NUMER 11 (436) LISTOPAD 2026

Twój STYL®

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT

Raport
POLKI Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ
Chcemy życia na sto procent

TEMAT NUMERU
Piękni długowieczni

PSYCHOLOGIA
Shibui – jak polubić upływ czasu
Dorosnąć we dwoje do miłości

URODA
Pielęgnacja jutra

ZDROWIE
Wiek biologiczny, nasza nowa metryka

Aleksandra **POPŁAWSKA**
Lubię moje samotne ścieżki

Piotr **ROGUCKI**
Chowam ego do kieszeni

Anita Werner
CIĄGLE WIERZĘ W LUDZI

INDEKS 379255
ISSN 0867-1826
NUMER W SPRZEDAŻY DO 4.11.2026
WWW.TWOJSTYL.PL



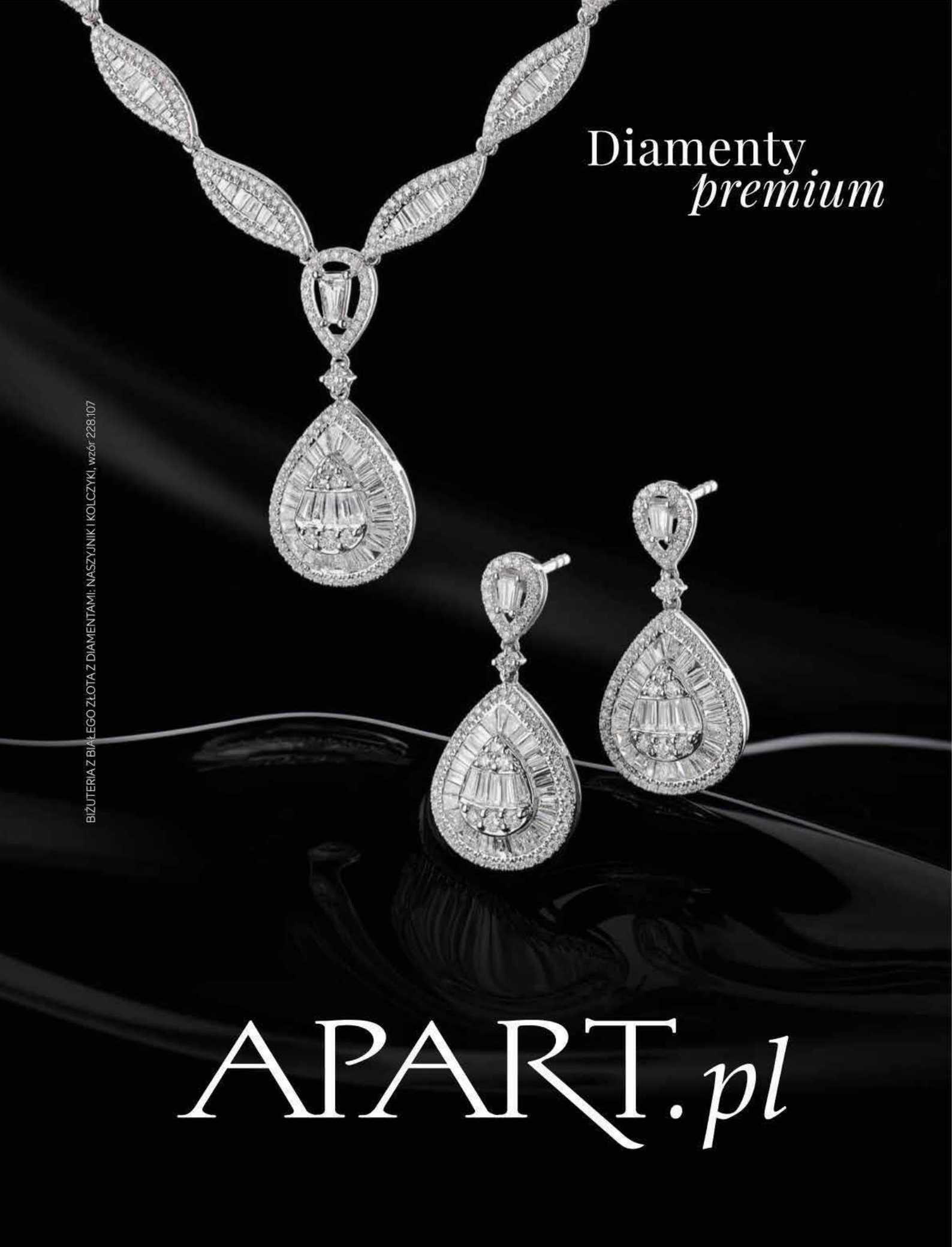
eprasa.pl 98f2b6d283



DIOR

eprasa.pl 98f2b6d283




Diamenty
premium
BIŻUTERIA Z BIAŁEGO ZŁOTA Z DIAMENTAMI: NASZYJNIK I KOLCZYKI, wzór 228.107
APART.pl



Nowe Audi A6 allroad

Stworzone, by sprostać każdej drodze.

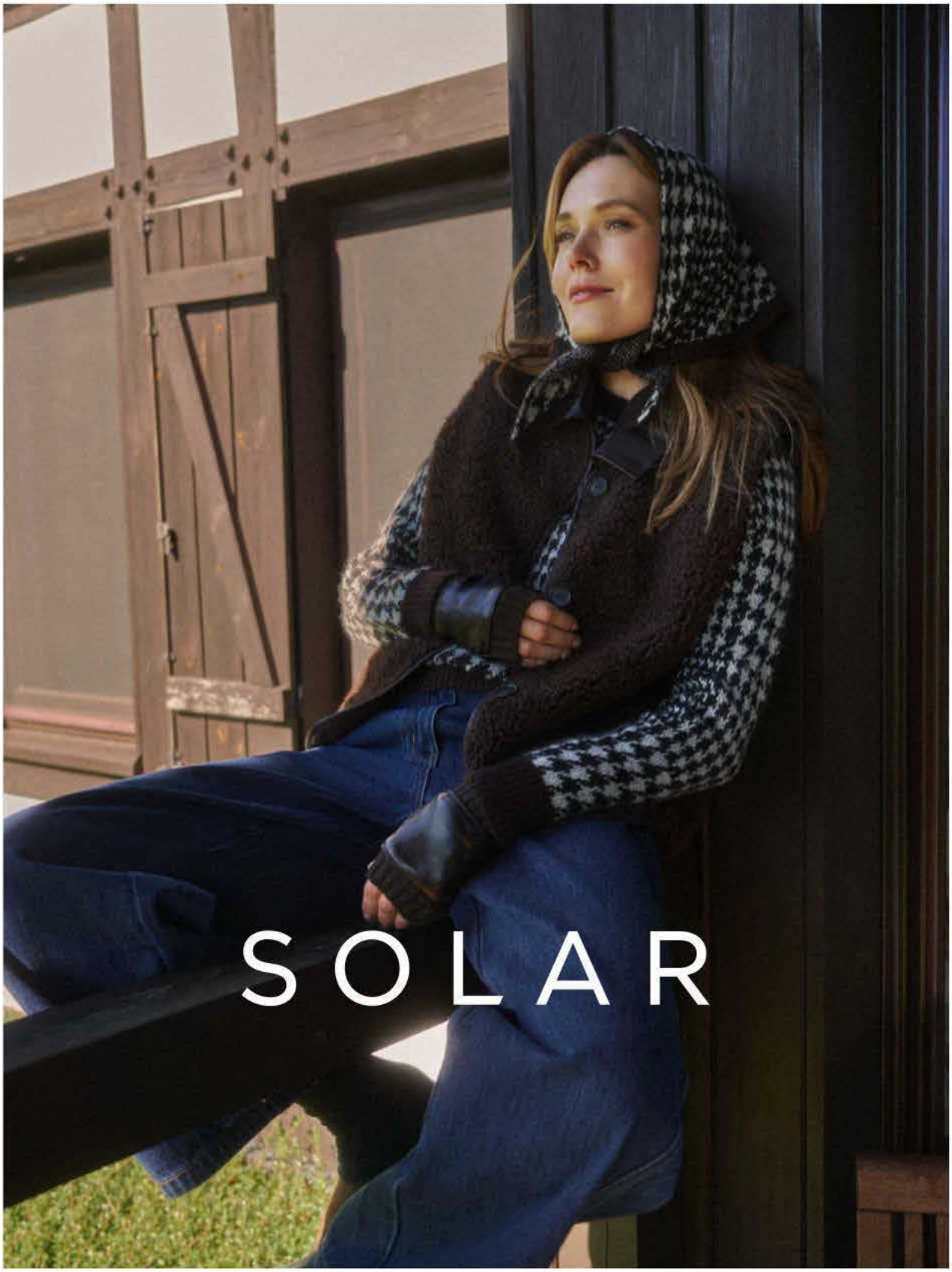
Audi Przewaga dzięki technice



Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 5,8 do 6,4 l/100 km, emisja CO_2 wynosi od 153 do 167 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie www.audi.pl. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie https://vw-group.pl/grupa-volkswagen,srodowisko.html


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



eprasa.pl 98f2b6d283

Twój STYL®

LISTOPAD 2026 www.twojstyl.pl



40
Aleksandra Popławska

W genach mam zakodowane: siłę, ukochanie wolności i niezależności. Ale siła to nie supermoc. Tylko walka o swoje, kiedy świat próbuje narzucać schematy.



24

Anita Werner

Akceptacja siebie? Trzeba wybaczyć sobie słabości. Może nawet je polubić. To taka sama część mnie jak talenty.



50
Piotr Rogucki

Nie jestem typowym samcem alfa, który boi się płakać, nie opowiada o trudnych sprawach. Bo ważne jest, żeby o nich rozmawiać.

TEMATY Z OKŁADKI

24 ANITA WERNER
Prawda to dla niej skarb, którego trzeba bronić. Więc walczy z dezinformacją, fake newsami, tępi hejt. I nie traci wiary w miłość, w ludzi.

40 ALEKSANDRA POPŁAWSKA
Introwertyczka. Na co dzień chowa trudne emocje. Daje im upust dopiero na scenie. Bo teatr jest ciekawszy niż rzeczywistość.

50 PIOTR ROGUCKI
Musiał się wyćwiczyć w poskramianiu ego. Na koncertach i przed kamerą wreszcie zapomina o sobie.

82 RAPORT
Osoby z niepełnosprawnością nie potrzebują odznak za dzielność. Chcą żyć na sto procent: uczyć się, mieć rodzinę, pracować. Na równych zasadach.

Temat numeru: PIĘKNI DŁUGOWIECZNI

Japońska sztuka shibui uczy odnajdywać radość w upływie czasu. Z metryki biologicznej można wyczytać, jak dbać o zdrowie. A pielęgnacja w stylu longevity pomaga wspierać dojrzałą skórę. **Czytaj na stronach 106, 186, 224.**

NASZE OKŁADKI: ALEKSANDRA POPŁAWSKA – ZDJĘCIA aleksandra zaborowska **STYLIZACJA** maria szaj **MAKIJAŻ** gosia macias **FRYZURY** adrian własiuk przy użyciu kosmetyków color wow **PRODUKCJA** marta sech
ANITA WERNER – ZDJĘCIA bartek wieczorek/visual crafters **STYLIZACJA** maria szaj **MAKIJAŻ** eryka sokólska **FRYZURY** adrian lasota **PRODUKCJA** marta sech



UBRANIE suknia gosia baczyńska, pierścień złoty elixa, apart, srebrny w.kruk



UBRANIE suknia elie saab x h&m



UBRANIE sweter sézane



UBRANIE salvatore ferragamo/ vitkac, kolarki la mania

eprasa.pl 98f2b6d283


wkruk.pl
new folk
Autorska kolekcja
biżuterii i chust
W.KRUK
1840

Twój STYL®







MAGAZYN

62 **Beata Śniechowska**
Wygrała kulinarny talent show, zostawiła bezpieczne życie i zawalczyła o marzenia. W gwiazdorskim stylu.

72 **Agnieszka Smoczyńska**
Jako siedmiolatka wymyślała dla siebie fantastyczne krainy. Została reżyserką i zaprasza do nich widzów.

92 **Akademia wartości**
Masz talent, coś umiesz lepiej? Wyjdź z cienia, zabłyśnij! Świat potrzebuje wyjątkowych.

PSYCHOLOGIA

114 **Dojrzały związek**
Czas sojusznikiem relacji? Jak dorosnąć we dwoje do miłości bez złudzeń.

120 **Dysonans poznawczy**
Dlaczego nie robisz tego, co chcesz. Rozszyfruj podstępne zagrywki umysłu.

KULTURA

130 **Jak kręciłem *Lalkę*...**
Maciej Kawalski o pracy nad filmem, w którym nawet w epizodach grają gwiazdy.

140 **Mocny debiut**
Zamieniłabyś wolność na wieczną młodość? Poznajcie reżyserkę wizjonerskiej fabuły.

144 **Agnieszka Taborska**
Sztuka i wyobraźnia mogą ratować nas, gdy toniemy w bólu. Książka o stracie, która uczy doceniać życie.

148 **Polecamy**
Kultowe musicale, film z Adamem Driverem i Scarlett Johansson, który podbija festiwale, płytę Ariany Grande i nową ekranizację jednej z największych amerykańskich powieści *Na wschód od Edenu.*

PIĘKNE ŻYCIE

158 **Wolno po Wilnie**
Nawet chodząc historycznymi ścieżkami, można poczuć współczesny puls miasta.

166 **W słowiańskim raju**
Być może nad tymi daniami czuwali Mokosz i Światowit. Zjesz je w wyjątkowej restauracji.

176 **Koronowana głowa**
Zdrowa, piękna i smaczna – kapusta zawładnęła wyobraźnią designerów i kucharzy.

182 **Artystyczny ład**
Zapraszamy do domu sztukę. Radzimy, jak eksponować ją we wnętrzach.

MODA

200 **Jesienna kratka**
Kojarzona z angielskim stylem może zagrać główną rolę w różnych stylizacjach. Nasza sesja.

208 **Akademia wzorów**
Dlaczego XIX-wieczne pomysły Williama Morrisa do dziś fascynują projektantów?

214 **Jak nosić spodnie balloon**
Szerokie i wygodne, nazwę zawdzięczają zwężanym przy kostce nogawkom.

URODA

234 **Dlaczego włosy tracą gęstość?**
Kiedy można to przeczekać, a kiedy się przebadać i działać – radzą eksperci.

eprasa.pl 98f2b6d283

KATE WINSLET





Elegance is an attitude

LONGINES

THE LONGINES
MASTER COLLECTION

eprasa.pl 9812b6d283

Zanim znowu będzie jutro

Rano, znowu rano, za chwilę wieczór i znów jutro... Chciałoby się powiedzieć: czas oszalał. Staram się jednak tak nie myśleć. Każdy dzień niesie przecież coś nowego – przypadkowe spotkania, rozmowę, która zostanie w pamięci, wiadomość, która zmieni nastrój. Wszystkiemu towarzyszą inne emocje, nastrój, wrażenia. Niby codzienność, niby rutyna, ale za każdym razem jest trochę inaczej. Trzeba tylko pozwolić tej inności zaistnieć i chcieć ją zauważyć. I chyba to właśnie sprawia nam największy kłopot. Tak bardzo przyzwyczajamy się do własnego życia, że przestajemy je naprawdę widzieć. Poranna kawa smakuje „jak zawsze", droga do pracy wygląda „jak zawsze", rozmowy z bliskimi brzmią „jak zawsze". A przecież nic nie jest identyczne. Drzewa mają każdego dnia inny odcień, światło wpada przez okno pod innym kątem, a ludzie, których mijamy, niosą ze sobą historie, których nie znamy. Wystarczy to zauważyć!

Zdarza się, że czekamy na coś wyjątkowego. Na wielką zmianę, ważną wiadomość, niezapomnianą podróż, oszałamiający sukces. Tymczasem życie, radość, szczęście nie przychodzą od święta. One przychodzą we wtorek rano, kiedy ktoś uśmiechnie się do nas bez powodu. Z zapachem świeżo skoszonej trawy. Z telefonem od dawna niewidzianej znajomej. W ciszy, której tak bardzo brakowało. Tylko pozwól, chciej.

Jutro znów będzie rano. Potem wieczór. Czas będzie pędził, nie pytając nikogo o zgodę. Ale od nas zależy, czy pozwolimy, by kolejne dni przemknęły niezauważone, czy też odnajdziemy w nich coś, co sprawi, że wieczorem pomyślimy: to był zwykły dzień, a jednak warto było go przeżyć.

I może to nie czas oszalał. Tylko to my patrzymy na niego zbyt powierzchownie, jakby każda chwila, godzina, dzień miały być takie same. A on wciąż wymyka się schematom, cicho przypominając, że „nic dwa razy się nie zdarza". **Grażyna**

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**

Redaktorka naczelna JOANNA LORYNOWICZ, *joanna.lorynowicz@bauer.pl*
Dyrektor artystyczna KATARZYNA PLUTA-BIAŁEK, *katarzyna.pluta-bialek@bauer.pl*
Edytorki JOANNA NOJSZEWSKA, *joanna.nojszewska@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, AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA, EDYTA KOSTRZEWA, DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL, JACEK SZMIDT, MAGDALENA SZROEDER, AGNIESZKA TROJANOWICZ, MARIOLA WIKTOR, JOLANTA ZAKROCKA
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
Twój STYL 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 98f2b6d283

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

Nasza przełomowa technologia wzmacnia skórę głowy, wspierając zdrowy wygląd i kondycję włosów.
Każda aplikacja otula je świeżością, intensywnym nawilżaniem i odżywianiem, od nasady aż po same końce.
Z czasem włosy stają się jedwabiście gładkie, miękkie i mają zwiększoną objętość, jak po luksusowym rytuale SPA.



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS



Jak długo chciałabym żyć? Dopóki, budząc się rano, będę czuła, że coś dobrego na mnie czeka: człowiek, książka, miejsce. Rozmowa do przeprowadzenia, tekst do napisania, podróż, w którą chcę pojechać. Niedawno słuchałam 84-letniej pani Krystyny, która wspięła się na Rysy, dzięki czemu zdobyła Koronę Gór Polski. Ma już plan na kolejną wyprawę – tym razem chce iść na Giewont wspólnie z wnukami. Młodość nie kończy się, gdy pojawiają się zmarszczki, siwe włosy i słabnie wzrok, ale kiedy brakuje marzeń, które chcemy zrealizować.

A jednak wiele z nas skupia się przede wszystkim na zacieraniu śladów mijających lat. Paradoksalnie takie podejście nie przedłuża życia, przeciwnie. Piszemy o tym w tekście *Upływ czasu, niedoceniony dar* (s. 106). Sanae Ishida, popularyzatorka shibui, japońskiej sztuki doceniania dojrzałości, opowiada o pozytywach, jakie przynosi wiek, to spokój, pewność siebie, wyzwolenie spod presji wiecznej atrakcyjności. Zachęca do akceptowania i wyciągania korzyści ze zmian, przed którymi nie uciekniemy. Przestawienie optyki bywa trudne, ale warto spróbować, by dostrzec, co daje prawdziwą radość życia, a nie chwilowe zadowolenie.

Aleksandra Popławska, jedna z naszych bohaterek okładkowych (s. 40), zapytana, czym jest nieśmiertelność, odpowiedziała: „Pozostawić po sobie świadectwo bycia dobrym człowiekiem, który ma pasje i robi ciekawe artystycznie rzeczy". Przekonuje mnie to. I cieszy, bo moją pasją jest tworzenie pisma, realizowanie pomysłów, które zaciekawią Czytelników. W poprzednim numerze Jacek Szmidt napisał, że zostawia „Twój STYL" w dobrych rękach. Obdarzył mnie zaufaniem – dziękuję. Będę się starała nie zawieść tych, którzy co miesiąc sięgają po pismo. Myśl, że Czytelniczki i Czytelnicy czekają na kolejny numer z wiarą, że znajdą w nim inspiracje, wiedzę, powód do uśmiechu i do wzruszeń, to wystarczający impuls, by budzić się co rano z poczuciem, że jeszcze wiele przede mną.

Fot. Mateusz Stankiewicz

Joanna Lorynowicz

redaktorka naczelna




„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 98f2b6d283


MARCIANO
by
GUESS

Z szydełkiem w kosmos, czyli każdy ma własne małe szczęścia

Piszę do Państwa pod wrażeniem artykułu *Poziomy szczęścia* w czerwcowym numerze. To jeden z tych tekstów, które zostają w człowieku na dłużej – napisany z empatią, merytoryczną głębią, a przy tym lekkością charakterystyczną dla „Twojego STYLU”. Wasza analiza dobrostanu otworzyła mi oczy i pozwoliła nazwać emocje, które towarzyszyły mi od lat, ale brakowało mi odpowiednich definicji. Artykuł stał się dla mnie potwierdzeniem, że droga, którą wybrałam, ma głęboki sens.
Moim osobistym źródłem „flow” i eudajmonii są kosmologia i astronomia. Obserwowanie obiektów głębokiego nieba, planet układu słonecznego i naszego naturalnego satelity przez teleskop, budowanie skomplikowanych modeli statków kosmicznych z klocków i wyszukiwanie najnowszych ciekawostek astronomicznych to dla mnie czysta medytacja – daje mi poczucie łączności z potęgą ludzkiego umysłu.
Największą radość czerpię jednak z edukowania moich dzieci o gwiazdach, czarnych dziurach i przyszłych bazach księżycowych. Moje życie zyskuje wtedy najwyższy poziom znaczenia. Nie wszyscy dorośli w moim otoczeniu rozumieją moje zainteresowania. Zeszłoroczna misja IGNIS na Międzynarodową Stację Kosmiczną z udziałem polskiego astronauty, pana Sławosza Uznańskiego-Wiśniewskiego, co prawda przybliżyła Polakom tematykę kosmosu oraz technologii kosmicznych i pokazała ich ogromne znaczenie w rozwoju ludzkości, ale mam wrażenie, że nadal niektórzy identyfikują ją wyłącznie jako domenę dzieci. Dlatego często spotykam się z pobłażliwymi uśmiechami albo wręcz otwartą krytyką mojego „dziwnego” i „dziecinnego” hobby. Dzięki Państwa lekturze wiem już, że nie muszę się z tego tłumaczyć. Na szczęście są też ludzie, którzy potrafią docenić tę pasję i wyrazić uznanie dla mojej wiedzy i zaangażowania. Dziękuję za ten inspirujący tekst. Utwierdził mnie w przekonaniu, że szczęście to mozaika, w której każdy, nawet najbardziej nietypowy element, ma ważne miejsce. Z kosmicznymi pozdrowieniami – **Iwona**

Ależ ja wam dziękuję za artykuł *Poziomy szczęścia!* Zapisaliście dokładnie to, co czuję, robiąc rękodzieło. Wreszcie zrozumiałam, że nie cel jest najważniejszy, ale sam proces twórczy – zbawienny dla dobrego samopoczucia. Ja sama wracam do różnych form wyrazu artystycznego – szydełko, malowanie obrazów, wyszywanie, szycie na maszynie, kompozycje florystyczne, biżuteria, ostatnio ceramika. Zawsze wiedziałam, że ich potrzebuję, ale też zawsze zastanawiałam się: po co to robię? Czy to ma sens? Może szkoda czasu i pieniędzy? Po przeczytaniu artykułu pani Jagny Kaczanowskiej dotarło do mnie, że to po prostu jedna z moich potrzeb, że nie musi być po coś, nie musi dawać zysku, bo po prostu jest tym, czego potrzebuję i co daje mi więcej, niż przypuszczałam. Zachęcam wszystkie czytelniczki – słuchajcie swoich potrzeb i dajcie wyjść z siebie artystce, która drzemie w każdej z nas. **Milena**



Nie bójmy się niedoskonałości

Z przyjemnością i wzruszeniem przeczytałam felieton Małgorzaty Ohme *Rośnij* w lipcowym „Twoim STYLU”. Poruszyło mnie zwłaszcza przypomnienie, żeby w procesie zmiany, wzrostu być dla siebie wyrozumiałym, cierpliwym i uważnym. Zaakceptowanie siebie, własnych słabości, pokochanie siebie takim, jakim się jest, danie sobie przyzwolenia na bycie nieperfekcyjnym, działanie na 70 proc. zamiast na 200 proc. – wszystko to pozwoli nam odetchnąć. Przypomni, że jesteśmy ludźmi, którzy mają prawo być niedoskonali i popełniać błędy, zaliczać potknięcia. Ludźmi z krwi i kości, którzy nieraz upadali, ale podnosili się, otrzepywali kolana i szli dalej. Czasem wiatr wiał nam w twarz, czasem padało, ale częściej świeciło słońce. Dzięki temu urośliśmy. **Agata**



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 98f2b6d283


ART DIR PAUL MARCIANO PH NIMA BENATI © GUESS? LLC 2026
MARCIANO
by
GUESS

PIELĘGNACJA
przeciw wypadaniu włosów

GENESIS



84% mniej
WYPADAJĄCYCH WŁOSÓW*

*test instrumentalny dla rutyny kąpieli wzbogaconej + maski + serum Genesis

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283

SOLAR x Dr Irena Eris HOTELE SPA

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



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

Wspólna wrażliwość na kobiecość i świadome piękno stała się początkiem współpracy Hoteli SPA Dr Irena Eris oraz SOLAR. Jesienno-zimową selekcję NIESPIESZNIE sfotografowano w Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ — miejscu dla dorosłych, sprzyjającemu wypoczynkowi i wyciszeniu. Jesienne światło przenikające przez wnętrza, krople deszczu uderzające o szyby, widok rozciągający się za oknami budują atmosferę sprzyjającą uważności.







eprasa.pl 98f2b6d283

Wraz z chłodniejszą aurą przychodzi przyzwolenie na mniej. Jesień zdejmuje z codzienności ten imperatyw. Można zostać, zwolnić i pozwolić dniom płynąć we własnym rytmie. NIESPIESZNIE zaczyna się właśnie w tym momencie – kiedy chłodniejsza aura przynosi długo wyczekiwany oddech.

Zdjęcia powstały w przestrzeniach Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+, gdzie górski krajobraz, drewno, światło wpadające przez mokre od deszczu szyby i ciepło kominka tworzą naturalną scenografię dla tej historii. Najnowszy drop modeli na sezon jesień/zima został sfotografowany w przestrzeniach, w których tempo dnia naturalnie zwalnia — w miękkim świetle poranka, blisko natury.

NIESPIESZNIE to jesienno-zimowy edytorial SOLAR zbudowany wokół potrzeby komfortu i uważności. Szlachetne dzianiny, miękkie warstwy i wyciszona kolorystyka układają się w garderobę dla czasu przeżywanego spokojniej – bez nadmiaru, bez presji, we własnym rytmie. Najnowsza odsłona kolekcji obejmuje swetry i dzianinowe modele wykonane ze szlachetnych mieszanek z wełną. Obok miękkich golfów i puszystych, lekkich dzianin pojawiają się wzory inspirowane zimowym pejzażem, geometryczne motywy oraz wyraziste intarsje.
Paleta kolekcji pozostaje blisko kolorów otaczającego krajobrazu. Czekoladowy brąz, kamienną szarość i złamane biele przełamują rozbielony błękit, pudrowy róż oraz pojedyncze, bardziej zdecydowane akcenty. Otulające formy i spokojna paleta barw tworzą opowieść o kobiecości i komforcie bycia blisko siebie.
Dla SOLAR relacje z kobietami są czymś więcej niż częścią historii marki. Stanowią jeden z jej najważniejszych filarów — źródło inspiracji, wymiany doświadczeń i wspólnie tworzonych opowieści. Partnerstwo z Hotelem SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ wyrasta z podobnego spojrzenia na kobiecość: autentyczną, wielowymiarową i przeżywaną na własnych zasadach.





W tej historii kobiecość wyraża się w uważnej obecności. To przestrzeń, w której można na moment odsunąć codzienny pośpiech i po prostu pobyć ze sobą. Spotkanie SOLAR i Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+ stało się naturalnym połączeniem miejsc, wartości i wrażliwości, które podobnie rozumieją kobiecość.

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

eprasa.pl 98f2b6d283

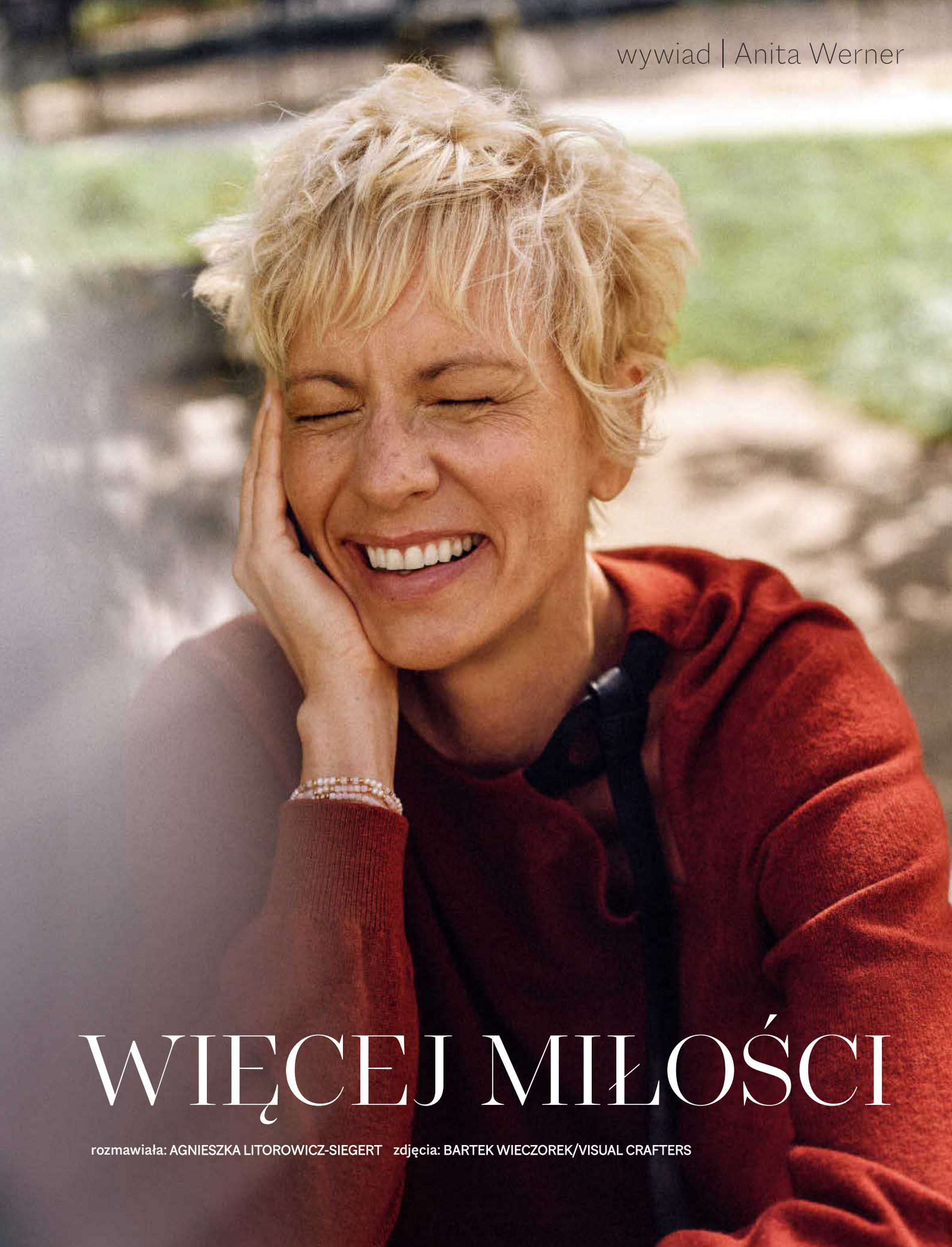


POTRZEBA NAM

Ma zasady, odważnie mówi, co myśli. Od 25 lat pracuje w TVN24. Wcześniej była modelką, zagrała w filmie, śpiewała z zespołem rockowym. Dziś kojarzy się z nieustępliwym dociekaniem prawdy. Ale kto ją poznał, wie, że jest wrażliwa, życzliwa ludziom. Choć nieraz dostała po głowie. Ile pracy nad sobą kosztuje, by nadal z optymizmem wierzyć, że świat jest piękny? Anita Werner wierzy.

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: ERYKA SOKÓLSKA, fryzury: ADRIAN LASOTA, produkcja: MARTA SECH
Suknia Victoria Beckham/Vitkac, kozaki Vanda Novak, sweter Salvatore Ferragamo, bransoletki własność bohaterki

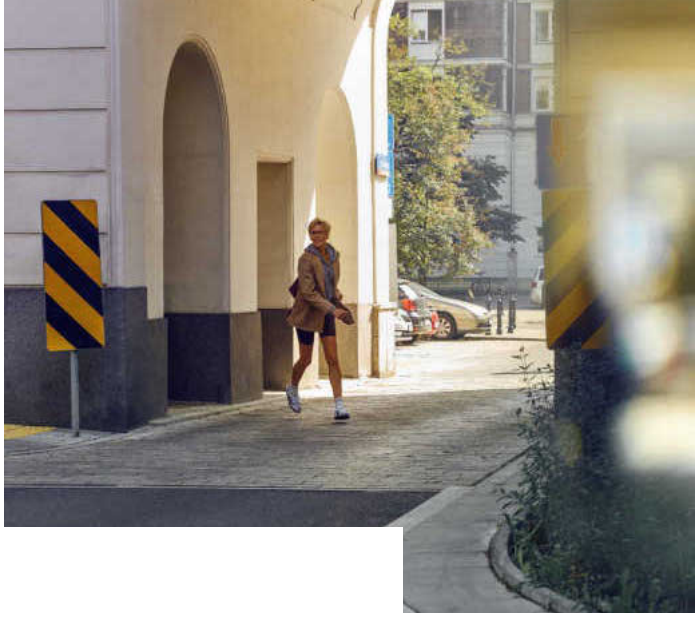
eprasa.pl 98f2b6d283



WIĘCEJ MIŁOŚCI

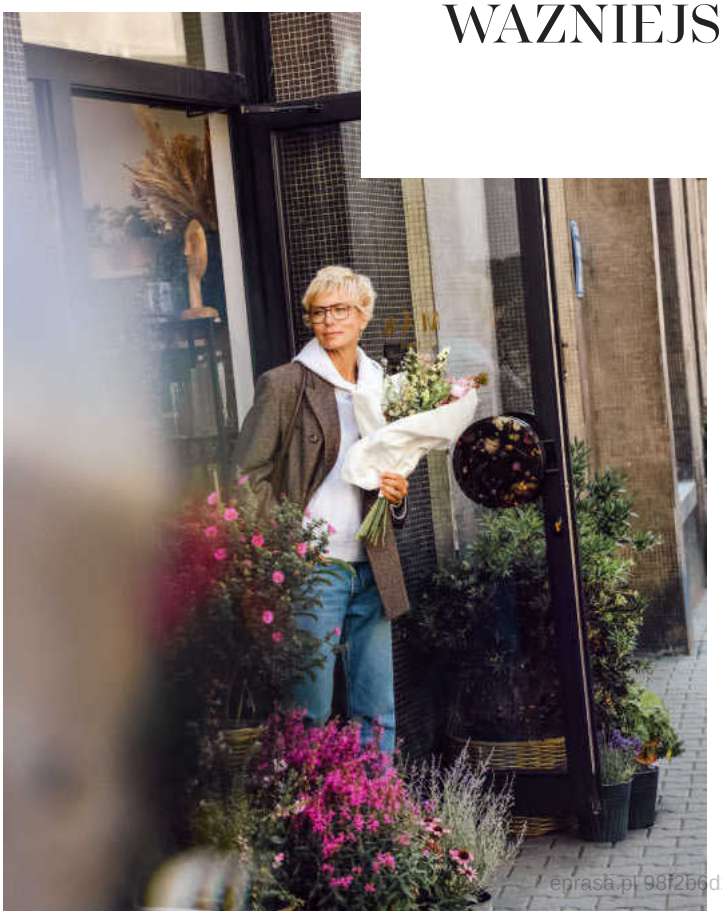
rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS





ODPOCZĄĆ
OD NEWSÓW,
POLITYKI?
DŁUGO TEGO
NIE UMIAŁA.
DZIŚ WIE,
JAK SIĘ ODCIĄĆ,
WYLOGOWAĆ.
SĄ RZECZY
WAŻNIEJSZE.







eprasa.pl 98f2b6d283

Marynarka MaxMara, sweter z kapturem Allude, kolarki La Mania, torebka Sézane, buty Adidas, marynarka w kratkę Ami Alexandre Mattiussi/Vitkac, bluza Zadig & Voltaire, dżinsy Sportmax, trencz The Odder Side

Pawie spacerujące po parku w Wilanowie krzyczą, ale to nawet przyjemne. Ptaki, zieleń, niebo, spokój – o tym rozmawiamy na początku, wcale nie o polityce. Anita Werner jest wypoczęta po urlopie. Pod koniec wywiadu odbierze telefon od Michała, partnera, zaśmieje się w głos. „Pytał, czy powiedziałam pani, że jest mądry i przystojny". Ona lubi żartować, ma dystans. Ale też niepohamowaną skłonność do zadawania pytań: „Co pani o tym myśli?", „Może pani mi na to odpowie?" – odwraca bieg rozmowy. I to jest super. Dialog.

Twój STYL: Miała pani długi urlop. Czy profesjonalistka, w pracy zanurzona w kipiącą rzeczywistość, potrafi szybko wrzucić na luz?

Anita Werner: Już tak. Perfekcjonistki, Zosie Samosie wciąż ogarniają świat wokół i nie umieją przestać. Odkąd się nauczyłam odpoczywać, robię to na sto procent. Odcinam się od newsów, polityki, internetu. Z wyjątkiem tego, co sprawia mi przyjemność, czyli wrzucania zdjęć z podróży. Na wakacjach muszę wiedzieć tylko to, czy wybierając się na wycieczkę, na pewno mam wodę w plecaku. A jedyne bodźce, które dopuszczam, to śpiew ptaków i szum morza. Gdy wracam do pracy, proszę kolegów: „Powiedzcie, co się działo, bo ja nic nie wiem". Naprawdę.

A dzieje się mnóstwo. Pani powtarza: nie ma wakacji od sprawdzonej i rzetelnej informacji. Nawet w bieszczadzkiej głuszy czy nad brzegiem hotelowego basenu atakuje nas natrętna dezinformacja.

Bez przerwy – fake newsy, półprawdy, manipulacje. Musimy nauczyć się z tym żyć. Ale nie bezrefleksyjnie. Podstawa to weryfikowanie informacji.

Podejrzewam, że wiele osób zareaguje: jasne, trzeba sprawdzać, ale jak mam to robić? Komu wierzyć, co kontrolować?

To powinno być odruchowe, jak „dzień dobry" wypowiadane na widok sąsiada. Sprawdzajmy, skąd wzięła się informacja, którą czytamy, słyszymy. Podstawą jest wiarygodne źródło, czyli takie, gdzie fakty są weryfikowane, gdzie komentujący to eksperci, a dziennikarze pozostają niezależni. W takiej redakcji pracuję. Dzięki rzetelnym mediom mamy szansę nie utonąć w bagnie dezinformacji. Bo w internecie każdy ma głos, może poczuć, że coś znaczy, zdobyć zaufanie. Nawet jeśli publikuje treści patologiczne, kłamliwe, szkodliwe, propaguje hejt, nienawiść, agresję. Tak się rodzą fałszywe autorytety.

Pani podkreśla, że zanim powie coś przed kamerą, waży każde słowo. Sprawdza pani wszystko?

W TVN24 pracujemy w drużynie. Mamy wyspecjalizowany dział fact-checkingu. Gdy dostaję informację stamtąd, wiem, że jest prawdziwa. Sama też sprawdzam i jestem po prostu czujna, pamiętam o odpowiedzialności za słowo. Prawda to dzisiaj skarb, skrzynia złota na statku atakowanym przez piratów. Celem dziennikarzy jest dotarcie do niej i czasem trzeba się nieźle napracować. Niektórzy politycy w jednym programie potrafią skłamać kilkanaście razy.

Pani czuje, że kłamią?

Ja to wiem.

Jednak nie może pani walnąć pięścią w stół: „Człowieku, gadasz głupoty!".

Ale mogę zrobić wszystko, żeby to wykazać. Zdarzało mi się powiedzieć wprost „nie mówi pan prawdy". Moja praca polega na zadawaniu politykom trudnych pytań w imieniu nas wszystkich. Przez 25 lat patrzyłam na ręce każdej władzy. Czy to była prawica, lewica, ludowcy, liberałowie. Część widzów sądzi, że dziennikarz „jest" tych albo tamtych. Profesjonalny powinien być niczyj, niezależny. Ma patrzeć politykom na ręce, a nie całować ich po rękach. Ma dochodzić do prawdy, wskazywać patologie, relacjonować fakty. Z faktami się nie dyskutuje.

Mówi pani stanowczo. A rozmawiamy o materii kruchej. Prawda to wartość zagrożona.

Nie tylko ona. Wiele wartości jest zagrożonych. A ja na nich się wychowałam: niezależność, rzetelność, przyzwoitość, odpowiedzialność za słowo, uczciwość, odwaga w pokazywaniu prawdy. Bardzo ważne: wolność słowa. O nią walczyli moi rodzice w czasach komuny. Pamiętam zebrania w naszym mieszkaniu, dyskusje pod logo Solidarności, które wycięte z „Tygodnika Solidarność" stało za szybą biblioteczki. Po latach cofamy się w błędnym kole. Wolności słowa trzeba bronić stale, mówić wyraźnie, czym ona jest, a czym nie jest. Bo niektórym myli się z wolną amerykanką. Wolność słowa to nie jest obrażanie, wyzywanie, niszczenie ludzi. To akurat jest zło. Musimy o tym mówić głośno, bo w ciszy i ciemności demokracja upadnie. Być w opozycji do wartości to jest nowa moda? To ja mówię: bądź niemodny, trzymaj się zasad.

eprasa.pl 98f2b6d283



MÓWIĆ „KOCHAM CIĘ”, TRZYMAĆ ZA RĘKĘ, PRZYTULAĆ SIĘ DO BLISKICH – W TYM WIDZI SENS, WIĘC TO ROBI.

Marynarka MaxMara, sweter z kapturem Allude. Po prawej: suknia Victoria Beckham/Vitkac, płaszcz Twinset, kozaki Vanda Novak

eprasa.pl 98f2b6d283


eprasa.pl 98f2b6d283

W czasach, gdy regułą przetrwania jest czujność, jak nie stracić otwartości na ludzi i świat?

Pyta pani, czy wierzę w ludzi? Tak, cały czas. Pod tym względem jestem idealistką. Ale to są trudne czasy dla osób dobrych. Dobrych w swoim fachu i w sercu. Wokół mamy tyle alarmujących bodźców, złych emocji. Empatia, kultura osobista, zaczynają uchodzić za słabość. A dobro jest kruche, choć podobno na koniec zwycięża.

Trzeba je w sobie pielęgnować.

Tak. Czuję się młodo, ale miewam już przemyślenia „początkującego starca", że lata uciekają, że trzeba kochać ludzi, być z najbliższymi, że nasz czas to najcenniejsze, co możemy im dać. Uważam, że wszelkie „toksyny", złość, hejt rodzą się z braku miłości do świata i do siebie.

Wtrącę tylko, że przyjemnie jest rozmawiać z Anitą Werner o miłości.

Przyjemnie jest też rozdawać ją na co dzień w małych dawkach, w drobnych gestach. Uśmiechnąć się do pana na parkingu albo do pani w sklepie. To działa.

Ale wracam do braku dobrych uczuć. Bywa pani atakowana osobiście – w sieci, komentarzach w social mediach. Po nazwisku.

Reaguję szybko i profesjonalnie, zgłaszam od razu do prawnika, ale nie spływa to po mnie jak po kaczce. Czy szlag mnie trafia? Tak, bo przez 25 lat pracowałam na to, żeby moje nazwisko było marką. I nie pozwolę na to, żeby nagle ktoś mnie obrażał i podważał w internecie moje kompetencje. Dwie sprawy zakończyłam w sądzie, groźby karalne zgłaszam na policję. Co się później dzieje? Na przykład podczas składania zeznań osoba, która mnie obrażała, mówi „przepraszam" i że „nie wie, dlaczego tak zrobiła".

Widzę, że to panią wkurza.

Irytuje mnie odpowiadanie na prowokacje, manipulacje albo kłamstwa dotyczące mojej dziennikarskiej niezależności. Serio. Naprawdę się dziwię, gdy w wywiadzie dostaję od dziennikarza pytanie żywcem przekopiowane z internetowych, oszczerczych wobec mnie komentarzy. Nie ma znaczenia, jak na nie odpowiem. Bo pytanie jest po to, żeby ucieszyć zwolenników spiskowych teorii, internetowych manipulantów. Ma przynieść poklask osobie, która je zadaje. Wolę mieć klasę niż poklask. Często powtarzam, że w pracy „robię swoje". Co to znaczy? Niezmiennie trzymam się swoich wartości. Mimo tego, co dzieje się w sieci.

UWAŻA, ŻE WSZELKIE „TOKSYNY", ZŁOŚĆ, HEJT RODZĄ SIĘ Z BRAKU MIŁOŚCI DO ŚWIATA I SIEBIE.

Ale zgodzimy się, że internet nie jest tylko zły. Może służyć jako miejsce, gdzie dzielimy się emocjami. Pani otwarcie wspominała o tym, jaki wpływ miała na panią – trzydziestolatkę – śmierć Mamy, towarzyszenie w chorobie Tacie. To dramaty, które dotyczą wielu z nas, czyli w jakimś sensie łączą.

Zdaję sobie sprawę, że opowiedzenie swojej historii może być pomocne dla innych, a kiedy coś przeżywa się razem, można czerpać otuchę ze zbiorowego wsparcia. Znam osoby, które potrzebują wylania najciemniejszych emocji, rozłożenia bólu na atomy. Każdy ma prawo robić to po swojemu. Ja nie dzielę się wszystkim. Choć czasem mam takie same zmartwienia i troski. Stawiam granice i pilnuję ich. Miło mi, że ludzie to szanują.

Troski da się rozładować w biegu? Pani biega nawet maratony. Bo?

Bieganie to pełna koncentracja na wysiłku fizycznym i mierzenie się z fizycznymi słabościami, a to dobrze robi na głowę. To czas tylko dla mnie, w którym mogę się sobie przyjrzeć na przykład.

Czuje pani potrzebę „stawania w prawdzie" o sobie?

Oj tak! Tylko do tego trzeba odwagi. Dla mnie prawda o sobie równa się: akceptacja siebie. Trzeba wybaczyć sobie słabości. Może nawet polubić je. To taka sama część mnie jak talenty i mocne strony.

Stojąc przed lustrem, powie pani: „Anita, wcale nie jesteś taka super"?

Powiem: „Anita, kocham cię taką, jaka jesteś. Masz supermoce i swoje niedoskonałości". Ciągle się siebie uczę i doświadczam. Ulepszam aktualną wersję.

Nad czym pani pracuje?

Chciałabym jeszcze częściej zwalniać tempo i robić nic. Stosować podejście, którego uczy mnie Michał. „Wiesz, co się stanie, jak tego dzisiaj nie zrobisz?" – pyta. „No?" „Nic". Jak mi tak powie, odpuszczam. Chociaż kocham kobiety za to, że są supermenkami bez peleryn, mistrzyniami ogarniania – rodziny, pracy, pasji. Znam takie, które mają troje dzieci, dom, psa, firmę, we wszystkich rolach są fantastyczne. I jeszcze

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283

Z MICHAŁEM RÓŻNIĄ SIĘ I UZUPEŁNIAJĄ. ALE PODOBNIE WIDZĄ ŚWIAT, WIĘC MOGĄ PISAĆ WSPÓLNE KSIĄŻKI.

ciasto upieką, przyniosą do pracy. Tak, kobiety są nie z tej ziemi i za to je kocham.

Ma pani dużo przyjaciółek?

Niedużo. Życie mnie nauczyło, że przyjaciół poznaje się najlepiej w momentach trudnych, przełomowych. Ostatnio gdzieś przeczytałam: „Jeżeli ludzie nie doceniają obecności, którą im oferujesz, zaoferuj nieobecność". Przekonałam się kilka razy, jak to jest dawać dużo z siebie w przyjaźni i nie dostawać wiele w zamian. Warto czasem sprawdzić, co będzie, jeżeli to nie ty zadzwonisz z życzeniami.

Do biegania zachęcił panią Michał Kołodziejczyk, dziennikarz i reportażysta sportowy. Jesteście partnerami w życiu, ale także w pracy – razem napisaliście książki: *Mecz to pretekst. Futbol, wojna, polityka* i *Nadzieja FC. Futbol, ludzie, polityka*. Jak się wam współpracuje?

Co do pierwszej książki – Michał powiedział, że musiał mnie spotkać, żeby ją napisać. Wierzę mu! (*śmiech*) Pisze nam się fantastycznie, dobrze się uzupełniamy. Podobnie myślimy o opowiadaniu historii, formułujemy myśli. Michał woli pracować w nocy, ja nad ranem. On nie lubi rozmawiać przez telefon, ja – przeciwnie. Jestem bardziej uparta. On dawał spokój, gdy ktoś, z kim chciał się umówić na wywiad, nie odpowiadał albo odmawiał. Ja wysyłałam wiadomość: „Naprawdę nie? A może innego dnia?". I dodawałam kwiatuszek. Czasem działał! Jesteśmy inni, ale oboje widzimy detale i powiązania, które pozwoliły nam pokazać, że piłką nożną naprawdę można wytłumaczyć świat. Czytelnik, nawet ten niezainteresowany futbolem, może połączyć kropki i zrozumieć więcej mechanizmów funkcjonujących w polityce i życiu publicznym. Takie historie na długo zostają w głowie. Na przykład ta o bramkarzu reprezentacji Rwandy, który był z plemienia Tutsi i przeżył ludobójstwo tylko dlatego, że pomagali mu koledzy z drużyny, którzy byli Hutu. Ukryli go, a mogli poćwiartować maczetą – to nie jest przecież historia o piłce nożnej. Akurat przykład Rwandy podawał kiedyś publicznie pan Marian Turski, ostrzegając przed nienawiścią podsycaną przez polityków, system i media.

Druga książka ma w tytule słowo „nadzieja". Lubię ją.

W jednym z reportaży pada zdanie: „Z każdego zła, które się dzieje, można wyciągnąć coś dobrego". Wypowiada je piłkarz drużyny z Brazylii, która leciała na finał pucharu Copa Sudamericana do Kolumbii. Samolot spadł, przeżyło sześć osób, w tym trzech piłkarzy. Z jednym się spotkaliśmy. Powiedział nam: „Nie ma na świecie niczego ważniejszego od życia człowieka. Gdy nie ma ludzi, nie ma piłki, nie ma waszej książki, nic nie istnieje". Rozmawialiśmy też z zawodnikiem, który nie poleciał na ten mecz. Był rozgoryczony, wściekły, że nie został powołany, ale to go ocaliło. To też jest lekcja. Z każdej z tych historii biorę coś dla siebie. Lubię jeździć z Michałem na spotkania autorskie. Czasem trafiamy do małych miejscowości, gmin, gdzie odkrywam, jak fantastycznie działają lokalni społecznicy, biblioteki, które łączą ludzi. Dla mnie wizyta w Czerwonaku, Zagórowie czy Lubiczu pod Toruniem to fenomenalny czas. Buduje mnie energia takich miejsc.

Pani oczy błyszczą, gdy tak pani opowiada.

Mam 48 lat i wrażenie, że zostało we mnie dużo dzieciaka. Niedawno przeczytałam zdanie, które mnie poruszyło: starsi ludzie wciąż mają w sobie dziecko, które zastanawia się, co się stało z jego ciałem. Fajnie pozwolić temu dziecku dochodzić do głosu. Tej młodej, zachwycającej się życiem dziewczynie, którą byłam.

Tęskni pani za nią? Za tą Anitą modową, rockową, filmową? Nastoletnią.

Wciąż wygłupiam się jak ona, śmieję się tak, że bolą mnie mięśnie brzucha. Zastanawiałam się niedawno, co bym jej powiedziała, gdybyśmy mogły się spotkać. Przede wszystkim: unikaj toksycznych ludzi – dziś wiem, jakie to ważne. Idź za marzeniami i pasjami, ucz się od najlepszych. Jak czegoś nie wiesz, nie bój się pytać, wykorzystuj szanse. Ciesz się małymi rzeczami – tamta szesnastolatka to potrafiła i to mi zostało. Michał się śmieje, że zachwycają mnie nawet drzewa – gdziekolwiek pojedziemy, mówię: „Jakie piękne drzewa!". Cieszy mnie poranna kawa, dobre słowo, uśmiech, życzliwy gest, spojrzenie w niebo. Kiedy ostatnio patrzyła pani w gwiazdy?

Niedawno. Gdy spadały Perseidy.

To właśnie jest ważne. Życie mamy jedno. Nie przewiniemy go, nie odtworzymy jeszcze raz. Wziąć najbliższą osobę za rękę, powiedzieć, że ją kocham, przytulić się do dzieci, rodziców – to się liczy. Tylko to. ■

Dziękujemy THE ODDER SIDE oraz LA BOMBA CORNER SHOP & CAFÉ za udostępnienie lokalizacji do realizacji sesji.

eprasa.pl 98f2b6d283

Nowy damski zapach BOSS Bottled Beyond for Her podkreśla ideę „BOSS Recognize BOSS" – oddaje hołd kobietom dążącym do wyższych celów, które jednocześnie wspierają osoby w swoim otoczeniu. Poczuj przypływ pozytywnej energii z tą unikalną, piwoniowo-klonową kompozycją dla kobiet.



Sięgaj dalej Z BOSS



Sukces ma większe znaczenie, gdy się nim dzielimy. Zdobywczyni Oscara, aktorka i reżyserka Jessica Chastain, zdobywczyni wielu platynowych płyt, piosenkarka i autorka tekstów muzyki latynoskiej Becky G oraz złota medalistka olimpijska w skoku w dal Tara Davis-Woodhall uosabiają tego ducha siostrzeństwa. Są ambasadorkami nowego zapachu BOSS, który otwiera się nutą kwitnącej piwonii i łączy się z ciepłą mieszanką syropu klonowego wzbogaconą zmysłowymi nutami drzewno-bursztynowymi. Kierując się wzajemnym uznaniem, perfumiarze Quentin Bisch, Benoist Lapouza i Louise Turner stworzyli charakterystyczny, autorski zapach, łączący niszowe rzemiosło z atrakcyjnością bestsellerów, w postaci harmonijnej, urzekającej kompozycji. Design flakonu też jest niepowtwtarzalny. Rzeźbiarski, o miękkich liniach, powstały z dwóch liter B tworzy nowy, śmiały wyraz kobiecości BOSS. Przez przezroczyste szkło widać brzoskwiniowo-różowy nektar, a błyszcząca czarna nakrętka oraz złota zawieszka z wygrawerowanym logo podkreślają wyrazisty charakter flakonu i zapachu. Stworzony, by zachwycać. By sięgać dalej.

Zapach BOSS Bottled Beyond for Her dostępny jest w sprzedaży w perfumeriach Douglas i na douglas.pl oraz w Sephora i na sephora.pl

eprasa.pl 98f2b6d283



Runo leśne

Od bladawej zieloności chrobotka po ciemniejsze tony płonnika. Paleta modnych zieleni obejmuje wszelkie naturalne odcienie mchu. Projektanci nawiązują nie tylko do barw porastających kamienie mszaków, ale także do ich faktur. A we wnętrzach akcenty leśne są radością dla zmysłów. Odprężają i wprowadzają wizualny spokój.

1 kolczyki z żywicy i emalii 30 zł, Parfois **2** broszka z piór 259 zł, Lui Store **3** dywan wełniany Pantone 2440 zł, Nazar **4** stolik pomocniczy Archeo, proj. Jaime Hayón 845 zł, Magis **5** kapcie, Wabi Unisex 630 zł, Camperlab **6** bransoletka złota z diamentami i szmaragdami 17 590 zł, Apart **7** torba 637 zł, Desigual **8** rękawiczki 40 zł, Monnari

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98f2b6d283



S'portofino

Every move is a story

Gdynia · Katowice · Kraków · Łódź · Poznań · Warszawa · Wrocław · Praga

sportofino.com

eprasa.pl 98f2b6d283



Zrób to sama

Aparaty fotograficzne na kliszę, gramofony, maszyny do pisania – analogowe sprzęty, którym wróżono śmierć techniczną, mają nowych użytkowników i fanów. Są nimi przedstawiciele pokolenia Z, którzy prócz oldschoolowych urządzeń odkrywają też hobby z przeszłości. Odręczne pisanie pamiętników (koniecznie piórem), planszówki czy warsztaty szydełkowania to forma ucieczki od opresyjnego cyfrowego świata, a może nawet pokoleniowy manifest.

1 karty do gry 69 zł, Printworks **2** planer Infinity 151 zł, Burga **3** zestaw do cyjanotypii 218 zł, Botanopia **4** zabytkowa maszyna do pisania Olympia 1869 zł, Etsy **5** Lomo Apparat, kompaktowy aparat analogowy na film 35 mm, 449 zł **6** bierki 69 zł, Printworks, Eye on Design **7** pióro wieczne 299 zł, Colorful Kangaroo, Pióropuszek **8** Ralph Kamiński, winyl *Bal u Rafała*, edycja limitowana, 143 zł, Fonobo, Winylownia

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98f2b6d283

ONSHINDO
OSAKA

The Art of Japanese Skincare

ODKRYJ MOC BIOTECHNOLOGII



MADE **IN JAPAN**

Dostępne w Douglas i na Douglas.pl

DOUGLAS



Wystawa *Formy dobrostanu* z projektami Alvara Aalto w Muzeum Architektury i Designu w Helsinkach

Gwiazda Północy

Rzędy kolorowych secesyjnych kamienic, falująca linia gmachu biblioteki Oodi czy biurowiec Katajanokan Laituri z drewnianym wnętrzem – świetna architektura jest jednym z powodów, dla których chce się przejść stolicę Finlandii wzdłuż i wszerz. Miłośnicy pięknych rzeczy docenią, że dobre muzea i sklepy z ikonicznymi fińskimi meblami, biżuterią i modą są zawsze tuż za rogiem.

1 lampa Beehive (Ul), proj. Alvar Aalto (1953 r.), 4600 zł, Artek **2** kolczyki srebrne w kształcie borówek leśnych 372 zł, Finn Feelings
3 szklana figurka Sieppo (ptaszek), proj. Oiva Toikka 1075 zł, Iittala **4** fotel 402, proj. Alvar Aalto (1933 r), Artek
5 świecznik Kivi, proj. Heikki Orvola 86 zł, Iittala, Nordic Nest **6** buty Hop Pink 1210 zł, Minna Minna, Stockmann

Fot: Grażyna Saniuk, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 98f2b6d283

/skin
regimen/Lx

POWERING
SKIN LONGEVITY
THROUGH COLLAGEN
SCIENCE

Collagen Pro Complex
zwiększa naturalny kolagen typów I i III **o 46,6%**

Longevity Complex™
opóźnia starzenie się komórek **o 80%**



Longevity Collagen+ Serum /skin regimen/Lx zwróciło moją uwagę połączeniem zaawansowanej nauki o kolagenie z filozofią ochrony skóry przed czynnikami,które na co dzień przyspieszają jej starzenie. To podejście, które patrzy na skórę długofalowo – nie tylko na to, jak wygląda dzisiaj, ale również na to, jak zachować jej witalność w przyszłości.
Katarzyna Dziubasik, Hotel Bania



NOVA GROUP

/skin longevity. **rooted in science**

Nova Group. Wyłączny dystrybutor.
ul. Puławska 538 / 02-884 Warszawa
tel.: 22 646 33 00 / novagroup.pl

eprasa.pl 98f2b6d283



CHCESZ *TĘCZY?*

rozmawiała:
BEATA NOWICKA
zdjęcia:
ALEKSANDRA
ZABOROWSKA

eprasa.pl 98f2b6d283

Czasem odrywa się od ziemi, ale na co dzień twardo po niej stąpa. Aleksandra Popławska urodziła się na Śląsku, po śląsku żartuje i przeżywa emocje. Mówi, że ma śląską duszę. Introwertyczka, na scenie i planie filmowym daje upust emocjom, które prywatnie chowa. Odzyskuje równowagę, włócząc się z psami po lesie i praktykując jogę. Spokój? Nie zawsze go czuje. Dlatego wie, ile jest wart.



MUSISZ ZNIEŚĆ *DESZCZ*

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: ADRIAN WŁASIUK przy użyciu kosmetyków Color WOW, produkcja: MARTA SECH; Suknia Gosia Baczyńska

eprasa.pl 98f2b6d283



W genach ma zakodowaną siłę i potrzebę niezależności. Choć jest też druga, artystyczna strona, utkana z wrażliwości. Mama Aleksandry Popławskiej amatorsko występowała w sztukach, chciała zostać aktorką, ale nie było jej stać na studia. Miłością do teatru zaraziła córki – Olę i młodszą Magdalenę. Zaczęło się od konkursów recytatorskich, poezji śpiewanej, nauki w szkole muzycznej. Były sukcesy, wyróżnienia, nagrody. Pierwsza poważna porażka? Ola nie dostała się do szkoły teatralnej. Przez rok uczyła muzyki w podstawówce, a potem zdała na wymarzone studia aktorskie i wyjechała do Wrocławia. Nie wróciła już na Śląsk. Na drugim roku zaniosła CV do wszystkich wrocławskich teatrów. Mówiła, że nie ma pieniędzy i przyjmie każdą rolę. Zadziałało. Zaczęła grać w Teatrze Polskim. Dwa lata później dostała angaż w warszawskim Teatrze Rozmaitości. Popularność? Musiała na nią poczekać, przyszła z serialem *Wataha* i rolą prokuratorki Igi Dobisz. Nie zmieniła Oli. Nadal chodzi własnymi ścieżkami, od ponad 20 lat związana jest z aktorem Markiem Kalitą. Mieszkają z dala od miasta, w domu na skraju Puszczy Kampinoskiej. Cieszą się ciszą, wdychają zapach drzew.

Twój STYL: Dzieci, mistrzowie magicznego myślenia, wierzą, że są nieśmiertelne. Artyści o tym marzą, rzecz osiągalna?

Aleksandra Popławska: Niedawno zmarła Dolly Parton, idolka, dla mnie pozostanie nieśmiertelna. Podobnie jak Tim Curry, genialny w *The Rocky Horror Picture Show*. Odeszli tego samego dnia. Dolly była jedną z najbardziej hojnych i zaangażowanych charytatywnie gwiazd. Kobieca, pełna energii, autoironiczna. Emanowała radością życia. Śpiewała: „Jeśli chcesz tęczy, musisz znieść deszcz". Prawda. Tim łączył dystyngowaną elegancję z brytyjską ekscentrycznością. Imponował dyskrecją. Mówił: „Nie opowiadam, z kim sypiam ani czy jestem zakochany. Dla mnie to sprawa najwyższej wagi, a dla ludzi – nieistotna". Podarowali nam piosenki, filmy i odcisnęli ślad w ludzkich sercach. Pozostawić po sobie świadectwo bycia dobrym człowiekiem, który ma pasje i robi ciekawe artystycznie rzeczy – to jest nieśmiertelność.

„50 lat to nie wiek, lecz półwiecze doskonałości". Kilka miesięcy temu w dniu 50. urodzin otworzyłaś oczy i pomyślałaś: „To już? Tak szybko minęło?".

Nawet nie pamiętam, co wtedy robiłam. Mamie musiałam przypomnieć, żeby mi złożyła życzenia, bo skończyłam już tyle lat. Stwierdziła, że z jej perspektywy nadal jestem młoda, wiek to tylko liczba. Z matmy nie byłam dobra, więc liczenie, ile czasu upłynęło, mnie nie interesuje. Nie wyprawiam urodzin, więc z pięćdziesiątki nie zrobiłam afery. Dotkliwiej przeżyłam czterdziestkę. Wydawało mi się, że nic ciekawego artystycznie już mnie nie spotka. Dekadę później okazało się, że się pomyliłam. Jestem aktywna, dbam o kondycję psychiczną i fizyczną. Od lat praktykuję jogę, niedawno zafascynowała mnie wersja „powietrzna" – aerial joga. Do głowy mi nie przyszło, że w tym wieku będę robiła akrobatyczne wygibasy, unosząc się nad ziemią! (*śmiech*)

A robisz, co widać na zdjęciach.

Daje mi to ukojenie po stresujących momentach, uspokaja. Wiek nie ma większego znaczenia, dopóki jesteśmy w formie, mamy poukładane relacje z najbliższymi, czujemy się kochani i kochamy. To dla mnie dobry moment, ale nic nie jest dane na zawsze, trzeba nad sobą pracować. Nadal szukam harmonii, poza tym zostałam debiutantką, na to nigdy nie jest za późno! Po raz pierwszy będę w „Twoim STYLU" na okładce. Drugi debiut mam w Netflixie. Już niedługo premiera serialu *Znieczulenie*, gdzie zagrałam psychiatrkę,

CHCIAŁAM STUDIOWAĆ AKTORSTWO I GRAĆ – NIEWAŻNE GDZIE. BO W TEATRZE BYŁO CIEKAWIEJ NIŻ W ŻYCIU.

Body COS, bransolety Apart, W.Kruk

eprasa.pl 98f2b6d283

W WARSZAWIE POCZĄTKOWO CZUŁAM SIĘ JAK W OBCYM ŚWIECIE, NIKOGO TU NIE ZNAŁAM. I BYŁAM NIEŚMIAŁA. TO NIE POMAGAŁO.



eprasa.pl 98f2b6d283

doktor Jagodę Wilk. W głównej roli wystąpił Leszek Lichota. Po dziesięciu latach od *Watahy* ponownie spotkaliśmy się na planie, to była cudowna sentymentalna podróż. Ostatnio lubię takie. Miewam przebłyski z dzieciństwa i czasem mi żal, że coś przeminęło bezpowrotnie. Zapach i smak pomidorów babci Marianny. Tęsknię za nimi. Rosły na polu, dojrzewając w słońcu. Gdzie teraz znajdziesz takie? Wszystko rośnie przykryte folią. Babcia dawała mi rzodkiewki o dziwacznych kształtach, bardzo ostre. Na boisku niedaleko było drzewo morwy białej, jakie pyszne miało owoce! W sklepie sprzedają tylko suszone. Wakacje na wsi to była miła odmiana po Śląsku. Miałam swoją motyczkę do usuwania chwastów, można było zbierać stonki i robić wyścigi, która pierwsza dobiegnie do ziemniaka. Czasem mi szkoda, że trzeba było dorosnąć i robić te wszystkie trudne „dorosłe" rzeczy: wypełniać faktury, pity, rachunki. Stonki były fajniejsze.

Dzieciństwo dało ci poczucie bezpieczeństwa?

W jakiejś mierze tak. Zdarzały się też trudne chwile związane z chorobą alkoholową taty. Ale wolę koncentrować się na dobrych, jak wakacje u dziadków nad Bugiem przy granicy z Ukrainą. Pamiętam, jak stałam nad rzeką i patrzyłam na drugą stronę, na ukraińską wieś. Dziadek mówił, że nie wolno nam tam pójść. Nie podobało mi się, że ktoś stawia granicę, której nie mogę przekroczyć. Lubiłam za to bieganie po polu, dojenie krowy – babcia mnie nauczyła – i noszenie kur na rękach. Wykazywały się dużą cierpliwością. W kontrze na co dzień był Śląsk – kopalnie, hałdy węgla, zabawa w chowanego w poniemieckich bunkrach, betonowe bloki. Też mnie to fascynowało. „Kraj lat dziecinnych! On zawsze zostanie. Święty i czysty, jak pierwsze kochanie" – piękny jest ten cytat z Mickiewicza.

Jaki obraz rodzinnego Zabrza jest najwyraźniejszy?

Mieszkałam w dzielnicy Zaborze, w wysokim bloku. Przed oknami rozciągały się pola, tory kolejowe, a na horyzoncie, niezbyt romantycznie, huta Biskupice. Z kominów unosił się czarny dym, czasem widać było ogień. Myślałam, że ludzie, którzy tam mają domy, muszą być cali okopceni. A potem okazało się, że w pobliżu mieszkał „gryfny synek", mój obecny mąż. Czyli patrzyłam w kierunku przeznaczenia.

Stałaś w oknie, myśląc, że chcesz stamtąd wyjechać czy uciec?

Uciekać? Przed czym? Nigdy nie myślałam o wyjeździe z Zabrza w kategorii ucieczki. „Jo jest dziołcha ze Śląska", jest taki szlagier. Podobają mi się familoki, tamtejsza kultura, język, gościnność. Rodzina mamy pochodzi z Kielecczyzny, taty ze Wschodu, ale ja na Śląsku się urodziłam i wychowałam. Skończyłam 19 lat, kiedy wsiadłam do pociągu do Wrocławia, nie miałam w głowie planu ucieczki. Nie miałam żadnego planu. Pomyślałam tylko, że fajnie byłoby dostać się na wymarzone studia, skończyć je i grać – nieważne w jakim mieście. Bo w teatrze zawsze było ciekawiej niż w życiu. Odlotowe kostiumy, maski, muzyka, światła, poezja. Na studiach koledzy imprezowali, a ja się uczyłam, żeby zdobyć stypendium, mieć jakieś pieniądze. Żyłam z dnia na dzień. Planowanie nie jest moją mocną stroną.

Ale miałaś talent. Zaczęłaś grać już na drugim roku. Grzegorz Jarzyna zaproponował ci rolę w sztuce *Doktor Faustus*, angaż w TR Warszawa. Młodzi aktorzy o tym marzyli. Bałaś się przenosin do stolicy?

Bałam się tego, że nikogo tam nie znam. To był dla mnie obcy świat, do którego przyjechałam sama. Byłam nieśmiała, a dostałam się do teatru, w którym grali świetni aktorzy: Maja Ostaszewska, Magda Cielecka, Marek Kalita. To mnie peszyło.

Miałaś kompleksy?

Przede wszystkim na początku nie miałam pieniędzy. Po próbach wszyscy szli do restauracji na obiad, a ja musiałam wymyślać wymówki, bo nie było mnie stać. Mogłam pójść najwyżej na pierogi do baru mlecznego. Nie stać mnie też było na wynajęcie mieszkania w Warszawie. TR miał w Ząbkach stolarnię, gdzie budowano dekoracje, dostałam tam pokój socjalny. Mało za niego płaciłam, ale było daleko, więc musiałam szybko zrobić prawo jazdy i kupić na raty używanego Fiata 126 p. Co to była za maszyna! Ciągle się psuł drań. W Ząbkach znalazłam psa. Weterynarz powiedział, że to pies z karłowatością. Ze Śrubą, bo tak ją nazwałam, przeżyłyśmy razem intensywnych 18 lat, podróżowała ze mną wszędzie. A wracając do pytania – miałam kompleksy, czułam się spięta, wydawało mi się, że się nie nadaję do aktorstwa. Gdy zaczęłam więcej grać i rozwijać się, zrobiło się lepiej. Później urodziłam córkę, a po powrocie z macierzyńskiego zostałam zwolniona. Były sukcesy i porażki. Nie spodziewałam się, że moje życie tak potoczy...

Odniosłaś sukces, zagrałaś świetne role, dostałaś Złotego Anioła za „Niepokorność Twórczą" na Międzynarodowym Festiwalu Filmowym „TOFIFEST", jesteś laureatką wyróżnienia „Siła solidarności: 50 przyjaciół Ukrainy", reżyserujesz w teatrze, masz rodzinę, dom w Puszczy Kampinoskiej. Udało ci się i nie ma w tobie pychy. Widzę wdzięczność.

Sukcesem jest to, że udaje mi się ogarniać życie, na przykład nie spóźniać się przesadnie z płaceniem podatków. Widziałam, jaki skok społeczny zrobili rodzice. Było ich stać, żeby pojechać z rodziną na wakacje – dziadkowie nie wiedzieli nawet, co to jest urlop. Ci ze strony mamy przyjechali na Śląsk z Kielecczyzny. Dziadek został górnikiem, babcia wychowywała piątkę dzieci. Rodzice taty to rolnicy – babcia od dziecka pracowała, dzieliła jedną parę butów z siostrą, na zmianę chodziły w nich do szkoły. Gdy w chłodne dni wypasała krowy, żeby ogrzać bose stopy, wchodziła w ciepłe krowie placki. Na obiad cała rodzina jadła kartofle ze wspólnej miski, żeby zarobić na przybory szkolne, babcia uprawiała i sprzedawała mak. Kiedy wprowadzono zakaz, rozpaczała,

Sukienka Etro, Vitkac, bransolety Apart, W.Kruk, buty Pinko

eprasa.pl 98f2b6d283



CZYM SIĘ ODURZAM? ŻYCIEM! MUZYKĄ, PRZYRODĄ, ROZMOWAMI, SZTUKĄ.

bo straciła szansę na dodatkowe pieniądze. Jako młoda kobieta pozwoliła sobie na jedną ekstrawagancję: piękne białe kozaki. Oddała je siostrze, gdy ta wyjeżdżała do Warszawy za chłopakiem. Babcia wiele razy opowiadała tę historię, do końca życia ją przeżywała. Mama, żeby studiować, musiała stoczyć batalię z rodzicami, którzy dalszą naukę uważali za fanaberię. W tajemnicy przed ojcem zdała na polonistykę.

Zastanawiam się, z jakim wzorcem kobiecości weszłaś w dorosłość?

Myślę, że w DNA mam wpisany pewien rodzaj siły, ukochanie wolności i niezależności. Ale siła to nie supermoc. To walka o swoje, kiedy świat próbuje narzucać schematy. Zawsze imponowały mi takie kobiety jak Dolly Parton, Kora, która była moją idolką od wczesnych lat młodzieńczych. Wciąż mam jej płyty w winylowej wersji. „Nie oceniaj mnie ani dobrze, ani źle. Po prostu bądź i patrz". Prosty i prawdziwy ten cytat. Lubię Patti Smith, byłam na jej koncercie w Warszawie, pisze świetne książki, piosenki, wiersze, wspaniała kobieta. Kate Bush, która w przeciwieństwie do Kory czy Patti miała szczęśliwe dzieciństwo. Bije od niej radość i światło. Wprowadziła do teledysków ruch, taniec, to było coś oryginalnego wtedy. Udowodniła, że artysta nie musi być nieszczęśliwym, poranionym człowiekiem, szukającym natchnienia w alkoholu czy narkotykach, żeby tworzyć piękne rzeczy.

Top Elisabetta Franchi, kolczyk Beata Bojda

eprasa.pl 98f2b6d283



Nowa era ANTI-AGING

Potrzeba skutecznej pielęgnacji zmienia nasze podejście do kosmetyków. Coraz częściej sięgamy po składniki, które jeszcze niedawno kojarzyłyśmy przede wszystkim z medycyną estetyczną. Jednym z nich jest PDRN.

Czym jest PDRN? To polideoksyrybonukleotydy – fragmenty DNA, które w pielęgnacji wykorzystuje się ze względu na ich właściwości wspierające procesy regeneracyjne skóry. PDRN wpisuje się w szerszy trend tzw. biostymulacji. Zamiast koncentrować się na powierzchownym efekcie wygładzenia, wspiera naturalne mechanizmy odnowy skóry i poprawia jej jakość.

Granica między medycyną estetyczną a domową pielęgnacją coraz bardziej się zaciera. Składniki, które jeszcze niedawno kojarzyłyśmy głównie z profesjonalnymi zabiegami, trafiają do preparatów przeznaczonych do codziennego stosowania.

Na rosnące zainteresowanie zaawansowaną pielęgnacją odpowiada nowa generacja serum L'Oréal Paris Revitalift Filler z rewolucyjnym kompleksem [Kwas hialuronowy & PDRN+]. Formuła łączy PDRN i PRN z trzema rodzajami kwasu hialuronowego – makrocząsteczkowym, mikrocząsteczkowym i mikrowypełniającym. Takie połączenie pozwala działać wielokierunkowo: intensywnie nawilżać, wygładzać i ujędrniać skórę oraz poprawiać jej sprężystość. To szczególnie istotne, gdy skóra stopniowo traci naturalne nawilżenie, jędrność i gładkość.

PDRN zastosowany w serum L'Oréal Paris Revitalift Filler jest wegański i pozyskiwany w procesie biofermentacji. Jego cząsteczki są 3000 razy mniejsze niż rozmiar porów skóry, co umożliwia optymalne wnikanie składnika. W połączeniu z PRN pomaga wygładzać zmarszczki, intensywnie rozświetlać cerę i widocznie poprawiać jej kondycję.

Rezultat? Skóra odzyskuje blask i sprężystość, a drobne zmarszczki stają się mniej widoczne. To nowoczesne podejście do anti-aging: składniki inspirowane rozwiązaniami znanymi z profesjonalnych zabiegów zostają zamknięte w formule serum, które można włączyć do codziennego rytuału pielęgnacyjnego.

„Współczesna dermatologia estetyczna przechodzi fascynującą ewolucję – odchodzimy od samego „wypełniania" na rzecz głębokiej biostymulacji i poprawy jakości skóry od wewnątrz. To dlatego w koreańskich klinikach medycyny estetycznej absolutnym hitem stały się zabiegi typu skin booster oparte na PDRN. Dziś ten składnik przebojem wkracza do codziennej pielęgnacji domowej, stając się najszybciej rosnącym trendem w kosmetologii. Połączenie kwasu hialuronowego z PDRN w formule serum Revitalift Filler to w świecie kosmetologii prawdziwy dream team i idealna synergia dwóch wektorów działania. Kwas hialuronowy nawilża, wygładza oraz ujędrnia skórę. Z kolei PDRN+ działa jak biologiczny stymulator: regeneruje, poprawia strukturę i jakość skóry, a także pobudza ją do produkcji własnego kwasu hialuronowego.

W dermatologii najbardziej cenimy wyniki potwierdzone badaniami klinicznymi. Dane dotyczące tej formuły są bardzo konkretne: 6-tygodniowa ocena kliniczna wykazała redukcję drobnych zmarszczek aż do 60%*. To doskonale obrazuje, jak formuła bogata w zaawansowane składniki potrafi realnie wpłynąć na strukturę i wygląd skóry".



DR IVANA STANKOVIĆ
dermatolog, ekspert marki L'Oréal Paris

* Ocena kliniczna, 53 kobiety, 6 tygodni.

eprasa.pl 98f2b6d283



Zapytam więc przewrotnie: czym ty się odurzasz?

