PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 11 (434) ROK XXXVII
LISTOPAD 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl



MISTRZ
GRZEGORZ MAŁECKI
TRZEBA ODWAŻNIE ROBIĆ Z SIEBIE BŁAZNA

HISTORIA OSOBISTA
ILONA WROŃSKA
ZUPEŁNIE NOWY ROZDZIAŁ

WYWIAD
JOHN MALKOVICH
TYM RAZEM MUSI BYĆ OSCAR!

NIEZAPOMNIANY
MARCEL ŁOZIŃSKI
TO BYŁ KAWAŁ CHARAKTERU

POROZMAWIAJMY
JAK MIEĆ WYŻSZĄ EMERYTURĘ?

Weronika KSIĄŻKIEWICZ
ŻYJĘ TERAZ TAK, JAK CHCĘ

FOTOGRAFOWAŁ: FILIP ZWIERZCHOWSKI

NUMER W SPRZEDAŻY DO 12.11.2026
ISSN 1230-8293
11
9 771230 829600



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

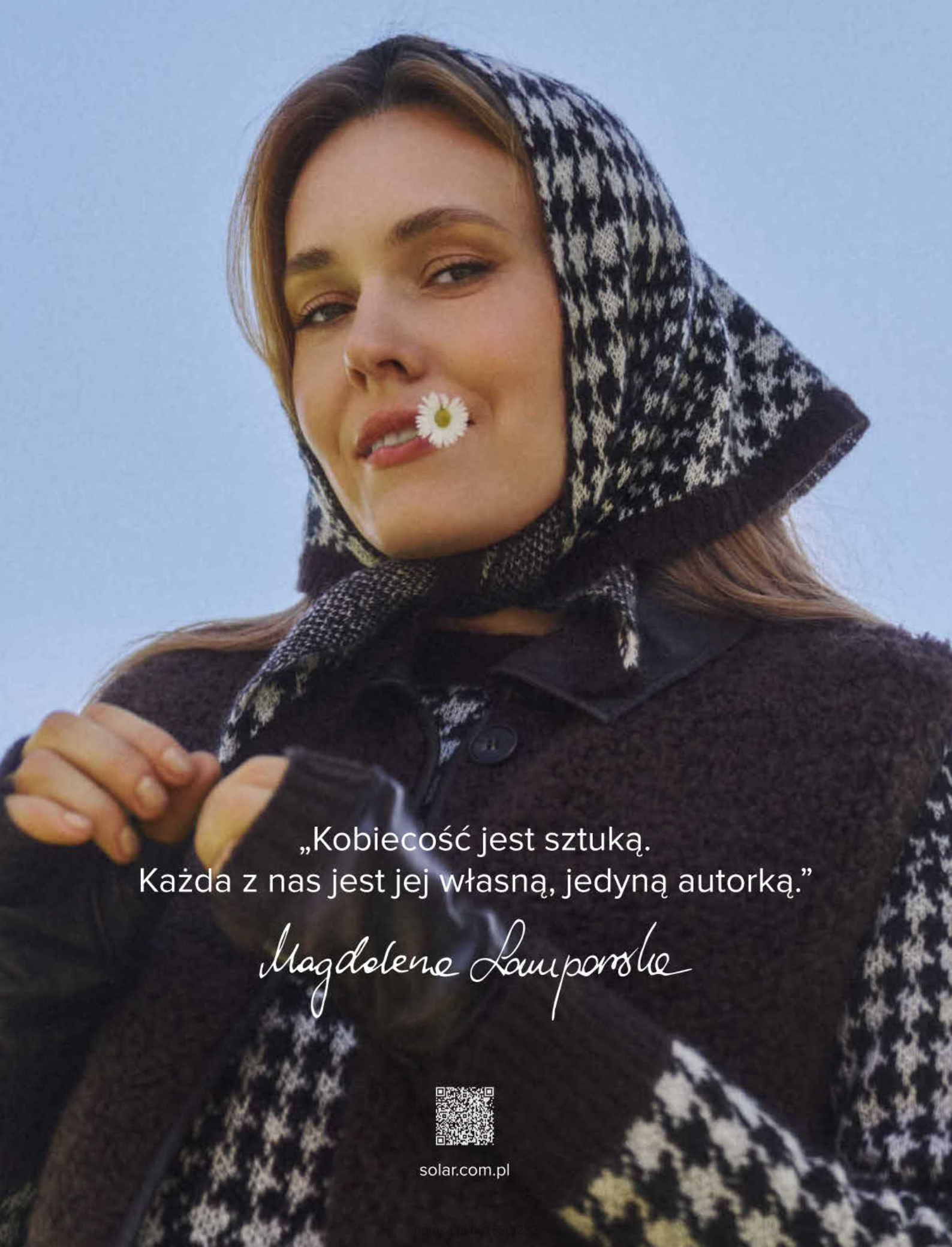


Diamenty *premium*



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

APART.*pl*


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



eprasa.pl b0169df232



Weronika KSIĄŻKIEWICZ

„Skończyłam 45 lat, więc jestem bardzo dorosła, ale czy dojrzała? Dojrzałości nie można mierzyć wiekiem”.

32



26

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY „Trochę nietypowy, ale dobry świat” Iwony i Błażeja Królów 26

JEJ PORTRET Weronika Książkiewicz: w dni powszednie aktorka i matka, w dni świąteczne – żona 32

