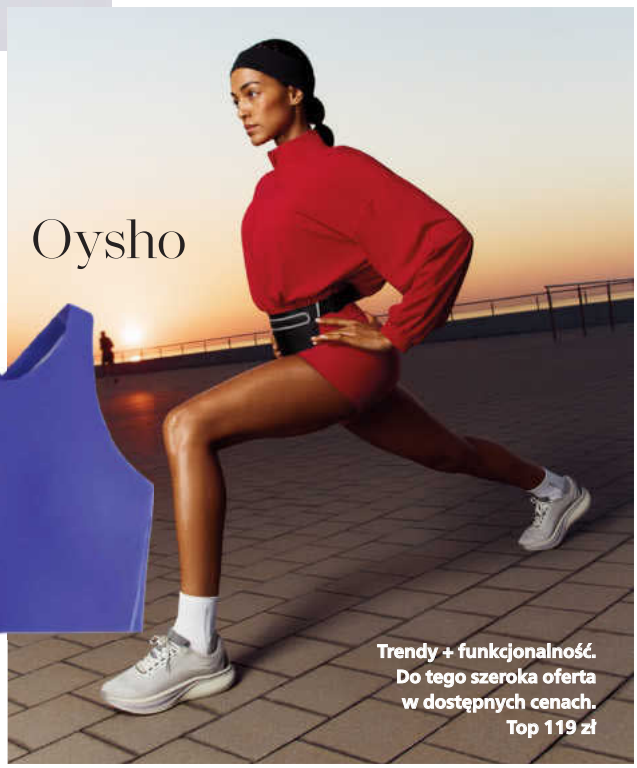


Pojemne, ciekawie zaprojektowane dodatki: torba 280 zł bidon 240 zł



Znana kanadyjska marka Lululemon ma swój pierwszy butik w Polsce – w Westfield Arkadia. Kupisz tu stroje do uprawiania różnych sportów. Zalety? Ładnie dobrana paleta kolorów i odważne wzory, np. panterka.

Oysho



Trendy + funkcjonalność. Do tego szeroka oferta w dostępnych cenach. Top 119 zł

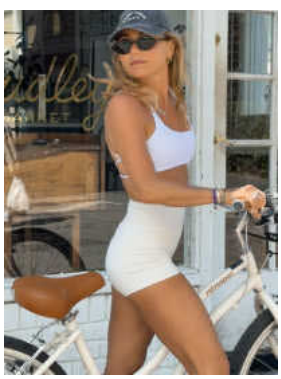
Hiszpańska sieciówka Oysho od kilku lat z powodzeniem tworzy sportową społeczność. Organizuje sesje jogi, biegi, grę w padla. W aplikacji Oysho na wszystkie fanki sportu czeka baza treningów o różnym stopniu zaawansowania. Umożliwia też dostęp do renomowanych lokalnych i zagranicznych studiów sportowych, gdzie co miesiąc można bezpłatnie uczestniczyć w specjalnych treningach. Jest tu wszystko: od ubrań do biegania, tenisa, na narty.

Fot. Materiały prasowe, Magdalena Laszczak

eprasa.pl 98b9d39f7e

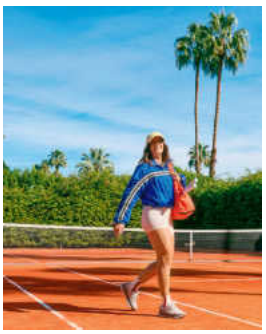


Stworzona przez instruktorkę jogi Karolinę Erdmann i jej przyjaciółkę Karolinę Kochańską marka The Lines nawiązuje do ich wspólnego imienia (The Lines = Carolines). Powstała z pasji i podobnej wrażliwości estetycznej. – Razem z Karoliną jesteśmy w ciekawy sposób różne, funkcjonujemy trochę jak yin i yang, ale właśnie w tej różnorodności odnalazłyśmy wspólny mianownik – mówi Karolina Erdmann. – Od lat towarzyszy nam ruch w wielu odsłonach: joga, pilates, tenis, bieganie. I choć każda realizuje się na swój sposób, obie szukałyśmy tego samego: ubrań, które nie będą jedynie funkcjonalnym elementem garderoby, ale również formą wyrażania siebie – podsumowuje Karolina. Jest estetką. Zwraca uwagę na kolory, detale, jakość wykonania. Jej zdaniem ubrania powinny dodawać energii, poprawiać nastrój. Ogromne znaczenie mają komfort i swoboda ruchu. Mocna strona The Lines to różnorodność: leggingsy krótkie i długie – od żółtego przez różowy, niebieski, po nasycony fiolet. I aż trzynaście rodzajów topów! W butiku również bawełniane bluzy i spodnie dresowe. Do wyboru modele unisex – dla niej i dla niego.



Na górze: The Lines: top 169 zł, leggingsy biker 159 zł
Niżej: Karolina Erdmann, twórczyni The Lines, w swoim zestawie

MAŁO ZNANE, A SPRAWDZONE I LUBIANE



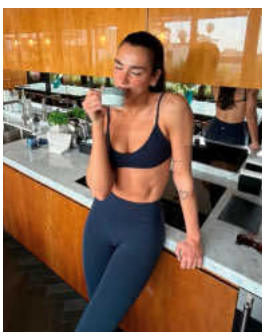
FP MOVEMENT

Amerykańska marka łączy funkcjonalne materiały i miejski luz. Obok leggingsów znajdziesz tu kombinezony, spódnice, kapelusze, czapeczki. Nawigację ułatwia podział na kategorie wg sportów.

NIKE X SKIMS

Kultowa współpraca Nike i marki Skims słynącej z modelującej bielizny jest już dostępna w Polsce. Poza klasyką w czerni, brązie i beżu są też stroje w romantyczny kwiatowy deseń, wykonane z rzeźbiącej tkaniny matte. Dla kolekcjonerek!



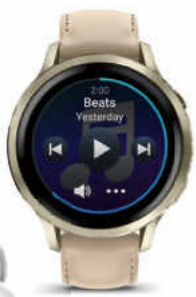


CSB

Markę założoną w Australii polubiła m.in. Dua Lipa. W butiku online znajdziesz precyzyjny opis materiałów (kompresja, struktura). CBS oferuje sporo modeli nie tylko z poliestru i elastanu, ale też z modalu: w czerni, szarości.

SPORTOWE GADŻETY

Smartwatch Garmin/Apart, model Garmin Venu 4 41 mm, 2590 zł



Xiaomi Smart Band 10 Pro, Lavender Pink, 329 zł





Słuchawki Xiaomi Buds 6, Pearl White, 499 zł

eprasa.pl 98b9d39f7e



JOANNA BOJAŃCZYK
komentatorka mody



Tenis i inne zabawki

Kiedy Japonka Naomi Osaka wkroczyła na kort turnieju Roland Garros, pobrzękując cekinami, w brązowej sukni do ziemi, w bejsbolówce i ze słuchawkami w uszach, po widowni przeszedł szmer podziwu. Do talii zawodniczka miała przymocowany tiulowy beżowy tren, który powiewem wiatru raz po raz unosił się w powietrze. Po dotarciu do swego miejsca tenisowa samurajka najpierw zdjęła kamizelkę, a następnie spódnicę, odsłaniając minisukienkę również pokrytą cekinami. W niej przystąpiła do gry. Widok zrobił wrażenie nawet dzisiaj, gdy wszelki show tak bardzo zbanalniał.

Tego samego dnia magazyn „Outlander" opublikował na Instagramie sesję zdjęciową Japonki na tle w kolorze terakoty, przypominającym French Open. Sukienkę Naomi zaprojektował szwajcarski projektant Kevin Germanier, drugą – marka Nike, której tenisistka jest ambasadorką od 2019 roku. Ekstrawagancka kreacja niestety nie zapewniła Japonce zwycięstwa w meczu z Aryną Sabalenką...

Na turnieju tenisowym przebieranki mają silniejszy efekt niż na szeregowej festiwalowej gali. Tenis to sport elegancki i zdyscyplinowany, nieprzywyczajony do wybryków. Jednak czasy się zmieniają i efektowny kostium może być wartością dodaną do gry i generować popularność zawodnika. Chociaż może bardziej zawodniczki – mężczyźni w te klocki się nie bawią.

Prada ostrożnie zarządza swoim nazwiskiem, gdy chodzi o współpracę z innymi markami. Dlatego gdy w zeszłym roku na korcie Flashing Meadows w Nowym Jorku zobaczyłam czarnoskórą Amerykankę Coco Gauff w stroju Miu Miu, pomyślałam, że coś musi być na rzeczy. I rzeczywiście było – Coco, jedna z najwyżej notowanych tenisistek rankingu WTA (World Tennis Association), anonsowała tenisową linię Miu Miu. W tym roku długonoga Gauff grała już „tylko" w stroju New Balance, z którym ma umowę sponsoringową. „Tylko" – zbyt mało powiedziane, bo piękna grafitowo-szara sukienka z przezroczystymi warstwami zapowiadała nowe zjawisko, które powoli ogarnia wielkoszlemowe mecze.

„Court couture" – powolne odchodzenie zawodniczek od klasycznej tenisowej prostoty. One też chcą wyglądać jak aktorki na stopniach Dolby Theatre... Występują więc już nie w różnych wersjach kompletów tenisowych, ale w metalizowanych strojach o teatralnych fasonach, krojach stylizowanych na retro, mało typowych dla tenisa kolorach. Dominująca kiedyś na kortach biel i czyste pastele to przeszłość. Teraz widać kolory zatarte, brudne. Szary, najmodniejszy kolor mody od trzech dekad, zawojował też korty. W szarym stroju retro grała Ukrainka Marta Kostiuk.

Czy widownia tenisowa to zaakceptuje? Nie ma wyjścia – współcześni widzowie tylko na to czekają. Nie na grę, której zasad często nie rozumieją, tylko właśnie na show. Ten zresztą nie zawsze polega na epatowaniu cekinami. Chodzi o to, żeby ubrać się inaczej, niż wszyscy się spodziewają. Włoszka Mattia Bellucci miała w Paryżu kostium we wzory paisley – orientalne motywy kwiatowe. Novaka Djokovicia widziano w kurtce Lacoste w nietypowym dla tenisa kolorze terakotowym – wierzchnia warstwa była z materiału wyprodukowanego z użyciem prawdziwej mączki.

To wszystko oczywiście igraszki okołotenisowe. Żeby wygrać, trzeba więcej niż fajne ubranko. Wie każdy, kto miał w ręku rakietę. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 98b9d39f7e



DBAŁOŚĆ O DETALE

Marynarka Charlotte marki Duende to kwintesencja nowoczesnego, eleganckiego stylu. Jej dusza tkwi w odważnie zarysowanej linii ramion, połączonej z szerokimi, geometrycznymi klapami, które tworzą architektoniczną sylwetkę.
duendestore.com



MAKO
(Un)Official
Shopper
Chocolate
1390 zł
mako-store.pl



MARC CAIN
Czółenka z odkrytą piętą
1119 zł
marc-cain.com



ale!KEN

Projekt mieszkaniowy ale!KEN realizowany przez GH Development został podwójnie wyróżniony podczas gali Tabelaofert Best Living Awards 2026, zdobywając nagrody w kategoriach „Best Investment of the Year" oraz „Best Dream Family". Architektura ale!KEN została zaprojektowana w sposób harmonijnie wpisujący się w charakter Ursynowa — jednej z najbardziej zielonych i najlepiej skomunikowanych dzielnic Warszawy.
aleken.pl

MOC NATURY

LoveLife to rodzinna tłocznia olejów, tworzona od kilku pokoleń. W ofercie znajdują się produkty tj. Omega-3 DHA z mikroalg oraz AntiOx+ Formula – starannie opracowane formuły stworzone z myślą o codziennym wsparciu organizmu. To połączenie najwyższej jakości składników i świadomej suplementacji dopasowanej do indywidualnych potrzeb.
love-life.pl



eprasa.pl 98b9d39f7e



KAROLINA TOMASZEWICZ
redaktorka mody TS

Co nas kręci?



