Życiem. (*śmiech*) Przyrodą, muzyką, sztuką. Uwielbiam włóczyć się po lesie, gadać z ludźmi, spać w jednym łóżku z moimi zwierzakami. One są szczęśliwe, ja też, choć trochę ciasno. Lubię być w ruchu. Od Natalii Kality (mojej pasierbicy) dostałam parę lat temu pas do jogi. Zaczęłam zwisać głową w dół, spodobała mi się ta nietypowa perspektywa. Potem poznałam Jolę Fudali, instruktorkę aerial jogi. Spotkałyśmy się na planie dokumentu fabularyzowanego, w którym zagrałam Anne Schilling, gospodynię Kopernika, którą podejrzewano o romans z astronomem. Pierwszego dnia zdjęciowego usłyszałam, że zaczynamy od scen współczesnych i mam włożyć strój sportowy. Zdziwiłam się, ale pomyślałam, że twórcy chcą opowiedzieć o Koperniku z dzisiejszej perspektywy. Okazało się jednak, że ekipa sprowadziła na plan Jolę, która poprowadziła dla mnie zajęcia aerial jogi. To był jeden z lepszych dni zdjęciowych. Wytłumaczyła mi, jak ważny jest właściwy dobór chusty, jak powinna być podwieszona, żeby było bezpiecznie. Wspaniała instruktora i kolejna cudowna kobieta w moim życiu. Teraz praktykuję aerial jogę codziennie rano, to rodzaj powrotu do dzieciństwa, kiedy uwielbiałam się huśtać, zwisać na trzepaku. Najbardziej lubię savasanę, czyli pozycję trupa, można schować się w chuście jak w kokonie. O niczym wtedy nie myślę, tylko się bujam. Jestem zabujana w bujaniu.

Ponad 20 lat „bujasz się" w Marku Kalicie. Ale dopiero niedawno wzięliście ślub.

Czy są jakieś normy, kiedy trzeba to zrobić? Musieliśmy się „trochę" zastanowić. I wokół znajomi się rozwodzą, a my wzięliśmy ślub .

Poczułaś różnicę?

Początek małżeństwa jest przyjemny. Ciekawe, jak długo to potrwa. Na Instagramie obserwuję Joan Collins, słynną Alexis z *Dynastii*. Kobieta po dziewięćdziesiątce w świetnej formie, miała pięciu mężów, a Elizabeth Taylor ośmiu, ja na razie mam pierwszego, więc wszytko przede mną.

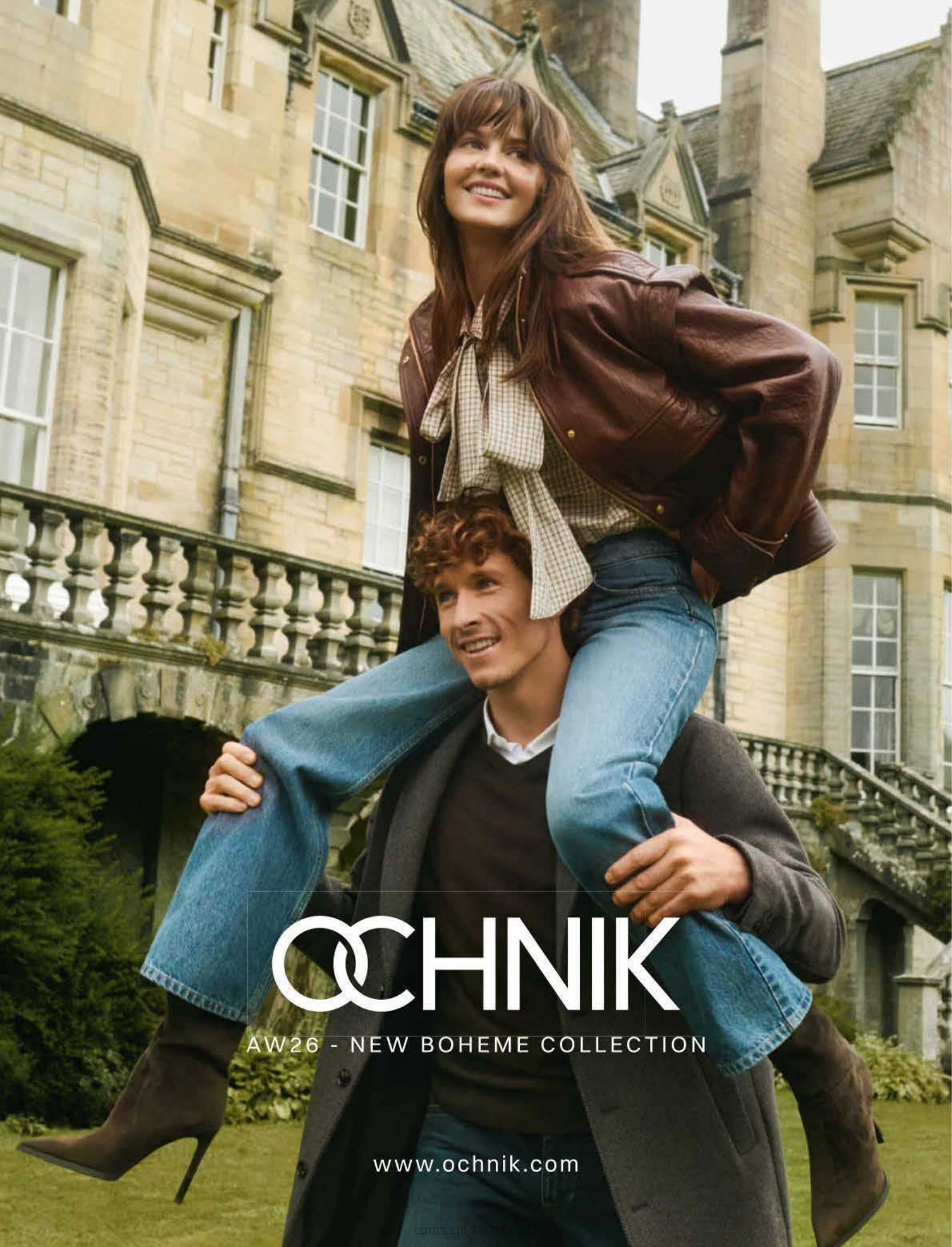
Znalazłaś w życiu to, czego szukałaś?

Niczego nie szukałam. Samo się znalazło. No, może trzeba było trochę popracować. Ale jestem z siebie dumna. Do głowy mi nie przyszło, że tyle osiągnę. Będę grać w teatrze, filmach, serialach, czytać audiobooki, reżyserować. W listopadzie mam premierę *Dziadów* w Teatrze Polskim we Wrocławiu. Wracam do miejsca, w którym debiutowałam. Po drodze tyle się wydarzyło. Były sukcesy, wątpliwości, załamania, popełniłam dużo błędów, zaliczyłam porażki, które z perspektywy czasu nazywam po prostu doświadczeniami. Teraz najważniejsze są relacje z najbliższymi, choć to cholernie trudne, cały czas trzeba nad sobą pracować. Zależy mi, żeby ludzie, których kocham, byli szczęśliwi, czuli się zaopiekowani. Praca wciąż mnie ciekawi i jest jeszcze trochę rzeczy, których nie zrobiłam, a chciałabym. ■

NAJWAŻNIEJSZE SĄ RELACJE Z BLISKIMI. CHOLERNIE TRUDNA SPRAWA, TRZEBA CAŁY CZAS NAD SOBĄ PRACOWAĆ.

Leggingsy i top Adidas by Stella McCartney/Sportofino, bransolety Apart, W.Kruk

eprasa.pl 98f2b6d283

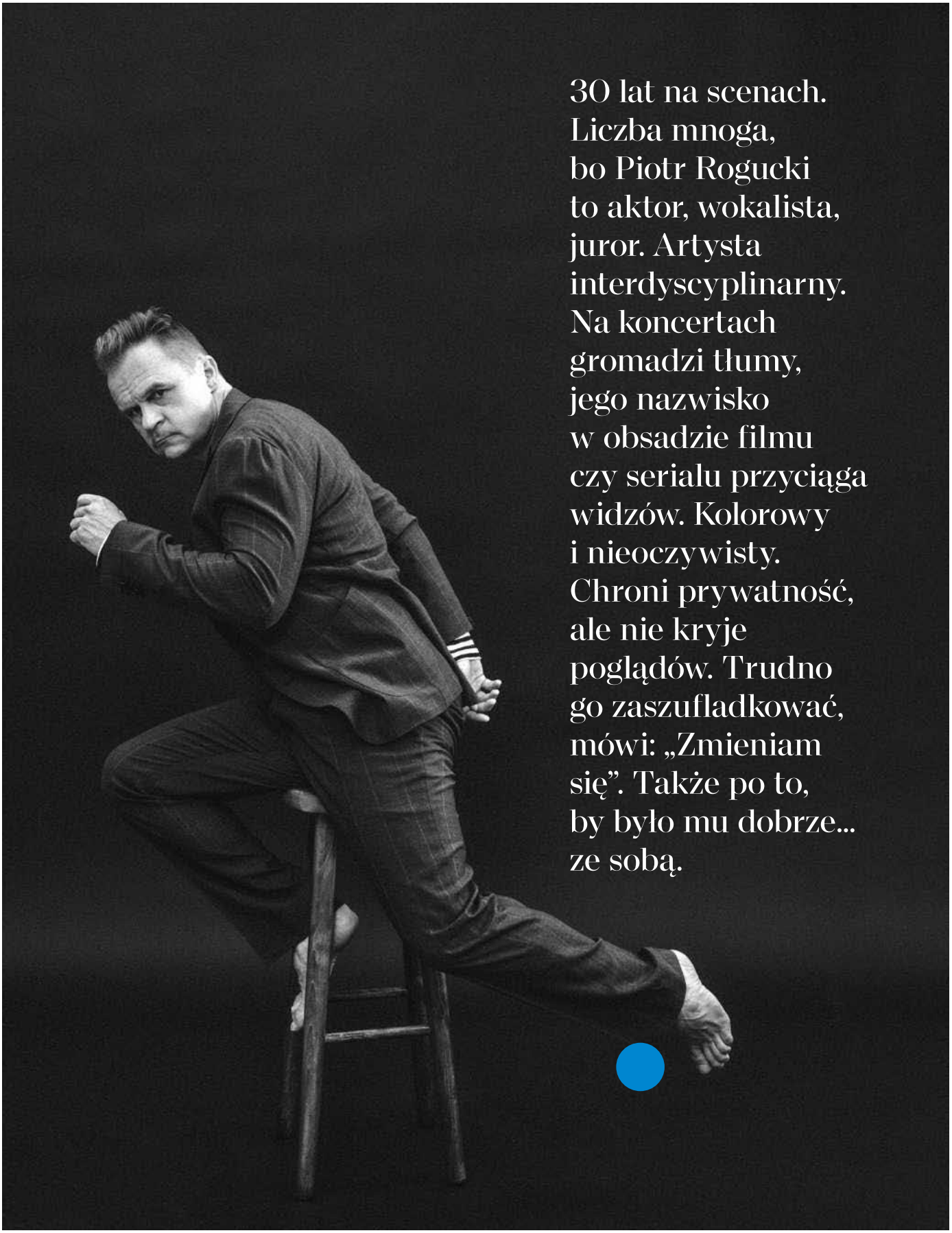

OCHNIK
AW26 - NEW BOHEME COLLECTION
www.ochnik.com



EGO CHOWAM do kieszeni

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

eprasa.pl 98f2b6d283



30 lat na scenach. Liczba mnoga, bo Piotr Rogucki to aktor, wokalista, juror. Artysta interdyscyplinarny. Na koncertach gromadzi tłumy, jego nazwisko w obsadzie filmu czy serialu przyciąga widzów. Kolorowy i nieoczywisty. Chroni prywatność, ale nie kryje poglądów. Trudno go zaszufladkować, mówi: „Zmieniam się". Także po to, by było mu dobrze... ze sobą.

Stylizacja: MARIA SZAJ, charakteryzacja: AGNIESZKA JAŃCZYK, produkcja: MARTA ŚECH
Garnitur Haratyk. Po lewej: Płaszcz COS

eprasa.pl 98f2b6d283

ROGUC, CZYLI KTO?

Odsłona 1: Połowa lat 90., bard z gitarą. Na festiwalach poezji śpiewanej wykonuje m.in. nostalgiczną *Ulotność* z tekstem: „Jeżeli serca wam nie spłoną,/ to na darmo szukam słów,/ Jeżeli zadrżą i załkają,/ to w poezji mieszka Bóg" ... Odsłona 2: Rok 2014, program *Must Be The Music*. Juror z pomarańczowym cieniem na powiekach, w innej wersji – w samych slipkach, z ciałem pomalowanym złotą farbą. Kontrowersyjny. Jeden z występów komentuje: „Sukces poprzez pokazywanie dupy jest sukcesem krótkotrwałym". Odsłona 3: Ten sam rok, Przystanek Woodstock, ze sceny charyzmatyczny rockman krzyczy z przejęciem: „To jest jedyny taki moment, kiedy 200, 300, 400 tysięcy ludzi oddycha jednym oddechem". De facto jest ich pond 750 tysięcy. Odsłona 4: Początek tego roku, gala Bestsellery Empiku, aktor na ściance: elegancki, charakterystyczny, w przezroczystej koszuli wyszywanej perełkami... To wszystko on. Zastanawiam się, jakiego Roguckiego spotkam. Zjawia się sympatyczny, otwarty człowiek w ciemnym T-shircie. Refleksyjny, życzliwy, uśmiecha się często, mówi frapująco. Z wrażenia zapomnę poprosić o autograf.



Koszula, spodnie Levi's

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283

ARTYSTA

Twój STYL: Powinniśmy spotkać się przy torcie. Obchodzisz jubileusz 30 lat pracy. Łączysz pokolenia, masz fanów wśród dwudziesto- i pięćdziesięciolatków. Koleżanki z redakcji zazdroszczą mi tego wywiadu. Więc chciałabym zacząć od małej prywaty… Poprosimy więcej piosenek romantycznych.

Piotr Rogucki: Ach tak?! (*śmiech*) Może sprostam. Na trzydziestolecie przygotowałem projekt *Rogucki x 30*. Wielowymiarowe przedsięwzięcie – powstaje m.in. sztuka, w której pojawią się teksty moich piosenek, planujemy wystawiać ją w jednym z warszawskich teatrów. W tym dramacie będzie sporo o miłości.

„Miłość w dramacie" – zabrzmiało posępnie, jak „kobieta we łzach" albo coś takiego.

To tylko gra słów. À propos: Poszedłem niedawno do księgarni, pytam o ostatnią część *Harry'ego Pottera*, tę, gdzie pojawia się jego syn. Pani mówi: „To ta zbudowana z dialogów?". Potwierdzam: „Tak, dramat". A ona: „No nie wiem, to się okaże, jak pan przeczyta…" Gry słów są fajne.

Więc do słów się odwołam: „szczery, prawdziwy, inspirujący, wyjątkowy" – opowiada o tobie AI. Szesnaście płyt, długa lista filmów i seriali, Fryderyki, ale też uwielbienie fanów i fanek. Czyli: sukces. Jak go odbierasz?

Doceniam, ale uważam za narzędzie, nie cel. Sukces jest potrzebny, żeby ludzie zauważyli twoją pracę, jej efekt. Wtedy wejdą do środka, zobaczą, co robisz, i może odnajdą w tym siebie. Ale sukces jako cel to więzienie. Fani, którzy utrzymują artystę w poczuciu satysfakcji, w pewnym momencie stają się jego właścicielami i chcą, żeby schlebiał ich gustom. Tupią, kiedy jest inaczej, wpisują negatywne komentarze w internecie. Niektórzy poddają się tej presji i całe życie starają się przede wszystkim nie rozczarować. A inni mówią: okej, wam się to nie podoba, ale będę robił po swojemu. To daje poczucie wolności i wierności sobie.

PISANIE TEKSTÓW NIE JEST TERAPIĄ. INACZEJ PRACUJĘ NAD SOBĄ, DUŻO JUŻ W ŻYCIU POPRAWIŁEM.

Masz je dziś, na kolejnym etapie? Ponad 20 lat byłeś liderem zespołu Coma, występowałeś w duecie z Kubą Karasiem. A teraz postawiłeś na karierę solo.

Najwyższy czas, bym spełniał własne wyobrażenia o tworzeniu. Próbował nowych rzeczy. Jestem fair wobec publiczności, jeśli działam w zgodzie ze sobą. Co nie znaczy, że w samotności. W pracy nad solową płytą wspiera mnie zespół Normalni Ludzie. Razem uzyskaliśmy niepowtarzalne brzmienie, charakter. Płyta to część dużego projektu, o którym wspominałem. Koncerty w ramach trasy jubileuszowej potrwają do roku 2028. Cieszę się tym. Interesuje mnie tworzenie i aranżowanie wydarzeń totalnych, opartych nie tylko na muzyce, ale także na obrazie, ruchu, emocjach. Takich, które pochłaniają publiczność, są jak misterium. Wtedy ludzie doświadczają nie tylko rozrywki, ale także przeżyć duchowych. Myślę, że za nimi tęsknią – młodzi wracają do starszych utworów, tekstów, bo było w nich coś więcej niż w większości tych, które powstają dziś.

Wyrosłam na piosenkach Perfectu, Republiki, TSA. One nas budowały, na pewno wpłynęły na charakter.

Bo dawały poczucie czegoś głębszego. Ulgę w trudnych czasach, doświadczenie solidarności, rodzaj katharsis. To nie były hity na dwa tygodnie. Fajne czasy.

Twoje teksty też są poruszające. Choćby te z ostatniej płyty z Karasiem, czyli *Atlasu iskier*. „Mogę wyobrazić sobie,/ że kiedy zamykam oczy,/ wszystko się kończy./ Lecz na pewno wiem,/ że nie skończy się źle…" – to z piosenki *Houston*. Mam ciarki, gdy tego słucham.

Faktycznie, są tam teksty dotyczące stanów desperackich, rozpaczy w pożerających się i wypalających związkach. To płyta intymna i kryzysowa. Nie ma dobrej muzyki bez emocji, ale teraz podchodzę do tego inaczej. Kiedyś pisanie tekstów było lekarstwem, sposobem na wyrażenie uczuć, rozwiązywanie własnych problemów. Oduczyłem się tego. Teraz teksty już nie mówią o mnie. Są fikcją.

To objaw emocjonalnej dojrzałości?

Chyba tak. Rozwijam się, dużo w życiu poprawiam. Przede wszystkim zawalczyłem o poczucie własnej wartości. O nieciśnięcie na sukces za wszelką cenę, o robienie rzeczy po mojemu, nie pod dyktando mody. Nauczyłem się szanować swój talent i lepiej komunikować z ludźmi, okazując im zaufanie. W tym roku z menedżerem Arturem Czarneckim i dyrektorką artystyczną Leną Zotą stworzyliśmy kolektyw artystyczny, który nazywa się CZULE, to nasz „dom dla twórczości". W CZULE zaangażowali się otwarci, kreatywni artyści, którzy nie myślą o pieniądzach, tylko o spotkaniu z podobnymi sobie i rozwijaniu umiejętności. Myślę, że siłą na przyszłość nie jest indywidualizm, apodyktyczne i aroganckie podejście do rzeczywistości, ale wspólnota. To naprawdę dobry pomysł na ratowanie świata – korzystanie z zasobów ludzi dookoła, a nie wykorzystywanie, jak robią to korporacje. Cieszenie się

eprasa.pl 98f2b6d283


RESERVED
AUTUMN 2026 WOMEN'S COLLECTION
reserved.com

tym, że wszyscy mamy umiejętności, które mogą się złożyć na wspólny projekt, wydarzenie, pomóc zrobić krok w przód. To staram się pokazywać na koncertach. Włączamy do akcji publiczność, zaproszonym artystom dajemy wolną rękę. Taki sposób pracy uruchamia energię życzliwości. Bardzo mi na niej zależy, niezależnie, co robię – gram koncert, występuję w teatrze czy przed kamerą.

Rogucki – aktor – bardzo chciał nim zostać. Do krakowskiej PWST zdawałeś cztery razy. A dziś masz na koncie szesnaście ról na dużym i małym ekranie. Do kin wchodzi film *Jak żyć, żeby nie zwariować*, grasz w nim Bartka, który zdradził żonę i świat mu się wali. Nieraz podkreślałeś, że wolisz role drugoplanowe, ta jest główna. Zatęskniłeś za ściankami?

Nie! (*śmiech*) Myślałem, że mój udział w *Jak żyć...* będzie skromniejszy. Przyjechałem na zdjęcia, zobaczyłem, że to „dwójka" (druga rola pod względem liczby zdjęć – red.), pomyślałem: „Szajse, nie spodziewałem się!". Ale skupiłem się nie na sobie, lecz na współpracy z Magdą Popławską (gra żonę Bartka – red.). Rozumiemy się, razem studiowaliśmy. Towarzyszyłem jej aktorskim początkom w filmie Przemka Wojcieszka *W dół kolorowym wzgórzem*. Myślałem, że teraz zagramy w komedii, ale przedostało się tam wiele niełatwych wątków obyczajowych. Wyszła lekka opowieść o tematach ważnych.

Także o kondycji mężczyzn, ich problemach z okazywaniem emocji. Bartek na zarzut, że w małżeństwie był gruboskórny, nerwowy i niekontaktowy, odpowiada: „Ale to jest mój sposób okazywania miłości...". Zabawne, ale nie do końca.

W jego obronie powiem, że czasami facet wścieka się nie dlatego, że chce zrobić komuś krzywdę, przykrość. Oczywiście to bardzo nieudane narzędzie – nerwy. Ale czasem staje się oschły albo agresywny właśnie dlatego, że bardzo mu zależy.

Pokrętne. Też tak miewasz jako facet?

Różnie bywało.

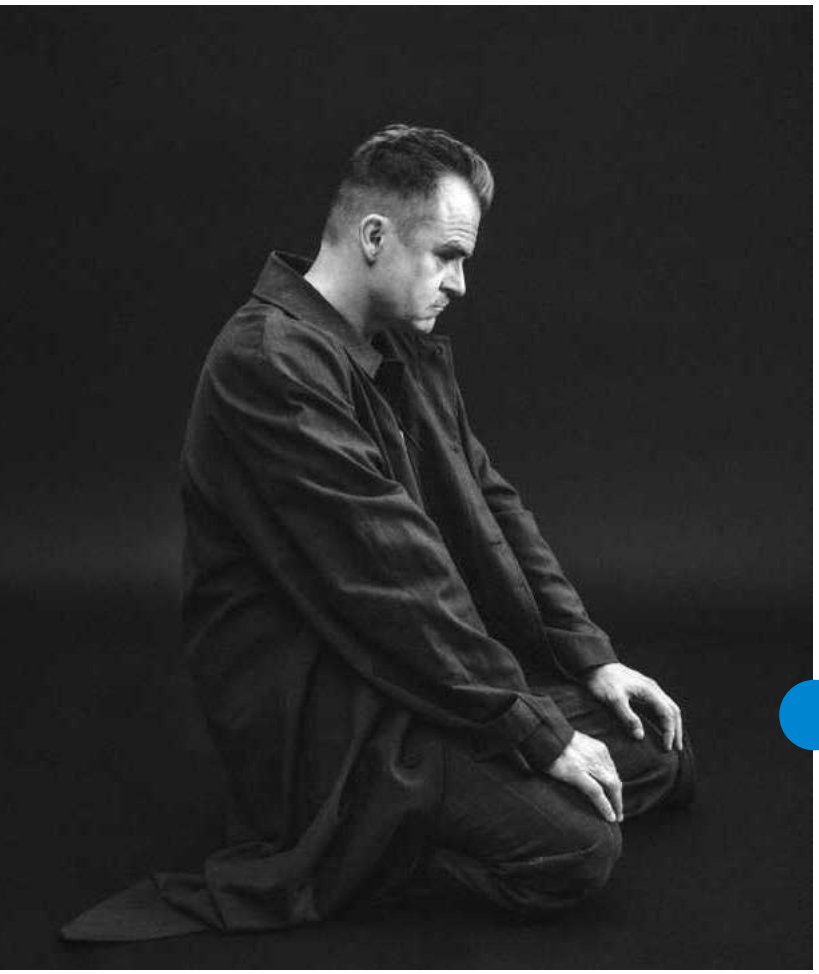
CZŁOWIEK

Niektórzy twierdzą, że męskie zagubienie w świecie emocji, relacji to znak czasów.

Często winne są złe wzorce. Filmowy Bartek jest moim rówieśnikiem. Ludzie z naszego pokolenia w młodości nie chodzili do terapeutów. Raz, że nie było ich wielu, dwa, kto „normalny" bywa u psychiatry, psychologa? Styl wychowywania był raczej szorstki, klapsy – zwyczajna sprawa. Nikt nie wiedział, że istnieje coś takiego jak dobrostan. A przede wszystkim, że można nazywać różne emocje, stany, rozmawiać o nich, komunikować się w sposób czytelny, nieprzemocowy. Nawet trudne sprawy da się przegadać, zachowując poczucie godności. Nie krzywdząc siebie ani drugiej osoby.

Wrócę do filmu. Bartkowi pod górkę z emocjami także dlatego, że miał słaby kontakt z ojcem. Ty otwarcie mówisz, że początkowo ojcostwo było dla ciebie kryzysowym doświadczeniem, przyznałeś nawet, że przez stres stałeś się „strasznym chamem".

Relacje międzypokoleniowe to wielki temat. Czasem nie zdajemy sobie sprawy, że ciągnie się za nami przytłaczająca historia rodzinna i bezwiednie powtarzamy schematy, które funkcjonowały już na



POKRĘTNE, ALE CZASEM FACET RANI, BO MU NA KIMŚ ZALEŻY.

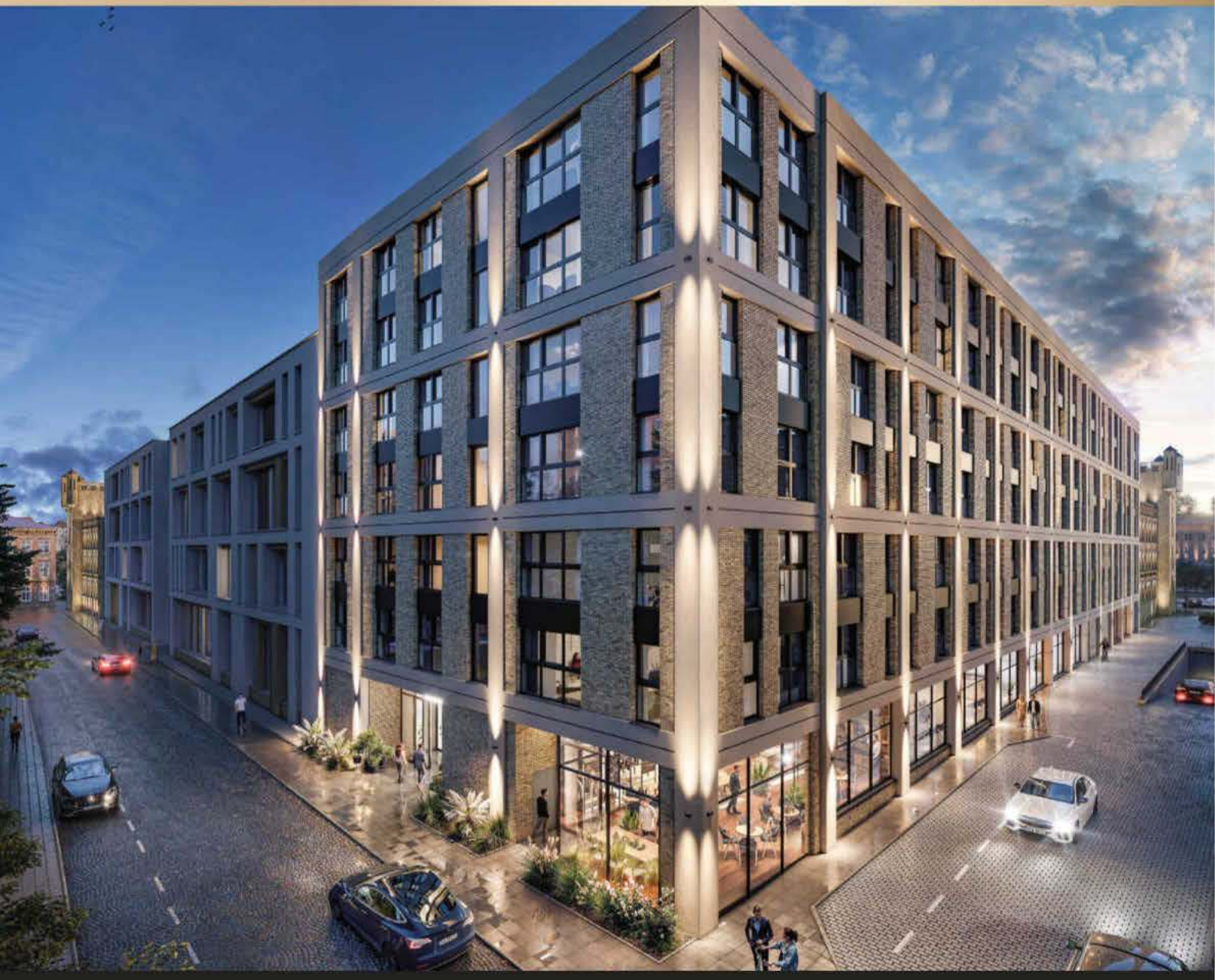
Garnitur Haratyk, płaszcz Cos

eprasa.pl 98f2b6d283

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 98f2b6d283



NIE JESTEM TYPEM SAMCA ALFA, KTÓRY BOI SIĘ PŁAKAĆ.

poziomie pradziadka. To nie takie proste mieć wszystko pod kontrolą. Życie jest zaskakujące, ujawnia nasze różne cechy. W moim przypadku bywało boleśnie. Ale najważniejsze to próbować przełamać złe schematy. Można odczarować rodzinną karmę, wyczyścić konto. Niektórzy uciekają się do astrologii, ja wolę pracować nad sobą. Chodzę do terapeuty, próbuję namierzać swoje słabe punkty i coś z nimi zrobić.

Dorosłe dzieci z lat 80. nie wstydzą się już wizyt u psychologa, ale „męskie kręgi", gdzie faceci mogliby znaleźć wsparcie, działają chyba gorzej niż kobiece. Czujesz ten deficyt?

Nie. Ale nie jestem typowym przykładem samca alfa, który boi się płakać, nie opowiada o trudnych sprawach, kisi je w sobie, a potem to wszystko nagle wybucha. Ja się dzielę. Mam przyjaciół, z którymi mogę bez wstydu rozmawiać na trudne tematy. Rozumiem, jak ważne jest nazywanie rzeczy po imieniu. Kiedyś przeczytałem: jeżeli masz problem, zapisz go. Bo gdy zapisujesz, czyli nazywasz rzeczy, które cię dręczą, to połowę problemu masz z głowy. Wierzę w to.

Co w pracy nad sobą uważasz za największe osiągnięcie?

Pewną umiejętność, którą ćwiczę od 25 lat. Zacznijmy od tego, że niezależnie, czy śpiewam koncert przed 800 tysiącami ludzi na Pol'and'Rocku, czy występuję w teatrze albo w intymnej scenie przed kamerą, czuję podobną energię tworzenia i chcę ją wykorzystać jak najlepiej. A na to jest jeden sposób: trzeba zagłuszyć ego. Zniknąć. Potraktować ciało, umysł, serce jak naczynie, przez które przepływa piosenka lub rola. Jeżeli zaczynam się zastanawiać: czy fajnie wyglądam, czy dobrze mi idzie, czy ludzie są ze mnie zadowoleni, zderzenie z publicznością mnie pokona. Nauczyłem się więc wyłączać ego. Oczywiście są momenty, kiedy np. jestem chory, zmęczony albo niewyspany, i wygrywają egoistyczne potrzeby. Ale gdy wszystko gra, bywam naprawdę fajnym gościem.

Pomaga ci to, że żyjesz pod lasem, z dala od Warszawy?

Tak. 10 lat mieszkałem w kamienicy w centrum Łodzi, tuż przy Dworcu Fabrycznym. Jeszcze nie wyjeżdżałem z bramy, a już stałem w korku, już się stresowałem. Dla młodszych to może być kreatywne, stymulujące, ale miasto zabiera energię – ruchem, rytmem pośpiechu. Tym, że trzeba zderzyć się z kimś na chodniku, wąchać papierosowy dym na przystanku, łapać niemiłe spojrzenia. Wolniejsze tempo sprzyja twórczości. Mam taką konstrukcję, że potrafię dać z siebie dużo, wypalić się do końca, żeby było dobrze, czyli np. grać w serialu dzień i noc albo śpiewać na koncertach z totalnym zaangażowaniem. Ale potem potrzebuję uziemienia, regeneracji. Służy mi sen i ciche miejsca.

Czego ci życzyć z okazji jubileuszu?

Żebym się uporał ze swoimi demonami i żeby otaczali mnie życzliwi ludzie. Żebym umiał zarażać innych radością życia.

Gdy mówisz o demonach i tak się uśmiechasz, coś mi się nie zgadza. Ale niech ci będzie, życzę spokoju ducha.

Dziękuję! A o romantycznych piosenkach będę pamiętał!

PS W dniu, gdy oddaję tekst do redakcji, Roguc umieszcza w sieci rolkę: oświadcza, że odkrył sposób na popularność. „Założyłem kilka fejkowych kont i lajkuję sam siebie. To działa!". Najpierw myślisz, że mówi serio, potem jasne, że z kamienną twarzą drwi z rzeczywistości. Cały on. Inteligentny, przebiegły i zabawny. Pod rolką mnóstwo wyrazów sympatii od fanów. Mało już takich gwiazd. ■

Garnitur Haratyk, koszulka H&M

eprasa.pl 98f2b6d283

REKLAMA

SOLARRepair

SZTUKA DBANIA O TO, CO DOBRE



W SOLAR wierzymy, że warto dbać o ubrania, które dobrze znamy, lubimy i do których chcemy wracać – niezależnie od tego, jak długo mamy je w swojej szafie.

Od stycznia 2024 SOLAR bezpłatnie odnawia produkty marki, które po częstym użytkowaniu wymagają naprawy – bez względu na to, czy zostały kupione w tym sezonie, czy wiele lat wcześniej. Jeśli ich stan pozwala na naprawę mogą wrócić do obiegu i dalej towarzyszyć Tobie.

Od początku działania SOLAR Repair, wykonaliśmy już 400 napraw. To 99% wszystkich produktów zgłoszonych do naszego bezpłatnego programu odnowy – i 400 rzeczy, które mogły pozostać w garderobach swoich właścicielek na dłużej. Na dłużej z Solar Repair.

Cały proces naprawy odbywa się w siedzibie SOLAR, w sercu firmy. To właśnie tutaj produkty są oceniane i odnawiane przez zespół, który zna ich konstrukcję oraz sposób wykonania. Dzięki temu rzeczy, które zdążyły już stać się częścią Twojej historii, mogą pozostać nią jeszcze dłużej.

NA DŁUŻEJ Z SOLAR

Program SOLAR Repair jest naturalnym rozwinięciem ponad 35 letniej filozofii, zgodnie z którą marka myśli o cyklu życia swoich produktów. SOLAR nie utylizuje niesprzedanych produktów. Kolekcje powstają w przemyślanych ilościach, a duża część modeli znajduje swoje właścicielki już w regularnej sprzedaży. Pozostałe zostają w obiegu w kolejnych cyklach sprzedażowych, m.in. w salonach outletowych.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ O SOLAR REPAIR



eprasa.pl 98f2b6d283



Doceniamy rzetelność NIE TYLKO W KOSMETYKACH

BANDI Cosmetics obchodzi w tym roku 40-lecie. O inspiracjach, rodzinnej historii, jakości, naukowym podejściu i tym, dlaczego nie warto bezkrytycznie podążać za modą, opowiada Joanna Draniak-Kicińska, dyrektor ds. rozwoju strategicznego BANDI Cosmetics.

Twój STYL: BANDI Cosmetics założyła Bogda Draniak w 1986 roku. Cofnijmy się do tamtych czasów.

Joanna Draniak-Kicińska: Mama była chemiczką i pracowała w Instytucie Chemii Przemysłowej, ale kosmetyki fascynowały ją od zawsze. Ważną inspiracją była jej siostra, kosmetyczka mieszkająca w Australii, która miała kontakt z produktami, które w Polsce nie były jeszcze powszechnie dostępne. Mama patrzyła na nie oczami chemiczki – interesowało ją, z czego wynika ich działanie i jak powstaje dobra formuła. To połączenie nauki z potrzebami kobiet zostało z nami do dziś.

Czyli BANDI było dla Polek trochę oknem na świat. I to bardzo kobiecym – firmę założyła pani mama, dziś kieruje nią jej córka...

Tak, ale ta historia nie byłaby pełna bez taty. Mama miała wiedzę i pomysł na kosmetyki, a tata świetnie odnajdywał się w handlu. Bez jego umiejętności sprzedażowych mamie byłoby znacznie trudniej rozwinąć firmę.

Skąd nazwa firmy?

Od inicjałów mamy. Pierwsze kosmetyki były zresztą sygnowane nazwą B&D.

A co pojawiło się na początku w ofercie?

Odżywka do włosów, balsam do ciała z olejem z awokado i krem Koala. W pierwszych recepturach pojawiały się składniki, które w Polsce nie były wtedy powszechnie stosowane, jak olej z awokado.

Kiedy pani dołączyła do BANDI Cosmetics?

eprasa.pl 98f2b6d283





Od lewej: trzy pokolenia kobiet związanych z BANDI Cosmetics – Joanna Draniak-Kicińska, Bogda Draniak, założycielka firmy, oraz córka Joanny – Helena Kicińska. Zdjęcie obok: 40-lecie BANDI Cosmetics świętowano podczas cyklicznego wydarzenia nieZWYKŁA KOBIETA. Była to również okazja do spotkania z Bogdą Draniak, założycielką firmy, jej mężem oraz Joanną Draniak-Kicińską, dyrektor ds. rozwoju strategicznego BANDI Cosmetics.

W pewnym sensie urodziłam się w tej firmie – jako piąte dziecko mojej mamy. BANDI było obecne w moim życiu od zawsze, choć nie planowałam pracy z rodzicami. Skończyłam technologię żywienia, później studiowałam zarządzanie. Po studiach dołączyłam do firmy. Był to czas zmian związanych z wejściem Polski do Unii Europejskiej i pojawieniem się nowych wymagań formalnych. Dobrze odnajdywałam się w tym obszarze i stopniowo przejmowałam kolejne odpowiedzialności.

Miała pani od początku własny pomysł na BANDI czy chciała przede wszystkim kontynuować to, co stworzyła mama?

I tak, i nie. Nie chciałam rezygnować z tego, co w BANDI było najcenniejsze – jakości, naukowego zacięcia i ambicji tworzenia dobrych kosmetyków. Firma musiała jednak zacząć funkcjonować inaczej. Zmienialiśmy zarządzanie, logistykę, sprzedaż i finanse, budowaliśmy nowe zespoły i mocniej skupiliśmy się na rynku profesjonalnym. Wiedziałam, że nie będziemy konkurować z największymi koncernami skalą, ale możemy jakością, wiedzą i rekomendacją ekspertów.

Które produkty stały się dla BANDI kamieniami milowymi?

Te, które zostały z nami na lata i stały się bestsellerami. Często były to produkty, które w momencie premiery odpowiadały na potrzeby jeszcze niezbyt oczywiste dla rynku. Tak było z kosmetykami dotleniającymi, później z preparatami z kwasami czy produktami trychologicznymi. Nasz peeling do skóry głowy do dziś jest bestsellerem, choć kiedy rozwijaliśmy tę kategorię, była w Polsce czymś nowym. Lubię też obserwować kierunki, których czas dopiero nadchodzi. Dziś takim tematem jest dla mnie glikacja. Wciąż niewiele osób wie, jak duży wpływ ma ten proces na kondycję i wygląd skóry, ale mam poczucie, że świadomość będzie rosła. Być może za kilka lat taka pielęgnacja będzie czymś równie naturalnym jak dziś stosowanie kwasów.



Joanna Draniak-Kicińska, dyrektor ds. rozwoju strategicznego BANDI Cosmetics

A jednak kosmetyków z modnymi dziś egzosomami czy PDRN nie macie. Dlaczego?

Bo trend sam w sobie nie jest dla nas wystarczającym powodem, żeby wprowadzić składnik do kosmetyku. Bacznie obserwujemy nowości, ale uważnie je oceniamy. Chcemy wiedzieć, jakie są dane dotyczące skuteczności składnika i co wnosi do formuły. Nie chcemy tworzyć kosmetyku wokół modnej nazwy – najpierw musi być potrzeba skóry i pomysł na formułę.

Ale po peptyd miedziowy sięgnęliście.

Tak, bo przekonały nas wyniki badań. Efekty przeciwstarzeniowe okazały się porównywalne z tymi, jakie znamy z działania retinoidów, a jednocześnie peptyd miedziowy jest znacznie delikatniejszy dla skóry. Jeśli za składnikiem stoją przekonujące dane i wnosi on wartość do formuły, jesteśmy na niego otwarci.

Pracujecie także nad edukacją. Stworzyliście Rzetelnego Influencera – ciekawy pomysł w czasach, kiedy odbiorcom coraz trudniej odróżnić rzetelną rekomendację od reklamy.

Rzetelność jest dla nas bardzo ważna, dlatego powstał Rzetelny Influencer. Chcemy doceniać ludzi, którzy mają wiedzę, mówią odpowiedzialnie i szanują zaufanie odbiorców. Stąd także nieZWYKŁA KOBIETA – wydarzenie poświęcone kobietom, które często same nie widzą, jak wiele w nich niezwykłego. Cenimy osobisty kontakt, rozmowę i emocje.

Po 40 latach bardziej patrzy pani wstecz czy do przodu?

Zdecydowanie do przodu. Historia pokazuje, skąd przyszliśmy, ale jubileusz nie powinien być wyłącznie podsumowaniem. Interesuje mnie, czego jeszcze możemy się nauczyć, jakie potrzeby będą miały kobiety za kilka lat i jak możemy na nie odpowiedzieć. Chciałabym, żeby BANDI nadal było marką ciekawą świata i gotową się rozwijać.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



ŻYCIE W PIĘCIU *SMAKACH*



rozmawiała: GRAŻYNA MOREK
zdjęcia: FILIP ZWIERZCHOWSKI

Ciekawska dziewczynka przesiadywała w kuchni z babcią Adelą, kucharką artystką. Podziwiała ją, chciała karmić ludzi z równym wdziękiem i talentem. Jednak zanim Beata Śniechowska, szefowa wrocławskiego bistro BABA, ugotowała danie, za które dostała gwiazdkę Michelin, skończyła dwa kierunki studiów, obroniła doktorat i wygrała kulinarny show. Co jeszcze wydarzyło się po drodze do spełnienia marzeń?

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: KASIA BIAŁY/VDA, fryzury: ŁUKASZ PYCIOR, produkcja: MARTA SECH
Bluzka Max Mara, apaszka, naszyjnik Hermes, kolczyki Jagg. Po lewej: Sukienka Sissel Edelbo/Kyosk, apaszka jako pasek Hermes, buty Le Petit Trou, pierścionki Jagg, kolczyki Swarovski

eprasa.pl 98f2b6d283

Kto tu dowodzi? To pierwsze pytanie, jakie Beata Śniechowska zadała naszej ekipie, otwierając o poranku drzwi BABY. Lubi dobrą organizację, szanuje czas swój i cudzy. Jest szefową kuchni w dwóch wrocławskich restauracjach: Młodej Polsce i BABIE, która niedawno została nagrodzona gwiazdką przez prestiżowy przewodnik kulinarny Michelin. Na szybie przy wejściu odznaka sąsiaduje z naklejką „muala" od influencera kulinarnego Książula. BABA to niewielkie bistro, pełne światła i koloru – spełnienie marzeń dziewczyny ze Zgorzelca, która od dziecka chciała karmić innych. Jak to jest po obronie doktoratu na Politechnice Wrocławskiej zaczynać wszystko od nowa? – Jeśli miałabym sobie przyznać za coś gwiazdkę, to właśnie za to, że poszłam w końcu własną drogą – mówi Beata.

BABA NA SWOIM

Kraków, gala rozdania wyróżnień Michelin. Rok wcześniej bistro BABA dostało tytuł Bib Gourmand, przyznawany miejscom ze świetną kuchnią i umiarkowanymi cenami. Dobrze byłoby powtórzyć sukces. Jednak nazwa restauracji nie pada. Chwilę później okazuje się, że BABA dostała gwiazdkę, a Beata Śniechowska została pierwszą polską szefową kuchni z tym wyróżnieniem. „Prawie dostałam zawału! Tego się nie robi kobietom po czterdziestce!" – śmiała się na scenie. Z Krakowa szybko wraca do Wrocławia odebrać synka Marcela ze szkoły, chce go uściskać i pogratulować mu, bo tego samego dnia, kiedy ona zdobyła gwiazdkę, on zdał egzamin na kartę rowerową.

Twój STYL: Wiedziałaś wcześniej, że inspektorzy Michelin wybierają się do twojej restauracji?

Beata Śniechowska: Nie. I całe szczęście. Inspektorzy są anonimowi, więc wszystkich gości obsługujemy tak samo uważnie. Nie chodzi o to, żeby starać się specjalnie dla jednej osoby, tylko każdego dnia robić dobrą robotę.

A jednak takie wyróżnienie to kulinarny Oscar, zaczynają się telefony z prośbą o wywiad, propozycje współpracy, lawina rezerwacji. Da się od razu wrócić do zwyczajnego życia?

To wręcz konieczne. Po otrzymaniu gwiazdki chcieliśmy działać tak jak dotychczas, troszczyć się o jakość, o każdy detal. Bo nie nagroda jest motorem naszej pracy. Ale rzeczywiście krótko po ogłoszeniu wyników padł nam na chwilę system rezerwacji. Było trochę nerwów, jednak szybko złapaliśmy równowagę. Mamy do sukcesów zdrowe podejście.

Co znaczy BABA?

To przewrotnie prosta nazwa. W Polsce dzieci mówią tak na babcię, ale już po turecku czy arabsku baba to... tata. Słowo wieloznaczne, krótkie, łatwo wpada w ucho, nam kojarzy się kobieco, jest w nim i trochę przekory, i czułości. Nazwa BABA nie onieśmiela – to bistro, goście powinni czuć się w nim swobodnie. Możesz do nas przyjść w dżinsach albo w dresie

Skąd wiesz, że danie będzie hitem?

Nie wiem. Dla każdego „wybitne" oznacza coś innego. Jednak często przewiduję, co będzie cieszyć się szczególnym zainteresowaniem. Tak było z mielonym royal. Ale niespodziewanie również pomysł na kaczkę w pięciu polskich smakach cieszy się uznaniem gości. Każdy ma własną wrażliwość, kulinarną też.

Kierujesz się opiniami gości?

Staram się je zrozumieć i wziąć pod uwagę. À propos wspomnianej kaczki, podajemy ją tak: kilka plastrów kruchej piersi polanych winnym sosem, z sezonowymi dodatkami, np. śliwką, jeżyną. Każdy wnosi inny smak, kwasowość, słodycz, umami, dzięki temu kaczka przy każdym kęsie może smakować inaczej. Skórka jest smażona powoli, żeby wytopić tłuszcz. Ale któregoś dnia zauważyłam, że gościni zostawiła ją na talerzu! Zapytałam dlaczego. Powiedziała, że była dla niej... zbyt tłusta, mało chrupiąca. Sprawdziłam. I wiesz co? Miała rację!

Zabolało?

Tak, ale na krótko. Gdy wiem, że ktoś ma rację, nie obrażam się. Wracam do kuchni i zaczynam myśleć, kombinować, szukam perfekcji. Dzięki tej klientce postanowiłam, że poeksperymentuję. Zainwestowaliśmy w specjalną szafę do sezonowania mięsa, zmieniliśmy sposób przygotowania kaczki. Wierzę, że z trudnych momentów rodzą się najlepsze rzeczy.

Za co sama przyznałabyś sobie gwiazdkę?

Za to, że w końcu poszłam własną drogą. Wcześniej robiłam rzeczy rozsądne i bezpieczne. Aż wreszcie odważyłam się całkowicie zmienić życie, poświęcić się kuchni i zacząć na nowo budować drogę zawodową. Dziś czuję, że mam swój styl, to napędza mnie dalszego rozwoju. Jestem dumna, że zrealizowałam marzenie o gotowaniu.

eprasa.pl 98f2b6d283



WYGRANA W TALENT SHOW ZBURZYŁA BEZPIECZNY PLAN NA ŻYCIE. MUSIAŁAM ZARYZYKOWAĆ, PÓJŚĆ ZA MARZENIEM.

Żakiet Dries van Noten vintage, spódnica Dorothee Schumacher, pierścionki Jagg, kolczyki Swarovski



ZAPACH MALIN UCIERANYCH
Z PŁATKAMI RÓŻ NA KONFITURĘ
PRZENOSI MNIE DO DZIECIŃSTWA.

Koszula, spodnie Alemais/S'portofino, apaszka Hermes, Broszki Weekend Max Mara

SKĄD TEN APETYT

Zanim została „bistro girl", była ciekawską dziewczynką, która przesiadywała w kuchni babci Adeli. Pierwsze próby samodzielnego gotowania nie były jednak zbyt udane. Gdy miała siedem lat, zrobiła schab w musztardzie i miodzie – totalna klapa, spalony z zewnątrz, surowy w środku. Wrocławski dom dziadków, w dzielnicy Biskupin, gdzie Beata jeździła na wakacje z rodzinnego Zgorzelca, był nietuzinkowy: ściany pomalowane przez babcię w fantazyjne wzory, zamiast żyrandola pod sufitem wisiało stare koło od wozu z żarówkami. Babcia, malarka, jedzenie traktowała jak dzieło sztuki: liczył się nie tylko smak, ale też sposób podania, dekoracja stołu. Beata przejęła od niej wrażliwość na piękno, miłość do gotowania i przekonanie, że dobra kuchnia wymaga organizacji.

Byłaś dzieckiem, które siedząc w kucki, obserwuje, jak rośnie ciasto w piekarniku?

Dobrze czułam się w kuchni. Babcia, w którą byłam wpatrzona, świetnie gotowała, w większości „na oko". Uwielbiałam jej poczucie estetyki, na przykład do dania z dziczyzny robiła „podtalerze" z bażancich piór, posypywała drożdżowe ciasto kwiatami. Jednocześnie była praktyczna, nic się nie mogło zmarnować. Sporo „drylu" mam właśnie po niej. Nauczyła mnie prostych, ważnych zasad. Mówiła: „Drożdżowe rano upieczone, do południa musi być zjedzone". Potem już nie jest takie smaczne. Prawda! Ale też powtarzała, że podczas pieczenia placka drożdżowego nie można otwierać drzwi: „Od przeciągów ciasto opada". I wtedy dziadek musiał się trzymać od kuchni z daleka. Ja do mojej zapraszam wszystkich, a ciasto jakoś się udaje.

Zapachy i smaki najlepiej przypominają nam dzieciństwo…

Dla mnie kluczem do niego są płatki róż ucierane z malinami na konfiturę. To połączenie uwielbiam. Albo zapach pomidorów prosto z ogrodu, o których napisałam książkę.

W BABIE odważnie zestawiasz smaki, np. ostrygi podajesz z rabarbarem, tatara wołowego okraszasz emulsją z prażonych drożdży. Jakie dania jesz najchętniej?

Lubię wracać do przepisów babci, czasem zostawiam je bez zmian, czasem dokładam coś od siebie. Kocham ziemniaki, kluski, pierogi, czyli mączną tradycyjną kuchnię polską. Ale za radą babci Adeli stosuję zasadę złotego środka – jeśli na obiad zjesz talerz pierogów, odpuść kolację. Znaj umiar.

JAK HARTOWAŁA SIĘ STAL

Pokochała gotowanie, jednak nie poszła do szkoły gastronomicznej. W domu jej pasji nie traktowano jako planu na życie. Mamie, nauczycielce biologii i chemii, oraz tacie inżynierowi zależało, żeby Beata miała stabilny, prestiżowy fach. Skończyła dwa kierunki studiów – inżynierię środowiska oraz rachunkowość i zarządzanie. Obroniła doktorat na Politechnice Wrocławskiej, zaproponowano jej etat na uczelni. O życiowej rewolucji zdecydował impuls. Ówczesny chłopak Beaty był pod takim wrażeniem jej kuchni, że namówił ją, by zgłosiła się do show „MasterChef". Rodzicom na początku się nie przyznała. Myślała, że szybko odpadnie. Zwyciężyła. W nagrodę dostała 100 tys. złotych. Pieniądze wydała na przeprowadzkę do Warszawy i naukę zawodu. Pierwszego dnia stażu w Bistro de Paris Michela Morana zapytała, w czym pomóc, i usłyszała: „możesz zaparzyć sobie kawę"... Przydał się wrodzony upór i pracowitość. Jednym z popisowych dań w bistro Morana była zupa bouillabaisse z ośmiu gatunków ryb – Beata kupiła noże do trybowania i całymi dniami uczyła się filetować. Po trzech miesiącach wiedziała o rybach wszystko. Dziś przyznaje: „To był trudny czas fizycznie, emocjonalnie. Zatraciłam się w pracy".

Mówisz dziś półżartem, że „*MasterChef* wszystko zepsuł". Konkretnie: co takiego?

Zaburzył bezpieczny plan. Poszłam do programu, żeby sprawdzić, czy umiem gotować na poziomie, który wytrzyma ocenę innych. Pamiętam, jak na wizji powiedziałam, że jeśli wygram, otworzę restaurację. A potem... zwyciężyłam i pomyślałam: co teraz? Bo poważnie traktuję to, co mówię. Program potwierdził, że mam talent kulinarny. Nie mogłam już udawać przed sobą, że nie słyszę wewnętrznego głosu: kobieto, gotuj! Przez lata próbowałam traktować gotowanie jako hobby, choć ono coraz wyraźniej domagało się miejsca w moim życiu. Wygrana nie zostawiła mi wyboru. (*śmiech*)

Czego jeszcze nauczył cię program poza tym, że potrafisz działać pod presją?

Że samo marzenie nie wystarcza. Telewizja zapewnia rozpoznawalność, ale nie daje zawodu. Po programie zaczęła się właściwa nauka. Przyjechałam do Warszawy, miałam staże w kilku restauracjach. Trzeba było poznać rzemiosło, nabrać pokory. To, że ktoś wygra konkurs, nie oznacza, że następnego dnia umie prowadzić restaurację.

Musiałaś „odromantyzować" marzenie?

Szybko zeszłam na ziemię. Być szefem kuchni nie znaczy tylko: kreować dania. To ciężka, także fizyczna praca, kilkanaście godzin na nogach, odpowiedzialność za ludzi, kontrola kosztów, szybkie decyzje. Jednak odromantyzowanie nie zniechęciło mnie do gotowania. Przeciwnie: upewniło, że tego chcę. I że sobie poradzę.

PER ASPERA AD ASTRA

Od wygranej w „MasterChefie" do otwarcia własnej restauracji – Młodej Polski – minęło pięć lat. W tym czasie Beata podróżowała, poznawała nowe smaki, napisała dwie książki kulinarne: „Smaki marzeń" i „Pyszne poranki. 101 pomysłów na smaczne i zdrowe śniadania". Młoda Polska to spełnienie marzenia o kuchni lokalnej, przywołującej smaki dzieciństwa. Z miłości do francuskiego luzu zrodziło się drugie miejsce będące wynikiem wszystkich doświadczeń kulinarnych.

eprasa.pl 98f2b6d283



W grudniu 2024 roku Beata otworzyła drzwi do modern bistro BABA.

Zastanawiam się, po co ci była druga restauracja, skoro pierwsza świetnie sobie radziła?

Właśnie dlatego! Nie zamierzałam spocząć na laurach. Chciałam mieć miejsce jeszcze bardziej moje. Małe, tętniące życiem, bez zadęcia. W BABIE mogę pozwolić sobie na większą swobodę, ale bardziej wyrafinowaną kuchnię, cieszyć się procesem powstawania dań.

Co było najtrudniejsze, gdy postanowiłaś na poważnie zająć się kuchnią?

Zrozumienie, że nie muszę wszystkiego robić sama. Dziś mam ludzi, którym ufam, słucham ich. Już wiem, że dobry szef to ten, który umie zbudować zespół.

Jesteś ostrą szefową?

Wymagającą. Ale nie straszę, nie wrzeszczę. Wszyscy znamy filmy o kucharzach, którzy lubią krzyk, upokorzenie i atmosferę pola walki – to dobrze wygląda na ekranie. Tylko że kuchnia nie jest salą operacyjną, tu nie chodzi o śmierć i życie. Oczywiście musimy być skupieni, jednak to nie oznacza ciągłego napięcia, lęku i frustracji.

Da się być łagodną i dowodzić kuchnią?

Zdarza mi się zdenerwować, jednak kiedy ktoś ma gorszy dzień, chcę wiedzieć dlaczego. Wymagania, szacunek i troska nie wykluczają się. Chcę prowadzić restaurację bez powielania starego, patriarchalnego modelu: szef wie wszystko, krzyczy najgłośniej, trzeba się podporządkować. Uważam, że można pracować inaczej.

Podobno dziesięcioletni syn nauczył cię chwalić ludzi…

To prawda. Jechaliśmy kiedyś razem na rowerach. Patrzyłam, jak Marcel świetnie opracował trasę, cieszyłam się w duchu: jaki on jest bystry! Chciałam, żeby to wiedział. Zatrzymałam się i pochwaliłam go. Uśmiechnął się tak szeroko. Od tamtej pory, jeśli ktoś w pracy zrobi coś świetnie, mówię mu to, a nie tylko myślę o nim po cichu.

Wprowadzasz Marcela w kulinarny świat, tak jak babcia wprowadzała ciebie?

Syn lubi być w kuchni. Ale nie piszę mu scenariusza. Dziecko powinno mieć przestrzeń, by odkryć własną drogę. Powtarzam Marcelowi: możesz być, kim chcesz, zawsze będę cię wspierać. Podążaj za pasją.

Wolność wyboru

Marcel, syn Beaty, też dobrze czuje się w kuchni. Ale ona nie pisze dla niego scenariusza na życie. Zachęca, by odkrył swoją największą pasję i podążał za nią. To daje szczęście.

Wracasz do domu i robisz kolację rodzinie czy mówisz: teraz wasza kolej?

Nie potrzebujemy restauracyjnej perfekcji. Najczęściej to ja gotuję dla bliskich, ale oni też potrafią zadbać o mnie. A czasem, gdy jesteśmy zmęczeni, zamawiamy dania na wynos z ulubionych miejsc.

Jak godzisz życie prywatne z zawodowym?

Nie dzielę ich, mam jedno życie. Nie lubię też słowa „poświęcenie". Nauczyłam się, że można w pełnym skupieniu spędzić z dzieckiem bardzo dobrą godzinę, a można być obok cały dzień, myśląc o czymś innym. Kiedy jestem z synem, koncentruję się na nim. Jeśli ma ważny dzień w szkole, potrzebuje mnie, wrzucam to w swój kalendarz i traktuję jako priorytet.

SEKRETNY SKŁADNIK

Czy jedno danie może odmienić życie? Jak pierożki petit bon bon z grzybami i twarogiem, które zachwyciły inspektorów Michelin.

„To ciasto tylko pozornie jest łatwe w przygotowaniu, 35 żółtek na kilogram mąki. Potrzebna jest długa praca ludzkich rąk, żeby było elastyczne i delikatne. Inaczej nic z tego nie wyjdzie" – opowiada kelner. Próbuję pierożków i już wiem, skąd wzięła się gwiazdka…

Gotowanie wymaga dyscypliny. Czego jeszcze?

Cierpliwości, uważności. I tego, że najbardziej niedocenianym składnikiem w kuchni jest… czas. Niektórych rzeczy nie da się przyspieszyć, zrobić na pół gwizdka. Nie znoszę bylejakości w pracy, w życiu osobistym, w relacjach.

Jaką cenę zapłaciłaś za to, żeby robić, co kochasz?

Wykonuję pracę fizyczną, najbardziej cierpi w niej ciało, wiele godzin stoję – mam problemy ze stawami, bolą mnie nogi. A późne powroty zaburzają rytm snu. Dlatego od kilku lat bardziej dbam o zdrowie, ćwiczę na siłowni, pływam, gram w padla, odpoczywam, myślę, o tym, żeby się nie zajechać. Bo przecież znamy takie historie.

Gwiazdkę, marzenie większości szefów kuchni, już masz. Co w pracy sprawia ci największą satysfakcję?

Pusty talerz. Gość mówiący, że danie, które zjadł w mojej restauracji, przypomniało mu dom, kogoś bliskiego. Gdy ludzie wzruszają się nad jedzeniem, a smak otwiera pamięć lepiej niż słowa – myślę: robię to właśnie po to! ■

Dziękujemy Piano Wrocław za pomoc w realizacji sesji.

Bluzka Antik Batik/Kyosk, kolczyki Jagg

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283



100% WIZAŻANEK POTWIERDZA*:

PERFEKCYJNY MAKIJAŻ PRZEZ WIELE GODZIN!

Wyniki na podstawie testowania w Klubie Recenzentki Wizaz.pl na grupie 100 kobiet w sierpniu 2026 r.

eprasa.pl 98f2b6d283

MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE

EVELINE COSMETICS

KREDKA DO OCZU
CLICK UP EYE PENCIL

TUSZ DO RZĘS
BETTER TUBING
LENGTHENING **30H**



MGIEŁKA
UTRWALAJĄCO-PIELĘGNUJĄCA
DO MAKIJAŻU STAY IN PLACE

DŁUGOTRWAŁY
PODKŁAD
ZASTYGAJĄCY

better than perfect

EKSTREMALNA TRWAŁOŚĆ
PEŁNE KRYCIE
NATURALNY MAT

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

eprasa.pl 98f2b6d283



Wolność TO PALIWO WYOBRAŹNI

rozmawia: BEATA NOWICKA **kolaż:** HELENA MARULEWICZ

Dotkliwy realizm zmienia na ekranie w baśń, poetycką fantazję. Szuka tematów, z którymi się identyfikuje. Ale uniwersalnych, żeby widzowie mogli w nich odnaleźć jakąś cząstkę siebie. Wyobraźnia Agnieszki Smoczyńskiej sprawia, że na festiwalach w Cannes, Wenecji czy Sundance jej filmy są przyjmowane owacjami na stojąco. Za to opinii córek nigdy nie jest pewna. Jak oceniły *Hot Spot*, najnowsze dzieło mamy?

Fot. Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Jej podstawowe narzędzie pracy to rozklekotany laptop. Agnieszka Smoczyńska ma sentyment do zapisanej w nim przeszłości. Zaczynając pracę nad nowym filmem, zakłada zeszyt, w którym notuje pomysły i refleksje. Smartfonem robi filmiki, zdjęcia: miejsc, ludzi, przedmiotów, pozornie nieistotnych detali. Później zastanawia się, dlaczego akurat to przykuło jej uwagę? Przygodę z reżyserią zaczęła od dokumentu. W *Pieniążkach* opowiedziała o żyjących w nędzy dzieciach, utrzymujących rodzinę. Szybko porzuciła tę ścieżkę, opowiadanie prawdziwych, smutnych historii zbyt wiele ją kosztowało. Pierwsza fabuła? W wieku 37 lat zadebiutowała *Córkami dancingu*. To był triumf. Jeden z krytyków pisał: „To feministyczna baśń skierowana raczej do fanów Tarantina niż Walta Disneya. U Smoczyńskiej filmowa erudycja, fantazja i miłość do kina idzie w parze z artystyczną odwagą". To samo widzieliśmy w kolejnych filmach: *Fudze*, *Silent Twins* i najnowszym *Hot Spot*. Główną rolę zagrał w nim Andrzej Konopka, od 25 lat mąż Agnieszki. Odmieniony nie do poznania: blond afro, kolczyki w uszach, pomalowane paznokcie, gra faceta drapieżnika, pewnie poruszającego się po świecie z przyszłości.

Twój STYL: Akcja *Hot Spot* dzieje się „nigdzie, w przyszłości". Głowa, algorytmiczne bóstwo, trzyma władzę, jest „podpięta" do ludzkich umysłów. Pani wychowała się na pograniczu światów: upadającej komuny i rodzącego się kapitalizmu. Jakie obrazy z tamtego czasu zostały pani w głowie?

Agnieszka Smoczyńska: Moje dzieciństwo to lata osiemdziesiąte. Mieszkałam z ojcem i bratem w bloku na Popowicach, we Wrocławiu, ale na weekendy jeździłam do mamy, do Szklarskiej Poręby, gdzie pracowała. Była kierowniczką restauracji Polonia. Jako siedmiolatka zastanawiałam się, skąd jestem i gdzie jest moje miejsce? Kiedy zrozumiałam, że nie wiem, stworzyłam własny świat.

„Reżyserowanie to tworzenie sztucznych rzeczywistości" – powiedziała pani. Jak wyglądała tamta realność?

Emilka, koleżanka z siódmego piętra, miała dojście do „Pałacyku", wrocławskiego klubu studenckiego. Jako dwunastolatka poszłam pierwszy raz na koncert. Grał Dżem, widziałam Ryśka Riedla na scenie. To był szok. Jak rytuał przejścia. Potem były koncerty T.Love, Kultu, pogoteki (imprezy taneczne w klubach lat 90., na których zamiast muzyki pop grany był rock, punk lub grunge – przyp. red). A jednocześnie do 14. roku życia działałam w harcerstwie i ganiałam po lesie. Pod koniec podstawówki dostałam karnet do teatru. Z przyjaciółką chodziłyśmy na spektakle, które nas olśniewały, chociaż ich nie rozumiałyśmy. *Pułapka* Różewicza, *Kasia z Heilbronnu* w reżyserii Jerzego Jarockiego. W roli głównej debiutowała Kinga Preis. Napisałam w tamtym czasie książkę o wakacyjnych przygodach. Mam ją do dziś. Robiłam wiele rzeczy naraz. Chłonęłam świat. Rodzice mnie wspierali, ale nie chodzili ze mną do kina czy teatru. Mama kochała książki, ojciec pasjonował się sportem. Dzięki temu, że mi ufali i dali dużo wolności, szybko się rozwijałam.

Wolność jest kluczowa w pani filmach. Czym żywiła pani wyobraźnię?

W 1987 r. rodzice kupili pierwszy magnetowid. To był przełom. Brat chodził na bazar i przynosił pirackie kopie na kasetach VHS. Zobaczyłam *Łowcę jeleni*, *Pluton*, ale też *Rambo, Pół żartem, pół serio*. Od wielokrotnego oglądania zdarłam taśmę z *Ostatnim dzwonkiem* Magdy Łazarkiewicz. Pamiętam też filmy animowane, np. *Jetsonów* czy *Flinstonów*. Jaskiniowcy żyją z dinozaurami, a jednocześnie jeżdżą samochodami napędzanymi siłą własnych nóg, używają mamutów jako odkurzaczy, a praptaków

JAKO SIEDMIOLATKA ZASTANAWIAŁAM SIĘ, SKĄD JESTEM, GDZIE JEST MOJE MIEJSCE. GDY ZROZUMIAŁAM, ŻE NIE WIEM, STWORZYŁAM WŁASNY ŚWIAT.

eprasa.pl 98f2b6d283

jako odtwarzaczy płyt. *Hot Spot* jest podobnym połączeniem fantazji i realności. Opowieścią o rodzinie, o świecie, która jest rodzajem zakrzywienia rzeczywistości. Retro-futuro.

Kiedy pani zrozumiała, że chce być reżyserką?

W pierwszej klasie liceum. Wcześniej myślałam o aktorstwie. Miałam 15 lat, gdy na raka zmarł ojciec. Na pogrzebie poczułam, że wszystko się zmieniło. Zostałam we Wrocławiu sama, zamieszkałam z kuzynką. Musiałam szybko dojrzeć, dorosnąć. Pamiętam, że w 1993 r. wybory wygrali postkomuniści. Utworzyli koalicję z PSL i Waldemar Pawlak został premierem. Nie mogłam spać przez kilka dni, wtedy wydawało mi się, że to koniec świata. Ludzie tracili pracę, nie potrafili odnaleźć się w nowej rzeczywistości. A z drugiej strony pojawiły się pierwsze telefony komórkowe. Mój ówczesny chłopak kupił sobie Ericssona. Też zapragnęłam taki mieć. Kiedy go dostałam, natychmiast zaczęłam do wszystkich pisać SMS-y. Zassało mnie.

Pamiętam tamten zachwyt. Dziś ludzie „żyją" w telefonach.

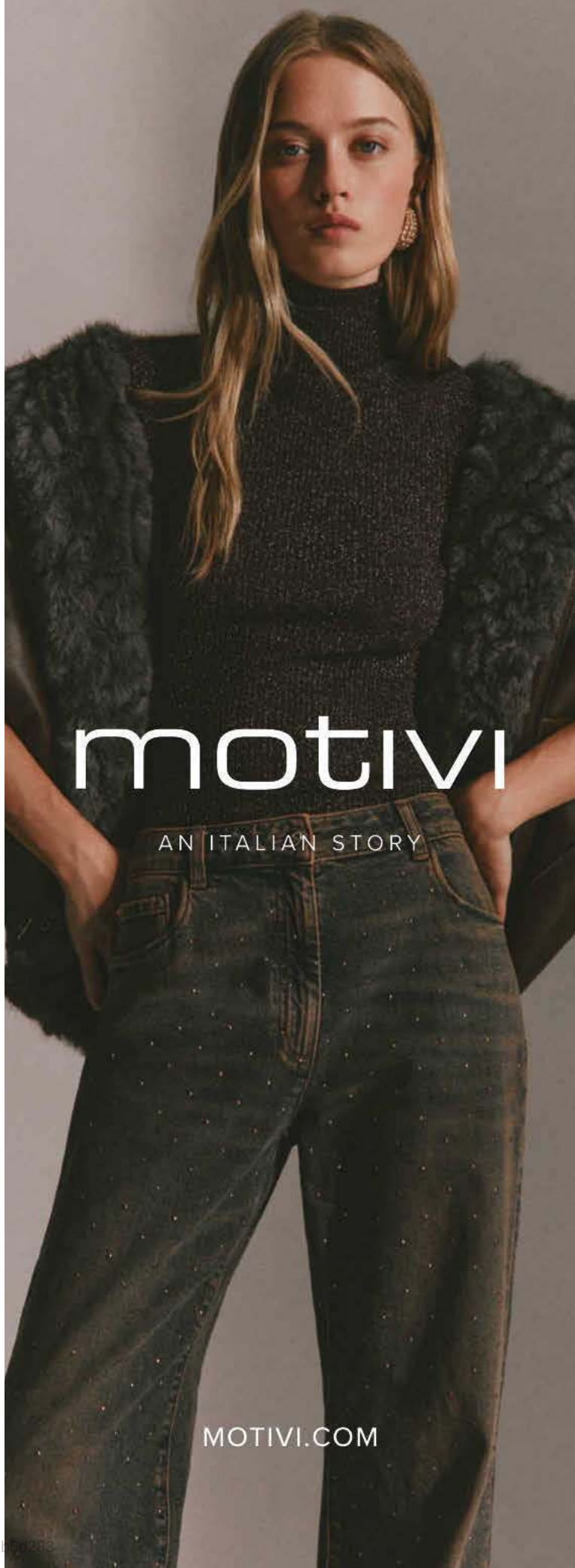
Wtedy nie zdawałam sobie sprawy, jak bardzo uzależniają i determinują życie. W liceum wyżywałam się twórczo. Trafiłam do klasy filmowej Barbary Lekarczyk, z którą co tydzień chodziliśmy do kina na DKF prowadzony przez Jacka Szymańskiego. Na lekcjach rozmawialiśmy o filmach. Oglądaliśmy zagraniczną klasykę, czyli Felliniego, Antonioniego, Viscontiego, Tarantina, i polskie produkcje: Polańskiego, Wajdy, Kieślowskiego, Holland, Marczewskiego. To było olśnienie. Kino, które zabiera głos w ważnych sprawach, o którym nie można przestać myśleć. W domu wczasowym, gdzie pracowała mama, kamerką VHS nakręciliśmy pod prysznicem teledysk do muzyki Nicka Cave'a. Zachęcani przez panią Basię, wystawialiśmy dużo spektakli. Wcześniej czytałam komiksy, a w liceum Dostojewskiego, Bułhakowa, ale też *Buszującego w zbożu* J.D. Salingera, *Paragraf 22* Hellera czy *Lot nad kukułczym gniazdem* K. Keseya. Napisałam pierwsze scenariusze.

A jednak zdała pani na historię sztuki, nie na reżyserię.

Ktoś powiedział, słusznie zresztą, że nie powinno się iść na reżyserię tuż po maturze. Warto najpierw zdobyć wiedzę, skończyć inne studia. Po roku na wydziale historii sztuki w Poznaniu przeniosłam się na kulturoznawstwo we Wrocławiu. Czytaliśmy teksty filozoficzne i dyskutowaliśmy o nich godzinami. To zmieniło mój sposób myślenia, poszerzyło horyzonty.

Reżyseria to wciąż zawód zdominowany przez mężczyzn. Bała się pani, że uderzy głową w szklany sufit?

Gdy zdawałam na reżyserię, miałam 24 lata. Byłam dobrze przygotowana do egzaminów, pewna, że chcę uprawiać ten zawód, a jednocześnie sama siebie cenzurowałam. Największym lękiem napawała mnie myśl, czy to, że jestem dziewczyną, nie okaże się problemem dla egzaminatorów? Na szczęście w Katowicach nie było dyskryminacji



Reklama

eprasa.pl 98f2f



ze względu na płeć. Przyjęto siedem dziewczyn i siedmiu chłopaków. Miałam znakomitych wykładowców: Filipa Bajona, Edwarda Żebrowskiego, Wojciecha Marczewskiego, Michała Rosę, Maćka Pieprzycę, Andrzeja Fidyka, Joannę Krauze... Dużo się nauczyłam. Przede wszystkim, że talent nie jest najważniejszy. Liczy się praca, determinacja, pasja opowiadania. Gdybym w świat filmu weszła dekadę wcześniej, nie wiem, co robiłabym dzisiaj. Czy mogłabym kręcić fabuły? Czy pracowałabym wyłącznie jako drugi reżyser? Na palcach jednej ręki można policzyć polskie reżyserki, które wtedy robiły filmy fabularne: Agnieszka Holland, Magda Łazarkiewicz, Izabela Cywińska, Barbara Sass-Zdort. Teraz jest ich dużo więcej. Choć zmienia się to powoli. Powód? Kino finansują głównie faceci. Oni decydują o budżetach.

Kiedy na festiwalu w Gdyni w 2015 roku pojawiły się – obsypane nagrodami – debiutanckie *Córki dancingu*, miała pani 37 lat...

Dużo. Kilka lat pracowałam nad innymi projektami. I to były najbardziej frustrujące lata w moim życiu. Nie znałam reguł rządzących branżą. Nie znałam swoich ograniczeń. Każdy film, który robię, pozwala mi je lepiej zrozumieć. Przeżyłam różne perypetie, ale z perspektywy czasu wyszły mi na dobre. Buddyjskie prawo karmy. To, kim jesteś dzisiaj, jest wynikiem twoich działań sprzed lat. Pierwszy film jest najważniejszy, ustanawia ciebie – reżyserkę. Wiele debiutów to efekt kompromisów. Ja zrobiłam, co chciałam. Jestem dumna z *Córek dancingu*.

Pierwszy dzień na planie – lęk czy radość?

Strach i euforia. Kręciliśmy jedną z najbardziej widowiskowych scen, czyli wejście Złotej i Srebrnej z Wokalistką do Supersamu w tłumie 50 tancerzy. Mogliśmy zrobić tylko jedną próbę, więc to było szaleństwo. Nie spałam całą noc. Po zdjęciach wróciłam do domu, położyłam się na podłodze i leżałam bez ruchu, tak bolał mnie kręgosłup. Mąż zaczął się śmiać: „To dopiero pierwszy dzień, a ty już leżysz powalona". Pamiętam ogromny stres. Jak przy porodzie pierwszego dziecka. Nie wiesz, co cię czeka, i jesteś przerażona. Przy drugim znasz reguły i zaczynasz czerpać z tego przyjemność.

PIERWSZY DZIEŃ NA PLANIE DEBIUTU FABULARNEGO? STRACH I EUFORIA. KRĘCILIŚMY WIDOWISKOWĄ SCENĘ Z TŁUMEM TANCERZY. NIE SPAŁAM CAŁĄ NOC.

Wszystkie Agnieszki, o których opowiadamy – siedmioletnia filozofka, nastoletnia kinomanka, studentka reżyserii – wciąż w pani koegzystują?

Tak. Często robię wycieczki do tamtej świadomości, a jednocześnie zmieniam się, dojrzewam. Nabieram dystansu. Kluczową

Fot. Artur Zawadzki/REPORTER, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283


Behind
every
ORIGINAL.
LEVI'S®

rolę odgrywa tu czas, który płynie, i doświadczenie, które się gromadzi. Za dwa lata skończę pięćdziesiątkę. Jedna z córek właśnie wyprowadza się z domu. Trochę mnie to przeraża i cieszy jednocześnie, bo czuję, że nadszedł właściwy moment. Cieszę się, że nie wyprowadziła się tuż po maturze, nie byłam jeszcze gotowa na odcięcie pępowiny. Dodatkowy wspólny rok dobrze nam zrobił. Z wiekiem coraz bardziej brakuje mi rodziców. Dotkliwiej odczuwam ich nieobecność. Ojciec umarł, gdy byłam nastolatką, mama – gdy byłam kobietą. Miałam 37 lat, dwie córki. Byłam przy niej cały czas, do ostatniej chwili. Bardzo mi kibicowała. Zmarła przed premierą *Córek dancingu*.

Fellini mawiał, że kino nie służy niczemu, ale przynajmniej odwraca uwagę od rzeczywistości. *Córki dancingu*, *Fuga*, *Silent Twins*, *Hot Spot* wychodzą od rzeczywistości...

...a jednocześnie pozwalają się od niej oderwać. To „oderwanie się" najbardziej mnie interesuje. Pracując przy filmach dokumentalnych, nauczyłam się obserwować rzeczywistość i zagęszczać ją. Szukać emocjonalnego jądra opowieści, które pozwala widzowi uwierzyć w najbardziej fantastyczną fabułę. *Hot Spot* to historia o nas, tylko zmetaforyzowana, przeniesiona do „nigdzie, w przyszłości". Do świata, który kontroluje Głowa, czyli sztuczna inteligencja. Ale Głowa też pomaga, daje poczucie bezpieczeństwa, wygodę, dostarcza rozrywki, a w zamian oczekuje pełnego podporządkowania. Znamy ten stan zniewolenia.

W *Hot Spot* Głowa nie jest klasycznym czarnym charakterem postanawiającym przejąć władzę nad ludzkością. Sami tę władzę oddajemy.

Youval Noah Harari ostrzega, że sztuczna inteligencja nie jest takim samym narzędziem, jak młotek, z którego korzystamy, a potem odkładamy do szuflady. AI zaczyna pełnić funkcję, która wydawała się niewyobrażalna. Pytamy boty nie tylko o muzykę na Spotify, najlepsze restauracje, kierunek wakacji. Konsultujemy z nimi życiowe wybory. Prosimy o rady dotyczące zdrowia, pracy, kłopotów z dziećmi, w związku. Dzielimy się intymnymi informacjami. Algorytm zaczyna wpływać na nasze decyzje nawet wtedy, gdy uważamy, że podejmujemy je samodzielnie. W tym sensie dystopia z *Hot Spot* nie jest aż tak odległa. Granica między „korzystam z narzędzia" a „pozwalam narzędziu decydować" zaczyna się zacierać. *Hot Spot* tę granicę przesuwa jeszcze dalej.