MÓJ ŚWIAT Czy wszyscy potrzebujemy terapii? 44

SPOTKANIE Z MISTRZEM Grzegorz Małecki nie wie, kim jest z zawodu, czyli spowiedź naszego felietonisty 50

HISTORIA OSOBISTA „Jestem zmiennością”, przekonuje nas Ilona Wrońska 58

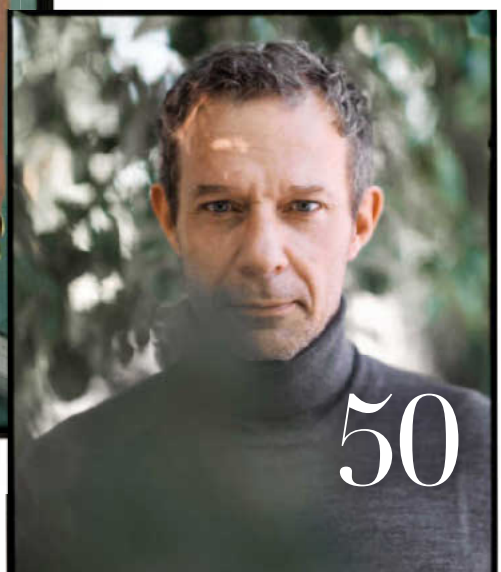
WYWIAD PANI Dezinformacja – to się klika – jak zmusić platformy społecznościowe, by przestały nam szkodzić? 66

ŚWIATŁA NA... Jakuba Jakubika, który razem z ojcem Arkadiuszem zagrał w głośnym filmie o Jacku Kuroniu „Nasza rewolucja” 70

POROZMAWIAJMY o emeryturze: kiedy opłaca się na nią iść? 76

O TYM JEST GŁOŚNO Gdynia ma 100 lat. Z okazji jubileuszu przedstawiamy trzy niezwykłe mieszkanki tego miasta 80

NIEZAPOMNIANY Kawał charakteru – wybitny dokumentalista Marcel Łoziński we wspomnieniach syna Pawła 86



50

Na okładce: Weronika Książkiewicz • fot. Filip Zawierzchowski • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Sylwia Rakowska • fryzury Adam Szaro
Weronika Książkiewicz ma na sobie: okładka nr 1: sweter Le Collet, kolczyki Apart, bransoletki Elixa/apart.pl, pierścionki własność bohaterki; okładka nr 2: koszula i spodnie Bondi Apparel, kolczyki Apart, pierścionki własność bohaterki