Ostatnio podczas jednego z eksperckich spotkań padło pytanie: co charakteryzuje polską modę? Od razu pomyślałam: różnorodność! Bo mamy się czym zachwycać, a naszym projektantom nie brakuje kreatywności. Inez Wicher stworzyła właśnie kostiumy do spektaklu cenionego francuskiego choreografa Emanuela Gata. Do projektu *Five days in the sun* ***(1)*** zaangażowano dwunastu tancerzy. Premiera odbyła się w czerwcu w Montpellier, a kolejne spektakle, które będzie można obejrzeć przez najbliższe pół roku, zaplanowano m.in. w Wenecji, Londynie i Cannes. Teatralnością zachwyca najnowsza kolekcja Monday Artwork i kampania zdjęciowa autorstwa Łukasza Ziętka. Przed obiektywem – modelka Marta Dyks. ***(2)*** Autorska marka Luizy Kubis słynie z prostych linii i mocnych detali. W tym sezonie wyróżniają się pastelowe przydymione niebieskości, żakiety z rzędami ozdobnych guzików i spektakularne kołnierze XL. Idziemy dalej – w klapkach marki Jemiol ***(3)***. Projektant Łukasz Jemioł niedawno uzupełnił swoją kolekcję o buty. Kobiece i wygodne. Do wyboru kilka modeli w wersji czarnej lub w wężowy deseń. Klapki, japonki, czółenka podkręcą letnie stylizacje. Latem nie sposób nie wspomnieć też o zwiewnych sukienkach Affair ***(4)*** – co kilka miesięcy do butiku na Nowym Świecie trafia nowy „drop", czyli minikolekcja. Aleksandra Dubińska i Marta Krysiak, twórczynie marki, lansują dziś wyrazisty róż, czarno-czerwone printy i charakterystyczne kroje z szerokimi ramionami. W mocnym kolorze magenty jest też część kolekcji łódzkiej marki Bloomwear ***(8)***. Spodobała mi się bluzka o fasonie kamizelki zdobiona kokardką. Noszę ich bawełniane spodnie o luźnych nogawkach – sprawdzają się na wiele okazji. W wakacyjny nastrój wprawia kampania Toza ***(6).*** Pomysł na oryginalną polsko-brazylijską współpracę zrodził się z przyjaźni. Jedna z założycielek mieszka w Polsce, druga w Brazylii – zgrabnie łączą energię kolorów, minimalistyczne kroje, jakość. Nietuzinkowym pomysłem może pochwalić się również Ewa Stepnowska z Bodymaps ***(5)***. Jej stroje kąpielowe są szyte z żakardu i econylu, a estetyką nawiązują do lat 50., 60. i 70. Rozmiary? Nawet do 50! Awangardowo prezentuje się Laretaggio ***(7).*** Nowa linia to garniturowe kroje i skórzane kurtki, ale ja – wakacyjnie – wybieram T-shirt oversize z mocno zapisanymi plecami. Na zakończenie zagraniczny akcent, czyli wspólna kolekcja francuskiego domu mody Isabel Marant i brazylijskiej firmy Havaianas słynącej z klapek. Są tu i klasyczne, i eleganckie rockowe japonki ***(9)***. Nie przejdę obok nich obojętnie. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e





LOLA CASADEMUNT ŚWIĘTUJE 45-LECIE.

Z okazji jubileuszu hiszpańska marka zaprezentowała w Barcelonie kolekcję Spring–Summer 2027 „La Joya". Inspirowane energią, światłem i architekturą miasta projekty wyróżniają intensywne kolory, charakterystyczne printy, biżuteryjne zdobienia, hafty, cekiny oraz odniesienia do modernistycznych witraży i mozaik. Pokaz w historycznej La Llotja de Mar zgromadził gwiazdy świata mody i kultury, m.in. Rossy de Palmę, Valentinę Ferragni, Inés Sastre, Victorię Abril i Valerię Mazzę, a na wybiegu pojawiły się Nieves Álvarez, Judit Mascó i Verónica Blume. Dziś markę prowadzi córka założycielki, Maite Gassó, prezes i dyrektor artystyczna LOLA CASADEMUNT. Brand, założony w 1981 roku przez Lolę Casademunt, jest obecny na 46 rynkach, a jubileusz uczci także wydarzeniami w europejskich miastach, m.in. w Paryżu, Mediolanie, Warszawie i Lizbonie. **lolacasademunt.com**













Stylowe historie

Marka bonprix obchodzi swoje 40-lecie. Z tej okazji zaprosiła czytelniczki „Twojego STYLU" do udziału w profesjonalnej sesji zdjęciowej.





Bomberka z materiału scuba 219,99 zł

Pani Edyta Pełszyk-Pietronowicz porzuciła na chwilę ukochane spódnice na rzecz nowych fasonów dżinsów: „Spotkanie ze stylistą zwróciło moją uwagę na kilka nowych rozwiązań. Myślę, że dzięki temu będę bardziej odważna". Otwartość pani Edyty była dla wszystkich bardzo inspirująca. Okiem stylistki: Wybrałyśmy rzeczy bardziej klasyczne i ponadczasowe. Różnorodność kolekcji daje możliwość tworzenia stylizacji dopasowanych do wielu potrzeb – od codziennych po bardziej eleganckie. Dzięki temu każda uczestniczka mogła znaleźć coś zgodnego ze swoim stylem.

Efektem tego spotkania są nie tylko zdjęcia, ale inspirujące rozmowy o modzie i kobiecości. Historie uczestniczek pokazują, że styl nie jest czymś stałym, ale ewoluuje wraz z naszymi doświadczeniami i potrzebami. Spotkanie ze stylistą to doświadczenie, które otwiera na nowe rozwiązania i pozwala trochę odważniej spojrzeć na modę. Dla uczestniczek profesjonalna sesja zdjęciowa była czymś zupełnie nowym i choć na początku pojawiła się trema, szybko ustąpiła miejsca dobrej zabawie. Z okazji 40-lecia marka po raz kolejny udowodniła, że od lat towarzyszy kobietom w codziennych wyborach, oferując kolekcje pozwalające budować garderobę zgodną z własnym charakterem. A jubileuszowa sesja stała się pięknym sposobem na wspólne świętowanie tej historii.

eprasa.pl 98b9d39f7e



Spódnica midi z lejącej wiskozy 149,99 zł

Dla Pani Katarzyny Lubosz sesja była niezwykłym przeżyciem: „Czułam się naprawdę wyjątkowo, wręcz jak gwiazda. To był czas pełen pięknych emocji, wzruszeń i radości, który na długo pozostanie w mojej pamięci". Celem było stworzenie stylizacji, które będą spójne z osobowością bohaterek i podkreślą to, co lubią w swoim sposobie ubierania się. Styl Pani Kasi jest dość odważny i kolorowy, starałam się więc poruszać w tych ramach, dodając nowe fasony i zestawienia kolorystyczne – mówi stylistka Maria Szaj.



Trencz z denimu 309,99 zł

Makijaż i fryzury wykonała Agnieszka Jańczyk. Za kulisami panowała energia, której efektem są fotografie pokazujące naturalność, pewność siebie i indywidualny styl każdej z pań.







Fot. Akpa

eprasa.pl 98b9d39f7e

Romantyczne hafty

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ **opracowanie:** MARIA SZAJ



1. koszula Jemiol 1590 zł
2. kolczyki Orska 640 zł
3. naszyjnik W.Kruk 3290 zł
4. szorty Jemiol 1390 zł
5. torebka-worek Roeffler Randall 721 zł
6. pierścionek Pandora 169 zł
7. espadryle Kate Spade 807 zł, zalando.pl



ISABEL MARANT



1. kolczyki Pandora 259 zł
2. sukienka Levi's 359,90 zł
3. bransoleta Pandora 618 zł
4. torba Answear Lab 599,99 zł
5. apaszka Fraas 219 zł, zalando.pl
6. pasek Stradivarius 65,90 zł
7. sandały Jonak 489,99 zł, answear.com

Styl francuskiej marki Isabel Marant definiują tuniki mini i botki. Projektantka połączyła białą półtransparentną krótką sukienkę i buty za kostkę na espadrylowej podeszwie (ciekawe). Całość dopełnia biała torebka na krótkim pasku i mocna biżuteria. W klimacie nowoczesnej bohemy.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

W tym sezonie wybieramy efektowne angielskie hafty, czyli ażurowe, misternie obszyte wzory. Modne na jasnych sukienkach, tunikach, bluzkach i szortach.



1. kapelusz Solar 90 zł
2. kolczyki W.Kruk 129 zł
3. sukienka Tommy Hilfiger 849 zł, Peek & Cloppenburg
4. naszyjnik W. Kruk 239 zł
5. torebka Solar 299 zł
6. pierścionek W.Kruk 129 zł
7. pierścionek W. Kruk 149 zł
8. klapki L37 799 zł

1. pierścionek Yes 339 zł
2. sukienka Sister Jane 729 zł, zalando.pl
3. pasek Solar 215 zł
4. naszyjnik Yes 379 zł
5. klapki Vanda Novak 1390 zł
6. torebka Levi's 199,90 zł

Pochodząca z Australii marka założona przez siostry Nicky i Simone Zimmermann jest znana przede wszystkim z ozdobnych długich sukienek. Na wybiegu zachwyciła nas biała suknia obszyta haftowanymi falbanami. Dodajemy japonki i dużo wyrazistego złota. Lato w wersji lekkiej i wytwornej.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Przepis na piękno Czy można „nakarmić” skórę? Sprawdzamy (s. 178)

Kosmetyczne dożynki Owies, pszenica, jęczmień i żyto pod lupą (s. 182)

Mój wybór Zapach z garden party, przebój pod oczy, brązujący tint (s. 187)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e



Co w zbożu piszczy?

Badamy kosmetyczne możliwości kiełków, otrębów, kłosów, ziaren. Szukamy ich w drogerii i podajemy przepisy na domowe receptury (s. 182).

eprasa.pl 98b9d39f7e



Przepis NA PIĘKNO

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Czy można „nakarmić” skórę od zewnątrz i pielęgnować ją od środka? Coraz częściej mówi się o pielęgnacji, która łączy to, co trafia na talerz, z tym, co nakładamy na skórę.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e



eprasa.pl 98b9d39f7e

Zanim pojawiły się maski w płachcie i esencje przywracające skórze blask, kobiety nakładały na twarz domowe maseczki z miodu, a zamiast żelowych plasterków na cienie pod oczami stosowały plasterki ogórka. Dziś domowe rytuały pielęgnacyjne wracają do łask i... podbijają internet. Podobnie jak głośny trend „eat your skincare" (dosłownie: „zjedz swoją pielęgnację"), zachęcający do komponowania codziennego jadłospisu ze składników korzystnie wpływających na kondycję skóry. Czy to działa? Gdy mówimy o pielęgnacji, coraz częściej pojawia się temat łączenia kosmetyków z odpowiednio skomponowaną dietą. I nie chodzi o suplementy oparte na wyselekcjonowanych substancjach ani o zaawansowane technologicznie kremy naszpikowane pozyskanymi w laboratoriach składnikami aktywnymi. Składników, które wspierają skórę od zewnątrz i od środka, szukamy – jak dawniej – w sklepie spożywczym albo na straganie z warzywami.

KOLAGEN NA ŚNIADANIE, RETINOL NA KOLACJĘ

Sposób odżywiania ma niebagatelny wpływ na wygląd skóry – wiemy to nie od dziś. – Skóra jest organem, która potrzebuje konkretnych składników budulcowych i ochronnych: aminokwasów do syntezy kolagenu, witaminy C, która tę syntezę umożliwia, kwasów omega-3 wspierających barierę lipidową oraz antyoksydantów, które ograniczają stres oksydacyjny przyspieszający starzenie – tłumaczy Katarzyna Nowacka, holistyczna kosmetolożka i specjalistka w dziedzinie psychosomatyki.

Czy jednak jedzenie warzyw, tłustych ryb morskich, oliwy, orzechów, nasion albo kiszonek wystarczy? Czy można – jak przekonują tiktokerki – „zjeść" kolagen, retinol i zestaw niezbędnych witamin, a tym samym zaspokoić potrzeby skóry na te składniki? – Taki trend ma sens, o ile rozumiemy go jako powrót do odżywczej diety bogatej w warzywa, owoce jagodowe, dobre tłuszcze i pełnowartościowe białko – mówi kosmetolożka. – Nie zastąpi jednak miejscowej pielęgnacji. Problem zaczyna się wtedy, gdy upraszcza się przekaz i sugeruje, że pojedynczy „beauty składnik" zjedzony na obiad zadziała jak krem albo serum. Organizm rozdziela składniki przyjęte z pożywieniem pomiędzy wszystkie tkanki, a skóra nie jest dla niego priorytetowym narządem. W praktyce skóra nie reaguje na jeden modny dodatek, lecz na całościowy styl odżywiania i równowagę metaboliczną organizmu. Tymczasem wiele procesów, m.in. odbudowa bariery hydrolipidowej czy działanie przeciwstarzeniowe, wymaga bezpośredniego wsparcia. Kremy i serum pozwalają dostarczyć składniki aktywne dokładnie tam, gdzie są potrzebne – i w odpowiednim stężeniu.