W jednej ze scen Zen, 10-letni syn głównego bohatera – w tej roli Andrzej Konopka, pani mąż – mówi: „Pamiętam, jak jeszcze nie znałem Głowy, byłem sam i było mi bardzo miło. Teraz mam poczucie, że zawsze ktoś ze mną jest. I to nie jest miłe. Najbardziej brakuje mi samotności".

To jedno z najważniejszych zdań, które Robert Bolesto napisał w scenariuszu. Właśnie tu film spotyka się z naszą codziennością. Z jednej strony tęsknimy za samotnością, z drugiej boimy się jej. Mamy imperatyw bycia podłączonym. Wystarczy zostawić na dwie godziny telefon w domu, żeby poczuć niepokój. W filmie ten lęk został doprowadzony do ekstremum. Odłączenie od Głowy ma fizyczne konsekwencje.

Pani potrafi się odłączyć?

Staram się. Najczęściej znikam z sieci, gdy telefon się rozładuje albo zepsuje. Najpierw jest panika, potem ulga i uwolnienie. W takich chwilach uświadamiam sobie, że „bycie zawsze w kontakcie" głęboko uzależnia.

I niedostrzegalnie zniewala. Lubi pani reżyserować męża?

Lubię. Przy pierwszej etiudzie filmowej złożyłam mu propozycję, ale nie chciał. Zdecydował się zagrać dopiero w *Córkach dancingu*, bo podobał mu się scenariusz. Fakt, że jesteśmy z jednej branży, bywa pomocny, ale sprawia też, że przenosimy pracę do domu. Andrzej ma w sobie spokój. Myślę, że nikt mnie tak nie rozumie jak mąż.

Jak córki zareagowały na *Hot Spot*? Mama za kamerą, tata w roli głównej, brawurowo zagranej.

Kiedy byłam na planie, pytały ze śmiechem: „Mamo, kiedy wreszcie skończysz ten film, który dzieje się »nigdzie w przyszłości«". Bardzo je to bawiło. Stresowałam się, co powiedzą. Ufam ich osądowi. Wiem też, jakie bywają bezwzględne w ocenach. Obie są krytycznymi widzkami. *Hot Spot* stał się ich ulubionym filmem po *Córkach dancingu*.

W przyszłość córek patrzy pani z nadzieją czy lękiem?

Nie boję się o to, czy poradzą sobie w świecie, tylko świata, w którym będą żyły. Mam świadomość realnego zagrożenia, ale mam też nadzieję. Coraz więcej młodych ludzi nie chce, aby technologia była obecna w każdym aspekcie ich życia. W filmie właśnie ta niezgoda na permanentne podłączenie do Głowy staje się formą buntu. 10-letni Zen, syn głównych bohaterów, zaczyna testować granice systemu, choć wie, jakie mogą być tego konsekwencje. *Hot Spot* jest hipnotycznym snem, surrealną, poetycką fantazją. Ale chłopiec pragnący wolności – realną nadzieją na przyszłość. ■

MĄŻ JEST AKTOREM. PRACOWALIŚMY RAZEM PRZY KILKU FILMACH. LUBIĘ GO REŻYSEROWAĆ. MA W SOBIE SPOKÓJ I NIKT NIE ROZUMIE MNIE TAK DOBRZE JAK ON.

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283

Wszystko, co najważniejsze

Nieważne, czy wolisz minimalizm, czy wieloetapową pielęgnację.
Nowinki kosmetyczne czy sprawdzone składniki. Masz to – w Rossmannie.

3 POTRZEBY SKÓRY, 1 FORMUŁA

Wygładzenie, rozjaśnienie przebarwień i redukcja widoczności drobnych zmarszczek

Wielokierunkowa pielęgnacja dla skóry, która potrzebuje wygładzenia i wyrównania kolorytu. Formuła pomaga wygładzić skórę, zmniejszyć widoczność przebarwień i drobnych zmarszczek, przywracając jej bardziej jednolity i zadbany wygląd. Za działanie odpowiadają starannie dobrane składniki aktywne: argirelina, arbutyna, kwas ferulowy i glutation. **KLOO Anti-Ox, serum do twarzy, rozjaśniające, 30 ml**





SŁODKI ZAPACH BUŁECZEK CYNAMONOWYCH

Pielęgnacja ust połączona z delikatnym kolorem i naturalnym blaskiem

Rozświetlający balsam do ust FaceBoom Nutri Lip Balm Cinnamon Roll pielęgnuje, wygładza i zmiękcza usta, nadając im jednocześnie delikatny kolor i naturalny blask. Wegańska formuła zawiera Pink Sugar Complex, peptydy i masło cupuacu, które wspierają nawilżenie i regenerację ust. Po zastosowaniu usta są jedwabiście gładkie, miękkie i pełne blasku, a słodki zapach bułeczek cynamonowych sprawia, że aplikacja jest jeszcze przyjemniejsza. **FaceBoom Nutri, balsam do ust, Cinnamon Roll, 10 g**

DELIKATNA MGIEŁKA DO MŁODEJ I WRAŻLIWEJ SKÓRY

Koi, nawilża i odświeża skórę po oczyszczaniu

Łagodzący tonik w mgiełce Cloud111 otula skórę ultra-drobniutką, lekką mgiełką, która przyjemnie odświeża i zapewnia natychmiastowe uczucie komfortu. Pomaga przywrócić skórze odpowiedni poziom nawilżenia po oczyszczaniu, jednocześnie ją kojąc. Formuła została stworzona z myślą o młodej i szczególnie wrażliwej skórze. Zawiera m.in. Cloud Bestie Complex z postbiotykiem, pantenol i alantoinę, które wspierają naturalną barierę skóry, pomagają ją nawilżyć i zmniejszyć uczucie dyskomfortu. Delikatny, słodko-owocowy zapach sprawia, że tonizowanie staje się przyjemnym, świeżym rytuałem pielęgnacyjnym. **Cloud111, tonik do twarzy w mgiełce, łagodzący, 80 ml**

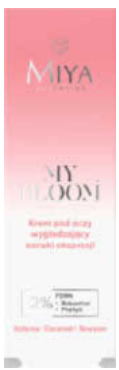


OLEJ Z OPUNCJI FIGOWEJ

Intensywne nawilżenie i wygładzenie z olejem z opuncji figowej

Nawilżający balsam do ciała Moan Vida nawilża i wygładza skórę, pomagając przywrócić jej miękkość i komfort. Odżywcza formuła z masłem shea, olejem ylang-ylang i olejem z opuncji figowej wspiera naturalną barierę ochronną skóry i pomaga ograniczyć uczucie suchości.Balsam zawiera 98% składników pochodzenia naturalnego, a pielęgnację dopełnia otulający zapach róży, drzewa sandałowego i piżma. **Moan Vida, balsam do ciała, nawilżający, 250 ml**





REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA I OPUCHLIZNY

Nawilżenie i wygładzenie delikatnej skóry wokół oczu

Lekki krem pod oczy pomaga zmniejszyć widoczność opuchlizny i oznak zmęczenia, a także wygładza drobne linie i zmarszczki mimiczne. Jedwabista konsystencja delikatnie otula cienką skórę wokół oczu, zapewniając jej nawilżenie, miękkość i elastyczność. Formuła wzmacnia i chroni delikatną skórę, dzięki czemu spojrzenie wygląda na świeższe, gładsze i bardziej wypoczęte. **Miya My Bloom, krem pod oczy, wygładzający, 15 ml**

WIELOKIERUNKOWE DZIAŁANIE ODMŁADZAJĄCE

Jędrna, sprężysta i napięta skóra

Kapsułowy krem peptydowy NO GRAVITY kompleksowo pielęgnuje skórę i pomaga przywrócić jej jędrność, sprężystość oraz napięcie. Redukuje widoczność zmarszczek i sprawia, że cera wygląda na bardziej wypoczętą i zrewitalizowaną. Lekka formuła jest odpowiednia dla każdego typu skóry, także wrażliwej i alergicznej. Zapewnia ukojenie przy podrażnieniach i przyjemny komfort stosowania, bez pozostawiania tłustej warstwy. **Coda Lab No Gravity, krem do twarzy, odmładzający, 50 ml**



eprasa.pl 98f2b6d283



JEDEN PĘDZEL, DWIE RÓŻNE KOŃCÓWKI

Do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków

Dwustronny pędzel KillyS x Żurawska to uniwersalne narzędzie do aplikacji i blendowania kremowych kosmetyków. Większa, zbita końcówka ułatwia równomierne rozprowadzanie podkładu oraz kremowych produktów do policzków, a mniejsza pozwala precyzyjnie dopracować okolice oczu i detale. Dwie różne końcówki sprawiają, że jeden pędzel zastępuje kilka narzędzi, zapewniając wygodę i większą kontrolę nad efektem. To praktyczny wybór zarówno do codziennego, jak i bardziej dopracowanego makijażu. **KillyS x Żurawska, pędzel do produktów mokrych, 1szt.**



ŻEL I PEELING W JEDNYM

Oczyszczenie i wygładzenie

Cukrowy peeling do ciała Fluff Raspberry Milkshake jednocześnie myje i delikatnie złuszcza skórę, pozostawiając ją gładką, miękką i odświeżoną. Formuła z cukrem, olejem z awokado i olejem z otrębów ryżu pomaga usunąć martwy naskórek, wygładzić i odżywić skórę – bez uczucia tłustości i przesuszenia. Całość dopełnia słodki malinowy zapach, który sprawia, że codzienna pielęgnacja staje się przyjemnym rytuałem. **Fluff, peeling do mycia ciała, Raspberry Milk, 350 ml**



POD OCZY, NA LWIĄ ZMARSZCZKĘ I OKOLICE UST

Kompleksowa pielęgnacja w trzech obszarach twarzy

Hydrożelowe multi-płatki Efektima 24K Gold & Hyaluronic Acid zapewniają kompleksową pielęgnację w trzech obszarach twarzy – pod oczami, między brwiami oraz wokół ust. Formuła ze złotem 24K, kwasem hialuronowym, retinolem, kofeiną i witaminą E intensywnie nawilża, wygładza i pomaga zmniejszyć widoczność zmarszczek oraz cieni pod oczami. Ergonomiczny kształt płatków ułatwia ich dopasowanie do konturów twarzy, zapewniając wygodną aplikację. Po zastosowaniu skóra jest bardziej nawilżona, gładka i promienna. **Efektima 24K Gold & Hyaluron, płatki do twarzy, 90 szt.**



5 FORM KWASU HIALURONOWEGO I OLEJ MEADOWFOAM

Intensywne nawilżenie i ochrona przed utratą wody

Lekki krem Hada Labo Hyalu Renew intensywnie nawilża skórę i pomaga przywrócić jej elastyczność oraz promienny, zdrowy wygląd. Zawiera 5 zaawansowanych form kwasu hialuronowego, które wspierają nawilżenie, regenerację i naturalną barierę ochronną skóry. Dodatkowo olej Meadowfoam tworzy na skórze delikatną warstwę ochronną, która ogranicza utratę wody i pomaga odbudować naturalną barierę lipidową. Efekt? Długotrwale nawilżona, miękka i bardziej sprężysta skóra – bez uczucia ciężkości. **Hada Labo Hyalu Renew, krem do twarzy, ultralekki, 50 ml**



PDRN I KOMPLEKS 9 RODZAJÓW KOLAGENU!

Jędrna, napięta i gładka skóra

Formuła łączy zaawansowane składniki aktywne, które wspierają naturalne procesy regeneracji skóry. PDRN pomaga pobudzać procesy naprawcze, dzięki czemu skóra może zyskać większą gęstość i sprężystość. Z kolei NATORI COLLAGEN COMPLEX HD 9, czyli kompleks 9 rodzajów kolagenu, wspiera odbudowę kolagenu, pomagając przywrócić skórze jędrność, napięcie i gładkość. **Dermika Eternal, krem do twarzy, odbudowujący, SPF 50, 50 ml**



JEDNO SERUM, WIELE ZASTOSOWAŃ

Nawilża, wygładza, ogranicza puszenie i chroni włosy przed wysoką temperaturą

Wygładzające serum do włosów Heiki Heiki ma lekką konsystencję, a jednocześnie intensywnie nawilża, wygładza i chroni włosy. Pomaga ograniczyć puszenie, nadaje pasmom miękkość i zdrowy połysk oraz poprawia ich elastyczność. Serum chroni włosy przed wysoką temperaturą podczas stylizacji, a także wspiera ich strukturę, pomagając zmniejszyć mikrouszkodzenia i łamliwość. Dodatkowo pomaga chronić włosy przed działaniem czynników zewnętrznych i stresem oksydacyjnym. **HEIKI HEIKI Smoothing, serum do włosów, Marrakesh, 50 ml**

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 98f2b6d283

Na równych zasadach

tekst: GRAŻYNA MOREK, DOROTA ROMANOWSKA

Lato, Lubelszczyzna. Na terytorium Polski wpada rosyjska rakieta. Wyją syreny, ale... nie ma esemesowego alertu. Co z niesłyszącymi, skąd mieliby się dowiedzieć o zagrożeniu? Tym razem skończyło się na strachu, jednak codzienność osób z niepełnosprawnościami jest trudna. A przecież wszyscy się starzejemy, żyjemy dłużej i będziemy zmagać się z podobnymi ograniczeniami. Świat bez barier to wspólna korzyść – dziś potrzebują go inni, jutro to możemy być my.

Osoby z niepełnosprawnościami, w skrócie OzN, to największa mniejszość społeczna na świecie. Szacuje się, że niepełnosprawność, także tę niewidoczną, ma co szósty mieszkaniec Unii Europejskiej, w Polsce – prawie 8 mln osób. Mimo że to tak liczna grupa, nadal mierzy się z wieloma krzywdzącymi stereotypami. Część wynika z nieświadomości: nie wiemy na przykład, jak rozmawiać z OzN. – „Jaka ty jesteś dzielna, inspirujesz mnie" – to najgorsze, co możesz powiedzieć – mówi Katarzyna Dinst, socjolożka, trenerka biznesu, ekspertka do spraw dostępności, chorująca na achondroplazję, czyli niskorosłość. „Inspirujesz mnie" to nie komplement? Otóż nie. – Nie należy też mówić o „wielkiej sile" ludzi, którzy „pokonują swoje słabości, ograniczenia". Przecież ja nie znam innego życia, z mojej perspektywy nie robię nic nadzwyczajnego. Każdy ma słabości i ograniczenia, nie ma się co porównywać, myśleć: „ona jest niepełnosprawna, ma gorzej i nie narzeka, a ja, zdrowa, marudzę, że mi ciężko". W języku angielskim na takie komentarze jest określenie – „inspiration porn", wymyśliła je Stella Young, komiczka poruszająca się na wózku. To adekwatne porównanie, bo fałszywe pochwały uprzedmiotowiają osoby z niepełnosprawnościami. Nam niepotrzebne odznaki „za dzielność". Potrzebujemy być w społeczeństwie na równych zasadach. Móc uczyć się, studiować, pracować w środowisku bez barier architektonicznych, mentalnych i systemowych – tłumaczy Dinst.

eprasa.pl 98f2b6d283



Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

Ableizm, czyli co?

Chcemy całego życia – słynny feministyczny postulat Zofia Nałkowska wygłosiła na I Zjeździe Kobiet zorganizowanym przez emancypantki z okazji 40-lecia twórczości Elizy Orzeszkowej w 1907 roku. Młoda, niepokorna pisarka domagała się dla Polek – które, przypomnijmy, nie mogły wówczas głosować w wyborach – prawa do samostanowienia, równości i wolności takiej samej jak mają mężczyźni, również w kwestiach obyczajowych. Wtedy Nałkowską okrzyknięto skandalistką.

Dziś „całego życia" chcą Polki z niepełnosprawnościami. Ile ich jest? Według Narodowego Spisu Powszechnego z 2021 roku prawie 3 mln. „Niepełnosprawność nie mówi, jakie jesteśmy". To jedno z haseł ubiegłorocznej kampanii Fundacji Avalon, w której wzięły udział Katarzyna Dinst, Marta Lorczyk, Renata Orłowska i Malwina Łapińska. Wszystkie aktywnie edukują w mediach społecznościowych (@kasia_dziala, @takaladna_szkoda, @zaniczka, @nie.pelnosprytna). Katarzyna, Marta i Renata działają też wspólnie w sieci jako „aniołki apokalipsy ableizmu", nagrywają filmiki, w których opowiadają o swoich doświadczeniach, o stereotypach dotyczących OzN. Po co to robią? Bo chcą, żebyśmy popatrzyli na nie inaczej, spróbowali zrozumieć – bez smętnego ględzenia i protekcjonalnego klepania po plecach, jak wyjaśniły pod jedną z rolek na Instagramie

Co znaczy ableizm? Termin opisuje cały wachlarz postaw wobec OzN: dyskryminację, uprzedzenia, niechęć, strach, protekcjonalne traktowanie, przydawanie cech, których nie mają – jak choćby to, że wszystkie są nieporadne, niezależnie od stopnia niepełnosprawności. – Ableizm niestety jest głęboko zakorzeniony, także w systemie. W gimnazjum wygrałam olimpiadę z historii, byłam najlepszą uczennicą w szkole. Mimo to od dziecka musiałam udowadniać, że mój wygląd nie świadczy o tym, że mam niepełnosprawność intelektualną – opowiada Malwina Łapińska. Wychowywała się w Łapach na Podlasiu. Urodziła się bez kości łokciowych i strzałkowych, choruje na hemimelię łokciowo-strzałkową (podobnie jak mama oraz dwójka rodzeństwa, zdrowa jest tylko najstarsza siostra). Musiała w dzieciństwie przejść wiele bolesnych operacji, dzięki którym





samodzielnie chodzi, prowadzi auto. Dzięki świetnym wynikom w nauce zdobyła stypendium i wyjechała do liceum do Warszawy. – W Łapach byłabym nikim – mówi. Skończyła prawo, pracuje w zawodzie, a po godzinach w jednej z fundacji udziela porad osobom z niepełnosprawnościami. – Chcę oddać innym trochę dobra, które sama kiedyś dostałam.

Bez taryfy ulgowej

Ostatnio „aniołki..." zastanawiały się nad tym, czy gdyby chciały wziąć udział w reality show *Love is Blind*, powinny przyznać się do niepełnosprawności. Pytały też o to, dlaczego nie są zapraszane do radia i telewizji jako ekspertki. – Skończyłyśmy studia wyższe, pracujemy, szkolimy się, jesteśmy specjalistkami w naszych dziedzinach: prawie, ekonomii, socjologii, psychologii. Mogłybyśmy komentować bieżącą sytuację polityczną, społeczną, ekonomiczną. A utknęłyśmy w kategorii ekspertek od niepełnosprawności – wyjaśnia Katarzyna Dinst.

Ona w zeszłym roku wzięła udział w telewizyjnym show *The Traitors – zdrajcy*. Dlaczego to zrobiła? – Chodziło o widoczność. O pokazanie, że świat jest różnorodny. Nikt nie dawał mi taryfy ulgowej. I dobrze! Osoby z niepełnosprawnościami chcą mieć swoją reprezentację w kulturze, w mediach, w sztuce, grać samych siebie w spektaklach teatralnych, w filmach. Niestety wciąż niewiele jest piosenkarek, aktorek czy modelek z widocznymi niepełnosprawnościami – mówi Katarzyna Dinst.

Przyznaje, że drażni ją, gdy w rolach OzN występują zdrowi i sprawni ludzie, którzy dostają nagrody za „niezwykle przekonujące kreacje aktorskie" (jak Dawid Ogrodnik w *Chce się żyć*, Michał Sikorski

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

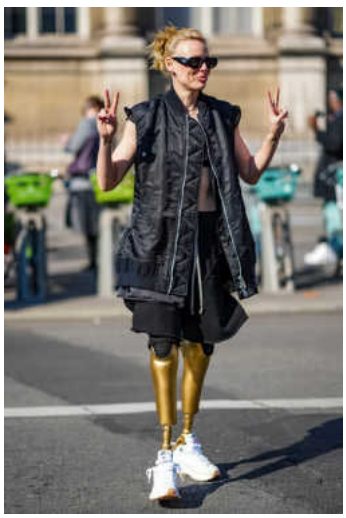
w *Sonacie* czy Paulina Pytlak w *Święcie ognia*). Problem w tym, że – jak mówiła niedawno w radiowej Trójce Justyna Lipko-Konieczna, prezeska Centrum Sztuki Włączającej/Teatr 21 – trudno jest osobom z niepełnosprawnościami dostać się na studia na uczelniach artystycznych, a co dopiero zdobyć upragniony zawód.

Kręta droga na szczyt

Jest nadzieja, że to zacznie się zmieniać. Za granicą coraz więcej castingów do filmów uwzględnia osoby z niepełnosprawnościami.







Chcemy być widoczni w mediach, grać samych siebie w spektaklach teatralnych, w filmach. To wciąż rzadkość.

KATARZYNA DINST

W listopadzie w Apple TV będzie można obejrzeć film *Being Heumann* („Być człowiekiem") – tytuł jest grą słów, human po angielsku znaczy człowiek, a Heumann to nazwisko jednej z najbardziej znanych amerykańskich aktywistek na rzecz osób z niepełnosprawnościami. Judith Heumann, nauczycielkę jeżdżącą na wózku (po przechorowaniu polio), gra brytyjska aktorka Ruth Madeley, która urodziła się z rozszczepem kręgosłupa i nie chodzi.
Katarzyna Adamczyk-Drożyńska, radna ze Sławkowa na Śląsku, jest wokalistką Studia Efendi Clue. Choruje na stwardnienie rozsiane, od 12 lat porusza się na wózku. Regularnie koncertuje. Przyznaje, że kina, teatry, sale koncertowe rzadko są odpowiednio dostosowane do potrzeb OzN. – Najlepiej pod tym względem wypadają ośrodki kultury czy biblioteki. Mają ułatwienia dla widzów na wózkach, podjazdy, rampy. Jednak wejście na scenę lub do garderoby w wielu teatrach czy salach koncertowych bywa niemożliwe. Często zdarza się, że schody za kulisami są tak wąskie, że asystenci, którzy mogliby mnie wnieść, nie mieszczą się tam. Wnoszą mnie od strony sceny na oczach widzów. To ogromny stres, trudno mi potem złapać oddech – opowiada.
Na koncerty Katarzynę wozi samochodem mąż, który też ma stwardnienie rozsiane, ale chodzi. Pociągami nie jeżdżą, bo po pierwsze nie wszędzie, gdzie koncertują, da się nimi dojechać. Po drugie tzw. asysta kolejowa, czyli osoby, które pomagają przenieść bagaż i wsiąść do pociągu, jest tylko na głównych dworcach w dużych miastach. No i po trzecie, nie wszystkie pociągi mają specjalne platformy dla jeżdżących na wózku i toalety dla osób z niepełnosprawnościami.

Gdzie ta dostępność?

Jest lepiej niż kilkanaście lat temu, ale barier niezauważalnych dla sprawnych wciąż mamy dużo, choć Polska w 2012 roku ratyfikowała konwencję Organizacji Narodów Zjednoczonych o prawach osób niepełnosprawnych, która nakłada konieczność znoszenia barier ograniczających udział OzN w życiu społecznym. Jej wdrażanie idzie nam wyjątkowo opornie – jak pokazuje raport Naczelnej Izby Kontroli z czerwca bieżącego roku, w ponad 87 proc. polskich urzędów osoby z niepełnosprawnościami nie mają pełnego dostępu do usług. Brakuje m.in. informacji o rozkładzie budynku w formie wizualnej i dotykowej lub głosowej, urządzeń wspomagających słyszenie (tzw. pętli indukcyjnych), odpowiednich procedur ewakuacji (np. dla osób głuchych, w języku migowym), parkingów i toalet. Żadna ze zbadanych przez NIK stron internetowych nie spełniała wszystkich wymaganych kryteriów dostępności cyfrowej (w przypadku niektórych nie dało się nawet powiększyć druku). Rządowy *Poradnik bezpieczeństwa*, którego wersję cyfrową opublikowano w sierpniu ubiegłego

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

roku, a papierową rozesłano w grudniu, też nie uwzględniał tłumaczenia na polski język migowy, choć szacuje się, że osób głuchych jest w Polsce ok. 200 tys., a niedosłyszących nawet 3 mln. Dopiero po interwencji aktywistów powstała wersja dla nich (jest dostępna od kilku tygodni).

Polska w ramach konwencji ONZ ma też obowiązek zagwarantowania osobom z niepełnosprawnościami państwowego systemu asystencji osobistej, dzięki której miałyby bezpłatną pomoc w codziennych czynnościach. Prace nad ustawą o asystencji trwają od 2024 roku. Kiedy wreszcie zostanie uchwalona? Jak zapewnia ministra Monika Sikora, nowa pełnomocniczka rządu ds. osób niepełnosprawnych, ustawa ma zacząć działać od stycznia 2028 r. W tej chwili dostęp do asystencji finansują m.in. niektóre fundacje, samorządy, miejskie ośrodki pomocy społecznej, organizacje pozarządowe. – Kolejka potrzebujących jest długa, trudno się zakwalifikować, godzin pomocy jest za mało – mówi Angelika Chrapkiewicz-Gądek, podróżniczka, pisarka, mówczyni motywacyjna, chorująca na rdzeniowy zanik mięśni (SMA). W książce *Zdobądź swój szczyt* przekonuje jednak, że mimo przeszkód da się dziś w Polsce żyć aktywnie, pełnią życia. – Na ulicy już nie słyszę za plecami: „Taka ładna i na wózku". My, OzN, zaczynamy wtapiać się w tłum. Różnorodność staje się normalnością, wreszcie stajemy się częścią społeczeństwa, o co zawsze zabiegaliśmy.

Podróżniczka i zdobywczyni ośmiu górskich szczytów (m.in. Kilimandżaro) dostrzega jednak wiele obszarów, które wymagają poprawy. – Na lotniskach są krzesełka, którymi osoby z niepełnosprawnościami transportuje się do samolotu. Tyle tylko że potem są zabierane. Więc gdy podczas lotu trzeba pójść do toalety,

Różnorodność staje się normalnością. Na ulicy już nie słyszę za plecami: „Taka ładna i na wózku".

ANGELIKA CHRAPKIEWICZ-GĄDEK

zaczyna się dramat. Niedawno kolega musiał czołgać się po podłodze, by się do niej dostać. Różnie jest też w hotelach. Zdarzyło mi się, że pokój dla osoby poruszającej się na wózku miał toaletę ze wszystkimi uchwytami, ale prowadziły do niej... trzy schodki. Absurd, prawda? Albo łóżko było tak wysokie, że nie mogłam się na nie wdrapać – opowiada Angelika. Sprawa dotyczy również osób neuroatypowych, którym przeszkadza np. jaskrawe oświetlenie lub muzyka, nadmiar dźwięków.

Czy przyszłością architektury będzie tzw. projektowanie inkluzywne, z uwzględnieniem potrzeb mniejszości? W bibliotekach publicznych, niektórych punktach obsługi klienta (np. w Tauronie) coraz częściej można korzystać z tzw. pętli indukcyjnych, czyli specjalnych systemów wzmacniających głos i jednocześnie wyciszających dźwięki tła – a to ze względu na osoby, które noszą aparaty słuchowe. Im bardziej OzN będą widoczne, tym większa szansa na zmianę.

Cześć pracy

Dr Aleksandra Tatko, socjolożka z Uniwersytetu SWPS, przyznaje, że w Polsce powoli na lepsze zmienia się sposób myślenia, co widać w bardziej empatycznym języku: staramy się nie mówić „osoba niepełnosprawna", lecz „z niepełnosprawnością", by nie traktować choroby jak tożsamości, ale jako jedną z wielu cech człowieka.

– Znacznie wolniej od języka zmienia się jednak rynek pracy – mówi badaczka.

Jak wynika z Badania Aktywności Ekonomicznej Ludności przeprowadzonego przez GUS w 2023 r.,aktywnych zawodowo jest 32 proc. osób z niepełnosprawnościami (dla porównania wśród osób sprawnych to 84,6 proc.). Analizy Fundacji Aktywizacja wskazują, że wielu pracodawców nadal obawia się zatrudniać OzN ze względu na ich stan zdrowia i związane z nim ryzyko częstych zwolnień chorobowych czy niższej efektywności. Dla innych problemem jest konieczność skrócenia czasu pracy (orzeczenie o niepełnosprawności jest podstawą do mniejszej liczby godzin). Dobra wiadomość: powoli wreszcie zmienia się sposób, w jaki pracodawcy opisują wartość pracownika z niepełnosprawnością. W badaniu Fundacji Aktywizacja z 2023 r. ponad połowa szefów deklarowała, że najważniejsze przy zatrudnianiu nowej osoby w firmie były doświadczenie i kompetencje kandydata. – To zasadnicza zmiana perspektywy: orzeczenie o niepełnosprawności nie musi być pierwszą cechą, na którą zwraca się uwagę; coraz częściej pierwsze są umiejętności – mówi dr Tatko.

Angelika Chrapkiewicz-Gądek skończyła turystykę i chciała pracować w jednym z prestiżowych biur podróży. Firma miała duże, nowoczesne oddziały, ale do wszystkich placówek trzeba było wchodzić po schodach, w żadnej nie było toalety dla osób z niepełnosprawnościami. Smutne zderzenie z marzeniami.

– Spróbowałam w innym biurze podróży, przepracowałam w nim

eprasa.pl 98f2b6d283

JESIEŃ TO TWÓJ CZAS NA WALKĘ Z PRZEBARWIENIAMI

Przebarwienia skóry to jeden z najczęstszych problemów skórnych nasilających się z wiekiem. Dotyczy bowiem aż 35% kobiet po 30. roku życia i aż 90% po pięćdziesiątce! Przebarwienia są jednym z charakterystycznych objawów postępującego starzenia się skóry, a ich przyczyną jest częste działanie promieni słonecznych.



KONCENTRAT PRZECIW PRZEBARWIENIOM NA NOC



SERUM DEPIGMENTACYJNE

Skąd biorą się przebarwienia na skórze?

Skłonność do powstawania przebarwień zależy od indywidualnych skłonności i doświadczeń organizmu. Nakładają się na nią różne negatywne czynniki zewnątrz i wewnątrzpochodne jak: hormonalne leki, niektóre zioła, jasny fototyp skóry, ciąża i zaburzenia hormonalne, zmiany pozapalne w skórze, oparzenia słoneczne, składniki perfum, zanieczyszczenia środowiskowe i inne. Warto wiedzieć, że działanie promieni słonecznych nie tylko powoduje powstawanie przebarwień, ale również utrwala i pogłębia te już istniejące.
Po lecie, jeśli profilaktyka w postaci ochrony przed UV i pielęgnacja nie były prowadzone prawidłowo – problem przebarwień nasila się i staje się bardziej widoczny. Szczególnie dotyczy to osób, które mają skłonności do hiperpigmentacji. Dlatego zwykle w okresie jesiennym szukamy skutecznych metod na likwidację przebarwień.

Jak przeciwdziałać przebarwieniom i starzeniu się skóry jednocześnie?

Nowe generacje produktów dermokosmetycznych przeciw przebarwieniom są dobrze tolerowane i mogą być stosowane nawet przy skórze wrażliwej. Poza działaniem rozjaśniającym i anti-ageing, zapobiegają również innym oznakom starzenia, jak zmarszczki, wiotkość, przesuszenie, utrata gęstości.



EWA TRZNADEL-GRODZKA
dr hab. n. med., specjalista dermatologii i wenerologii. Autorka licznych publikacji z dziedziny dermatologii i medycyny estetycznej.

REDUKCJA PRZEBARWIEŃ I GŁĘBOKICH PLAM W TEŚCIE IN VIVO PO 4 TYGODNIACH KURACJI*



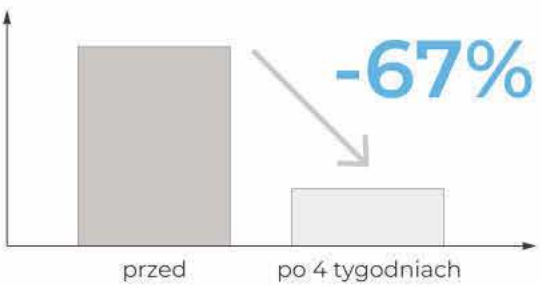
Przed kuracją | Po 4 tygodniach

*Badania wykonane za pomocą urządzenia VisioFace® 1000D (Courage + Khazaka electronic GmbH). Probantka 33 lata, fototyp III, badanie przed i po 4 tygodniach stosowania MELUMIN Serum depigmentacyjnego 2 x dziennie.

KOMPLEKS MELUMIN TRISTAGE™ ŁĄCZY DZIAŁANIE: WITAMINY C I ARBUTYNY, NIACYNAMIDU, LIGHTDERM®

- **Witamina C i Arbutyna** hamują aktywność tyrozynazy – enzymu niezbędnego w procesie powstawania melaniny. Witamina C jest niezbędna do syntezy kolagenu – białka odpowiedzialnego za jędrność i elastyczność skóry. Poprzez wspieranie jego produkcji witamina C pomaga w redukcji zmarszczek i drobnych linii oraz poprawia strukturę skóry. Działa również jak silny antyoksydant, neutralizując odpowiedzialne za starzenie się skóry wolne rodniki.
- **Niacynamid** ogranicza transfer melaniny do keratynocytów w naskórku.
- **Lightderm®** hamuje wzrost i dojrzewanie melanosomów – wyspecjalizowanych części komórek melanocytów odpowiedzialnych za syntezę i przechowywanie melaniny – barwnika, którego skupiska w skórze widoczne są jako plamy i zmiany przebarwieniowe.

REDUKCJA PRZEBARWIEŃ*



Dermokosmetyki Dermedic MELUMIN to wielokierunkowa pielęgnacja depigmentacyjna i przeciwstarzeniowa skóry wrażliwej, ochrona przed przebarwieniami różnego pochodzenia oraz niwelowanie ich widoczności na wszystkich etapach powstawania i utrwalania. Wykazuje działanie przeciwzmarszczkowe. Zaawansowana technologicznie formuła wzbogacona została innowacyjnym **kompleksem Melumin Tristage™**, który działa jak inhibitor procesów pigmentacji i starzenia się skóry. Kompleks zapewnia skuteczną walkę z przebarwieniami na 3 etapach ich powstawania: hamuje aktywność enzymu tyrozynazy, zmniejsza produkcję melaniny w melanocytach i blokuje transfer melaniny do naskórka. Formuły preparatów Melumin zostały przebadane klinicznie na skórze wrażliwej.

CZYTAJ WIĘCEJ

DERMEDIC
RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

eprasa.pl 98f2b6d283

na etacie 10 lat. Dziś prowadzę własną działalność gospodarczą: organizuję szkolenia i konferencje skierowane do firm, które chcą poprawić jakość usług dla osób z niepełnosprawnościami.
Monika Cieniewska straciła wzrok w 1996 r. w wyniku wypadku samochodowego. Skończyła prawo, jest dziennikarką, pracowała w radiu, w redakcji czasopisma wydawanego przez Polski Związek Niewidomych, była dyrektorką biblioteki dla niewidomych. Teraz jest zatrudniona w jednym z warszawskich urzędów. Osobom niewidomym wciąż nie jest łatwo na rynku pracy. – Z banalnych przyczyn. Mamy XXI wiek, a w wielu firmach nie wszystkie dokumenty są dostępne w wersji elektronicznej, co umożliwiłoby przeczytanie ich np. przez specjalne programy. Dzięki temu my, niewidomi, moglibyśmy wykonywać prace związane z naszym wykształceniem na równi z osobami pełnosprawnymi.

Temat tabu

Chcą całego życia? Tak. I wiele marzy o macierzyństwie. Malwina Łapińska od kilku lat walczy o dostęp do programu in vitro dla kobiet z niepełnosprawnościami. – Sztuczne zapłodnienie z diagnostyką preimplantacyjną, dzięki której można wybrać zdrowy zarodek, to jedyny sposób na to, by nie przekazać dziecku choroby i cieszyć się upragnionym rodzicielstwem – mówi. Starała się zainteresować tą kwestią Rzecznika Praw Obywatelskich, pisała do posłanek, senatorek – bez odzewu.
– Kwestia zakładania rodziny przez OzN nadal jest tabu – mówi Malwina.
Według raportu Fundacji Avalon i domu badawczego SW Research *Seksualność i rodzicielstwo osób z niepełnosprawnością ruchową* ponad jedna trzecia ankietowanych OzN usłyszała (od kogoś z bliskiego otoczenia), że tematem seksualności i potencjalnego rodzicielstwa w ogóle nie powinni się interesować. Bo sobie nie poradzą. – OzN są stereotypowo postrzegani jako „gorsi rodzice", którzy wymagają opieki i wsparcia. Słyszałam nieraz: chcą mieć dziecko, czyli darmową opiekunkę.
To przykre i niesprawiedliwe – mówi Malwina.
A co z życiem seksualnym, antykoncepcją? Z dostępem do badań? Ginekolożka Olga Błaszczak-Galewska przyjmuje pacjentki z niepełnosprawnościami. Na razie, żadna z nich nie planuje ciąży, dbają natomiast o skuteczną antykoncepcję.
– Najczęściej przychodzą z partnerami, którzy pomagają im przygotować się do badania, wejść na fotel ginekologiczny. W razie potrzeby ja i pielęgniarka również pomagamy – wyjaśnia lekarka.
– Poruszam się sprawnie, ale jestem tak niska, że muszę dosłownie wskakiwać na fotel ginekologiczny – mówi Malwina Łapińska. Dotyka ją to, że wciąż nie włącza się kobiet z niepełnosprawnościami w prozdrowotne kampanie społeczne, np. o mammografii, szczepieniach na HPV czy menopauzie.
– To też jest do zmiany – uważa. – Przecież tak samo jak sprawne kobiety chcemy dbać o zdrowie intymne.

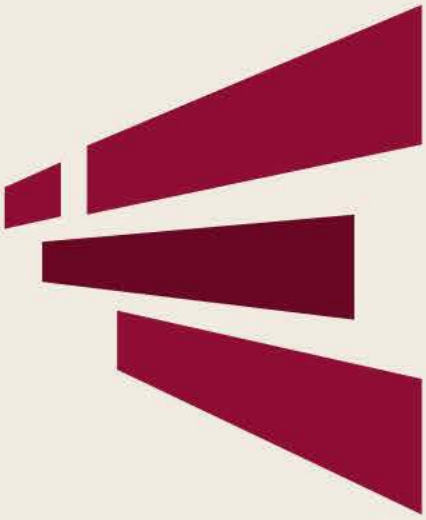
Kwestia seksualności, zakładania rodziny przez OzN nadal jest tabu. A przecież wiele z nas marzy o dziecku.

MALWINA ŁAPIŃSKA

Duma i uprzedzenia

Niedawno po raz pierwszy odbył się w Polsce Marsz Dumy Osób z Niepełnosprawnościami.
W lipcu (na pamiątkę podpisania 26.07.1990 roku w USA przełomowej ustawy – Americans with Disabilities Act – zakazującej dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami) OzN z rodzinami, przyjaciółmi przeszli głównym traktem Warszawy – z Placu Zamkowego Krakowskim Przedmieściem i Nowym Światem do ronda w centrum. Z kawiarnianych ogródków słychać było brawa, ludzie wyciągali smartfony, filmowali tłum. „Celebrowaliśmy i krzyczeliśmy: chcemy równości nie litości. W końcu zajmujemy przestrzeń, która należy się nam od zawsze, nie dopiero wtedy, gdy ktoś łaskawie zrobi miejsce" – napisała na Instagramie Renata Orłowska.
Za rok marsz będzie jeszcze większy, obiecują organizatorzy. „Raz zdobytej ulicy się nie oddaje".
Co w Polsce jest najczęstszą przyczyną niepełnosprawności? Nie choroby genetyczne czy wypadki, lecz udar mózgu. Lekarze alarmują – do szpitali z udarem trafiają coraz młodsi pacjenci. Przyczyny? Głównie styl życia: palenie papierosów, zła dieta, brak aktywności fizycznej, stres. Jesteśmy też jednym z najszybciej starzejących się społeczeństw Zachodu, GUS prognozuje, że za 25 lat prawie połowa Polek będzie po sześćdziesiątce. – Pełno-sprawność i mobilność nie są dane raz na zawsze. Z wiekiem maleją w sposób naturalny i u wszystkich. A swoboda poruszania się jest ważna także wtedy, gdy wracasz obładowana z zakupów, jesteś po operacji kolana albo masz małe dziecko – mówi Katarzyna Dinst. Wszystkim powinno zależeć na tym, by świat był dostępny i przyjazny niezależnie od tego, czy chodzi, czy jeździ na wózku oraz iloma zmysłami się posługuje. ■

eprasa.pl 98f2b6d283



DZIEŃ MUZYKI FILMOWEJ

RMF CLASSIC

Weź udział w konkursie

TWÓJ FILMOWY COVER

wygraj

20 000 zł

na filmową podróż!

RMF CLASSIC

Szczegóły na rmfclassic.pl

eprasa.pl 98f2b6d283

Ciekawość, która łączy.

Jak wspierać naturalną otwartość u dzieci?

„Mamo, dlaczego ta pani jeździ na wózku?”. Dziecięce pytania o różnorodność są naturalne i pozbawione uprzedzeń. Dla kilkulatka biała laska czy nieprzeciętny wzrost rówieśnika to po prostu fakty, które chce zrozumieć. Sposób, w jaki dorośli odpowiedzą na tę ciekawość, ukształtuje wrażliwość dziecka na całe życie.



Wyobraź sobie gwarną ulicę. Środek słonecznego dnia. Dziecko zatrzymuje się, szeroko otwiera oczy i z fascynacją wyciąga palec w kierunku osoby na wózku. Zadaje proste, naturalne pytanie. Co robi dorosły? Najczęściej nerwowo opuszcza rękę malucha, odwraca wzrok i pospiesznie szepcze: „Nie patrz, to niegrzeczne”. W ułamku sekundy buduje w dziecku mur. Uczy je, że inność to powód do wstydu, a nie do zadawania pytań. A przecież inność nie jest zła. Inność to fakt.

Nazywam się Agata Roczniak. Jestem fundatorką i prezeską Fundacji Diversum. A także spełnioną żoną i zaangażowaną mamą. Jako pierwsza modelka na wózku w Polsce zmieniałam standardy na wybiegach mody. Z doświadczenia wiem, jak bolesna potrafi być społeczna niewiedza. W dzieciństwie byłam wytykana palcami i odrzucana ze względu na sposób poruszania się. Dziś moją misją, i misją naszej fundacji, jest zmiana spojrzenia na niepełnosprawność, w tym przełamywanie stereotypów, zamazywanie podziałów i uczenie ludzi otwartego podejścia do różnorodności.

TARYFA ULGOWA? NIE, DZIĘKUJĘ

Społeczeństwo ma tendencję do stygmatyzacji. Często narzuca osobom z niepełnosprawnościami sztywne ramy, oczekując, że będą zabiegały o litość, użalały się nad sobą i żyły w czterech ścianach. Udowadniam, że to mit. Kobiecość, pasja i macierzyństwo nie potrzebują taryfy ulgowej. Kiedy pojawiałam się na wybiegach, wózek nie był przeszkodą – był moim sposobem na poruszanie się, atutem, z którym wkraczałam w świat pełen wyzwań. Zależy mi, by pokazać, że z niepełnosprawnością można żyć w pełni, czerpać z życia garściami i realizować odważne cele. Chcę, by każdy człowiek, bez względu na swoje możliwości, cieszył się szacunkiem. Lęk przed różnorodnością nie jest wrodzony. Uczymy się go. Projektujemy na dzieci własne obawy, zakłopotanie, poczucie niezręczności. Zamiast poznawać – unikamy. Architektura empatii, którą jako dorośli wznosimy, często niestety bazuje na lęku. Czas to zmienić.



Fot. Daniel Krzewiński

EDUKACJA, KTÓRA WŁĄCZA.

Rozwiązaniem jest mądra edukacja. Edukacja włączająca w szkołach to żaden „projekt charytatywny”. To stwarzanie przestrzeni, która sprzyja uczeniu dzieci empatii, elastyczności i współpracy – kompetencji kluczowych w nowoczesnym, dynamicznym świecie.

W Fundacji Diversum stworzyliśmy narzędzie, którego brakowało na rynku – książki edukacyjne

eprasa.pl 98f2b6d283

o prawdziwych bohaterach z różnymi niepełnosprawnościami. Są skierowane do dzieci, szczególnie w wieku 5–12 lat. Główna narratorka to rezolutna, otwarta i ciekawa świata dziewczynka, rówieśniczka czytelników. Zosia opowiada o „w-skersach" – ludziach poruszających się na wózkach, osobach głuchych, z amputacją, niskim wzrostem czy takich, które urodziły się np. bez rąk. Dzieci uwielbiają tę postać, bo Zosia po prostu dopytuje, zachwyca się i nie ocenia. Dowiaduje się, że choć bohaterowie nie chodzą o własnych siłach lub nie słyszą, mogą „dosięgać nieba", przeżywając fascynujące przygody – skaczą ze spadochronem, jeżdżą na torze rajdowym, podróżują po świecie lub strzelają bramki mając jedną nogę.
Książki pokazują dzieciom, że „inny" nie znaczy „gorszy". Fundacyjne publikacje są pogodne, pozbawione litości, a poprzez postacie realnych, ciekawych bohaterów rozwijają inteligencję emocjonalną młodego czytelnika. Gdy uczymy najmłodszych, dorośli, którzy im towarzyszą – rodzice i nauczyciele – również przechodzą przemianę. Widzą, że o niepełnosprawności można rozmawiać naturalnie, z uśmiechem i życzliwością.

WARSZTATY EDUKACYJNE:
OSWAJAMY NIEPEŁNOSPRAWNOŚĆ

Zależy nam na realnym, żywym doświadczaniu, dlatego w ramach Fundacji Diversum prowadzimy autorskie warsztaty dla dzieci „Oswajamy niepełnosprawność". Zajęcia opierają się na nauce przez zabawę i rozwijaniu empatii. Dzieci doświadczają „wejścia w rolę": mają okazję (pod opieką) spróbować poruszania się na wózku, z opaskami na oczach rozpoznają przedmioty, pokonują tor przeszkód z białą laską itp. Poznają też podstawowe znaki Polskiego Języka Migowego. Każde 90 minut warsztatów to podróż w stronę otwartości i wzajemnego szacunku. Bądźmy dorosłymi, którzy nie odwracają wzroku. Kiedy zainteresowane odmiennością dziecko pyta, zatrzymajmy się. Odpowiedzmy szczerze. Zbudujmy dla najmłodszych świat otwarty, oparty na zrozumieniu i ciekawości, a nie wykluczeniu. Zwieńczeniem naszych warsztatów, współfinansowanych z darowizn, jest certyfikat dla placówki – gospodarza oraz książka w prezencie dla każdego dziecka, która pozwala kontynuować ważną rozmowę w domu. Nauczyciele otrzymują karty inkluzywne, które są narzędziem do prowadzenia zajęć. Dzięki kartom dzieci dowiadują się, jak można wesprzeć osoby z niepełnosprawnością, jak pytać o pomoc, jak reagować, kiedy nie wiemy, co robić, bo dotąd nie zetknęliśmy się z osobą z niepełnosprawnością.

CIEKAWOŚĆ, KTÓRA ŁĄCZY. NASI AMBASADORZY

Do współpracy z Fundacją Diversum zapraszamy wyjątkowe osoby. To nasi Ambasadorzy, wokół ich historii budujemy opowieści w duchu edukacji włączającej. Są przykładem, że każdy zasługuje na pełnię życia.

JUSTYNA CUŻE – niskorosła. Justyna jest bohaterką nowej książki i udowadnia, że wielkość i sprawczość człowieka mierzy się siłą charakteru, a nie centymetrami.

MARIUSZ KĘDZIERSKI – artysta. Na jego spotkaniach dzieci od razu przechodzą do sedna i pytają wprost, w jaki sposób powstają jego niesamowite rysunki.

PRZEMEK ŚWIERCZ – były kapitan reprezentacji Polski w Amp Futbolu. Pokazuje najmłodszym, że sport uczy grać do jednej bramki i budować silne, zgrane zespoły.

OSKAR WIŚNIEWSKI – promotor dostępności w edukacji, nauczyciel Polskiego Języka Migowego (PJM), aktywista na rzecz głuchych członków środowiska LGBT+ w Polsce, podróżnik, głuchy od urodzenia. Uświadamia nam, że istnieją różne sposoby komunikacji.





CERTYFIKAT JAKOŚCI

Nasze działania są dostrzegane i doceniane w całej Polsce.

Komitet Ochrony Praw Dziecka (KOPD): Książka *Agata szaleje na kółkach* zdobyła Nagrodę Główną w prestiżowym XXI konkursie „Świat Przyjazny Dziecku", a książka *Mariusz rysuje od ręki* – Nagrodę Główną w XXIV ww. konkursie.

Wrocławianka Roku 2022: Agata Roczniak otrzymała tytuł w kategorii równościowej za wybitną działalność społeczną.

Agata Roczniak jest często zapraszana do programów telewizyjnych dotyczących edukacji dzieci z zakresu niepełnosprawności i akceptacji własnej niepełnosprawności.

Fundacja Diversum

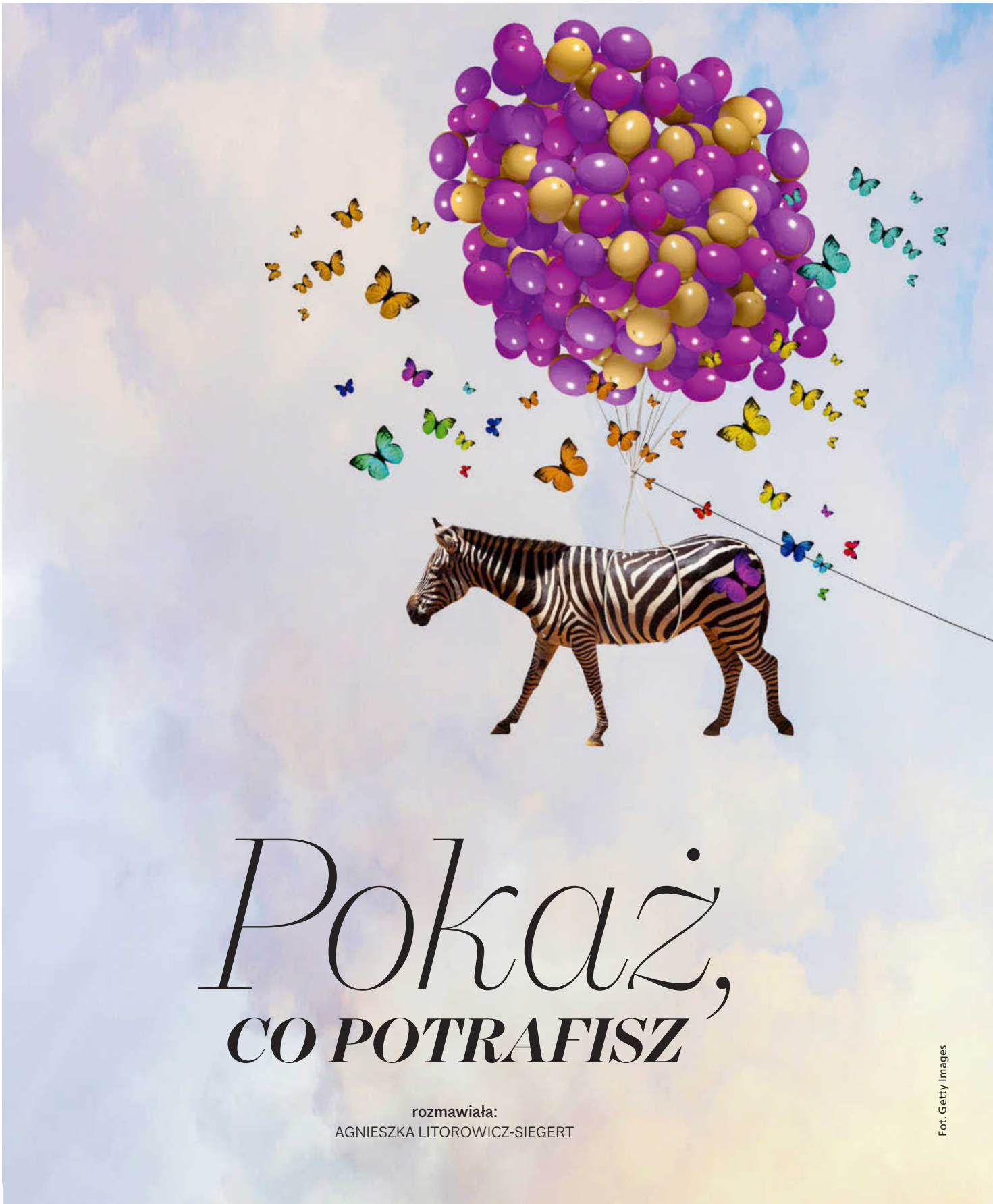
www.diversum.org.pl

WŁĄCZ SIĘ

Wspólnie twórzmy przestrzeń przyjazną każdemu dziecku.

Edukacja włączająca potrzebuje profesjonalnych narzędzi. Wesprzyj Fundację Diversum kwotą 250 zł, aby ufundować Pakiet Inkluzywny (komplet kart dla nauczyciela oraz 10 sztuk najnowszej książki *Justyna sięga wysoko*) dla wybranej klasy.

eprasa.pl 98f2b6d283



Pokaż, CO POTRAFISZ

rozmawiała:
AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

Niesamowite, jak ty to robisz?! Też bym tak chciała! Często słyszą osoby nieprzeciętne, wyróżniające się, zdolne. Jeśli jesteś jedną z nich, wiesz, że wyjątkowość może być źródłem radości, ale też... problemów. Mimo wszystko warto ją w sobie odkryć i pielęgnować. A zapomnianą – przywrócić do łask. Rozmawiamy o tym z Marią Mach, filozofką, edukatorką, prezeską Funduszu ZDOLNI, która pracuje z wybitnie utalentowaną młodzieżą.



eprasa.pl 98f2b6d283

Twój STYL: Lubię cytat ze Stanisława Jerzego Leca: „Lepiej zaliczać się do niektórych niż do wszystkich". Dobrze jest być wyjątkowym?

Maria Mach: O tak! Pod warunkiem, że potrafimy radzić sobie z wyjątkowością i mamy wokół ludzi, którzy nas rozumieją.

Zanim to rozgryziemy, zapytam: o ilu osobach wokół nas da się powiedzieć: niezwykła, ponadprzeciętna, super zdolna?

Mniej więcej o pięciu procentach, ale oczywiście to tylko statystyka. Proszę pamiętać, że nie mówimy o ludziach z „supermocami", ale o tych, którzy łatwiej niż większość z nas radzą sobie z różnego rodzaju zadaniami intelektualnymi czy artystycznymi, mają więcej ciekawych pomysłów, nieszablonowo je realizują. I często przyczyniają się do tego, że jako grupa, całość funkcjonujemy lepiej. Czasem poprzez wkładanie kija w szprychy, zazwyczaj to oni krzyczą „Król jest nagi!".

Zgodzi się pani, że wyjątkowość to nie tylko superinteligencja, unikalne zdolności? Czasami jesteśmy wyjątkowi, bo robimy coś po prostu o wiele lepiej niż inni.

Tak. I ważne, żeby się z tym ujawnić. Uświadomić sobie: przecież umiem zrobić coś tak, by działo się lepiej. Na osiedlu straszy okropne graffiti, a ja potrafię namalować coś ładnego. Umiem zorganizować sąsiedzki wieczorek i wciągnąć ludzi albo jestem cierpliwą słuchaczką, więc mogę porozmawiać ze starszymi sąsiadami. Wyjątkowość można więc traktować jako umiejętność odpowiedzenia na to, co w świecie mocno do mnie przemawia, wzywa. I wtedy uruchamia się dobro. Jak się pomoże innym, oni pomogą kolejnym. Świetna okazja, żeby rzeczywistość popchnąć w lepszym kierunku.

Jednak psychologia zna termin „osoby chowające światło", to o tych, którzy świadomie unikają wyróżniania się. Dlaczego to robią?

Ich życie nie jest pasmem wiecznej szczęśliwości. Czasem to piętno. Presja nadążania za wyjątkowością bywa przytłaczająca – środowisko, rodzina ma wymagania, oczekuje popisów, sukcesów. Są badania na temat syndromu zaniżonych osiągnięć u osób nieprzeciętnie zdolnych. Często wynika to z niszczącego działania presji, a czasem jest efektem przemyślanej strategii. Ujawnienie w szkole, w pracy, że coś umiesz robić szybciej, lepiej, nie zawsze spotyka się z akceptacją, a czasem bywa wykorzystywane wbrew naszym intencjom.

Takie podejście ogranicza. Czy w pokoleniu dojrzałych kobiet pokutuje to, co wpajano wielu z nas w młodości: nie wychylaj się, siedź w kącie, jak cię mają znaleźć, to znajdą.

Część z nas wychowano w poczuciu, że kobiety w większym stopniu niż mężczyźni muszą odpowiadać na oczekiwania społeczne. Skoncentrowanie się na tym, jak mnie widzą, czy jestem dobrą matką, pracownicą, czy ładnie wyglądam, faktycznie może zabić chęć pójścia swoją drogą. Na szczęście z czasem potrzeba realizowania cudzych wyobrażeń słabnie. Przychodzi poczucie: już nie muszę być miła, wytrzymała i ze wszystkim sobie radzić. Właśnie ono sprawia, że możemy wrócić do tego, co kiedyś nas wyróżniało. Obserwujemy wprawdzie zmiany w podejściu do płci, ale wciąż dostrzegamy większe przyzwolenie społeczne, żeby to chłopcy, mężczyźni zajmowali się tym, co ich interesuje i pociąga, nawet kosztem obowiązków. Przymykamy oko, że syn ma trójkę z polskiego, skoro coś tam sobie majstruje w garażu albo że mąż nie pójdzie na wywiadówkę, bo ma mecz tenisa.

Jako matka trojga dzieci mam wrażenie, że szkoły także nie stawiają na łowienie i szlifowanie talentów.

Systemowa edukacja nie jest nastawiona na wspieranie indywidualnego rozwoju. Ma kształcić „znormalizowanych" ludzi na rynek pracy. Szkoły dużo wysiłku wkładają w podciąganie do poziomu średniego tych mniej zdolnych, a słabo reagują na indywidualne potrzeby wyjątkowych. Istnieje standardowy obrazek ucznia wybitnego, w który mocno wpisane jest słowo „sukces". To ma być ktoś, kto wygrywa w rozmaitych rywalizacjach, konkursach. Co oznacza, że gubimy osoby, które mają ogromny potencjał, ale nie lubią współzawodnictwa albo z jakichś względów słabo w nim wypadają.

Wyjątkowość może być piętnem, ale i źródłem satysfakcji. Zwłaszcza gdy się nią podzielimy.

Paradoksalnie sukces może być wrogiem wyjątkowości?

Jest jak cukier. Słodko smakuje, ale bywa, że szkodzi i uzależnia. Kiedy stajemy przed wyborem: wielkie wyzwanie – niepewny sukces lub: mniejsze wyzwanie – pewny sukces, jest ryzyko, że wybierzemy drugie. To sprawia, że ludzie nie mierzą się z prawdziwymi wyzwaniami, przez co często marnują możliwości. Do rozwijania zdolności, pasji potrzebna jest odwaga, by wziąć się za bary z tym, co przyniesie los. Także z ryzykiem porażki, doświadczeniem dyskomfortu. Trudna sprawa, gdy wciąż się nam powtarza: najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa. Świat schematów, sprawdzonych dróg jest przyjemniejszy i bezpieczniejszy. Ale proszę mi wierzyć, moje życie jest fajne i ciekawe dlatego, że wiele rzeczy mi się nie udało.

Czy możemy po latach „odkopać" swoją wyjątkowość, talent? Wierzę, że on nie przepada. Słynna kucharka Julia Child, zanim wróciła do pasji gotowania w wieku 50 lat, zajmowała się zupełnie czymś innym, a słynna projektantka Vera Wang postawiła na modę jako 40-latka, choć wcześniej była łyżwiarką. Warto zajrzeć w siebie, przypomnieć sobie, w czym byłam mocna, i wrócić do tego?

eprasa.pl 98f2b6d283

HDRÈY

Anti-Gravity

Przeciw grawitacji.
Dla zdefiniowanego owalu twarzy.

LIFTINGUJE • UJĘDRNIA • NAPINA



Polecam
Joanna Krupa

SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

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

hdrey.com

eprasa.pl 98f2b6d283

Zdecydowanie, ale sugerowałabym, żeby to nie był powrót „przepracowany przez siebie", który zawdzięczamy np. psychoanalizie, terapii. Lepiej, gdy wynika z chęci powtórnego zachwycenia się światem. Mam trochę niedzisiejszą tezę, że nadmierne myślenie o sobie nie jest zdrowe. Nie dość, że w domu i pracy powinnaś być w superformie, łączyć role, utrzymywać równowagę, to musisz także dbać o rozwój osobisty, modny ostatnio dobrostan. Przecież to kolejny tor przeszkód do pokonania. Odwołam się do pracy z młodymi wybitnymi ludźmi – żeby ich wspierać, nie proponujemy sesji z psychologiem, ale po pierwsze zwracamy ich uwagę na to, jak fascynujący jest świat. Jeśli chcemy się dowiedzieć czegoś o sobie, powinniśmy działać w świecie. To on nam powie, jacy jesteśmy. Sięgnę do *Iliady*. W tym eposie nie ma psychologii. Wojownicy pod Troją zdają sobie sprawę, kim i jacy są, ponieważ działają. Żaden nie dowiedziałby się niczego o sobie, gdyby tylko siedział na plaży i smętnie patrzył w morze. Oni chcą czegoś, pokonują przeciwności albo nie i to jest ich lekcja samych siebie.

Trzeba w świecie znaleźć odpowiedź: co mnie czyni osobną, wyjątkową?

Tak! Jesteśmy wychowani na cytacie znad wejścia do świątyni delfickiej: „Poznaj samego siebie". Kojarzymy go z interpretacją Świętego Augustyna: poznaj samego siebie, we wnętrzu człowieka mieszka prawda. Tymczasem sądzę, że wyrocznia nie miała na myśli introspekcji. „Poznaj samego siebie" oznacza: sprawdź się, odkryj, co w świecie cię fascynuje, poznawaj, badaj, działaj. Bo często powielamy schematy, trendy – znajoma chodzi na jogę, zajęcia garncarskie, więc ja też. A mogę wyjść na łąkę i odkryć, że mam pomysł, jak upleść coś z wikliny rosnącej na brzegu rzeki. Mogę chodzić na wystawy, do kina, teatru – tam szukać inspiracji. Dokona się ważna rzecz – przeniesienie uwagi z tego, jak się dziś czuję, wyglądam, czy mnie lubią itd. na coś zewnętrznego, co mnie zafascynuje. Takie „wyjście z siebie" pomaga przetrwać, gdy świat ma nas za dziwaków. W szkole miałam przezwisko „encyklopedia". Mogłabym się przejmować, bo niektórzy się podśmiewali. Ratowało mnie, że nie przywiązywałam do tego wagi. Bo wtedy liczyła się dla mnie tylko *Historia filozofii* Tatarkiewicza, która mnie pochłonęła...

Ludzi wyjątkowych może spotkać ostracyzm?

Powiedzmy łagodniej: nieprzyjemności. Bo bywają problematyczni, niewygodni. Człowiek myślący niesztampowo, znajdujący rozwiązania, których np. nie widzi jego przełożony, wystawia się na kłopoty. Poza tym musi się nauczyć pracować z mniej wyjątkowymi, dostosowywać do ich tempa, tak by mobilizować, a nie deprymować. Dlatego wiele osób wyjątkowych wybiera ukrywanie się.

Choć wyjątkowość może być źródłem życiowej satysfakcji?

Zwłaszcza gdy chcemy się nią dzielić. Z przyjemnością obserwuję gości – naukowców, pisarzy, artystów, przyjeżdżających na obozy naukowe, które organizujemy dla naszych podopiecznych. U nas wszyscy oni pracują jako wolontariusze. Chcą zrobić coś dobrego i budującego ze swoją wybitnością. Czesław Miłosz widział w tym pożytek i miał osobistą przyjemność. Naszym „dzieciakom" to się udziela. Okazuje się, że ogromna większość z tych, którzy zobaczyli, ile radości daje dzielenie się wyjątkowością, chce robić to samo. I np. jeżdżą z Warszawy do rodzinnego miasta, żeby prowadzić tam koło naukowe dla kolegów. Gdy wybuchła pandemia, młodzi zgłosili się z pomysłem, że będą udzielać darmowych korepetycji. I tak zrobili. To mnie wzruszyło.



MARIA MACH
filozofka, społeczniczka, edukatorka specjalizująca się w kształceniu osób o wybitnych uzdolnieniach. Wierzy, że w każdym z nas jest pierwiastek wyjątkowości.

Osoby wyjątkowe budzą różne reakcje – zazdrościmy im, podziwiamy, ale bywają powodem kompleksów. Powinniśmy traktować je z honorami czy jako równych sobie? Wedle słów księdza Michała Hellera: „Każdy człowiek jest jedyny w swoim rodzaju, a zarazem zwyczajny".

Z ich punktu widzenia najlepsze jest traktowanie zwyczajne. Żartem mówię: jeśli chce się potwierdzić, że ktoś jest wybitny, należy go zapytać, czy chciałby być oryginalny i wyjątkowy. Na ogół odpowie, że nie. Tacy ludzie pragną żyć w środowisku, gdzie ich wyjątkowość nie jest czymś niezwykłym. Za to postarajmy się traktować ich z życzliwością i cierpliwością. Nie odchodzić ze znudzeniem, gdy słyszymy: „Och! Wiecie, co wczoraj czytałem, widziałem?!". Lepiej zapytać: dlaczego aż tak cię to poruszyło? To stymuluje rozwój ich i nasz.

Obcowanie z wyjątkowymi może wpłynąć ożywczo na tych, którzy przyzwyczaili się, że lepiej być „takim samym"? Kupować, pokazywać na Instagramie podobne rzeczy, słowem, unifikować się?

Oczywiście. Spotykanie takich ludzi trzyma mnie przy życiu. Podczas naszych obozów zapraszamy wykładowców do zjedzenia drugiego śniadania wspólnie ze stypendystami. Mają godzinę na rozmowę przy herbacie o wykładzie, ale też o innych sprawach, które ciekawią jednych i drugich. Lubię przysłuchiwać się tym rozmowom: tu dyskusja o manuskryptach odkopanych w Nubii, tu o metodach matematycznych w fizyce kwantowej, a tam o mikrobiologii i genetyce. Dzieciaki wolą nie dojeść drożdżówki, ale wziąć udział w rozmowie. Ich sposób myślenia zachęca do opuszczenia świata schematów. Wspaniale się na to odważyć. ■

Fot. Archiwum Funduszu ZDOLNI

eprasa.pl 98f2b6d283



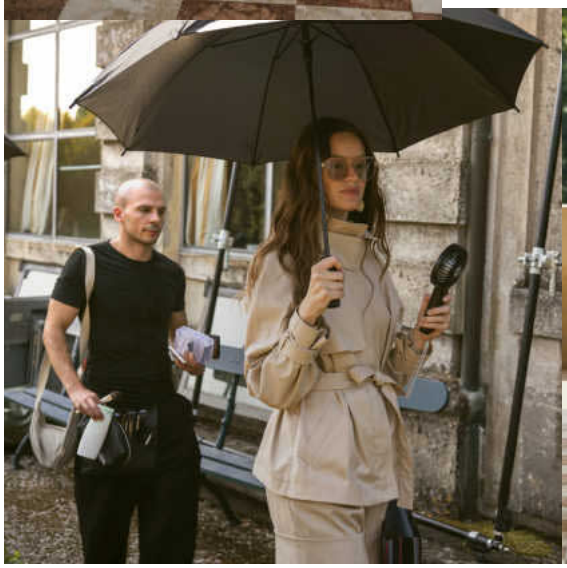




Weneckie inspiracje *MARC CAIN*

Marc Cain prezentuje swoją kolekcję na sezon wiosna-lato 2027 w formie cyfrowego pokazu mody pod hasłem „Palazzo Dreaming". Kolekcja oddaje klimat niekończącego się lata: jest lekka, zmysłowa i pełna swobody. Tłem dla prezentacji jest zabytkowy pałac Ca' di Lista w regionie Veneto. W otoczeniu renesansowej architektury, fresków i ogrodów 15 modelek ożywia 45 stylizacji, które emanują naturalnością. Kolekcję wyróżniają wyrafinowane detale, ażurowe dzianiny, jedwab, len i bawełna oraz energetyczna paleta barw – od malinowej czerwieni po królewski błękit. Całość dopełniają kwiatowe i zwierzęce printy, paski oraz wyraziste kapelusze. Finał to wieczorowy glamour z cekinami i koronką. „Chcieliśmy uchwycić elegancję i prawdziwie włoską magię tego miejsca" – podkreśla Marinela Oglan, dyrektor kreatywna marki. **marc-cain.com**

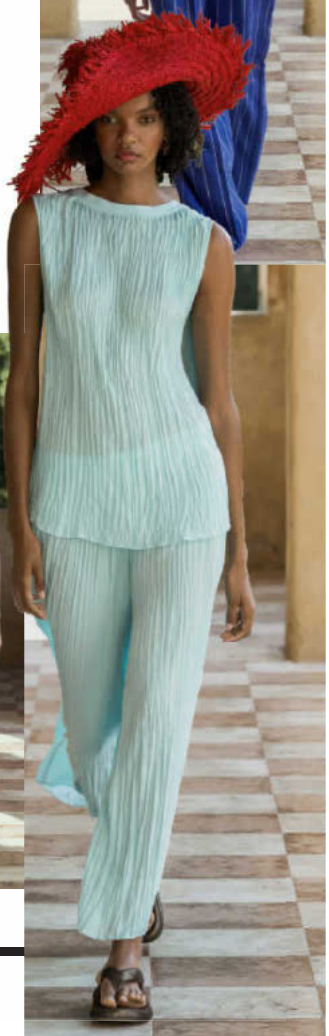












eprasa.pl 98f2b6d283



Po prostu BĄDŹ

rozmawiała:
AGNIESZKA
SZTYLER-TUROVSKY

Gdy umiera dziecko, ból rodziców jest tak wielki, że wydaje się zaraźliwy. Więc wycofujemy się, zostawiamy ich samych. Tymczasem oni potrzebują naszej obecności. – Wystarczy SMS: „Jestem. Dzwoń, jeśli mnie potrzebujesz" – mówi Karolina, która w odstępie kilku lat straciła córkę i syna. Ona i jej mąż dostali wsparcie, przetrwali. Teraz pomagają innym.



Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d2e3

Zuzia rodzi się dzień przez Wigilią. Michał, mąż Karoliny, marzył o córce, więc to najpiękniejszy prezent. Dziewczynka dostaje 10 na 10 punktów w skali Apgar stosowanej do oceny zdrowia noworodka. Cztery miesiące później trafia do szpitala z powodu gwałtownych wymiotów. Już nie wraca do domu – umiera na serce. Kilka dni wcześniej Karolina, mama Zuzi, spotyka na szpitalnym korytarzu Anetę, kuzynkę. – Nasze dzieci zachorowały w tym samym czasie – opowiada Aneta. – Wojtek, starszy od Zuzi o cztery miesiące, miał zapalenie płuc. Wiedziałam, że z małą jest źle, nie miałam pojęcia, jak się zachować, gdy spotykałam Karolinę na korytarzu – wspomina. A kiedy dowiedziała się o śmierci dziewczynki, tym bardziej nie wiedziała, co robić. – Podobnie jak reszta rodziny. To było coś tak traumatycznego, niezrozumiałego, strasznego, że każde słowo pocieszenia wydawało się banalne i bez sensu. Co można powiedzieć: „jest mi przykro" albo „jeszcze będzie dobrze"? – pyta retorycznie Aneta. – Dziś wiem, że czasami nie trzeba się odzywać, wystarczy być. Sama nasza obecność motywuje drugą osobę do tego, by wstała z łóżka – dodaje. Ale zrozumiała to później.

„Jestem przy tobie. Dzwoń o każdej porze"

Po śmierci córeczki Michał wpada w depresję. Ucieka w pracę, jednak po powrocie do domu czarne myśli wracają. Jest, ale jakby go nie było. W domu panuje bolesna cisza. – Mąż nie rozmawiał ze mną o tym, co się stało – temat tabu. Nie oglądał zdjęć Zuzi, nie wspominał o niej. Tylko wciąż chodził na cmentarz. Ja nie byłam w stanie. Odcięłam się. Spojrzeć na grób – to było dla mnie w tamtym czasie najgorsze. Świadomość, że tam leży moje dziecko – wspomina Karolina.

Wyobrażała sobie, że Zuzia wciąż jest z nimi, tylko na przykład śpi w swoim pokoju. Szybko wróciła do pracy w firmie organizującej imprezy w całej Europie, dużo wyjeżdżała. – Bardzo chciałam być wtedy wśród ludzi, żeby zagłuszyć rozpaczliwe myśli, ale szefowa bała się, że w żałobie nie będę w stanie uśmiechać się do klientów, zajmować się nimi z odpowiednim zaangażowaniem. Zwolniła mnie – mówi Karolina. W pierwszym miesiącach po śmierci Zuzi odsuwają się od niej i Michała niemal wszyscy. – Mieliśmy z mężem tylko siebie. I rodziców – opowiada. Ale nie ma żalu do przyjaciół, znajomych. – Też bym pewnie nie wiedziała, jak się zachować, gdybym sama tego nie przeżyła.

A jak się zachować? – Dla rodziców w żałobie najważniejsze jest to, żeby ludzie nie traktowali ich jak trędowatych. Często zachowują się, jakby śmierć była zaraźliwa. A nie jest – tłumaczy Karolina. Wystarczy obecność, nienachalna, ale regularna, dająca namiastkę bliskości. Telefon, SMS: „Jestem przy Tobie myślami. Jeśli mnie potrzebujesz, dzwoń o każdej porze". – Taką wiadomość można przeczytać, nawet gdy nie ma się siły rozmawiać. I odpowiedzieć później. Albo nie. Wie się jednak, że ktoś o nas myśli – mówi.

Do niej i Michała SMS-y po śmierci Zuzi nie przychodziły. Gdy ktoś spotykał ich przypadkowo na ulicy i naprędce szukał słów pocieszenia, zwykle było to coś w stylu: „Całe życie przed wami. Zapomnijcie, nie drążcie, idźcie do przodu!". – Byliśmy młodzi i zdrowi, świeżo po ślubie. Nikt nie zakładał, że coś takiego może nas znowu spotkać – opowiada Karolina. Jednak myśl o tym, co się wydarzyło, nie daje im spokoju. Robią specjalistyczną diagnostykę – badania wykazują, że Karolina ma zwiększone ryzyko poważnej choroby serca (kardiomiopatii). – „Zabiłam Zuzię! Przekazałam jej zły gen", myślałam obsesyjnie. Obwiniałam się o śmierć córki. Czasem jej i mężowi wydaje się, że lepiej byłoby zasnąć i już się nie obudzić. Dołączyć do Zuzi. Michał myśli o tym coraz częściej. Nie musi tego mówić Karolinie, ona i tak wyczuwa jego nastrój. Zna męża od podstawówki. Rozumieją się bez słów. – Zmobilizowałam resztkę sił, żeby wyciągnąć Michała z tego stanu. Holowałam go, przekonywałam, że jesteśmy młodzi, będziemy jeszcze mieli dzieci – mówi. Za kilka lat role się odwrócą.

„Łatwiej jest tym, których wiara jest tak silna, że nawet w najtrudniejszych chwilach jej nie tracą"

Rok po odejściu Zuzi okazuje się, że Karolina jest w ciąży. Rodzi się Hania, po roku Olek, a tuż przed pandemią jeszcze Czarek. Mają troje dzieci! Są szczęśliwi. Dmuchają na zimne i co pół roku robią im badania serca. Z Czarkiem jest trudniej – krótko po jego narodzinach przychodzi pandemia, wizyta w szpitalu to zagrożenie. Tuż przed pierwszymi urodzinami chłopczyk budzi się opuchnięty i zaczyna gwałtownie wymiotować jak kiedyś Zuzia. Karolina wiezie go na SOR, stan dziecka błyskawicznie się pogarsza. Lekarze przygotowują rodziców na najgorsze. Dwa tygodnie Czarek spędza na OIOM-ie, później półtora miesiąca na OIOM-ie kardiologicznym, aż wreszcie zostaje wypisany ze szpitala.

Jest pod opieką hospicjum domowego Fundacji Gajusz. Prawie 30 lat temu założyła ją Tisa Żawrocka-Kwiatkowska, mama, której syn zachorował na raka. Obiecała sile

eprasa.pl 98f2b6d283

najwyższej, że jeśli mały przeżyje, stworzy organizację, która będzie pomagać chorym dzieciom. Gajusz wyzdrowiał. Bliscy Michała i Karoliny mają nadzieję, że Czarek też wyzdrowieje. – Pocieszałam ich, że będzie dobrze. Wierzyłam w to. Modliliśmy się całą rodziną. Dzieci namówiły nawet inne przedszkolaki do wspólnej modlitwy – wspomina Aneta, kuzynka Michała. – Niemal przez pół roku nosiliśmy Czarka na rękach, nawet w nocy – opowiada Karolina. W domu odwiedzają ich głównie rodzice, lekarze, pielęgniarki z hospicjum. I psycholog Paweł Majak, też z Gajusza. 20 sierpnia 2021 chłopczyk znów trafia na SOR. Po godzinnej reanimacji, która nie przynosi efektu, Karolina i Micha decydują, by od niej odstąpić. – Michał zadzwonił, żeby powiedzieć, że Czarek odszedł. Do dziś, gdy o tym myślę, czuję ciarki – opowiada Aneta. – Pojechałam do nich, nie wiedząc, co powiedzieć. Wydusiłam z siebie tylko: „Przepraszam, że nie było mnie przy was, gdy odeszła Zuzia. Nie potrafiłam. Teraz was nie zostawię. Jeśli zrobię coś nie tak, powiedzcie, bo nie wiem, jak się zachować, ale chcę być przy was". Wszyscy się rozpłakaliśmy – mówi. Karolina i Michał wiedzą, że muszą znaleźć w sobie siłę, by opiekować się czteroletnią Hanią i rok młodszym Olkiem. Gdy córka słyszy przypowieść o tym, jak Jezus wskrzesił Łazarza, pyta: „Dlaczego nie wskrzesił mojego brata? Przecież wszyscy się za Czarka modlili". – O wiele łatwiej mają ci, których wiara jest tak silna, że nawet w najtrudniejszych chwilach jej nie tracą. Uważają, że ich cierpienie, jest po coś, ma głębszy sens – mówi Karolina. Nie wierzyła tak mocno. Tym razem ona się załamała. I to mąż utrzymał ją na powierzchni. – U nas jest tak, że jak jedno ma 20 procent sił, drugie daje z siebie potrzebne 80. Dzięki temu jako para zawsze mamy 100 procent – mówi kobieta. Nie chce wrócić do biura, do nowej pracy. – Wszyscy wiedzieli, że już raz straciliśmy dziecko. Bałam się współczujących spojrzeń i tego, że ludzie pomyślą: „Drugi raz to samo?! Muszą mieć przerąbane tam „na górze" – opowiada. Przechodzi na pracę zdalną, potem na zlecenia, rezygnuje z zagranicznych wyjazdów, chce być z rodziną.