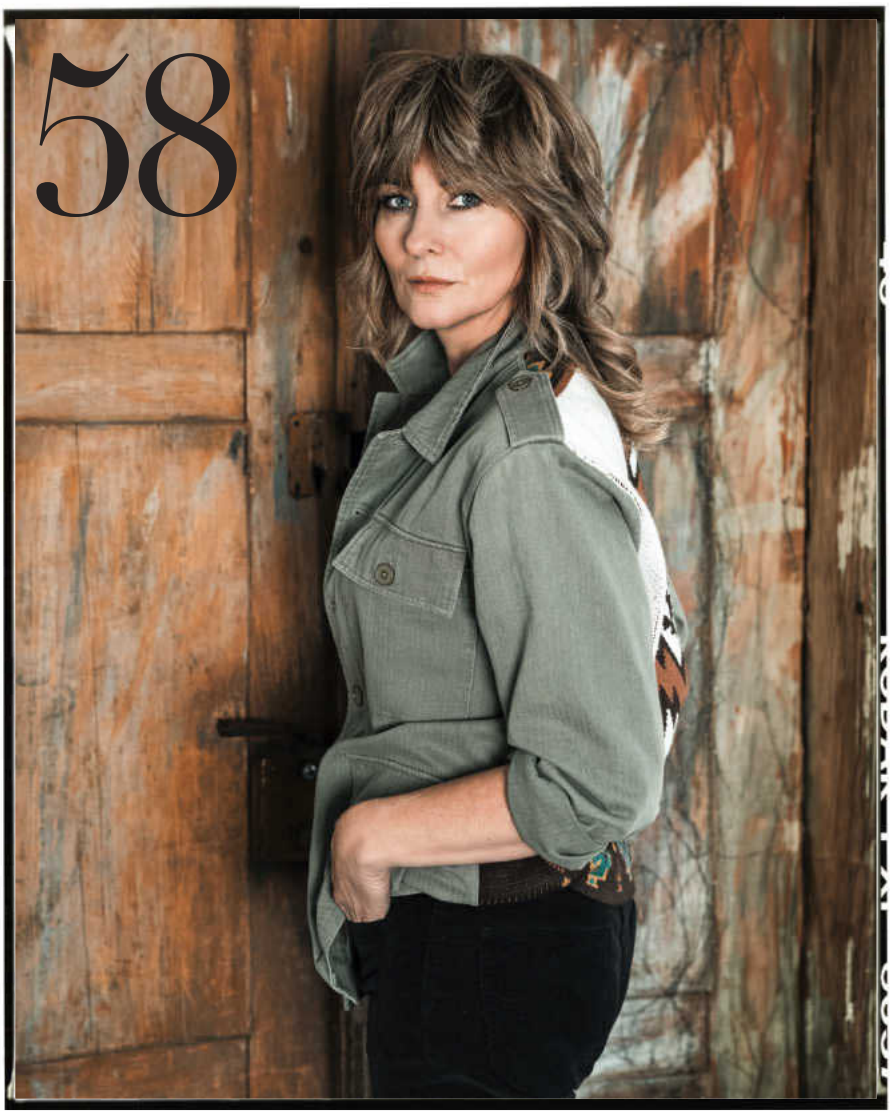
eprasa.pl b0169df232



Odkryj nowość w perfumeriach

DOUGLAS

SPIS TREŚCI LISTOPAD 2026







KULTURA

WYWIAD Być jak John Malkovich – na co aktor traci pieniądze i dlaczego obawia się Stevena Seagala? 94

KINO Robert Pattinson osiąga mistrzostwo w filmie „Primetime" 98

KSIĄŻKI Skandynawska autorka Emma Holten zastanawia się, czy... kobiety są opłacalne 102