KUCHENNE SPA – POWRÓT DO ŹRÓDEŁ

Domowe rytuały pielęgnacyjne przeżywają dziś renesans, jednak podchodzimy do nich znacznie bardziej świadomie, opierając się na wiedzy, a nie wyłącznie na tradycji. I dobrze! Wiemy, że ogórek działa chłodząco i łagodząco, przynosząc ulgę opuchniętej skórze. Miód wykazuje właściwości antybakteryjne i wspomaga regenerację, dlatego bywa stosowany jako składnik maseczek – zarówno do twarzy, jak i na spierzchnięte usta – a także punktowo na niedoskonałości.

Wraca moda na maseczki pielęgnujące, robione na bazie jogurtu naturalnego, który jest źródłem kwasu mlekowego, okłady z siemienia lnianego – ma działanie kojące i nawilżające, mikstury z zielonej herbaty znanej z silnych właściwości antyoksydacyjnych. W domowym spa pojawiają się również oleje roślinne. W tym przypadku jednak warto zasięgnąć rady fachowca – kosmetologa lub dermatologa –



Dostarczanie skórze substancji aktywnych z dietą nie wystarczy. Stosując krem lub serum, aplikujemy je dokładnie tam, gdzie są potrzebne, w stężeniu, które gwarantuje skuteczność.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 98b9d39f7e



który podpowie, jak dobrać olej do typu skóry, aby nie zaburzać jej naturalnej równowagi lipidowej.

OSTROŻNOŚCI NIGDY ZA WIELE

Naturalne składniki nie zawsze są synonimem bezpieczeństwa. Dermatolodzy ostrzegają, że wiele popularnych „kuchennych" składników może drażnić lub działać alergizująco. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby z cerą wrażliwą i naczyniową oraz zmagające się z trądzikiem czy atopowym zapaleniem skóry. Ryzyko dotyczy też alergików i kobiet w ciąży, u których część substancji może być niewskazana. U takich osób nawet naturalne surowce, takie jak miód czy zioła, mogą wywołać reakcje uczuleniowe.
Najwięcej kontrowersji budzi używanie składników takich jak cytryna lub inne kwaśne substancje, soda oczyszczona czy nierozcieńczone olejki eteryczne. Mogą zaburzać naturalne pH skóry, prowadzić do osłabienia bariery hydrolipidowej, a w konsekwencji do podrażnień i nadwrażliwości. – Jednym z najczęstszych błędów jest traktowanie skóry jak powierzchni do eksperymentów. Tymczasem jej bariera ochronna jest niezwykle delikatna i łatwo ją naruszyć – ostrzega kosmetolożka Katarzyna Nowacka.

A GDYBY TAK ZOSTAWIĆ TO PROFESJONALISTOM?

Po jadalne kosmetyki możemy sięgać nie tylko w domu – coraz częściej pojawiają się w ofertach profesjonalnych firm i stosowane są podczas zabiegów kosmetologicznych. – W gabinecie wykorzystuję m.in. absolut pomarańczowy, intensywnie pachnącą esencję, którą dodaję do kremów, olejów do masażu i masek, ale też do wody, którą podaję klientkom do picia w trakcie zabiegu. Zapach i smak pomarańczy towarzyszące rytuałowi sprzyjają relaksującemu doświadczeniu – mówi kosmetolożka. Opowiada też o pilingu owocowym na bazie mango, pestek winogron, ryżu, alg i naturalnych cukrów. – Ma formę odżywczej pulpy aplikowanej na skórę. A do picia klientka dostaje napar z mango, cytrusów, hibiskusa, dzikiej róży i owoców – orzeźwiający, a przy tym bogaty w witaminy i antyoksydanty. To pielęgnacja, która dba nie tylko o skórę, ale o wszystkie zmysły.

SKÓRA TO CZUJE

Czy polubi truskawkową maseczkę? A może bardziej będzie jej „smakował" okład z jogurtu i płatków zbożowych? To wcale nie językowy żart. Współczesna nauka pokazuje, że skóra aktywnie odbiera i interpretuje sygnały z otoczenia – i to nie tylko te związane z dotykiem, bólem czy temperaturą. W ostatnich latach odkryto, że znajdują się w niej receptory kojarzone z innymi zmysłami – smaku, węchu, a nawet światła. Nie oznacza to, że skóra dosłownie „smakuje" czy „widzi". Raczej uruchamia biologiczne mechanizmy, które reagują na określone bodźce chemiczne i środowiskowe. Szczególnie interesujące są receptory smaku gorzkiego, które znaleziono m.in. w keratynocytach i fibroblastach. Ich rola nie polega na dostarczaniu doznań smakowych, lecz na wykrywaniu potencjalnych zagrożeń, takich jak toksyny czy patogeny. – Gorzki smak ewolucyjnie odpowiada za wykrywanie toksyn i substancji szkodliwych oraz patogenów, które mogą wnikać również przez skórę – wyjaśnia Katarzyna Nowacka.

KOSMETYKI, KTÓRE USZCZĘŚLIWIAJĄ

To odkrycie stało się bodźcem do rozwoju nowej gałęzi kosmetologii, nazywanej psychokosmetyką lub neurokosmetyką. Zakłada ona, że pielęgnacja może wpływać nie tylko na wygląd skóry, ale także na jej reakcje biologiczne związane ze stresem, stanem zapalnym czy odczuwanym komfortem. Specjaliści uważają, że przyszłość pielęgnacji może należeć do kosmetyków, które „rozumieją" potrzeby skóry na poziomie komórkowym i wspierają jej naturalne mechanizmy.
Zawarte w nich tzw. psychoskładniki to substancje aktywne, które działają na skórę wielopoziomowo. Na przykład gorzkie ekstrakty z szyszek chmielu pobudzają regenerację i przyspieszają gojenie. – Gdy dostarczamy skórze zmienionej chorobowo składnik o gorzkim smaku, uruchamia ona lokalne mechanizmy obronne. Efektem jest niwelowanie stanu zapalnego – zmniejszenie świądu, rumienia i obrzęku – mówi Katarzyna Nowacka. Adaptogeny, takie jak ashwagandha, tulsi albo różeniec górski, zwykle są przyjmowane w formie suplementów, ale dodane do kremu mogą wspierać skórę w łagodzeniu reakcji na stres.
Psychoskładnikami mogą być też zapachy, o ich działaniu na zmysły wiemy od dawna. Lawenda relaksuje, wanilia poprawia nastrój, a yuzu pobudza i dodaje energii. Czy mogą wpływać podobnie na skórę? Najbliższa przyszłość przyniesie wiele podobnych odkryć, a na półkach pojawią się kosmetyki tworzone z myślą o tym, że skóra jest aktywnym, reagującym organem, który pozostaje w stałej komunikacji z całym organizmem – także na poziomie emocji. ■

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 98b9d39f7e



Kosmetyczne DOŻYNKI

tekst: EWA SARNOWICZ

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

Nie wszystko złoto, co się świeci. Nie musimy używać egzotycznych wyciągów i płacić za nie... jak za zboże. Niepozorne, popularne, znane od tysięcy lat rodzime ziarna – owies, pszenica, żyto, jęczmień – to cenne składniki kosmetyków. Bierzemy je pod lupę.

Kosmetyki można tworzyć niemal z każdej części zbóż. Z kiełków tłoczy się na zimno olej, który jest bogatym źródłem witamin i kwasów tłuszczowych – różnych w zależności od rodzaju zboża. Ziarno i otręby stosuje się w pilingach. Skrobia, czyli mączka zbożowa, pozostaje na skórze i działa na nią ochronnie. Pochłania też wilgoć i sebum oraz nadaje kosmetykom aksamitną konsystencję. A jednak niektórzy z nas obawiają się zbóż. – Skrobia z pszenicy, żyta i jęczmienia zawiera alergizujący gluten – mówi chemiczka kosmetyczna Zuzanna Fedyczak z laboratorium Countess w Piasecznie. Dlatego osoby mocno nań uczulone powinny zachować ostrożność, szczególnie przy kosmetykach pozostających długo na skórze (kremy, odżywki bez spłukiwania). Zaleca się im wykonanie próby uczuleniowej, czyli nałożenie kosmetyku na mały fragment skóry przed pierwszym użyciem. To jednak nie dotyczy olejów zbożowych. – Gluten nie przedostaje się do tłuszczu podczas tłoczenia. A owies jest całkowicie wolny od glutenu, choć często zanieczyszczony nim podczas zbiorów, transportu lub przetwarzania z innymi zbożami – dodaje ekspertka. – Jednak nikt nie zamówił u nas nigdy kosmetyku bez glutenu – zdradza. – Za to zbożowe produkty bez GMO owszem. U dostawców surowców kupujemy wtedy certyfikowane surowce bez GMO. Co złego robi skórze czy włosom olej lub skrobia z modyfikowanego genetycznie zboża? – Nic. Nie przenika przez naskórek. Ten fakt jest istotny jedynie marketingowo.

THE WINNER IS... OWIES (*Avena Sativa*)

To najcenniejsze dla urody i zdrowia skóry zboże, najlepiej przebadane ze wszystkich. Zawiera nienasycone i nasycone kwasy tłuszczowe, ceramidy – wbudowują się one w barierę hydrolipidową skóry, uszczelniając ją, wzmacniając i przeciwdziałając utracie wody z naskórka. Ma też przeciwzapalne i łagodzące saponimy i betaglukan, a także minerały, proteiny, antyoksydanty i flawonoidy spowalniające proces starzenia się skóry powodowany przez promieniowanie UV, zanieczyszczenia środowiska czy dym papierosowy. Zawarty w owsie cynk łagodzi trądzik, miedź napina skórę, witaminy z grupy B pomagają na zmiany alergiczne i przesuszenia, a obecne w ziarnach substancje śluzowe tworzą na skórze warstewkę ochronną. – Olej z owsa ma silne właściwości łagodzące – mówi Zuzanna Fedyczak. Nic dziwnego, że jest chętnie wykorzystywany w dermokosmetykach obok alantoiny i pantenolu. Kosmetyki z owsem są doskonałe do cery wrażliwej, suchej, zmęczonej, trądzikowej, naczyniowej, a nawet atopowej, z egzemą, po zabiegach medycyny estetycznej i oparzeniach. W publikacji w „Journal of Drugs in Dermatology" z 2015 roku opisano badania in vitro i kliniczne, które dowiodły, że ekstrakt z owsa koloidalnego (zmielonego i przetworzonego) zmniejsza poziom prozapalnych cytokin, czyli uspokaja stany zapalne skóry. Dwa lata później przeprowadzono podwójnie zaślepioną próbę u dzieci z AZS, która dowiodła, że krem z jednym procentem owsa koloidalnego jest u nich skuteczny w leczeniu łagodnego i umiarkowanego AZS. W innym badaniu, z 2020 roku, okazało się, że poprawia funkcję bariery skórnej i parametry mikrobiomu skóry z AZS. W tym samym roku udowodniono też, że jest świetną terapią wspomagającą leczenie przewlekłej egzemy rąk. To nie tylko efekt wzmocnienia bariery lipidowej, a co za tym idzie mocnego nawilżenia skóry i poprawy elastyczności, tak działają również popularne emolienty, np. gliceryna. Ale owies ma nad nimi przewagę, bo dodatkowo hamuje cytokiny prozapalne, działa

eprasa.pl 98b9d39f7e

przeciwhistaminowo, antyoksydacyjnie i przeciwświądowo. Ma aktywność biologiczną wykraczającą poza samo uszczelnienie bariery naskórkowej i zatrzymanie w niej wilgoci. Dzięki temu polepsza jakość życia osób z chorobami skórnymi. Ale zalecany jest dla wszystkich. – Chroni cerę przed skutkami codziennego stresu, koi nawet lekkie jej pobudzenie wynikające z działania kortyzolu, czyli hormonu stresu – dodaje Zuzanna Fedyczak. Każdemu poleca włączyć do pielęgnacji olej z owsa. Skrobia też działa kojąco. Ekspertka żałuje, że żadna kreatorka trendów kosmetycznych nie wylansowała nieco już zapomnianej maseczki z dostępnych powszechnie w sklepach spożywczych niedrogich płatków owsianych. Są w nich ziarna, czyli skrobia, oraz śladowe ilości oleju. Wystarczy zalać je wrzącą wodą i maseczka gotowa. Wygładzająca i kojąca jak najlepszy kosmetyk.

Owies wykorzystywany jest też w kosmetykach kolorowych, gdyż nadaje matowe wykończenie oraz eliminuje tłustość i lepkość, które wywołują niektóre emolienty oraz oleje. Poprawia odczucia wygładzenia i nawilżenia.