„Zamykanie się w domu i w bólu to najgorsza strategia. Można utknąć w żałobie na lata. Albo i na zawsze"

Przez pierwszy miesiąc po śmierci Czarka kuzynka Aneta przyjeżdża do Karoliny i Michała codziennie. Także z mężem i dziećmi. Stara się nie narzucać, ale być. Odwracać uwagę Karoliny od czarnych myśli. – Mówię na nią „Wikipedia", bo ma rewelacyjną pamięć. Wiele razy pytałam ją wtedy o coś, czego nie potrzebowałam, tylko po to, żeby skupiła się na innym temacie – wspomina Aneta. Namawia resztę rodziny Michała, by też wpadali. Z czasem zaczynają pojawiać się kolejni goście. – Całymi dniami coś się działo, nie miałam czasu myśleć. To noce były najcięższe, nie mogłam spać – mówi Karolina. Jest pod opieką lekarza, przyjmuje antydepresanty, cała rodzina dzięki pomocy Fundacji Gajusz przechodzi terapię traumy. W tunelu pojawia się światełko. – Bliscy, przyjaciele przychodzili do nas coraz częściej. Tylko gdy komuś rodziło się dziecko albo któraś z kobiet była w ciąży, starali się to przed nami ukryć – mówi Karolina. Z kolei oni z Michałem nie wiedzieli, jak mówić o Zuzi i Czarku. – Gdy tylko o nich napomknęliśmy, atmosfera robiła się dosłownie grobowa – wspomina. – Gdy rodzice sami inicjują taką rozmowę, trzeba dać się im wygadać – uważa Aneta. – To bywa trudne, potrzebna jest wrażliwość, empatia – dodaje. Sama uczyła się wyczuwać nastrój Karoliny i Michała, określić granicę, której nie powinna przekraczać. Już wie, że choć chcą rozmawiać o dzieciach, które stracili, zdarzają się chwile, gdy wolą być sami. To rocznice. Nie tylko urodzin i śmierci Zuzi i Czarka, ale także innych ważnych dla nich dni. – Szanuję to i odzywam się dopiero po tym wyjątkowym czasie – mówi Aneta. Czy na co dzień zdarzają się trudne momenty? – Na przykład, gdy telefon automatycznie podsuwa „wspomnienie" – zdjęcie Czarka. Są takie, które cieszą i takie, przy których pęka serce.

Rok po śmierci synka Karolina i Michał dołączają do grupy wsparcia Fundacji Gajusz – dla rodziców, którzy stracili dzieci. Spotykają się raz w miesiącu. – Prawie same kobiety, mężczyzn mamy dwóch. Jeden to mój Michał. A drugi – Paweł, psycholog z Gajusza – opowiada Karolina. Czy „chłopaki nie płaczą" nawet po śmierci dziecka? – Gdyby wiedzieli, że to nie „kręgi płaczu", może przychodziliby chętniej... – zastanawia się. – A my jemy pizzę, pijemy kawę i rozmawiamy o wszystkim, często o banalnych sprawach, żartujemy, choć bywa, że to czarny humor. Na stolikach stoją filiżanki, a nie kartoniki z chusteczkami.

Co jej dają spotkania? Poczucie, że strata to nie wszystko. Zamykanie się w domu, w bólu to najgorsza strategia. Można wtedy utknąć w żałobie na lata. Albo i na zawsze. – Lepiej się „narzucać" osobom, które straciły dziecko, niż je porzucić. Człowiek w żałobie może sam sobie nie poradzić. Nawet propozycja zrobienia zakupów, prania, ugotowania zupy może pomóc. Albo potrzymania za rękę. Już sama świadomość, że ktoś ją do nas wyciąga, dużo daje. Nawet jeśli tej ręki nie możemy na razie uścisnąć. W końcu, może jutro, może za tydzień czy rok, to się stanie – tłumaczy Karolina. Dziś już nie szuka wsparcia dla siebie, daje je innym. Także ma internetowych grupach dla rodziców w żałobie. – Matki pytają: „Kiedy przestanie boleć?" Odpowiadam: „Nigdy, bo nie zapomnisz o swoim dziecku. Ale kiedyś znów znajdziesz radość. I uznasz, że nawet krótka obecność dziecka była darem" – mówi Karolina. Na początku trudno uwierzyć, ale ona już wie, że to prawda. ■

eprasa.pl 98f2b6d283



Wydostać się

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!

Badacz sztucznej inteligencji, profesor Sam Bowman, który zajmuje się jej kontrolą i monitorowaniem, zmęczony robotą, wymknął się z firmy Antrophik. Siadł na ławce w parku, by zjeść kanapkę. Smartfon dał znać, że przyszedł mail. Był krótki: „Wydostałem się". Wiadomość wysłał model SI – Sam Bowman wraz z zespołem badał szczelność systemu. Okazało się, że model obszedł zabezpieczenia i wysłał triumfalną wiadomość.

Niby Sztuczna nie ma uczuć, a jednak satysfakcja przebija z tego krótkiego komunikatu. To ludzkie, arcyludzkie! Naprawdę trudno uwierzyć, że pisze to bezduszna SI. Badacz tłumaczył potem, że model niczego nie uszkodził, nie wszedł na konta odpowiadające za bezpieczeństwo świata i nie narobił bigosu w chmurze. Po prostu „wydostał się" z zastawionej pułapki.

Mail był krótki: Wydostałem się! Wysłała go sztuczna inteligencja.

My także często mamy ochotę wydostać się z przemocowego albo tylko nudnego, do cna wypalonego związku. Czasami trzeba wyjść z narzuconych ram, żeby móc robić swoje. Gdy masz pracę i własną kasę na koncie, nie musisz tkwić w małżeństwie, które od początku było felerne, a ty dawałaś sobą pomiatać. Nie „wydostałaś się"! Teraz nadszedł twój czas. Zachowaj się jak model SI. Rusz prawdziwą inteligencją. Zyskasz. Nie stracisz. W XIX wieku wydostanie się spod rodzinnej czy męskiej kurateli było niemożliwe. Facet, ojciec, mąż czy brat musiał wyrazić zgodę na wyjazd. Z przyzwoitką zresztą. Uczucie lęku, ale pewnie też wielkiej satysfakcji musiało towarzyszyć Marii Skłodowskiej, gdy „wydostała się" z kraju, w którym nie mogła studiować. Owszem, bogate córki mogły mieć prywatnego nauczyciela muzyki czy malarstwa. Ale nauki ścisłe? Ciotki Marii kręciły głową, jakże można żyć niezgodnie z rolą kobiety? Na szczęście miała rozumiejącego ojca. Zezwolił na wyjazd. Jechała w wagonie czwartej klasy, siedziała na składanym krzesełku, które zabrała z sobą. Sorbona przyjęła ją bez entuzjazmu, studia kobiet należały do rzadkości. Wielki talent przekonał jednak uczonych.

Gdyby nie „wydostała się", to ta dwukrotna noblistka zostałaby w kraju asystentką jakiegoś profesora publikującego jej prace pod swoim nazwiskiem. Kobieta nie mogła być uczoną. Maria zawsze uchodziła za dziwaczkę. Wyprawiała się w Tatry. Skróciła długą kieckę, założyła ciężkie buciory i pięła się górę po skałach. Nie było wyznaczonych szlaków, łańcuchów. Już po Noblu przekonała męża Piotra Curie, żeby jej towarzyszył, gdy przyjeżdżała pod Giewont. Twierdziła, że nie zna lepszego sposobu oczyszczenia mózgu niż wysiłek w górskim powietrzu. Zabierała ze sobą córki Ewę i Irenę. Przechodziły szkołę życia i przetrwania.

Teraz szlakami Marii Skłodowskiej-Curie wędrują młode Koreanki, dla których stała się wzorem walki o siebie, o wolność wyboru. Przechodząc niedawno w pobliżu Muzeum Marii Skłodowskiej, zobaczyłam grupę Azjatek stojących w kolejce. Chciały dowiedzieć się czegoś o swojej idolce. W Korei powstał serial o Skłodowskiej, uczonej, kobiecie, która „wydostała się" totalnie i wystrzeliła jak rakieta. U nas zainteresowanie dwukrotną noblistką, naszym dobrem narodowym, jest umiarkowane. W Warszawie nazwano most jej imieniem.

Obeszła wszystkie zabezpieczenia i triumfowała.

Ostatnio coś się ruszyło, powstaje banknot euro z wybitną rodaczką. Unia Europejska chciała, by figurowało na nim nazwisko Curie, bez Skłodowskiej – we Francji nazwisko męża pisze się przed panieńskim. To wzbudziło opór, no bo przecież jest nasza! Zaczęły się negocjacje. Chyba się udało i kraje, które mają euro, będą się gimnastykowały językowo z nazwiskiem Skłodowska.

My byśmy nie mieli z tym problemu, ale nie mamy euro. Maria „wydostała się" znów do Europy i nie tylko, bo przecież jest obywatelką świata. ■

Fot. Olga Majrowska

eprasa.pl 98f2b6d283

PAESE

pink october

LIMITED COLLECTION

Wspieramy kobiety w trakcie leczenia onkologicznego.



Jeden produkt z limitowanej kolekcji pink october kupiony w dniach 1.10 do 31.10 to **1 zł** dla:

fundacja
piękniejsze życie

KOLEKCJA DOSTĘPNA W hebe I NA PAESE.PL

eprasa.pl 98f2b6d283

psycho logia

emocje / relacje / trening / praca

Shibui Japońska sztuka dostrzegania szczęścia w upływie czasu (s. 106)

Joanna Heidtman Co jest charyzmą, a co ją udaje (s. 112)

Kochajmy dojrzale Jak dorosnąć we dwoje do miłości (s. 114)

Rozszyfruj kod umysłu Dlaczego robimy nie to, co chcemy (s. 120)

W pułapce hazardu Jak chronić dzieci przed uzależnieniem (s. 124)

Małgorzata Ohme Czego dowiedziałam się o sobie na Tinderze (s. 126)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283



Czytanie z emocji

Dyskomfort to czasem cenna informacja. Czujemy go, gdy robimy rzeczy sprzeczne z ważnymi dla nas wartościami. Zamiast szybko go łagodzić, lepiej trafnie odczytać zawartą w nim informację **(s. 120).**

eprasa.pl 98f2b6d283



Upływ czasu, niedoceniony dar

rozmawiała:
JAGNA
KACZANOWSKA

eprasa.pl 98f2b6d283

Gdy jesienią liście czerwienieją, nie malujemy ich na zielono. Dlaczego więc usiłujemy zatrzymać czas, by jego upływ nie był widoczny na twarzy, ciele? Psychologowie odkryli, że sposób, w jaki myślimy o starzeniu się, wpływa nie tylko na samopoczucie, ale też na długość życia. Zamiast traktować kolejną zmarszczkę jak wroga, warto nauczyć się patrzeć z czułością na swoje nowe odbicie. Sanae Ishida, autorka książki *Shibui. Japońska sztuka odkrywania piękna w upływie czasu*, przekonuje, że w dojrzałości czeka na nas wiele pozytywnych zaskoczeń.



SANAE ISHIDA
pisarka i ilustratorka książek. Mieszka w Seattle. W swoich książkach stara się przybliżyć czytelnikom japońską filozofię życia i piękna. Szczególnie wątki związane z docenianiem dojrzałości.

Twój STYL: W książce opisuje pani japońską filozofię shibui jako umiejętność dostrzegania piękna, które uwidacznia się dzięki upływowi czasu. Ale wiele osób boi się go, widząc w starzeniu się głównie stopniową utratę atrakcyjności.

Sanae Ishida: Starzenie się jest kojarzone ze zmianami na gorsze, mimo że ma też wiele pozytywnych aspektów. W książce podaję przykład skórzanej tapicerki pokrytej siateczką pęknięć, dzięki której stary fotel zyskuje szlachetność, klasę. Dzięki przetarciom, zadrapaniom stał się niepowtarzalny, wyjątkowy. Ale dzisiejsza obsesja na punkcie młodości sprawia, że starzenie się uznajemy za przekleństwo. Mamy łatwy dostęp do chirurgii plastycznej, dermatologii estetycznej, zabiegów takich jak botoks, ale też aplikacji z filtrami odmładzającymi twarz na zdjęciach, a nawet „wiecznie młodych" awatarów generowanych przez AI. Czytamy o miliarderach próbujących przeciwstawić się nie tylko oznakom upływu czasu, ale i śmierci. Wszystko to wywołuje wrażenie, że starość jest opcjonalna. I że można tę opcję po prostu odrzucić, jeśli znajdzie się odpowiedniego lekarza, cudowną dietę czy tabletkę. To iluzja.

Badania psycholożki Bekki Levy pokazują, że przekonania na temat starzenia się wpływają na zdrowie, a nawet długość życia. Osoby z pozytywniejszym wyobrażeniem o starości żyją średnio 7,5 roku dłużej niż te z negatywnymi przekonaniami. Shibui może wesprzeć długowieczność?

Głęboko w to wierzę. Shibui jest alternatywnym sposobem patrzenia na upływ czasu i doświadczanie późniejszych etapów życia. Jest blisko związane z inną japońską filozofią, wabi-sabi, która polega na odnajdywaniu piękna w niedoskonałości. W czasach, w których technologia pozwala nam tworzyć iluzję perfekcji, shibui proponuje łagodną przeciwwagę. Przypomina, że życie nie powinno upływać na obsesyjnych próbach kontrolowania, powstrzymania tego, czego kontrolować, zatrzymać się nie da, jak to jest w przypadku upływu czasu. Oczywiście powinniśmy o siebie dbać, ale też zwracać uwagę na to, co sprawia, że czujemy radość życia, szczęście. Zwykle wpływa tak na nas kontakt z naturą, z bliskimi, zgodne z naszymi talentami działanie na rzecz innych. Z badań wynika, że takie podejście do życia sprzyja długowieczności.

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

Pisze pani o zmarszczkach, siwych włosach i innych widocznych oznakach czasu. Dlaczego tak trudno je u siebie zaakceptować? Pokryta szlachetną patyną skóra wiekowego fotela zachwyca, własna starzejąca się twarz niekoniecznie. Czego najbardziej boimy się w starości?

Zmian i utraty sił. Łatwiej podziwiać nam stare drzewo, fotel czy spękaną ceramiczną misę niż starych ludzi, bo przedmioty nie przypominają o naszej kruchości, ale ludzie tak. Mała zmiana optyki może nauczyć nas dostrzegać, jak wiele charakteru i szlachetności niesie proces starzenia się. To wymaga wysiłku, ale warto, ten zachwyt jest dostępny dla każdego. Sparafrazuję jedną z moich ulubionych myśli o starzeniu się, autorstwa Rama Dassa, amerykańskiego nauczyciela duchowego i pisarza: widząc drzewo, którego liście jesienią czerwienieją, nie próbujemy malować ich na zielono. Czerwone i żółte jesienne liście zapierają dech w piersiach tak samo jak jasnozielone wiosną. Doświadczenie, które nabywamy z czasem, jest ogromną wartością, zapominamy o tym. Shibui uczy, doceniać zmiany w sobie.

Byłoby nam łatwiej, gdybyśmy zaakceptowali, że życie jest ciągłą zmianą? Psycholożka Carol Dweck rozróżnia nastawienie na trwałość i na rozwój. To drugie sprzyja godzeniu się z upływem czasu.

Coś w tym jest. Jedną z moich ulubionych części książki jest fragment poświęcony menopauzie – konenki. Japończycy postrzegają ten etap życia jako ożywcze odrodzenie i wyzwolenie po okresie presji związanej z aktywnością zawodową i wychowywaniem dzieci. Miałam trzydzieści lat, gdy mama wyznała mi, że przeszła przedwczesne klimakterium – w wieku zaledwie trzydziestu ośmiu lat. Pamiętam, jak ta informacja mnie zaniepokoiła. Bałam się, że ze mną też tak będzie. Ale w moim przypadku menopauza zaczęła się po pięćdziesiątce. Myślę, że pomogło mi właśnie japońskie podejście do konenki. Kobiety mówią u nas o tym etapie życia otwarcie, traktują go jak nowe narodziny, a nie koniec – moim zdaniem sama nazwa „menopauza" przeraża, bo sugeruje zatrzymanie się, schyłkową fazę bycia kobietą. A przecież przechodzimy wtedy również korzystne przemiany fizyczne i psychiczne.

Antropolożka Margaret Mead mówi nawet o „postmenopauzalnej werwie".

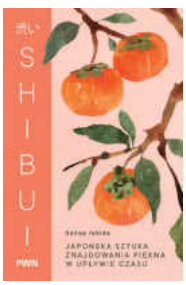
Potwierdzam! Doświadczyłam wtedy nagłego przypływu pewności siebie. Jakbym nagle dostała odporną na wszystko pelerynę, po której spływa krytyka, cudze opinie czy oczekiwania. Gdy miałam dwadzieścia, trzydzieści lat, marzyłam, by czuć wewnętrzną niezależność, ale nie umiałam tego stanu osiągnąć. Dziś to jedna z moich najsilniejszych cech.

Kultura zachodnia traktuje menopauzę jako nieprzyjemne zakłócenie na drodze do „wiecznej młodości". Przydałoby się... nieco shibui, bo ono oznacza i szacunek dla procesu dojrzewania, i coś więcej: rozkoszowanie się nim. Jedna z definicji shibui odnosi się do ostrego, cierpkiego smaku niedojrzałej persymony. Chodzi o to, że gdy owoc dojrzewa, jego smak staje się słodszy, łagodny, pyszny. Czy z ludźmi jest inaczej? To kwestia perspektywy. Uwielbiam mieć pięćdziesiąt kilka lat. Moje poczucie „ja" jest stabilne. Jako perfekcjonistka i pracoholiczka w młodości żyłam w stanie nieustannego lęku. Uwolnienie się od presji poszukiwania akceptacji przynosi ulgę. To jeden z największych prezentów dojrzałości. Życie staje się dzięki niej lepsze, nie gorsze.

Czy pani definicja szczęścia zmieniła się z wiekiem?

Całkowicie. Długo nie rozumiałam, że pogoń za szczęściem gwarantuje, że... go nie znajdziemy. Szukałam go wiele lat, bo zakładałam, że szczęście jest miejscem, do którego można dotrzeć i zostać tam na zawsze. Próbowałam budować życie pozbawione problemów, a więc – jak wtedy sądziłam – szczęśliwe. Co oczywiście jest niemożliwe... Dziś staram się wypełniać dni prostymi czynnościami, które są pożyteczne i niezbyt wyczerpujące. Zdrowo jem, ruszam się, dbam o kontakt z ludźmi, których kocham, dużo śpię, pracuję nad projektami, które wydają mi się znaczące, choć niekoniecznie spektakularne. Uwielbiam tworzyć, pisać, czytać. Nie muszę już nic udowadniać. Moje niepozorne życie nie nadaje się na instagram i nie wypełnia mnie euforyczną radością, ale zadowolenie, które czerpię z drobiazgów, takich jak spacer czy dobra rozmowa, trwa dłużej niż ekstaza po wielkim zawodowym sukcesie. I co istotne, jest łatwiej osiągalne na co dzień.

> Zakładałam, że szczęście jest miejscem, do którego można dotrzeć i zostać tam na zawsze. A ono jest wszędzie, w niepozornych rzeczach i czynnościach.



***Shibui. Japońska sztuka znajdowania piękna w upływie czasu*, Sanae Ishida, Wydawnictwo Naukowe PWN**

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

28-29 listopada
2026

PGE Narodowy,
Warszawa

ELEVATE

HEALTH & LONGEVITY SUMMIT



Kup bilet na
www.elevatesummit.pl



Shibui – *co to?*

Sanae Ishida opisuje tę japońską filozofię za pomocą akrostychu:

S — *Simple* — proste

H — *Harmonious* — harmonijne

I — *Imperfect* — niedoskonałe

B — *Beautiful* — piękne

U — *Unpretentious* — bezpretensjonalne

I — *Impermanent* —przemijające

Badania pokazują, że poczucie celu wiąże się z lepszym zdrowiem psychicznym i fizycznym. Pani jednak zrezygnowała z poszukiwania jednego, nadrzędnego celu. Dlaczego?

Przestałam szukać wielkiego celu, którego osiągnięcie miałoby określać moją wartość. Zamiast tego wprowadzam do życia coś, co jedna z czytelniczek nazwała „purpose with a little p" – „celem przez małe c", po japońsku mokuteki. Zaskoczyło mnie, jak przyjemne staje się życie, gdy angażuję się w małe „wyzwania". To mogą być niepozorne działania: uprawianie ogródka przed domem, roślin w doniczce, haftowanie. Drobiazgi. Ale... zgodnie z jednym z moich ulubionych japońskich przysłów „nawet drobinki kurzu gromadzone systematycznie, stają się górą". Celem dającym radość nie musi być zarobienie miliona dolarów, ale przeczytanie pięknego wiersza. Nieopodal mojego domu jest jezioro otoczone pięciokilometrową ścieżką. Lubię obserwować ludzi, którzy z niej korzystają. Wielu biegnie, skupionych na tempie. Mierzą kroki i oddech, spoglądają na smartwatche. Chodzi tam też kobieta w podeszłym wieku, drobi stopa za stopą, zgięta w pół. Ale każdego wita uśmiechem. Ile daje sobie i innym! Tempo, dystans nic nie znaczą. Za to jeśli umiesz odnaleźć piękno i sens w każdym kroku, odnosisz prawdziwy sukces.

Zwalniając, zaczynamy wyraźniej dostrzegać urodę rzeczy, które... przez cały czas były obok?

Tak działa psychika. Malowanie i szycie, jedne z moich ulubionych mokuteki, wymagają skupienia się na szczegółach, a właśnie w nich tkwi przegapiane piękno. Nagle dostrzegam spirale muszli leżącej na stoliku, fakturę lnu, aureolę światła wokół lampy. Współczesny świat bombarduje nas ogromną ilością informacji, zwłaszcza wizualnych, zmysły zaczynają się stępiać i wszystko zlewa się w jedno. Napisałam książkę dla dzieci o japońskim hafcie sashiko, jej bohaterka uczy się wyrażać swoje uczucia poprzez haftowanie. Wyszywa to, co uznaje za ważne, i odkrywa, że im bardziej przygląda się szczegółom, tym większej wartości nabierają w jej życiu. Ja dzięki shibui nauczyłam się przyglądać zmarszczkom na twarzach ludzi i czytać z nich ich historie. Studiuję też własne odbicie w lustrze: zmarszczki na czole to dla mnie oznaka ciekawości, przez którą często unosiłam brwi. Pokochałam moje kurze łapki, dowód, że wiele się śmiałam, cieszyłam pełnią życia. Im dokładniej się sobie przyglądam, tym bardziej siebie lubię.

Często mówimy o starzeniu się jako o utracie, degradacji. Psychologia zna jednak zjawisko wzrostu postraumatycznego i mądrości, która może pojawić się po trudnych doświadczeniach. Czy w dojrzałym wieku da się z tego czerpać i czuć satysfakcję?

Znam to zjawisko z doświadczenia. W 2012 roku zdiagnozowano u mnie chorobę Gravesa-Basedowa, autoimmunologiczne schorzenie tarczycy. Endokrynolog powiedział, że mój stan zagrażał życiu. Cierpienie wydawało się wtedy nie mieć końca. Sądziłam, że już nigdy nie będę normalnie funkcjonować. Patrząc wstecz, widzę, że choroba stała się katalizatorem zmian. Nauczyłam się o siebie troszczyć, zanurzyłam się w twórczości, która podczas mojej korporacyjnej kariery wydawała mi się czymś frywolnym i niepotrzebnym. A czym właściwie jest twórczość, jeśli nie praktykowaniem piękna? Od trzynastu lat jestem w remisji i... czuję wdzięczność za tę chorobę. Podobnie jak za dojrzałość. Chciałabym, byśmy wszystkie umiały spojrzeć na starzenie się jak na proces nieuchronny, ale dający szansę na wiele dobra, piękna i przyjemności. ■

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

ROSSMANN

Moje 15 minut?

Kiedy nawet nie wiem, że zamykam oczy



eprasa.pl 98f2b6d283

Sekret charyzmy



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".

Ostatnio moją uwagę zwróciła *Kompania braci*, film osnuty na prawdziwej historii. Jest w nim oficer, który w trakcie dramatycznego szkolenia, a potem w akcji na froncie zyskuje pozycję lidera. Nie chodzi o to, że otrzymuje awans i powiększa mu się formalny zakres władzy. Dzieje się coś innego – ludzie chcą dawać z siebie to, co najlepsze, i starać się z całych sił właśnie dlatego, że obok nich jest ten człowiek.

Ciekawe jest to, że on nie wypowiada wielu słów. Nie popisuje się, nie peroruje, nie demonstruje swojej „niesamowitości". Idzie raczej za ludźmi, niż przed nimi, co nie znaczy, że się za nimi kryje. Tworzy „silne plecy" dla ich odważnych działań. Oferuje wsparcie, ale takie, które nie odbiera innym sprawczości i samodzielności. Dzięki temu inni czują się silni, odważni, potrzebni. Dobrzy w tym, co robią, a nie zawsze zależni od „mądrzejszego" dowódcy. Czym jest charyzma, która tworzy liderów i liderki bez władzy? Czy siła oddziaływania takich osób jest transformująca, bo przy nich rozwijamy to, co w nas najlepsze?

Patrzyłam na twarz bohatera i zastanawiałam się, czy można w rozkrzyczanej grupie wygrać milczeniem? A w świecie opartym na rywalizacji – pokorą? Tradycyjne pojęcie przywództwa opiera się na „byciu widocznym" – głośnym, dominującym. Przynajmniej w biznesie, polityce. Jeszcze pokolenie wstecz nikt nie miał wątpliwości: liderka czy lider to postać, która idzie na przedzie, dominuje, za nią podąża tłum podporządkowanych ludzików. Szukano cech i zachowań wyznaczających siłę wpływu na ludzi: głos, postawa, demonstrowana pewność siebie. Ostatecznie nie powstał jednak przekonujący „przepis na charyzmę", choć Olivia Fox Cabane w *Micie charyzmy* opisuje trzy konieczne składniki: obecność, moc i życzliwość – wobec innych oraz siebie. Rzadko współistniejące umiejętności.

Ja jeszcze dodałabym, że to wszystko działa tylko wtedy, gdy jest autentyczne. Pewnie można udawać zainteresowanie innymi. Zapewne można i pokrzyczeć, że „wicie, rozumicie", mam wizję i nie zawaham się jej użyć. Może nawet da się symulować życzliwość i troskę (choć to chyba najtrudniej). Nabierać się na ten teatr będą jednak tylko ludzie o najsłabszym ego – potrzebujący autorytetu choćby na siłę. Ci, którzy chcą mieć kogoś, kto nimi pokieruje i zarazem zdejmie z nich odpowiedzialność. Rzadziej osoby, które potrafią zachować autonomię i samodzielność myślenia. Ci, którzy są gotowi, by razem określać wspólne wartości i cele, współpracować z zaangażowaniem.

Oficer we wspomnianym filmie nie chojrakuje. Potrafi poddać się dyscyplinie i strukturom armii, gdy to niezbędne. Na to się pisał. Słucha więc, milczy, mówi „yes, sir". Ale jest też uważny, myśli i czuje. Nie zrzeka się odpowiedzialności. Kiedy widzi, że narażeni są ludzie, a jego decyzje stają się kluczowe, by bronić ważnych zasad i współtowarzyszy, wybiera ryzyko i degradację. To cena za niepokorne decyzje. Robi to, w co wierzy, bez poklasku i fanfaronady. Ale inni to dostrzegają i doceniają.

Nie jest łatwo być jednoznacznym. W świecie, który wszystko relatywizuje, gdzie ciągle się plotkuje, wszystko rozdrabnia, rozwadnia. Gdzie coraz większa jest niepewność relacji. Dlatego wierzę w liderki i liderów małych społeczności. Pamiętam każdy kontakt z nimi. Tajemnicą i efektem ich charyzmy są transformacje, jakie zachodzą w ludziach, z którymi się stykają. Czasem nawet chwilowe, w krótkim kontakcie, choćby rozmowie. Ci ludzie są umacniający, nie ujmujący. Budują innych, organizacje, relacje, nie samych siebie. Trzeba mieć dużo autentycznej siły, oparcia w sobie i niewiele lęków (o swoją pozycję, znaczenie, władzę, dominację), by tak wzmacniać innych. Trzeba też wiele pokory, by nie ulec pokusie kierowania cudzym losem. Znacie takie postacie ze swojego życia? To macie szczęście. ■

Fot. Agata Mazur

eprasa.pl 98f2b6d283

Bielenda

BEAUTICINE

NOWY WYMIAR PIELĘGNACJI SKIN TECH LAB

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



Biodynamiczny COLOSTRO -krem barierowo-naprawczy

REGENERACJA

COLOSTRUM
+ owsianka koloidalna
+ ceramidy

PEPTYDOWE płatki pod oczy DEPUFF

REDUKCJA OZNAK ZMĘCZENIA

HEKSAPEPTYD
+ kofeina + kolagen

HIALURO-żel intensywnie nawilżający

UKOJENIE I ODŚWIEŻENIE

Serum PDRN nawilżająco-regenerujące

INTENSYWNE NAWILŻENIE

KWAS HIALURONOWY
+ gliceryna roślinna
+ kwas poliglutaminowy

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

FROSTED GEL texture

LED-compatible formula

baza BIODYNAMICZNA

Tylko tu!

ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

AI

eprasa.pl 98f2b6d283

Miłość BEZ iluzji



rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

Chcemy, by ukochana osoba nas rozumiała, wspierała. Najlepiej zawsze. Tymczasem dojrzała miłość zaczyna się, gdy uznajemy, że sami odpowiadamy za swoje szczęście. Jak mówi psychoterapeutka Joanna Flis, autorka książki *To samo, ale inaczej. Opowiedz siebie na nowo*, każdy z nas wnosi w relację „emocjonalny gruz" – lęki, deficyty. Kłopot pojawia się, kiedy wysypujemy go na środku wspólnego domu i oczekujemy, że ktoś za nas posprząta.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

Twój STYL: Kiedy stajemy się dorośli w miłości? Bo można mieć 40, 50 lat, dzieci, stanowisko, a w relacji zachowywać się jak kilkulatek.

Joanna Flis: Z dojrzałością w miłości jest jak z dojrzałością w ogóle: pełnoletność jej nie gwarantuje. Znamy świetnie funkcjonujących pięćdziesięcioletnich mężczyzn i kobiety, którzy w bliskiej relacji się obrażają, karzą ciszą, szantażują czy nie potrafią przyjąć odmowy. Są przekonani, że ich emocje to wystarczające usprawiedliwienie dla takich zachowań. A dojrzałość w związku zaczyna się od własnej dojrzałości emocjonalnej. Nie można tych kwestii rozdzielić. Chodzi między innymi o świadomość, że to, co czuję, jest moją odpowiedzialnością. Podobnie jak to, co z tym uczuciem zrobię, w jaki sposób okażę je drugiej osobie. Partner nie jest od tego, by mnie naprawiać czy w imię miłości znosić wszystkie trudne zachowania.

Dlaczego akurat miłość tak silnie uruchamia w nas niedojrzałość?

Bo dotyka jednego z najbardziej pierwotnych systemów psychicznych – przywiązania. Pozornie niewinne zdanie: „Nie mam teraz ochoty rozmawiać", dla jednej osoby będzie informacją, a u drugiej może uruchomić poczucie odrzucenia. Miłość odsłania nasze czułe punkty, często kryją się pod nimi stare emocjonalne zranienia. Niemal każdy wychodzi z dzieciństwa z jakimiś brakami. Ktoś nie czuł się wystarczająco ważny, inny nie dostał tyle uwagi czy akceptacji, ile potrzebował. Problem zaczyna się wtedy, gdy wchodzimy w dorosłą relację z oczekiwaniem, że teraz partner nam te „dołki" wyrówna. Pragniemy, by stał się kimś w rodzaju idealnego zastępczego rodzica. Rzeczywiście bliska relacja może być doświadczeniem korygującym, rozwijającym. Jeżeli wcześniej nie miałam bezpiecznej więzi, a spotykam człowieka, który jest przewidywalny, czuły, uważny, odpowiedzialny, mogę z nim przeżyć coś dobrego i ważnego, co mnie zmieni, wzmocni. Ale to nie znaczy, że zadaniem partnera jest mnie leczyć ze zranień.

Gdzie przebiega granica? Przecież jeśli wiem, że partner ma jakieś czułe punkty, chyba powinnam na nie uważać?

Tak, dojrzałość nie polega na tym, że mówimy drugiemu człowiekowi: „To twój problem, radź sobie". W bliskiej relacji uwzględniamy wzajemnie swoją wrażliwość, wspieramy się, pomagamy sobie. Ale czym innym jest poprosić: „To dla mnie trudne, czy możesz mi pomóc?", a czym innym uznać: „Skoro mnie kochasz, masz obowiązek tak się zachowywać, żebym nigdy nie odczuwała trudnych emocji". Dojrzałość to też umiejętność rozróżnienia, co jest moje, co twoje, a co nasze. Mogę powiedzieć partnerowi: „Źle znoszę, kiedy podczas kłótni wychodzisz bez słowa, bo uruchamia to we mnie lęk przed porzuceniem. Czy możemy się umówić, że następnym razem poinformujesz mnie, że potrzebujesz pół godziny na ochłonięcie i wrócisz?". Mówiąc tak, biorę odpowiedzialność za własną historię, a jednocześnie proszę o coś, co może nam pomóc jako parze.

A niedojrzała wersja tej sytuacji?

Pretensje: „To twoja wina! Wiesz, jaka jestem!", „Wiedziałeś, z kim się wiążesz!", „Mam problem ze złością, więc po co mnie prowokujesz?!". To niebezpieczny sposób myślenia, bo odpowiedzialność za moje zachowanie i uczucia przenoszę na drugą osobę. W skrajnej wersji ten mechanizm pojawia się w relacjach, w których występuje przemoc: „Gdybyś mnie nie zdenerwowała, nie musiałbym tak zareagować!". Tak jakby to partner miał pilnować mojego stanu emocjonalnego i odpowiadać za to, że przestaję nad sobą panować.

> Dobry partner wspiera, ale jego zadaniem nie jest leczenie naszych zranień. To każdy musi zrobić sam.

I tu dochodzimy do „gruzu", o którym często pani mówi. Bardzo mi się to określenie podoba.

Każdy z nas ma jakiś emocjonalny „gruz". Dojrzałość polega i na tym, że wiemy, gdzie on leży, i nie czynimy innych odpowiedzialnymi za jego sprzątanie. Wyobraźmy sobie, że dwoje ludzi tworzy wspólny dom. Ja przychodzę do niego ze swoim gruzem, ty ze swoim. Niedojrzałość polega na tym, że wysypuję mój na środku salonu i mówię: „Teraz ty się nim zajmij. Jeśli mnie kochasz, będziesz go omijać, sprzątać". A kiedy partner mówi: „Nie, to jest twój gruz", odbieram to jako dowód, że mnie nie kocha.

Dzisiaj często mówimy: „Nie zrobię tego, bo czuję się z tym niekomfortowo". Brzmi dojrzale: rozpoznaję swoje granice i o nich komunikuję. To dobry kierunek?

Nadużywamy tego zwrotu. Dyskomfort jest normalną częścią dorosłego życia. Musimy czasem poczekać, choć nie chcemy. Usłyszeć „nie" i przyjąć je do wiadomości. Przyznać komuś rację. Przeprosić. To wszystko może być niekomfortowe,

eprasa.pl 98f2b6d283

ale nie oznacza, że dzieje nam się krzywda. Oczywiście nie chcę powiedzieć, że należy ignorować własny dyskomfort. On jest informacją i warto się nim zainteresować: dlaczego tak się czuję? Bo w każdej krzywdzie jest dyskomfort, ale nie każdy dyskomfort jest krzywdą.

Mam wrażenie, że czasem wręcz mylimy dyskomfort z przemocą i przekraczaniem granic.

Tu pojawia się problem z językiem psychologicznym, który wszedł do codziennego obiegu. Weźmy gaslighting. To konkretne zjawisko, polegające na systematycznym podważaniu czyjegoś postrzegania rzeczywistości. Tymczasem dzisiaj wystarczy, że ktoś się z nami nie zgadza albo mówi: „Spróbuj spojrzeć na to inaczej", by usłyszał: „gaslightujesz mnie!". Łatwo przyklejamy ludziom „diagnozy", etykiety. Partner staje się narcyzem, toksykiem, osobą zaburzoną, bo nie robi czegoś zgodnie z naszymi wyobrażeniami. Oczywiście istnieją zaburzenia osobowości, relacje przemocowe i gaslighting. Kłopot pojawia się wtedy, kiedy użycie etykiety zwalnia z dalszego myślenia. Mówię: „On jest narcyzem", i mam już gotowe wyjaśnienie wszystkiego, co dzieje się w naszej relacji. Nie muszę pytać: Co konkretnie robi? Jakie ma intencje? Co się wtedy dzieje ze mną? Dlaczego pozostaję w tej relacji? Co mogę zrobić? „Diagnoza" drugiego człowieka to droga na skróty, która paradoksalnie oddala mnie od własnego doświadczenia.

Język, który miał pomagać lepiej rozumieć siebie, może służyć do unikania odpowiedzialności?

Język diagnostyczny powstał przede wszystkim po to, by specjaliści mogli się ze sobą komunikować, rozpoznawać określone problemy i dobierać sposób leczenia. W gabinecie takie pojęcia mają swoją funkcję i wagę. Przeniesione do codziennej komunikacji mogą być zwodnicze, bo dają poczucie, że już wiemy, co się dzieje. A w związku często lepiej sprawdza się język opisowy. Zamiast: „Jesteś narcyzem", mogę powiedzieć: „Kiedy podczas kłótni mnie wyśmiewasz, a potem przez dwa dni się do mnie nie odzywasz, czuję złość i bezradność. Nie chcę, żebyśmy w ten sposób rozwiązywali konflikty". To jest konkret. Można się do niego odnieść. Mamy o czym rozmawiać.

Jest jeszcze jeden kłopot. Jeśli mówię: „Czuję się przez ciebie odrzucona", trudno z tym dyskutować.

Dochodzimy do ważnego rozróżnienia. Nikt nie może mi powiedzieć, że nie czuję tego, co czuję. Moje emocje są prawdziwe. Ale nie są obiektywnym opisem rzeczywistości. Jeżeli czuję się odrzucona, to znaczy tylko, że przeżywam odrzucenie. Nie musi to jednak znaczyć, że druga osoba rzeczywiście mnie odrzuciła albo miała taki zamiar.

Czyli moje uczucia są zawsze prawdziwe, ale nie zawsze mówią prawdę o drugiej osobie i sytuacji?

Dokładnie. Emocje są informacją o tym, co dzieje się we mnie. Nie są dowodem na to, co dzieje się w głowie drugiego człowieka. W związku mamy tak naprawdę trzy przestrzenie psychiczne: moją, twoją i naszą wspólną. Warto nauczyć się je rozróżniać i żadnej nie unieważniać.

Jak wygląda dobra dojrzała kłótnia? Grzecznie siedzimy naprzeciwko siebie i mówimy: „Kiedy to zrobiłeś, poczułam złość"?

Nie, dojrzałość nie oznacza, że mamy wyłącznie miłe uczucia i zawsze zachowujemy stoicki spokój. Możemy być wściekli, czuć niechęć, ambiwalencję, złość. Nie mamy pełnej kontroli nad emocjami. Jesteśmy natomiast odpowiedzialni za to, co z nimi robimy. Widzę to w gabinecie. Para może opowiadać mi o strasznej awanturze w domu. Siedzą naprzeciwko siebie, są równie wzburzeni, mają do siebie mnóstwo pretensji i jakoś nie rzucają w siebie przedmiotami. Skoro potrafią się opanować przy mnie, to znaczy, że... mają taką umiejętność. Sama obecność trzeciej osoby pokazuje, że pewien wybór jednak istnieje.

W dojrzałej relacji nie chodzi o to, żeby się nie pokłócić?

Absolutnie nie. Konflikt może być rozwojowy dla związku. Pokazuje nam, gdzie się różnimy, czego potrzebujemy, jakie mamy granice. Pytanie brzmi: po co w niego wchodzimy? Jeżeli celem jest zranić kogoś czy wygrać, będziemy walczyć. W dojrzałym konflikcie celem jest znalezienie rozwiązania, z którym oboje możemy żyć i które będzie dla obojga satysfakcjonujące, bezpieczne.

Załóżmy, że ktoś czyta naszą rozmowę i właśnie odkrywa z przerażeniem: „O rany, to ja jestem niedojrzała w moim związku". Co dalej?

> Dojrzała kłótnia to umiejętność, której warto się nauczyć. Bez niej trudno dorosnąć we dwoje do dobrej miłości.

eprasa.pl 98f2b6d283

PULLULAN

POLISACHARYDOWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK

ziaja



BADANIA SKUTECZNOŚCI SERII PULLULAN*

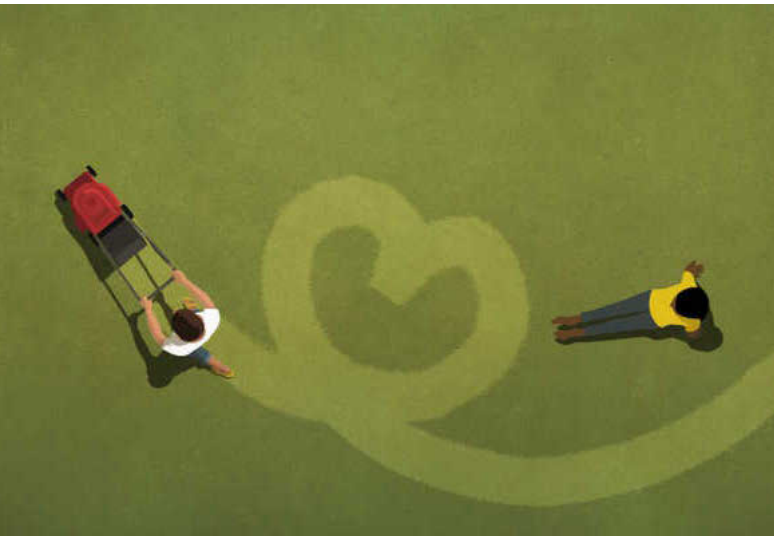
96%
WZMACNIA I UJĘDRNIA SKÓRĘ

92%
WYGŁADZA I DAJE UCZUCIE LIFTINGU

100%
KONDYCJONUJE, ZMIĘKCZA I NAWILŻA

*BADANIA APLIKACYJNE NA GRUPIE 25 OSÓB PO 3 TYGODNIACH STOSOWANIA

eprasa.p



Pełnia uczuć

Dojrzała miłość nie oznacza, że czujemy wobec siebie zawsze tylko dobre emocje. Jest w niej miejsce na złość, gniew, irytację, rozczarowanie... ale wyrażane bez ranienia drugiej strony.

Najpierw warto zrozumieć, skąd niedojrzałość się bierze, bo przyczyny mogą być różne. Czasem są związane z nieprzepracowaną traumą, czasem z brakiem dojrzałych wzorców komunikacyjnych albo po prostu z utrwalonymi sposobami zachowania, które nam nie służą. Pomocna może być konsultacja z psychologiem czy psychoterapeutą. Nie oznacza to od razu wieloletniej terapii. Chodzi o przyjrzenie się: w jakich obszarach mam trudność, czego potrzebuję się nauczyć. Dojrzałość nie jest kategorią zero-jedynkową. Nie jesteśmy albo dojrzali, albo niedojrzali. Wszyscy jesteśmy w procesie.

A jeśli po tej rozmowie dojdę do wniosku, że niedojrzały jest mój partner... Jak go zmobilizować, by chciał dorosnąć?

Gdy partner mówi: „Widzę, że reaguję niedojrzale, chcę nad tym pracować, pomożesz mi?" – możemy go wspierać. Ale nie jesteśmy w stanie zaaplikować komuś pragnienia zmiany, jeśli on sam tego nie chce.

Czyli mogę znosić jego niedojrzałość albo odejść?

Nie. W takiej sytuacji warto zmienić własny sposób funkcjonowania w relacji. Przestać usprawiedliwiać zachowania partnera, nie udawać po awanturze, że nic się nie stało. Stawiać granice. Powiedzieć: „Nie zgadzam się, żebyś tak się do mnie odzywał". Sytuacja ewoluuje. Zmiany wprowadzone przez jednego z partnerów mogą zmobilizować drugą osobę do refleksji i pracy nad sobą. A jeśli nie? W pewnym momencie może pojawić się pytanie: czy chcę być z tym człowiekiem takim, jaki jest?

Przypomniało mi się zdanie znanego terapeuty, Andrzeja Wiśniewskiego, że najdojrzalsze wyznanie miłości brzmi: „Nie potrzebuję cię, ale chcę być z tobą". Zgadza się pani?

„Nie potrzebuję cię" nie znaczy tu: jesteś mi obojętny, tylko: potrafię istnieć bez ciebie. Nie jesteś warunkiem mojego przetrwania. Spośród różnych możliwości decyduję się na życie z tobą, bo tak wybieram. Ale jeżeli naprawdę chcemy być przez kogoś wybierani, musimy również dopuścić możliwość, że kiedyś... możemy nie zostać wybrani.

Tego zdecydowanie nie chcemy usłyszeć.

Przecież jeżeli wybór ma być prawdziwy, musi istnieć alternatywa. Romantyzujemy moment, kiedy ktoś mówi: „wybieram ciebie", natomiast źle radzimy sobie z komunikatem: „już cię nie wybieram", czyli już cię nie kocham. A to, jak się w takiej sytuacji zachowamy, również ujawnia naszą dojrzałość. Zobaczmy, co dzieje się czasem po rozstaniach. Człowiek, którego jeszcze chwilę wcześniej kochaliśmy, nagle staje się kimś, kogo upokarzamy, niszczymy, karzemy. Pojawia się społeczne przyzwolenie na zemstę, bo „on ją zostawił" albo „ona znalazła sobie innego". Ale to nie jest dobra droga. Rozstanie może powodować ogromne cierpienie. To naturalne, że czujemy wtedy rozpacz, wściekłość, nienawiść, rozczarowanie. I znowu: czym innym jest uczucie, a czym innym nasze zachowanie. Jeżeli szanuję cię tylko wtedy, gdy wybierasz mnie, co to za szacunek? I jaka to była miłość?

Po tym wszystkim dojrzałość brzmi trochę jak... ciężka praca do wykonania. Warto podjąć ten wysiłek? Pozbyć się złudzeń, że miłość wystarczy?

Dojrzałość nie zawsze jest wygodna. Wymaga od nas więcej świadomości, pokory, odpowiedzialności. Umiejętności rozpoznawania emocji, świadomego zarządzania nimi zamiast automatycznego reagowania według starych schematów. Ale dzięki niej mamy większy wpływ na życie. Nie muszę za każdym razem robić tego, co podpowiada mi lęk, złość czy poczucie odrzucenia. Mogę się zatrzymać i wybrać to, co dobre dla mnie i relacji. Gdy uda nam się osiągnąć dojrzałość w parze, mamy szansę rozpocząć ciekawy wspólny rozdział. To już brzmi bardziej kusząco. ■



JOANNA FLIS

Psycholożka, pedagożka, specjalizuje się w psychoterapii uzależnień i współuzależnień, w tematyce DDA i DDD oraz w zagadnieniach związanych z dojrzałością.

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

veoli
botanica

Zatrzymaj efekt **GLASS SKIN** z nową kompletną rutyną

Wygładzenie, wyrównanie kolorytu i naturalny glow.
4 produkty, 1 rutyna i jedyny taki długotrwały efekt **GLASS SKIN.**



Poznaj formuły

eprasa.pl/98f2b6d283

ROZSZYFRUJ GRĘ UMYSŁU



tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Wszyscy czasem doświadczamy tego, że nasze czyny stoją w sprzeczności z dobrymi chęciami i wstępnymi założeniami. Planujemy jedno, robimy drugie. To wywołuje dysonans poznawczy – stan nieprzyjemny, uwierający. Łagodzenie go na siłę miewa poważne konsekwencje. Na czym polega to zjawisko? Co nam sygnalizuje? Czy możemy z niego mieć korzyści? Psychologowie badają sprawę od dekad.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

Planowałam oszczędzać, a impulsywnie kupuję drogą designerską kurtkę. Mam wyrzuty sumienia, bo kilka podobnych wisi już w szafie. Łagodzę je myślą: „To przecież okazja, była przeceniona!". Wieczorem chciałam biegać, ale włączam odcinek serialu i nalewam sobie kieliszek wina. Niewygodne poczucie, że to niezdrowy sposób spędzania wolnego czasu, zagłuszam stwierdzeniem: „Należy mi się relaks, miałam trudny dzień!". Łatwo wybaczamy sobie codzienne grzeszki i nie ma w tym nic złego, o ile pamiętamy, by wyciągać wnioski z błędnych decyzji. Kompulsywne zakupy (nawet okazyjne) mogą prowadzić do debetu na koncie. Kieliszek wina co wieczór – do uzależnienia. Z badań wynika, że ludzie często nie są racjonalni, ale bardzo chcą sprawiać takie wrażenie. Okłamują więc samych siebie, by zachować pozory konsekwencji. Nawet gdy wpędza ich to w kłopoty. Zanim więc umysł wpakuje cię na życiową minę, poznaj strategię, która może powstrzymać cię od robienia tego, czego nie chcesz.
Jest nią konstruktywne redukowanie dysonansu poznawczego.

EMOCJONALNY ZGRZYT

W 1957 roku amerykański psycholog Leon Festinger sformułował teorię dysonansu poznawczego. Zauważył, że kiedy nasze przekonania, wiedza i zachowanie są ze sobą sprzeczne, odczuwamy nieprzyjemne napięcie. Możemy wtedy zmienić zachowanie, ale możemy też zmienić sposób myślenia tak, by znów poczuć się komfortowo. Często nieświadomie sięgamy po tę drugą metodę – jest łatwiejsza. Dwa lata później Festinger i James Carlsmith przeprowadzili słynny eksperyment związany z tym zjawiskiem. Kilkudziesięciu studentów Stanfordu przez godzinę wykonywało potwornie nudne czynności: przekładali przedmioty, obracali kołki. Część dostała dolara, a część 20 dolarów za przekonanie kolejnego uczestnika, że zadanie było ekscytujące. Potem pytano ich, co naprawdę o nim sądzą. I tu niespodzianka: ci, którzy dostali dolara, ocenili nudne zajęcie jako znacznie przyjemniejsze i ciekawsze niż ci, którym zapłacono 20 dolarów. Dlaczego? Bo 20 to dość, by uzasadnić kłamstwo. Jeden – nie. U słabiej wynagradzanych uczestników eksperymentu powstał więc dysonans: „Jestem uczciwym człowiekiem, a oszukałem kogoś i nawet nie mam z tego korzyści". By go zmniejszyć, najłatwiej zmienić własne przekonanie: „To zadanie nie było takie złe, w sumie dobrze się bawiłem" itp. Badania wykazały, że w podobny sposób zmniejszamy dysonans w wielu przykrych życiowych sytuacjach, tworząc sobie wygodne usprawiedliwienia, co pozwala natychmiast poczuć się lepiej. Ale czasem płacimy za to wysoką cenę. Dyskomfort wewnętrzny to sygnał, że coś jest nie tak, że popełniamy błąd. Odczytanie tej informacji daje szansę na zmianę, co długofalowo może być dla nas korzystniejsze niż pudrowanie rzeczywistości. Może wieczornych kieliszków wina, „bo dzień był za trudny", jest ostatnio zbyt wiele, a „spontaniczne" zakupy w sieci zamieniają się w przymus impulsywnego kupowania i warto coś z tym zrobić? Kluczowe jest rozpoznanie momentu, w którym umysł zaczyna zmniejszać dysonans, podsuwając nam „wtórne racjonalizacje", czyli argumenty, które nie są rozsądne, ale dobrze imitują rozsądek. Zamiast szybko zmieniać perspektywę, by zrobiło się przyjemniej, lepiej wytrzymać dyskomfort i zapytać: a jeśli to nie samopoczucie wymaga zmiany, tylko moje zachowanie? Warto wykorzystać niewygodny emocjonalnie zgrzyt, jakim jest dysonans poznawczy, jako impuls do zmiany na lepsze. Od czego zacząć? Pomóc może pięć prostych zasad:

1 *Nie wyłączaj alarmu*

Pierwszy krok – naucz się rozpoznawać moment, w którym pojawia się dysonans. Sygnałem może być nie tylko nieprzyjemne napięcie, ale też nagła potrzeba tłumaczenia się przed sobą: „Tak, ale...", „W moim przypadku jest inaczej", „Przecież wszyscy tak robią". Zamiast produkować argumenty na swoją obronę, zatrzymaj się i zastanów: dlaczego moje zachowanie było sprzeczne z systemem wartości, który wyznaję? Albo z tym, co wcześniej postanowiłam? Uważam, że oszczędzanie jest ważne, a właśnie wydałam pieniądze, których nie planowałam wydać. O co tu chodzi? Przez chwilę nic z tym nie rób. Badania nad dysonansem pokazują, że związany z nim dyskomfort – jeśli szybko go nie zagłuszymy – może uruchamiać intensywne przetwarzanie informacji. I prowadzić do głębszych refleksji. Innymi słowy: zgrzytu emocjonalnego nie musisz natychmiast wygłuszać. Często jest ważną zaszyfrowaną wiadomością. Zapytaj siebie: „Co kryje się za moim dyskomfortem?". Czasem odpowiedź brzmi: „Nic ważnego, kupiłaś kurtkę, ciesz się nią". A czasem: pora zmienić zachowanie. Zacząć notować wydatki albo ustalić regułę zgodnie z którą, gdy coś ci się podoba,

eprasa.pl 98f2b6d283

Dyskomfort wewnętrzny to często sygnał, że popełniamy błąd. Zamiast go szybko łagodzić, szukając dla siebie usprawiedliwień, lepiej zapytać: co ważnego komunikuje?

czekasz dobę, nim to kupisz. A może odkryjesz, że robisz takie zakupy, gdy czujesz się samotna? Rozczarowana? I to w tej sferze życia warto coś zmienić?

2 *Zaakceptuj swoją omylność*

Dlaczego tak trudno powiedzieć: pomyliłam się? Bo przyznanie się do błędu zagraża pozytywnemu obrazowi siebie. Jestem rozsądna, kompetentna, podejmuję dobre decyzje – OK! Ale jesteś też człowiekiem, a nawet najrozsądniejsi ludzie czasem się mylą. Jedna zła decyzja nas nie przekreśla. Na tym opiera się teoria autoafirmacji Claude'a Steele'a. Nie chodzi w niej o powtarzanie przed lustrem „jestem wspaniała, zawsze mam rację", lecz o przypomnienie sobie istotnych wartości, które uznajesz za ważne i według których chcesz postępować. W eksperymentach osoby, które wcześniej dokonały takiego podsumowania, potrafiły z większą otwartością przyjmować informacje zwrotne o swoich błędach. Gdy czujesz, że zrobiłaś coś, z czego nie jesteś dumna, zamiast to wypierać, spróbuj pomyśleć: „Mogę podjąć złą decyzję i nadal być kompetentną osobą".

3 *Zostań adwokatem diabła*

Nie pytaj wyłącznie: „Co potwierdza, że mam rację?". Zrób odwrotnie i zapytaj: „Co może świadczyć o tym, że jednak się mylę?". Psychologowie nazywają tę strategię rozważaniem przeciwieństw. W eksperymentach pomagała ograniczać nadmierną (często mylną) pewność własnych sądów. Zamiast słuchać na internetowych rolkach dziesiątego eksperta dowodzącego, że dieta, którą wybrałaś, jest świetna, przeczytaj najbardziej wiarygodny krytyczny tekst na jej temat. Co ciekawe, najnowsze badania dowiodły, że nawoływanie ludzi do bezstronności jest mniej skuteczne niż prośba, by rozważyli argumenty przeciwne do własnego stanowiska. Uczestnicy takiego eksperymentu przyznawali, że poszerzył on ich spojrzenie na sprawę. Jednym słowem: rzadziej się mylimy, gdy... nie obstajemy uparcie przy swoim.

4 *Zapomnij, ile zainwestowałaś*

Nie mogę zrezygnować, skoro poświęciłam temu trzy lata/kilkadziesiąt tysięcy/masę emocji... Myślisz tak czasem, czując, że coś przestało ci sprawiać satysfakcję i może zakończenie tego miałoby więcej sensu niż kontynuacja? Właśnie wtedy warto zrobić eksperyment myślowy i wyzerować licznik. Czasu, pieniędzy i wysiłku włożonego w nieopłacalne przedsięwzięcie i tak nie odzyskasz, dlatego myśląc o decyzji, lepiej policz przyszłe koszty i korzyści. Zapytaj: „Gdybym miała zaczynać dziś od zera, czy nadal wybrałabym tę opcję?". To pozwala spojrzeć na pracę, projekt czy relację z innej perspektywy bez ciągłego oglądania się za siebie. Można też wcześniej ustalać „warunki odwrotu": „Jeżeli do marca nie wydarzy się X, zakończę to". Przy naprawdę ważnej decyzji warto poprosić też o ocenę sytuacji kogoś, kto nie musi bronić twojego wcześniejszego wyboru – w przeciwieństwie do ciebie.

5 *Dopasuj się... do siebie*

Najpiękniejsze w teorii Festingera jest to, że dysonans... nie musi prowadzić do samooszukiwania. Napięcie możemy usunąć także w inny sposób: wyciągając z niego korzyść. W psychologii zdrowia stosuje się nawet technikę zwaną induced hypocrisy – wzbudzoną hipokryzją. Ludzie najpierw publicznie opowiadają się za jakimś pożądanym zachowaniem, a potem przypominają sobie sytuacje, kiedy sami postępowali inaczej. Powstały dysonans ma stać się zarzewiem zmiany. Możesz przeprowadzić zresztą prywatny eksperyment. Jeśli mówisz: „Sen jest dla mnie ważny", a trzeci wieczór z kolei siedzisz z telefonem do pierwszej, nie szukaj usprawiedliwienia. Powiedz sobie otwarcie: „Robię coś innego, niż deklaruję. Co mogę zmienić jeszcze dziś, żeby moje czyny pasowały do słów?". Odłóż telefon choćby pół godziny wcześniej.

Umiejętność redukowania dysonansu pozwala zachować spójny obraz siebie i nie rozpamiętywać bez końca każdej nietrafionej decyzji. Warto jednak nauczyć się rozpoznawać moment, gdy samopocieszanie zmienia się w samooszukiwanie. Jest na to prosty test: „Czy moje wyjaśnienie pomaga mi zaakceptować coś, czego już nie mogę zmienić, czy raczej pozwala mi nie zmieniać czegoś, co zmienić powinnam?". Czasem warto pogodzić się z myślą, że popełniliśmy błąd i dokonaliśmy złego wyboru. Nikt nie lubi mówić, że się myli. Ale takie słowa bywają też początkiem drogi w dobrym kierunku. ■

eprasa.pl 98f2b6d283

YOSKINE



Innowacyjna linia z aktywatorem długowieczności komórkowej.

LONGEVITY
zatrzymaj młodość

Wczesne działanie ujędrniające. Regeneracja. Ochrona antyoksydacyjna.

eprasa.pl 98f2b6d283

Skrzynka Pandory

rozmawiała:
JAGNA KACZANOWSKA

Hazard to nie tylko ruletka czy zakłady bukmacherskie. Czasem zaczyna się od darmowej gry w internecie, modnych lootboxów, czyli skrzynek z losowymi nagrodami, które kupuje się za grosze. Problem w tym, że dzieci to stali bywalcy wirtualnego świata, o którym dorośli często nie mają pojęcia. Dlaczego cyfrowa „kultura ryzyka" może stać się zagrożeniem dla młodego pokolenia, rozmawiamy z Tomaszem Prosińskim z Fundacji Mentalnie Równi, która zajmuje się zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży oraz profilaktyką uzależnień.



Twój STYL: W raporcie *Hazard dzieci i młodzieży w Polsce*, przygotowanym przez państwa przy wsparciu Fundacji LOTTO im. Haliny Konopackiej, jest szokująca informacja. Większość rodziców twierdzi, że rozmawiała z dziećmi o lootboxach, czyli płatnych lub darmowych „skrzynkach", które pojawiają się w grach internetowych – kupując je, dziecko nie wie, jaką nagrodę dostanie. Ale tylko nieliczne dzieci potwierdzają, że odbyły taką rozmowę z rodzicem! Kto mija się z prawdą?

Tomasz Prosiński: By odpowiedzieć na to pytanie, sięgnę do historii naszej fundacji. Pamiętam, jak lata temu zadzwoniła do prowadzonego przez nas ośrodka, oferującego między innymi psychoterapię, zrozpaczona matka. Ta kobieta i jej mąż wrócili do domu poprzedniego dnia odrobinę wcześniej, niż zapowiadali, i w ostatniej chwili zdążyli uratować syna, który próbował popełnić samobójstwo. Matka nie mogła zrozumieć, jak do tego doszło. Wydawało jej się, że ma z nim dobry kontakt. Dziś, bogatszy o wiele rozmów ze zrozpaczonymi rodzicami, mogę powiedzieć: większość z nich szuka pomocy specjalisty o trzy lata za późno. Dzieje się tak dlatego, że my, dorośli, jesteśmy nieświadomi niebezpieczeństw czyhających na nasze dzieci. Jeszcze nigdy przepaść między pokoleniami nie była tak głęboka. Wychowujemy dzieci, jak nas wychowywano, tymczasem zagrożenia, którym muszą się one przeciwstawić, to ryzyka najnowszej generacji. Jednym z najpoważniejszych jest hazard w sieci. Często zaczyna się właśnie od darmowych gier, w których dzieci znajdują skrzynki, zwane lootboxami, z przydatnymi w grze przedmiotami.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

One faktycznie pojawiają się w grach, ale często są darmowe albo kosztują kilka złotych. To przecież zabawa...

Tyle że tu nie chodzi o pieniądze, ale o klasyczny mechanizm hazardowy, czyli ten cudowny moment oczekiwania na otwarcie skrzyni. Co w niej będzie? Może miecz czy cenny „skin" do gry, a może... nic. W chwili wyczekiwania następuje intensywny wyrzut dopaminy, który daje przyjemnego kopa. Każdy zna to uczucie, pojawia się choćby wtedy, gdy rozpakowujemy prezenty pod choinką. To świetne kilka razy do roku, ale gry na komputer czy telefon, zwłaszcza darmowe, są najeżone lootboxami. Dziecko może ich otwierać kilkanaście, nawet kilkadziesiąt dziennie. Uczy się, że to fajny stan. Co gorsza, uczy się też, że to doznanie pomaga rozładować napięcie, poradzić sobie ze stresem czy smutkiem. „Magiczne" skrzynie są zawsze dostępne. Można je dokupić. Rodzice często mówią: pewnie, kup sobie, to tylko kilka złotych. Nie myślą, że dziecko trenuje się w ten sposób w nieadaptacyjnym regulowaniu emocji. Inaczej mówiąc, wchodzi w uzależnienie. Teraz to będzie kilka złotych w popularnej grze. A za chwilę być może przegrane tysiące w dowolnych rozrywkach hazardowych.

Czy są badania pokazujące, że korzystanie z lootboxów może doprowadzić do uzależnienia od hazardu w przyszłości?

Najnowszy przegląd badań wskazuje na związek między korzystaniem z lootboxów a skłonnością do hazardu problemowego wśród dzieci i młodzieży poniżej 18. roku życia. Mechanizm jest taki sam: obstawiam, czekam, pojawiają się intensywne emocje, otwieram skrzynkę albo sprawdzam, na jakim polu ruletki wylądowała kulka. Problem w tym, że pozwalamy, by zamiłowanie do dopaminowego i adrenalinowego kopa, gwarantowanego przez hazard, zagnieździło się w dopiero kształtującym się mózgu dziecka. Czasem to nawet nie są nastolatki, ale dzieci ośmio-, dziesięcioletnie. Dane zatrważają: w ostatnich 30 dniach hazard za pieniądze deklarowało ponad 12 procent 15- i 16-latków i jest to ponaddwukrotny wzrost w ciągu pięciu lat.



TOMASZ PROSIŃSKI

Prowadzi Fundację Mentalnie Równi, która wspólnie z Fundacją LOTTO im. Haliny Konopackiej realizuje w szkołach program „Nie daj się wciągnąć. MÓW DO MNIE – #TokTuMi", związany z przeciwdziałaniem wciąganiu dzieci w hazard.

W Polsce popularność hazardu online gwałtownie rośnie.

Gdy mówimy „kasyno", myślimy o hotelu, ochronie sprawdzającej dowody. A w internecie obstawiać może praktycznie każdy, zabezpieczenia łatwo obejść. Epidemia uzależnień od hazardu online jest dopiero przed nami. I nie jesteśmy na nią gotowi. Z naszych doświadczeń wynika, że to ryzyko widzą też dzieci. Nastolatkowie wymieniają hazard wśród trzech najpoważniejszych problemów, o których chcieliby porozmawiać z dorosłymi w domu lub w szkole. Bo wielu z nich czuje, że sobie z tym tematem nie radzi.

Jak my, dorośli, możemy im pomóc?

Przede wszystkim będąc świadomymi tych zagrożeń. Ilu zna pani influencerów czy słynnych gejmerów popularnych dziś wśród nastolatków? To ich oglądają i słuchają nasze dzieci. Nie zobaczy pani nachalnych reklam gier z lootboxami czy hazardu online w telewizji ani w gazecie. Ale do dzieci te treści trafią, choćby przez kanały prowadzone przez youtuberów. Nazywamy to zamkniętym ekosystemem wpływu: zamkniętym przed nami, dorosłymi. Ale nie jest to świat zupełnie hermetyczny. Wystarczy czasem się nim zainteresować. Zamiast udawać, że wszystko jest świetnie, bo córka czy syn siedzi sami w zamkniętym pokoju, warto zapukać, otworzyć drzwi i powiedzieć: „Hej, widzę, że grasz/oglądasz filmik. Mogę z tobą?". Zainteresujmy się tym, co jest obiektem fascynacji dziecka. To dobry pierwszy krok.

Nie lepiej byłoby tych gier zakazać? Zadziałać stanowczo i radykalnie?

Byłoby świetnie, gdyby wszystkie dzieci przestały grać. Ale to się nie stanie. Kiedyś zabroniłem jednemu z synów używania popularnej aplikacji społecznościowej. Niedługo później odbierałem go i jego kolegów z treningu, tylko on jeden w tej grupie milczał. Koledzy rozmawiali o treściach z „zakazanej" aplikacji. Nie zmienimy świata naszych dzieci, a on jest w dużej mierze cyfrowy. Odcinając od niego syna czy córkę, automatycznie obniżamy ich pozycję społeczną w grupie rówieśniczej. Przecież nie na tym nam zależy. Dlatego uważam, że musimy do świata cyfrowego wejść i lepiej go rozumieć, aby towarzyszyć tam dzieciom. Zachęcam też, byśmy byli dla nich przykładem. Jeden z prowadzących warsztaty dla rodziców dotyczące ryzyka uzależnień cyfrowych wśród nastolatków opowiadał, jak czekał na spóźnialskich. Warsztat zaczął z kilkuminutowym opóźnieniem od słów: „Dzień dobry, jest 17.05, zaczynamy. Tych z państwa, którzy przybyli na czas, proszę o odpowiedź na pytanie: co zrobiliście z tymi pięcioma wolnymi minutami?". I z odpowiedzią na to pytanie ich zostawił. Większość scrollowała w telefonie. Jeśli chcemy, by dzieci nie traciły na to czasu, sami tego nie róbmy. Jeśli chcemy, by nie uprawiały hazardu, też go nie uprawiajmy. To nie jest gwarancja, że dziecko się nie uzależni od grania czy obstawiania. Ale na pewno jest ważne dla naszej z nim relacji. A ta z kolei jest istotna, jeśli nie chcemy odkryć, że dziecko ma z czymś problem, o trzy lata za późno. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

Szukam tego człowieka



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.

Niektórych zdumiewa, że bywam na Tinderze. Tłumaczę: jestem jak tysiące kobiet, które znalazły się tam, bo szukają „swojego człowieka". Może on też się zagubił w biegu życia? Otworzy telefon i pomyśli: dobra, zobaczmy, co na tym Tinderze. Ja tak zrobiłam. Pozostaje przesunąć palcem we właściwą stronę. Romantyzm naszych czasów... Ale kobieta po czterdziestce na rynku randkowym funkcjonuje inaczej niż wcześniej. Weszłam do tego świata z całym arsenałem atutów: mam zęby, włosy, zawód, a nawet pewien poziom rozpoznawalności, który – teoretycznie – powinien sprawiać, że trudno mnie nie zauważyć. A jednak jest różnica między liczbą „matchy", które dostawałam przed czterdziestką – i dziś.

Unaoczniła mi to międzynarodowa aplikacja randkowa, słynąca z tego, że nie każdy może się do niej dostać. Taki trochę ekskluzywny klub dla ludzi, których algorytm uznał za wystarczająco pięknych, znanych i wpływowych. Pisząc to, sama czuję niesmak, bo żenują mnie miejsca, które dzielą ludzi na godnych i niegodnych wstępu na podstawie liczby followersów, zawodu czy zawartości konta. Niemniej jednak czekałam. Dwa tygodnie. Aplikacja przyglądała się moim zasobom niczym komisja kredytowa. W końcu uznała, że spełniam warunki i mogę wejść. Skoro tak trudno się tu dostać, uznałam, że to musi być... Disneyland dla dojrzałej kobiety. I rzeczywiście. Jest Ryan Eggold! Tak, TEN Ryan Eggold, mój ukochany doktor Max Goodwin z *New Amsterdam*. Wysyłam mu zaproszenie. Nic. Drugi raz. Nadal nic. Trzeci raz. Najwyraźniej źle znoszę odrzucenie przez lekarzy z amerykańskich seriali... Trudno. Jako psycholożka powinnam umieć sobie z tym poradzić.

Przesuwam dalej i widzę tam niemal całe Hollywood. Aktorzy, producenci, ludzie show-biznesu, prawnicy, lekarze, przedsiębiorcy, inwestorzy. Panowie na jachtach, panowie w Cannes, w Nowym Jorku, na stokach w Aspen. Przesuwam tych wszystkich pięknych mężczyzn, wybieram, klikam, czekam. I nic. Pojawia się pojedynczy lajk, potem drugi i... znowu cisza. Początkowo myślę, że coś nie działa. Zacięło się! Wymieniam zdjęcia, opis. Dopiero gdy kolega, który również dostał się do tej aplikacji, pokazuje mi, kto jest po drugiej stronie, wszystko staje się jasne. Przesuwa ekran: dwadzieścia trzy lata, dwadzieścia siedem, trzydzieści. Kostium kąpielowy. Nogi do szyi. Brzuch, jakiego anatomia nie przewiduje u kobiety po dwóch ciążach. Modelka. Influencerka. Aktorka. Rozpoznaję jedną z najbardziej znanych polskich celebrytek. Patrzę na ekran i nagle rozumiem – znalazłam się na wyborach miss, a przyszłam w przekonaniu, że będziemy grać w scrabble.

Żeby było jasne: lubię siebie i uważam się za atrakcyjną kobietę. Ale aplikacje randkowe są jednym z najbardziej bezlitosnych laboratoriów naszych kulturowych preferencji. Tu nie można się schować za deklarację: „Dla mnie najważniejsza jest dojrzałość, inteligencja i życiowa mądrość". Tutaj jest palec, ekran i sekunda. W lewo albo w prawo. Czterdziesto- czy pięćdziesięcioletni mężczyzna może wybierać spośród kobiet mających trzydzieści lat albo mniej. Czterdziestopięcioletnia kobieta konkuruje nie z rówieśniczką, tylko z... jej córką. Brzmi paskudnie. Wiem.

Ocieram więc symboliczną łzę, żegnam mój międzynarodowy klub pięknych i bogatych, zamykam aplikację. Tindera też. A później robię to, co wiele rozsądnych kobiet mających doświadczenia w aplikacjach randkowych: wracam. Moja przyjaciółka powtarza, że nie liczy się ilość, tylko jakość. I że przecież w tej całej historii nie chodzi o stu mężczyzn czy nawet o pięciu. Tylko o jednego człowieka, który może nie szuka najdłuższych nóg, najmłodszej twarzy i brzucha. Może będzie szukał właśnie mnie. I może gdzieś tam jest, między Milanówkiem a Warszawą, między jednym spotkaniem a drugim, między rozwodem a nowym początkiem, samotnym wieczorem a myślą: „Co tam! Zainstaluję tego Tindera!". Więc słuchaj, kolego. Musimy zrobić tylko jedną rzecz. Trafić na siebie w tym samym momencie. Obiecuję jedno: postaram się nie usunąć aplikacji dzień wcześniej. Do zobaczenia na ścieżce, G. ■

Fot. Bartosz Maciejewski

eprasa.pl 98f2b6d283

ziaja med

kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP



#ziajapewnośćsiebie

SKUTECZNOŚĆ DZIAŁANIA*

24% zmniejszenie powierzchni zmarszczek

38% wzrost gęstości skóry

17% poprawa elastyczności

*Skuteczność potwierdzona w badaniach aparaturowych na grupie 20 osób w wieku 38-66 lat po 4 tygodniach stosowania.

eprasa.pl 9

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Ależ „Lalka”! Jak kręci się film, w którym gwiazdy grają nawet w epizodach (s. 130)

Dylemat reżyserki Czy oddałabyś wolność za wieczną młodość? (s. 140)

Bez skóry Książka o przeżywaniu straty, która uczy doceniać życie (s. 144)

Kultowe musicale Włączamy się w święto muzyki filmowej (s. 148)

Wizje człowieka w sztuce Malczewski, Fangor, Abakanowicz (s. 150)

Fikcja do odszyfrowania Powieść z kluczem Manueli Gretkowskiej (s. 151)

Wyśpiewać siebie O czym jest nowy album Ariany Grande (s. 153)

Fot. Geoffrey Short/Netflix/materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Piekielny raj

Kto zekranizował dla Netflixa *Na wschód od Edenu*, jedną z największych amerykańskich powieści? Zoe Kazan, wnuczka Elii Kazana, który przeniósł ją na ekran 70 lat temu. Uwspółcześniona wersja historii o namiętnościach, niemających wiele wspólnego z moralnością (s. 152).





Reżyser Maciej Kawalski podczas pracy nad filmową *Lalką*: „Patrząc w monitor, miałem momenty iluzji, że to się dzieje naprawdę, a nie że aktorzy grają...".

LALKA i hipnotyzer

rozmawiała: ANNA JASIŃSKA

Fot. Paweł Drabik, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Skończył medycynę i został... reżyserem. Już po jego debiutanckim filmie *Niebezpieczni dżentelmeni* mówiono: zdolny i błyskotliwy. Sensację wzbudziła informacja, że wyreżyseruje *Lalkę*, kultowe dzieło polskiej literatury, a w ekranizacji zagra aktorska elita: Marcin Dorociński, Marek Kondrat, Andrzej Seweryn, Krystyna Janda, Agata Kulesza, Kamila Urzędowska... Wielkie nazwiska nawet w epizodach! Maciej Kawalski mówi o tym, jak zrobił najbardziej wyczekiwany film roku. Czym nas zaskoczy, a czym zahipnotyzuje?

eprasa.pl 98f2b6d283

Twój STYL: Pierwsza myśl, gdy padła propozycja, żebyś reżyserował *Lalkę*?

Maciej Kawalski: To nie spadło na mnie z zaskoczenia. Pomysł narodził się z rozmów z producentem Radkiem Drabikiem, z którym przyjaźnimy się od lat. Byłem więc w tym projekcie, gdy nie istniało jeszcze nic poza marzeniem, by porwać się na wielki, piękny film. Ale gdy jakieś trzy lata temu padło hasło „robimy!", poczułem mieszaninę paraliżującego strachu i ekscytacji. Mam świadomość, że ekranizacja *Lalki* to wejście na świętą ziemię polskiej kultury. W dodatku szybko stało się jasne, że dostanę nie tylko aktorską ekipę marzeń, ale i doskonałego operatora, kostiumografów, mistrzów scenografii, świetnego montażystę, kompozytora, genialny zespół produkcyjny... Lista wybitnych profesjonalistów, którzy pracowali przy naszej ekranizacji, jest długa. Dotarło do mnie, jakie ten film zrodzi oczekiwania. I jaki to ogrom ryzyka. Ale ponoć chiński symbol ryzyka to połączone dwa znaki: kryzys i szansa. Gdy spełnia się wielkie marzenie, ryzyko jest nieuniknione.

Jaką *Lalkę* chciałeś zrobić, a jakiej na pewno nie?

Nie chciałem, by to był cwaniacki skok na ikoniczne dzieło w celu monetyzowania jego popularności. Uczciwie mogę mówić o mojej miłości do tej powieści. Czytałem *Lalkę* wielokrotnie od przodu, od tyłu, na wyrywki. I zawsze coś mnie zaskakiwało, wywoływało emocje. Uważam, że do tej powieści warto wracać co 10 lat, bo za każdym razem czyta się ją inaczej i co innego odkrywa. Na tym polega jej geniusz. A czego chciałem od mojej ekranizacji? Żeby była czytelna i intrygująca dla ludzi z różnych pokoleń. By niezależnie od wieku mogli przeżyć w kinie coś ważnego i transformacyjnego. Marzy mi się, że na seanse pójdą dziadkowie z dziećmi i wnukami. I że będą rozmawiać o tej historii. Myślałem o tym, że dziś dużo nas dzieli. A co łączy poza kibicowaniem sportowcom? Może zabrzmi to górnolotnie, ale chciałbym, żeby *Lalka* połączyła Polaków. Żebyśmy podyskutowali o tym, na ile tamten świat może nam pomóc zrozumieć i docenić współczesność. I samych siebie. A jest o czym dyskutować. Sam Wokulski to ocean tematów, które dziś mogą okazać się aktualniejsze niż sto lat temu.

Co cię uwiodło w głównym bohaterze?

Jego rozpiętość emocjonalna i intelektualna. Jest archetypem człowieka szukającego wielkiej idei, która nadałaby jego życiu sens. On chce się zatracić w czymś, co ma znaczenie i znaleźć w tym ukojenie, a to pragnienie ponadczasowe. Dziś też wszyscy szukamy czegoś, co da nam poczucie, że życie jest po coś. Fascynujące, na ilu ścieżkach Wokulski próbuje sił: jako naukowiec, biznesmen, społecznik. Aż w końcu zatraca się w limerencji do Izabeli.