MODA

KOLORY NA JESIEŃ Fiolet, pomarańcz i spółka – tej jesieni nuda ci nie grozi 106

NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ dzięki minimalistycznym stylizacjom 110

NA CZTERY SPOSOBY krata – zobacz, jak ją nosić w wersji eleganckiej i casualowej 116

URODA I ZDROWIE

WIELKI POWRÓT RETINOLU Dlaczego nie należy się zniechęcać do witaminy A? 122

LISTOPADOWE PREMIERY Wśród nich m.in. świetny wielofunkcyjny korektor 128

W DOBRYCH RĘKACH Sprawdź, czego nie robić swoim dłoniom i jak o nie dbać 130

ODA DO BŁONNIKA Nie tylko miotełka dla jelit – błonnik potrafi o wiele więcej 140

DOBRE ŻYCIE

MIĘDZY NAMI Odszedł, gdy byłaś dzieckiem. Czy warto odnowić kontakt z nieobecnym przez lata ojcem? 150

CHODZI O CIEBIE Kupuj z głową, czyli jak uniknąć marketingowych pułapek 154

SZKOŁA UCZUĆ Dlaczego związek w kryzysie jest jak... tango? 158

BEZ POŚPIECHU

MIESZKAJ STYLOWO Najnowsze trendy wnętrzarskie 162

GOTUJEMY Kuchnia japońska dla początkujących 174

PODRÓŻE MARZEŃ Na listopad polecamy pięć wyjątkowych muzeów 180

HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Niezwykła rzeźba Yayoi Kusamy 194

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 20

FELIETONY: Krystyny Jandy 18

Katarzyny Kasi 92

KRZYŻÓWKA 148

ŻYCIE TOWARZYSKIE 190

Fot. Filip Zwierzchowski, Adam Pluciński/Move, Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Dorota Kaszuba, Tor S. Ulstein/Kunstdok, Jakub Wróblewski
Weronika Książkiewicz na zdjęciu w spisie treści ma na sobie: kurtka Bondi Aparel, top Zara, spódnica COS, buty Vanda Novak,kolczyki Apart, pierścionki własność bohaterki

eprasa.pl b0169df232

ONSHINDO
OSAKA

The Art of Japanese Skincare

ODKRYJ MOC BIOTECHNOLOGII



MADE **IN JAPAN**

Dostępne w Douglas i na Douglas.pl

DOUGLAS

DOBRZE POWIEDZIANE:



„BARDZO LUBIĘ PODWAŻAĆ UTARTE SCHEMATY. ALE KIEDY WYCHODZIMY Z JEDNEGO, BARDZO ŁATWO WPADAMY W KOLEJNY. WIĘC PO JAKIMŚ CZASIE PODWAŻAM RÓWNIEŻ TEN NOWY.

ILONA WROŃSKA



„ZAWSZE MÓWIĘ, ŻE EMERYTURA NIESPECJALNIE MNIE INTERESUJE, BO KIEDY PRZYJDZIE ODPOWIEDNI MOMENT, ŚWIAT SAM MNIE NA NIĄ WYŚLE.

JOHN MALKOVICH



„NIE MA SENSU UDAWAĆ, ŻE WYCHOWANIE W ARTYSTYCZNEJ RODZINIE NICZEGO NIE DAJE. TO JEST PRZYWILEJ I TRZEBA GO UCZCIWIE NAZWAĆ.

JAKUB JAKUBIK

PANI

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

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

Bauer Media Group

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

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

PBC Polskie Badania Czytelnictwa · Izba Wydawców Prasy · Nakład kontrolowany Związek Kontroli Dystrybucji Prasy

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

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

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

czytelnia.pl · MEDIA CARRIER

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

Fot. Dorota Kaszuba, Benjamin Cremel/Getty Images, Dawid Żuchowicz/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl b0169df232

Innowacyjny zapach BOSS Bottled Beyond for Her oddaje hołd kobietom, które dążą do zdobywania coraz wyższych szczytów i inspirują innych do podążania ich drogą.