PSZENICA (*Triticum Vulgare*)

Najpopularniejsze i jedno z najstarszych zbóż na świecie, uprawiane od przeszło sześciu tysięcy lat. Nie tylko na mąkę, ale też do pielęgnacji. Olej z kiełków pszenicy to wyciąg z najcenniejszej części ziarna (zarodka), które zdążyło już lekko wykiełkować. Jest silnym antyoksydantem i emolientem, który uelastycznia skórę i chroni przed jej przesuszeniem. Zawiera witaminy E, A, D oraz z grupy B, które przyspieszają regenerację i wzmacniają ją. Ma też nienasycone kwasy tłuszczowe, które uzupełniają płaszcz hydrolipidowy. W kosmetologii wykorzystuje się również hydrolizowane białka pszenicy. Po nałożeniu na skórę obkurczają się, a wysychając, napinają ją i wygładzają. Tymczasowo zmniejszają widoczność zmarszczek i zwężają pory. Dlatego białka pszenicy często wykorzystywane są w serum bankietowym i bazie pod makijaż. To nietrwały efekt, ale natychmiastowy. Jednak w odróżnieniu od owsa pszenica wykazuje słabe działanie przeciwzapalne. – Za to ma świetne powinowactwo do włosów, dowiodły tego badania – podkreśla Zuzanna Fedyczak. Dlatego proteiny pszenicy najczęściej występują w maskach i odżywkach do włosów suchych, łamliwych, zniszczonych. Tworzą na ich powierzchni warstwę, która ogranicza nadmierne odparowanie wody, zapobiegają łamliwości, wzmacniają, a także zamykają łuski i redukują rozdwojone końcówki, pozostawiając włosy gładkie i nawilżone. Wypełniają ubytki, poprawiają połysk, ułatwiają rozczesywanie, zmniejszają elektryzowanie się.

Ziarno prawdy o kosmetykach domowej roboty – tak czy nie?

Tak! Ale z głową. Olej z kiełków pszenicy można stosować w czystej postaci bezpośrednio na skórę, ale ze względu na gęstą, dość kleistą konsystencję i wysoką komedogenność może zatykać ujścia gruczołów łojowych u osób ze skórą tłustą lub mieszaną. – Lepiej dodać kroplę czy dwie do kremu tuż przed nałożeniem go na twarz – podpowiada Zuzanna Fedyczak. Poniżej inne sprawdzone i proste recepty na wykorzystanie rodzimych zbóż.

Maseczka matująca z owsa:
łyżkę zmielonych płatków owsianych zalej pięcioma łyżkami wrzątku, wymieszaj i dodaj łyżeczkę świeżych drożdży. Trzymaj na twarzy 20 minut.

Kąpiel nawilżająca z pszenicą:
garść płatków ogrodowych róż i garść otrąb pszennych zalej dwiema szklankami wrzątku, przykryj i ostudź. Odcedzony płyn wlej do kąpieli.

Suplement z jęczmienia:
łyżeczkę młodego jęczmienia w proszku zmieszaj w szklance wody i wypij 20 minut przed posiłkiem. Dostarczysz skórze budulca od środka.

JĘCZMIEŃ (*Hordeum Vulgare*)

Działa rewitalizująco, odżywczo i przeciwstarzeniowo. Sproszkowany sok z młodych liści (tzw. zielony jęczmień) bogaty jest w witaminy i minerały. Zwalcza wolne rodniki i poprawia koloryt skóry. Z ziaren uzyskuje się ekstrakt o silnym działaniu odżywczym, ujędrniającym i nawilżającym, który stymuluje procesy odnowy tkanki łącznej. Zawiera witaminy z grupy B i E, minerały, skrobię, błonnik, nienasycone kwasy tłuszczowe, polifenole oraz cynk i lizynę regulujące wydzielanie sebum i pomagające w walce z niedoskonałościami. W połączeniu z łagodzącymi i regenerującymi właściwościami jęczmień powinien być bohaterem kosmetyków do cery trądzikowej. Poza tym podobnie jak owies zawiera betaglukan, który działa przeciwzapalnie, przyspiesza gojenie, poprawia barierę skórną. Ale ciągle niewiele jest go w kosmetykach. – Używamy go głównie jako składnika ścierającego do pilingów. Albo w produktach dla mężczyzn, bo kojarzy się z piwem – ubolewa Zuzanna Fedyczak. Dlaczego jęczmień nie ma wzięcia? Powody są naukowe, technologiczne i marketingowe. Brak w nim „flagowego" składnika – unikalnej, dobrze przebadanej, łatwej w komunikacji cząsteczki, która wyróżniałaby go dermatologicznie. Choć jęczmień jest bogaty w betaglukany, ich uzyskanie jest bardziej złożone, są wrażliwsze na enzymy, trudniejsze do standaryzacji, bardziej podatne na zmiany lepkości formuły niż te z owsa. Dlatego jęczmień przegrał jako kosmetyk do skóry wrażliwej z owsem, który ma silne badania kliniczne, nawet w przypadku skóry z AZS. Poza tym

eprasa.pl 98b9d39f7e



Zawiera **wodę termalną** o unikalnych właściwościach, hipotonicznej budowie i składzie bogatym w krzem. Wspiera ona procesy regeneracyjne naskórka, pomaga łagodzić podrażnienia oraz redukować uczucie dyskomfortu skóry. Dzięki właściwościom kojącym i ochronnym wzmacnia integralność bariery naskórkowej, przywracając skórze równowagę i komfort, szczególnie w przypadku skóry wrażliwej i reaktywnej.

DERMEDIC CICATOPY Preparat do ciała intensywnie natłuszczający to dermatologiczna pielęgnacja skóry suchej, bardzo suchej, atopowej i skłonnej do podrażnień. Doskonale sprawdzi się po **ekspozycji na słońce**, kiedy skóra wymaga intensywnej regeneracji i odbudowy. Pomaga ograniczyć negatywne skutki działania słońca na skórę, jej przesuszenie, pieczenie i napięcie. Wspiera przywrócenie optymalnego poziomu nawilżenia oraz komfortu skóry.

I NIE TYLKO…

Preparat jest rekomendowany przez dermatologów dla dorosłych i dzieci od 1. dnia życia z problemami skórnymi, takimi jak **egzema, atopowe zapalenie skóry, łuszczyca** czy przewlekły **świąd**, jako wsparcie terapii dermatologicznych. Formuła intensywnie odżywia i natłuszcza skórę, wspomaga odbudowę bariery lipidowej oraz pomaga przywrócić fizjologiczną równowagę mikrobiomu naskórka.

JAK DZIAŁA?

Dzięki połączeniu wody termalnej Dermedic i opatentowanego kompleksu Cicalinum® preparat działa wielokierunkowo, łagodząc sześć kluczowych objawów egzemy: świąd, podrażnienie, napięcie, suchość, zaczerwienienie i szorstkość. Składniki aktywne wspierają proces regeneracji naskórka, wzmacniają jego funkcje ochronne oraz pomagają ograniczać ryzyko nawrotów zmian związanych z nadmierną suchością i atopią. Bogata formuła przynosi natychmiastowe ukojenie, redukuje uczucie ściągnięcia i dyskomfortu oraz poprawia elastyczność skóry.

eprasa.pl 98b9d39f7e



1. EGF Eye Serum z jęczmieniem Bioeffect 425 zł, perfumeriaquality.pl 2. Krem intensywnie kojący z owsem koloidalnym Kuracja S.O.S. Bandi Medical Expert 93 zł 3. Mydło w płynie owsiane Barwa 15 zł 4. Pienisty krem bez mydła z owsem Hidraven Sesderma 99 zł 5. Odżywka do włosów Super Soft z mlekiem owsianym i aminokwasami z pszenicy Yope 24 zł 6. Krem regenerujący Dermalibour+ Cica z młodych pędów owsa A-derma 50 zł 7. Intensywny krem na noc z olejem z zarodków pszenicy Skjur 150 zł 8. Proteinowa maska Repair z proteinami ryżowymi i pszenicznymi enzyme. tołpa. dermo hair 20 zł 9. Odżywka intensywne nawilżanie do włosów suchych z olejem z kiełków pszenicy Ziaja 7 zł 10. Mleczko do ciała Owies & Gryka Yves Rocher 46 zł 11. Odświeżająca esencja do kąpieli i pod prysznic z mleczkiem owsianym Herbal Care 120 zł 12. Krem nawilżający z ekstraktem z owsa i olejem z kiełków pszenicy Vegan Muesli Bielenda 22 zł 13. Nawilżający żel-krem owsiany Calm + Restore™ Aveeno® 80 zł

jęczmień nie działa przeciwświądowo. Jest dobry, ale nie wyjątkowy. Rzadko pojawia się w dermokosmetykach, częściej wykorzystywany jest w kosmetykach przeciwstarzeniowych (ze względu na działanie antyoksydacyjne). Eksperci uważają, że karierę może zrobić ferment z jęczmienia, szczególnie w czasach mody na wspomaganie mikrobiomu. Marketingowcy, do pracy!

ŻYTO (*Secale Cereale*)

W kosmetykach najczęściej wykorzystuje się ziarno, kiełki oraz poddane fermentacji otręby. Ekstrakty z tych części odżywiają cebulki włosów, stymulują regenerację naskórka i chronią skórę przed starzeniem, bo żyto jest bogate w cenne aminokwasy (np. kwas glutaminowy, argininę), witaminę E i proteiny. Poprawia napięcie skóry, ujędrnia ją i wspomaga procesy regeneracyjne – tyle teorii. W praktyce najatrakcyjniejszymi składnikami pochodzącymi z żyta są modne (i ważne!) w dermatologii i kosmetologii kwasy ferulowy i azelainowy. To hity odmładzania, rozjaśniania, ochrony antyoksydacyjnej, kosmetyków przeciwtrądzikowych i przeciwłojotokowych. – Ale nauczyliśmy się je syntetyzować w laboratorium, to tańsze i prostsze niż pozyskiwanie ich ze zbóż. A poza tym nie wymagają oczyszczania z różnych biologicznie aktywnych składników, których w naturalnym życie jest mnóstwo – wyjaśnia Zuzanna Fedyczak. Dlatego żyto rzadko pojawia się w kosmetykach. By znaleźć dla niego zastosowanie, czasami poddaje się je działaniu bakterii probiotycznych (np. *Lactobacillus*) po to, by wzmacniało mikrobiom skóry, łagodziło stany zapalne i poprawiało nawilżenie. Ale tak ukierunkowana „kariera" wymaga lansowania przez duże marki. Bo w kosmetyce często wygrywa nie tylko skuteczność, ale i historia towarzysząca.

Są powszechnie dostępne, odporne na warunki klimatyczne, bogate w składniki pielęgnacyjne. Kuracja na bazie zbóż to dobry sposób, by zatrzymać na skórze letni blask.

CIĄG DALSZY NASTĄPI

Uwielbiamy nowości i egzotykę, a często nie doceniamy tego, co stare, dobre, rodzime. – Krochmal, czyli skrobia ziemniaczana, używany kiedyś do kąpieli był znacznie lepszy dla skóry maluchów niż olejek, który zajął jego miejsce z dużo gorszymi efektami. Można by wrócić do krochmalu albo wdrożyć inne bezcenne składniki z naszych pól i ogrodów, ale duża firma musiałaby opracować przyjemną wersję takiego preparatu, np. krochmal z płatkami róż, a influencerzy musieliby to wypromować – podsumowuje Zuzanna Fedyczak. Tak jak wylansowali kosmetyki z egzotycznego zboża – ryżu. Czym mogliby się zainteresować? – Na przykład ogórkami kiszonymi albo kiszoną kapustą. To mało „seksowne" składniki, ale można technologicznie opracować rodzime kiszonki i nowocześnie je wylansować w kosmetykach z myślą o mikrobiomie skóry – proponuje ekspertka. Kapusta kiszona zamiast kimchi? Dlaczego nie? Kimchi, okrzyknięte koreańskim sposobem na piękną cerę, to nic innego jak ekstrakt ze sfermentowanych warzyw, pierwotnie kapusty pekińskiej. Można? Można. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



EWA SARNOWICZ
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Odplamianie odmładzanie

Nic tak nie postarza jak przebarwienia. Trzydzieści lat temu zaczęłam walkę z nimi – pilingami dermatologicznymi, całoroczną ochroną z SPF 50 oraz kremami i serum. Sprawdzają się w nich kwasy traneksamowy i glikolowy, witamina C, arbutyna. W serum na przebarwienia marki Eveline są też niacynamid, ekstrakty z lukrecji i CICA.

Advanced anti-dark spot serum Eveline Professional 42 zł

Garden party

Wetiwer był przez lata charakterystycznym składnikiem świeżych męskich zapachów. Ale Wild Vetiver nie podąża za utartymi schematami. To kompozycja szlachetna, świeża, ogrodowa. Zielona, naturalna, łagodna i prosta. Z bergamotką, pieprzem, różą, nutami drzewnymi i wetiwerem oczywiście. Podoba mi się. Mojemu synowi też.