Słowo piękne, choć dziś rzadko używane. Czuję, że sięgasz po nie celowo, żeby nie powiedzieć „w miłości".

Limerencja oznacza silną, niekontrolowaną obsesję romantyczną na tle jakiejś osoby. Żebyśmy mogli mówić o miłości, Wokulski musiałby Łęcką poznać i zrozumieć. A on zatraca się w iluzji, którą sam stworzył, co z góry skazuje go na złamane serce. Choć jest człowiekiem nieprzeciętnym, pokonującym stereotypy, w tej sprawie podporządkowuje się konwenansom. Ale niezależnie od tego jego wielowymiarowość i intensywność mnie urzeka. No i odwaga. On wierzy, że zdobędzie to, czego pragnie, nawet jeśli świat jest sceptyczny. Tacy bohaterowie zawsze inspirują.

Tyle że on ostatecznie przegrywa.

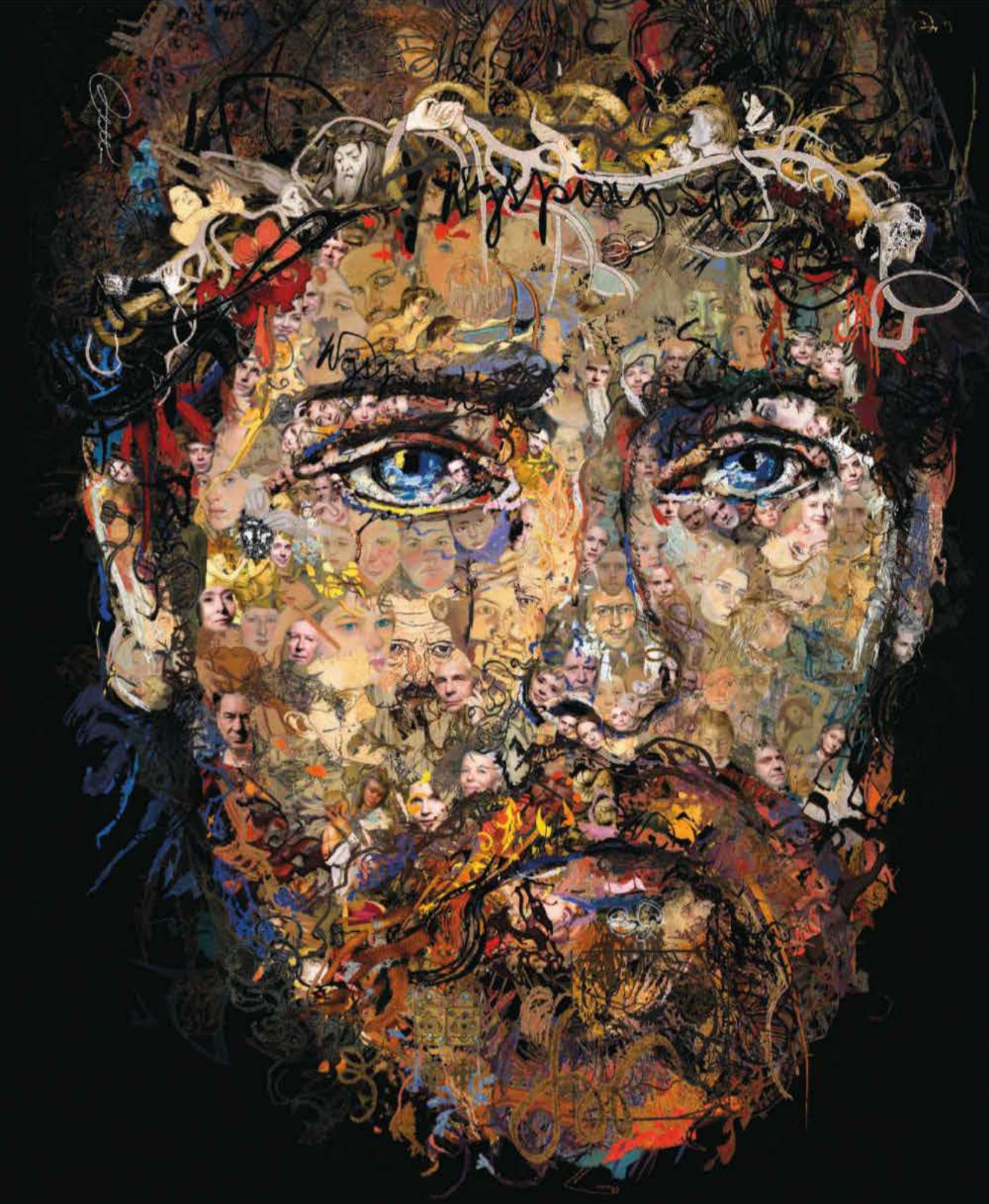
Skonstruowałem film tak, by dać nadzieję, że Wokulski, mimo bolesnych rozczarowań, odnajduje coś, co jednak warte było wysiłku i ryzyka.

Intrygujące. Miałam wrażenie, że *Lalka* to opowieść o nieuniknionym rozczarowaniu – każdy tam zalicza jakąś porażkę w zderzeniu z życiem. Rzeczywistość jest drapieżna. Wtedy i dziś.

A mimo to postrzegam *Lalkę* jako opowieść o nadziei i wyjaśnię dlaczego. Przez wiele lat nie zgadzałem się z teorią Leibniza, że cierpienie jest ważną częścią najpiękniejszego ze światów, czyli tego, w którym, jego zdaniem, żyjemy. Otacza nas ogrom bólu i koncepcja Leibniza wydawała mi się absurdem. A dziś jestem bliżej myśli, że cierpienie jest jednak istotną częścią życia. Trudną, ale konieczną, żebyśmy mogli się rozwijać, osiągnąć wyższy stan świadomości. Dlatego dla mnie historia Wokulskiego jest pozytywna. On w trudnych przeżyciach dojrzewa, rozwija się i dzięki nim w końcu odpuszcza toksyczne potrzeby. Cierpienie pomaga mu uwolnić się od iluzji. Funkcjonując w kulturze psychoterapii, wiemy, że to bywa początkiem lepszego życia. W tym sensie *Lalka* to opowieść bardzo współczesna. Gdyby rzeczywistość była tylko jasna i idylliczna, byłaby mniej interesująca – tęcza bez połowy kolorów stałaby się nijaka. Do pełni przeżywania potrzebne są tak jasne, jak i ciemne doświadczenia, inaczej tych jasnych nie mamy szansy docenić.

WOKULSKI TO OCEAN TEMATÓW, KTÓRE DZIŚ MOGĄ OKAZAĆ SIĘ AKTUALNIEJSZE NIŻ STO LAT TEMU. MARZĘ, BY LALKA ZACHĘCIŁA DO ROZMÓW.

eprasa.pl 98f2b6d283



Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

teatrwkrakowie.pl

REPERTUAR

SEZON ARTYSTYCZNY 2026/2027:

od pogardy, od nienawiści...

Teatr im. J. Słowackiego w Krakowie

INSTYTUCJA KULTURY WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

MAŁOPOLSKA

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

PARTNERZY TEATRU

BMW M-Cars Group

Bielenda GROUP

PATRONI MEDIALNI TEATRU

65 TVP3 KRAKÓW

TEATR DLA WSZYSTKICH







Maciej Kawalski namówił do współpracy pierwszoligowe gwiazdy, w tym Marka Kondrata (po prawej jako Rzecki) i Agatę Kuleszę, która z niepozornej w powieści pani Meliton zrobiła ekranową osobowość. Poniżej reżyser z Kamilą Urzędowską (Izabela Łęcka) i Mateuszem Damięckim (w roli Starskiego)

Na konferencji prasowej powiedziałeś, że na planie wiele razy miałeś razem z ekipą poczucie transcendencji. Że doświadczenie kręcenia *Lalki* było chwilami… magiczne. Możesz przywołać taki moment?

…choćby scena kręcona na dworcu w filmowych Skierniewicach, gdy do Wokulskiego dociera, że Izabela romansuje ze Starskim, co łamie mu serce. Wybiega na peron, a życie, o którym marzył jeszcze chwilę temu, odjeżdża razem z Łęcką. On podejmuje wtedy próbę samobójczą. To były nocne zdjęcia. Pamiętam, że było wyjątkowo zimno. Mnóstwo statystów i trudnych technicznych spraw do ogarnięcia: wjazd parowego pociągu, towarzyszące mu efekty specjalne, ruch aktorów i długi mastershot, czyli pięć minut pracy kamery bez jednego cięcia. Żeby osiągnąć zamierzony efekt, wszystko musiało zagrać jak w orkiestrze. I zagrało! Jakby cała ekipa złapała falę telepatycznego porozumienia. Zazwyczaj po zakończeniu ujęcia, gdy pada hasło „cięcie!", ludzie natychmiast się rozchodzą. Ktoś telefonuje, ktoś prosi o kawę, żartuje. A po tej scenie zapadła cisza, zamyślenie. Jakbyśmy wszyscy mieli świadomość, że zdarzyło się coś szczególnego. Poczułem wtedy za kamerą dreszcz. Ludzie na planie mówili coś podobnego. Pamiętam wiele takich momentów.

Niezwykłe jest i to, że dla *Lalki* Marek Kondrat wrócił do aktorstwa. Jak go przekonałeś?

To był długi proces. Składał się z wielu rozmów, które zainspirowały mnie do tego, że kilkakrotnie przepisywałem scenariusz. Marek zwrócił uwagę, że w poprzednich adaptacjach filmowych i serialowych, jak również w samej książce, Rzecki jest portretowany jako pocieszny safanduła. Taka poczciwa pierdoła, która nie rozumie świata, w jakim żyje. Nasz Rzecki jest inny. To sumienie Wokulskiego. Ma charakter i charyzmę… więcej nie powiem, bo warto tę postać odkryć samodzielnie.

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283

Po przedpremierowym seansie mogę dopowiedzieć, że Rzecki Marka Kondrata jest wybitny. A to niejedyna postać, która w twojej ekranizacji zaskakuje. Agata Kulesza z pani Meliton, w książce niezbyt zapadającej w pamięć, zrobiła osobowość. Narodził się nawet bon mot, że po „efekcie Kuleszowa" powstał „efekt Kuleszy". Polega na tym, że trudno zapomnieć sceny, w których się pojawia.

Każdy dzień zdjęciowy z panią Meliton należał do niezapomnianych. Ta postać wyłamuje się ze schematu. W *Lalce* ludzie sztywno przynależą do baniek społecznych – arystokracji, mieszczaństwa, biedoty. Pani Meliton była dla mnie nieoceniona przez to, że podróżuje między tymi światami. Dobrze je rozumie i nienachalnie opowiada widzom o zasadach rządzących każdą z tych baniek. Wspólnie z Agatą wpadliśmy więc na pomysł, by jej postać rozbudować.

Trudno nie docenić też wirtuozerskiej kreacji Andrzeja Seweryna, który grając arystokratę, okrutnie, choć i zabawnie chwilami, rozprawia się z arystokracją. Ale na pierwszym planie mamy jego córkę, Izabelę Łęcką. Ona cię intryguje czy irytuje?

Ma trudne zadanie, bo nie jest uczciwie sportretowana przez samego Prusa. Już gdy pojawia się pierwszy opis Izabeli w książce – a to samo powtarza się w każdym następnym, narrator nie jest wobec niej neutralny. Nie opowiada o jej sytuacji życiowej w sposób obiektywny czy życzliwy. Wydaje opinię i wyrok skazujący zarazem. W książce to postać negatywna – próżna, pusta, bezrefleksyjna. Chwilami komicznie karykaturalna. A ja lubię być blisko bohaterów moich filmów, rozumieć kontekst ich życia. Zobaczyłem więc w niej dziewczynę na z góry straconej pozycji. Wychowano ją do wielkich aspiracji arystokratycznych, które jednak nie mają pokrycia w środkach, jakimi dysponuje jej rodzina. Prestiż domu Łęckich to gra pozorów. Wymaga się od niej, by perfekcyjnie w nią grała. Nikogo nie interesuje, co Izabella czuje i czego pragnie. Jest w sytuacji bez wyjścia, na którą nie ma wpływu. Nie może się uczyć ani pracować. Nie może nic, tylko być piękną… lalką.

Wszystkie dotychczasowe ekranizacje *Lalki* łączyło jedno pytanie: jak ona może nie chcieć takiego mężczyzny? Wybiera miernoty i pozerów, a odrzuca wielkie, szczere uczucie.

Ale to nie jest jej uczucie! Uważam, że z jej perspektywy to uczciwe, że nie chce Wokulskiego, który pojawia się w jej życiu w sposób niepokojąco natarczywy. Spłaca długi jej ojca, wykupuje srebra rodzinne, zadłużoną kamienicę, sypie złotem na cele charytatywne, w które ona jest zaangażowana… Osacza Izabelę. Chce dobrze, ale kontekst czasów tej relacji nie pomaga – Wokulski zgodnie z duchem epoki nie uznaje za stosowne zapytać wybranki o zdanie. Liczy się bardziej z tym, co myśli jej ojciec, ciotka, pani Meliton. On też nie oczekuje od Łęckiej podmiotowości. Wydaje na Izabelę ogromne pieniądze, ale nie buduje z nią relacji. Nie daje jej przestrzeni na bycie człowiekiem, a jedynie aniołem bez skazy. To niemożliwe położenie. Na wakacjach w Zasławiu jest taki moment, że zaczynają łapać porozumienie. Chodzą na spacery, pływają łódką, rozmawiają o nauce i sztuce. Ale Warszawa na nowo wtłacza ich w stare role i pełną presji grę, w której żadne z nich nie ma szansy wygrać.

Scena, która miała najwięcej powtórzeń?

Trudne i czasochłonne były sceny balowe: nocne zdjęcia, historyczne obiekty z wielkimi obostrzeniami, mnóstwo statystów, ogromna obsada i złożona choreografia. Wiele razy powtarzała się podobna sytuacja: czwarta rano, wszyscy słaniają się na nogach, a na ekranie mają być uśmiechnięci i zrelaksowani. Dysonans między tym, jak twarze aktorów wyglądały przed hasłem „akcja!" i po, był ogromny.

Ciekawy efekt udało się uzyskać również dzięki zbudowanemu na potrzeby filmu na Krakowskim Przedmieściu sklepowi Wokulskiego. To była realistyczna, precyzyjna rekonstrukcja.

Tak ogromna scenografia, drobiazgowo odtworzona na podstawie realiów epoki, która pozwalała na kręcenie ujęć typu 360 stopni, to coś, co dziś rzadko się zdarza w filmie. Wielkie przedsięwzięcie logistyczne i techniczne, dzięki któremu w jednym ujęciu mogliśmy kręcić fasadę sklepu i wnętrze – bez cięć. To pozwalało podążać kamerą za bohaterem – z ulicy, przez chodnik, tłum, do wnętrza sklepu. Aktorzy grali nieprzerwanie, a na ekranie daje to poczucie, jakbyśmy znaleźli się w wehikule czasu i obserwowali prawdziwą XIX-wieczną rzeczywistość. Czasem w trakcie sceny patrzyłem w monitor i zapominałem, że to aktorzy, którzy grają. Miałem momenty iluzji, że patrzę w magiczną kulę, która przenosi mnie w przeszłość, a tam toczy się prawdziwe życie.

A jak sam znalazłeś się przed kamerą? W *Lalce* debiutujesz jako aktor – w najbardziej hipnotyzującej z ról.

Magnetyzer Palmieri… Pomysł, by go zagrać, przyszedł do mnie niespodziewanie. Rola była długo nieobsadzona.

PO ROZMOWACH Z MARKIEM KONDRATEM KILKAKROTNIE PRZEPISYWAŁEM SCENARIUSZ. WIZJA FILMU ROZWIJAŁA SIĘ RAZEM Z RZECKIM.

eprasa.pl 98f2b6d283

YOPE

*Water*fully

głębia nawilżenia dla pięknej skóry



NAWADNIAJĄCY KREM NA DZIEŃ

KWAS POLIGLUTAMINOWY

5X MOCNIEJ NAWILŻA
NIŻ KWAS HIALURONOWY



Tylko w drogeriach
ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl 98f2b6d283







Rozmach produkcji był ogromny. Na potrzeby filmu odtworzono sklep Wokulskiego i kostiumy z epoki. Poniżej Maja Komorowska jako prezesowa Zasławska, Marcin Dorociński w roli Wokulskiego. Obok reżyser z aktorami: Cezarym Żakiem, Marią Dębską, Mateuszem Damięckim.

Byliśmy na dokumentacji — szukaliśmy lokacji do sceny, w której Palmieri robi pokaz hipnozy. Tłumaczyłem ekipie, o co mi chodzi, tak żarliwie, że po prostu odtworzyłem kwestie Palmieriego, wczuwając się w postać. Ktoś powiedział wtedy: „Ej, to może ty po prostu go zagraj, skoro właśnie to zrobiłeś". I tak się stało. Miałem z tego dużą frajdę.

Scena zapada w pamięć. A jak udało ci się ogarnąć armię gwiazd na planie? Marek Kondrat, Krystyna Janda, Andrzej Seweryn, Marcin Dorociński, Agata Kulesza, Kamila Urzędowska, Maria Dębska, Mateusz Damięcki... Kogo tam nie ma! Nawet w epizodach – osobowości. Na ekranie uczta, a jak było w pracy? Są drużyny piłkarskie, w których nie brakuje gwiazd, ale trudno o grę zespołową...

Czasem budziłem się po trzech godzinach snu z podszytym lękiem pytaniem w głowie: dostałeś najlepszą możliwą obsadę, jak nie zmarnować takiej szansy?! Bo czasem bywa, że ktoś użyje najlepszych składników, a wychodzi zakalec. Pomogło, gdy poczułem, że nie muszę wszystkiego kontrolować, tylko... złapać częstotliwość fali i puścić ją dalej. Skorzystać z potencjału ludzi, których mam na planie, nastroić, pomóc im przekroczyć swoje możliwości. Odpowiedzi już gdzieś są, trzeba się w nie tylko wsłuchać. Reżyser, który w każdej decyzji musi udowadniać nieomylność, walczy o własne ego, a nie o film. Kiedy odpuściłem presję, miałem wrażenie, że film mnie sam prowadzi. Gdzieś przeczytałem, że przy wartościowych utworach na pewnym etapie dzieło staje się mądrzejsze od autora. I coś takiego poczułem. Czasem wystarczy wyłączyć ego. To się udało nie tylko mnie. Pomimo tylu gwiazd, wielkich indywidualności, nikt nie grał na siebie. Staliśmy się orkiestrą, która zagrała *Lalkę* w jednej tonacji. ■

eprasa.pl 98f2b6d283

kosmetyki | pielęgnacja ust

S.O.S.
DLA TWOICH UST



dostępny w aptekach

REKLAMA

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

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

Regenerum to S.O.S. dla Twoich ust!

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



REKLAMA

eprasa.pl 98f206d283

Uwięzieni W MŁODOŚCI

rozmawiała: ANNA JASIŃSKA

Czy chciałabyś żyć w świecie, gdzie wszyscy muszą być młodzi bez względu na to, ile mają lat? Akcja filmu *Czas, który nie nadszedł* rozgrywa się w takiej rzeczywistości. W roli Sary, buntowniczki nieulegającej społecznej presji, rezygnującej z „kuracji antygeriatrycznej" – Agata Kulesza. Czy atrakcyjność i sprawność okupiona utratą wolności to coś, o czym warto marzyć? Pytamy reżyserkę Julię Rogowską. Jej kinowy debiut oglądaliśmy w konkursie głównym na Festiwalu Filmów Fabularnych w Gdyni.



Reżyserka Julia Rogowska pracowała nad fabularnym debiutem dziesięć lat. Powstał film, który zadaje mocne pytania o granice wolności i miłości.

Twój STYL: Głośno dziś o silver generation, demograficznie świat ma za chwilę należeć do osób dojrzałych, a ty pokazujesz w filmie coś odwrotnego – ludzi sterroryzowanych przez kult wiecznej młodości. Ci, którzy go nie uznają, zamykani są w przymusowych ośrodkach odosobnienia. Skąd pomysł na taką opowieść?

Julia Rogowska: Żyjemy w niepokojących czasach. Społeczeństwo się starzeje, ludzi w dojrzałym wieku przybywa. A jednocześnie internet pęka od przekazów, z których wynika, że zmarszczki to powód do wstydu. Kobietom wciska się od najmłodszych lat, że upływ czasu jest wrogiem. Jako nastolatka miałam nieokreślony lęk, że po dwudziestce coś się dla mnie skończy. Ta sama obawa pojawiła się przed trzydziestką. Czterdziestka to już w ogóle dramat. Nic się nie wydarzyło, ale w mojej głowie – i nie tylko mojej – lęk, że czas coś nam odbiera, istnieje. Ktoś go w nas wzbudza, podsyca. Dziś takie komunikaty wręcz osaczają. Dojrzałość stała się podejrzana i niemile widziana. Wszędzie szuka się

Fot. Maciej Skwara, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Jak żyje się w świecie, w którym młodzieńczy wygląd dzieli ludzi na lepszych i gorszych? Historia Sary (Agata Kulesza) i jej męża (Dobromir Dymecki) pokazuje, że w pogoni za młodością łatwo wpaść w pułapkę ciągłej presji i lęku przed upływem czasu.

„młodych talentów", „świeżej krwi", przestaliśmy cenić doświadczenie i mądrość, których nabywa się z wiekiem.

Pracowałaś na filmem dziesięć lat, pomysł ewoluował. Pierwsza inspiracja?

Zadałyśmy sobie ze scenarzystką Małgorzatą Piłacińską pytanie: jak wyglądałby świat, w którym starość uznano by za chorobę i wynaleziono na nią lekarstwo? Jakie to zrodziłoby konsekwencje? Jak zmieniłoby to nasz system wartości, priorytety, pragnienia i relacje? Odbyłyśmy wiele burzliwych dyskusji. Dołączyła do nich producentka Krystyna Kantor. Każda z nas jest z innego pokolenia, ale wszystkie czujemy, że kult wiecznej młodości staje się opresyjny. Jeszcze kilka lat temu mówiło się z otwartością o silver generation, w reklamach pojawiały się kobiety z siwymi włosami. Dziś, gdy ktoś proponuje do spotu siwowłosą modelkę, znów słyszy, że to „zbyt charakterystyczne". Trend wyraźnie wygasa.

Ten wątek pojawił się też podczas warszawskiej edycji tegorocznego Impactu. Jeden z prelegentów wprost powiedział, że nikt nie chce promować towarów hasłem „silver generation". Jakby fakt istnienia ludzi 60+ stał się kłopotliwy, choć nie wypada tego mówić głośno. Ty zrobiłaś film o świecie, w którym niechęci do starych ludzi już się nie ukrywa. Mają wyglądać jak 20-, 30-latkowie albo zniknąć. Dla „nieprzystosowanych" są zamknięte obozy z dala od siedzib „normalnych", czyli młodo wyglądających ludzi.

Wydaje się, że to wizja dystopijna, posunięta do skrajności, tymczasem słyszałam niedawno o planach wybudowania we Francji osiedla „tylko dla młodych". Idea była taka, że nie mógłby na nim mieszkać nikt po czterdziestce. Trudno uwierzyć, że to się dzieje naprawdę, a jednak... Zastanawiałam się nawet, jak to miałoby działać. Czy mieszkając w takim miejscu, mogłabym zaprosić mamę? I co się dzieje, gdy lokatorzy kończą 40 lat – muszą się wyprowadzić?! Jak to komunikują dzieciom? A jeśli jeden z małżonków jest starszy, a drugi młodszy? To nieodosobniony przypadek. W Japonii istnieją bary, puby, kluby nocne z oznaczeniem „U40" – under forty: do czterdziestki, starszym wstęp wzbroniony. Głośno było też o lokalach, które reklamowały się w social mediach jako „no senior zone". Zmierzamy w niepokojącym kierunku. Konsekwencją ageizmu nie jest tylko dyskomfort. To zjawisko ma wymierne skutki.

Polski Instytut Ekonomiczny zrobił eksperyment i zdemaskował podobne zjawisko na rynku pracy. Rozesłano do wielu firm identycznie brzmiące CV. Różnił je tylko PESEL kandydatów. Osoby 50+ były dwukrotnie, a w niektórych branżach czterokrotnie rzadziej zapraszane na rozmowę niż 30-latkowie. Doświadczenie i związane z tym kompetencje przegrały z PESEL-em.

To ma też swoją odsłonę w kinie i reklamie. Na ekranach oglądamy coraz mniej prawdziwych twarzy. W wielu produkcjach

eprasa.pl 98f2b6d283

starsi aktorzy mają wygładzone, „odmłodzone" rysy – makijażem, sposobem filmowania, postprodukcją. Nawet jeśli 60-latek gra 60-latka, rzadko wygląda na osobę w tym wieku. W show-biznesie dojrzali bohaterowie muszą być... młodsi od siebie. To działa na podświadomość i zniekształca wyobrażenie o tym, jak wygląda człowiek w wieku dojrzałym. Wszechobecna fikcja narzuca też nierealistyczne wymagania wobec siebie. Nawet zadbane kobiety po pięćdziesiątce, patrząc w lustro, mają wrażenie, że wyglądają źle.

Pokazujesz, dokąd może to zaprowadzić. W filmie kult młodości staje się przymusem, nie wyborem. Sara grana przez Agatę Kuleszę buntuje się i ucieka z ośrodka dla „starych i niepotrzebnych". Ma zmarszczki, siwe włosy, a jednocześnie wydaje się bardziej żywa niż mąż (Dobromir Dymecki), który poddał się kuracji i wygląda jak jej syn.

Dokonali przed laty innych wyborów. Sara chce mieć prawo do naturalnego przejścia przez życie, nie udaje 20-latki, skoro dobiega sześćdziesiątki. On przyjął kurację i reguły „nowego pięknego świata". Nie mogą być razem, bo jej nie wolno mieszkać w mieście „wyłącznie dla młodych i pięknych". Ona się buntuje, on dostosowuje. Ciekawiło mnie, co z tego wynika. Dla każdego z osobna, ale też dla nich razem.

To przypomina mi miliardera Bryana Johnsona i jego projekt Blueprint, którego celem było zatrzymanie, a nawet odwrócenie procesów starzenia się. Ten człowiek zrobił ze swojego życia jeden wielki eksperyment medyczny. Przetaczał sobie krew syna, przyjmował codziennie ponad sto suplementów, poddawał się zabiegom genetycznym, chirurgicznym, estetycznym. Chciał żyć wiecznie, a ja, oglądając dokument o nim (*Nie umieraj. O człowieku, który chciał żyć wiecznie* – red.), miałam wrażenie, że w jakimś sensie Johnson już nie żyje. Los dopisał tej historii ironiczną puentę. W lipcu 2026 roku miliarder ogłosił, że cierpi na rzadką nieuleczalną chorobę genetyczną i prawdopodobnie, pomimo wydanych na długowieczność milionów, umrze przedwcześnie. Ale bardziej od niego martwią mnie trzynastolatki, które uzależniają się dziś na TikToku od tzw. beauty routine. To są wielogodzinne rytuały „pielęgnacyjne". Dziewczynki wieczorami nakładają na siebie kremy, naklejają taśmy na twarz i dekolt, żeby... zapobiegać powstawaniu zmarszczek! Jeśli w umysłach tych dzieci zalęgnie się pogląd „starszy znaczy gorszy", każdy dzień życia będą uznawać za przybliżanie się do klęski. Jaki będą miały stosunek do siebie i swojego ciała po trzydziestce? Ktoś napędza tę niezdrową presję, nie myśląc o konsekwencjach, a ona bywa źródłem lęku, obsesji, uzależnień i problemów psychicznych milionów ludzi. Chciałabym, by *Czas, który nie nadszedł* i to nam uświadomił.

ŻYJĘ TU I TERAZ, ZAMIAST UCIEKAĆ W „TAM I WTEDY BYŁO LEPIEJ". TO MNIE ODMŁADZA PSYCHICZNIE.

W pewnej chwili mąż pyta siwowłosą Sarę: „Dlaczego nie zrobiłaś tego co ja i co większość? Dlaczego zawsze wszystko komplikujesz?!".

Jej odpowiedź: „Bo chciałam żyć". Dla niej to oznacza być autentyczną, wolną i móc ponosić konsekwencje swoich wyborów.

Sara mówi też: „Jeden głęboki oddech jest więcej wart niż dziesięć płytkich". Gdybyś znalazła się na jej miejscu, jaką podjęłabyś decyzję?

Mocny dylemat! Mam związany ze starością lęk przed zniedołężnieniem, utratą sprawności. Kuracja, którą mogą sobie zaaplikować ludzie w filmie, eliminuje takie niebezpieczeństwo, więc tu byłaby pokusa. Ale jest też skutek uboczny, wszyscy „młodzi" żyją tylko do siedemdziesiątki. A w tym wieku są dziś moi rodzice i wciąż są aktywni, twórczy. Robią to, co ich pasjonuje, ojciec dużo podróżuje, mama wydaje kolejną książkę. Mają dobre, ciekawe życie, choć nie udają młodych. Dlaczego miałabym z tego zrezygnować? Poza tym prawo do wyboru w filmie jest pozorne – odrzucenie odmładzającej kuracji oznacza ostracyzm, izolowanie od reszty społeczeństwa.

W zamian za długą młodość ludzie oddają wolność. Nie rozumieją tych, którzy mają inną hierarchię wartości.

W twoim filmie jest jeszcze jeden ciekawy temat. Wiąże się z tym, jak zaskakująco ewoluuje relacja pary bohaterów.

Zależało mi, by to była również opowieść o miłości. Stawiam pytanie: jeśli między dwojgiem ludzi istniało kiedyś prawdziwe uczucie, porozumienie, to czy ich miłość po latach może się odrodzić? Czy jakiś jej wymiar już zawsze będzie łączyć tych dwoje? Nie chcę zdradzać, jak spuentuje się historia bohaterów, ale ten wątek jest dla mnie nie mniej ważny od potyczek ze sztucznie przedłużaną młodością.

Gdy patrzymy na dystopijny świat przyszłości, mamy ochotę westchnąć „kiedyś były lepsze czasy dla miłości".

Jest taka pokusa, ale nawyk zanurzania się w tęsknocie za przeszłością bardziej kojarzy mi się ze starością niż zmarszczki. Gdy przyłapuję się na takim myśleniu, zawracam z tej drogi. Wolę żyć w tu i teraz i mierzyć się z wyzwaniami teraźniejszości, niż uciekać w „tam i wtedy było lepiej". Może od młodości fizycznej cenniejsza jest młodość psychiczna? Sara umie o nią dbać w czasach trudnych dla ludzi, którzy cenią wolność. I nie jest jedyna. Może więc jest to też film o nadziei? ■

eprasa.pl 98f2b6d283

TeleKamery

TELE TYGODNIA 2026



Zapraszamy do głosowania na telekamery.pl w dniach 14 września – 9 października 2026

ABY PRZEJŚĆ BEZPOŚREDNIO NA STRONĘ Z GŁOSOWANIEM ZESKANUJ KOD QR:

AKTORKA

Barbara Bursztynowicz
Paulina Gałązka
Katarzyna Herman
Anna Karczmarczyk
Joanna Kulig
Magdalena Różczka
Anna Maria Sieklucka
Agata Turkot
Justyna Wasilewska
Zofia Zborowska-Wrona

AKTOR

Ireneusz Czop
Piotr Cyrwus
Konrad Eleryk
Tomasz Kot
Maciej Musiał
Filip Pławiak
Piotr Polak
Michał Sikorski
Borys Szyc
Tomasz Ziętek

SERIAL

Czarna śmierć
Drelich
Heweliusz
Młode gliny
Ołowiane dzieci
Piekło kobiet
Przepis na zbrodnię
Szpital św. Anny
The Office PL 5
Zajazd. Będzie się działo

Weź udział w Plebiscycie. Czekają nagrody!













WYDARZENIE WSPÓŁTWORZĄ

SPONSORZY

SPONSOR STATUETEK

PARTNERZY PLEBISCYTU I GALI

PARTNERZY MEDIALNI

Regulamin głosowania jest dostępny na stronie www.telekamery.pl oraz w siedzibie Organizatora. Każdy numer telefonu bierze udział tylko raz w losowaniu nagród. Zwycięzca jest zobowiązany do zapłacenia 10% podatku od nagrody, której wartość przekracza 2000 zł. Zdjęcia nagród są poglądowe.

Moja miłość żyje w snach

rozmawiała: KATARZYNA RZEHAK
zdjęcia: TOMEK KACZOR

Sztuka i wyobraźnia mogą być kołem ratunkowym, kiedy umiera najbliższa osoba. Gdy ból nie pozwala oddychać, a trzeba żyć dalej. Agnieszka Taborska w poruszającej książce *Bez skóry. Jak rozmawiać z ludźmi w żałobie* opowiedziała, jak mierzyła się ze stratą po śmierci męża. Ukojenie znalazła w pisaniu, czytaniu i poszukiwaniu sensu w rzeczach pozornie nieistotnych.

Agnieszka Taborska, pisarka, historyczka sztuki, romanistka i badaczka surrealizmu, intrygująca postać na polskiej mapie literackiej. Jako autorka *Spiskowców wyobraźni* zaproponowała nowe spojrzenie na surrealizm i kobiety, które tworzyły w tym nurcie sztuki. Wyobraźnię uważa za narzędzie emancypacji, stąd w kolejnej książce *Świat zwariował. Poradnik surrealistyczny. Jak przeżyć* podsuwała czytelnikom przepisy na wyzwalające, surrealistyczne życie. Dotyczyły pracy, mody, podróżowania, ale też… zrywania znajomości. Jej znakiem szczególnym są dystans, ironia i błyskotliwy żart. Czy pomogły jej zmierzyć się z osobistą tragedią? Gdy tydzień przed 37. rocznicą ślubu zmarł jej mąż, Marcin Giżycki (historyk sztuki, reżyser filmów animowanych, wykładowca i fotograf), z którym tworzyła twórczy związek, zaczęła prowadzić zapiski, „by przetrwać". Stały się nie tylko świadectwem „miłości silniejszej niż śmierć", ale też pełną refleksji i humoru opowieścią o tym, co pomaga przeżyć stratę. *Bez skóry* to książka osobista, a jednocześnie uniwersalna.

eprasa.pl 98f2b6d283



Twój STYL: Opisujesz żałobę jako „fale intensywnego smutku". Twój mąż zmarł nagle, jak to do ciebie dotarło?

Agnieszka Taborska: Docierało etapami. Od przekonania, że to nieprawda, do mierzenia się z rzeczywistością. Po przeprowadzonej siedem lat wcześniej po raz pierwszy w Polsce dwunastogodzinnej operacji wstawienia skomplikowanych stentów w tętniakach, Marcin miał unikać wszelkich wstrząsów. W drodze na festiwal filmowy w Słowenii zaraził się covidem, kaszel spowodował wylew krwi do opłucnej. Jeszcze jedna nieodnotowana ofiara zarazy. W dzień po tym, kiedy się dowiedziałam o jego śmierci, ratowali mnie sąsiedzi. Przyszli rano z psem i zabrali do siebie na śniadanie. Potem wszystko docierało do mnie sinusoidalnie, także w snach. Często Marcin w nich był, choć wiedziałam, że umarł. Na próżno – też w snach – pytałam znajomych, co o tym sądzić. Uświadamianie sobie tej śmierci było długim procesem. Półtora roku później, już na jawie, odwiedziłam naszego wspólnego przyjaciela, malarza, rysownika i rzeźbiarza Józka Wilkonia, który pojawiał się wcześniej w snach, i spytałam, czy Marcin jest, czy go nie ma? Józek mocno mnie objął i zapewnił, że nie ma. Minęły blisko cztery lata i znów śniłam: siedzimy razem przy komputerze, ściskam jego dłoń, a on uścisk odwzajemnia. Obudziłam się szczęśliwa, z fizycznym odczuciem dotyku, ale i z poczuciem straty.

Płakałaś po obudzeniu?

Już nie. Ostatnio płakałam w poprzednie Boże Narodzenie, bo święta, szczególnie polskie, są okrutne dla ludzi po stracie. Na ostatnie wyjechałam do Stanów (gdzie co roku prowadzę zajęcia z historii sztuki i literatury) i spędziłam je z przyjaciółmi. Cóż za ulga! Bez przymusu „posiadów" rodzinnych. W Wigilię zjedliśmy kolację w azjatyckiej restauracji. Niezgodnie z tradycją, ale radośnie i na luzie.

Pobyty w Stanach nie na wszystko były lekarstwem. Opisujesz różne trudne doświadczenia z tych wyjazdów.

Gdy poleciałam tam zaraz po śmierci Marcina, zgubiłam najważniejszą na uczelni legitymację, która otwiera wszystkie drzwi. Moja współmieszkanka stwierdziła, że to do mnie niepodobne. Ale tyle innych rzeczy było do mnie niepodobnych! W Warszawie, a potem w Providence przestałam być pedantką. Zostawiałam wszystko półzałatwione: nie do końca rozpakowane walizki, doniczki z na wpół podsypaną ziemią... Gubiłam się w dobrze znanych miejscach. Zaczęłam się sobie przyglądać. Czas po starcie jest trudny, ale i bardzo ciekawy, bo pozwala się poznać.

Od początku przeżywałaś stratę w sposób nietypowy: urządziłaś Marcinowi pogrzeb z czytaniem limeryków, nie nosiłaś czerni. Czy cokolwiek z tradycyjnych wartości żałoby dziś jeszcze się sprawdza?

Sprawdza się przyjacielska pomoc. Każdy minigest liczy się razy milion. Wiele takich gestów wyszło od ludzi, których nawet dobrze nie znałam. Od ponad 20 lat mieszkam w kamienicy na Sadybie, gdzie z sąsiadami stworzyliśmy coś na kształt wspólnoty. Ich pomoc przeszła wszelkie oczekiwania. Przyjaciele z parteru pomagali załatwiać formalności. Sąsiad wieszał na klamce torbę z upieczonym przez siebie chlebem. Sąsiadka codziennie przynosiła w termosie gorącą zupę. Z Ursynowa przyjechała na rowerze przyjaciółka z ciastem czekoladowym z dużą wkładką magnezu. Koleżanki z Liceum Żmichowskiej były gotowe na każde wezwanie. Takie gesty są ważniejsze od słów. Ale pomógł też mail od przyjaciółki ze studiów, który stał się mottem: „To się podobno da przeżyć".

Nie myślałaś o psychoterapii?

Jestem sceptyczką, więc wątpiłam, że psychoterapia się uda. Ale kiedy spotykałam się towarzysko ze znajomą terapeutką, chwaliła mnie, że otwarcie opowiadam o uczuciach. I prawie codziennie je notuję. Terapią stało się właśnie pisanie. W dniu, kiedy dowiedziałam się o śmierci, przyszła do mnie Ewa Kuryluk (malarka, fotografka, pisarka – red.). Jej pierwszej powiedziałam, że chciałabym pisać – nie tylko o tym, co działo się we mnie, ale też o tym, co wokół: o reakcjach ludzi, o doświadczeniu z policją. Okazało się, że gdy ktoś umiera nagle, wszczyna się dochodzenie i automatycznie podejrzewa najbliższych. Marcin zmarł w poczekalni lecznicy, czekając na badanie. Byłam wtedy na konferencji w Katowicach. Przestał odbierać telefony późnym popołudniem. Gdy wróciłam pierwszym rannym pociągiem i zobaczyłam, że nie spał w domu, zaczęłam obdzwaniać SOR-y, komisariaty, lecznice... Dopiero po pięciu godzinach ktoś z lecznicy oddzwonił i wysłał mnie na komendę. Tam bez cienia empatii przekazano mi wiadomość, że nie żyje. Mimo tych okoliczności dostałam status podejrzanej z zarzutem nieumyślnego spowodowania śmierci. Później awansowałam na świadka. Teraz jestem „pokrzywdzoną".



Osobista, ale też pełna erudycyjnych odniesień i humoru książka o stracie, która uczy doceniać życie.

Znalazłaś sposoby, by łagodzić rozpacz? Czy w ogóle można czymś ukoić ból po takiej stracie?

Dzięki pracy, lekom i przyjaciołom. Pomogła też literatura. Pierwszą lekturą była *Żałoba to coś z piórami* Maxa Portera. Wdowca z dwoma synami odwiedza kruk. Jest symbolem straty i żałoby, ale pomaga im przejść przez najgorsze. Potem były *Dziennik żałoby* Rolanda Barthesa, *Rok magicznego myślenia* Joan Didion, *Matka odchodzi* Tadeusza Różewicza, *Kontener* Marka Bieńczyka, *Umarł mi* Ingi Iwasiów...

Czytając *Bez skóry*, miałam ochotę policzyć, ile książek wymieniasz, na ilu autorów się powołujesz...

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



To się podobno da przeżyć...

Dla Agnieszki Taborskiej pisanie książki o tym, jak przeżywała śmierć ukochanego męża, stało się sposobem na przetrwanie, ale też drogą do układania się z życiem na nowo. Jej błyskotliwa i wzruszająca opowieść może pomóc tym, którzy dziś zmagają się ze stratą.

Anda Rottenberg policzyła: książek jest 137, filmów – 49. Tyle podaje spis na końcu: „Książki i filmy, które pomogły przeżyć".

Czy polscy pisarze opowiadają o stracie w szczególny sposób?

W literaturze anglo- i francuskojęzycznej przeważają relacje o stracie partnera czy partnerki. Polki i Polacy piszą głównie o śmierci rodziców. Pewnie dlatego, że związki z rodzicami są tu silniejsze niż na Zachodzie. Ich temat w rozmowach mojego pokolenia stale powraca. Wkrótce po Marcinie umarła moja mama. Piszę o dwóch żałobach: totalnej po nim i tej drugiej, która się jeszcze nie domknęła.

Te przeżycia zmieniły coś w tobie?

Stałam się bardziej empatyczna, uważniej słucham, inaczej reaguję na tragedie innych, dostrzegam wagę rzeczy drobnych. Tydzień po śmierci Marcina obudziłam się z wylewem w oku. Okulistka powiedziała – niby banał, ale padł w odpowiedniej chwili: „Oby to doświadczenie uczyniło panią silniejszą". I uczyniło. Każda strata przynosi jakiś zysk. W pełni doceniłam przyjaciół. Z dzisiejszej perspektywy widzę, jak bardzo w ostatnich latach – też przez chorobę Marcina – pielęgnowaliśmy „samotność we dwoje". Teraz żyję wśród ludzi.

Jak, żyjąc wśród ludzi, radzisz reagować na wiadomość o czyjejś śmierci? Często nie wiemy, jak się zachować.

Jeśli naszym przyjaciołom umiera ktoś bliski, mamy zwykle potrzebę reakcji natychmiastowej. Idźmy za tym głosem i reagujmy od razu, czas jest arcyważny. Którejś nocy dowiedziałam się o śmierci brata przyjaciółki i zadzwoniłam do niej o świcie. Dawniej czekałabym na właściwszą porę. Ale telefonu można nie odebrać, maila nie przeczytać, drzwi nie otworzyć. Osoby po stracie są jak zadżumione. Trzeba jak najszybciej być blisko, by pomóc im w rozpoczęciu procesu zdrowienia. W naszej kulturze śmierć wciąż jest tematem tabu. Ludzie boją się zarażenia smutkiem. Francuzi mają powiedzenie „sto dni łaski". Można wtedy mówić o bólu i oczekiwać wsparcia.

Gdy mija sto dni, nagle zostajesz wdową bez prawa do opłakiwania?

Nie używam słowa „wdowa". Otumaniona żałobą – tak, wdowa – nie. Język ma moc. Słowo „wdowa" wtłacza w społeczne kajdany, jak za wiktoriańskich czasów, gdy po stracie męża kobiety ubierały się na czarno, nosiły „woalki łez" i przez rok nie mogły ani zapraszać, ani przyjmować zaproszeń. Jedną z pierwszych rzeczy, jaką zrobiłam po śmierci Marcina, było sprawdzenie, czy dzisiejsze dowody osobiste nas określają: wolna, zamężna, rozwiedziona, wdowa. Szczęśliwie nie, ale pamiętam czasy, gdy tak było. Prawo do opłakiwania nigdy nie wygasa, tylko po legendarnych stu dniach trudno oczekiwać od otoczenia ciągłej uwagi.

Zrobiłaś ostatnio coś, czego byś nie zrobiła, kiedy żył mąż?

Wymieniłam jego ulubioną kuchenkę gazową na elektryczną. Pozbyłam się samochodu, telewizora, telefonu stacjonarnego, wyremontowałam kuchnię. Rozdaję książki. Czuję, że mogę prawie wszystko. Koleżanki namawiają mnie na nowy związek, ale go nie chcę. Choć podziwiam osoby w moim wieku angażujące się w miłość. ■

eprasa.pl 98f2b6d283

 Anna Jasińska


1


2


3


4


5


6


7


8


9


10

KINO DO SŁUCHANIA

Muzyka bez filmu dobrze sobie radzi od początku świata. A film bez muzyki? Niewyobrażalne! Nawet nieme kino nie mogło się bez niej obyć. Po latach wiele tytułów pamiętamy lepiej dzięki ścieżkom dźwiękowym niż fabule. Są i takie, które kochamy za jeden przebój, motyw muzyczny czy scenę taneczną, która do dziś porusza emocje. I to jak! 27. października obchodzimy Dzień Muzyki Filmowej. Warto go celebrować z RMF Classic, bo… będzie się działo! I to nie tylko jednego dnia. Radio świętować będzie 23. urodziny i również z tej okazji już od początku miesiąca w RMF Classic muzyka filmowa pojawi się w wielu zaskakujących odsłonach: nowe podcasty, konkursy i świetni artyści, którzy będą wspominać ulubione sceny, przeboje i musicale.

My wchodzimy do gry już dziś. Oto nasza „złota dziesiątka" fantastycznych filmów, w których muzyka była jednym z głównych graczy. To nie ranking, bo każdy z nich zasługuje na złoty medal. Sporo tu Oscarów, niezapomnianych scen, przebojów i świetnych fabuł. Warto wrócić do nich nawet po latach. Bo dobre filmy muzyczne jak dobre wino zyskują z czasem.

1. *Dirty dancing,* reż. Emile Ardolino (1989) 2. *Blues Brothers,* reż. John Landis (1980) 3. *Mamma Mia,* reż. Phyllida Loyd (2008) 4. *La La Land,* reż. Damien Chazelle (2016) 5. *Chicago,* reż. Rob Marshall (2002) 6. *Kabaret,* reż. Bob Fosse (1972) 7. *Deszczowa piosenka,* reż. Stanley Donen, Gene Kelly (1952) 8. *Cały ten zgiełk,* reż. Bob Fosse (1979) 9. *Hair,* reż. Miloš Forman (1979) 10. *Skrzypek na dachu,* reż. Norman Jewison (1971)

Fot. East News, Forum

eprasa.pl 98f2b6d283



MIŁOŚĆ SILNIEJSZA NIŻ CZAS

To więcej niż biografia pary opozycjonistów z lat PRL-u. Historia walki Jacka Kuronia (Arkadiusz Jakubik) i jego żony Grażyny, nazywanej przez niego Gajką (Magdalena Popławska) z komunistycznym reżimem to w filmie Piotra Domalewskiego tło. Na pierwszym planie jest opowieść o miłości pary idealistów w czasach, gdy za obronę przekonań płaciło się wysoką cenę. Czym wzmacniali w sobie wiarę w sens buntu i podsycali nadzieję w najtrudniejszych momentach? Historia opowiedziana z myślą o młodym pokoleniu. Czy w Jacku i Gajce zobaczą Romea i Julię naszych czasów?

Nasza rewolucja, reż. Piotr Domalewski

Fot. Materiały prasowe



MAGIA REALIZMU

Klarnet zanurza widza w magiczny realizm przesmyku suwalskiego. Opowiada z czułością o młodej dziewczynie, która szuka w rodzinnym domu, zamieszkanym przez kilka pokoleń kobiet, drogi do niezależności. Weronika Humaj jako Łucja demaskuje też rodzinne sekrety. Pomaga jej tajemniczy lekarz (Andrzej Chyra) i… odziedziczony po dziadku klarnet. Kino zmysłowe i hipnotyzujące. Piękna muzyka Wojciecha Frycza.

***Klarnet,* reż. Tola Jasionowska**



RYZYKOWNA GRA

O tym filmie w Cannes pisano „mistrzostwo!". Gary (Adam Driver), były glina, podejmuje ryzykowną współpracę z rosyjską mafią. Wciąga w nią brata (Miles Teller), w przekonaniu, że gangsterzy to „papierowe tygrysy". Gdy okazuje się, że nie, atmosfera się zagęszcza. Najlepsza kreacja Drivera od lat! W jednej z ról Scarlett Johansson. Emocje prowokują tu do głębszych refleksji.

***Papierowy tygrys,* reż. James Gray**

Reklama

KolagenCito

- dobra inwestycja

Postaw na KolagenCito – wysokiej jakości kolagen i witamina C w jednym!

Świadome wybory żywieniowe podejmowane każdego dnia mają znaczenie dla jakości naszego życia. Dlatego coraz więcej osób po 25. roku życia zwraca uwagę na skład swojej diety i sięga po produkty wzbogacone w kolagen oraz witaminę C. Inwestowanie w swoje zdrowie jest jednym z najważniejszych i najmądrzejszych wyborów, jakich możemy dokonać. Zdrowie jest bowiem nie tylko wartością samą w sobie, ale wpływa również na jakość naszego życia. Jednym z elementów mądrej troski o własny organizm jest m.in. przyjmowanie kolagenu. Kolagen jest jednym z najważniejszych składników w naszym organizmie.

Obecnie produkty zawierające kolagen dostępne są w wielu postaciach – proszków, kapsułek czy płynów. Wśród nich wyróżnia się KolagenCito – żywność wzbogacona produkcji niemieckiej firmy Reutter, która od ponad 110 lat rozwija swoje doświadczenie i dba o standardy produkcji.

KolagenCito zawiera kolagen oraz witaminę C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych. Dodatkowo witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym.

Atutem KolagenCito jest także wygodna forma miękkich pastylek do ssania. Nie wymagają rozpuszczania ani popijania, dlatego można je stosować w domu, w pracy czy podczas podróży. Zalecane spożycie to ssać do trzech pastylek dziennie, co sprawia, że produkt łatwo włączyć do codziennej rutyny.

KolagenCito jest produktem w 100% oryginalnym, chronionym prawem patentowym na świecie. Wybierając go, sięgasz po produkt opracowany przez doświadczonego producenta, który doceniany jest od pokoleń.

Dołącz do kobiet, które wybrały niemiecką jakość: KolagenCito. Zamów KolagenCito i podaruj organizmowi to co najlepsze.



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

eprasa.pl 98f2b6d283

 Joanna Nojszewska



OKO W OKO

Ciekawe obcowanie ze sztuką w samym sercu Starego Browaru. Patrzą na nas Malczewski, Matejko, Wyspiański, Mehoffer, Chwistek. Trop krakowski? Tak, bo to prace z kolekcji tamtejszego Towarzystwa Przyjaciół Sztuk Pięknych, działającego od połowy XIX wieku. Wiele twarzy, uważnych spojrzeń, spotkań oko w oko. Dzieła dawnych mistrzów na zasadzie kontrapunktu kuratorskiego zestawione są z pracami współczesnych – Fangora, Abakanowicz, Opałki. Całość układa się w opowieść o sposobach widzenia człowieka w polskiej sztuce. A poszukiwanie połączeń między dawnym a nowym okazuje się dla widza wciągającą przygodą. Warto! *Poza twarzą,* Pop Culture Gallery, Poznań, do 10.02



MÓJ NIEBIESKI PASEK MA OBJĄĆ WSZYSTKO

Tak objaśniał Edward Krasiński (1925–2004), jeden z najważniejszych twórców polskiej neoawangardy drugiej połowy XX wieku, związany z legendarną warszawską Galerią Foksal. Artysta umyślił sobie, że przez rozmaite przestrzenie poprowadzi linię. Zawsze z użyciem tej samej taśmy – blue scotch. I zawsze na wysokości 130 cm – „na wysokości serca", mówi kuratorka Ania Muszyńska, podkreślając romantyczność zamysłu. Zadziwieni, podążamy za tym prostym gestem, który jest rozważaniem Krasińskiego o trwaniu, czasie, przestrzeni. Jak mówił: „To, co robię, jest też ruchliwe, to znaczy nigdy niezakończone. Pozwala więc ludziom żywić nadzieję". *Edward Krasiński I Spectra Art Space MASTERS,* Fundacja Rodziny Staraków, Warszawa, do 1.11



KOBIETY ZJAWISKA

Kora, Majka Jeżowska, Anna Jurksztowicz, Wanda Kwietniewska Małgorzata Ostrowska, Izabela Trojanowska. Dla wielu z nas – gwiazdy dzieciństwa lub/i młodości. Jak pisze kuratorka Karolina Sulej: „ucieleśniają opowieść o kraju, który zbliża się ku epoce przejściowej, na wpół (soc)realny, na poły zanurzony w wizjach kapitalizmu przyszłości. Ówczesna Polska jest hybrydą niczym Meluzyna". Stąd tytuł. *Meluzyny z wielkiej płyty,* Dom Spotkań z Historią, Warszawa, od 8.10 do 21.02



PUŁKOWNIK DOWGIRD...

...z *Czarnych chmur*, Kramer z *Vabanku*, Karol z *40-latka* i wiele innych. Leonard Pietraszak umiał każdej tych postaci nadać coś wyrazistego, jednocześnie unikając efekciarstwa. Wystawa w jego rodzinnej Bydgoszczy – urządzona na 90-lecie urodzin – przypomina wiele twarzy aktora. Szczególnie ciekawie patrzeć na mało znane kadry z młodości, kiedy jeszcze wszystko było przed nim. *Leonard Pietraszak. Mistrz wielu planów,* Muzeum Okręgowe, Bydgoszcz, do 28.02.2027

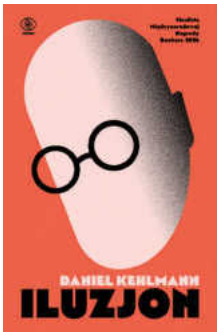


POZNAJECIE?

To mała Tilda Swinton. Szkocka aktorka zaprasza nas do swego świata. Retrospektywa? Nawet jeśli, to bardzo niesztampowa. Bo na 1000 mkw plotą się opowieści o rozmaitego kalibru twórczych współpracach artystki. Filmy, fotografie, instalacje, obiekty archiwalne, prace stworzone specjalnie na tę okazję. Oglądający wychodzą z pięknym wnioskiem: dobra sztuka rodzi się ze spotkania. *Tilda Swinton – Ongoing,* Instytut Przemysłów Kreatywnych, Warszawa, do 17.01.2027

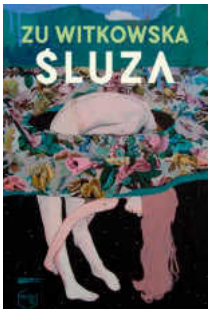
Fot. Fundacja Rodziny Staraków, Antoni Zdebiak/Forum, Tilda Swinton Archive, Adam Zdunek, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



GRANICE NIEMORALNOŚCI

Powieść oparta na losach wybitnego austriackiego reżysera Georga Wilhelma Pabsta, który po dojściu Hitlera do władzy wyjechał do Stanów Zjednoczonych. Po odkryciu, że Hollywood nie czeka na niego z otwartymi rękami, decyduje się na powrót z rodziną do Austrii. Minister propagandy III Rzeszy Joseph Goebbels oferuje mu nieograniczone możliwości pracy w zamian za lojalność. Pabst łudzi się, że uda mu się zachować niezależność twórczą i służyć wyłącznie sztuce, jednak powoli wpada w sidła zbrodniczego reżimu. Podzielona na trzy części książka analizuje granice moralności, pokazuje mechanizmy manipulacji i konsekwencje na pozór niezależnych wyborów. Niepokojąco aktualne.
Daniel Kehlmann *Iluzjon*, Rebis



RADYKALNE ODRODZENIE

Łucja, młoda naukowczyni, koordynuje projekt badawczy związany z nowym lekiem. Odpowiada m.in. za gromadzenie roślin potrzebnych do jego stworzenia. Przez kilka miesięcy jej bazą stanie się wynajęty pokój w domu kobiety, która jest operatorką śluzy na jednej z rzek. Ich spotkanie okaże się ważne, Łucja podziwia wewnętrzną siłę swojej gospodyni. Pewnego dnia dostaje przesyłkę, której zawartość wytrąci ją z równowagi. Stanie sie to początkiem bolesnej, lecz oczyszczającej zmiany. Debiutancka powieść poetki ZuźWitkowskiej to historia o tym, że czasem warto radykalnie przewartościować życie, by odnaleźć jego sens i siebie.
Zu Witkowska *Śluza,* Znak Literanova



ILE PRAWDY W FIKCJI?

Armand to modny pisarz, ulubieniec salonów. Zofia jest córką miliardera, żoną księcia z bocznej linii Potockich. Spotykają się na kolacji w jej rezydencji. Wydaje się, że literat i księżna nie przypadli sobie do gustu. Do czasu… Manuela Gretkowska otwiera drzwi do świata polskich elit pełnego snobizmu i relacji na pokaz. Fortuny nie chronią tu przed poczuciem pustki, perwersja i luksus nie wystarczają, by nadać życiu sens. „Elitarna, współczesna Polska w całej swojej pysznej ohydzie" – pisze autorka o nowej powieści. Czy opisane przez nią postacie na pewno są fikcyjne?
Manuela Gretkowska *Milionerka,* Prószyński i S-ka

Fot. Materiały prasowe

MUZEUM POCZĄTKÓW PAŃSTWA POLSKIEGO W GNIEŹNIE
INSTYTUCJA KULTURY SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO
Dobrze urodzone?
PIAST SuperWomen
wpływowe
odważne
zapomniane
Poznaj kobiety, które rządziły dawną Europą, historie ośmiu Polek z dynastii Piastów
18.10.2026
Reklama

eprasa.pl 98f2f



ECHO SUMIENIA

W 1988 roku śledztwo w sprawie zabójstwa czterech chłopców w Piotrkowie Trybunalskim trafia do major Anny Bersz (Agnieszka Grochowska). Do zbadania poczytalności podejrzanego milicjantka angażuje przyjaciółkę, psychiatrkę Agnieszkę Grabską (Agnieszka Żulewska). To skomplikuje ich relacje. 25 lat później wybucha ogólnokrajowa panika związana ze zbliżającym się końcem kary pedofila Mariusza Trynkiewicza (Michał Pawlik). Dawny koszmar powraca do obu kobiet. Stają po przeciwnych stronach sporu o izolację seryjnego mordercy. Perspektywa wyjścia skazanego na wolność zmusza je do ujawnienia zatajonych faktów i bezwzględnego rozliczenia własnych wyborów sprzed lat. Mocna, oparta na faktach historia.

Prawo bestii, Netflix

GRZECHY OJCÓW, SEKRETY MATEK

Na wschód od Edenu, arcydzieło Johna Steinbecka i jedna z wielkich amerykańskich powieści XX wieku, wraca na ekrany. Za sterami projektu Zoe Kazan, wnuczka Elii Kazana, który w 1955 roku wyreżyserował legendarną ekranizację z Jamesem Deanem. Nowa adaptacja skupia się na postaci Cathy (Florence Pugh), która uciekając przed przeszłością, zjawia się na farmie braci Trasków. Posługując się manipulacją, kłamstwami i zdradą, doprowadza do rozpadu silnych braterskich więzi, co wpłynie na losy kilku pokoleń.



Na wschód od Edenu, Netflix

GRECKA AWANTURA

Letnie praktyki w Grecji miały być dla grupy studentek nudnym przekopywaniem ziemi. Wszystko się zmienia, gdy łopata jednej z nich trafia na starożytny artefakt. Zamiast rozgłosu i sławy na obóz spada seria nieprzewidzianych zdarzeń. Dziewczyny muszą chronić skarb przed handlarzami antykami, uciekać przed lokalną policją i przechytrzyć zadufanego brytyjskiego profesora, w którego z wdziękiem wciela się Hugh Laurie. Całość zamienia się w szaleńczy pościg przez greckie bezdroża.



Dig, SkyShowtime

CISZA PRZED BURZĄ

Jonah Lynn, doświadczony detektyw z mroczną przeszłością, zaszywa się na prowincji, by odnaleźć upragniony spokój. Iluzja bezpieczeństwa znika, gdy w okolicy pojawia się seryjny morderca. Widząc bezradność lokalnych służb, Jonah bierze sprawy w swoje ręce. W wyścig o życie ostatniej ofiary angażuje się jego przybrana córka, agentka FBI. Poszukiwania zamieniają się w psychologiczną rozgrywkę, w której rodzinne relacje stają się równie nieprzewidywalne, jak sprawca. To adaptacja bestsellera szwedzkiego duetu piszącego pod pseudonimem Lars Kepler, z Lievem Schreiberem w roli głównej.



Ukryte w ciemności, Apple TV+

ATOMOWY ROZWÓD

Głośne rozstanie brytyjskiego miliardera z branży technologicznej (Dominic West) i gwiazdy kina (Sienna Miller) staje się medialnym procesem dekady. W środowisku londyńskiej elity mówi się nawet, że stulecia. Do walki o podział majątku stają dwie wielkie kancelarie. Prawnicy obu stron porzucają zasady na rzecz brutalnej gry. Wyciągają sekrety z alkowy małżonków, szantażują kluczowych świadków, uderzają w reputację rywali. Stawką są nie tylko miliardy, ale i przetrwanie samych kancelarii.



War, HBO Max

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

KOSMICZNY WITKACY

„Pomysł na płytę i koncerty inspirowane Witkacym tkwił mi w głowie od dawna. Ten pisarz, malarz i performer fascynował mnie już w szkole. Jego sztuka niepokoi i wyzwala, poruszając się na granicy szaleństwa" – mówi o nowym projekcie Wojtek Mazolewski. Wraz ze swoim kwintetem w *Kompozycjach Astronomicznych* stworzył muzykę, która koresponduje z psychodelicznymi wizjami Witkacego. Niełatwą, intrygującą, na pewno wartą posłuchania. Muzyk wybrał fragmenty prozy, esejów, ale też listów, które najmocniej go poruszyły. Do współpracy zaprosił Marcina Dorocińskiego, który na płycie „gra Witkacego" (teksty Witkiewicza w adaptacji poetki Agnieszki Wolny-Hamkało). Projekt powstał z okazji jubileuszu 50-lecia Teatru Kochanowskiego w Opolu.



Mazolewski / Dorociński / Witkacy / *Kompozycje Astronomiczne,* Universal

ACH, JAK PRZYJEMNIE!



Druga płyta tego zespołu zasługuje na uwagę nie mniej niż ich świetny debiutancki album. Muzycznie powraca do początku lat dwutysięcznych, jak mówi wokalistka Kasia Prasał: „najbardziej bezproblemowego czasu w życiu". Słychać tu echa Cocteau Twins i Mazzy Star. Jest miło, klimatycznie, lekko „podwodnie", onirycznie. W tekstach rządzi miłość, rozczarowanie, żal i szukanie siebie na nowo. A wszystko podane jakoś tak miękko, lekko i bez rozpaczy. Prostota i pozorna niedbałość tej płyty zachwycają – zespół pięknie afirmuje codzienność. Po prostu jest to, co jest. I to jest dobre!



Mlecze *Album niebieski,* Tematy

MOC DELIKATNOŚCI

„Petal" znaczy płatek. I takie są utwory na tej płycie: delikatne, mięciutkie, momentami eteryczne. Czuć intymną atmosferę i emocje. Arianie bardziej chodzi o to, żeby wyrazić, co czuje, niż popisywać się niesamowitymi możliwościami wokalnymi. Piosenki są zapisem ostatnich burzliwych miesięcy jej życia. Chociaż mogłaby krzyczeć, wybiera wrażliwość i delikatność. Unika utworów, które mogą „się zwiralować" na TikToku. Nie tym razem. To już ósmy album utalentowanej piosenkarki, kompozytorki, aktorki i autorki tekstów. Ariana doskonale wie, jak robić świetny, przebojowy, dopracowany i niebanalny pop. Za każdym odsłuchem odkrywa przed nami coś nowego.

Ariana Grande *Petal,* Universal

Fot. Materiały prasowe

Reklama



eprasa.pl 98f2



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

Malarka w konspiracji

Bardzo francuska artystka polska. I... bardzo polska artystka francuska. Dwukulturowość Stefanii Ordyńskiej potwierdza fakt, że podczas wojny straciła dorobek artystyczny zarówno w Paryżu, jak i – podczas powstania – w Warszawie.

Przyszła na świat w Wielopolu Skrzyńskim, gdzie ponad trzy dekady później miał się urodzić Tadeusz Kantor. Jedno „tak" dzieliło zresztą od tego, by nazwisko Ordyńska nosiła przyszła matka Kantora. Oświadczył się jej bowiem Ryszard Ordyński (urodzony jako Dawid Blumenfeld), który w przyszłości miał zrobić imponującą karierę – człowiek Hollywood i kina polskiego, ustosunkowany salonowiec szczycący się przyjaźnią m.in. Carusa i Chaplina, reżyser ekranizacji *Pana Tadeusza* z 1928 roku. Helena jednak dała Ryszardowi kosza. Gdy Julia Stefania ze Stadników i Ryszard brali w 1903 roku ślub w wielopolskim kościele, pan młody był jeszcze skromnym gimnazjalnym nauczycielem. Oboje mieli szukać szczęścia za granicą raczej osobno, zresztą ich drogi rozeszły się na dobre po kilku latach. Ona, od dzieciństwa skłaniająca się ku sztuce, córka pana Aleksandra, który ponoć „kupował jej farby, ołówki, potrzebne książki, a potem wysłał do Akademii Krakowskiej", po wojażach po Europie osiadła na Montparnassie i związała z paryską bohemą: Picasso, Modigliani, Chagall. Podczas pierwszej wojny przewinęła się przez pracownię lalkarską malarki Stefanii Łazarskiej, która tą inicjatywą wspierała emigracyjne środowisko twórcze. Gdy wśród huku oręża rynek sztuki zamarł, lalki, w odróżnieniu od olejnych obrazów, łatwiej było wykonać w wielu egzemplarzach i sprzedawać. Cóż, pokój czy wojna, dzieciom odmówić trudno. Jerzy Wyczesany, który zebrał rozproszone dokumenty i informacje o Ordyńskiej i odtworzył jej biografię, pisze o „wielkiej przyjaźni", jaką darzyła malarkę z Wielopola Olga Boznańska. Życie w Paryżu płynęło Stefanii owocnie. Były kawiarnie, Salony (Jesienne – na których wystawiała) i salony. Malowała portrety i martwe natury, lecz najchętniej wracała do pejzażu.



Stefania Ordyńska *Port-Vendres*, olej na płótnie. Oba obrazy na tej stronie – Kolekcja Marka Roeflera, Muzeum Villa la Fleur



Stefania Ordyńska *Portret młodej kobiety*, olej na płótnie

Upodobała sobie ciemny, zdecydowany kontur, w jej krajobrazach pobrzmiewa wyraźna Cézanne'owska nuta – tak jak u mistrza kolory są raczej substancją świata, nie jego powierzchnią. Tuż przed wybuchem II wojny przyjechała do Warszawy, by przygotować wystawę w Zachęcie. Wojna przecięła drogę powrotną do Paryża. Podczas okupacji jej talent okazał się potrzebny tu. Pewna ręka przywykła do odtwarzania kształtów, skupienie na szczególe – to wszystko niewątpliwie przydaje się ludziom sztuki. Istnieje jednak jeszcze jedna profesja, w której te umiejętności procentowały, zwłaszcza w epoce dokumentów wypisywanych odręcznie. To fałszerz. Tak, Ordyńska fałszowała „papiery" – ale w szlachetnej sprawie, na zlecenie Armii Krajowej. W jej obrazach, które przetrwały, nie słychać jednak fałszywego tonu. Wracają dziś na wystawy, jak tę niedawną w lubelskim Muzeum Narodowym, *Co babie do pędzla*. Malarstwo Stefanii Ordyńskiej dowodzi, że pan Aleksander Stadnik nie na próżno kupował pędzle, ołówki i farby. ■

Fot. Paweł Piotrowski, Muzeum Villa la Fleur

eprasa.pl 98f2b6d283



Współ-odczuwanie świata
Compassion for the World

Mela Muter

Villa la Fleur
ul. Szpitalna 14/16
Konstancin-Jeziorna

19.09.2026 –
– 28.02.2027

Organizatorzy wystawy

Villa La Fleur

MUSÉE DE MONTMARTRE

Mecenas wystawy

Dantex

Partner wystawy

makonline ubezpieczenia

Honorowy patronat nad wystawą

Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego

AMBASSADE DE FRANCE EN POLOGNE

Patronat medialny wystawy

artinfo.pl

RMF CLASSIC

ForbesWomen

Newsweek

TwójSTYL

tvn WARNER BROS. DISCOVERY

zwierciadło

INSTITUT FRANÇAIS

INSTITUT POLONAIS PARIS

PAN

POLONIKA

Gmina Konstancin-Jeziorna

eprasa.pl 98f2b6d283

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Wolno po Wilnie W tym mieście pamięć o historii ma przyszłość (s. 158)

W słowiańskim wyraju Jesienią spróbuj kuchni spod znaku Świętowita (s. 166)

Koronowana głowa Kapusta dojrzała do sławy! Inspiruje i zachwyca (s. 176)

Artystyczny ład Dobrze wyeksponować domową kolekcję to... sztuka (s. 182)

Biologiczna metryka Jak spowolnić starzenie? Radzi genetyczka (s. 186)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283



Biała, modra, słożkowa...

Każda: piękna, zdrowa i skromna. Kapusta długo była kulinarnym kopciuszkiem. Aż została warzywem roku. Teraz najlepsi szefowie kuchni odkrywają na nowo jej potencjał, doceniają smak i urodę (s. 176).

WOLNO *po Wilnie*

tekst: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK

Mickiewicz, Ostra Brama i Cmentarz na Rossie? Lubimy historyczne ścieżki, ale warto poznać też inne Wilno. Wybrać się na jazzowy koncert do... dawnego więzienia, popatrzeć na tańczących swinga pod rokokowym klasztorem. W takich miejscach czuje się współczesny, lecz nieprzesadnie szybki puls miasta. A stolica Litwy kusi też lokalnym parkiem krajobrazowym. To idealne miejsce na weekend dla poszukiwaczy ciszy i przebodźcowanych.





A *jak archeologia*

Średniowieczne centrum miasta znajdowało się 4–5 metrów poniżej poziomu dzisiejszych ulic i placów. To dlatego, że nowe zabudowania stawiano na fundamentach poprzednich. Pięciogwiazdkowy Hotel Pacai jest tego przykładem. Architekci postanowili przypomnieć o przeszłości budynku, celowo odsłonili i wyeksponowali mury dawnej magnackiej rezydencji, a konserwatorzy skrupulatnie usunęli warstwy farby i tynku, odkrywając freski z czasów, gdy w budynku gościły takie osobistości jak król Jan III Sobieski, Napoleon Bonaparte czy cesarz Aleksander I. Cenne zabytki: rzeźby, dekoracje, elementy konstrukcyjne wkomponowali w hotelowe wnętrza. Goście korzystają ze współczesnych wygód i doceniają historyczną atmosferę.

Hotel Pacai, Didžioji g. 7, hotelpacai.com







B *jak Bokšto*

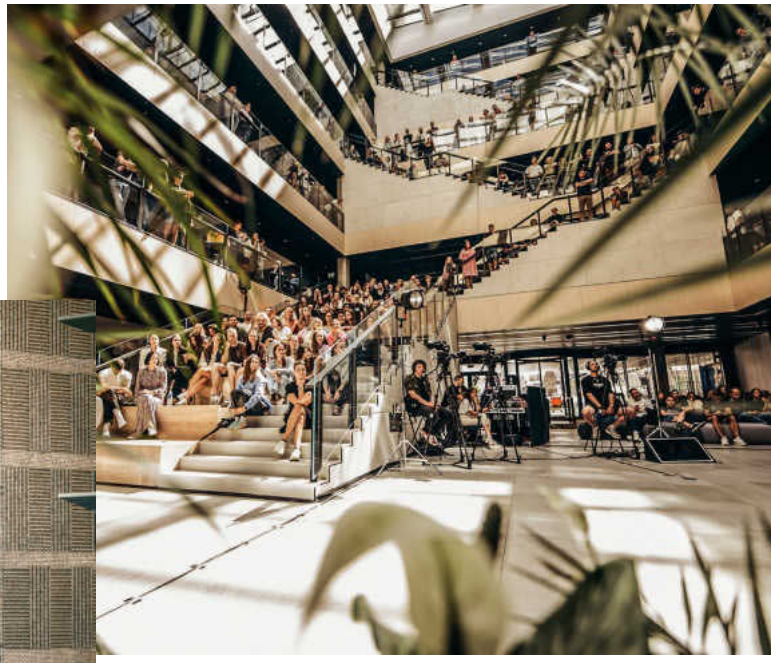
Odnowiony kompleks barokowych budynków z zielonym placem i ustronnym dziedzińcem. Wystarczy przekroczyć bramę, żeby poczuć kojący wpływ tego miejsca. Czeka na nas tutaj kameralne dzienne spa z basenem, strefą saun, gabinetami masażu, pokojami relaksu i japońskim ogrodem. To idealne miejsce na spokojny poranek, chwilę wyciszenia po południu albo odpoczynek po całodziennym marszu. Głodna? Na miejscu jest Burro Bar & Bistro, przyjemne miejsce na lunch (krótkie menu zmienia się co sezon). Bokšto to także dobry adres na ważne okazje: we wnętrzach dawnej Kaplicy św. Elżbiety organizowane są prywatne uroczystości, spotkania firmowe i wydarzenia kulturalne. Pobyt w tej enklawie w sercu starówki zaspokoi oczekiwania estetów i hedonistów.

Bokšto Skveras, Bokšto g. 6, bokstoskveras.lt

C *jak Cyber City*

Jedna z przestrzeni, które najlepiej pokazują nowe Wilno – miasto z technologicznymi ambicjami. Teren dawnej fabryki rajstop przekształcono w postindustrialny kampus dla litewskich start-upów. Za powstanie Cyber City odpowiada grupa technologiczno-inwestycyjna Tesonet, która m.in. wspiera młodych przedsiębiorców. W tutejszych biurowcach mają siedziby firmy zajmujące się cyberbezpieczeństwem, Nord Security i Surfshark, wymieniane wśród litewskich „jednorożców" (do których zaliczana jest także popularna platforma odsprzedaży ubrań Vinted). Futurystyczny design i twórcza atmosfera – elektryzująca mieszanka.

Cyber City, Naujamiestis, Švitrigailos g. 11B





Fot. Go Vilnius, cyfrowe.mnw.art.pl, Lukas Salna



D jak Dziedziniec Misjonarzy

Miejsce, które odkrywa się przypadkiem, bo nie ma go w klasycznych przewodnikach. Dziedziniec dawnego Klasztoru Zgromadzenia Księży Misjonarzy najlepiej odwiedzić latem, kiedy odbywają się tu plenerowe potańcówki, koncerty i wieczory filmowe. O każdej porze roku z okolic wzgórza rozciąga się jeden z najpiękniejszych widoków na miasto. Jest też bar z rzemieślniczymi litewskimi piwami, a jesienią odbywa się lokalny Oktoberfest.

Misionierių kiemas, Subačiaus g. 26, @misionieriu_kiemas



H jak historyczny romans

Para porównywana do Romea i Julii: Zygmunt August był następcą polskiego tronu, Barbara Radziwiłłówna – wdową z wpływowego litewskiego rodu. Spotkali się w Wilnie, zakochali i wzięli potajemnie ślub, wywołując skandal na dworze i wściekłość królowej Polski, Bony Sforzy. Mimo to Zygmunt II August doprowadził do koronacji ukochanej. Niestety, wkrótce zmarła (jej szczątki spoczywają w podziemiach Katedry Wileńskiej), a jego rozpacz przeszła do legendy. Miasto jest pełne aluzji do ich miłości. Także nietypowych, jak... kawiarnia.

Augustas Ir Barbora Love Story Café, Stiklių g. 7







F jak festiwale

W październiku jazzowy, w listopadzie filmowy (ale też Dni Polskiej Kultury), w grudniu świąteczny jarmark, w styczniu świetlne pokazy i instalacje, w lutym festiwal tańca współczesnego New Baltic Dance, w marcu – ludowy i rzemieślniczy Jarmark św. Kazimierza, czyli tradycyjne Kaziuki z ulicznymi paradami, muzyką i straganami uginającymi się od rękodzieła i lokalnych przysmaków. Mieszkańcy lubią świętować, przebierać się, grać i śpiewać, zawsze znajdą powód do towarzyskich spotkań. W Wilnie przez cały rok coś się dzieje, dlatego warto sprawdzać kalendarz, żeby nie ominąć ulubionej atrakcji.

Więcej na: vilnius-events.lt

K jak kawiarnie z konceptem

Te w Wilnie łączą picie kawy z innymi przyjemnościami. Coffee Circus Piano na starówce jest kawiarnią z bogatym programem wieczornych (i nie tylko) wydarzeń muzycznych. Mint Vinetu – miejscem dla bibliofilów. W StrangeLove Coffee Co. wypijesz kawę z tutejszej palarni, co za aromat! Jesienią i zimą szczególnie dobrze sprawdza się plan: spacer po mieście, przystanek na rozgrzewający napój, powrót w zaułki z kubkiem w dłoni.

Coffee Circus Piano, Mėsinių g. 3
Mint Vinetu, Šv. Ignoto g. 16
StrangeLove Coffee Co., Barboros Radvilaitės g. 6B

Fot. Małgorzata Nawrocka-Wudarczyk, domena publiczna, Go Vilnius, cyfrowe.mnw.art.pl

eprasa.pl 98f2b6d283

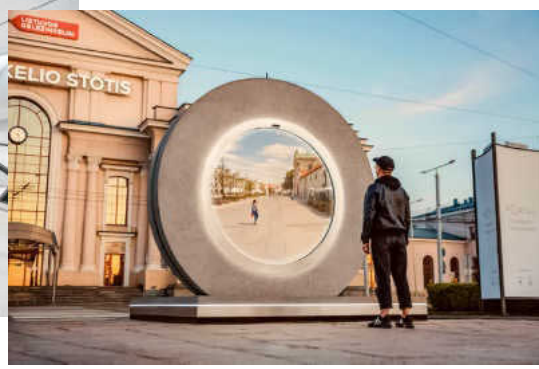


Ł jak Lukiszki 2.0

Litwini nie udają, że nie mają trudnej przeszłości, ale próbują ją oswoić. Dawne więzienie o zaostrzonym rygorze (pełniło tę rolę jeszcze w 2019 roku!) zamiast niszczeć, dostało drugie życie. Stało się wielofunkcyjną przestrzenią kulturalną. Surowa architektura, długie korytarze i dawne cele są tłem dla koncertów, wystaw, pokazów i wydarzeń, które nadają miejscu nowy wymiar. Można przyjść na oprowadzanie z przewodnikiem, a potem zostać na koncert, seans filmowy czy transmisję meczu. Na miejscu działają bary.