Jessica Chastain, aktorka i producentka

Nowa wizja kobiecości



Becky G, wokalistka i autorka tekstów

Współczesne rozumienie sukcesu nie ogranicza się do indywidualnych osiągnięć. Prawdziwa siła tkwi w umiejętności dostrzegania i wspierania potencjału innych kobiet. W tę inkluzywną wizję kobiecości doskonale wpisuje się nowy zapach BOSS Bottled Beyond for Her. Nowa kompozycja to hołd dla kobiet, które nie tylko konsekwentnie realizują własne cele, ale także stają się inspiracją dla innych. Dlatego ambasadorkami zapachu są trzy wyjątkowe kobiety. Do kampanii zaproszono laureatkę Oscara i producentkę Jessicę Chastain, wokalistkę i autorkę tekstów, której płyty wielokrotnie pokryły się platyną, Becky G, oraz złotą medalistkę olimpijską i mistrzynię świata w skoku w dal Tarę Davis-Woodhall. Ich różne ścieżki kariery łączy wspólny mianownik, jakim jest wzajemny podziw i promowanie idei siostrzeństwa.



Tara Davis-Woodhall, sportsmenka

Zapach BOSS Bottled Beyond for Her opiera się na olfaktorycznym kontraście, odzwierciedlającym dualizm nowoczesnej kobiecości. Sercem kompozycji jest wyjątkowe połączenie różowej piwonii i syropu klonowego. W piwonii uchwycono świetliste i musujące nuty. Z kolei akord syropu klonowego jest bogaty i ciepły, wzbogacony o niuanse ambrowe. Te dwa kontrastujące składniki łączą się w zaskakującej harmonii kwiatowego blasku i pełnego słodyczy ciepła. Kompozycja ma większe stężenie substancji aromatycznych niż większość wód perfumowanych, a jej nowatorska formuła przedłuża ich trwałość, zapewniając jeszcze intensywniejsze doznania zapachowe.

Fot. materiały prasowe

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

eprasa.pl b0169df232



WARSZAWA,
LISTOPAD 2026



Jesień od lat zaczynam na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Jadę zawsze pełna nadziei, że zobaczę coś niezwykłego, poruszającego we mnie te najczulsze struny. Festiwal jest zawsze obietnicą, że ktoś zaopiekuje się moimi emocjami. Gdynia jest w tym czasie rozedrgana. Tłumy na seansach, tłumy w Hotelu Mercure, gdzie swoje zawodowe sprawy i interesy omawiają filmowcy. Tu można załatwić pracę i nawiązać nowe znajomości. A filmy? Radość miesza się z rozczarowaniem, ekscytacja z chłodnym dystansem. Każdy ma swojego faworyta, na giełdzie krążą tytuły i nazwiska. W piątek emocje osiągają temperaturę wrzenia, by w sobotę skonfrontować się z decyzjami szacownego Jury. O tych filmach będziemy pisać dla Państwa w każdym numerze PANI przez najbliższe miesiące. Podpowiemy, co zobaczyć, gdzie szukać inspiracji, bo to, co najciekawsze, nie zawsze odbywa się w tak zwanym głównym nurcie. Czasem w ciszy słychać więcej niż w najlepiej napisanym dialogu. W kuluarach, w kolejkach, w krótkich rozmowach na schodach teatru i w taksówkach po ostatnim seansie wraca jedno. Najciekawsze są pęknięcia w pozornie uporządkowanych biografiach, drobne przesunięcia w relacjach, szczegóły, które zdradzają prawdę szybciej niż wielkie zwroty akcji. Przecież każda rozmowa z drugim człowiekiem może być początkiem czegoś nowego! A najwięcej treści zdarza się w niedopowiedzeniach.