Wild Vetiver Creed 949 zł/50 ml wody perfumowanej

Psik i gotowe

Toniki przygotowują skórę na serum i kremy, wzmacniają ich działanie. Kiedyś przecierało się twarz nasączonym nimi wacikami, ale to może podrażniać skórę, potem skrapiano nimi dłoń i wklepywano je w twarz – nigdy nie wiedziałam, ile ich użyć. Lubię kolejną generację toników – w mgiełce. Są delikatne, wygodne, można je stosować zawsze i wszędzie, też w ciągu dnia dla odświeżenia.

Mleczny tonik serum esencja Aqua Sublime Evrēe 30 zł



Naturalnie piękna skóra

Co zrobić latem, gdy podkłady są za ciężkie, ale bez makijażu przecież nie wyjdę do ludzi? Odkryłam multifunkcyjny brązujący tint do twarzy Wings of Color. Ociepla karnację, nadając efekt naturalnej opalenizny i podkreślając zdrowy wygląd. Jest lekki, łatwo się rozprowadza, zapewnia równomierny efekt bez smug. Natychmiast stapia się z cerą, co umożliwia wielokrotne nakładanie i stopniowanie intensywności koloru.

Bronzing Tint Drops Wings of Color AA 50 zł

Świeżość, czuję świeżość

Zielony, oczyszczający żel do mycia twarzy Himalaya usuwa nadmiar sebum i zanieczyszczenia bez wysuszania skóry. Zawiera wyciąg z neem, wiecznie zielonego drzewa pochodzącego z Indii i Sri Lanki. Od tysięcy lat jest ono fundamentem medycyny ajurwedyjskiej cenionym za właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze. Sprawdziłam na własnej dojrzałej skórze, jest dobry nie tylko dla nastolatków.

Neem Face Wash Purifying Himalaya 20 zł

Hit na własne oczy

PDRN – polideoksyrybonukleotydy pozyskiwane najczęściej z nasienia łososia – to przebój kosmetologii. Regenerują, pobudzają syntezę kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego, przyspieszają gojenie skóry, działają przeciwzapalnie, koją, redukują zaczerwienienia, wspierają odbudowę bariery hydrolipidowej i poprawiają koloryt. W serum pod oczy Hdrèy jest też dziewięć form kolagenu i kofeina. Bezcenne.

Collagen 9D x Cu x PDRN Eye serum Hdrèy 115 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum TS

eprasa.pl 98b9d39f7e

Stylowy koszyk

Świadoma, mocna pielęgnacja przeciwsłoneczna i regeneracja po słońcu. Odnowa i blask.



DOMOWE SPA

Naturalne peelingi i musy do ciała beBIO Cosmetics zamieniają codzienną pielęgnację w multisensoryczny rytuał relaksu. Nowość dostępna jest w dwóch apetycznych wariantach – otulającym Honey & Fig oraz energetyzującym Tonic Espresso. Żelowe peelingi delikatnie złuszczają i wygładzają skórę, pozostawiając ją miękką i nawilżoną, a kremowe, dwukolorowe musy szybko się wchłaniają i intensywnie odżywiają. Formuły zawierają aż 98 procent składników pochodzenia naturalnego. Wyjątkowe zapachy, kolory i konsystencje sprawiają, że pielęgnacja staje się prawdziwą przyjemnością.
Naturalne peelingi i musy do ciała beBIO Cosmetics 30 zł

MATOWY KOLOR I NAWILŻANIE

Lekka, kremowa długotrwała szminka z kwasem hialuronowym Lifeproof Soft Matte Lip Stylo łączy intensywny, długotrwały kolor z poczuciem komfortu na ustach. Dzięki wysokiej koncentracji czystych pigmentów zapewnia intensywny odcień już przy pierwszym pociągnięciu. Na ustach tworzy efekt porównywalny do szminki w płynie.
Lifeproof Soft Matte Lip Stylo Notino 53 zł





SAME PLUSY

Zawiera filtr SPF 50+ i mikrokapsułki uwalniające pigment podczas nakładania. Chroni przed UVB, UVA, VL, IR, redukuje błyszczenie, wyrównuje koloryt, wspiera syntezę kolagenu, działa antyoksydacyjnie, pomaga zapobiegać przebarwieniom, wzmacnia barierę ochronną skóry.
Tonujący lekki krem ochronny SPF 50+ Melaox+H Sunbrella Dermedic 40 zł

GLOW & GO

Krem po opalaniu [comfort zone] koi, a jednocześnie subtelnie podkreśla opaleniznę. Zawiera rozświetlające pigmenty, biomimetyczny peptyd wspierający antyoksydacyjne mechanizmy skóry, łagodzący ekstrakt z miechunki, odżywcze oleje z krokosza abisyńskiego i arganu. Jest lekki, szybko się wchłania, nawilża, zmiękcza, poprawia komfort i elastyczność skóry. **Sun Soul Hydraglow After Sun Shimmering Soothing Cream [comfort zone] 90 zł**





SERUM W SZTYFCIE

Sun Matters to innowacyjna berlińska marka kosmetyczna założona w 2024 roku przez Stellę Hinderer, która specjalizuje się w nowoczesnej pielęgnacji przeciwsłonecznej. Zasłynęła jako twórczyni pierwszego na świecie certyfikowanego kremu z filtrem, który jest w pełni przyjazny dla mikrobiomu skóry. Marka łączy ochronę UV z pielęgnacją, wspiera barierę ochronną skóry.
Serum Stick SPF 50 Sun Matters 109 zł, Douglas



ŁATWE, PRZYJEMNE I SKUTECZNE

Skóra delikatnie muśnięta słońcem wygląda na wypoczętą, ma więcej energii i młodzieńczego blasku. Jednak bezpośrednie wystawianie jej na jego działanie to duże ryzyko dla urody. Nowa linia Dax Sun Vital zapewnia ochronę przed szkodliwym promieniami UVA, UVB, IR, HEV, dając efekt zdrowej, świeżej, promiennej skóry od pierwszej aplikacji, a jednocześnie wspiera kondycję skóry. Energetyzujące formuły zawierają booster witalności, kosmetyki z nowej linii wyróżniają się też nowoczesnymi formami aplikacji – to lekki krem, wygodny spray, niewidoczna mgiełka. **Linia Vital Dax Sun 40–50 zł**

eprasa.pl 98b9d39f7e



WIBRACJE DŁUGOWIECZNOŚCI

EMFUSION to innowacyjny, bezinwazyjny zabieg kosmetologiczny oparty na koncepcji skin longevity (długowieczności skóry), stworzony przez markę BTL Aesthetics. Skupia się na odbudowie naturalnej bariery hydrolipidowej i opóźnianiu procesów starzenia. Wykorzystuje opatentowaną technologię DYNAMiQ, która przekształca energię elektryczną w precyzyjne fale mechaniczne. Poprzez specjalne aplikatory wprowadza naskórek w stan rezonansu (mikrowibracji), co przywraca gradient wapniowy, pobudza odnowę komórkową i odbudowuje barierę naskórkową.



KROPLA DO KROPLI

Nawilżający olejek Food For Soft, czyli profesjonalna pielęgnacja do każdego rodzaju suchych włosów. Intensywnie nawilża, wygładza, dodaje blasku i chroni włosy przed wysoką temperaturą. Pozostawia na długo włosy miękkie, jedwabiście gładkie i pełne blasku.
Nawilżający olejek Food For Soft Matrix 50 zł



AA AMBASADORKA

Marka AA ogłasza rozpoczęcie współpracy z Patricią Kazadi, która w najnowszej kampanii wspiera linię AA LAAB S.M.A.R.T. Dermohacking Program. Patricia Kazadi to jedna z najbardziej rozpoznawalnych osobowości polskiego show-biznesu – aktorka, wokalistka, kompozytorka i prezenterka telewizyjna, która z sukcesem rozwija karierę w wielu obszarach sztuki. Artystka od lat inspiruje kobiety autentycznością, energią oraz świadomym podejściem do pielęgnacji, która jest dla niej ważnym rytuałem wspierającym pewność siebie.



KREM W ŻELU?

Czemu nie. Zatopione w żelu kremowe kapsułki kolagenowe uwalniają składniki aktywne w momencie aplikacji. Taka forma zapewnia świeżość i skuteczność działania, łącząc komfort kremu z lekkością żelu. Kosmetyk zawiera kolagen, PDRN, peptydy, ceramidy, ektoinę. Czyli to, co modne i skuteczne. **Capsule Face Cream Lift Up Skin Kimoco 85 zł**



SYMFONIA DLA MŁODOŚCI

Krem przeciwzmarszczkowy Symphonia działa na głębokie przyczyny starzenia skóry: utratę jędrności, gęstości i objętości. Zapewnia natychmiastowy efekt liftingu w dzień i intensywną regenerację w nocy. Napina, nawilża i wygładza skórę, a kontur twarzy staje się wyrazisty.
Biostymulujący krem przeciwzmarszczkowy Symphonia Dermika 90 zł

KOMPLEKSOWA ODNOWA

PDRN to fragmenty DNA pozyskiwane najczęściej z mleczka łososia lub pstrąga. Są zbliżone do ludzkiego DNA, wspierają naprawę i regenerację w skórze, zwiększają syntezę kolagenu. Poprawiają elastyczność i gęstość skóry, zmniejszając widoczność zmarszczek i oznak zmęczenia.
Krem na noc PDRN Odnowa Biotaniqe 60 zł





PIELĘGNACJA Z GÓRNEJ PÓŁKI

Ekskluzywna, niemiecka marka medyczna MBR® (Medical Beauty Research®) tworzy nową generację kosmetyków do pielęgnacji. Preparaty są wsparciem zabiegów medycyny estetycznej i chirurgii plastycznej, przedłużając ich efekty. To też doskonała alternatywa dla osób, które chcą uniknąć ingerencji igły lub skalpela. Mają silne działanie przeciwstarzeniowe.
Balsam do ust Premium Lip-ID MBR 1299 zł

PRZED UŻYCIEM WSTRZĄŚNIJ

Skoncentrowane serum regenerujące Bi-Phase to idealny wybór dla skóry suchej, podrażnionej, narażonej na działanie czynników zewnętrznych. A także po opalaniu i zabiegach medycyny estetycznej. Niweluje napięcie i szorstkość, nawilża, pobudza regenerację. Zawiera m.in. ekstrakt z wąkrotki azjatyckiej i skwalan.
Bi-Phase Recovery Drops Advanced Dr Ambroziak Laboratorium 265 zł



eprasa.pl 98b9d39f7e

WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną,
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!
SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.

Prenumerata rozszerzona 179 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z zestawem kosmetyków
FLOSLEK BIOTECH CONCEPT*



FLOSLEK BIOTECH CONCEPT EXOSOMES PEPTIDES
to innowacyjna linia kosmetyków łącząca biotechnologię z kosmetologią regeneracyjną. Zawiera egzosomy z komórek macierzystych *Centella asiatica*, które wspierają naturalną odnowę skóry, oraz biomimetyczne peptydy redukujące zmarszczki i poprawiające jej strukturę.
Skuteczność potwierdzają badania aparaturowe – skóra staje się jędrniejsza, bardziej gęsta i elastyczna.

W skład zestawu wchodzą:

- **Krem spłycający zmarszczki SOFT 3.7** (50 ml)
- **Krem zwiększający gęstość skóry INTENSE 7.5** (50 ml)
- **Serum ujędrniające i rewitalizujące BOOST 7.5** (30 ml)
- **Wygładzające serum z mikroigłami NEEDLE SHOT** (30 ml)

www.floslek.pl

* Oferta ważna do wyczerpania zestawów kosmetyków FLOSLEK.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ!

Prenumerata podstawowa 139,90 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą do domu

3 wydania gratis**

Prenumerata podstawowa 159 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7

2 wydania gratis**

Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 199 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL” *plus*
12 wydań magazynu „PANI” z dostawą do domu

Aż 11 wydań gratis**

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Aby zamówić prenumeratę lub **wydanie cyfrowe,**
zeskanuj kod lub wejdź na **http://czytelnia.pl**

KONTAKT:
- e-mailem: **prenumerata@bauer.pl**
- telefonicznie: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05**

Darmowa wysyłka*

Warunki prenumeraty:
W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą tj. przez InPost Paczkomat 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. Zapłata: Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub e-mail wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. **Informujemy,** że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF. **Zestaw kosmetyków** wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlegają zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:
Poczta Polska: Przedpłaty na IV kwartał 2026 przyjmują do 25 sierpnia 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: prenumerata.poczta-polska.pl.