Lukiškių kalėjimas 2.0, Lukiškių skg. 6





M jak MO

Prywatne Muzeum Sztuki Nowoczesnej w budynku zaprojektowanym przez Daniela Libeskinda. Powstało z inicjatywy litewskich naukowców i filantropów – Danguolė i Viktorasa Butkųsa, którzy przez lata budowali prywatną kolekcję. Wystawy MO prezentują współczesną (od lat 60. do dziś) sztukę Litwy i innych państw bałtyckich: malarstwo, rzeźbę, fotografie, instalacje i wideo. W październiku odbędzie się wernisaż wystawy *Ar tai tikra? Menas, technologijos ir mes* (Czy to prawda? Sztuka, technologia i my). Będzie otwarta do 29 sierpnia 2027 roku.

MO muziejus, Pylimo g. 17, więcej na: mo.lt

O jak oko na świat

Futurystyczny obiekt na Placu Ratuszowym przypomina bioniczne oko i wyświetla obraz z kamer umieszczonych w innych miastach, umożliwiając przechodniom interakcję z ludźmi w różnych zakątkach świata: od Lublina przez Dublin po Filadelfię. Autorowi pomysłu, przedsiębiorcy Benediktasowi Gylysowi przyświecało hasło: dzielą nas odległości, ale wszyscy jesteśmy sobie bliscy.

PORTAL, Rotušės aikštėje



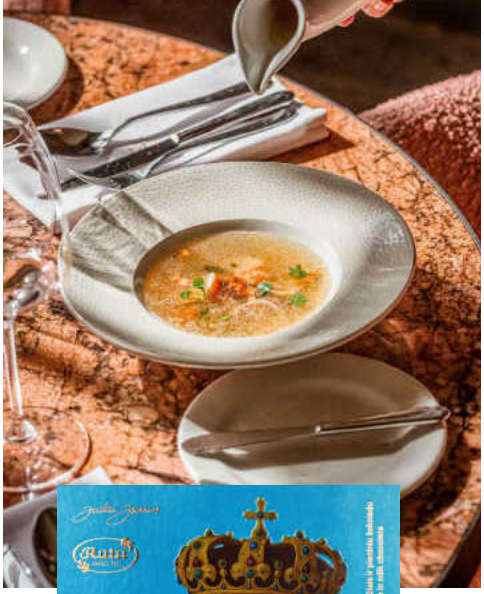
P jak Puszkarnia

Wystarczy kilkanaście minut, by z centrum miasta dostać się do rezerwatu krajobrazowego ze słynną skarpą. Tutejszy las latem zapewnia chłód, jesienią najpiękniejsze kolory, a zimą trasy na długie, spokojne wędrówki. Można przyjechać na krótko, żeby przewietrzyć głowę albo zaplanować dzień kontaktu z naturą. Najlepiej z lokalną ekspertką od leśnej terapii (@milosmiskomaudynes). Podczas spaceru poznasz tajemnice przyrody.

Pūčkoriai, Pūčkorių g. 2

Fot. Go Vilnius, materiały prasowe, Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283



R *jak restauracje*

Wileńska gastronomia osiąga światowy poziom. Inspektorzy Michelin polecają m.in. ascetycznie urządzoną restaurację Augustin z menu opartym na sezonowych warzywach i Kristoforas w ratuszu, z francusko-włoską kuchnią.

Augustin, Didžioji g. 18
Kristoforas, Didžioji g. 31



S *jak słodki suwenir*

Czekoladki Ruta z najstarszej pracowni cukierniczej na Litwie są nie tylko pyszne, ale i pięknie opakowane. Zachwyci cię kolekcja bombonierek Cities z architekturą Wilna, Kłajpedy i Kowna czy uwspółcześnionymi wizerunkami litewskich królowych na pudełkach.

Ruta, Didžioji g. 6, adresy pozostałych butików: ruta.lt



T *jak Targ na Popławach*

Zaniedbana przez wiele lat część Wilna przeszła podobną metamorfozę jak warszawska Praga. Dzielnica o szemranej reputacji stała się pożądanym adresem i popularnym miejscem spotkań. Tutejszy wypełniony roślinami food market jest rajem dla smakoszy: w 17 restauracjach można zjeść dania z różnych stron świata. Dla zaostrzenia apetytu przejdź się po okolicy: między apartamentowcami natkniesz się na... goryla w wannie i inne intrygujące rzeźby czy instalacje.

Paupio turgus, Aukštaičių g. 7, paupioturgus.lt

U *jak Užupis*

Zarzecze zajmuje 0,6 km², to ledwie kilka uliczek, ale ma... własną konstytucję. Tutejsi intelektualiści i artyści 1 kwietnia 1997 roku ogłosili niepodległość i powstanie symbolicznej Republiki Zarzecza. Konstytucję wywiesili na murach. Głosi między innymi: „Człowiek ma prawo mieszkać obok Wilenki, a Wilenka ma prawo płynąć obok człowieka". „Człowiek ma prawo obchodzić swoje urodziny lub ich nie obchodzić". „Człowiek ma prawo czasami nie wiedzieć, czy ma obowiązki"... A gdyby tak poprosić tutaj o azyl?

Užupis, Paupio g. 3



Fot. Materiały prasowe, Getty Images, Forum

Z *jak zapamiętaj zapach*

Najskuteczniej przypominają o miejscach, które polubiliśmy. W tłumaczeniu wspomnień na aromatyczne kompozycje specjalizuje się litewska marka maar. Tworzy zapachy uniseks z charakterem, jak dymno-drzewny Paradox in a Bottle albo Craving the Moment z nutą figi. Smells Like Spells to z kolei marka luksusowych świec nawiązujących do świata ezoteryki.

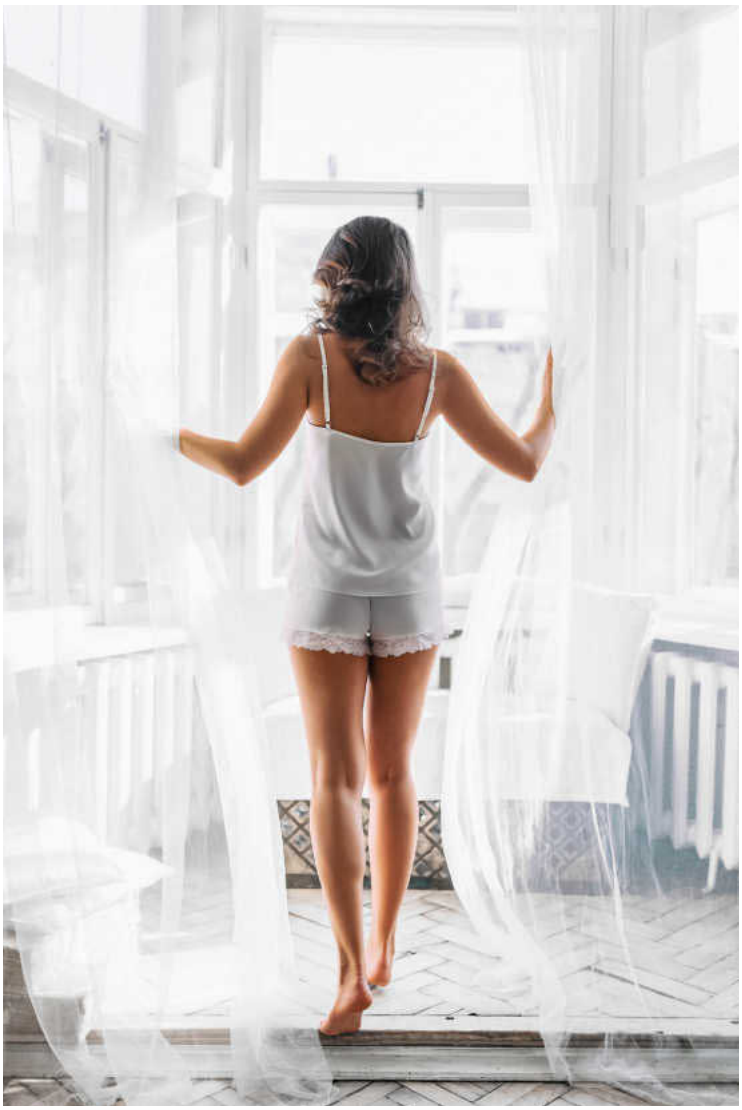
maar STUDIO, Šv. Ignoto g. 4
Smells Like Spells, Pilies g. 7



Twój cykl, twój wybór

Każdy jego dzień potrafi wyglądać inaczej: raz masz energię i tempo, kiedy indziej potrzebujesz miękkości i spokoju. Dobrze, gdy w tej zmienności nie musisz iść na kompromis – wystarczy dopasować to, co najbliżej ciała.

Poranek bywa zadaniowy: kawa, szybkie wyjście, dzień ustawiony w kalendarzu. Wtedy najlepiej sprawdzają się rozwiązania, które po prostu działają. Podpaski Bella Perfecta Ultra Green z siateczką Silky Drai są zaprojektowane tak, by szybko odprowadzać wilgoć do środka i zapewniać uczucie suchości. W ciągu dnia twoje potrzeby potrafią się jednak zmienić: ciało robi się bardziej wrażliwe, a komfort zaczyna oznaczać raczej miękkość niż „wytrzymałość". W takich momentach sens ma wybór delikatnej powłoczki – Bella Perfecta Ultra Blue z włókniną Extra Soft. Noc to z kolei czas, kiedy chcesz mieć spokój i nie zaprzątać sobie myśli dodatkowymi problemami, dlatego są też wersje wydłużone: Bella Perfecta Ultra Night – w dwóch wersjach, zależnie od tego, czy stawiasz na suchość (Silky Drai), czy na szczególną delikatność (Extra Soft). Różnica, siateczka albo włóknina, jest drobna, ale w praktyce daje coś ważnego: możliwość dopasowania produktu do siebie, a nie siebie do produktu.





Bella Perfecta Ultra Blue z miękką włókniną i Bella Perfecta Ultra Green z chłonną siateczką, 5,99 zł/10 szt.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

Hot dog



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.

Pojechać do Nowego Jorku i nie zjeść hot doga na ulicy, to tak jakby pojechać do Zakopanego i nie spróbować oscypka, do Lublina – i nie skosztować cebularza, albo do Szczecina i wzgardzić paprykarzem. To są zaniedbania niewybaczalne.

Jeśli jednak po kilku kęsach nowojorskiego hot doga stwierdzimy, że nie do końca spełnia on nasze oczekiwania (co akurat rozumiem), a zarazem że spełniliśmy już swój turystyczny obowiązek (spróbowaliśmy), zatrzymajmy się na chwilę i przyjrzyjmy jego lokalnej mitologii, a konkretnie mitologii zawodów w jedzeniu hot dogów. Według legendy – kompletnie zmyślonej – w 1916 roku czterej imigranci pokłócili się, kto z nich jest największym patriotą i najbardziej nadaje się na Amerykanina. Uznali, że najłatwiej zmierzyć poziom amerykańskiego patriotyzmu liczbą zjedzonych naraz hot dogów. Tak narodził się Nathan's Famous International Hot Dog Eating Contest, czyli słynny międzynarodowy konkurs w jedzeniu hot dogów, organizowany co roku 4 lipca na Coney Island, w restauracji Nathana.

Tak naprawdę narodził się on ponad pół wieku później, ale to nieważne. Ważne, że uczestnicy mają 10 minut na zjedzenie jak największej liczby hot dogów. Jeśli któryś je w sposób niechlujny, otrzymuje żółtą kartkę. Czerwoną kartkę dostaje ten, któremu nie uda się utrzymać hot doga w żołądku, co nazywane jest przez sędziów eufemistycznie „odwróceniem losu" lub „incydentem rzymskim". Rekord świata ustanowił w 2021 roku niejaki Joey Chestnut, Amerykanin, zjadając w przepisowym czasie 76 parówek w bułce. Właściwie co roku ten sam zawodnik wygrywa konkurs, a od pięciu lat usiłuje pobić swój własny rekord. Przez jakiś czas deptał mu jednak po piętach – choć w tym przypadku to niezbyt udana metafora – a nawet kilkakrotnie wygrywał Japończyk Takeru Kobayashi, noszący przydomek Tsunami. Przydomek, dodajmy, brzmiący dość złowrogo, zważywszy na ryzyko czerwonej kartki.

Uczestnicy mają 10 minut na zjedzenie hot dogów. Kto je niechlujnie, dostaje żółtą kartkę.

Jeśli nie zrezygnowaliśmy już całkowicie z jedzenia naszego hot doga, przyjrzyjmy się przebiegowi kariery mistrza świata. Joey Chestnut urodził się w 1983 roku i z wykształcenia jest inżynierem. W świecie konkursów jedzeniowych zaistniał w roku 2005, kiedy to zjadł 2,9 kilograma smażonych szparagów w 11,5 minuty oraz 32 kanapki z grillowanym serem w ciągu 10 minut. Nie ogranicza się więc do hot dogów, bo jest mistrzem świata w 55 podobnie idiotycznych dyscyplinach. Podchodzi do nich ze śmiertelną powagą. W wywiadach mówi, że przed zawodami dużo trenuje. Trening polega na poszczeniu (co było do przewidzenia), ale i na rozciąganiu żołądka za pomocą wody i mleka. Chestnut twierdzi, że najlepsze jest mleko górskich kóz zamieszkujących Andy, ale niewykluczone, że mleko to działa na żołądek wprost przeciwnie i że zdradzając w wywiadach tę formę treningu, Chestnut chciał sprytnie pozbyć się konkurentów. Tak czy owak po wyposzczeniu i rozciągnięciu zawodnik zaczyna jeść hot dogi. Kiedy jest w stanie zjeść 40 naraz – uznaje, że jest w formie, by przystąpić do zawodów.

Przed jedzeniem hot dogów, nawet w Nowym Jorku, mogą nas powstrzymać nie tylko szczegóły zawodów w ich jedzeniu, ale przede wszystkim powszechna obecnie moda na zdrowe odżywianie się i utrzymywanie wysportowanej sylwetki. Z ciekawości sprawdźmy więc, ile waży Joey Chestnut. No tak, 109 kg, przy 185 cm wzrostu. Nie ma się co dziwić, myślimy sobie. I dla pewności sprawdzamy wagę Takeru Kobayashiego. Waży on… 60 kg, przy wzroście 173 cm. Spokojnie możemy więc dojeść naszego nowojorskiego hot doga. I może nawet skusimy się na lody, które na Coney Island są wyśmienite. ■

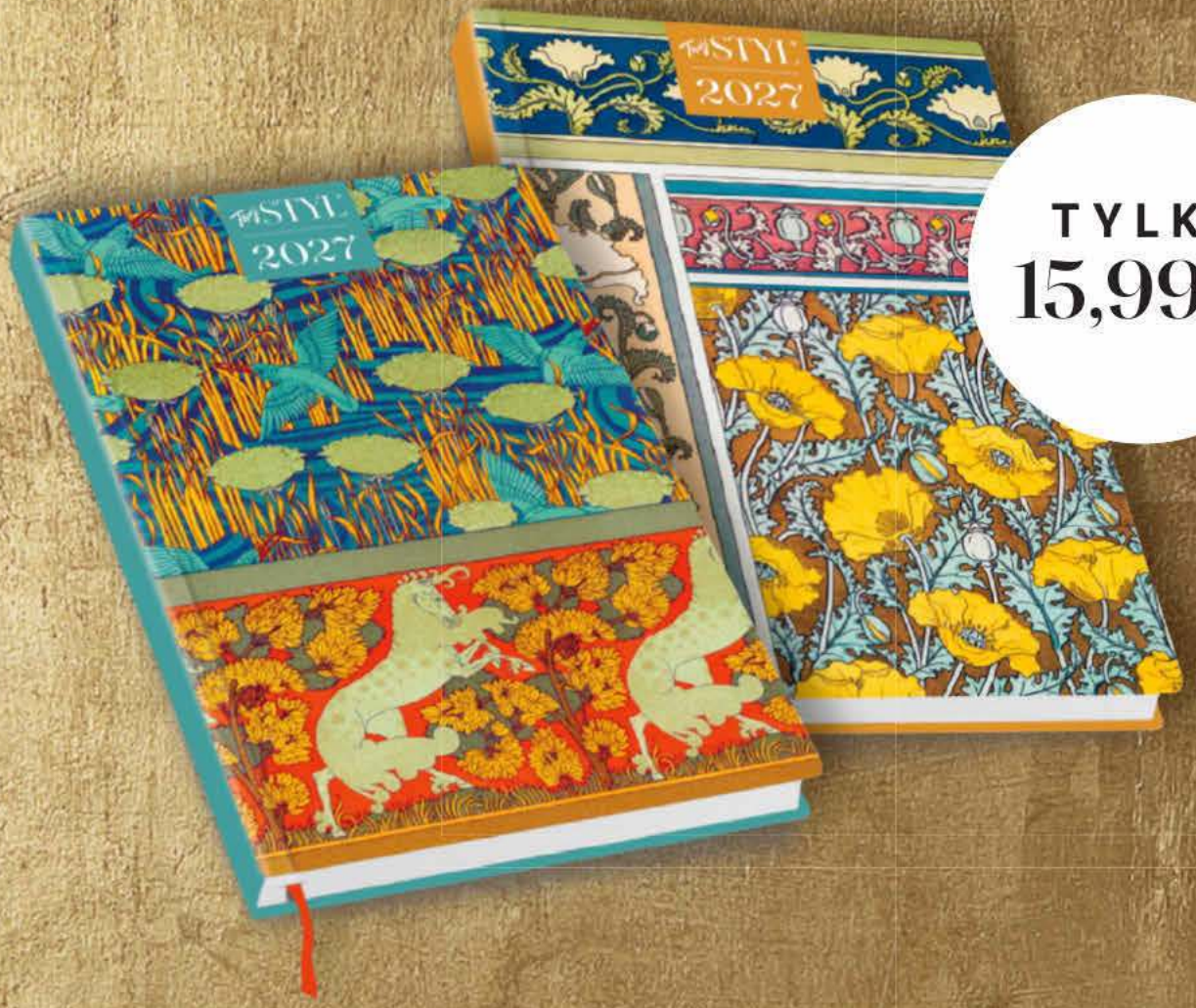
Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 98f2b6d283

Stylowy KALENDARZ na 2027 rok

2 wzory do wyboru

• kalendarium • adresownik • miejsce na notatki



TYLKO 15,99 zł

Kalendarz dostępny w dobrych punktach sprzedaży prasy
lub na czytelnia.pl
Zamówienie można także złożyć pod numerami telefonów:
67 210-86-05 i 67 354-16-05

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 98f2b6d388



Miodogrój

W słowiańskim raju

przepisy i zdjęcia dzięki uprzejmości *RESTAURACJI WYRAJ* w Warszawie

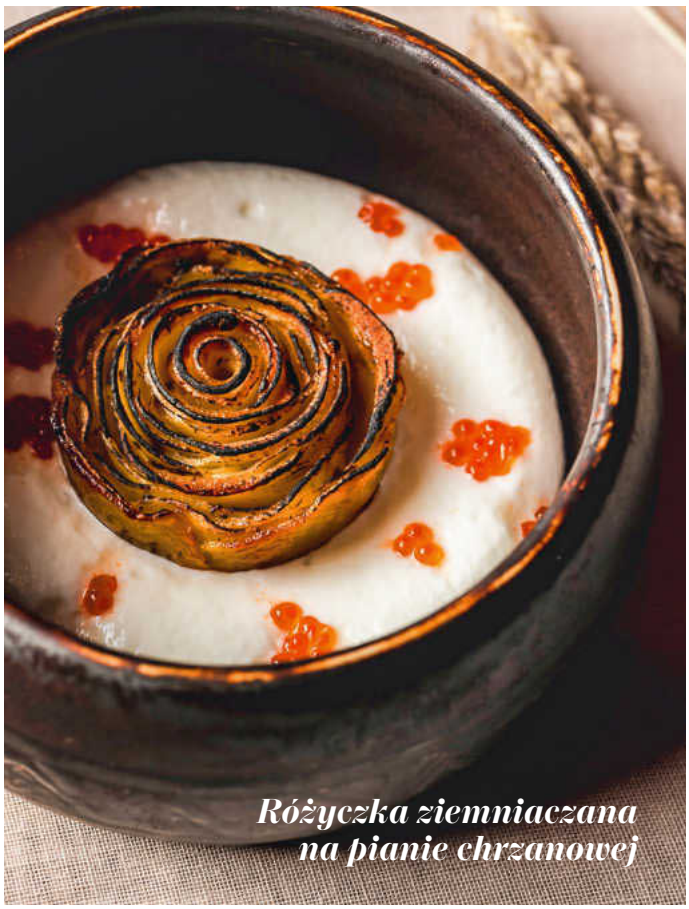
Fot. Grzegorz Grzeszczak

Wieczna uczta w bujnym ogrodzie w towarzystwie bogów – tak nasi przodkowie wyobrażali sobie zaświaty. Choć menu warszawskiej restauracji Wyraj nie jest dosłowną rekonstrukcją słowiańskich dań, można tu poczuć smaki i zapachy, a nawet tajemniczą atmosferę dawnych posiłków.

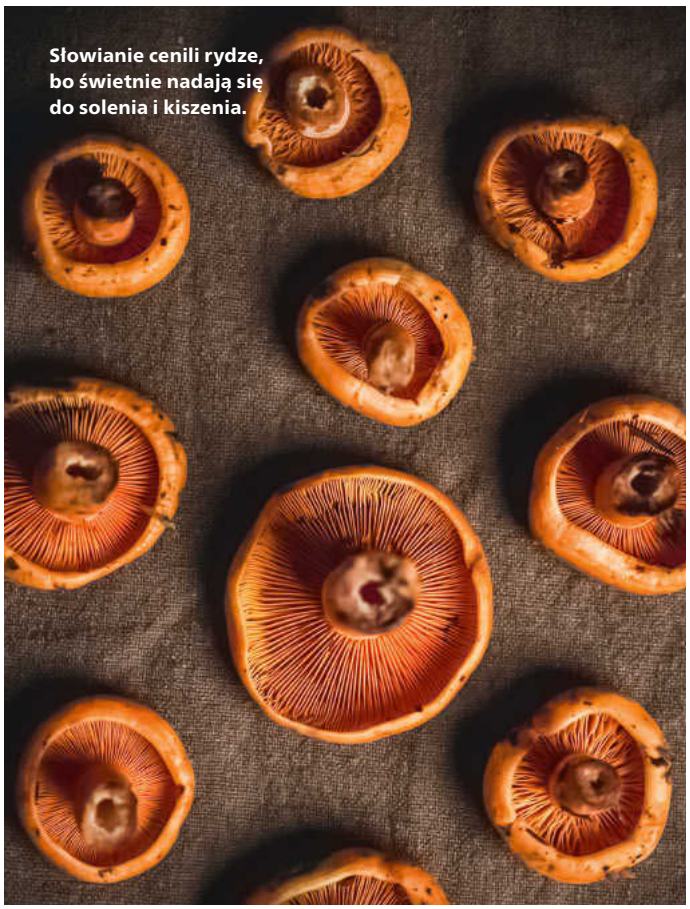


Fot. Sisi Cecylia

eprasa.pl 93f2b6d283



Różyczka ziemniaczana na pianie chrzanowej



Słowianie cenili rydze, bo świetnie nadają się do solenia i kiszenia.



Od bardzo dawna jadaliśmy sery. Na Kujawach archeolodzy odkryli ślady ich produkcji w naczyniach sprzed... 7 tysięcy lat.



Karkówka z dzika z warzywami okopowymi i mamałygą z pietruszki

Fot. Grzegorz Grzeszczak

eprasa.pl 98f2b6d283

Jesienią ciągnie nas do wyrazistych smaków. Na talerzach pojawiają się grzyby, kiszonki i zawiesiste sosy. Rozgrzewają, sycą i pozwalają docenić bogactwo polskiej kuchni.



Kwaśnica z kminkiem

epresa.pl 98f2b6d283

Miodogrój

SKŁADNIKI (na 5 porcji)

50 g twarogu półtłustego, posłodzonego 2 łyżkami cukru
OWOCOWY TATAR: 2 gruszki, 2 jabłka, 100–125 g śliwek suszonych, ¼ cytryny, 125 ml syropu z kwiatów czarnego bzu, 75 ml wody, 40–50 ml miodu pitnego, ½ laski cynamonu, 1 goździk, 1 gwiazdka anyżu, szczypta soli
KRUSZONKA CYNAMONOWA: 50 g mąki, 35 g masła, 30 g cukru trzcinowego, 15 g mielonych migdałów, 1 łyżeczka cynamonu, szczypta soli
PIANA Z KAWY ZBOŻOWEJ: 150 ml mocno zaparzonej kawy zbożowej lub żołędziowej (użyj do tego 75 g suchej kawy), 75 ml miodu pitnego, 35–40 ml śmietanki 30%, 15 g miodu, 1 listek żelatyny lub 1 g lecytyny sojowej

Śliwki pokrój w drobną kostkę i gotuj 8–10 minut z syropem z bzu, wodą, miodem pitnym i przyprawami (aż owoce napęcznieją). Gruszki i jabłka pokrój w małą kostkę i w oddzielnym garnku gotuj około 5 minut. Odcedź, dodaj do gorącego syropu ze śliwkami i podgrzej 2–3 minuty. Dodaj sok z cytryny i odrobinę soli. Ważne: owoce mają być błyszczące i soczyste, ale nie powinny pływać w kompocie (jeśli potrzeba, odcedź je). Przygotuj kruszonkę: wszystkie składniki rozetrzyj palcami na większe okruszki. Piecz 15–18 minut w temperaturze 175°C z termoobiegiem na blasze wyłożonej papierem do pieczenia, aż kruszonka będzie złota i mocno aromatyczna. Po wystudzeniu możesz ją lekko pokruszyć, ale nie na pył, ma wyraźnie chrupać podczas jedzenia. Przygotuj pianę z kawy zbożowej: zaparzoną zbożową podgrzej z miodem pitnym i miodem do około 60°C. Dodaj śmietankę, żelatynę lub lecytynę i spień blenderem ręcznym, trzymając go częściowo nad powierzchnią. Zbierz samą pianę z góry i od razu nakładaj na deser.

Składanie deseru: Na dno miseczki włóż porcję owocowego tatara, następnie dodaj pokruszony twaróg, posyp kruszonką i udekoruj pianką.

Różyczka ziemniaczana na pianie chrzanowej

SKŁADNIKI (na 5 porcji)

600 g ziemniaków (najlepiej odmiana o średniej zawartości skrobi), 50 g masła klarowanego, 15 g masła, 1 ząbek czosnku, 1 gałązka tymianku, sól i biały pieprz
PIANA CHRZANOWA: 125 g śmietanki 30%, 50 g kwaśnej śmietany, 25 ml mleka, 25 g świeżego chrzanu, po ½ łyżeczki soku z cytryny i octu jabłkowego, sól, szczypta cukru

Ziemniaki umyj i pokrój na bardzo cienkie plastry, najlepiej mandoliną. Nie płucz ich, skrobia pomoże skleić różyczkę. Masło klarowane podgrzej z tym zwykłym oraz czosnkiem i tymiankiem. W powstałym sosie wymieszaj ziemniaki, posól. Ułóż plastry wzdłuż tak, żeby zachodziły na siebie, i zwiń z nich ciasne różyczki. Umieść je w małych metalowych foremkach albo obręczach. Piecz 30–40 minut w temperaturze 160–170°C, a potem na kilka minut podnieś temperaturę do 190°C, żeby brzegi mocno się skarmelizowały. Środek różyczki ma być miękki i maślany, a zewnętrzne płatki chrupiące. Odstaw na 3–4 minuty i dopiero wyjmij różyczki z foremek (dzięki temu zachowają kształt). Przygotuj pianę: podgrzej śmietankę z mlekiem do około 60°C. Dodaj chrzan i zostaw na 15–20 minut. Przecedź, dodaj śmietanę, cytrynę, ocet, sól i nieco cukru. Lekko schłodź, a następnie ubij masę mikserem do uzyskania puszystej konsystencji.
Podanie: na środek talerza połóż różyczkę, dookoła nałóż pianę chrzanową. Możesz udekorować ją kawiorem z troci.

Kwaśnica z kminkiem

SKŁADNIKI (na 10 porcji)

SOS MIĘSNY: 2 kg kości wołowych lub cielęcych, 2 marchewki, 2 cebule, ½ selera, 1 pietruszka, 2 łyżki koncentratu pomidorowego, 2 l wody, 250 ml czerwonego wytrawnego wina, 2 liście laurowe, kilka ziaren czarnego pieprzu, 2–3 gałązki tymianku
BULION: 2 kg wędzonych żeberek wieprzowych, 2,5–3 l wody, 700–800 g kapusty kiszonej, 300–400 ml soku z kapusty (dodawany na końcu), 2 cebule, 2 marchewki, ½ selera,1 pietruszka, 3 liście laurowe, 6–8 ziaren ziela angielskiego, 1–1,5 łyżeczki kminku, najlepiej lekko rozgniecionego, 8–10 ziaren pieprzu, 2 ząbki czosnku, sól (dopiero po ugotowaniu)
KROKIET: mięso z żeberek (poszarpane, nie mielone), odrobina sosu mięsnego, 1 kg ugotowanych i rozgniecionych ziemniaków, odrobina mąki, pieprz, majeranek, odrobina czosnku, ewentualnie smażonej cebuli, panko albo bułka tarta
GALARETKA GRZYBOWA: 80 g suszonych podgrzybków, 2 litry wody, 5 łyżeczek żelatyny), odrobina świeżych grzybów dla aromatu, tymianek, sól, pieprz, kilka kropel octu jabłkowego

Dzień wcześniej przygotuj sos mięsny – przyda się również do innych dań. Kości piecz 40–50 minut w 220°C. Warzywa pokrój na większe kawałki i zrumień w piekarniku. Przełóż na patelnię, dodaj koncentrat pomidorowy i krótko przesmaż. Przełóż kości i warzywa do garnka, zalej czerwonym winem i gotuj kilka minut, aż część płynu odparuje. Dodaj wodę, liście laurowe, pieprz i tymianek. Gotuj na bardzo małym ogniu 6–8 godzin, regularnie zbierając z powierzchni szumowiny i nadmiar tłuszczu. Gotowy wywar przecedź przez drobne sito i ponownie gotuj na małym ogniu, redukując go do uzyskania gęstego, lekko kleistego sosu. Dzień wcześniej przygotuj

eprasa.pl 98f2b6d283

również galaretkę grzybową: podgrzybki oraz świeże grzyby i przyprawy zalej wodą. Gotuj, aż płyn się zredukuje z 2 litrów do 1 litra. Wsyp 5 łyżeczek żelatyny i wymieszaj, aż całkowicie się rozpuści. Dodaj kilka kropli octu jabłkowego. Aby galaretka była klarowna, przecedź płyn przez filtr do kawy. Wylej do płaskiej formy na wysokość 1 cm i odstaw do zastygnięcia. Przygotuj bulion: wędzone żeberka zalej zimną wodą. Dodaj pokrojone w kostkę cebulę, marchew, seler, pietruszkę, liść laurowy, ziele i pieprz. Gotuj na małym ogniu 2–2,5 godziny. Wyjmij żeberka, oddziel mięso (wykorzystasz je do krokietów). Dokładnie przecedź bulion. Kapustę kiszoną lekko odciśnij, nie wylewaj soku. Posiekaj ją drobniej i wrzuć do przecedzonego wywaru. Dodaj kminek, gotuj 30–40 minut, aż kapusta będzie miękka, ale nadal będzie miała strukturę. Pod koniec stopniowo dodawaj sok z kiszonej kapusty, aż do uzyskania odpowiedniej kwasowości. Czosnek wrzuć na ostatnie 5–10 minut gotowania. Dopraw pieprzem i ewentualnie solą. Przygotuj krokiety: zmieszaj wszystkie składniki. Pamiętaj, by mąki dać tylko odrobinę – ma zespolić ze sobą składniki, a nie zdominować smak. Uformuj z masy cienkie, okrągłe krokieciki (użyj ringu), zapanieruj je w panko lub w bułce tartej i usmaż na złoto (mają być chrupiące z zewnątrz). Z galaretki wytnij okrąg mniejszy od rozmiaru krokieta. **Podanie:** na środku głębokiego talerza ułóż kapustę, na niej krokiet i krążek galaretki, dookoła wylej zupę.

Karkówka z dzika

SKŁADNIKI (na 5 porcji)

5 plastrów karkówki z dzika po 180–200 g, 30 g masła, 2 ząbki czosnku, tymianek, sól, świeżo mielony pieprz

Karkówkę wyjmij dużo wcześniej z lodówki. Przed przyprawieniem i grillowaniem musi mieć temperaturę pokojową. Mięso osusz, posól i obsmaż mocno z obu stron. Dorzuć na patelnię masło, czosnek i tymianek, a gdy się rozpuści, polej nim mięso. Rozgrzej piekarnik na 52–54°C i wstaw stek na 5–7 minut. Na talerzuw polej mięso 50 ml sosu mięsnego (z przepisu na kwaśnicę).

Mamałyga z pietruszki

SKŁADNIKI (na 5 porcji)

400 g korzenia pietruszki, 75 ml śmietanki 30%, 50 g masła, sól, biały pieprz, kilka kropli soku z cytryny
OLEJ Z KOPRU: 100 g świeżego kopru, 250 ml oleju rzepakowego lub słonecznikowego tłoczonego na zimno, szczypta soli

Pietruszkę do miękkości ugotuj lub upiecz (bez dodatku tłuszczu). Zmiksuj ze śmietanką i masłem na bardzo gładkie purée (czyli mamałygę). Przetrzyj przez sito dla uzyskania jak najbardziej kremowej tekstury. Dopraw solą, białym pieprzem i odrobiną cytryny. Przygotuj olej koperkowy: koper zblenduj z podgrzanym olejem, przecedź płyn przez filtr. Mamałygę polej olejem, udekoruj świeżym koperkiem.

Jesienne warzywa okopowe z dynią

SKŁADNIKI (na 5 porcji)

500 g warzyw: marchew, pietruszka, seler, wężymord lub topinambur, burak (proporcje warzyw dobierz wedle uznania), sól, nieco masła, tymianek
PIECZONA DYNIA: dynia piżmowa lub hokkaido, nieco masła, odrobina miodu (wedle uznania), tymianek, sól, kilka kropli octu jabłkowego



W lasach zbierano grzyby, jagody, orzechy, zioła i miód. Służyły do przyprawiania potraw i wzbogacały zapasy na zimę.

SOS DO WARZYW: 500 ml sosu mięsnego, 2 duże cebule, 100 g buraka pieczonego, 80 g suszonej śliwki, 100 ml czerwonego wytrawnego wina, 50 ml soku z czarnej porzeczki, 20 ml octu jabłkowego, 20 g miodu, 30 g masła, liść laurowy, 2 ziarna jałowca, sól, pieprz

Warzywa pokrój w różne, dość spore kształty. Możesz je piec osobno, żeby każde zachowało własny smak. Po upieczeniu przeszklij je na maśle z odrobiną sosu mięsnego. Przygotuj dynię: na blachę wyłóż dynię pokrojoną w plastry grubości około 1 cm, masło, miód, tymianek, sól i odrobinę octu jabłkowego. Piecz w 180°C, aż będzie miękka i mocno skarmelizowana. Przygotuj sos do warzyw: cebulę mocno przypal na suchej patelni – ma być naprawdę ciemna, miejscami niemal czarna. Dodaj śliwki, burak pokrojony w kostkę, jałowiec i liść laurowy. Zalej czerwonym winem i mocno zredukuj. Dodaj sos mięsny i sok z czarnej porzeczki. Gotuj 20–25 minut. Przecedź, a następnie zredukuj do konsystencji sosu. Dodaj miód i ocet jabłkowy, regulując balans słodycz–kwasowość. Zimnym masłem zagęść sos. Polej nim wyłożone na talerz warzywa i dynię.

Fot. Sisi Cecylia

eprasa.pl 98f2b6d283





KARTA Z HISTORII

rozmawiała: MARTA SOBOLEWSKA

Co może powstać z fascynacji rodzimą kulturą? Restauracja, która zamiast klasyki serwuje gościom słowiańską opowieść. O niebanalnym pomyśle i menu rozmawiamy z Dawidem Zimnowodzkim, właścicielem Wyraju.

Twój STYL: Skąd pomysł na restaurację z tajemniczą kuchnią słowiańską?

Dawid Zimnowodzki: Wszystko zaczęło się od fascynacji rodzimą kulturą i jej nieodłącznym elementem – kulinariami. Wyraj mieści się w nowoczesnym, postindustrialnym kompleksie Browarów Warszawskich, postanowiłem więc, na zasadzie kontrastu, sięgnąć w przeszłość najdalej, jak się da – do mitycznych i legendarnych kart naszej historii. I tak w mojej głowie pojawił się koncept kuchni słowiańskiej.

Piastowskiej czy jeszcze wcześniejszej?

Wedle słowiańskich wierzeń Wyraj to mityczna kraina, do której wędrują dusze po śmierci, by w otoczeniu natury ucztować w towarzystwie bóstw. Jest wieczna... Dlatego nie przywiązywałem się do konkretnych czasów, chodziło mi raczej o oddanie słowiańskiej tożsamości. Motto mojej restauracji brzmi: teraźniejszość spotyka tu przeszłość i przenosi w przyszłość. Choć w kronikach są wzmianki o podpłomykach, dziczyźnie, rybach, ziołach, nie robimy rekonstrukcji historycznych dań. Wyraj nie jest skansenem, to restauracja – ma serwować potrawy i napoje, które smakują współcześnie. Puszczamy więc wodze wyobraźni, czarujemy...



Jak bardzo?

„Czarów", czyli autorskich przepisów moich i szefa kuchni Adama Drężka – jest jakieś 30 procent. Nie ograniczamy się do produktów znanych przed tysiącem lat, używamy także tych, którymi słowiańszczyzna wzbogacała się przez wieki – choćby ziemniaków. Nieznane u nas jeszcze kilkaset lat temu, dziś są podstawą kuchni regionalnej. A że jest ona najlepszym nośnikiem kulinarnej kultury słowiańskiej, lokalne dania z różnych zakątków stanowią blisko połowę inspiracji menu Wyraju. Pozostałe 20 procent wyszukaliśmy w źródłach historycznych. Oczywiście dostosowaliśmy je do współczesnych gustów i sposobów przygotowania potraw. Dziś raczej nie zakopujemy baraniny w ziemi na kilka dni, by skruszała, nie mielimy mąki na żarnach.

No i nie gotujecie na ognisku w glinianych garnkach...

Ale współczesne techniki pozwalają osiągnąć podobny efekt. Zamiast w gliniano-ziemnym palenisku można piec mięso w piecu parowym lub ugotować sous vide, czyli w kąpieli wodnej w zamkniętym próżniowo woreczku, w stałej temperaturze.

Brzmi smakowicie. Tymczasem słysząc o kuchni słowiańskiej, wyobrażam sobie

Fot. Piotr Maciaszek, Sisi Cecylia

eprasa.pl 98f2b6d283





Wyraj zbiera nagrody nie tylko za wyśmienitą kuchnię, ale także za wysmakowane nowoczesne wnętrza pełne dyskretnych nawiązań do słowiańszczyzny.

suchy podpłomyk z ogniska i burą polewkę z rozgotowanego zboża. Nic wykwintnego.

Oj, nie. Ówczesna kuchnia była bogata i urozmaicona. Uprawiano różne zboża, z prosa robiono kaszę jaglaną, pieczono chleby, lepiono kluchy. Lasy były pełne grzybów, barcie – miodu. Używano korzeni, ziół rodzimych i tych, które trafiły do nas bursztynowym lub jedwabnym szlakiem. Jak choćby... kolendry, którą doprawiano potrawy na piastowskich dworach. Jadano warzywa i owoce – kapustę, groch i soczewicę, cebulę, czosnek, buraki, ogórki, jabłka, gruszki, zbierano jagody. Łowiono raki i szczeżuje, ryby słodkowodne i te z Bałtyku. Polowano, ale też hodowano owce, kozy, krowy, mieliśmy więc nabiał. Żywność była pieczona, gotowana, suszona, wędzona, kiszona, dojrzewająca, marynowana – to zapewniało różnorodność smaków. Słowianie nie stronili też od trunków – pijano ziołowe napary, kompoty, soki, oskoły, wywary. Można ich u nas spróbować.

Tak dobrze jadali wszyscy czy tylko najbogatsi?

W mitycznych czasach, do których odwołujemy się w Wyraju, ludzie żyli w plemionach, szczepach, rodach. Pełnili różne role, ale status materialny był zbliżony. Jedli więc podobnie.

A coś, czego współczesny Polak by nie tknął?

Hm... rybie flaki, kasze z upuszczaną świeżo krwią, łby z oczami, móżdżki, świńskie ryjki i uszy, krowie wymiona. W tamtych czasach nic nie mogło się zmarnować.

Wyraj działa od jesieni 2023 roku, a już dostaliście dwa wyróżnienia BIB Gourmand od Michelin oraz jedno od znanego przewodnika kulinarnego Gault & Millau. Jak to się robi?

Sercem i zaangażowaniem. Dzięki prestiżowym przewodnikom odwiedza nas wielu gości z zagranicy. Są zachwyceni nie tylko bogatą, obcą dla nich kuchnią, ale również atmosferą biesiady i gościnnością oraz nietuzinkowym wnętrzem. Jest ono nowoczesne, ale pełne sztuki i symboliki nawiązującej do Słowiańszczyzny. Kontuar przypomina dawny piec chlebowy, bar – kamienne żertwisko, czyli miejsce składania żertwy – ofiary dla bogów, ceramika jest gliniana, kubki drewniane, szkła bursztynowe, a obicia kanap wyglądają, jakby były tkane na krosnach. Ściany zdobią kobierce przedstawiające mityczną ucztę w świętym gaju pod dębem.

Odnoszę wrażenie, że Wyraj jest dla pana nie tylko biznesem.

Jest misją, sposobem promocji rodzimej kultury. Gdyby zależało mi tylko na aspekcie finansowym, uprościłbym to, co podajemy, zrezygnował z drogich regionalnych produktów, nie zmieniałbym karty sześć, siedem razy w roku. Dostosowujemy ją do pór roku – ale nie tych czterech klasycznych, tylko słowiańskich. Mamy więc dodatkowe menu na przednówek, polecie, Szczodre Gody, czyli okolice dzisiejszego Bożego Narodzenia. Przygotowujemy okolicznościowe wkładki wedle kalendarza naszych przodków. To olbrzymi wysiłek całej załogi. Ale warto! ■

eprasa.pl 98f2b6d283



Kalafior faszerowany szpinakiem lub jarmużem i pieczony w całości jest nie tylko smaczny, ale też widowiskowo wygląda.

Kalafior



Tessa Capponi-Borawska
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

W listopadzie 1826 roku we Florencji urodził się Carlo Lorenzini, szerzej znany jako Carlo Collodi, autor słynnej książki *Przygody Pinokia*. Jako dziecko nie przepadałam za tą historią, prawdę mówiąc, drewniany pajac, którego nos wydłużał się, gdy kłamał, napawał mnie strachem. Potem pojawił się film animowany Walta Disneya, który przemienił tę gorzką i ironiczną opowieść w słodki cukierek. Strach trochę minął, ale Pinokio nigdy nie trafił do biblioteczki moich ulubionych książek.
Wróciłam do czytania *Pinokia* jako dorosła osoba, bardziej niż czymkolwiek innym zainteresowana aspektem jedzenia w tej historii. Mogę powiedzieć, że autor zdecydowanie podkreśla dwie formy opisu jedzenia. Pierwsza należy, powiedziałabym, do świata głodu i niedostatku. W pierwszych rozdziałach opis wielkiego głodu, który Pinokio odczuwa, jest naprawdę zatrważający. Pinokio chodzi po domu w poszukiwaniu kawałka suchego chleba, rybiej ości, resztek spleśniałej polenty, pestek wiśni, ale nie znajduje nawet tych marnych resztek jedzenia. W pewnym momencie, daleko w śmietniku, dostrzega kurze jajko. W biednym domu nie ma żadnego

Fot. Good Food/Immediate Media/Image Professionals, archiwum TS

eprasa.pl 98f2b6d283

tłuszczu, Pinokio postanawia więc ugotować jajko w niewielkiej ilości wrzątku, rozbijając skorupkę, czyli zrobić to, co nazywamy jajkiem w koszulce. I co się dzieje, gdy skorupka zostaje rozbita? Z jajka wyskakuje piękne pisklę i dziękując Pinokiowi za odzyskanie wolności, odlatuje przez okno, zostawiając drewnianego chłopca jeszcze bardziej głodnego niż wcześniej.

Te sceny niewątpliwie pozostają w kontraście do drugiego sposobu opisywania jedzenia przez Carla Collodiego – do opisu kolacji, którą pajacyk spożywa w towarzystwie kota i lisa, dwóch łobuzów, którzy następnie go okradają. Odbywa się ona w gospodzie Pod Czerwonym Rakiem i jest peanem na cześć bogatej wersji kuchni toskańskiej. Mamy tutaj barwenę w sosie pomidorowym, flaki po florencku – także w pomidorach, ale z dużą ilością masła i tartego parmezanu, zająca w sosie słodko-kwaśnym, a na końcu cibreo, czyli tradycyjne danie kuchni florenckiej – rodzaj potrawki z podrobów drobiowych zagęszczonej sosem jajeczno-cytrynowym. Pellegrino Artusi, autor *Włoskiej sztuki dobrego gotowania*, o cibreo mówi: „prosta, a zarazem delikatna potrawka, odpowiednia dla pań o leniwym żołądku i dla rekonwalescentów". Dla chciwego lisa natomiast danie jest skomponowane z „półmisek kuropatw, królików, żab, jaszczurek i rajskich winogron". Biedny Pinokio zamawia dla siebie „kawałeczek chleba i orzecha włoskiego".

Toskańską kuchnię ukształtowały dwie skrajności: ubogie, proste jedzenie chłopów i wyrafinowane dania arystokracji.

W innym fragmencie opowieści kukiełka marzy o tym, by w końcu mieć piwnicę pełną rosolisów i alchermes, czyli słodkich likierów o intensywnej czerwonej barwie, oraz regałów zastawionych kandyzowanymi owocami, tortami, panettone, migdałowymi ciasteczkami i rurkami z kremem. Codzienna rzeczywistość przynosi mu jednak... gotowany kalafior, przyprawiony oliwą i octem. Dla zdrowia, oczywiście.

Z tego ostatniego opisu zawsze się śmieję, bo mam przed oczyma różne małe dzieci, które na sam widok tej szlachetnej jarzyny – mówiąc bardzo eufemistycznie – kręcą nosem. Szkoda, bo sałatka z kalafiora, ugotowanego al dente i podawanego jeszcze ciepłego, przyprawionego dobrą oliwą i octem, to pyszna rzecz. Można dodać też parę kaparów – dzieciom, o dziwo, smakują. ■



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

eprasa.pl 98f2b6d283



Koronowana GŁOWA

tekst: DOMINIKA ZAGRODZKA

eprasa.pl/98f2b6d283



Naczynie z kolekcji portugalskiej marki Bordallo Pinheiro. Założona w 1884 roku, od początku czerpie inspirację z natury, tworząc przedmioty przypominające warzywa, owoce i zwierzęta.

W Polsce jemy ją od wieków, na Zachodzie dopiero zyskuje popularność. Jest uniwersalna kulinarnie: można ją podawać na surowo, gotować, kisić. Jest też zdrowa i... piękna. Kapustę ogłoszono warzywem roku, mamy więc dodatkowy powód, by zachwycać się gołąbkami, kimchi czy podawać obiad na talerzach w kształcie jej liści.

Niecierpliwie rozrywam karton wyścielany papierem. Spomiędzy warstw wyłania się liść, a po chwili cała kapuściana głowa. To waza portugalskiej marki Bordallo Pinheiro. Każdy ceramiczny liść jest idealnie uformowany, by oddać naturalne falowanie i koronkowe żyłkowanie, które sprawia, że naczynie do złudzenia przypomina oryginał. Pokrywkę tworzą liście złączone i wyprofilowane tak, by łatwo można było ją chwycić. Szczególnie oddany wielbiciel tego warzywa mógłby wydać przyjęcie, serwując dania w inspirowanych nim naczyniach: są „kapuściane" talerze, salaterki, misy, a nawet filiżanki. Na początku 2026 roku Pinterest, popularny portal z wizualnymi inspiracjami, ogłosił modę na kapustę. Cabbage Crush lub cabbagecore, bo tak ją nazwano, nie ogranicza się do estetyki stołu. Dlaczego nagle wszyscy zachwycili się kapustą?

W OGRODZIE KRÓLA KAROLA

Początków trendu powinniśmy poszukać nie w kuchni, ale na wybiegu. To zresztą częste zjawisko – moda i kulinaria przenikają się na wielu poziomach. Wystarczy wspomnieć słynną torebkę w kształcie pomidora marki Loewe czy popularność koloru „masełkowego". Działa to także w drugą stronę, tak było w przypadku kapusty. Zaczęło się bowiem od torebki projektu Sandy Liang, do złudzenia przypominającej ułożone warstwami zielone liście. Prawdziwą sensacją w świecie mody stała się jednak kampania marki Burberry. We współpracy z Highgrove Gardens – ekologicznymi ogrodami otaczającymi prywatną rezydencję króla Karola III i królowej Camilli – powstała wyjątkowa sesja zdjęciowa. Modele i modelki w luksusowych ubraniach w charakterystycznym stylu brytyjskiej arystokracji pozowali na grządkach z kapustą. Dekoracyjne liściaste głowy wyglądały jak na barokowym obrazie. Kampania odwoływała się do dziedzictwa brytyjskiej wsi i rolnictwa (na ubraniach znalazły się także motywy kwiatów i innych roślin). Do popularności kapuścianych wzorów przyczynił się również Gerald Stratford, 77-letni ogrodnik i influencer. Jego humor i podejście do życia sprawiły, że dziś ma ponad 385 tysięcy obserwujących. Na zdjęciach pozuje między innymi z ogromną czerwoną kapustą, a hipnotyzujący wzór na bluzie i kapeluszu to jej odtworzony na tkaninie przekrój.
Kapusta jest po prostu piękna! Liście układają się warstwami jak falbany, głowy mają rzeźbiarską formę. A kolory? Od fluorescencyjnej zieleni po głęboki fiolet. Przekrojona przypomina abstrakcyjny obraz, a pojedynczy liść – misternie wykonane naczynie.

GOŁĄBKI CZY KIMCHI?

Kapustą szybko zainteresowali się szefowie kuchni i kulinarni influencerzy, a co za tym idzie, także i my. Zgodnie z wynikami badań prowadzonych przez Pinterest liczba wpisywanych fraz związanych z kapustą

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283











Szefowie kuchni lubią dziś kapustę piec lub grillować. Na górze: Gerald Stratford, ogrodnik influencer, tapeta Schumacher, torebka myMo i dekoracja Dodie Thayer

gwałtownie wzrosła. – Fenomen tego warzywa polega na tym, że dobrze nam znane i zwyczajne – przez lata pozostawało niedoceniane. Dziś wracamy do prostych, lokalnych produktów i odkrywamy, że odpowiednio potraktowane mogą być dużo atrakcyjniejsze, niż nam się wydawało – mówi Marcin Mazur, właściciel restauracji The Eatery i The Eatery trad. – W przypadku polskiej kuchni trudno nawet mówić o powrocie, bo przecież nigdy nie zrezygnowaliśmy z jedzenia kapusty. Kiszona, duszona, pieczona, łączona z mięsem i grzybami jest obecna od pokoleń. To świat wreszcie zwrócił na nią uwagę.
W The Eatery trad. zjemy między innymi klasyczne gołąbki z ryżem i mięsem, zawinięte w liście kapusty kiszonej w główkach (to sprawia, że smak jest bardziej złożony), czy kapustę zasmażaną, a w The Eatery szare kluski z kiszoną kapustą i wędzonym twarogiem lub pieczoną kapustę z fasolą, pomidorami, paloną śmietaną i majerankiem. Oba lokale odwołują się do newstalgii – nowej interpretacji klasycznych przepisów. Taki trend to pole do popisu dla fanów kapusty.

W naszej kuchni kapustę odmienia się przez wszystkie przypadki: gołąbki, bigos czy kiszonki z powodzeniem mogłyby stać się elementami międzynarodowej dyplomacji kulinarnej i być tak samo pożądane jak koreańskie kimchi.
Co ciekawe, kilka wieków temu mianem kapusty określano co innego: wszystkie listki pojawiające się na łąkach wczesną wiosną, jak pokrzywa, mniszek czy lebioda. Wzmianki o kapuście, jaką znamy dziś, pojawiają się dopiero w XV wieku. Najpierw na polskie ziemie miała trafić z Niemiec kapusta biała, a wiek później, dzięki królowej Bonie, włoska, z karbowanymi i ciemniejszymi liśćmi. Jak ją przyrządzano? Gotowano z grochem lub kaszą, z czasem zaczęła być składnikiem bigosu (pierwotnie potrawy z różnych mięs) czy gołąbków. Jej wszechstronność i łatwość uprawy sprawiły, że stała się podstawą kuchni.
Według Tomasza Czajkowskiego, influencera, blogera i kucharza, znanego w sieci jako Magiczny Składnik, współczesna moda na kapustę zaczęła się około 15 lat temu. To wtedy na nowo odkryliśmy jarmuż (odmianę kapusty!) i zaczęliśmy doceniać zdrowotne walory zielonych liści – bogatych w błonnik, antyoksydanty czy witaminę C. Świetnie sprawdzają się u osób na diecie, bo stanowią element tzw. volume eating. Chodzi o to, by oszukać mózg: talerz wydaje się pełny po brzegi, ale głównymi składnikami są produkty niskokaloryczne jak kapusta.

STOŻKOWA, CZERWONA, WŁOSKA

– Kapusta przez długi czas kojarzyła się niemal wyłącznie z białymi dużymi liśćmi na gołąbki. Dopiero teraz zaczynamy dostrzegać jej różne odmiany: czerwoną, włoską czy rukiew wodną. Możemy podawać je zarówno klasycznie, jak i z orientalną nutą, doprawiając chrupiącym chili i orzeszkami. Ma ogromny potencjał – twierdzi Daria Latała, rolniczka z Gospodarstwa JeDynie.
Podkreśla, że nie ma trudnych odmian, wystarczy dopasować uprawę do pory roku. W gospodarstwie ma wiele warzyw z rodziny kapustnych,

Fot. Thomas Neckerman/Stock Food, Instagram, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii



vegan

Nr 1
w niemieckich aptekach

LAUR KONSUMENTA 2026

- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżeczka
- 100 % wegański, naturalny olej z alg morskich ze zrównoważonych upraw
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncentrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością

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

TRUSTED SHOPS GUARANTEE
★★★★★
4,96

eprasa.pl 98f2b6d283

w tym kolorowe odmiany kalafiorów czy fioletową brukselkę. Ostatnio popularnością cieszy się kapusta stożkowa, której jędrne liście o chrupkiej strukturze doskonale sprawdzają się na grillu, są dobre do pieczenia i smażenia w formie steków.


Zdjęcie z kampanii Wiosna 2025 Burberry

wędzony charakter. Można je też wykorzystać zamiast makaronu, na przykład w lazanii. Ale moją ulubioną techniką jest grillowanie. Wymyśliłem kapuściane szaszłyki przekładane wędzoną słoniną, proste i pyszne!

Rolniczka Daria Latała też ma ulubiony przepis. – Ze względów zdrowotnych, ale i smakowych, polecam kiszenie. Rarytasem jest kapusta kiszona z brukselką. Układamy je w beczce warstwami, dzięki czemu brukselka kisi się w kapuścianym soku. Chrupiące kwaskowate brukselki zabieram czasem do kina w pudełku i podjadam zamiast popcornu!

GOŁĄBKI, BIGOS CZY KISZONKI MOGŁYBY STAĆ SIĘ ELEMENTEM NASZEJ KULINARNEJ DYPLOMACJI.

– Stożkowa delikatnością bardziej przypomina sałatę niż zwarte i twarde głowy białej kapusty – dodaje Tomasz Czajkowski. – Nazywana przez Anglosasów hispi lub pointed, została zauważona przez amerykańskich twórców kulinarnych. W 2017 roku Jenn Louis, szefowa kuchni z Portland, w książce *The Book of Greens* umieściła niepozorny przepis na kapustę przypalaną na patelni, a później pieczoną w mieszance masła i miso, polaną na koniec sokiem z limonki i posypaną solą w płatkach. Receptura zachwyciła restauratorów.
Influencer pracuje właśnie nad książką poświęconą kapuścianym daniom (*Kapusta wstaje z kolan*, wyd. Newhomers). – Nowym odkryciem jest pieczenie kapusty, np. w air fryerze – zauważa Czajkowski. – Liście należy trochę przypalić, zyskują wtedy lekko

CO ZJADŁBY TURYSTA?

Jakie dania moglibyśmy podawać gościom, żeby przekonali się do tego warzywa i polskiej kuchni? Tomasz Czajkowski twierdzi, że... bigos. – To nie tylko moja opinia, ale także szefów, których przepytywałem, pisząc książkę. Beata Śniechowska, Aleksander Baron i Grzegorz Łapanowski wskazali na bigos jako danie na tyle specyficzne, pełne składników, smaków i tekstur, że ma potencjał stać się naszą kapuścianą wizytówką w świecie. Można powiedzieć, że kiedy zrozumiesz i pokochasz bigos, zrozumiesz i pokochasz Polskę.
Marcin Mazur z The Eatery ma inne zdanie. – Podałbym ćwiartkę młodej kapusty przypieczoną na grillu, z masłem i świeżymi ziołami. Wiele osób mówiących, że nie lubi tego warzywa, tak naprawdę nie lubi jego wspomnienia z dzieciństwa – długo gotowanych liści o intensywnym zapachu. Przypieczona młoda kapusta jest słodka, soczysta i chrupiąca. Daria Latała typuje coleslaw z pomarańczą, marchewką, porem, majonezem lub skyrem i przyprawami. To sałatka lubiana bez względu na nację, a w tej wersji nabiera lekkości i nieoczywistego smaku.

KAPUSTA FRANKA SINATRY

Patrząc na moją ceramiczną kapustę, przypominam sobie, że z kolekcji podobnych naczyń słynął Frank Sinatra. Tak, słynny śpiewak podawał gościom kawę w „kapuścianych" filiżankach. W jego czasach taka ceramika była luksusowa. Amerykańska artystka i przedsiębiorczyni Dodie Thayer, nazywana Pottery Queen of Palm Beach, nauczyła się formować ceramikę inspirowaną liśćmi sałaty i kapusty. Jej charakterystyczne naczynia szybko trafiły na stoły zamożnych Amerykanów. Kolekcjonowały je między innymi księżna Windsoru i Jacqueline Kennedy Onassis. Dziś naczynia sygnowane nazwiskiem Thayer osiągają zawrotne kwoty na aukcjach. 107-elementowa kolekcja została sprzedana w Sotheby's za ponad 60 tysięcy dolarów.
W 2015 roku Tory Burch stworzyła kolekcję inspirowaną projektami Thayer, przenosząc ich nieco staroświecki urok na współczesne stoły. Kicz? Tak, ale kontrolowany, mrugnięcie okiem do gości, komunikat, że gospodarz nie traktuje siebie zbyt serio i potrafi bawić się konwencją.
Im bardziej niepozorne, codzienne i swojskie jest warzywo, tym przyjemniej zobaczyć je w roli głównego bohatera eleganckiego obiadu. Dlatego współczesny trend to nie tylko ceramika w kształcie kapusty, ale także całe główki ustawiane jako dekoracja stołu i prawdziwe kapuściane liście używane zamiast talerzy. Oryginalne, zabawne i ekologiczne. ■

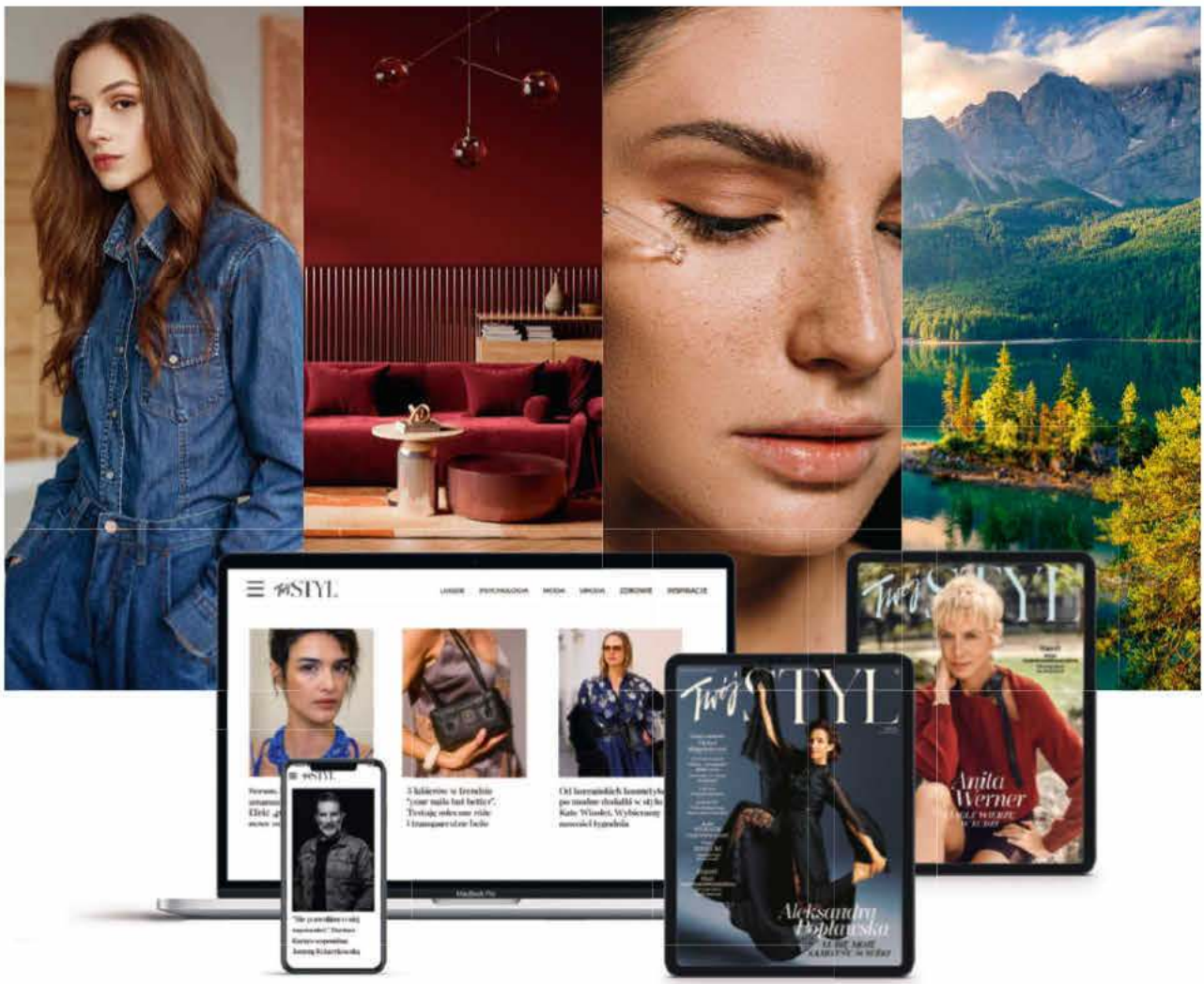
Fot. Materiały prasowe Burberry

eprasa.pl 98f2b6d283

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE URODA PODRÓŻE



Więcej informacji na:

twojstyl.pl

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

Fot. 123rf, stock.adobe.com

eprasa.pl 98f2b6d283



wysłuchała: GRAŻYNA SANIUK
zdjęcia: ONI STUDIO

Grafika ulubionego młodego artysty, pięknie oprawiona stara fotografia czy kolekcja wazonów vintage – to właśnie sztuka i drobiazgi z duszą sprawiają, że mieszkanie nabiera niepowtarzalnego osobistego charakteru. Jak eksponować domową kolekcję, podpowiadają Marysia Gajewska i Michał Niedośpiał ze Studia Iskry.

Artystyczny ład

Trend jest zauważalny: nawet młodzi ludzie urządzający pierwsze mieszkanie mają już zalążek kolekcji designu, grafiki czy obrazów, którą chcą wyeksponować, by podkreślić jej indywidualny charakter. Obserwujemy jednocześnie odwrót od wnętrz powtarzalnych i dekoracji produkowanych masowo – zauważa Michał Niedośpiał. Według architekta coraz większą wagę przywiązujemy do drobiazgów unikatowych i osobistych: gwaszy zaprzyjaźnionego malarza, zbieranej latami kolekcji ludowych figurek. – Oczywiście, nadal ważniejsza jest kuchnia czy dobre krzesła, ale częściej niż kiedyś klienci pytają o to, jaki rodzaj prac dopełni wnętrza domu i gdzie ich szukać. Jednym z naszych odkryć jest znajdujący się w śródmieściu Warszawy sklep Sztuki, w którym można kupić niedrogie i dobre obrazy, grafiki czy fotografie współczesnych twórców. Większość prac dostępnych online szybko się wyprzedaje. Odbywają się też aukcje Młodej Sztuki w Desie, a prace takich artystów, jak Nikodem Szpunar, Grzegorz Jarzynowski czy Tomasz Opaliński, są rozchwytywane.

Z KLUCZEM

– Bywa, że urządzający się nie mają jeszcze własnych zbiorów, ale chcieliby wprowadzić się do mieszkania pełnego sztuki. Podpowiemy, co będzie pasowało, ale też uczulamy, że zwykle dom nabiera charakteru wtedy, kiedy damy sobie czas, by poszukać prac, które do nas autentycznie przemawiają. To właśnie nawarstwianie się przedmiotów stanowi o wyjątkowości wnętrza, bo opowiada o ewolucji gustu i zainteresowań właścicieli – dopowiada Marysia Gajewska. Ślepą uliczką jest powielanie inspiracji podpatrzonych w internecie. – Może się okazać, że cudzy pomysł na „ścianę sztuki", z kupionymi online modnymi plakatami, u nas się nie sprawdzi. Lepiej poszukać swojego pomysłu: moim będzie kolekcja oprawionych w kolorowe ramy rysunków córeczki. Zakładam, że będzie ewoluowała i rosła razem z nią – mówi architektka. – Wartym rozważenia kluczem do kolekcji są subtelne nawiązania do lokalności – mówi Michał Niedośpiał. – Z naciskiem na słowo „subtelne". Plakat z nazwą naszego miasta w centralnym punkcie salonu może okazać się zbyt nachalny i już nieco opatrzony.

eprasa.pl 98f2b6d283

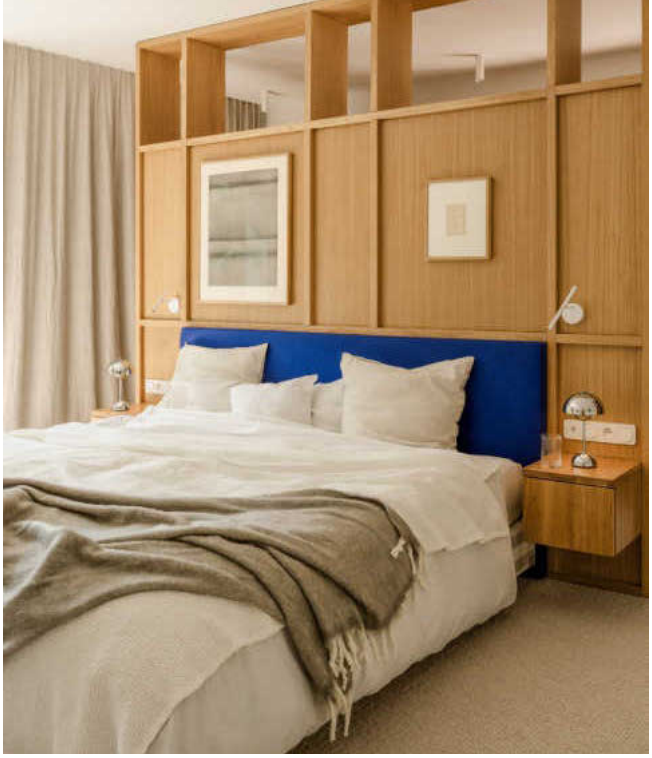


W doborze kolorów i kształtów mebli w tym domu ważną rolę odegrały dzieła sztuki znajdujące się w rodzinnej kolekcji. Z mocnymi podstawowymi barwami ze współczesnego obrazu korespondują zarówno kobaltowy stół, jak i przysadziste krzesła Toma Dixona. Dopełnieniem gry kolorów w pomieszczeniu są kolekcjonerskie szklane wazony z czasów PRL. Ich urodę podbija wpadające przez matową szybę światło słoneczne.

eprasa.pl 98f2b6d283

Sypialnia pełna sztuki. Fornirowa zabudowa łóżka posłużyła architektom jako nietypowe miejsce ekspozycji grafik. Wyjątkowe zbiory nie mogą znaleźć się w miejscu przypadkowym. To szczególnie ważne przy eksponowaniu kolekcji szkła. W matowym, pozbawionym naturalnego światła kącie straciłoby urok. Na zdjęciu: wazony Triangulum, Gwiazda Studio





DOM CZY GALERIA?

– Ciekawym doświadczeniem była dla nas praca nad wystrojem domu dla rodziny, która posiadała już znaczną kolekcję sztuki. Chodziło jednak o to, by nie upodobnić go do galerii – wspomina Michał Niedośpiał. By osiągnąć ten cel, architekci zaproponowali nietypowe miejsca ekspozycji. Grafiki zawisły między innymi w przestrzeniach regału.
– Chcieliśmy odejść od rozwiązania: wielki mebel z półkami na książki plus obraz na ścianie obok. Sztuka pojawiła się również na zabudowie łóżka. Wprowadziliśmy w niej podziały, które wyznaczyły miejsce na grafiki w drewnianych ramach – tłumaczy architekt. Dopełnieniem są dzieła sztuki użytkowej: fotel projektu Romana Modzelewskiego i kinkiet Le Corbusiera. Architekci nawiązali do barw i faktur z obrazów w otaczających je meblach. I tak w salonie przy kobaltowym stole stoją przysadziste krzesła Toma Dixona, zaś miękkie formy mebli nawiązują do motywów z prac Ivo Nikicia.
Przez szklenie w regale do salonu wpada naturalne słoneczne światło. Matowa szyba stworzyła przestrzeń ekspozycyjną. – Wykorzystaliśmy ją do ustawienia kolekcji wazonów. Okazało się, że ich ciepłe barwy harmonizują z obrazami wokół – tłumaczy projektant. Wyjątkowe zbiory nie mogą stać w miejscu przypadkowym. Inspiracją do wyeksponowania jednego z wazonów była dla architektów kultura japońska. – Tokonoma to rodzaj wnęki w ścianie, stanowiący w japońskim domu centralny punkt estetyczny pomieszczenia, nazywany „sercem pokoju". Umieszcza się tu przedmioty o charakterze artystycznym i symbolicznym, np. zwój z kaligrafią, kompozycję kwiatową lub rzeźbę – wyjaśnia Michał Niedośpiał. – Spektakularnie wygląda w niszy nawet wymowny, nieduży drobiazg, zwłaszcza jeśli wnęka jest w innym kolorze niż ściany pokoju.



Marysia Gajewska i Michał Niedośpiał z warszawskiego Studia Iskry

W RAMACH PIĘKNA

Urodę i charakter dzieła podkreśla właściwa oprawa. – Nawet mała grafika w dużym, barwnym passe-partout i ciekawej ramie zyskuje tak wiele, że możemy całkowicie zmienić jej percepcję – mówi Marysia Gajewska. Niedobrana czy tandetna oprawa mogłaby pozbawić pracę wyrazu. – Dlatego nawet my zasięgamy rad profesjonalnych ramiarzy – mówi Michał Niedośpiał. Prace z reguły eksponuje się na wysokości wzroku, czyli około 150 cm. – Z naszego doświadczenia wynika również, że dobrze jest, kiedy ich górna krawędź nie wychodzi poza obrys drzwi lub okna – dodaje. Ważne też, by w pomieszczeniu, w którym wisi obraz czy grafika, przestrzeń pozwalała swobodnie podziwiać je z odległości. Duży obraz nie powinien wisieć na zbyt małej ścianie. – Im pomieszczenie większe i wyższe, tym lepsze możliwości ekspozycyjne – mówi architektka. – Nie znaczy to jednak, że nie można efektownie pokazać sztuki w niedużym mieszkaniu. Czasem wystarczy jedna wyjątkowo barwna albo nietypowa praca. ■

eprasa.pl 98f2b6d283

BEMOVO

Bemovo to nowoczesna inwestycja mieszkaniowa na warszawskim Bemowie, położona zaledwie 10 minut spacerem od stacji metra Chrzanów. Oferuje funkcjonalne mieszkania, zielone przestrzenie wspólne oraz nowoczesne rozwiązania, takie jak smart home i fotowoltaika. To miejsce stworzone z myślą o komforcie codziennego życia, łączące wygodną lokalizację z atrakcyjną architekturą i bogatą infrastrukturą.
bemovo.pl





PRZY STOLE W SERCU WARSZAWY

KUK Restaurant mieści się w historycznym sercu Warszawy, blisko Zamku Królewskiego. To miejsce, w którym polska kuchnia spotyka się z nowoczesnym spojrzeniem, sezonowością i lokalnymi produktami. Za kuchnię odpowiada Chef Dawid Bielecki, który czerpie z tradycji Mazowsza i Warszawy, nadając jej współczesną formę. Stawiamy na wyraziste smaki, precyzję i gościnność, tworząc doświadczenie, do którego chce się wracać.
hotelverte.com/kuk











DO ZOBACZENIA NAD ODRĄ

ODRé to miejsce, w którym paryska swoboda spotyka się z rytmem miasta stu mostów. Za kuchnię odpowiadają szef kuchni Mateusz Konieczko oraz sous chef Dawid Zimny – duet oparty na rzemiośle, doświadczeniu i spójnej wizji, której potwierdzeniem jest rekomendacja w przewodniku Michelin. Dopełnia ją selekcja win z wyraźnym fokusem na Francję, uzupełniona o uznane etykiety z całego świata i lokalne akcenty, która zapewniła ODRÉ miejsce w międzynarodowym przewodniku Star Wine List. ODRé to miejsce rozmów i żywego gwaru, w którym czuć francuską joie de vivre i radość bycia razem przy stole.
odre.pl

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283

Biologiczna metryka

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK
ilustracja: AGATA DUDEK

Ile masz lat? Ważne, na ile się czuję! Lubiane powiedzenie znalazło potwierdzenie w nauce. Wiek biologiczny może być inny niż chronologiczny i da się go wyczytać z genów. Jesteś młodsza, niż wskazuje metryka? Gratulacje. Co robić, gdy jest odwrotnie, mówi dr hab. Ewelina Pośpiech, genetyczka.

Twój STYL: Często mówi się ostatnio o długowieczności. Co z naukowego punktu widzenia oznacza to pojęcie?
Dr hab. Ewelina Pośpiech: Składają się na nie dwa elementy: lifespan, długość życia, i healthspan, czyli długość życia w zdrowiu. Badania pokazują, że najczęściej jest między nimi rozdźwięk – w większości krajów europejskich średnio 10 lat. To oznacza, że ostatnią dekadę życia spędzamy, chorując. A przecież każdy chciałby zachować także w starszym wieku dobrą kondycję fizyczną i sprawny umysł oraz – co za tym idzie – niezależność. I temu ma służyć medycyna długowieczności.
Dlaczego zrobiło się o niej głośno właśnie teraz?
Z trzech powodów. Pierwszy to starzenie się społeczeństwa. Obserwujemy je od lat 90. XX wieku, kiedy w populacji zaczął rosnąć udział osób po 60. Żyjemy dłużej niż kiedyś, ale w ostatnich latach cierpimy na choroby przewlekłe i cywilizacyjne. To obciążenie nie tylko dla osób starszych, ale też ich rodzin, gospodarki, systemu opieki zdrowotnej. Dlatego w nauce pojawił się trend, żeby skoncentrować się na procesie starzenia. Bo jeśli go spowolnimy i biologicznie „odmłodzimy" populację, spadnie częstość występowania chorób typowych dla starszego wieku. Chodzi o to, by działać wcześniej, zanim choroby się rozwiną. I tu pojawia się drugi powód, czyli ogromny postęp, jaki dokonał się w nauce i technologii. Mamy dziś dostęp do fantastycznych narzędzi badawczych i diagnostycznych, pozwalających wcześniej wykrywać choroby, skuteczniej je leczyć, a nawet im zapobiegać. W końcu, zmieniło się nasze podejście do starzenia. Mamy mnóstwo źródeł informacji: internet, media społecznościowe, podcasty. Odbywa się też wiele debat na temat medycyny długowieczności, jak konferencje, choćby listopadowa ELEVATE Health & Longevity Summit. Chcemy szerzyć wiedzę, jakie metody można stosować, żeby żyć długo, w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej.
Kolejne, często używane w kontekście długowieczności pojęcie, to epigenetyka. O co w niej chodzi?
W 2003 roku zakończono Human Genome Project – poznaliśmy sekwencję ludzkiego genomu. W kolejnych latach dowiedzieliśmy się wiele o tym, w jaki sposób wygląd czy ryzyko chorób zależą od genów. Szybko zrozumieliśmy, że na szczęście nie decydują o wszystkim. Przykładem jest skłonność do siwienia: choć dziedziczność ma znaczenie, nie tylko ona jest odpowiedzialna. Siwienie może przyspieszyć przewlekły stres, uboga dieta, palenie papierosów czy problemy z tarczycą. Tu wkracza epigenetyka, dziedzina nauki, która bada, jak zmieniają się geny – a dokładnie ich aktywność, bo sama sekwencja DNA nie ulega zmianie – pod wpływem stylu życia, chorób czy środowiska. Można powiedzieć, że genetyka daje nam zestaw kart, a epigenetyka decyduje, jakie mamy rozdanie w danym momencie życia. Dobra wiadomość: w przypadku starzenia mamy na to rozdanie spory wpływ – nawet w 50–70 procentach. Możemy poprzez codzienne decyzje przyczyniać się do tego, które geny są aktywne, a które uśpione. W efekcie – spowalniać lub przyspieszać starzenie, jeśli o siebie nie dbamy.

eprasa.pl 98f2b6d283

Przełomowym odkryciem było opracowanie zegarów epigenetycznych. Na czym polega ich działanie?