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 98b9d39f7e

Stylowy koszyk

Zaproszenie na: salony, pralinowe lody i podróże z „Lewym”



VOYAGE, VOYAGE

Coraz częściej to nie rzeczy, lecz doświadczenia stają się wyznacznikiem stylu życia. Nowa kampania Banku Pekao SA „Ciekawi świata. Mobilni w życiu” wpisuje się w ten trend, stawiając na podróże – symbole wolności, ciekawości i świadomych wyborów. Jej twarzą został Robert Lewandowski, który od lat łączy zawodową dyscyplinę z otwartością na świat. Od 1 czerwca do 31 sierpnia 2026 roku bank proponuje dla nowych klientów Promocję Podróżną opartą na dwuetapowym mechanizmie. W pierwszym kroku, wykonując codzienne płatności kartą lub blikiem, klient gromadzi środki w swoim wirtualnym Portfelu Zwrotów. A następnie, gdy pojawiają się wydatki stricte podróżne, promocja „oddaje” realne wsparcie budżetu wyjazdowego w postaci nagrody, której wysokość może sięgnąć nawet 20 proc. wartości transakcji (do wysokości środków zgromadzonych w Portfelu Zwrotów). Efekt? Nawet 2400 zł rocznie na realizację planów – od spontanicznych city breaków po dłuższe wakacje. Do tego Bezpieczna Podróż – wygodne, dostępne online ubezpieczenie z szeroką ochroną i sezonową zniżką – pozwala ruszyć w świat z większym spokojem i pełną swobodą. **pekao.com.pl**

ZAPROSZENIE NA SALONY

Nie tylko ważne jest, co pić, ale i w czym. Filiżanka do kawy z kolekcji Alaska Hellen z Ćmielowa to hołd dla arystokratycznej estetyki dawnych dworów i salonów. Florystyczna, rustykalna dekoracja nawiązuje do historycznych serwisów porcelany, zachwycając subtelnymi motywami kwiatowymi w odcieniach szlachetnego błękitu. Całość dopełnia ręcznie malowane złoto, które nadaje naczyniom romantycznego charakteru i ponadczasowej elegancji. **porcelana.pl**





MAŁY FORMAT, WIELKIE MOŻLIWOŚCI

Są takie urządzenia, które wpisują się w rytm dnia. REDMI Pad 2 9.7 – poręczny, idealny do torebki, wystarczająco duży, by komfortowo obejrzeć serial czy poczytać e-booka. Ma 9,7-calowy ekran o wysokiej rozdzielczości i odświeżaniu do 120 Hz, dzięki czemu obraz jest płynny i przyjemny dla oka. Jasność sięgająca 600 nitów w trybie zewnętrznym oznacza, że można zabrać go także na balkon czy do ogrodu. Jest smukły i lekki – waży tylko 406 gramów, więc nie obciąża torebki ani dłoni. **mi.com/pl**



SMAK, KTÓRY ROBI WRAŻENIE

Jak lato, to czas na lody. Najlepsze są te, które powstają z najwyższej jakości składników wedle sprawdzonych recept, które gwarantują prawdziwą ucztę dla kubków smakowych. Lody Pralinowe Grycan to elegancka kompozycja inspirowana smakiem wykwintnych pralin. Połączenie czekolady i orzecha laskowego uzupełnione delikatnym akcentem karmelu tworzy harmonijną całość o aksamitnej kremowej strukturze.



DO POSIEDZENIA

Fotel wiszący PRIME wręcz zaprasza, by zanurzyć się w jego wnętrzu, pobujać się, odprężyć i zapomnieć o otaczającym świecie. Dzięki stabilnej konstrukcji na metalowym stelażu może być ustawiony w wybranym miejscu bez konieczności montażu w suficie czy na drzewie. Duża miękka poduszka sprawia, że siedzisko dobrze dopasowuje się do ciała i pozwala wygodnie odpoczywać. **Fotel wiszący Prime3, 489 zł**

RYBKA ZWANA ŁOSOSIEM

Łosoś coraz częściej pojawia się na stołach Polaków, nie tylko podczas wyjątkowych okazji. Jak pokazuje najnowszy raport z 2026 roku niezależnej pozarządowej organizacji Marine Stewardship Council (MSC), aż 92 proc. z nas uwzględnia go w swojej diecie, a ponad połowa kupuje tę rybę raz w miesiącu. Nie tylko częściej jemy, ale i uważnie czytamy etykiety. Na co zatem zwrócić uwagę? Kluczową wskazówką są wiarygodne certyfikaty. Niebieski znak MSC zawsze oznacza łososia dzikiego, pochodzącego ze zrównoważonych połowów.

CERTYFIKAT ZRÓWNOWAŻONEGO RYBOŁÓWSTWA
MSC
www.msc.org/pl

eprasa.pl 98b9d39f7e

LEW
23.07–22.08
Bez taryfy ulgowej



W tym miesiącu dużo będzie się działo na niebie. W drugim tygodniu sierpnia całkowite zaćmienie Słońca zmusi cię do zwolnienia tempa i przyjrzenia się sobie bez taryfy ulgowej. Zrób rachunek sumienia nie po to, by się obwiniać, lecz zastanowić, co możesz ulepszyć lub naprawić. Pamiętaj jednak, że okres zaćmień sprzyja raczej namysłowi niż aktywności. Pod koniec miesiąca nastąpi zaćmienie Księżyca. Będzie klamrą zamykającą czas refleksji. Wnioski, do jakich dojdziesz, okażą się wstępem do decyzji, które przyspieszą realizację twoich planów. Albo przeciwnie: zupełnie zmienią twoje widzenie przyszłości. Słowem: otwiera się przed tobą całkiem nowy rozdział.

BARAN 21.03–20.04
Twój pomysł na czas wolny to działanie. Możesz zechcieć przeznaczyć go na naukę albo remonty. To dobra decyzja, jeśli jesteś singielką. Jeśli masz rodzinę, upewnij się, że bliscy nie będą mieli ci tego za złe. Ponieważ w tym miesiącu w twoich relacjach mogą pojawić się napięcia, lepiej nie ryzykować.

BYK 21.04–21.05
Sukcesy finansowe spowodowały, że zapomniałaś o życiowym balansie. Pracoholizm za chwilę może odbić się na twoim zdrowiu, ale lato jest idealnym momentem, żeby przywrócić równowagę. Przypomnij sobie, jak to jest pójść na spacer bez powodu i bez telefonu.

BLIŹNIĘTA 22.05–21.06
Twoja dwoista natura nie pozwala ci w pełni korzystać z wolnego czasu, bo zaprzątają cię myśli o pracy. A w pracy marzysz o relaksie i podróżach. W sierpniu warto skoncentrować się na życiu zawodowym. Projekty, którymi się obecnie zajmujesz, mogą przyczynić się do twojego awansu.

RAK 22.06–22.07
Gwiazdy sugerują, żebyś spędziła wakacje inaczej niż dotychczas. Jeżeli wyjeżdżałaś w góry, wybierz morze. Jeśli leżałaś na plaży, zaplanuj zwiedzanie. Przełamanie rutyny, spontaniczność i nowe doświadczenia zainspirują cię do zaprowadzenia w życiu zmian, których od dawna potrzebujesz.

PANNA 23.08–22.09
Jeszcze nie dostrzegasz korzyści z decyzji, którą niedawno podjęłaś i która sporo cię kosztowała. Niebawem upewnisz się, że była właściwa, nawet jeśli wiele osób cię za nią krytykowało. Nie tylko przekonasz niedowiarków do swoich racji, ale staniesz się przykładem do naśladowania.

WAGA 23.09 – 22.10
Zapowiadane zmiany w pracy sprawią, że o powrocie z wakacji myślisz z lękiem. Nie nastawiaj się negatywnie. Strach ma wielkie oczy, a tobą rządzą emocje. Pamiętasz, ile razy sprawy, których skutków się obawiałaś, rozchodziły się po kościach? Nie psuj sobie humoru czarnymi scenariuszami,

SKORPION 23.10 – 22.11
Nie dąż za wszelką cenę do zamknięcia ważnej sprawy, która ciągnie się zbyt długo. Niektórych rzeczy nie należy przyspieszać, a działanie pod presją przynosi więcej szkód niż pożytku. Nie martw się: wkrótce pojawią się nowe okoliczności, które sprawią, że zobaczysz wszystko w innym świetle. .

STRZELEC 23.11 – 21.12
Dzięki dobrej passie w życiu uczuciowym będziesz mogła zapomnieć o niedawnych przykrościach oraz trudnych momentach. Nie pozwól tylko, by złe doświadczenia z przeszłości zamknęły cię na innych ludzi. Nie ma powodu karać kogoś niewinnego za postępowanie osób niegodnych zaufania.

KOZIOROŻEC 22.12–20.01
Spadek energii nie powinien trwać długo, ale może odbić się na twoim zaangażowaniu i wynikach w pracy. Dlatego lepiej będzie uciec na urlop. Zwłaszcza że możesz poznać kogoś interesującego. Wasza relacja niekoniecznie przerodzi się w romantyczną, ale spędzicie razem przyjemny czas.

WODNIK 21.01–19.02
Zamiast snuć ambitne plany, skup się na utrzymaniu tego, co już osiągnęłaś. To będzie ważniejsze niż nowe zdobycze. Tuż obok są ludzie, którzy powodowani zazdrością, będą próbowali podważyć twoje kompetencje. Dla niepoznaki mogą udawać przyjaźń, zachowaj ostrożność.

RYBY 20.02–20.03
Choć nauczyłaś się dobrze znosić niepewność, ostatnio jest jej w twoim życiu wyjątkowo dużo. Masz wrażenie, że stoisz na rozstaju dróg, a w dodatku żadna nie wydaje się właściwa. Ponieważ ten stan potrwa do jesieni, nie wymuszaj na sobie żadnych decyzji.

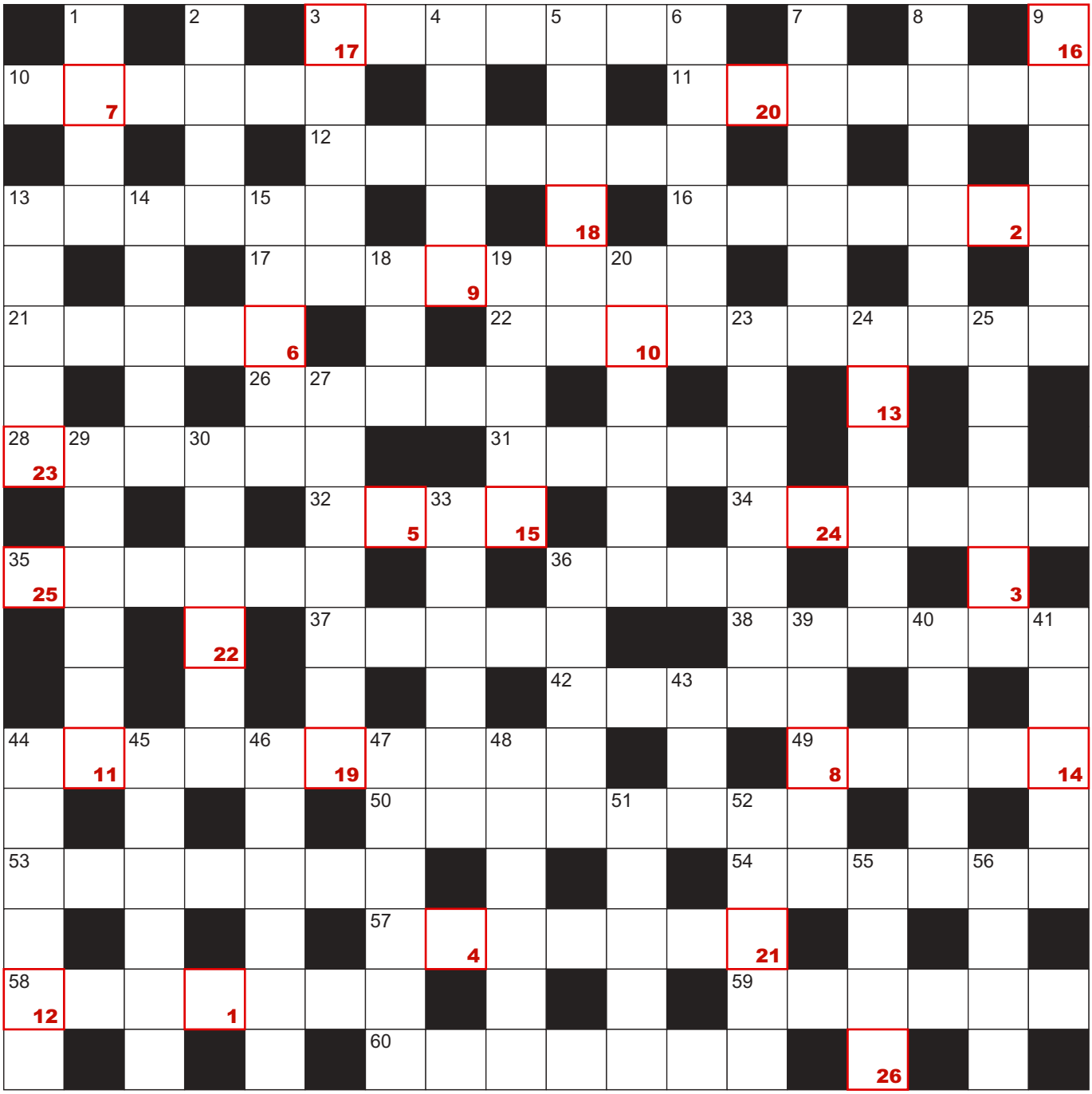
W gwiazdach czyta MARIA BARCZ

Kiedyś pracowała jako dziennikarka, teraz zawodowo zajmuje się astrologią, specjalizując się w metafizyce Dalekiego Wschodu. W pracy używa swego chińskiego imienia Mały Deszcz. Wierzy, że horoskopy pomagają ludziom lepiej żyć i dokonywać właściwych wyborów.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98b9d39f7e

rozrywka | krzyżówka



POZIOMO **3** grupa myśliwców **10** przed sobotą **11** łechce je aromat **12** klasyfikacja, zestawienie **13** szewska nić **16** wigilijny symbol **17** lokuje kapitał **21** tandetny wyrób **22** umożliwia szybowanie **26** odcień błękitu **28** utrata spoistości **31** karteczka od listonosza **32** sumiaste Sarmaty **34** przed Rybami **35** ... Narodowe Trzeciego Maja **36** nauczycielka **37** koteria, kamaryla **38** tlenowy dla nurka **42** kocia nóżka **44** klęska, kataklizm **49** wyższy od basu **50** alfabet **53** dawny gramofon **54** sejmowy akt prawny **57** skąpiec, sknera **58** z partnerką na parkiecie **59** wpuszczane do oka **60** znaczek policjanta

PIONOWO **1** miara płynów **2** posada w firmie **3** duży w kinie **4** indiańska łódź **5** nie wierzy w objawienie **6** miękka wełna **7** łódź wydrążona z pnia **8** w jądrze atomu **9** cicha złodziejka wzroku **13** dopasowywanie **14** wielki owoc **15** dom z ogrodem **18** ... drabiniasty **19** rozpylacz **20** trasa planety **23** mieszkaniec miasta batiarów **24** na północ od tajgi **25** czubek wieży **27** obrońca sądowy **29** męstwo, śmiałość **30** pierwsza kromka chleba **33** sportowe sanki **36** ... Alhambra w Grenadzie **39** podniosły styl **40** ważność czegoś **41** pojemna na zakupy **43** łodyga z liśćmi **44** stara kurtka **45** tupot kopyt **46** podpowiada aktorom **47** ostoja kowboja **48** czczony przedmiot **51** tętnica główna **52** okrywa ciało ryb **55** kuzynka łososia **56** miara napięcia

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Witold Gombrowicz.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

eprasa.pl 98b9d39f7e

STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia



Mocnym punktem na zakończenie kongresu było spotkanie z byłym premierem Kanady Justinem Trudeau.



Impact jest świetnie zaplanowany, ale zdarzają się zaskoczenia. Jak to, gdy do Amal Clooney dołączył jej mąż George, którego nie było wśród oficjalnych gości.


Olga Tokarczuk opowiadała o nowej powieści, która ukaże się tej jesieni.


Ola Kwaśniewska wypytywała tatę m.in. o przyszłość Europy.

DOBRZE SIĘ ROZMAWIA W DOBRYM TOWARZYSTWIE

Ponad siedem tysięcy słuchaczy i 650 prelegentów uczestniczyło w tegorocznym poznańskim kongresie Impact. To największe tego typu wydarzenie w naszej części Europy. I gratka dla wszystkich, którzy chcą być na czasie, wiedzieć, co dzieje się w świecie kultury, nowych technologii, w zdrowiu, gospodarce, polityce. Mówcy pomagają zrozumieć zmieniającą się teraźniejszość, inspirują, skłaniają do refleksji, długich rozmów w kuluarach. Czego i my doświadczyliśmy, bo „Twój STYL" był jednym z patronów medialnych kongresu.



Martyna Wojciechowska, jedna z prelegentek i bohaterka czerwcowej okładki TS



Barbara Wysocka zaśpiewała arię z *Romea i Julii.*


Anja Rubik namówiła Radzimira Dębskiego do muzycznych improwizacji.


Jessie Inchauspé, czyli Glucose Goddess, wyjaśniała, jak cukier działa na mózg.


Anna i Wilhelm Sasnalowie zastanawiali się nad tym, czy sztuka może być dziś apolityczna.

Fot. Impact CEE

eprasa.pl 98b9d39f7e



Gala XVII edycji konkursu Sukces Pisany Szminką



Martyna Wojciechowska wyróżniona nagrodą specjalną

SIŁA KOBIET

Konkurs Sukces Pisany Szminką wspiera przedsiębiorczość Polek. Najstarsza i największa tego typu inicjatywa w kraju wyróżnia liderki i liderów będących wzorem włączania i równości w biznesie. Dotychczas w konkursie wręczono ponad 180 nagród. Podczas gali odbywającej się w Teatrze 6.piętro poznaliśmy laureatki i laureatów XVII edycji. Wieczór uświetniło wystąpienie power couple – dr Ireny Eris i Henryka Orfingera, a także wystąpienie aktora Bartłomieja Topy. TS jest patronem wydarzenia.


Bartłomiej Topa


Irena Eris i Henryk Orfinger



Bartłomiej Topa i Olga Kozierowska


Anna Dec


Mark Brzeziński i Olga Leonowicz


Oriana Soika, Filip Cembala, Katarzyna Lenarcik-Stenzel



Prowadząca galę Katarzyna Zdanowicz


Agnieszka Witkowska z mężem

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



Spotkanie The Future of True Skin powered by Bogdani Dermatologia



Panel True Skin Talk: prowadzący Krzysztof Skórzyński oraz dr n. med. Marcin Ambroziak, Dorota Szelągowska, Marta Wojtal i Karolina Malinowska



Łukasz Ludwikowski i Dorota Bernat, Bogdani Dermatologia; dr Marcin Ambroziak; Mateusz Pietrzyk, Bogdani Dermatologia

TREND: TRUE SKIN

W Domu Braci Jabłkowskich odbyło się spotkanie poświęcone współczesnym trendom w świecie beauty: The Future of True Skin powered by Bogdani Dermatologia. Dyskusja dotyczyła tego, jak zmieniają się współczesne standardy piękna, dlaczego rośnie znaczenie naturalności oraz jak trend „quiet luxury" coraz silniej wpływa również na obszar beauty. Wnioski: coraz większy nacisk kładzie się na naturalne efekty, regenerację i długofalową jakość skóry, którą można wspierać poprzez nowoczesne technologie.



Nowości w butiku Lilou. Twórczyni marki Magdalena Mousson-Lestang na zdjęciu z dziennikarką Martą Kuligowską.

WAKACYJNY NASTRÓJ

To już tradycja, że na przywitanie lata twórczyni Lilou, Magdalena Mousson-Lestang, zaprasza gości do flagowego butiku przy ulicy Mokotowskiej w Warszawie, aby celebrować najbardziej słoneczną porę roku. Tego dnia można było podziwiać nowe projekty pełne wakacyjnego blasku oraz apaszkę inspirowaną światem jeździectwa. Utrzymana w estytyce vintage chic, jest opowieścią o sile, niezależności i odwadze bycia sobą. Lubimy!



Aktor i wokalista Krystian Embradora oraz nowa apaszka Lilou z motywami jeździeckimi.

PARTY PO ANGIELSKU

W perfumerii Douglas w warszawskim centrum handlowym Westfield Arkadia odbyło się spotkanie, na którym został zaprezentowany nowy zapach The House of Creed – Wild Vetiver. To elegancka kompozycja inspirowana angielskim garden party. Więcej o niej pisze w dziale urody Ewa Sarnowicz. Creed Wild Vetiver dostępny jest w sprzedaży w wybranych perfumeriach Douglas i na douglas.pl



Wyżej: Beata Madeja, Douglas, i Ewa Sarnowicz, TS

Niżej, od lewej: Otylia Parada, Natalia Kopera i Aleksandra Niegowska, Douglas; Katarzyna Wyciszkiewicz, Małgorzata Pużyńska i Sławomir Kotecki, Sirowa; Magdalena Janz-Kuchowicz, Douglas; Aneta Domańska, Sirowa



Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e

WŁOSKA DEFINICJA LATA

... czyli Estate Italiana. Oto hasło spotkania, na którym goście poznali kolekcję Pinko Spring/Summer 2026. Opowiada ona o kobiecości, która jest dialogiem między przeszłością a teraźniejszością, pomiędzy siłą a swobodą. Motyw przewodni? Wolność – interpretowana poprzez swobodne przenikanie wspomnień, kontrastów i nowoczesnych inspiracji. W kolekcji: wyraziste kwiatowe motywy, minimalistyczne sukienki, tiul i koronki. Dolce vita!





Klimat słonecznej Italii udało się odnaleźć w warszawskim Palermo Events.



Garnier King of the Bay w Zatoce Puckiej





Matteo Iachino, czterokrotny mistrz świata w windsurfingu, i Blanca Alabau, mistrzyni świata w windsurfingu

EMOCJE NA WODZIE

Garnier King of the Bay to czterodniowe święto sportów wodnych nad Bałtykiem, frajda dla miłośników windsurfingu, kitesurfingu, wing foila, SUP (Stand Up Paddle). Czwarta edycja odbyła się właśnie w Rewie, a partnerem tytularnym była marka Garnier. Wydarzenie przyciągnęło rekordową liczbę 535 zawodników. Były sportowe zmagania, ale też atrakcje na brzegu. W tym strefa nowych kremów-sorbetów, gdzie odwiedzający mogli przetestować nowość Garnier na własnej skórze. Garnier King of the Bay to nie tylko okazja do sprawdzenia umiejętności, ale też spotkanie społeczności, która uwielbia łapać wiatr w żagle!

JUBILEUSZ W MADRYCIE

Hiszpańska marka profesjonalnych kosmetyków do pielęgnacji skóry Skeyndor świętuje swoje 60-lecie. Z tej okazji zaproszono dziennikarzy z różnych krajów na ekskluzywny lunch w Club Monteverdi w Madrycie. Wydarzenie poprowadził CEO firmy, Jordi Morcillo. Skeyndor został założony w 1966 roku w Terrassa przez inżyniera Juana Morcillo i chemika Publio Puente. Powstaniu marki przyświecała ambicja przeniesienia naukowej wiedzy i innowacji technologicznych do świata profesjonalnej pielęgnacji skóry. Sądząc z jubileuszu, do dziś udaje się to z powodzeniem.



Ewa Sarnowicz z TS na urodzinach marki Skeyndor



Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



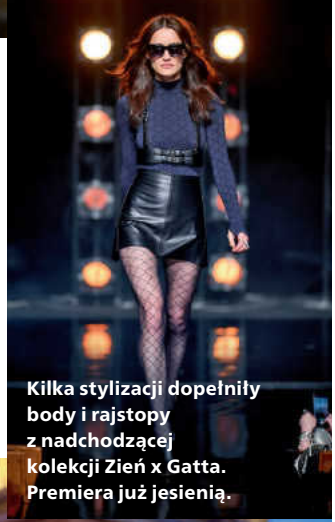


Inspirują mnie kobiety

Maciej Zień zaprezentował nową kolekcję na scenie Teatru 6. piętro. Pokaz „Set me F'ree" obejrzało kilkuset gości. Kreacje? Od rockowych skór po zmysłowe suknie.

Set Me Free" to opowieść o wielowymiarowej naturze kobiety. To jedna z najbardziej zaskakujących kolekcji Macieja Zienia – nawiązuje do pierwiastka buntu, kobiecej siły i elegancji. Podziwialiśmy różnorodność: skórzane looki, jedwabne marynarki i zmysłowe suknie. Kolory? Sensualne, bliskie naturze. Stylizacje dopełniły makijaże w klimacie messy girl, o które zadbał zespół marki kosmetycznej Paese, oraz fryzury wykonane przez zespół Wella Professionals. Kluczową inspiracją kolekcji są kobiety, ich energia i wewnętrzne piękno.

W ten klimat idealnie wpisał się strategiczny partner pokazu – marka Sanprobi i jej linia postbiotyków Sanprobi Premium – The Akkermansia Company™. Kolekcja „Set Me Free" to efekt lat spędzonych z niesamowitymi, inspirującymi artystkami polskiej sceny – podkreśla Maciej Zień.