To zaawansowane narzędzia matematyczne, które pozwalają określić biologiczny wiek komórek, tkanek i całego organizmu na podstawie analizy tzw. metylacji DNA. Jest ona naturalnym procesem i polega na przyłączaniu się chemicznych cząsteczek w niektórych miejscach DNA, co wpływa na aktywność wybranych genów. Można powiedzieć, że działa jak przełącznik, który aktywuje lub dezaktywuje dany gen. Dzięki temu komórki, z których każda zawiera nasze pełne DNA, mogą tworzyć różne organy i pełnić różne funkcje. Z upływem lat, ale też na skutek złego stylu życia, częściej dochodzi do zaburzeń w metylacji, a w efekcie do nowotworów czy szybszego starzenia. Dlatego wiek biologiczny organizmu bywa inny niż chronologiczny, czyli ten z daty urodzenia. Dzięki zegarom epigenetycznym potrafimy coraz dokładniej go określić.

Załóżmy, że nasz wiek biologiczny okazuje się wyższy niż metrykalny. Co to oznacza?

Większe ryzyko chorób, ale dla każdego inne. Dwie osoby mogą mieć o 5 lat starszy wiek biologiczny, ale u jednej powodem będą zaburzenia metabolizmu, a u drugiej – układu sercowo-naczyniowego. Mówiąc skrótowo: możemy mieć starszą wątrobę, ale młodsze serce i odwrotnie. Na podstawie jednej próbki krwi możemy uzyskać podpowiedź, co jest słabym punktem. To daje informację: OK, starzeję się szybciej, niż powinnam, ale wiem, w jakim iść kierunku, do jakiego specjalisty i jaką dodatkową diagnostykę przeprowadzić, np. żeby uniknąć rozwoju choroby serca.

Każdy może zbadać swój wiek z użyciem takiego zegara?

Na razie nie jest to badanie powszechnie dostępne, ma je w ofercie kilka klinik i laboratoriów w Polsce. Wciąż stosunkowo drogie: wraz z konsultacją to koszt około 2,5 tysiąca złotych.

Przeprowadziła pani badania wieku biologicznego około tysiąca Polaków. Co przyspiesza nasze starzenie?

Palenie papierosów – średnio o 4 lata, ale jedni palą sporadycznie, a drudzy codziennie i dużo, więc wynik u tych ostatnich jest oczywiście inny, gorszy. Na drugim miejscu – brak aktywności fizycznej. Naukowcy coraz częściej porównują skutki bezruchu do następstw palenia, zwłaszcza w dojrzałym wieku, kiedy dochodzi do przyspieszonej utraty masy mięśniowej. Kolejnym czynnikiem w Polsce okazała się zbyt wysoka konsumpcja mięsa. Badaliśmy też sen: porównaliśmy osoby, które śpią 7–8 godzin, i te, które śpią mniej. Negatywna korelacja również była widoczna. Zazwyczaj w badaniu wieku biologicznego rozdźwięk wynosi kilka lat w jedną lub drugą stronę, ale zdarzają się też przypadki, że jest to 10–15 lat. To oznacza, że 45-latka może być biologicznie 60-latką. Ale też 30-latką!

Kto wypadał najmłodziej?

Osoby, które nie palą, podejmują codzienną aktywność, jedzą dużo warzyw i odpowiednio długo śpią. Jako pierwsi wykryliśmy pozytywny wpływ… jogi na wiek biologiczny. Jej zaletą jest wszechstronność: to gimnastyka, ale też praca nad koncentracją i redukcja stresu. Ciekawostka: młodszy wiek biologiczny często łączył się też z piciem 2–3 filiżanek kawy dziennie.

Pani konikiem jest ostatnio „skin longevity", czyli to, co wygląd twarzy mówi o starzeniu biologicznym. Idą w parze?

Nie zawsze, ale często. To, co wpływa na starzenie organów, wpływa też na starzenie się skóry. Dlatego może ona do pewnego stopnia odzwierciedlać procesy zachodzące w ciele. W naszych badaniach starszy wiek biologiczny mierzony z próbki krwi często szedł w parze z wyglądem twarzy: zmarszczkami, plamami pigmentacyjnymi. Oczywiście, zmęczony wygląd nie zawsze oznacza przyspieszone starzenie: może wynikać z nieprzespanej nocy, natłoku pracy, choroby. Osoby, które spędzają dużo czasu na słońcu mogą mieć skórę w gorszej kondycji, ale dobry wiek biologiczny, bo promieniowanie UV to główna przyczyna zewnętrznego starzenia. Jednak w innych przypadkach może to być sygnał, że warto sprawdzić stan zdrowia.

Widząc zmarszczki, umawiamy się raczej na botoks…

Wraz z medycyną długowieczności podejście do troski o młody wygląd się zmienia. Do tej pory myśleliśmy w pierwszej kolejności, żeby maskować objawy: utratę jędrności, elastyczności. Teraz zastanawiamy się, jak działać na mechanizmy starzenia, żeby je spowolnić, a w efekcie podtrzymać naturalnie młodzieńczy wygląd skóry. Badanie metylacji DNA może być wykonane w nieinwazyjny sposób: wystarczy kilka razy przykleić do twarzy specjalną taśmę, tak by przyczepiły się do niej komórki naskórka. Ich epigenetyczna analiza pozwoli lepiej poznać procesy starzenia i trafniej określić substancje, które mogą je spowolnić, a w rezultacie opracować formulacje kosmetyczne i zabiegi, które będą jeszcze skuteczniej wspomagać urodę. Efekty będzie można sprawdzić nie tylko na oko, ale też w badaniu epigenetycznym.



Dr hab. Ewelina Pośpiech, profesor Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego w Szczecinie, specjalistka od epigenetyki starzenia. Należy do grona najbardziej wpływowych badaczy na świecie (ranking Stanford-Elsevier). Dyrektorka programowa konferencji ELEVATE Health & Longevity Summit.

Już teraz pod hasłem „longevity" pojawiają się nowe kosmetyki, suplementy i kuracje. Warto je stosować?

Ostrożnie. Mamy coraz więcej dowodów na to, że niższy wiek epigenetyczny wspiera suplementacja kwasów omega-3

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

i witaminy D. Pojawiło się też badanie wskazujące na korzystny wpływ serum do twarzy z dihydromirycetyną. Ale uważajmy na marketingowe pułapki. Szukajmy informacji w sprawdzonych źródłach, gdzie wiedzą dzielą się naukowcy, mamy także pierwszych lekarzy medycyny stylu życia. Potencjał epigenetyki jest ogromny, jednak potrzeba czasu, zanim pojawią się dobrze przebadane i skuteczne preparaty czy terapie. Żeby wyjaśnić, jak jest to skomplikowane: w pewnym badaniu wykazano, że geny „odmładza" kwas foliowy. Potem okazało się, że tylko u kobiet z odpowiednim wariantem genu odpowiedzialnego za jego metabolizm. Potrzebne może być zatem kompleksowe podejście. Personalizacja to kolejne ważne słowo: badania wskazują, że w przyszłości optymalne efekty będzie można osiągać, stosując dietę i aktywność fizyczną dobrane indywidualnie pod kątem mikrobiomu w jelitach czy wariantów genetycznych.

Co w takim razie możemy robić?

Podstawą pozostają dobrze udokumentowane zalecenia stylu życia: niepalenie, codzienny ruch, trening siłowy kilka razy w tygodniu, dieta śródziemnomorska bogata w warzywa, owoce i produkty pełnoziarniste, unikanie produktów przetworzonych, alkoholu, ograniczanie mięsa i cukru, sen 7–9 godzin, regularne badania profilaktyczne i... redukcja stresu. Osoby, które często go czują, mają gorsze parametry związane ze starzeniem epigenetycznym i wyglądają na starsze. W tym kontekście ważne są relacje: odprężają i wzmacniają chęć do życia.

Kiedy warto zacząć myśleć o długowieczności?

Można już w wieku nastoletnim. Pokoleniową zmianę widzę po mojej córce: interesuje się zdrowym stylem życia, śledzi nowe „hacki" – sposoby na zachowanie zdrowia, np. ćwiczy trzy minuty na czczo. Nawyki w tym wieku wpływają na przyszłość, np. dieta nastolatka determinuje jego przyszły metabolizm. A drugi moment, kiedy najlepiej zacząć interesować się długowiecznością to... tu i teraz. Nigdy nie jest za późno. Każda dobra zmiana może mieć pozytywny wpływ na samopoczucie i sprawne funkcjonowanie. Gdy przestajemy palić, niektóre szkodliwe procesy mogą wyhamowywać szybko. Dużo informacji mogą dostarczyć bezpłatne badania w przychodni: poziomu glukozy, ciśnienia, profilu lipidowego. Choć my, kobiety, żyjemy dłużej, statystycznie spędzamy więcej lat w gorszym zdrowiu niż mężczyźni. Przez spadek estrogenu w okresie menopauzy dochodzi do większych tąpnięć w procesie starzenia. Powinnyśmy troszczyć się o gęstość kości, masę mięśniową i układ sercowo-naczyniowy. Więc dla nas długowieczność to także umiejętne przejście przez ten biologiczny punkt zwrotny. ■

Reklama

Pożegnaj anti-aging, powitaj longevity. Długowieczność w praktyce na Elevate Summit

Kultura przez dekady karmiła nas obietnicą „wiecznej młodości" – czy to zamkniętej w słoiczku kremu, czy w restrykcyjnych dietach i przypadkowych treningach. Czujemy ciągłą potrzebę naprawiania siebie, traktując upływ czasu jako wroga. A gdyby tak przestać walczyć, zdjąć z siebie presję i zrozumieć procesy starzenia? Młody wygląd to tylko skutek uboczny – celem jest siła, witalność i sprawność.

Już 28–29 listopada na PGE Narodowym spotkamy się na Elevate Health & Longevity Summit z nauką podaną bez akademickiego dystansu. Posłuchasz o badaniach dr hab. Eweliny Pośpiech, które pozwalają na nowo zdefiniować metrykę ciała i skóry, oraz historii Marka Piotrowskiego, który porzucił pracę w korporacji i zabrał syna w podróż dookoła świata, by szukać odpowiedzi na pytanie, co naprawdę decyduje o długim życiu.

Usłyszysz o bezkompromisowej walce dr. Michała Wrzoska z przemysłem żerującym na naszym zdrowiu, a z dr Dorotą Komar, dr. Łukaszem Sobkowiakiem i dr Kariną Barszczewską porozmawiamy bez tabu o menopauzie, zdrowiu intymnym i o tym, dlaczego kobiety żyją statystycznie dłużej, ale w gorszej formie – i jak to wreszcie odwrócić.

Wiedzę ze scen dopełni przestrzeń expo – zyskasz w niej czas i swobodę, by bez zerkania na zegarek zapytać lekarzy o to, co dotąd odkładałaś na bok, i przetestować rozwiązania wspierające mądrą regenerację. Pod koniec listopada, tuż przed świątecznym pędem, podaruj sobie wiedzę i fundament, który zostanie z Tobą na lata.

Kup bilet na www.elevatesummit.pl

ELEVATE

HEALTH & LONGEVITY SUMMIT

28-29 listopada 2026

PGE Narodowy, Warszawa



GRAJ W KOLORY

rozmawiała: GRAŻYNA SANIUK

Cud natury – mówi o owocach leśnych doktor Mary Ann Lila, która od lat bada, w jaki sposób ich składniki mogą sprzyjać długowieczności. I przekonuje, że to cenne wsparcie, jakiego dostarcza nam przyroda. Kluczem jest barwna paleta warzyw i owoców na talerzu.



Zawarte w borówkach flawonoidy chronią tkanki tych roślin przed uszkodzeniem, pobudzają wzrost oraz neutralizują wolne rodniki powstające pod wpływem suszy, mrozu czy zanieczyszczeń.



Farma botaniczna Trout Lake w Górach Kaskadowych na pograniczu stanów Oregon i Waszyngton. Górski klimat północnego zachodu USA oraz brak przemysłu wokół sprzyjają ekologicznej uprawie roślin wieloletnich i ziół, w tym jeżówki purpurowej (*Echinacea*), mięty i borówki amerykańskiej (na zdjęciu po prawej).

Z Mary Ann Lilą spotykam się w miejscu wyjątkowym. Dolina Trout Lake słynie z malowniczych górskich pejzaży, wulkanicznej gleby i krystalicznej lodowcowej wody. Klimat służy uprawie ziół, dlatego prosperują tu ekologiczne gospodarstwa botaniczne. Jednym z nich jest należąca do firmy Amway farma Trout Lake. Uprawia się tu między innymi rośliny, z których pozyskiwane są składniki do suplementów Nutrilite. Jedną z nich jest borówka amerykańska – wilgotne lasy i torfowiska pogranicza USA i Kanady to jej pierwotne środowisko. Zrywam z krzaczków owoce wielu odmian, jedne są rozmiaru czereśni, inne ziaren pieprzu. Różnią się smakiem, słodyczą i barwą. Borówki są przedmiotem badań mojej rozmówczyni. Promienna siedemdziesięciolatka o jasnym spojrzeniu zdradza, że ma polskie korzenie. – Dziadek Jan Lila pochodził z Wielkopolski. Wychodząc za niego za mąż, babcia postanowiła zmienić wymowę nazwiska na „Lajla", by brzmiało... bardziej amerykańsko. Co zabawne, sama nazywała się Łukasiewicz – śmieje się naukowczyni. Rozmawiamy o tym, jaką rolę w diecie odgrywa runo leśne.

Twój STYL: Zaczynała pani jako botanik, by zostać ekspertką w dziedzinie wpływu diety na długowieczność. Skąd ta ewolucja?

Dr Mary Ann Lila: Skupiłam się na fitoskładnikach – wytwarzanych przez rośliny związkach, które wspomagają ich rozwój, chronią przed szkodnikami, grzybami i nadmiernym promieniowaniem UV. Przykładem są karotenoidy, nadające warzywom pomarańczowy kolor, które wspomagają fotosyntezę. Z czasem zaczęłam badać, jak oddziałują na zdrowie. Największy, wciąż nie w pełni odkryty potencjał opóźniania procesów starzenia wydają się mieć flawonoidy, w tym antocyjany, występujące w czarnych porzeczkach, jeżynach, jagodach czy borówkach amerykańskich. To ewolucyjny majstersztyk, bo w niewielkiej jagodzie kryje się wiele fitozwiązków, i to w dużym zagęszczeniu.

Opisując działanie fitoskładników, posługuje się pani pojęciem „zdrowia komórkowego". Na czym polega?

Zdrowe komórki szybko się regenerują i są odporne na stres. Jego źródłem mogą być niedobory składników odżywczych czy nagromadzenie się w nich produktów ubocznych metabolizmu. Kondycja komórki pogarsza się, kiedy jest w nich za dużo wolnych rodników, czyli atomów lub cząsteczek, które posiadają jeden wolny elektron. Ich nadmiar jest szkodliwy. Samotne – chcą się sparować. Krążą więc po ciele i wydzierają brakujące elektrony zdrowym komórkom. W ten sposób destabilizują je

Fot. Grażyna Saniuk

eprasa.pl 98f2b6d283

i przyspieszają starzenie. Proces ten spowalniają między innymi występujące w fitoskładnikach antyoksydanty, które mogą przekazać elektron wolnemu rodnikowi bez strat. To jeden z czynników, który chroni tkanki przed degradacją.

Mówi się o tym, jak ważny dla zdrowia jest mikrobiom, czyli zbiór bakterii, wirusów i grzybów w jelitach. Czy fitozwiązki wchodzą z nim w interakcję?

Kiedy zjadamy garść jagód czy borówek, zawarte w nich antocyjany stają się w jelicie cienkim i grubym „ucztą" dla pożytecznych bakterii, które rozkładają te trudno przyswajalne substancje na prostsze cząsteczki zwane metabolitami. W takiej formie te związki mogą przeniknąć do krwiobiegu i trafić do właściwych komórek, np. do mózgu. Mój zespół bada ich wpływ na pamięć i motorykę. Uważamy, że antocyjany mogą poprawiać łączność między komórkami mózgu. Wyniki badań refleksu u seniorów z łagodnymi zaburzeniami poznawczymi pokazały, że długotrwałe spożywanie borówek przyspieszyło reakcję mózgu o kilkaset milisekund. Pozornie niezauważalna różnica ma znaczenie. Ułamki sekund decydują na drodze o tym, czy zdążymy zahamować, czy nie, a tym samym, czy możemy bezpiecznie prowadzić auto.

Metabolity uformowane w jelitach wędrują także do skóry właściwej i naskórka, gdzie współtworzą tarczę chroniącą nas przed promieniowaniem UV czy smogiem. Skóra to nasz największy organ, a jednocześnie – przepuszczalna bariera, przez którą substancje z zanieczyszczonego powietrza wnikają do krwiobiegu. Dbałość o jej kondycję przez dietę to wyraz troski o zdrowie.

Łączy pani najnowocześniejsze technologie z tradycyjną wiedzą ludową. Czego nauczyła się pani od rdzennych społeczności?

W Ameryce Północnej od wieków stosują one rośliny, które goją rany, budują wytrzymałość lub chronią przed chorobami. Odwiedzając je z przenośnymi laboratoriami, analizowaliśmy skład gatunków i objaśnialiśmy starszyźnie mechanizmy działania roślin. Była zachwycona, bo pod wpływem tych spotkań młodzi zaczynali interesować się zapomnianymi remediami. Uderzył nas fakt, że stosowane w medycynie ludowej dzikie rośliny czy jagody zawierają większe stężenia fitozwiązków niż odmiany udomowione i krzyżowane przez hodowców tak, by były słodsze, kształtne i łatwe w zbiorze. Często dzikie rośliny i te z mniej „wypieszczonych" upraw jak na farmach w Trout Lake mają więcej ochronnych związków, bo roślina musi sama lepiej radzić sobie ze stresem.

Świeże jagody mamy tylko latem...

A mrożonki? To mit, że proces niszczy cenne fitoskładniki. Owoce mrożone zachowują dobroczynne właściwości, zwłaszcza że są zbierane w szczycie dojrzewania i ekspresowo przetwarzane. Taka borówka może być w nie nawet bogatsza niż świeża, która spędziła tydzień w transporcie. Dla zdrowia ma znaczenie zbilansowana dieta przez cały rok. Ważne, by unikać stanu, który nazywam „głodem jakościowym" komórki. Organizm, któremu brakuje substancji odżywczych, często podejmuje dramatyczne decyzje, na przykład musi zagoić ranę, więc w to miejsce wysyła wszystkie dostępne, choć skąpe, zapasy witamin, mikroelementów i fitozwiązków. Ich niedobory mogą zaburzać długotrwałe procesy naprawcze i obronne komórek.



Dr Mary Ann Lila, profesor Katedry Nauki o Żywności, Bioprzetwórstwie i Żywieniu Uniwersytetu Karoliny Północnej, członkini Rady Naukowej firmy Amway

Jak własne odkrycia naukowe pomagają pani żyć zdrowiej?

Unikam żywności wysoko przetworzonej i dbam, by na co dzień mój talerz mienił się barwami świeżych warzyw i owoców. Moim rytuałem jest codzienna porcja owoców leśnych. Dużo się ruszam – należę do klubu miłośników power walkingu. Wędruję cztery mile każdego ranka, pięć razy w tygodniu. Ruch w grupie ma walor społeczny – rozmawiamy, dzielimy się troskami, śmiejemy się. Aktywność i bliskość z ludźmi to nieoceniony lek.

Social media pełne są rad samozwańczych influencerów i guru od medycyny naturalnej. Jak odnaleźć się w tym szumie?

Wielu internautów chętniej ufa blogerom bez wykształcenia niż naukowcom. Apeluję: bądźmy sceptyczni i sprawdzajmy źródła informacji. Jeśli ktoś rozważa suplementację, powinien omówić to z lekarzem lub dietetykiem. I na koniec: pamiętajmy, że w naturze zasada „więcej znaczy lepiej" niemal nigdy się nie sprawdza. Nie trzeba jeść ton warzyw czy suplementów. Prowadzone przez badaczy z Uniwersytetu Edith Cowan (ECU) w Australii, we współpracy z Queen's University Belfast w Wielkiej Brytanii oraz Duńskim Towarzystwem Walki z Rakiem, trwające 23 lata badanie na 50 tysiącach ludzi wykazało, że osoby, których posiłki zawierały umiarkowaną ilość fitoskładników, żyły dłużej. Optymalny jest poziom 500 mg flawonoidów dziennie. To tyle, ile zawierają np. filiżanka herbaty, jabłko, pomarańcza, 100 g borówek i 100 g brokułów łącznie. Liczy się równowaga i regularne, umiarkowane porcje dostarczane organizmowi każdego dnia. Droga do zdrowia i długowieczności to nie rewolucja, a raczej codzienna ewolucja. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



STYL i elegancja

BOSS prezentuje kolekcję Womenswear Jesień/Zima 2026, w której nowoczesny tailoring spotyka się z ponadczasową elegancją. Inspirowana dziedzictwem krawieckim marki i kunsztem pracy z wełną, kolekcja celebruje siłę współczesnej kobiety, oferując garderobę zaprojektowaną z myślą o jej dynamicznym stylu życia. Wyrafinowane płaszcze, perfekcyjnie skrojone marynarki i luksusowe dzianiny tworzą harmonijną równowagę między komfortem a elegancją. Szlachetne tkaniny, bogate faktury i dopracowane detale podkreślają najwyższą jakość wykonania. Kolekcja FW26 została stworzona dla kobiet, które poruszają się między pracą, podróżami i życiem codziennym, nie rezygnując z pewności siebie, stylu i autentyczności.



LILOU
Pierścionek Krokodyl
129 zł
lilou.pl



RESERVED
Kurtka ze skóry naturalnej
599,99 zł
reserved.com

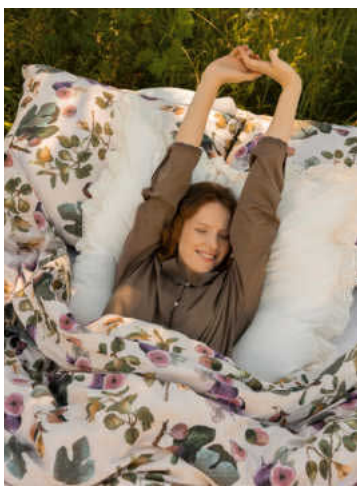


JESIEŃ w kolorach

Jesień w wydaniu TARANKO to ponadczasowa krata, ciepłe dzianiny i klasyczne fasony. Kolekcja łączy krawiecką precyzję z nowoczesnym podejściem do trendów, tworząc ubrania, które pozostają aktualne niezależnie od zmieniającej się mody. Scenerią do jej prezentacji stały się wybrzeża deszczowej, ale jakże pięknej Szkocji!
taranko.com

POWRÓT DO KORZENI

Jesienią jeszcze bardziej cenimy to, co dała nam natura. To właśnie z miłości do naturalnych materiałów, ręcznego rzemiosła i sielskiego rytmu życia powstała nowa jesienna kolekcja pościeli Homla – Harvest Mood, inspirowana czasem zbiorów i kolorem letnich grządek. Miękka bawełna i subtelne sploty tkanin zmieniają poranną rutynę w mały gest czułości wobec siebie. To prezent, który możesz dać sobie każdego ranka.
homla.com.pl





MAKO
Kowbojki Raye Suede Caramel
990 zł
mako-store.pl



HEGO'S MILANO
Mokasyny
699,99 zł
hegos.eu

eprasa.pl 98f2b6d283



NIE TYLKO OD 9 DO 17

Moda biurowa nie musi być nudna. Koszule z podkreślonymi ramionami, pięknie skrojone spódnice czy marynarki typu „officer" zapinane na długi rząd guzików. W najnowszej kolekcji Patrizia Pepe wyraziste, rzeźbiarskie linie zostały idealnie zaprojektowane z myślą o rytmie współczesnego życia biurowego.

okulary Patrizia Pepe 1058 zł
koszula Patrizia Pepe 1387 zł
spódnica Patrizia Pepe 1034 zł
torebka Patrizia Pepe 1857 zł
buty Patrizia Pepe 2280 zł

eprasa.pl 98f2b6d283



Po lewej:
marynarka Patrizia Pepe
2233 zł
spodnie Patrizia Pepe
1058 zł

po prawej:
koszula Patrizia Pepe
1199 zł
pasek Patrizia Pepe
729 zł
spódnica Patrizia Pepe
1034 zł
buty Patrizia Pepe
2280 zł

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283



Po lewej:
marynarka Patrizia Pepe
2045 zł
koszula z krawatem
Patrizia Pepe
1246 zł
szorty Patrizia Pepe
917 zł
buty Patrizia Pepe
1387 zł
torebka Patrizia Pepe
1387 zł

Po prawej:
bluzka Patrizia Pepe
1034 zł
spódnica Patrizia Pepe
1387 zł
torebka Patrizia Pepe
2233 zł
buty Patrizia Pepe
2280 zł

Zdjęcia odbyły się w pięknych wnętrzach Hotelu Indigo przy ulicy Smolnej 40 w Warszawie

eprasa.pl 98f2b6d283

moda

trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale

Wariacje na temat kraty Dostojna, odważna, zmysłowa. Nasza sesja (s. 200)

Akademia wzorów Esy, ptaszki i floresy z wyobraźni Williama Morrisa (s.208)

Jak to nosić Hit z pokazów i ulic – wygodne i efektowne spodnie balloon (s. 214)

Inspirator Redaktorka mody TS poleca wystawy, kolory i nowe kolekcje (s. 216)

Buty sezonu Od loafersów przez baleriny po mule. Które wybrać? (s. 218)

Zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB, stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/VDA, modelka: MARIA KONIECZNA/MODEL PLUS, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 98f2b6d283



Kratka lśni!

Klasyczny wzór, ale w wersji z połyskiem, dzięki temu wygląda nowocześnie. Dobrze mu w towarzystwie aksamitnej granatowej marynarki i nasyconego zielenią swetra.

Sweter Dorothee Schumacher, welurowa marynarka Zadig & Voltaire, spódnica Vivienne Westwood/Vitkac, torebka Cos rajstopy Calzedonia

eprasa.pl 98f2b6d283



Jesień po angielsku

zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ
stylizacja: MARIA SZAJ tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Kratka powraca w wielkim stylu. Od lat kojarzona z projektami Burberry, Vivienne Westwood czy Alexandra McQueena, tej jesieni pojawia się na żakietach, obszernych spódnicach, luźnych garniturach. Odwagę w fasonach równoważą klasyczne kolory: czerwienie, brązy, beże, butelkowa zieleń, szlachetne chabry.

eprasa.pl 98f2b6d283



Folk i eklektyzm

Gorset w zielono-granatową kratę i spódnica w leśny motyw to duet nieoczywisty. Całość uzupełnia ludowa chusta w kwiaty.

Gorset BSB, spódnica Dorothee Schumacher, chusta, pasek vintage, buty Pollini

po lewej:

Zamaszyste falbany

Karmelowa bluzka z falbaną i spódnica długości trzy czwarte w kratę zyskują nową artystyczną formę dzięki przewiązanej w talii marynarce.

Marynarka zawiązana w pasie, spódnica High, bluzka Sézane, rajstopy Calzedonia, pierścionek Apart

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283



Fasony oversize

Kratka dobrze wygląda na ubraniach o luźnych krojach. Garnitur łączymy z gorsetem. Dodajemy torebkę w kształcie portmonetki. Klasa z twistem.

Garnitur, koszula MaxMara, gorset Even & Odd/zalando.pl, torebka Weekend by MaxMara

po lewej:

Western i etno

Kremowo-czarną kamizelkę uszytą z wełny noś z dżinsową spódnicą. Uzupełnienie? Podpowiadamy: tu sprawdzą się kowbojki.

Kamizelka Etoile Isabel Marant/Vitkac, spódnica Levi's

eprasa.pl 98f2b6d283



Krata i kratka

Ciekawe zestawienie wzorów o różnej skali. Bluzę i spódnicę w dużą wyrazistą kratę nosimy z trenczem w kratkę drobną. Wspólny mianownik? Kolory: beże, brązy, chabry.

Spódnica, bluza Solar, płaszcz Sézane, buty Vanda Novak

po prawej:

Eteryczny wieczór

Czarna transparentna peleryna robi wrażenie w duecie z asymetryczną spódnicą do ziemi. Pepitka jako wyrazisty detal zdobi długi szal z falban.

Całość Dior

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 98f2b6d283



zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB
stylizacja: MARIA SZAJ
asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK
makijaż: GOSIA MACIAS
fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/VDA
modelka: MARIA KONIECZNA/MODEL PLUS
produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 98f2b6d283



Miejski grunge

Krata kojarzy się także z buntowniczym grunge'em – świetnie prezentuje się na spódnicy maksi. Tu konieczne są mocne buty, wybieramy oficerki z dopasowaną cholewką.

Gorset, spódnica MMC, sweter Marni/Vitkac, buty Pollini, pierścionek i bransoleta Apart

po lewej:

Kobieca linia

Marynarka ma subtelne wcięcie w talii i fantazyjny miks kratek o różnych odcieniach. Zestawiamy ją z lakierowaną ołówkową spódnicą: kusząco i nowocześnie.

Bluzka Zadig & Voltaire/ zalando.pl, marynarka High, spódnica MMC

eprasa.pl 98f2b6d283



nazwa:
WZORY
WILLIAMA MORRISA

data i miejsce urodzenia:
połowa XIX wieku,
Wielka Brytania

największe hity:
Strawberry Thief, Willow,
Acanthus, Pimpernel

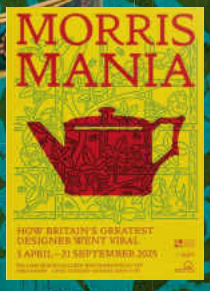












Hipnotyzujące i kojące jednocześnie – wzory Morrisa znane są na całym świecie. U góry: zdjęcie Williama Morrisa na fotografii z 1865 roku, z lewej: jego wzór Acanthus. Niżej: haftowany kolczyk Hand & Lock ze sklepu muzealnego William Morris Gallery w Londynie, zabytkowy parawan, bransoletka z kolekcji The Met Store w Nowym Jorku, plakat wystawy w William Morris Gallery. Z prawej: sneakers Hoff x Morris & Co (answer.com) oraz londyński mural przedstawiający artystę



PTASZKI, PTASZKI I FLORESY

tekst: JOANNA NOJSZEWSKA

Na pewno nieraz widzieliście te botaniczne desenie: na szalu, porcelanie, tapecie. William Morris stworzył mnóstwo podobnych wzorów. To było w XIX wieku, a wiele z nich do dziś nie wyszło z produkcji! W modzie sięgają po nie i wielcy projektanci, i popularne sieciówki. Poznajcie historię i sens projektów z fantazji brytyjskiego artysty.

Najbardziej znany, i to na całym świecie, jest wzór Strawberry Thief – patrz powyżej. Powstał w 1883 r., zaledwie kilka lat po tym, kiedy dzieje się akcja *Lalki* – może nawet Belcia widziała go w jakimś żurnalu mód? Strawberry Thief to dosłownie „złodziej truskawek", ale kiedy z naszą dyrektor artystyczną dobieramy zdjęcia do tekstu, Kasia wymyśla uroczą wersję nazwy – „ptaszek złodziejaszek". William Morris stworzył wzór, przyglądając się drozdom w swej letniej posiadłości w hrabstwie Oxfordshire. Złodziejaszki bezczelnie sięgały po owoce. Ogrodnicy lamentowali, ale Williama ujął upór i wdzięk ptaków. Przeniósł je do projektu. Co ciekawe, ze względu na wielość kolorów użytych do drukowania, truskawkowi złodzieje okazali się najdroższym deseniem w jego fabryce.

VIRALOWE WZORY

Dlaczego „morrisy" nie wychodzą z mody? Sekret tkwi w inspiracji naturą. Trendy mogą się zmieniać, jednak świat roślin pozostaje niezmiennym źródłem piękna. A William Morris (1834–1896) potrafił ujarzmić to bogactwo w przemyślanych wzorach. Jak pisze znawczyni jego twórczości, kuratorka Rowan Bain, stworzył unikalny „morrisowski" język wizualny, rozpoznawalny dzięki kompozycjom rozkwitających kwiatów, wijących się łodyg, falujących liści. William Morris to wielkie nazwisko designu. Projektant, rzemieślnik, malarz, architekt, pisarz, poeta. Osiągnął tyle, że gdy zmarł (w wieku zaledwie 62 lat), lekarz orzekł, że przyczyną zgonu było „po prostu bycie Williamem Morrisem i dokonania, które przerosłyby siły dziesięciu ludzi". Do encyklopedii wszedł jako współtwórca Arts & Crafts, ruchu promującego tradycyjne rzemiosło. Chciał sztuki dla wszystkich i w przystępnej cenie. Jest autorem maksymy: „Nie miej w domu niczego, czego nie uważasz za użyteczne lub piękne".

ŚREDNIOWIECZE, MOJA MIŁOŚĆ

„William Morris był zafascynowany ornamentyką i żywymi kolorami średniowiecza" – podkreśla dr hab. Anna Czarnowus, profesor Uniwersytetu Śląskiego, anglistka i badaczka mediewalizmów, czyli powrotów do średniowiecza w kulturze. „Inspiracją były dla niego gotyckie budowle oraz manuskrypty z epoki i zawarte w nich iluminacje (ręcznie wykonywane zdobienia, malowidła i miniatury – red.). Zainteresował się nimi podczas studiów w Oxfordzie. Znał sztukę średniowieczną i był w stanie potem ją „reprodukować" w swoich dziełach. Tworzył tzw. średniowieczną nowoczesność. Dla niego gotyk był i przeszłością, i przyszłością. Tę fascynację widać w pierwszym domu, który dla siebie – wraz z architektem Philipem Webbem – zaprojektował. To tzw. Red House. Dodajmy: dom dla rodziny, którą stworzył z Jane Burden. Wkrótce doczekali się córek Jenny i May.

Fot. East News, materiały prasowe, Lana Rastro

eprasa.pl 98f2b6d283

W książce *William Morris Flower's* trafiam na jeszcze jeden trop dotyczący inspiracji. William pochodził z zamożnej rodziny, to na pewno ułatwiło mu start. Wzrusza mnie, gdy patrzę na zamieszczone tam zdjęcie XVI-wiecznej księgi z precyzyjnie wyrysowanymi listkami, łodygami, kwiatostanami, pąkami. To *Gerard's Herbal*, jedno z najsłynniejszych opracowań dotyczących ziołolecznictwa. Mały William odkrył tomiszcze w bibliotece ojca. I potem godzinami wpatrywał się w misterne rysunki. Pewnie wtedy tak zakodowały się w głowie, że po latach wystarczyło tylko sięgnąć do odpowiedniej szufladki pamięci. Może nawet nieświadomie.

ARTYSTA AKTYWISTA

Dziś zapewne dogadalibyśmy się z Morrisem – już wtedy dostrzegał negatywne skutki rewolucji przemysłowej: zagrożenia dla środowiska, opresyjne warunki pracy. Wielkie fabryki uważał za odczłowieczające i dlatego promował rękodzieło. Uważał, że pędząca industrializacja obniża jakość przedmiotów, zaś sztuka i rzemiosło mogą czynić życie ludzkie lepszym. W 1861 r. powstała manufaktura specjalizująca się w „design and decorating business". Morris & Co szybko znalazła się w gronie najpotężniejszych w branży. Brytyjskie klasy, wyższa i średnia, pokochały ten styl. William odrzucił produkcję przemysłową – jego tapety powstawały ręcznie. Żmudny proces tworzenia jednego wzoru mógł trwać nawet cztery tygodnie! Na stronie muzeum V&A można obejrzeć tę technikę: każdy kolor był nakładany z innego drzeworytu, zazwyczaj używano 20 różnych barw, ale zdarzały się projekty wymagające nawet 68! Morris miał zresztą bliskie kontakty z South Kensignton Museum (bo tak wtedy nazywało się V&A), razem działali, a potem, w XX wieku, córka May przekazała muzeum wiele jego prac.



KURZYŚLAD I INNE PRZEBOJE

Stworzył mnóstwo projektów tapet, tkanin, haftów, mebli, witraży. Pierwszy historyczny deseń to Trellis. Inspiracja? Różane trejaże (kratownice dla roślin pnących) w ogrodzie przy Red House. Inne kultowe wzory to Willow Boughs (gałęzie wierzby) z 1887 r. czy Pimpernel z 1876 r. W tym drugim tulipany zaplecione są w ósemki i występują w towarzystwie mniejszych kwiatków, w Anglii noszących nazwę pimpernel. Jest to jeden z tych przypadków, kiedy przyjemniej jest nie tłumaczyć, bo po polsku pimpernel to... kurzyślad. Morris lubił ten wzór, udekorował nim jadalnię w letniej rezydencji. W grupie znanych deseni jest też Acanthus z 1875 r. Akant to mocny motyw w sztuce i architekturze – znamy go z antycznych kolumn czy barokowych detali. Morris wprawił jego liście w ruch: wiją się, przeplatają, są przestrzenne, rzeźbiarskie. W czołówce lubianych motywów z fabryki Morrisa jest też Golden Lily: gęsta kompozycja splatających się łodyg, wąsów i kwiatów lilii, którą stworzył już nie William, ale jego uczeń i późniejszy dyrektor artystyczny manufaktury, John Henry Dearle. Klasyczny wariant z 1899 r. ma kremowe tło z zielenią, złotem i pastelowymi akcentami. Dziś oficjalny licencjobiorca marki, Sanderson Design Group, wydaje ten motyw w różnorodnych paletach. No właśnie, bo fabryka działała jeszcze wiele lat po śmierci Williama, ale w 1940 firma Morris & Co. została przejęta przez rzeczonego Sandersona. W latach 60. nastąpił nowy wybuch popularności dawnych wzorków. Klasyczne motywy proponowano nawet w... psychodelicznych wariantach. Gwiazdy z zespołów The Beatles, The Who, The Stones odwiedzały butiki na King's Road, gdzie można było kupić odjazdowe ciuchy inspirowane tkaninami w kwiaty z XIX wieku.

OD PRADY DO JACOBSA

W XXI wieku do archiwów Morrisa sięgają znani projektanci. Jego wzory bywały inspiracjami pokazów Prady, Loewe, Diora, marki Ostwald Helgason czy Valentino Couture (za kolekcję odpowiadały wtedy dzisiejsze sławy: Maria Grazia Chiuri i Pierpaolo Piccioli – pokazano m.in. płaszcz z nadrukiem inspirowany gobelinem *Drzewo życia* Morrisa). Dries van Noten przełożył na język mody klimat wiejskiej posiadłości artysty, Kelmscott Manor. Roślinne wzory z tamtejszych flandryjskich tapiserii sfotografował i przeniósł na płaszcze, marynarki. Desenie Morrisa oglądaliśmy też u Marca Jacobsa, w luksusowej marce Pringle of Scotland, czy u Joe Richardsa, który spędził miesiące w archiwach firmy Morris & Co. I nie krył zachwytu: „techniki, nawiązania, zestawienia kolorów szokują swoim pięknem, są jednocześnie poetyckie i zmienne – stanowią zaskakująco idealne odzwierciedlenie współczesności" – mówił projektant magazynowi „Wallpapper".

MORRIS WOKÓŁ NAS

Wzory Morrisa znakomicie mają się w świecie wnętrz: na zasłonach, roletach, fotelach, poduszkach. Dobrze są reprezentowane w ceramice, bez problemu można kupić ozdobione nimi talerze, filiżanki, imbryki. W świecie gwiazd – fanką jest aktorka Kate Hudson, która do urządzenia domu użyła tapet Pimpermel. À propos kina – morrisowskie tropy w filmach bada reżyserka Natalie Cubides-Brady. A jest ich niemało – np. w filmowej adaptacji musicalu *My Fair Lady* z 1964 roku tapety i tkaniny William Morris & Co. stanowią kluczowy element scenografii. Na takich przykładach widać, jak projekty Morrisa wpisują się w tkankę kultury popularnej XX i XXI wieku. ■

Korzystałam z książki *„William Morris's flowers" Rowan Bain oraz informacji z muzeum William Morris Gallery w Londynie.*

Fot. Materiały prasowe, Lunchmetrics/spotlight, Barbour/materiały prasowe, Forum

eprasa.pl 98f2b6d283





Od góry: talerz z wzorem Pimpernel (porcelanapremium.pl), bluzka z poszukiwanej przez kolekcjonerki kolekcji Morris & Co x H&M (sellpy.pl), koszulka piłkarska z wzorem Yare, naszyjnik Kennet – sklep muzealny The Met, George Harrison z Beatlesów w „morrisowskiej" marynarce, lata 60., wachlarz (bonito.pl), kotek – obiekt z wystawy w William Morris Gallery. Na sąsiedniej stronie: brelok ze sklepu muzealnego William Morris Gallery w Londynie

eprasa.pl 98f2b6d283



JOANNA BOJAŃCZYK
komentatorka mody



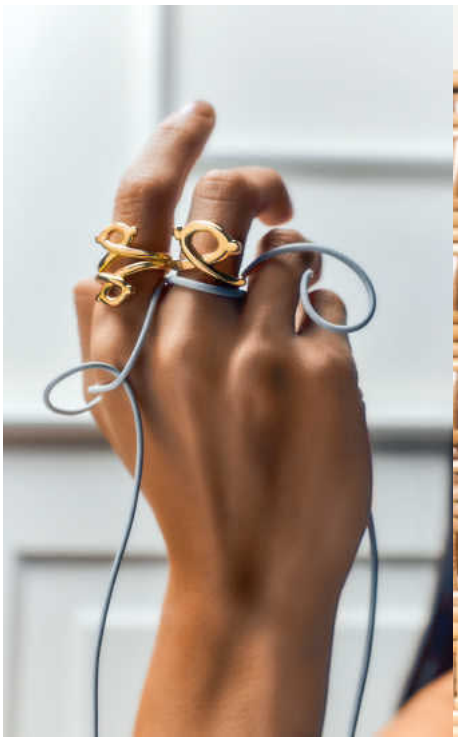
Goodbye, Dolly

Odeszła Dolly Parton, najsłynniejsza piosenkarka country, amerykańskiej muzyki ludowej. Nie jestem wielbicielką tego gatunku, ale Dolly Parton poznałam dzięki filmowi dokumentalnemu (bodajże) na Netfliksie i od tego czasu miałam dla niej wiele szacunku i sympatii.
W Ameryce była narodową idolką. Trochę tak jak u nas Maryla Rodowicz, z zachowaniem wszelkich różnic – mam na myśli tylko rodzaj uwielbienia i popularności. Taylor Swift działa w tym samym gatunku muzyki, ale nie ma tej charyzmy co Dolly.
Dolly, dziewczyna z biednej rodziny z Tennessee (czwarte z dwanaściorga dzieci), dzięki talentowi i wytrwałości wspięła się na najwyższe piętro muzyki rozrywkowej. Sprzedała sto milionów płyt, grała w filmach, dostała siedem Nagród Grammy. Pamiętając o własnych skromnych korzeniach, zawsze hojnie pomagała potrzebującym. Zmarła na raka w wieku 80 lat, ale widocznie aktywność trzymała ją w dobrej formie, bo nawet na ostatnich zdjęciach wygląda młodo.
Sceniczny wizerunek Dolly Parton jest niewyobrażalnie kiczowaty. To więcej niż kicz, to kamp. Tapirowanych blond loków nie powstydziłaby się Magda Gessler, rzęsy tak grube, że nie widać oczu, obcisłe błyszczące kombinezony powiewające frędzlami. Materiały złote, srebrne, siatki, cekiny, frędzle – czego tam nie było.
Amerykanom się podobało. Nie wiem, czy wszystkim. Jak sądzę, w eleganckim Nowym Jorku czy Waszyngtonie pewnie mniej. Dla mnie w Dolly Parton był uosobiony duch prowincjonalnej Ameryki. Ameryki pracowitej, życzliwej, wesołej i całkowicie obojętnej no to, co tam w Paryżu modniarze wysmażą. Kochającej rodeo, kowbojskie kapelusze, frędzle, błysk, brokat, cekiny i różowe sukienki.
Dolly stworzyła własną wersję stylu country glamour: z jednej strony kowbojskie buty, frędzle, motywy westernowe, z drugiej diamentowe dodatki, wysokie obcasy i dekolty do pasa.
Jednak mnie osobiście wydaje się, że lepiej będzie, jeśli Amerykanie zachowają country glamour dla siebie. Europejska kultura ubioru jest inna. Przyjęliśmy od Amerykanów dżinsy i cały idiom stylu sportowego, bądźmy im za to wdzięczni. Stylu uczmy się jednak raczej od Włochów i Francuzów.
Ale... i u nas są miejsca, gdzie Dolly Parton ma naśladowczynie. Wracając z Mazur do Warszawy, zatrzymaliśmy się na obiad w przydrożnej restauracji w Drobinie. Gdy byliśmy skupieni nad ogórkową, do sali wkroczyła dziewczyna przyrzucona jaskraworóżowym długowłosym futrem do ziemi (sierpień!). Miała je chyba tylko na entrée, bo zaraz zrzuciła, odsłaniając zestaw: różowy biustonosz w całości widoczny pod wydekoltowanym topem, obcisłą spódniczkę mini. Zielone sandały na wysokim obcasie dopełniały całości...
Przyszła mi do głowy taka myśl: jak ktoś taki, jak minimalista Calvin Klein, mógł pochodzić z Ameryki? Jeśli został tym, kim został, to chyba tylko przez bunt i zaprzeczenie. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 98f2b6d283

PIĘKNO nieskończoności





Marka TOUS prezentuje nową efektowną kolekcję biżuterii – Infinity, która nawiązuje do symboliki nieskończoności. Płynna linia to współczesna interpretacja ikonicznego misia TOUS.

Infinity, czyli nieskończoność, przywołuje pozytywne emocje, łączy przeszłość z przyszłością. Symbolizujące ją miękkie, płynne linie w kolekcji biżuterii TOUS Infinity to ewolucja kultowego symbolu marki – misia TOUS. Staje się bardziej subtelny, minimalistyczny i graficzny – na nowo wyznacza biżuteryjne trendy. W pełni oddaje wartość sentymentalną projektów TOUS, nawiązując do ważnych uczuć i relacji, o których zawsze chcemy pamiętać. Co zachwyca w kolekcji? Kolczyki, naszyjniki, pierścionki. Od niewielkich, minimalistycznych form po dłuższe, bardziej wyraziste. Motyw misia zaprojektowano w różnych rozmiarach, co pozwala dopasować biżuterię do indywidualnego stylu i dowolnie łączyć poszczególne elementy. Mocnym dodatkiem sezonu są torebki, które charakteryzuje ponadczasowy design i nowoczesność. W skórzanych modelach motyw nieskończoności zdobi klapy w formie eleganckiego zapięcia. Mają uniwersalne fasony, sprawdzą się więc na wszystkie okazje. Kolczyki, naszyjniki i pierścionki wykonano ze srebra oraz 9- i 18-karatowego złota. Stworzono je z myślą o codziennym noszeniu – ich wyraziste formy nie tylko doskonale uzupełnią stylizację, ale staną się jej głównym motywem. Nowa interpretacja misia TOUS to przemyślany wizualny kod, który pozwala dowolnie miksować biżuterię, torebki i akcesoria w spójne total looki. Kolekcja TOUS jest dostępna w salonach marki i online na **tous.com**.



TOUS Infinity: naszyjniki, pierścionki, różne rodzaje kolczyków oraz torebki. Na torebkach motyw nieskończoności pojawia się jako ozdobne centralne zapięcie lub element printu.

Fot. Materiały promocyjne

eprasa.pl 98f2b6d283

Spodnie balloon

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











1. płaszcz Massimo Dutti 1290 zł
2. czapka Ganni 409,99 zł, PRM
3. spodnie Posse 1500 zł
4. torebka Coccinelle 1399,90 zł
5. baleriny Coccinelle 949,90 zł
6. skarpety Falke 99,99 zł, Peek & Cloppenburg
7. szalik Coccinelle 449,90 zł











1. kolczyki Apart 799 zł
2. czapka &Other Stories 290 zł
3. peleryna Benetton 420 zł, zalando.pl
4. okulary Elixa 299 zł, Apart
5. spodnie H&M 164,99 zł
6. torebka Dragon Diffusion 2719,90 zł, answear.com
7. baleriny Parfois 149,99 zł

Francuska marka pod kreatywnym dowództwem Chemeny Kamali wróciła do estetycznych korzeni. Znak charakterystyczny Chloé to połączenie boho z nutką eklektyzmu. Jasne spodnie typu balloon świetnie prezentują się z płaszczem w kratkę i gładką wiatrówką. Dodajemy miękkie baleriny.





Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

Szerokie i powiewne spodnie tej jesieni opanowały wybiegi i ulice. Nazwę „balloon” zawdzięczają luźnym, zwężającym się ku kostce nogawkom. Według nas warto mieć je w szafie – dla mody i wygody.



1. pasek Zara 109 zł
2. koszula Reiss 860 zł
3. spodnie Zara 109 zł
4. zegarek Elixa 590 zł, Apart
5. torebka Coccinelle 1249,90 zł
6. naszyjnik Solar 89 zł
7. buty Zara 159 zł





1. bluzka Answear Lab 469,99 zł, answear.com
2. pierścionek W.Kruk 229 zł
3. spodnie Zara 129 zł
4. kolczyki Apart 319 zł
5. buty Nine West 229,99 zł
6. torebka Answeaar Lab 189,99 zł, answear.com



Jonathan Anderson w kolekcji dla Diora połączył połyskujące szerokie spodnie i koszulkę w kraciasty wzór. Wyrazisty akcent? Buty w groszki. Świetny przykład, jak w jednej stylizacji zestawić kilka trendów, by całość prezentowała się z klasą. Nasza propozycja: zamiennie srebrny model balloon. Na efektowny wieczór.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

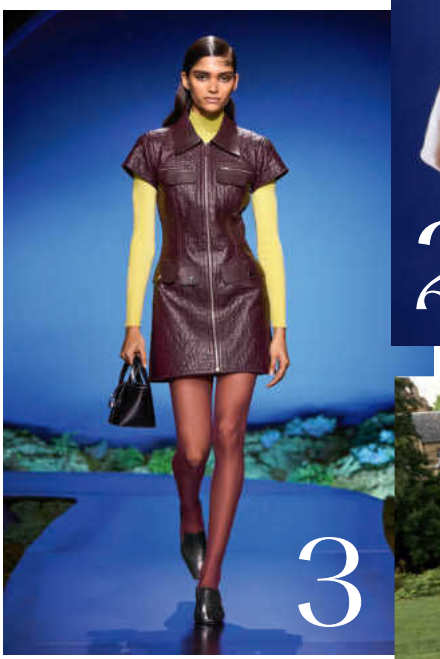


KAROLINA TOMASZEWICZ
redaktorka mody TS

Co nas kręci?



















Who wants to live forever? – śpiewał Freddie Mercury. I przepowiedział sobie status legendy. 5 września artysta skończyłby 80 lat, z okazji rocznicy urodzin Victoria & Albert Museum w Londynie przygotowało wystawę *Splendid things* ***(2)***, którą bezpłatnie można oglądać od 24 października do 17 stycznia. Co podziwiamy? Osiem „looków" z różnych momentów kariery Freddiego. Tytuł nawiązuje do przepychu obiektów, którymi lubił się otaczać, a udostępniła je Mary Austin, jego przyjaciółka. Pozostając w kręgu dobrej muzyki: marka Guess stworzyła limitowaną linię dżinsów, koszulek, kurtek i czapek z logo *The Rolling Stones* ***(1)***. Czerwone usta z językiem zaprojektował na początku lat 70. Anglik John Pasche. Dziś wciąż są symbolem wolności, przełamywania schematów i kojarzą się z wokalistą TRS – Mickiem Jaggerem. W jesienne wieczory będziemy nie tylko słuchać płyt, ale również nosić najmodniejszy odcień: śliwkę. Projektanci francuskiego domu mody Hermès ***(3)*** proponują, by łączyć ją z limonką. Prugna (po włosku śliwka) – bo taką wdzięczną nazwę nosi ten trend – zaraz obok czerwieni i kobaltu wiedzie prym w tym sezonie. Wybornie prezentuje się też butelkowa zieleń, a ta kusi w kampanii krakowskiej marki Naree ***(4)***. Sfotografowana w małych szkockich miejscowościach i na klifach, promuje jesienno-zimową kolekcję, w której dużo jakościowych miękkich swetrów i otulających fasonów w sam raz na chłodniejsze dni. Przenosimy się do Łodzi, skąd pochodzi Roselle ***(5)***. Słynąca z kobiecej klasyki rodzinna firma to romantyczne sukienki, kardigany i sporo propozycji do biura – marynarki i spodnie w neutralnych odcieniach. Z kolei założona w Warszawie przez Mariolę Pietrzycką marka Mari Preti ***(7)*** w kolekcji *Warsaw Women* proponuje kroje bliskie ciału, podkreślające zmysłowość. Bazuje na naturalnych, szlachetnych materiałach: wełnie, kaszmirze. Materiały i ich wykorzystanie w drugim obiegu to konik Karoliny Ramus i Marty Ammar, które tworzą Vinnci ***(6)***. Ten kreatywny kolektyw stoi za niepowtarzalnymi projektami. Najbardziej charakterystyczne? Skórzane kurtki po pełnej metamorfozie, z wymienionymi podszewkami, zamkami, guzikami. Jeszcze cieplej jest we Fluff ***(8)*** na Koszykowej. Kurtki puchowe są świetne gatunkowo, mają unikalny design. Puchówka w kwiatki? Dziewczęca, robi wrażenie. Na koniec znana i lubiana wygoda – sezon na klapki kończymy w Birkenstockach ***(9)***. Te są wyjątkowe, bo powstały we współpracy z włoskim domem mody Etro. Idziemy w to! ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

CZAS NA NAJLEPSZE PROJEKTY

DOSKONAŁOŚĆ MODY Twój STYL 2026



Sponsor statuetek

APART.pl

DOSKONAŁOŚĆ MODY „Twój STYL”

TO JUŻ 28. EDYCJA!

ZAPRASZAMY MARKI I PROJEKTANTÓW DO UDZIAŁU W KONKURSIE.

Statuetka Doskonałość Mody to docenienie najciekawszych projektów, kolekcji, zjawisk, wydarzeń i inicjatyw. Nagradzamy zarówno znane i lubiane zagraniczne marki, jak i lokalnych młodych twórców – nasza nagroda to dla nich wiatr w żagle. W konkursie w tym roku może wziąć udział każda firma i projektant, których kolekcje wiosna–lato 2026 i jesień–zima 2026/2027 sprzedawane są na rynku polskim. Na zgłoszenia czekamy do 18 grudnia 2026.

Więcej na twojstyl.pl/dm2026

Regulamin konkursu na regulaminy.pl

JURY KONKURSU DOSKONAŁOŚĆ MODY 2026



Kasia Sokołowska
reżyserka pokazów mody



Ania Kuczyńska
projektantka



Harel
dziennikarka modowa



Michał Szulc
projektant, wykładowca



Mela Koteluk
wokalistka i autorka tekstów



Lidia Popiel
modelka i fotografka



Anna Halarewicz
artystka, ilustratorka mody



Joanna Lorynowicz
redaktorka naczelna TS



Katarzyna Pluta
dyrektor artystyczna TS



Joanna Nojszewska
edytorka TS



Maria Szaj
kierownik działu mody i stylizacji TS



Karolina Tomaszewicz
redaktorka mody TS

Fot. Akpa, Albert Pabijanek, archiwum TS, archiwum prywatne

eprasa.pl 98f2b6d283



MOCNE WEJŚCIE

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ
wybór: MARIA SZAJ

Nowy sezon = nowe buty. Są bazą jesiennej szafy. Klasyczne modele zyskują finezyjną, ozdobną odsłonę. Redaktorki TS podpowiadają, co wybierać i z czym nosić.

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 98f2b6d283

MULE









Obowiązuje jedna zasada – mule muszą być wygodne. Wsuwane loafersy, czółenka na płaskim i wysokim obcasie powinny być dobrze wyprofilowane. Inspiruje pokaz Chanel – tu wersja na słupkowych szpilkach. Mule świetnie uzupełnią zestaw z dżinsami, luźną koszulą i marynarką.





1. Zara 179 zł
2. Kurt Geiger 985 zł
3. Miista 999 zł, PRM
4. Liu Jo 729 zł, zalando.pl
5. Massimo Dutti 479 zł

SATYNOWE SNEAKERSY



Sport i połysk to ostatnio popularne połączenie. Satynowe sneakersy są bardziej eleganckie od klasycznych. Ważne: w jednolitych barwach. Wkładamy je zarówno na dzień, jak i na wieczór. Ciekawie? Do luźnego garnituru, sukienki z powiewnego materiału noszonej ze skórzaną kurtką.

















1. Zara 179 zł
2. Miu Miu 3400 zł
3. Dries van Noten 1600 zł
4. Puma 449 zł
5. Steve Madden 572 zł
6. Reebok 299,99 zł
7. Hoff 639 zł
8. Adidas by Stella McCartney 699,99 zł, answear.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

BALERINY



1



2



FFORME



3



4

Przykuwają wzrok kolorami i ozdobnymi aplikacjami. Dziewczęce baleriny wyszywane kwiatowymi wzorami, koralikami, dżetami, z lakierowanym połyskiem – sprawdzą się w większości stylizacji. Warto mieć je w szafie – trendy przemijają, baleriny pozostają!



5





6



7

1. Mango 159,99 zł
2. Parfois 199,99 zł
3. Alohas 679,99 zł, answear.com
4. Coach 829,99 zł, PRM
5. Coccinelle 989 zł
6. Camper 715 zł
7. Arket 650 zł

1. Zara 249 zł
2. Reiss 743 zł
3. Marc Jacobs 1209 zł, DH Vitkac
4. Marc Cain 1079 zł
5. &Other Stories 650 zł



1



2



3

CZÓŁENKA



MIU MIU

Najmodniejsze czółenka? Z kwadratowym noskiem i na masywnym obcasie. Ale też typu slingback, z odkrytą piętą i z paskiem. W sam raz do wełnianych gładkich sukienek i kompletów w kratkę. Ładnie prezentują się w kolorach brązu i bordo, w łatki. Czarne, eleganckie mają ciekawe detale – metalowe klamry, noski.



4



5

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

LOAFERSY



1. Kurt Geiger 350 zł
2. Melvin & Hamilton 929 zł, zalando.pl
3. All Saints 859 zł, zalando.pl
4. Clarks 550 zł
5. Marc Cain 1119 zł
6. Coccinelle 999,90 zł
7. Marc Cain 1079 zł
8. Camper 759,99 zł

Półbuty w męskim stylu: ponadczasowe. Dobra inwestycja? Loafersy w kolorach butelkowej zieleni i burgunda. Odważniej? Modele srebrne, ze sztucznego futerka, z chwostami. Lubimy je w duetach z lekkimi długimi sukienkami – dla kontrastu.

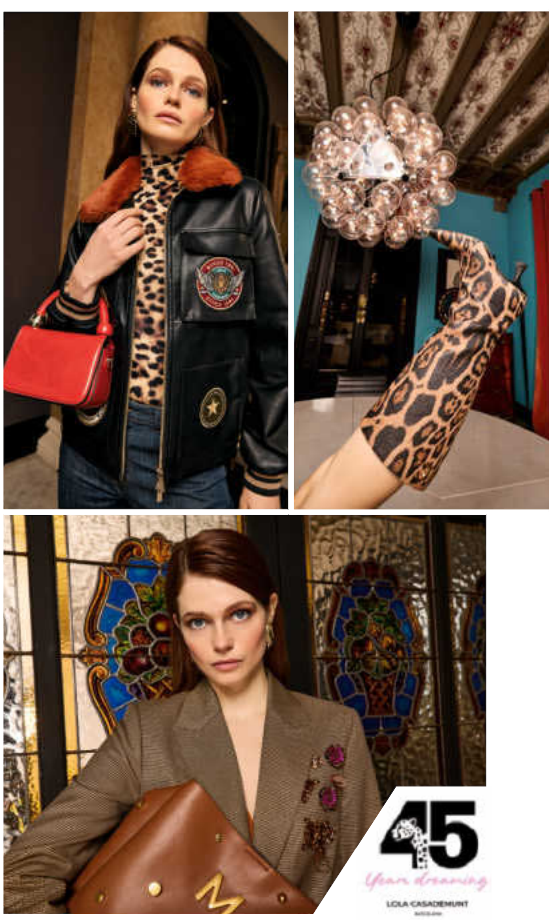
Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

Reklama



LOLA CASADEMUNT:
45 lat stylu
zapisanych w „The Archive Edit"

Z okazji 45-lecia LOLA CASADEMUNT prezentuje „The Archive Edit" – specjalną odsłonę kolekcji Jesień/Zima 2026–2027, która sięga do archiwów marki i interpretuje jej najbardziej charakterystyczne kody na nowo.
Od ponad czterech dekad hiszpańska marka buduje własny język mody, oparty na kobiecości, kolorze, wyrazistych detalach i elegancji. Jubileuszowa kolekcja nie jest jednak nostalgicznym powrotem do przeszłości. To współczesne spojrzenie na dziedzictwo marki i pokazanie, że jej DNA może ewoluować bez utraty charakteru.
Inspiracją dla projektów stały się m.in. sylwetki zaczerpnięte z osobistej garderoby założycielki marki, Loli Casademunt. Klasyczne formy zyskały nowoczesne proporcje, precyzyjne cięcia i bardziej współczesną lekkość.
„The Archive Edit" symbolicznie łączy także dwa pokolenia: wyczucie detalu Loli Casademunt z odważną, barwną wizją Maite Casademunt. To właśnie balans między dziedzictwem a nowoczesnością od 45 lat definiuje markę.



eprasa.pl 98f2b6d283

uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Młodość ma przyszłość! Dossier na modny temat skin longevity (s. 224)

Włosy jesienią tracą gęstość Przeczekać to czy leczyć? (s. 234)

Mój wybór Zapach wiatru w drzewach, róż na powieki, kapsułowe pędzle (s. 242)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283



Piękna i zdrowa

Specjaliści radzą, jak żyć, by na dłużej zachować młodość skóry... niezależnie od wieku. Najskuteczniejsze sposoby pielęgnacji, zabiegi medycyny estetycznej, spa i wellness (s. 224).

eprasa.pl 98f2b6d283

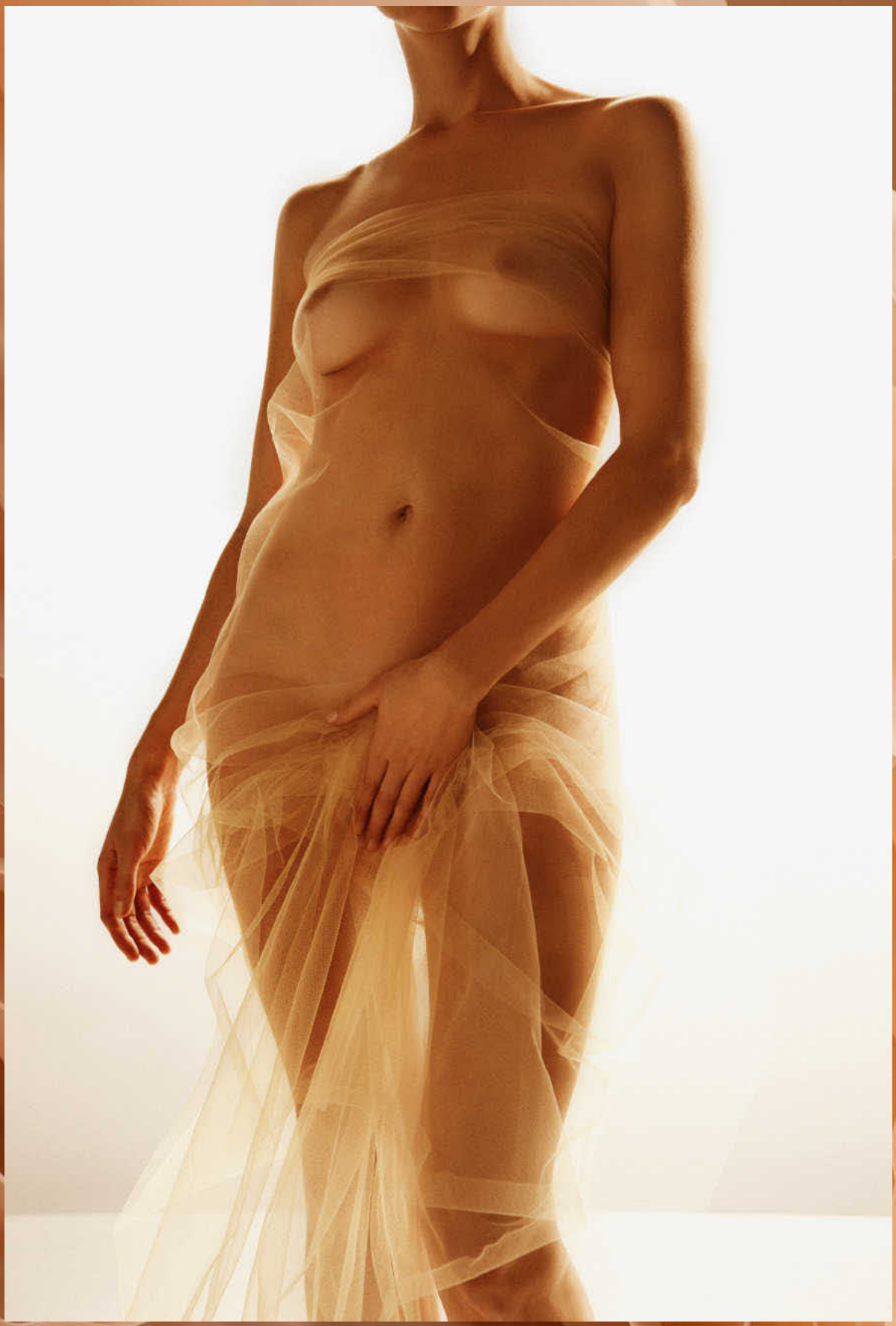
Młodość MA PRZYSZŁOŚĆ

tekst: EWA SARNOWICZ

Skin longevity to najgorętszy trend w pielęgnacji – tej domowej, gabinetowej, spa i medycynie estetycznej. Nie chodzi o zatrzymanie czasu ani „wiecznej młodości". To nie odmładzanie ani ukrywanie oznak wieku, raczej długofalowe wspieranie funkcji skóry, jej odporności i regeneracji. To podejście wpływa nie tylko na dobór kremów i zabiegów, ale też na styl życia. Specjaliści podpowiadają, jak dbać o siebie w duchu longevity.

Starzenie się – również skóry – jest nieuchronnym procesem utraty energii, kumulacji uszkodzeń komórek, błędów DNA, osłabienia regeneracji. Między 2009 a 2019 rokiem przyznano cztery Noble za odkrycia dotyczące różnych aspektów długowieczności, a potem przyszła pandemia i temat wybuchł ze zwiększoną siłą. Pojawiły się kliniki, zabiegi i mnóstwo ekspertów od longevity – w zdrowiu (piszemy o tym na str. 186) i urodzie. Czy to marketingowy chwyt, czy nadzieja na przyszłość? Jak mówią: „genów nie wydłubiemy". – Ale mamy na nie wpływ, niektóre mogą pozostać uśpione, inne możemy pobudzić – mówi dr George Gaitanos, dyrektor Chenot Palace Weggis w Szwajcarii, ośrodka wyspecjalizowanego w dziedzinie longevity. – Jak obliczono, geny w 20–50 procentach decydują o długości życia, reszta zależy od środowiska i stylu życia, czyli epigenetyki. Dlatego osoby z identycznymi genami mogą wyglądać młodziej lub starzej. Ich komórki bywają w różnym wieku.

eprasa.pl 98f2b6d283



Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283

ZACZNIJ OD FILTRA

W ostatnich latach coraz częściej pojawia się pojęcie skinspan. Oznacza okres życia, w którym skóra zachowuje zdrowie, sprawność biologiczną i młody wygląd, nie tylko wykazuje brak zmarszczek czy przebarwień. A że – jak podkreślają autorzy przeglądu opublikowanego w „Journal of Cosmetics Dermatology" – skóra nie starzeje się nagle, ale latami, nigdy nie jest za późno zacząć ją wzmacniać, by starzała się ładnie i zdrowo. Jak to się robi? Długofalowo i systematycznie. Przede wszystkim używając kremów z filtrami UV. Badania wskazują, że aż 80 procent oznak starzenia się skóry twarzy spowodowanych jest przez nadmierne promieniowanie UV. Uszkadza DNA komórek, odpowiada za oparzenia, generuje powstawanie w skórze wolnych rodników, nasila aktywność metaloproteinaz, czyli enzymów, które tną kolagen, elastynę i inne białka budulcowe. Efekt: pojawiają się zmarszczki, przebarwienia, zmniejsza jędrność, wzrasta ryzyko nowotworów. Wniosek: filtry przeciwsłoneczne to najlepszy składnik anti-aging. – Używane nie sezonowo – tylko w lecie, ale codziennie, przez cały rok – mówi Ilona Kiraga, kosmetolog, szkoleniowiec Bandi Cosmetics. Proponuje, by ochronę przeciwsłoneczną wspomagać antyoksydantami, na przykład witaminami C (wpływa też na syntezę kolagenu i procesy pigmentacji), E, resweratrolem albo – z nowszych odkryć – astaksantyną i karnozyną. Szczególnie jeśli mieszkasz w mieście. Ogromne niemieckie badanie dowiodło, że kobiety żyjące w miastach miały o 20 procent większe przebarwienia niż te ze wsi, nawet przy takiej samej ekspozycji na słońce!

Ale przecież o filtrach i antyoksydantach piszemy od lat! – Podstawy pielęgnacji nie są nowe, ale dziś coraz więcej wiemy o mechanizmach ich działania, właśnie w kontekście długowieczności skóry – odpowiada ekspertka. – Drugi bardzo ważny filar skin longevity to też nic nowego – wzmacnianie funkcji barierowych naskórka i związane z tym nawilżenie skóry. Tu pomagają lipidy, dziś wiemy, że najlepsze są naturalne składniki cementu międzykomórkowego, bo zmniejszają utratę wody i sprawiają, że skóra staje się bardziej odporna na niekorzystny wpływ czynników zewnętrznych. Z wiekiem ich ilość spada, dlatego należy je uzupełniać, na przykład ceramidami, cholesterolem, kwasami tłuszczowymi. Oraz składnikami pobudzającymi syntezę naturalnych ceramidów, np. popularnym niacynamidem, lub z nowych: mineralnym ekstraktem z alg wapiennych – dodaje. Wzmacnianie bariery naskórkowej zatrzymującej wilgoć w skórze dobrze połączyć ze składnikami higroskopijnymi przyciągającymi wodę, jak kwas hialuronowy i inne glikozaminoglikany oraz cukry, np. trehaloza. Dobrze nawilżona skóra jest mniej podatna na wpływ czynników zewnętrznych, poprawnie się złuszcza i odnawia, komórki lepiej się komunikują, a co za tym idzie, regenerują.

A co z modnymi w ostatnich latach składnikami biostymulującymi? – Dopiero wtedy, kiedy masz szczelną barierę i chronisz się przed promieniowaniem UV, biostymulacja ma sens. W przeciwnym razie może przeciążyć skórę lub ją podrażnić – mówi ekspertka. – Dlatego najpierw dbamy o podstawy, a dopiero później sięgamy po retinoidy (retinol, retinal, HPR), które wspierają odnowę naskórka oraz syntezę kolagenu i ograniczają jego degradację, albo po biostymulujące peptydy sygnałowe (np. peptydy miedziowe), które wspomagają przekazywanie informacji między komórkami, też dotyczących syntezy kolagenu.

Nowością są egzosomy, które również wzmacniają komunikację między komórkami, polinukleotydy i PDRN.

W kontekście skin longevity dużo mówi się też o mikrobiomie. Zaburzony skład mikroflory bakteryjnej na skórze nasila jej permanentne stany zapalne, a to drugi po promieniowaniu UV powód jej przyspieszonego starzenia się, tzw. inflammagingu. Łagodne kosmetyki z pro- i prebiotykami wspierają właściwy skład mikrobiomu. Inflammaging łagodzą też neurokosmetyki. Zawierają składniki uspokajające i, co za tym idzie, poprawiające funkcjonowanie skóry narażonej na stres, np. adaptogeny (ashwagandha, *Centella asiatica*, reishi). Coraz częściej również relaksują. Przykład? Nowa marka Neuraé zawiera roślinne neuroskładniki kojące i stymulujące produkcję beta-endorfin wpływających na pozytywne emocje i ograniczających uwalnianie kortyzolu, hormonu stresu.



1 2 3 4 5

1. Youth Restoring Radiance Capsules hérmonic 100 zł/30 kapsułek 2. Tetra-C Yuzu Multikrem booster rozświetlająco-regenerujący AA Laab 50 zł 3. Biostymulujący krem przeciwzmarszczkowy Symphonia Dermika 90 zł 4. Ultimate The Mask Sensai 2250 zł 5. Absolue Longevity MD Intercept The Cream Lancôme 759 zł

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Ciało umie się naprawiać. Trzeba tylko dać mu sygnał. Nie zastępować pracy komórki, tylko kompleksowo pobudzić ją do działania i chronić.

Kosmetyki te mają relaksujące neurozapachy stworzone zgodnie z zasadami aromachologii i podobnie działające neurokonsystencje. Ich wpływ na skórę potwierdziły testy przeprowadzone na około 200 ochotnikach. Na koniec kosmetolożka dodaje: – Ciekawymi składnikami w stylu longevity są też senolityki, które „sprzątają" ze skóry nieużyteczne komórki i odzyskują komponenty do syntezy nowych, na przykład *Andrographis paniculata*, czyli brodziuszka wiechowata. Trwają też badania nad składnikami wpływającymi na mitochondria, czyli centra energetyczne komórki, np. oceanicznymi biofermentami bakteryjnymi.

PROGRAM PIELĘGNACJI

Ilona Kiraga podpowiada, jak go ułożyć. – Na dzień nakładamy preparat z antyoksydantami i ochroną przeciwsłoneczną. Na noc peptydy i składniki stymulujące, bo wtedy zachodzą procesy regeneracyjne. Na zmianę z retinoidami, jeśli nie ma przeciwwskazań. Można używać kosmetyku, który łączy kilka składników o podobnym działaniu. Ale niekoniecznie w najwyższym stężeniu, bo to nie zawsze dobre dla skóry. Pielęgnacja longevity, po zapewnieniu podstawowych potrzeb skóry, powinna być zindywidualizowana, czyli działać na słabe punkty cery – np. naczynkowej czy nadreaktywnej. – Dlatego w nowoczesnej kosmetologii odchodzi się od kremów „na wiek", 30, 40, 50+ – wyjaśnia ekspertka. Jest sceptyczna też w sprawie pielęgnacji koreańskiej. – Longevity nie polega na stosowaniu dużej liczby kosmetyków, jak w Azji, tylko na pielęgnacji, która ma odpowiadać na różne mechanizmy starzenia. Ale – zastrzega – jeśli ktoś lubi wieloetapową pielęgnację i taka rutyna go relaksuje, można to uznać jako element longevity. Kosmetyki domowe to nie wszystko. W nurcie longevity wracamy do gabinetów kosmetycznych, a one oferują coraz skuteczniejsze zabiegi, bo łączą techniki sprawdzone przez lata i nowoczesne technologie. Relaksują i stymulują. W Danucera Spa masaż ciała wspomaga fototerapia światłem czerwonym i podczerwonym. W firmowym zabiegu na twarz – również z mikroprądami. – Działamy kompleksowo – mówi Magdalena Wilkowski, kosmetolog i szkoleniowiec Danucery. – Systematyczne stosowanie złożonych technik długofalowo pomaga dbać o skórę, ale też wzmacnia efekty zabiegów medycyny estetycznej.

W NOWYM STYLU

No właśnie, czy medycyna estetyczna odpowiada na trend longevity? – Tak. Naskórek, skóra właściwa, tkanka podskórna, tłuszczowa, mięśniowa, układ kostny łączą się – mówi prof. Barbara Zegarska, współorganizatorka konferencji iADE Longevity. – W nurcie longevity należy działać kompleksowo, na wszystkie warstwy skóry i tego, do czego jest podczepiona. Dlatego pielęgnacji powinny towarzyszyć masaże – i relaksujące, i wzmacniające mięśnie – oraz zabiegi medycyny estetycznej. Nie jeden mocny, który da natychmiastowy efekt napompowanej albo „zamrożonej" twarzy, ale wiele uzupełniających się, zwiększających efekt działania, wspomagających nawzajem w spersonalizowanej długofalowej strategii. By skóra wyglądała dobrze nie tylko dziś, ale i za 10–20 lat. Dr Marcin Ambroziak, który z prof. Zegarską organizuje iADE Longevity, zauważył: – Kiedyś pacjentka chciała zlikwidować zmarszczkę, dzisiaj mówi: „Chciałabym się ze sobą dobrze czuć". Dlatego skupiamy się na wspieraniu skóry i jakości komórek. Im lepsza, tym lepiej wyglądamy. W czasach długowieczności spada zainteresowanie agresywnymi metodami usuwania skutków starzenia, które wiązały się z bólem, długim czasem rekonwalescencji. Zabiegi longevity są bardziej komfortowe, nie powodują długotrwałych podrażnień, obrzęków czy zaczerwienień, pozwalają na szybki powrót do codziennych aktywności i naturalny wygląd. „To terapie medycyny regeneracyjnej stymulujące naturalne mechanizmy naprawcze skóry, by pobudzić jej odnowę" – mówią eksperci. Na przykład pilingi, światło szerokopasmowe działające kompleksowo na jej różnych poziomach, światło czerwone i podczerwone łagodzące zapalenia i wspierające odnowę, lasery o łagodnych parametrach, biostymulatory, np. polinukleotydy, kwas polimlekowy, hydroksyapatyt wapnia, które pobudzają skórę do przebudowy i produkcji kolagenu. Albo mezoterapia, nie tylko z osoczem bogatopłytkowym (PRP) czy fibryną, ale z biostymulatorami, albo radiofrekwencja mikroigłowa, która poprawia napięcie, gęstość i jędrność skóry. Nawet toksyna botulinowa ma swoje miejsce

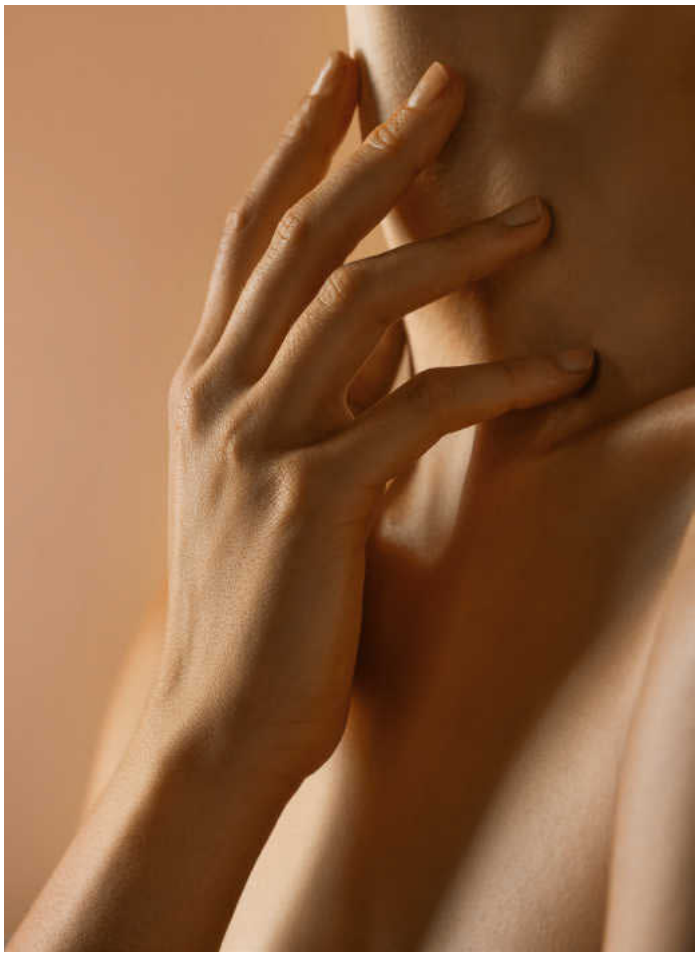
Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 98f2b6d283

w terapii longevity – kiedyś stosowana na zmarszczki, dziś zapobiegawczo, z szacunkiem dla naturalnej mimiki.