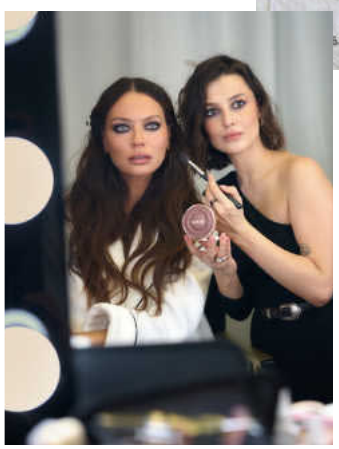
Kilka stylizacji dopełniły body i rajstopy z nadchodzącej kolekcji Zień x Gatta. Premiera już jesienią.



Gości na pokaz przywiozły auta marki OMODA. Na zdjęciu: Aneta Kręglicka, muza i przyjaciółka Macieja Zienia







Partnerem pokazu była marka Sanprobi. Makijaż modelek wykonano kosmetykami Paese. Od lewej: Maciej Zień oraz Edyta Zając i Kaśka Żurawska, Paese. U góry: projektant z Małgorzatą Sochą

Fot. Materiały prasowe

PARTNERZY POKAZU SANPROBI, TUBĄDZIN, PAESE, MAGNUM, OMODA & JAECOO, GATTA, ESTI&ESTA, PERLAGE, WELLA PROFESSIONALS, PLATFORMA FETTE, TEATR 6. PIĘTRO ORAZ VINCENT BOULANGERIE PATISSERIE

eprasa.pl 98b9d39f7e



Gościnie 33. edycji Silne Razem: Anna Korcz



...i Olga Bończyk



Podczas 32. edycji cyklu Silne Razem dyskusja toczyła się wokół emocji, jakie niesie film *Drama* Kristoffera Borgliego.

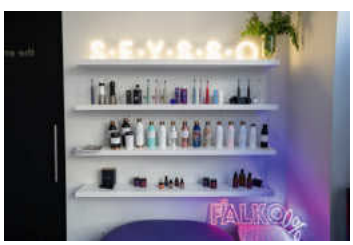
SILNE RAZEM

Za nami kolejne odsłony spotkań w cyklu Silne Razem, któremu patronowali „Twój STYL" i twojstyl.pl Jak to działa? Najpierw w kobiecym gronie ogląda się film o tematyce kobiecej lub/i feministycznej (w wygodnych fotelach, z których słynie Kinogram!), potem uczestniczy w ciekawym panelu z udziałem ekspertek i znanych pań. Tematy? Wszystko, co wzmacnia siłę kobiet we współczesnym świecie. Cykl Silne Razem to przestrzeń, gdzie kino staje się początkiem rozmowy o bohaterkach, które wyprzedzają swoje czasy.



Premiera w Melt Museum. Z lewej: Dorota Kowalewska i Krzysztof Gałka, Seysso





TECHNOLOGIA I ZMYSŁY

...czyli premiera szczoteczki sonicznej Seysso Infinity Edge i irygatora Edge Nova podczas immersyjnego wydarzenia „Where Technology Becomes Infinity" w Melt Museum. Goście zostali zaproszeni do świata, w którym swą rolę miały światło, obraz, dźwięk szumu wody. Zaskoczenie: Ola Gorczyńska, założycielka medytuj.my, poprowadziła medytację. A ekspertka stomatologiczna Izabela Styś opowiedziała o zmieniającej się roli profilaktyki stomatologicznej oraz o tym, jak nowoczesne technologie wspierają specjalistów i pacjentów.

KLASA PREMIUM

W eleganckich wnętrzach Hotelu Bristol w Warszawie odbyła się konferencja marki MBR – Medical Beauty Research. Cel? Zaprezentowanie najnowszych osiągnięć i nowości na ten rok, a także przedstawienie filozofii marki, która od lat wyznacza standardy klasy premium w pielęgnacji skóry. Lekarka medycyny estetycznej przybliżyła innowacyjne podejście do pielęgnacji skóry oraz rolę zaawansowanych technologii w nowoczesnej kosmetologii. Produkty MBR są dostępne w sieci perfumerii Douglas oraz na douglas.pl

Małgorzata Walewska; Adam Kacprzyk, Selcos; dr Anna Płatkowska, klinika Anclaral; Małgorzata Chudziak, Douglas



Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98b9d39f7e



Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

SLOW LIFE NA DRODZE

Nowe przepisy ruchu drogowego to pochwała rozumu. O czym warto pamiętać? Teraz za przekroczenie prędkości o ponad 50 km/h również poza obszarem zabudowanym grozi utrata prawa jazdy. Szczególnie niebezpieczne przestępstwo na drodze – zdefiniowane oficjalnie w Kodeksie karnym – to „jazda brawurowa". Kary będą słone. Wprowadzono też ustawową definicję „driftu" (celowe wprowadzenie pojazdu w poślizg), za który minimalny mandat – w przypadku zagrożenia bezpieczeństwa – to 2500 złotych. Dzieci do 16 lat nie wypuszczamy z domu na hulajnogę lub rower bez kasku! Będzie nagroda – 17-latkowie mogą już robić prawo jazdy. Trzeba się będzie pogłowić nad innym prezentem osiemnastkowym niż „prawko". I dobrze, niech nasze głowy pracują, zwłaszcza na drodze.

Odrzutowiec?



Trudno zrobić „prawdziwe" Porsche. Auto musi być cudem techniki, ale fani krytycznie patrzą na zmiany, które kłócą się z tradycją marki. Elektryczne Cayenne z zewnątrz wciąż wygląda rasowo. Czy ortodoksi pamiętający drewnianą deskę rozdzielczą z lat 60. zaakceptują cyfrowy panoramiczny ekran w kokpicie – nieważne. Liczy się moc! Auto w wersji turbo ma 1156 koni i przyspiesza do setki w 2,5 sekundy. Sprawdzaliśmy, przeciążenie podczas startu wyniosło 1,2 G. Pomoc dla humanistów – to jak w F16. Pytaliśmy konstruktorów, dlaczego Cayenne jest tak silne. Odpowiedź była w stylu Porsche: „Bo to jest możliwe".



Czy da się ulepszyć wnętrze idealne? Tak! W Cayenne 14-calowy ekran ma także pasażer, a wszyscy jadący mogą się przytulić do ogrzewanych wykładzin drzwi.





Elektryczne auta przewyższają osiągami te tradycyjne. Volvo ES90 ważące 2,5 tony przyspiesza do setki w 4 sekundy i ma zasięg ponad 600 kilometrów.

Podróż do przyszłości

Samochód nie jest już kabiną na kołach, do której włożono silnik. Mózg auta to komputer rządzący napędem, bezpieczeństwem, nawigacją, multimediami itd. Dlatego pokaz Volvo ES90 zaczęliśmy w krakowskim Tech Hubie, gdzie projektuje się cyfrowe wynalazki. ES90 jest zbiorem takich pomysłów. Główna część kokpitu to duży tablet. Nawet schowek otwiera się kliknięciem w ekran. Pokoleniu Z to się podoba, boomerzy tęsknią za przyciskami. Wszystkich zachwyci za to wyrafinowane wnętrze ze skórą nappa i elementami z brzozy. To cóż, że ze Szwecji.



Moc drobiazgów

ŠKODA OCTAVIA COMBI SPORTLINE MA NAPĘD 4X4, OGROMNY BAGAŻNIK, ALE TEŻ... PARASOLKĘ W DRZWIACH I SKROBACZKĘ W KLAPCE WLEWU PALIWA Z LUPKĄ I MIERNIKIEM BIEŻNIKA!

eprasa.pl 98b9d39f7e

Co za dzień!

Schodzimy z utartych szlaków – to akurat latem ciekawe.
Mimo wakacji wracamy na lekcje matematyki. I patrzymy, co by tu zmalować.
Oto nasz uśmiechnięty przegląd wakacyjnych świąt nietypowych.

9 lipca
Dzień Chodzenia do Pracy Inną Drogą

„Co dzień, gdy przejdziesz próg, jest tyle dróg, co w świat prowadzą" – tak zaczyna się piosenka Wojciecha Młynarskiego, polska wersja słynnego przeboju *My way* Franka Sinatry. No właśnie, jest tyle dróg, może by zatem raz na jakiś czas wybrać inną? W piosence mowa jest o postawie życiowej, ale nam chodzi o sprawy bardziej codzienne, przyziemne.
Dzień chodzenia do pracy inną drogą wprowadzono po to, żeby wyskoczyć z rutyny, odkryć coś nowego, pobudzić szare komórki, spojrzeć na świat inaczej. A jeśli przez obchodzenie (dosłowne!) tego święta trasa do pracy nam się wydłuży? Tym lepiej, tylko nam to wyjdzie (znowu dosłownie!) na zdrowie!
A jeśli jeździmy autem? To spróbujmy pojechać czymś innym – autobusem, rowerem. Też będą pożytki, ekologiczne. Zatem wracając do piosenki: „I nim przetarty szlak wybierzesz, jak wybrało wielu (…) choć raz pomyśl, czy czegoś nie tracisz". A nuż na innej trasie do biura właśnie tego dnia spotka cię coś fantastycznego?

22 lipca
Dzień Aproksymacji Pi

Brzmi jak wada wzroku albo termin prawniczy. Dla laika. Bo dla matematyka to tak zwany „wiadomix", sprawa oczywista. Powiedzmy sobie jednak szczerze, ile wśród nas jest koneserów ułamków i całek? Już widzę ten las rąk… Zatem spieszę z wyjaśnieniami. Aproksymacja to z łaciny przybliżenie. Data 22 lipca jest nieprzypadkowa. Gdy podzielimy 22 przez 7, otrzymamy 3,142857... Czyli liczbę Pi, podawaną w przybliżeniu, jako „nieskończony ułamek okresowy". Już Archimedes znał ten myk! Co ciekawe, w świecie matematyki celebruje się też 14 marca – czyli 3,14 w zapisie amerykańskim. W Stanach zresztą rekomenduje się świętować te dni upieczeniem placka („Pie" wymawia się tak samo jak „Pi"). Ej, gdzie te czasy, kiedy człowiek zgłębiał wzór na obwód koła: „dwa pi er" czy powierzchnię: „pi er kwadrat", pamiętacie? Albo śmieszył nas matematyczny dowcip: „Dlaczego koła pociągu stukają? Bo wzór na obwód koła to 2 Pi r. Czyli 3 z hakiem. I to ten hak tak stuka". Dziś koła nie stukają, bo szyny są bezstykowe. I ogólnie wiele się zmieniło od naszych czasów szkolnych. Na przykład mamy o wiele więcej świąt nietypowych. To co, obchodzimy ten Dzień Aproksymacji?
PS Tym, co do końca nie pamiętali (w tym sobie), przypominam: Liczba Pi to stała matematyczna określająca stosunek długości obwodu koła do długości jego średnicy. Ach, dreszczyk młodości mnie przeszył!



2 sierpnia
Dzień Kolorowanek

Plażing, smażing, scrolling... Tak często dziś wygląda nasz urlopowy dzień.
A może zamiast scrollingowi oddać się kolorowaniu? Święto oddające honory tej niby dziecięcej rozrywce wprowadziła firma Dover Publications, od ponad 80 lat słynąca z wysokiej jakości kolorowanek, także dla dorosłych.
Ponieważ dziś, aby kogoś do czegoś przekonać, trzeba przedstawić mu wachlarz korzyści, to macham nim.
Uwaga, kolorowanie wycisza, uspokaja, pobudza obie półkule (a weź je razem zmuś do pracy!), relaksuje, pobudza kreatywność. A do tego rozwija nas manualnie i odciąża wzrok przemęczony niebieskim światłem. Aha, i jeszcze stymuluje układ nagrody. Ludzie, flamastry w dłoń! ■

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com

JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 98b9d39f7e

DWIE OKŁADKI DO WYBORU

SIŁA JEST KOBIETĄ





W LIPCOWEJ PANI:







NIEZAPOMNIANY WOJCIECH MŁYNARSKI

MÓJ ŚWIAT DO CZEGO POTRZEBUJEMY PIĘKNA?

MISTRZ PABLOPAVO

NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY

DOSTĘPNY TAKŻE Z PREZENTEM

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA CZYTELNIA.PL Z DOSTAWĄ DO DOMU.
MAGAZYN **PANI** JEST DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA.

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

www.pani.pl

eprasa.pl 98b9d39f7e

Diamenty *premium*



ZŁOTY PIERŚCIONEK Z DIAMENTAMI O KSZTAŁTACH FANTAZYJNYCH: wzór 220.668

APART.*pl*