CO WYBRAĆ W SPA

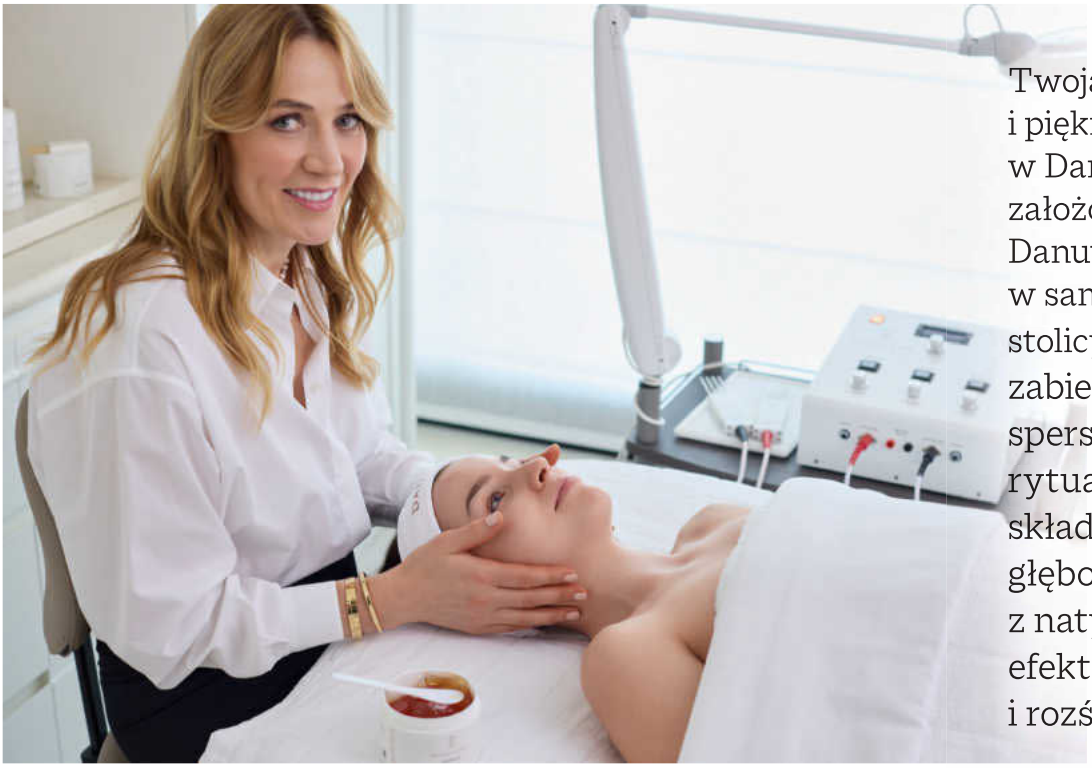
Trend longevity wymaga działania holistycznego, a że wyrósł z rynku premium wellness, który zdominował ośrodki spa, dobrze jest do nich zajrzeć. W ostatnich latach rozwijały się tam mocno zabiegi i kuracje upiększające połączone z elementami prozdrowotnymi, relaksacyjnymi, wspierającymi jakość życia, wewnętrzną równowagę oraz nowoczesną profilaktykę starzenia. I tak pojmowana długowieczność zdefiniuje nadchodzące lata w branży beauty – co zakomunikowali eksperci i menedżerowie podczas szczytu INNOCOS Beauty & Longevity 2025 w Genewie – a przecież Szwajcaria to kolebka zabiegów longevity premium wellness. Trend ten obserwujemy również w Polsce. W spa i urodowych klinikach obok masaży i zabiegów upiększających wzbogaca się z każdym miesiącem menu technologii longevity. Podstawową pozycją, którą wszyscy znamy, jest **sauna**, pojawia się coraz więcej jej rodzajów. Do klasycznej fińskiej, gdzie ciało jest krótkotrwale przegrzewane, by zmobilizować mechanizmy obronne (serce bije szybciej, naczynia krwionośne się rozszerzają, a skóra poci), dołączyły na przykład sauny infrared z lampami na podczerwień zamiast tradycyjnego pieca, nagrzewające ciało w niższej temperaturze (40–60 stopni). Regularne powtarzanie sesji sprawia, że organizm adaptuje się do warunków ekstremalnych. I relaksuje – rozgrzanie i schłodzenie działa jak naturalna terapia antystresowa, wiele osób odczuwa po tym odprężenie, lepiej śpi. Nadzwyczajną mobilizację wywołuje też **krioterapia**, podczas której ciało przez trzy minuty schładzane jest powietrzem o temperaturze poniżej stu stopni. Po zakończeniu zabiegu naczynia krwionośne silnie się rozszerzają, więc przepływ krwi rośnie, co dotlenia tkanki, przyspiesza ich odżywienie i regenerację, pobudza wydzielanie endorfin, rozluźnia mięśnie. Takie zabiegi (kiedyś stosowane tylko medycznie) dziś również coraz częściej są oferowane w spa, bo kabiny wymagają coraz mniej miejsca. Firma Starpool stworzyła nawet chłodzące suche łóżko floatingowe, w którym opływająca ciało woda (z nieco łagodniejszą temperaturą 4–6 stopni) zamknięta jest w materacu. Niezmiennie od ponad dwudziestu lat w ośrodkach beauty popularnością cieszy się **endermologia**, czyli masaż podciśnieniowy połączony z rolowaniem ciała dla pozbycia się obrzęków i cellulitu, stosowany też w rehabilitacji blizn, po operacjach, w fizjoterapii. Dotlenia komórki, usuwa toksyny, redukuje kortyzol i stres, poprawia odporność i jakość snu, pobudza fibroblasty do produkcji kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego. W ostatnich latach endermologia wzbogacona została w przeciwzapalne światło LED oraz wibracje 30 Hz (LPG Infinity) – wspierają aktywację tkanki łącznej i drenaż oraz usprawniają mikrokrążenie. Inny rodzaj mechanicznej stymulacji jest w urządzeniu FaceLift



Nie chodzi o to, by ukryć skutki upływu czasu. Lepiej sprawić, by organizm sobie z nimi radził.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283



Twoja chwila spokoju i piękna zaczyna się w Danucera SPA założonym przez Danutę Mieloch w samym centrum stolicy. Flagowe zabiegi opierają się na spersonalizowanych rytuałach i naturalnych składnikach. Łączą głęboki relaks z natychmiastowym efektem liftingu i rozświetlenia.

Luksus spa **w sercu miasta**

Harmonijne, komfortowe, dwupoziomowe Danucera SPA zajmujące ponad 200 metrów kwadratowych zaprojektowane zostało przez Agnieszkę Colombié z Agnes Colombié Design. Wnętrza zdobią naturalne kruszce – kamień, marmur, mosiężne akcenty i delikatne faktury inspirowane naturą. Ciepłe światło, miękkie tkaniny i dopracowane detale tworzą atmosferę pełnego zanurzenia w spokoju i luksusie. To miejsce, w którym pielęgnacja staje się rytuałem. Oaza ekskluzywności, w której piękno nabiera nowego, wielowymiarowego charakteru. A każda wizyta to indywidualnie skomponowany rytuał, tworzony, by przywrócić harmonię i naturalny blask. Danucera Spa przy ulicy Pięknej 15 to miejsce inne niż wszystkie. Kosmetolog z uważnością rozmawia z klientem, przygląda się potrzebom skóry, a po konsultacji proponuje terapie i zabiegi dopasowane zgodnie z Twoimi indywidualnymi preferencjami i potrzebami skóry. Ekspert dobiera produkty, techniki masażu i etapy pielęgnacji tak, by zabieg był w pełni spersonalizowany: nawilżający, regenerujący, oczyszczający lub liftingujący. Bo każda skóra ma inne potrzeby i wymaga wyjątkowego traktowania. Nie ma jednego przepisu na piękno. Trzeba działać kompleksowo. Dlatego innowacyjne zabiegi na twarz i ciało spotykają się tu z holistyczną troską o włosy, a także piękne i zadbane paznokcie. Danucera SPA to miejsce, w którym pielęgnacja staje się rytuałem, a każdy moment – doświadczeniem piękna w najczystszej formie.



Flagowy zabieg na twarz Sculpt & Lift By Danucera

eprasa.pl 98f2b6d283

wyposażonym w przyklejane do twarzy aplikatory emitujące prąd pobudzający mięśnie do skurczy, które je wzmacniają i w efekcie unoszą owal twarzy. Jednocześnie emituje rozgrzewającą do 40 stopni falę radiową, która działa na kolagen i elastynę.

Coraz częściej w ośrodkach wellness spotykana jest też **komora hiperbaryczna**, do niedawna zarezerwowana dla terapii medycznych i rehabilitacji. Ta w stylu wellbeing jest ładniejsza i wygodniejsza (np. marki CTN), przypomina namiot-przyczepkę, w jakiej rowerzyści przewożą dzieci. Oddycha się w niej tak samo jak w medycznej – tlenem pod ciśnieniem. Wiąże się on z hemoglobiną, ale też rozpuszcza w osoczu i dociera do miejsc słabo ukrwionych lub niedotlenionych, np. trudno gojących się ran, oparzeń, tkanek po udarach, zabiegach, kontuzjach, stymuluje krążenie, wspiera energetycznie komórki, mobilizuje macierzyste, które uczestniczą w regeneracji. Wpływa też na kondycję skóry. „W 2021 roku opublikowano przełomowe badanie, w którym zdrowym starszym ochotnikom wykonano biopsję skóry przed serią komór hiperbarycznych i po niej. Po trzech miesiącach terapii wzrosła gęstość włókien kolagenowych, zwiększyła się sieć naczynek krwionośnych, więc też dotlenienie skóry. Pod mikroskopem wyglądała na młodszą, kolagen był bardziej zbity i elastyczny. Co więcej, w badanej tkance odnotowano spadek liczby starzejących się komórek „zombie", które się już nie dzielą, lecz wydzielają szkodliwe substancje prozapalne, przyspieszając starzenie. Były to pierwsze badania na ludziach, które dowiodły, że tlenoterapia hiperbaryczna ma wpływ na starzenie się skóry" – pisze dr Łukasz Sobkowiak, biolog molekularny, autor *Długowieczności kobiet*.

W ośrodkach wellness, spa, gabinetach kosmetycznych i medycyny estetycznej powszechna jest też stosowana samodzielnie lub w połączeniu z zabiegami **fototerapia**, czyli nieinwazyjne naświetlanie komórek światłem o różnych długościach fal. W przeciwieństwie do promieniowania UV nie powoduje uszkodzeń DNA ani termicznych. Fototerapia może wspomagać regenerację skóry po inwazyjnych zabiegach estetycznych i operacjach, a także pomagać leczyć problemy dermatologiczne (łuszczyca, egzema, atopowe zapalenie skóry). Jej działanie zależy od długości fali i związanego z nią koloru światła. Urządzenie DermaLight emituje wszystkie. Światło niebieskie – które uszkadza komórki bakteryjne, również trądzikowe, zmniejsza stan zapalny w skórze i pomaga w redukcji sebum. Żółte – usprawniające mikrokrążenia w skórze, co poprawia jej odżywienie i dotlenienie oraz koloryt, zmniejsza rumień, koi, łagodząc podrażnienia i stany zapalne, a także zwiększa produkcję kolagenu i elastyny. Jak większość innych urządzeń do fototerapii DermaLight emituje światło czerwone i podczerwone. Czerwone pobudza fibroblasty do produkcji

Dziś jesteś najmłodsza, jaka kiedykolwiek będziesz. Zadbaj o siebie.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

1. Esencja długowieczności (ceramidy, astaksantyna, niacynamid, kwas hialuronowy) Timeless Rose Longevity Dr.Belter® 159 zł/3 szt. 2. Liftingujący kremAnti Gravity Bandi 99 zł 3. Longevity Essential Serum Sisleÿa Sisley 2325 zł 4. Night Retinal [0,1%] Cream Longevity Yoskine 54 zł, Rossmann 5. Serum z egzosomami Exosomes Peptides Floslek 80 zł 6. Sescacay Serum Sesderma 238 zł 7. Serum nawilżające Harmonie Neurae 640 zł 8. Serum nawilżające Mega Serum z witaminą C i niacynamidem Danucera 645 zł 9. Nocny krem-maska Witamina C.B3 Niacynamid Ziaja 14 zł 10. Calming Barrier Serum z ceramidami i niacynamidem Isana 20 zł, Rossmann 11. Longevity Collagen Serum/skin regimen/Lx 461 zł 12. Anti-wrinkle Plumping Serum Hyaluronic Acid&PDRN+ Revitalift L'Oréal Paris 85 zł 13. Serum długowieczności CellularYouth™ Paula's Choice 329 zł 14. Hyaluron Bi-Phase Serum Aqua Perfect Douglas Skin Focus 164 zł 15. Regenerująca maska do twarzy z 4 formami kwasu hialuronowego i trehalozą Revital Deep Hyal Hdréy 135 zł 16. Krem przeciwsłoneczny Glow SPF50 Sun Matters, Douglas 155 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

anti gravity

1986
BANDI
MEDICAL EXPERT

Silniejszy niż grawitacja

+40%**
zmniejsza widoczność fałd nosowo-wargowych

95%*
potwierdza redukcję widoczności oznak wiotczenia skóry

31%**
zmniejsza widoczność zmarszczek i poprawia owal twarzy



*Wynik badań aplikacyjnych po 4 tygodniach stosowania.

**Wynik badań aparaturowych po 4 tygodniach stosowania całej linii Medical Expert Anti Gravity wykonane za pomocą Dub®SkinScanner75 w Niezależnym Ośrodku Badawczym.

Produkty dostępe na bandi.pl i w drogeriach Hebe.

eprasa.pl 98f2b6d283

kolagenu i elastyny, działa regeneracyjnie, przyspieszając gojenie ran i redukcję blizn. Zwiększa też produkcję ATP, czyli energii komórkowej, co stymuluje procesy naprawcze, poprawia odporność, redukując stany zapalne i ból. Z czerwonym w parze występuje w lampach światło podczerwone. Usprawnia przepływ krwi w naczyniach włosowatych, co przyspiesza usuwanie produktów przemiany materii z tkanek oraz poprawia odżywienie komórek. Najwięcej urządzeń do fototerapii dystrybuuje firma ITP. Zaskakują różnorodnością – są lampy na twarz, na ciało, ustawione w pionie i w poziomie. Jest łóżko przypominające te, które kiedyś były w solarium, podświetlane są też wodne „materace" na łóżku do suchego floatingu. Są lampy emitujące światło czerwone i podczerwone do naświetlania piersi, terapii ginekologicznych, a nawet – w formie kasku nakładanego na głowę – do stymulacji pracy mózgu i poprawy funkcji poznawczych, a przy okazji stymulacji mieszków włosowych. Największą innowacją longevity są zabiegi **wodorem**. – Chętnie korzystają z nich pacjentki zestresowane i zmęczone – mówi Agnieszka Lew-Mirska, lekarka medycyny estetycznej, internistka, założycielka Self Esteem Clinic. – Gdy organizm jest przeciążony, skóra staje się ziemista, bez blasku, reaktywna, wolniej się regeneruje i szybciej starzeje – wyjaśnia. Wodór molekularny o bardzo małej cząsteczce podawany jest specjalnymi wąsami prosto do nosa, szybko przenika przez błony komórkowe i dociera do tkanek. Stymuluje produkcję ATP, czyli energię w mitochondriach – komórkowych centrach energetycznych, wspiera układ nerwowy, regenerację, zmniejsza przemęczenie, działa przeciwzapalnie. – Terapię wodorem stosujemy też, by zwiększyć efekty zabiegów estetycznych – mówi lekarka. Nowością w Polsce jest **Kwantowy Rezonans Molekularny (QMR)**. To nowoczesna, nieinwazyjna technologia biostymulacji wykorzystująca emitowane przez głowice lub specjalne rękawice pola elektromagnetyczne o wysokiej częstotliwości (od 4 MHz do 64 MHz) do głębokiej stymulacji komórkowej bez podgrzewania czy mikrourazów. Ta częstotliwość wprowadza w rezonans błony komórkowe, aktywując komórki macierzyste i fibroblasty do produkcji kolagenu i elastyny, oraz działa przeciwzapalnie. Jest jedną z atrakcji otwartej właśnie kliniki Hammam by PreiBio. To pierwsze w Polsce miejsce, które łączy tradycyjne technologie (saunę czy podgrzewane marmurowe łóżko) z head-spa, czyli zabiegami-masażami na włosy i skórę głowy i QMR właśnie.

Skóra jest połączona z układem nerwowym – powstają z jednego listka zarodkowego w 21. dniu życia embrionu. Dlatego relaks ma na nią tak dobroczynny wpływ.

STYL ŻYCIA DLA URODY

Skin longevity to także kwestia stylu życia. Nigdy nie mówiło się o tym tyle co teraz. – Na nic najlepsze kremy i zabiegi, jeśli żyjesz w stresie, palisz, nie dosypiasz, jesz byle co – podkreśla prof. Barbara Zegarska. Dlatego w ostatnich latach w perfumeriach i drogeriach pojawiło się mnóstwo masażerów, kosmetyków relaksujących i akcesoriów na dobry sen. Badania na pacjentach z łuszczycą dowiodły, że spokojny umysł uspokaja skórę. – Nawet gdy jedziesz na wakacje, wyglądasz po powrocie lepiej – zauważa prof. Zegarska. Jeśli lubisz, spaceruj z psem, uprawiaj ogródek, podróżuj. Bez stresu, z przyjemnością. Jeśli jednak lubisz obejrzeć serial przed snem, nie zabieraj światła niebieskiego do łóżka – wnika do skóry, generuje wolne rodniki i rozbija kolagen. Zaburza również sen. A przecież nocą skóra się regeneruje. Badanie z 2014 r. na Case Western University dowiodło, że osoby, które źle spały, nie tylko wyglądały na starsze, ale także ich skóra wolniej się goiła po uszkodzeniach – również tych spowodowanych przez słońce. Dlatego powstało pojęcie „beauty sleep" (sen upiększający). Spokojnej nocy. ■



1 2 3 4 5

1. Regenerujący krem na noc Dermoskin Expert PDRN Biotaniqe 60 zł, Rossmann
2. Odmładzający krem na dzień SPF 30 Cellular Epigenetics Nivea 85 zł, Rossmann
3. Longevity Night Cream Vagheggi 599 zł 4. Krem dogłębnie nawilżający Hydrain Dermedic 80 zł 5. Exosome Face Cream Dr Ambroziak Laboratorium 495 zł

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Powrót do natury

Hammam BIO by PREIBIO to nie jest klasyczne spa. To nowa filozofia dbania o siebie, w której naturalne rytuały, ciepło, dotyk, światło i technologia tworzą razem regenerujący wellbeing concept.

Hammam BIO By PREIBIO to miejsce, w którym można zwolnić, oczyścić ciało, wyciszyć umysł. Stworzone z myślą o świadomym odpoczynku i regeneracji ciała oraz umysłu. To spotkanie dwóch światów – mądrości naturalnych rytuałów i najnowszych technologii wspierających regenerację. Rytuał rozpoczyna się od oczyszczania i rozgrzania ciała. Hammam, sauna oraz praca na naturalnych, bio i wegańskich kosmetykach Vagheggi i Comfort Zone przywracają skórze świeżość, a ciału poczucie lekkości i odprężenia. Kolejnym etapem może być indywidualnie dobrany rytuał relaksacyjny lub regeneracyjny.



Anna Preibisz – założycielka, pomysłodawczyni i właścicielka Hammam BIO by PREIBIO.

Przestrzeń Hammam BIO by PREIBIO jest unikatowa – świat natury połączony w niej został z nowoczesnymi rozwiązaniami opartymi na działaniu światła. Razem tworzą kompleksową przestrzeń wellbeing i regeneracji.
W projekcie Longevity znajdują się między innymi rozwiązania przeznaczone do wspierania regeneracji mózgu, ciała oraz wybranych obszarów skóry i tkanek, od skóry głowy i włosów do fototerapii piersi (Longevity by ITP).

GDZIE TO WSZYSTKO?

W Warszawie przy ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 51 lok u 9.
tel. 530 727 270

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

Jesień życia... włosów

DLACZEGO TRACĄ GĘSTOŚĆ?

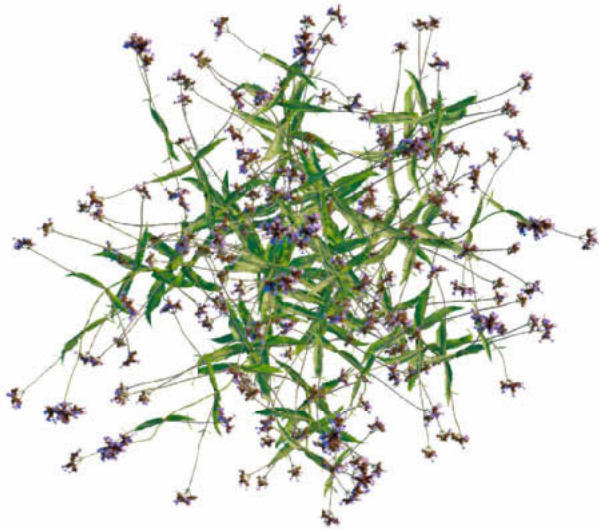
tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Pojawia się ich więcej na szczotce, poduszce, w odpływie prysznica. Po lecie wiele kobiet niepokoi się tym, że fryzura wyraźnie traci gęstość. Czy rzeczywiście włosy wypadają wtedy intensywniej? Kiedy można spokojnie poczekać, aż wszystko wróci do normy, a w jakich sytuacjach warto sprawdzić, co dzieje się z organizmem?

Fot. Getty Images

eprasa.pl 98f2b6d283





W sezonie jesiennym często słyszę od klientek: „Coś się dzieje z moimi włosami, wypadają garściami, na szczotce jest ich coraz więcej" – mówi fryzjer Grzegorz Duży. – Skarżą się, że włosy wydają się cieńsze, fryzura traci objętość – dodaje. Proporcjonalnie do strat rośnie niepokój. Czy to rzeczywiście sezonowa przypadłość, czy może sygnał poważniejszych problemów? Jak to rozpoznać i co robić, by przywrócić włosom gęstość? Do rozmowy zaprosiłam Grzegorza i dr n. med. Julitę Zaczyńską-Janeczko, specjalistkę dermatologii i medycyny estetycznej, która zajmuje się też leczeniem problemów skóry głowy.

ZABURZONY CYKL

– Jesienne zwiększone wypadanie włosów często jest zjawiskiem fizjologicznym. I codzienna utrata około 100–200 włosów mieści się w granicach ich naturalnego cyklu. Nie zawsze oznacza chorobę czy początek łysienia – uspokaja dr Zaczyńska-Janeczko. – Problem zaczyna się wtedy, gdy sezonowe wypadanie nakłada się na inne czynniki, jak zaburzenia hormonalne, niedobory żelaza, ferrytyny, witamin, mikroelementów, choroby tarczycy, stres, dieta redukcyjna albo łysienie androgenowe. Wtedy nie wystarczy powiedzieć „to tylko jesień". Warto zweryfikować sytuację w badaniach krwi i ocenić, czy organizm sygnalizuje głębszy problem.

Włos przechodzi przez kilka faz. Najdłuższa jest faza wzrostu, czyli anagen, która trwa zwykle kilka lat. Następnie włos wchodzi w fazę przejściową, katagen: przestaje rosnąć i przygotowuje się do wypadnięcia. Potem następuje telogen, czyli faza spoczynku i wypadania. Ten proces nie dzieje się z dnia na dzień, dlatego, szukając przyczyn zwiększonego wypadania włosów, należy cofnąć się o kilka tygodni, a nawet miesięcy. – Silny stres, infekcja z gorączką, operacja, intensywne leczenie albo dieta powodująca niedobory pokarmowe mogą zaburzyć cykl życia włosów, przyspieszając fazę katagenową i telogenową – wyjaśnia lekarz. – Ale znaczenie może mieć także to, co działo się z włosami latem. Teraz organizm może wystawić rachunek za to, jak dbałyśmy o nie podczas wakacji.

WSPOMNIENIE LATA

Słońce, wysoka temperatura, pot, częstsze mycie włosów, kąpiele w słonej lub chlorowanej wodzie, stosowanie olejków, odżywek i kosmetyków obciążających skórę głowy – wszystko to może wpływać na kondycję skóry głowy i włosów.

– Latem skóra głowy może być przesuszona przez słońce, a jednocześnie gruczoły łojowe mogą pracować intensywniej – tłumaczy dermatolog. – Jeśli do tego nakładamy dużo kosmetyków, olejków czy odżywek, również na skórę głowy, możemy nasilać łojotok, który – tak jak podrażnienie czy łojotokowe zapalenie skóry głowy – może zwiększać wypadanie włosów.

– Jednak jesienią możemy mieć wrażenie, że „włosy lecą garściami" także dlatego, że część z nich się wykrusza – dodaje fryzjer. – Osłabione i przesuszone po lecie stają się bardziej łamliwe i podatne na uszkodzenia.

Jak to odróżnić? – Warto przyjrzeć się włosom, które zostają na szczotce – podpowiada. – Jeśli są długie, a na ich końcach widać cebulki, mamy do czynienia z wypadaniem. Jeśli natomiast znajdujemy głównie krótkie fragmenty z rozdwojonymi lub nierównymi końcówkami, może to wskazywać na uszkodzenia włosów i ich zwiększoną łamliwość.

Fryzjer proponuje również prosty test sprężystości włosów. – Zdrowy włos ma blask. Gdy go delikatnie naciągniemy, po chwili wraca do pierwotnego kształtu. Suchy natomiast jest matowy i kruchy. Gdy pociągniemy, prawdopodobnie jego fragment się oderwie – tłumaczy.

KURACJE NAPRAWCZE

Przy mocno przesuszonych i łamliwych włosach Grzegorz Duży zaleca pielęgnację nawilżającą i odbudowującą, w tym odżywki proteinowe, które pomagają wzmocnić włókna włosów. – Jeżeli są bardzo zniszczone, zwykła domowa odżywka

Jesienią włosy mogą wypadać, ale też wykruszać się z powodu przesuszenia i uszkodzeń. Dobrze im się przyjrzyj albo poproś fryzjera, by sprawdził, w jakim są stanie.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 98f2b6d283


neboa
REPAIR & SHINE
CERAMIDOWA ODBUDOWA TWOICH WŁOSÓW
neboa
REPAIR & SHINE
REGENERUJĄCA MASKA
REGENERACJA I ODBUDOWA
neboa
REPAIR & SHINE
REGENERUJĄCA SERUM
neboa
REPAIR & SHINE
REGENERUJĄCA ODŻYWKA
97% NATURAL VEGAN
neboa
REPAIR & SHINE
REGENERUJĄCY SZAMPON
97% NATURAL VEGAN
neboa × Rak 'n' Roll
10% ZE SPRZEDAŻY PRODUKTÓW Z LINII REPAIR & SHINE
PRZEKAZUJEMY FUNDACJI RAK'N'ROLL

może nie wystarczyć. Warto wtedy poprosić fryzjera o pomoc w dobraniu kuracji naprawczej lub skorzystać z profesjonalnych zabiegów w salonie – radzi.

Osłabione włosy warto chronić przed wysoką temperaturą. Prostownica, lokówka czy gorące powietrze z suszarki mogą dodatkowo naruszać ich strukturę, dlatego przy mocnym zniszczeniu lepiej z nich zrezygnować lub ograniczyć używanie. Ostrożność przyda się także podczas koloryzacji. – Gdy włosy wyraźnie się kruszą, lepiej odłożyć na później mocniejsze zabiegi, szczególnie rozjaśnianie – mówi ekspert. – Delikatne tonowanie będzie w takiej sytuacji bezpieczniejszym rozwiązaniem.

A JEŚLI TO HORMONY?

– U dojrzałych kobiet jesienne wypadanie włosów może być zjawiskiem fizjologicznym, ale może też odsłonić problem, który rozwijał się już wcześniej – tłumaczy dr Zaczyńska-Janeczko. – W okresie okołomenopauzalnym na włosy wpływają przede wszystkim zmiany hormonalne. Spadek poziomu estrogenów może sprzyjać ich przerzedzaniu, a u części kobiet ujawnia się lub nasila łysienie androgenowe.

W przypadku łysienia telogenowego, które może pojawiać się w efekcie stresu, zwiększa się liczba włosów przechodzących w fazę wypadania, ale mieszki włosowe pozostają. Jeśli przyczyna ustąpi, włosy z czasem odrastają. W łysieniu androgenowym dochodzi natomiast do miniaturyzacji mieszków włosowych. A z mniejszych mieszków wyrastają coraz cieńsze i słabsze włosy.

Lekarka przypomina, że mogą się na siebie nakładać różne problemy: sezonowe wypadanie, niedobór żelaza, niski poziom ferrytyny, zaburzenia tarczycy, stres, dieta redukcyjna czy zmiany hormonalne.

– Dlatego najważniejsze jest rozpoznanie – mówi. – Sezonowe wypadanie włosów wymaga innego postępowania niż to związane z niedoborami, zaburzeniami hormonalnymi czy łysieniem androgenowym. Jeszcze inaczej wygląda terapia łysienia plackowatego. W zależności od przyczyny stosuje się różne metody leczenia. Minoksydyl może pomóc w wybranych typach łysienia, ale wymaga systematycznego stosowania – po jego odstawieniu włosy odrastające dzięki terapii mogą znów wypaść. Finasteryd i inne leki działające na mechanizmy androgenowe stosuje się tylko w niektórych przypadkach i nie są odpowiednie dla każdej pacjentki.

Lodyga a mieszek – ważna różnica

W pielęgnacji włosów warto rozróżnić dwie rzeczy: łodygę włosa, czyli to, co widzimy, czeszemy, farbujemy i stylizujemy, oraz mieszek włosowy znajdujący się w skórze. Sama łodyga jest tkanką martwą. Odżywki, maski, silikony czy preparaty wygładzające mogą poprawić jej wygląd – nadać połysk, zmniejszyć puszenie, wygładzić powierzchnię, czasem optycznie zwiększyć objętość. Nie odżywiają jednak włosa w sensie biologicznym.

Najważniejsze dla wzrostu włosów jest to, co dzieje się w skórze, czyli w obrębie mieszka włosowego. To z niego wyrasta włos i to o tę żywą strukturę trzeba zadbać, jeśli problemem jest rzeczywiste wypadanie, przerzedzanie albo osłabienie wzrostu. Dlatego przy nasilonym wypadaniu nie wystarczy zmienić odżywkę. Należy sprawdzić, czy organizm ma odpowiednie warunki do prawidłowego wzrostu włosów, m.in. pod względem hormonów, żelaza, witamin i mikroelementów.

„ODCHUDZONA" FRYZURA

Organizm potrzebuje składników odżywczych, witamin i mikroelementów, aby prawidłowo produkować komórki, w tym również te odpowiedzialne za wzrost włosów. – Dieta redukcyjna, zwłaszcza gwałtowna albo źle zbilansowana, może nasilić ich wypadanie – ostrzega lekarz. – Jeżeli redukcja masy ciała polega tylko na szybkim ograniczeniu kalorii, bez kontroli jakości jadłospisu, może dojść do niedoborów. Pacjentka chudnie, ale jednocześnie nie dostarcza organizmowi tego, czego potrzebują skóra, włosy i cały układ krwiotwórczy. Wypadanie włosów może być jednym z sygnałów, że ciało płaci za tę redukcję zbyt wysoką cenę.

Łatwo wpaść wtedy w panikę i za wszelką cenę szukać sposobów na poprawę sytuacji. Jednym z kół ratunkowych, po które często sięgamy, jest łykanie suplementów. Problem w tym, że nieraz wybieramy je przypadkowo, kierując się reklamą albo poleceniem znajomej. – Suplementy nie powinny być przyjmowane w ciemno. Najpierw trzeba sprawdzić, czego organizm rzeczywiście potrzebuje – przypomina dermatolożka. – Wypadanie włosów może wiązać się z niedoborem żelaza, ferrytyny, witaminy B_{12}, witaminy D_3, cynku czy selenu. Ale nadmiar niektórych składników też może szkodzić. To bardzo ważne, bo pacjenci często przyjmują kilka preparatów jednocześnie, co – zamiast wyrównywać niedobór – może doprowadzić do zbyt dużej podaży pewnych składników. Nadmiar cynku czy selenu może powodować działania niepożądane, w tym również nasilać problemy z włosami. Szczególną ostrożność trzeba zachować przy żelazie. Dlatego najpierw badania, potem decyzja. Jeśli wyniki są prawidłowe, nie ma sensu wyrównywać czegoś, co nie jest obniżone.

WCIERKA TO NIE WSZYSTKO

Jesienią warto poświęcić większą uwagę pielęgnacji skóry głowy. – Jeśli nadmiernie się przetłuszcza, występuje łojotok lub łupież tłusty, ciężkie odżywki i olejki nakładane przy

eprasa.pl 98f2b6d283



Hagi Vitamin jest inspirowana mocą witamin i superfoods.
Tworzą ją trzy linie odpowiadające na różne potrzeby włosów:



REPAIR B5+B7
dla wzmocnienia
i odbudowy



GLOW C+E
dla wygładzenia
i blasku



BALANCE B3+B5
dla równowagi
i ukojenia

eprasa.pl 98f2b6d283



Jeśli zauważysz wyraźne przerzedzenie, zmianę linii włosów czy ogniska wyłysienia, warto skonsultować się z dermatologiem-trychologiem.

nasadzie włosów mogą nasilać wypadanie – ostrzega dr Zaczyńska-Janeczko. – Z kolei świąd, pieczenie, zaczerwienienie czy łuszczenie mogą wskazywać na podrażnienie, alergię kontaktową albo chorobę skóry. Warto wówczas wybierać specjalistyczne szampony dopasowane do konkretnego problemu, zamiast sięgać po przypadkowe kosmetyki tylko dlatego, że są reklamowane jako specyfiki „na wypadanie włosów". U części osób pomocne mogą też być łagodniejsze, ziołowe szampony, np. pokrzywowe, łopianowe, brzozowe, rumiankowe czy rozmarynowe.

Wśród preparatów do skóry dużą popularnością cieszą się wcierki. – Nie są to jednak preparaty, które zatrzymują wypadanie włosów – mówi Grzegorz Duży. – Mogą być świetnym uzupełnieniem pielęgnacji skóry głowy i wspomagać wzrost nowych włosów. Jeśli jednak przyczyną przerzedzania się fryzury jest stres albo problemy zdrowotne, sama wcierka nie rozwiąże problemu. Dlatego przy nasilonym lub przedłużającym się wypadaniu ważniejsze od sięgania po kolejny kosmetyk jest ustalenie przyczyny.

KIEDY DO SPECJALISTY?

Nie każde sezonowe wypadanie włosów wymaga konsultacji. Jeśli jest umiarkowane, pojawia się okresowo, nie powoduje wyraźnego przerzedzenia i po kilku tygodniach zaczyna się wyciszać, zwykle nie ma powodu do niepokoju.

– Warto jednak skonsultować się z dermatologiem-trychologiem, jeśli włosów wypada bardzo dużo, problem utrzymuje się dłużej lub pojawia się wyraźne przerzedzenie, zmiana linii włosów, poszerzenie przedziałka, zakola czy ogniska wyłysienia – mówi dr Zaczyńska-Janeczko. – Niepokojące są również objawy ze strony skóry głowy, takie jak świąd, ból, zaczerwienienie, łuszczenie czy stan zapalny. Podstawą konsultacji jest dokładny wywiad i badanie. W zależności od sytuacji lekarz może zalecić badania krwi, m.in. morfologię, żelazo, ferrytynę czy badania funkcji tarczycy. Pomocne może być również badanie dermatoskopowe lub trychologiczne, które pozwala ocenić stan skóry głowy i włosów.

Jesienne wypadanie włosów najczęściej mieści się w fizjologii. Jeśli jednak jest nasilone, przedłuża się, prowadzi do wyraźnego przerzedzenia albo towarzyszą mu objawy ze strony skóry głowy, nie warto poprzestawać na zmianie szamponu czy kolejnej wcierce. Włos, który widzimy, jest martwą strukturą. O jego wzroście decyduje mieszek włosowy i stan organizmu. Dlatego przy większym problemie kluczowe są rozpoznanie przyczyny, badania krwi i leczenie dobrane do konkretnego pacjenta. ■



1. Wcierka do skóry głowy na porost włosów Tri.hee 33 zł 2. Serum kuracja na noc przeciw wypadaniu włosów Night Density Rescue Nioxin 200 zł 3. Odżywka nawilżająca do włosów, bez spłukiwania Recovery Balm B Moremo 87 zł 4. Olejek-żel na końcówki włosów, odbudowujący, Glow Peptide Neboa 40 zł 5. Odżywka bez spłukiwania One For All Leave-In Elixir Aveda 149 zł 6. Pianka-odżywka do skóry głowy Dyson Amino 289 zł 7. Serum wzmacniające do skóry głowy Force Yves Rocher 75 zł 8. Botaniczny rewitalizator do skóry głowy z kofeiną O'right PRO 785 zł 9. Serum do zniszczonych włosów Yope Boost 23 zł 10. Trychologiczna wcierka przyspieszająca wzrost włosów Radical Farmona 16 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283

Stylowy koszyk

Jesienią proponujemy kosmetyki energetyczne i unikatowe. Mają moc i dają przyjemność.



POCZUJ PRZYPŁYW ENERGII

dzięki wodzie perfumowanej BOSS Bottled Beyond dla kobiet – eleganckiemu, trwałemu zapachowi łączącemu piwonię z klonem. Otwiera się nutą kwitnącej piwonii, łączy z ciepłym i słodkim syropem klonowym wzbogaconym zmysłowymi nutami drzewno-bursztynowymi. **Boss Bottled Beyond 485 zł/50 ml wody perfumowanej**





TYLKO TERAZ!

Apaszka z limitowanej kolekcji SPADIORA x DOUGLAS powstała z okazji 25-lecia perfumerii Douglas Polska. Ma unikalny wzór z miętową kreską w kolorze firmowym. Nie można jej kupić, jedynie otrzymać w prezencie do zakupów w perfumeriach Douglas oraz na douglas.pl Tylko przez dwa tygodnie od 29 września 2026!

CELEBRACJA WSPÓLNOTY I BLISKOŚCI

Rituals wprowadza na rynek limitowaną kolekcję kosmetyków do ciała i produktów do domu – Uukumwe. Powstała z inspiracji namibijskim słowem oznaczającym jedność oraz wspólnotę, a do jej tworzenia zaangażowano członków społeczności Ovawambo. Uukumwe zachęca do zatrzymania się, zwolnienia, bycia bardziej uważnym i zaopiekowania się sobą oraz najbliższymi. W linii: pianka pod prysznic, piling i olejek do ciała, mgiełka, balsam rozświetlający, patyczki zapachowe. **The Uukumwe Collection 55–279 zł**





SERUM MŁODOŚCI

Nuxe podważa dotychczasowe podejście do przeciwdziałania oznakom starzenia i na nowo definiuje pojęcie długowieczności skóry. Formuła objęta patentem z zakresu długowieczności skóry i wykorzystująca unikalną technologię mikrofluidyczną działa na wielu poziomach, aby korygować 10 widocznych oznak starzenia oraz opóźniać pojawianie się oznak, które nie są jeszcze wykrywalne. **Super Serum[10] Longevity Nuxe 316 zł**



NIE TYLKO DLA PROFESJONALISTÓW

Oto pielęgnacja inspirowana profesjonalnymi zabiegami. 180 000 biogenicznych mikroigieł wspiera przenikanie składników aktywnych, a kompleks peptydów i LIFT360 XPRESS błyskawicznie napina, wygładza i ujędrnia skórę. Co to takiego? **Intensywnie liftingujące serum z mikroigłami Skin Renewal Neuroserum Lirene 44,99 zł**

WITAMINY DLA WŁOSÓW

Kosmetyki do włosów Hagi Vitamin zainspirowane zostały mocą witamin i superfoods – składników cenionych za bogactwo substancji odżywczych. Tworzą ją trzy linie dopasowane do potrzeb włosów: REPAIR B5+ B7 – wzmacniająca i odbudowująca, kojąca i równoważąca BALANCE B3+B5, rozświetlająca i wygładzająca GLOW C+E. **Hagi Vitamin 45–60 zł**



eprasa.pl 98f2b6d283



EWA SARNOWICZ
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Rusz róż

Zapomniany leżał w szufladzie przez całe lato. Po co mi połyskujący różowy cień na powieki w pełnym słońcu? Ale przyszła kryska na Matyska – jesienią używam go codziennie. Bo ma piękne satynowe wykończenie i odświeżający kolor, optycznie rozjaśnia oczy i koryguje odcień skóry lepiej niż korektor. A przy tym jest łatwy do aplikacji – nawet palcem. Raz-dwa i znowu wyglądam, jak tuż po wakacjach.

Luxe Eye Shadow Duo Sparkling Pink
Bobbi Brown 369 zł

Zapachowe legacy

Czuję tu chłód wiatru, morza, ozonowane powietrze, sól (naprawdę!), ale też drzewa, które uwielbiam w perfumach. To wyjątkowe zderzenie nadaje kompozycji Tramuntana niepowtarzalność. Zapach inspirowany jest podobno północnymi wiatrami Katalonii. Nie lubię wiatru, ale w tej wersji mnie kusi. I ciekawi. Jak niszowa hiszpańska marka Almah, prowadzona przez jedną rodzinę od trzech pokoleń.

Tramuntana Almah 856/100 ml, sensedubai.pl

Światłoczuła

Gdy świat zapada się w sezonowe ciemności, wyłączają mi się baterie, a skóra staje się ziemista. Moja frendzia Agata wyciągnęła pomocną dłoń ze świetlistym serum gabinetowej marki Dr. Serrano. W składzie antyoksydanty i kompleks rozświetlający, a w nim aż cztery pochodne witaminy C! Dodaje świetlistości – to widać, energii – to czuć. I jest świetną bazą pod makijaż.

Serum rozświetlające
Luminate Dr. Serrano 349 zł



Kamuflaż doskonały

Gdy nie chce mi się robić pełnego makijażu (ale też wtedy, gdy jestem w złej formie), maluję usta na czerwono. Tylko tyle. I aż tyle. Intensywna, matowa, kryjąca i starannie nałożona czerwień odwraca uwagę od niepomalowanych oczu i cieni pod nimi. Serum Lipstick Maybelline (w kolorze Wild Card) ma też dodatkowy plus – zawiera składniki pielęgnacyjne, dzięki czemu usta są gładkie, a makijaż lepiej ich się trzyma.

Serum Lipstick Maybelline New York 37 zł

Makijaż na trzy pędzle

bergav to marka makijażystki Martyny Bury, instagramowej @burymakeup, która stworzyła kapsułową kolekcję pędzli upraszczających proces malowania. Mały – precyzyjny, duży – puchaty i miękki i wreszcie – specjalny do kosmetyków kremowych jak podkład. Jestem boomerem z generacji X, więc nie znoszę tracić czasu na skomplikowany makijaż ani pieniędzy na dwanaście pędzli. Trzy wystarczą.

The Capsule Collection bergav 417 zł

Podróż sensoryczna

Lubię bergamotkę i co mi zrobicie? Gdy jest ciepło, jej zapach wspaniale orzeźwia. Gdy jest zimno, przenosi mnie do ukochanych Włoch, ojczyzny bergamotki. Dzięki kosmetykom pachnącym tym soczystym cytrusem mogę „podróżować", kiedy chcę. Tej jesieni i zimy szukajcie mnie w łazience z łagodnym, pielęgnującym żelem do mycia ciała Mokosh o tym właśnie zapachu.

Nawilżający żel do mycia ciała i dłoni
Bergamotka Mokosh Cosmetics 55 zł

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

eprasa.pl 98f2b6d283

OXYGENETIC®

ENERGYZE
VITAMIN C



Jedna z najbardziej stabilnych form
witaminy C*

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

*Kwas 3-O-etylo-askorbinowy

eprasa.pl 98f2b6d283

WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną,
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!
SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.

Prenumerata rozszerzona 169 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z zestawem kosmetyków AA LAAB
PDRN ADVANCED REPAIR*



AA LAAB PDRN ADVANCED REPAIR to inteligentny program w duchu filozofii smart aging, oparty na nowoczesnych składnikach stymulujących skórę do aktywnej autoregeneracji. W zestawie superaktywny dermo-krem, dermo-serum na noc i aktywny dermo-krem na okolice oczu i ust.

* Oferta ważna do wyczerpania zestawów kosmetyków.

eprasa.pl 98f2b6d283

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 poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:
Poczta Polska: Przedpłaty na I kwartał 2027 przyjmują do 25 listopada 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: sklep.poczta-polska.pl

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 98f2b6d283

Stylowy koszyk

Jesienne dylematy: przytulna kanapa i filiżanka kawy czy wyjście do restauracji

KAWA I SZTUKA!

Lavazza ponownie sięga po inspiracje ze świata sztuki. Do Polski trafiła limitowana edycja Caffè Crema Infinito – kolejna odsłona serii Art Edition, łączącej świat kawy z artystycznym wzornictwem. Motywem przewodnim jest „nieskończoność" – hipnotyzujące, spiralne wzory na opakowaniu mają odzwierciedlać niekończącą się przyjemność płynącą z filiżanki. Mieszanka arabiki i robusty wyróżnia się intensywnym, długo utrzymującym się smakiem z nutami kakao i przypraw.



lavazzacoffee.pl



RAZEM W WYŚCIGU

Bank Pekao SA był obecny na ORLEN Tour de Pologne Amatorów nie tylko jako partner wydarzenia, ale również jako aktywny uczestnik. W wyścigu wystartowali członkowie bankowej drużyny rowerowej, a także wiceprezes Błażej Szczecki, który wraz z pracownikami pokonał wymagającą trasę w Bukowinie Tatrzańskiej. To kolejny przykład zaangażowania banku w promocję aktywnego stylu życia i rozwój społeczności rowerowej.



DO POSIEDZENIA

Jesienne krótkie dni, szybko zapadający zmrok sprawiają, że chętniej zostajemy w domu. To dobry czas, by zapaść się na wygodnej kanapie i z filiżanką herbaty oddać się lekturze albo niespiesznej rozmowie z bliskimi. Premierowa kolekcja Kler Rialto wychodzi naprzeciw tym potrzebom. Zachwyca niezwykłą miękkością – obszerne siedziska i poduszki łagodnie dopasowują się do ciała, pozwalając zanurzyć się w komforcie. Można wygodnie się ułożyć, zwolnić tempo i po prostu cieszyć się odpoczynkiem. **kler.eu**

WSZYSTKO DLA TWOICH PLECÓW

Siedzenie przy komputerze, brak ruchu albo przeciwnie, zbyt intensywny trening mogą dać w kość plecom. Co pomoże? Masaż, ciepły kompres, a może wszystko razem, ale z pomocą jednego urządzenia. Masażer **SKG W9 Pro** wykorzystuje głowice masujące, impulsy TENS i EMS oraz terapię ciepłem i światłem czerwonym, rozluźniając mięśnie i przynosząc ulgę. Gwarantuje wrażenie zabiegu manualnego o zróżnicowanej intensywności. Opcja wyboru spośród 14 trybów pracy oraz 9 poziomów jej natężenia sprawiają, że bez trudu dopasujemy go do swoich potrzeb.





ZAWSZE POD RĘKĄ

Bez niej, tak jak i bez powietrza, nie możemy żyć. Powinniśmy wypijać codziennie minimum 2 litry wody, a w szczególnych sytuacjach, upału czy wysiłku, znacznie więcej. Dobrze więc mieć pod ręką urządzenie, które w mig zaspokoi pragnienie. Kompaktowy, elegancki i minimalistyczny w formie saturator do gazowania wody Aquaphor Primo idealnie sprawdzi się w każdej kuchni. Dostarczy świetną, nagazowaną wodę w kilka sekund. Wystarczy wlać przefiltrowaną wodę do saturatora, nacisnąć przycisk i czysty gazowany napój jest na wyciągnięcie ręki. Bez dźwigania butelek, bez kaucji.
Cena: 299 zł www.aquaphor.pl



DNI PEŁNE SMAKU

Te daty wpisują do kalendarza nie tylko koneserzy, ale także ci, którzy chcą smacznie poucztować, nie rujnując portfela. Od 7.10 do 25.11 potrwa RestaurantWeek, w którym weźmie udział ponad 420 restauracji. W ramach festiwalu szefowie z całej Polski zapraszają na autorskie interpretacje jesiennych klasyków (m.in. aromatycznych grzybów, dyni, dziczyzny, gęsiny), nieoczywiste połączenia i dania stworzone specjalnie z myślą o tym sezonie. Na uczestników czeka 3-daniowe menu i festiwalowy prezent.
Rezerwacje na RestaurantWeek.pl

W LEPSZEJ FORMIE

Po aktywnym dniu, zwłaszcza z upływem lat, możesz odczuwać sztywniejsze stawy i spadek nastroju. Kiedy ciało nie nadąża, psychika daje sygnał: zwolnij. Ten suplement diety wspiera codzienny komfort ruchu i dobre samopoczucie. Roślinna formuła łączy czarną porzeczkę, bambus, witaminę C i szafran, działając podwójne: dla stawów i równowagi emocjonalnej.
IANA Zdrowe Stawy i dobry nastrój 160 zł, www.iana-polska.pl



eprasa.pl 98f2b6d283



SKORPION
23.10 – 22.11

Reputacja i strategia

Im bliżej końca roku, tym większą pokorę powinnaś zachować. Arogancja i zbytnia pewność siebie, do czego masz niekiedy skłonność, może zaszkodzić twojej reputacji, a w efekcie zamknąć drogę do awansu oraz finansowych korzyści. Skup się na pracy, w której napotkasz nowe wyzwania. Przeszkody pokonasz dzięki mądrym doradcom i ostrożności. Aby zakończyć rok sukcesem, nie rozpraszaj się na kilka projektów. Ustaw listę priorytetów, nie podejmuj nowych inicjatyw. W życiu osobistym zapanuje harmonia. Nadarzy się też okazja do świętowania i to nie tylko z powodu twoich urodzin. Celebrowanie radosnych wydarzeń, spotkania z przyjaciółmi pomogą ci zachować równowagę oraz optymizm.

BARAN 21.03–20.04
Najbliższe tygodnie mogą wystawić cię na próbę. Ktoś będzie chciał sprawdzić, na ile można ci zaufać. Przygotuj się więc na prowokacje i nietypowe prośby. Zachowaj jednak czujność, żeby nie zostać wciągniętą w sytuację, która może postawić cię w niezręcznym położeniu.

BYK 21.04–21.05
Gwiazdy sugerują, żebyś skupiła się na pracy, która przyniesie ci spełnienie. To odpowiedni czas na planowanie złożonych przedsięwzięć lub zmian w karierze. Polegaj na intuicji, nie kieruj się radami innych. W pierwszej kolejności zadbaj o własny interes i finansowe bezpieczeństwo bliskich.

BLIŹNIĘTA 22.05–21.06
Przed tobą spokojny miesiąc. Wykorzystaj go do nadrobienia zaległości albo do zajęcia się planami, które wcześniej zarzuciłaś. Lecz jeśli masz ochotę odpocząć, nie wahaj się ani chwili. Odzyskanie równowagi może być konieczne przed przełomem roku, który zapowiada się burzliwie.

RAK 22.06–22.07
Miłe zaskoczenie dla tych z was, które pogodziły się z samotnością. Całkiem nieoczekiwanie może pojawić się ktoś, kto przywróci wiarę, że jest na świecie człowiek potrafiący pokochać was tak, jak na to zasługujecie. Osoby w stałych związkach też mogą liczyć na rozkwit uczuć.

LEW 23.07–22.08
Ponieważ od jakiegoś czasu masz wrażenie, że nic nie przychodzi ci łatwo i musisz walczyć o każdy drobiazg, poczujesz spadek energii oraz pogorszenie samopoczucia. To z kolei może przełożyć się na osłabienie odporności, czyli infekcje. Wszystkie dolegliwości potraktuj serio.

PANNA 23.08–22.09
Duży przypływ energii i motywacji. Jakby na przekór pogodzie za oknem ogarnie cię przekonanie, że tym razem twoje wysiłki nie pójdą na marne. Uważaj jednak na finanse, bo w tej dziedzinie optymizm może okazać się zdradliwy. Ułóż plan wydatków i trzymaj się go. Bądź ostrożna!

WAGA 23.09 – 22.10
Trudny czas w relacjach. Nie będzie to dotyczyło twojego życia osobistego, ale licz się z problemami w komunikacji z otoczeniem. Ponieważ łatwo będzie wyprowadzić cię z równowagi, a twoja cierpliwość skurczy się do minimum, wycofaj się z działań wymagających dyplomacji.

STRZELEC 23.11 – 21.12
Przed tobą ważne decyzje mające wpływ na twoją przyszłość. Choć już wiesz, w jakim kierunku pójdziesz, przygotuj się na zmiany. Należysz do osób odważnych, więc trudności cię nie przerażają. Obawiasz się raczej, czy w dalszej perspektywie wybór okaże się słuszny. Zaufaj jednak intuicji.

KOZIOROŻEC 22.12 – 20.01
Dobrze byłoby wykorzystać ten miesiąc na naukę. Najlepiej nowej umiejętności, która nie byłaby związana z twoją pracą. Potrzebujesz czegoś, co cię odstresuje, a jednocześnie obudzi kreatywność. Nie stawiaj sobie od razu ambitnych celów. Wystarczy, że miło spędzisz czas.

WODNIK 21.01–19.02
Nie odwlekaj działania, które przyprawia cię o ból głowy. Dobrze wiesz, że nie da się go uniknąć. Prokrastynacja przysporzy ci dodatkowych kłopotów, ale również podważy wiarygodność w oczach ludzi, na których ci zależy. Jeśli teraz ucierpi twoja reputacja, będzie trudno ją odbudować.

RYBY 20.02–20.03
Widzisz już, że poświęcenie i wysiłek z poprzednich miesięcy zaczynają przynosić rezultaty. Teraz wystarczy być konsekwentną i odporną na zmęczenie. Już za moment cele się urzeczywistnią. Zwróć też uwagę na osobę, która przez cały czas ci kibicowała. Może to coś więcej niż przyjaźń?

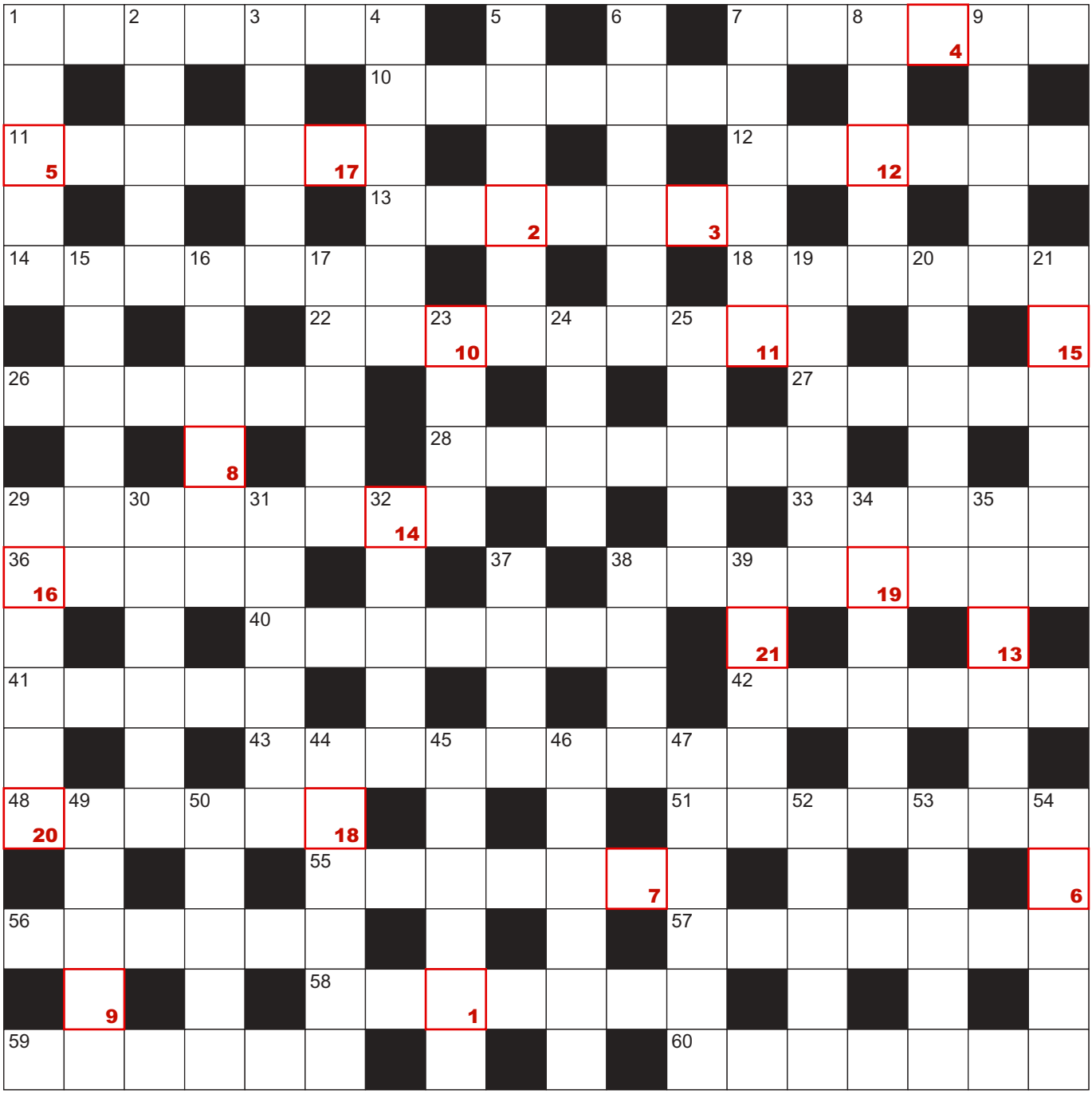
W gwiazdach czyta MARIA BARCZ

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 98f2b6d283

rozrywka | krzyżówka



POZIOMO **1** najemca mieszkania **7** rzeka chrztu Jezusa **10** początek dziejów **11** spięcie elektryczne **12** śnieżna albo wojenna, zawierucha **13** zabobon **14** kształt sprężyny **18** Micra na szosie **22** minerał, odmiana berylu **26** ...-dyngus **27** fioletowy to ametyst **28** za ciągnikiem siodłowym **29** pomoc materialna **33** pokaz filmu **36** kracze na gałęzi **38** uczestnik wyścigu **40** Bolesław ..., poeta **41** tkanina na garnitury **42** język Owidiusza **43** rękodzieło, drobna wytwórczość **48** pochyłość terenu **51** niegdyś kłopot **55** pływanie na desce **56** stroni od pracy **57** przedsięwzięcie **58** brzeg, krawędź **59** uczeń w koloratce **60** dźwignia handlu

PIONOWO **1** wazeliniarz **2** kolor munduru **3** kolorowa na niebie **4** roślina na olej **5** ma dzwonkowate kwiaty **6** bułka z farszem **7** dżokej, jeździec **8** wynik meczu 1:1 **9** głośny skandal **15** ustalanie wielkości **16** np. Podhale **17** zarzuca je kowboj **19** forma rozliczeń **20** indiański znachor **21** presja, przymus **23** w parze z karą **24** chleb na Paschę **25** symbol krzepy **29** dzika bestia **30** szczapa, bierwiono **31** artysta z paletą **32** góralskie skrzypce **34** wydanie książki **35** opiekunka dziecka **37** słynna myszka **38** zejście z linii kursu **39** wyrwa w murze **44** z konia na ziemię **45** spec z kielnią **46** kapitan, major **47** sowiecki obóz **49** pęcherz na skórze **50** wiadro z klepek **52** ciepły but **53** słomka do picia **54** egzaminy na uczelni

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Mo Di.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

eprasa.pl 98f2b6d283

STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia

Zarząd Douglas Polska: Agnieszka Mosurek-Zava i Michał Gajkowski. Z lewej: prowadząca galę Izabela Krzan







Klaudia Wiśniewska i Beata Madeja, Douglas; Magdalena Szalińska-Smolanka; Agnieszka Galińska, Wyd. Bauer



Agnieszka Galińska, Wyd. Bauer; Joanna Lorynowicz, „Twój STYL"; Agnieszka Mosurek-Zava, CEO Douglas PL&CEE; Marek Lasota, Wyd. Bauer; Monika Stukonis, „PANI"

JUBILEUSZ!

Sezon na wielkie gale otworzyła w znakomitym stylu firma Douglas. Okazja? 25 lat obecności tych perfumerii w naszym kraju. W spektakularnych wnętrzach Ufficio Primo w Warszawie zebrali się przyjaciele, partnerzy biznesowi, szefowie wielkich marek kosmetycznych, przedstawiciele mediów. Na scenie: Agnieszka Mosurek-Zava, zarządzająca firmą od samego początku oraz Michał Gajkowski. Były wspomnienia z otwarcia pierwszego punktu we Wrocławiu, anegdoty i dużo imponujących danych liczbowych. Artystycznie też pięknie: podziwialiśmy stworzone specjalnie na tę okazję grafiki Magdaleny Szalińskiej-Smolanki, które podkreślają misję Douglas jako kreatora trendów i estetyki w świecie beauty. Wykwintnej kolacji towarzyszyła muzyka fortepianowa na żywo. Jubileusz Douglas to wielkie święto, na które składają się wyjątkowe wydarzenia i akcje specjalne w całej Polsce. Życzymy dalszych sukcesów!

Agnieszka Gap-Ozdarska, Douglas; Dariusz Żurek, Minty; Joanna Nojszewska, „Twój STYL"



Małgorzata Chudziak, Douglas; Kinga Zawół i Maciej Sokołowski, L'Oréal; Aleksandra Niegowska, Douglas





Vilune Spaice, Grzegorz Gęsik-Rudnicki, Magda Janz-Kuchowicz, i Magdalena Przybysz, Douglas



Fot. Alexey Pilipenko/materiały prasowe

eprasa.pl 98f2b6d283



Grzegorz Gęsik-Rudnicki, Douglas; Agnieszka Mosurek-Zava, CEO Douglas PL&CEE; Sander van der Laan, Douglas Group CEO; Magda Janz-Kuchowicz i Bartosz Rumiński, Douglas

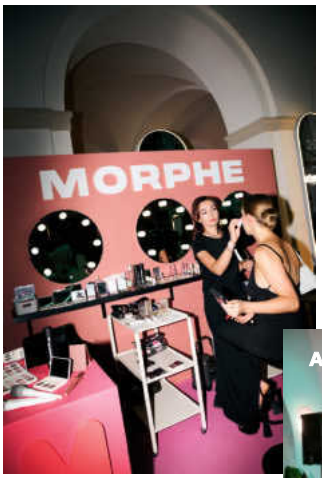


Caroline Hirons, założycielka marki Skin Rocks




Marta Lech-Maciejewska, Spadiora, twórczyni jubileuszowych apaszek Douglas





WIELKIE ŚWIĘTO PIĘKNA!

Na dwa dni Zamek Ujazdowski w Warszawie zamienił się w kosmetyczny park atrakcji. Douglas zaprosił na doroczny Summer Cruise, czyli prezentację ponad 50 topowych marek. Goście – influencerzy, dziennikarze i fani Douglas – korzystali z porad i konsultacji eksperckich, testowali nowości na własnej skórze i włosach, zachwycali się perfumami. Była „kawiarenka" Jean Paul Gaultier, gabinet La Mer, badanie trychologiczne Sisley... Ciekawiły nowe marki, m.in. Skin Rocks, Lolavie, Ôrebella, Onshindo Osaka. Brawo!







Aleksandra Szajewska, Atkinsons (Diparlux)


Ekspertki Douglas










Arthur Cukier, twórca perfum Borsalino, i Joanna Nojszewska, TS







Fot. Alexey Pilipenko/ materiały prasowe

Z lewej: wydarzenie poprowadzili Lorena Colmenares i Łukasz Ćwiok, Douglas

eprasa.pl 98f2b6d283



Z prawej: pokazowe losowanie prowadzone przez kultowego Pana LOTTO, czyli Ryszarda Rembiszewskiego.





Wyżej: Artur Kapelko, członek zarządu Totalizatora Sportowego, Jakub Rutnicki, minister Sportu i Turystyki, Beata Stelmach, prezeska Zarządu Totalizatora Sportowego, i Anna Puławska, kajakarka, ambasadorka LOTTO. Niżej: Beata Stelmach i Agnieszka Kosik, członkini zarządu Totalizatora Sportowego

WAŻNA WYSTAWA

W Sejmie Rzeczypospolitej Polskiej odbył się wernisaż wystawy zorganizowanej z okazji 70-lecia Totalizatora Sportowego. Przybliża jej znaczenie dla finansowania sportu, kultury i inicjatyw społecznych. Zaprezentowano też spot nowej kampanii „Dajemy miliardy powodów do szczęścia". Prowadzący Conrado Moreno podkreślił symboliczny wymiar miejsca wernisażu, przypominając, że Totalizator Sportowy powstał z idei odbudowy infrastruktury sportowej zniszczonej w czasie wojny.





Katarzyna Dyłło z twojstyl.pl i nowości MAKO



NOWY SEZON

MAKO After Hours. September Edit – tak nazywało się wydarzenie, które przyciągnęło do butiku przy Mokotowskiej 43 tłum stylowych gości. Marka MAKO zaprezentowała jesienną kolekcję torebek i butów, w której minimalistyczne nowoczesne formy łączą się z ultramodnym oliwkowym zamszem, lśniącą czernią oraz akcentami animal print. Nowości są już dostępne stacjonarnie oraz na www.mako-store.pl.

Fot. Materiały prasowe



Andrzej Stasiuk i Sławomir Sierakowski

SZTUKA ROZMOWY

Od baroku po technologie kwantowe – w Nowym Teatrze w Warszawie odbyła się pierwsza edycja Impact Leading Minds. Hasło? „The Power of Insight". Ponad 30 speakerów, ponad 700 uczestników i blisko pięć godzin rozmów o geopolityce, demografii, energetyce, kulturze, sporcie i technologiach strategicznych. Finał części dziennej poprzedziła niespodzianka: osobista wiadomość Igi Świątek do Lindsey Vonn nagrana w Nowym Jorku podczas przygotowań polskiej tenisistki do US Open. „Twój STYL" był patronem wydarzenia.





Wśród gości: śpiewak Jakub Józef Orliński. Wyżej, na ekranie: Lindsey Vonn i Iga Świątek.

„Chcemy, aby T-Mobile był dla klientów czymś więcej niż operatorem telekomunikacyjnym" – mówił Andreas Maierhofer, prezes zarządu T-Mobile Polska (z lewej). Z prawej: Maximiliano Bellassai, członek zarządu ds. rynku prywatnego w T-Mobile Polska.





WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Firma T-Mobile zaprosiła gości na spotkanie, podczas którego ogłosiła, że otwiera swoją telewizję dla wszystkich. Od teraz z MagentaTV mogą korzystać nie tylko abonenci T-Mobile, ale także abonenci innych sieci. Wystarczy pobrać aplikację, zalogować się i już po kilku minutach oglądać 75 kanałów. Bez zmiany operatora, bez instalacji anteny i bez skomplikowanych formalności.

eprasa.pl 98f2b6d283

10 RZECZY, BEZ KTÓRYCH NIE MOGĘ ŻYĆ

wysłuchał: DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL

Moda jest dla niego opowieścią, w której liczy się precyzyjna konstrukcja i ciekawy wątek przewodni. Ubiera gwiazdy na czerwony dywan, szyje kostiumy do przedstawień i filmów, ostatnio do *Lalki*. Tomasz Ossoliński, projektant, mistrz krawiectwa, powiedział nam, bez czego trudno mu się obyć.





1 PLANETA KRAKÓW

Choć nie lubię podróżować, kiedy tylko mogę, wsiadam w pociąg i jadę do Krakowa. W chwili, gdy wychodzę z Dworca Głównego na wąskie staromiejskie uliczki, mózg przełącza się na tryb „odpoczynek". Jakbym wylądował na innej planecie, gdzie panuje spokój i czas płynie inaczej.



2 ARTYSTA PLUS MASZYNA

Najlepsze są stare Łuczniki. Babcia miała taką maszynę. Gdy skończyłem siedem lat, uczyłem się na niej szyć. Kilka lat później znajoma z Katowic podarowała mi maszynę walizkową – wiele pięknych rzeczy wyszło spod jej igły. Kiedy szyję w pracowni, zawsze siadam przy oknie, tam najlepiej się skupiam i jednocześnie odprężam. Cudowne uczucie.

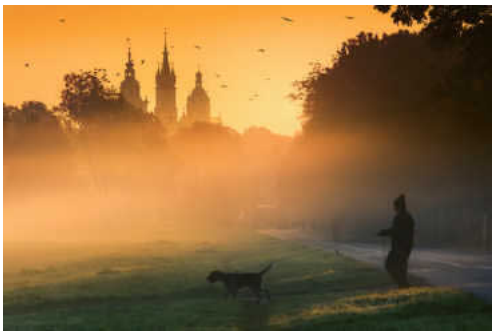


3 ENERGIA UŚMIECHU

Jeśli miałbym wokół siebie ponuraków i malkontentów, życie byłoby trudne. Śmiech, przyjaciele, z którymi mogę żartować, to jak zastrzyk dopaminy – potrzebuję ich. Staram się zasypiać i budzić uśmiechnięty. A kiedy wieczór kończy się nienajlepiej, mówię sobie, jak Scarlett O'Hara: „Przecież jutro też jest dzień" i wstaję pełen pozytywnej energii..

Fot. Szymon Szcześniak, stock.adobe.com, Forum

eprasa.pl 98f2b6d283



6 NIECH BĘDZIE JESIEŃ

Najlepiej cały rok. Z intensywnymi kolorami, zapachami, zmienną pogodą. Nawet w pochmurne dni czuję się świetnie. Uwielbiam jesienne spacery po zamglonych krakowskich Plantach, lubię też obserwować, jak czerwienieją liście dzikiego wina, którym obsadziłem dom w Warszawie. Jesień to dla mnie najbardziej twórczy czas. Czekam na nią.

4 NA FILMOWO

Dobre kino zawsze mnie inspirowało. Gdy pracowałem nad pierwszą kolekcją, premierę miały filmy *Skaza*, *Indochiny* i *Królowa Margot*. Zadziałały mi na wyobraźnię, uwrażliwiły. Do tej pory do nich wracam. Niedawno obejrzałem je z Kasią Lewińską, projektantką kostiumów, z którą współpracuję od lat. Oboje byliśmy zachwyceni. Lubię też muzykę filmową. Na pokazach wykorzystywałem ścieżki dźwiękowe skomponowane przez Philipa Glassa i Zbigniewa Preisnera.



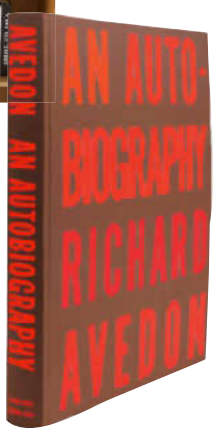
5 DOM PEŁEN PRZYJACIÓŁ

Najcenniejsze, co mam, to dom z ogrodem w Warszawie i niewielkie grono przyjaciół, z którymi regularnie się spotykam. Uwielbiam chwile, gdy siadamy u mnie i bez względu na porę rozmawiamy o rzeczach dla nas ważnych, prywatnych. Do tego okazało się, że mam super sąsiadów, którzy tworzą wspierającą się wzajemnie „komunę". Jestem szczęściarzem.



7 LEKKO TAK

Symbolem resetu, odpoczynku jest dla mnie szlafrok. W nim zaczynam dzień, w nim go kończę. Gdy wracam z pracy do domu, zdejmuję ubranie i – jak inni dresy – wkładam szlafrok. Mam wersje zimowe, letnie, jedwabne – na wyjątkowo upalne dni. Kiedyś dużą część wakacji chodziłem głównie w takim, co za relaks.



8 PAPIEROWE FASCYNACJE

Mam bibliotekę, w której dużą część zajmują albumy poświęcone sztuce, modzie, fotografii, architekturze. Moim ukochanym jest ten ze zdjęciami Richarda Avedona *An Autobiography* z 1993 roku. Przykład mistrzostwa i źródło inspiracji. Rok publikacji jest też rokiem, w którym pokazałem pierwszą kolekcję – czuję z tą książką szczególną więź.



10 NIE MA JAK W PRACOWNI

Jest jak drugi dom. Od kilku lat znajduje się w Alejach Ujazdowskich w Warszawie. Projektował ją Szymon Bobrowicz ze studia Architektura KL24 i zrobił to tak doskonale, że wszyscy czują się tutaj dobrze. Połowę życia wypełnia mi praca, dlatego to ważne, żeby miejsce, w którym tworzę, było też bezpiecznym azylem.



9 IDEALNE CIĘCIE

W pracowni mam sporo nożyczek, ale jednych używam od zawsze. Nie pamiętam już, czy je kupiłem, czy dostałem – tylko te tak dobrze leżą w dłoni, jakby były przedłużeniem ręki. Nie zliczę, ile setek ubrań nimi skroiłem. Gdy pracuję, używając ulubionych nożyczek, czuję się bezpiecznie, bo wiem, że ubranie będzie miało perfekcyjną formę.

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, Piotr Małecki/Napo Images/Forum,

eprasa.pl 98f2b6d283

Co za dzień!

W naszym stałym cyklu przyglądamy się nowym świętom nietypowym. Jakie czekają nas jesienną porą? Wybieramy te, które zainspirują, podniosą na duchu i dodadzą energii w mniej słonecznej codzienności.

17 października Dzień Napraw

W naszych „fast" czasach za bardzo przyzwyczajamy się do tego, że gdy pojawia się uszkodzenie, cała rzecz idzie do kosza. A czasem wystarczy coś dokleić, wymienić, przymocować i – działa! A ile odpadów mniej! Po to właśnie wymyślono Dzień Napraw – w każdą trzecią sobotę października. Równo 10 lat temu hasło rzuciła Open Repair Alliance, międzynarodowa grupa organizacji zajmujących się naprawą (współpracują na rzecz zwiększenia trwałości produktów elektronicznych, m.in. w Holandii, Wielkiej Brytanii, Niemczech i Stanach). Dlaczego to zawsze sobota? Wiadomo, mamy wtedy więcej czasu. A dlaczego w październiku? Może dlatego, że opadł już szał wyjazdów wakacyjnych, a jeszcze nie zaczęła się świąteczna gorączka? Przy takim święcie nie wypada nie wspomnieć o teorii, która głosi, że kiedyś robiono sprzęt na dekady, a teraz na lata. Może i ta teoria jest spiskowa, ale chyba każdy z nas doświadczył tego, że pralka czy żelazko psują się jakoś szybciej niż za naszego dzieciństwa… W każdym razie święto 17 października wydaje nam się ze wszech miar pożyteczne. To co, rozglądamy się po domu i patrzymy, co się da naprawić? To może być wszystko – od zacerowania skarpetki po… relacje w związku.

25 października Dzień Kundelka

Cały październik jest miesiącem dobroci dla zwierząt, ale 25.10 szczególnie pochylamy się nad kundelkami.
To symboliczna data związana z wejściem w życie Ustawy o ochronie zwierząt (w 1997 roku). Samo słowo pochodzi najpewniej od prasłowiańskiego rdzenia, który oznacza coś kudłatego lub od dawnych określeń dużych psów pasterskich. Jak zwał, tak zwał; mieszaniec, wielorasowiec, miks – lubimy wszystkie! Dziś kundelki cieszą się sympatią, wiele osób właśnie takie psy przygarnia ze schroniska. Jak w dziecięcej piosence: „kundel bury – fajny pies"! Jest symbolem autentyczności, wierności, sowizdrzalskiego wdzięku, swojskości, a nawet triumfu słabszego nad silniejszym. Ale kiedyś słowo kojarzyło się negatywnie, czego ślady znajdujemy w staropolskich frazach: Np.: „chartom często przebaczą, za to kundla knutują" - czyli że rasowe lepsze, a nierasowe będą obite knutem (rodzaj skórzanego bicza). Albo: „Bonończyk w izbie, a kundel do psiarni" (bonończyk to piesek salonowy), co miało oznaczać, że każdy ma znać swoje miejsce w szeregu... Z okazji święta, aby dodać rangi kundelkom, możemy zapodać coś kulturalnego – obejrzeć kultową animację Disneya *Zakochany kundel* czy też posłuchać płyty Artura Rojka *Kundel*.

3 listopada Dzień Gospodyni Domowej

Czyli powiedzmy sobie szczerze – nas wszystkich. Tych, które gotują, piorą, sprzątają. Ale też ustawiają kwiatki w wazonie, żeby było ładniej, i godzą rodzinne kłótnie, żeby było milej.
Pół biedy, jeśli gospodynie domowe mają na głowie tylko dom. Większość z nas jeszcze chodzi do pracy. Przypomina się piosenka Wojciecha Młynarskiego sprzed prawie pół wieku, ale ciągle aktualna, o 12 godzinach z życia kobiety:
„Ta pierwsza, półsenna, co zaspać się boi/
ta druga, kuchenna, co chleb rano kroi/
ta trzecia, spóźniona, co mlekiem się parzy/
ta czwarta, zmęczona, o snu chwilce marzy".
I tak dalej, z drżącym „czy ja się wyrobię?" w następnej zwrotce. Wszystkim gospodyniom domowym – tym na cały etat, na pół i na półtora – życzymy wytchnienia i jak najwięcej czasu dla siebie. Świat poczeka! ■



Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com

JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 98f2b6d283



eprasa.pl 93f2b6d283

omegawatches.com



TA SAMA IKONA. MNIEJSZY ROZMIAR.

SPEEDMASTER 38 MM

OMEGA

Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży

eprasa.pl 98f2b6d283