Wiatr od zatoki studzi emocje, a matowe światło o czwartej po południu przypomina, że już za chwilę po festiwalu będziemy żyli czymś innym, co innego będzie zaprzątać naszą uwagę. Wszystko zwalnia. W tej stonowanej palecie barw nagle łatwiej o czułość do siebie, do innych, do tego, co zwyczajne, rzadko przeżywane uważnie. Z takim właśnie nastrojem wyjeżdżam z Gdyni. Muszę moje kieszenie napełnić codziennością. Pięknej jesieni dla Państwa!



redaktorka naczelna

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

eprasa.pl b0169df232



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl b0169df232

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 b0169df232

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 b0169df232



Fot. archiwum prywatne

Pani Krystyno, uczestniczyłam w spotkaniu obcych sobie ludzi, towarzyskim spotkaniu, nie mieliśmy o czym rozmawiać. To było straszne, co chwila zapadała cisza, nikt nie chciał się wychylić z tematem, żeby nie zadrażniać. Rozumieliśmy, że więcej nas dzieli niż łączy, a byliśmy na siebie z wielu powodów skazani. Przeżyłam to jak koszmar. Rozmowa była o pogodzie, dzieciach, ogólnie zdrowiu i tyle, a przecież nie jesteśmy „głupkami". Kiedyś istniało coś takiego jak sztuka konwersacji, już to nie istnieje? Czy aż tak jesteśmy osobni i podzieleni. Co pani o tym myśli? Pozdrawiam.
PS Zaczęłam rozmowę o teatrze, cisza, o kinie, cisza, nawet o serialach na Netflixie rozmowa trwała sekundę. Nikt nie chciał wyrazić swojego zdania, opinii na żaden temat. No to jest koniec.

Szanowna Pani,

„sztuka konwersacji", czyli umiejętność prowadzenia rozmowy w sposób kulturalny, interesujący i elegancki, to była rzeczywiście dawniej pielęgnowana umiejętność społeczna. Składały się na nią umiejętność słuchania, podtrzymywania rozmowy, umiejętność niedominowania, zadawania pytań pozwalających rozwinąć rozmówcy myśli. To także znajomość tzw. ogólnych tematów, literatury, sztuki, teatru, muzyki, podróży, życia społecznego (choć to dziś niebezpieczne), unikanie tematów zbyt osobistych, no i przede wszystkim, dostosowywanie się do rozmówcy. Elegancja, takt, erudycja i lekkość – czy istnieją do dziś? Chyba tak, istnieje to zjawisko dalej, w pewnych kręgach, ale powszechnie jest w zaniku, to pewne. Przykłady, jakie nam dają media, stanowczo pogarszają sprawę. Zdaje się, że pani Eleonora Roosevelt powiedziała kiedyś: „Wielkie umysły rozmawiają o ideach, przeciętne o wydarzeniach, a ludzie mali rozmawiają o ludziach". Niewątpliwie mówienie o ludziach nie jest w dobrym tonie, szczególnie w towarzystwie nieznanych sobie osób. Mnie przypomina się teraz wspaniały film „Przed wschodem słońca" Richarda Linklatera. Młoda Francuzka i młody Amerykanin spotykają się przypadkowo w Wiedniu i spędzają noc na rozmowie o niczym i o wszystkim, o rzeczach błahych i ważnych, a ta noc zaważy na ich życiu. Wspaniały temat. Potem był kontynuowany w kolejnych dwóch filmach, których akcja toczy się co 10 lat. Ale rozmowa we dwoje to całkiem co innego i może skończyć się uczuciem, choćby przyjaźnią, a tu mówimy tylko o umiejętności konwersacji.
Pozdrawiam Panią. ■

Krystyna Janda

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

eprasa.pl b0169df232

Oaza luksusu, pielęgnacji i relaksu

Danucera Spa oferuje pielęgnację „od stóp do głów". Można tu skorzystać z zabiegów na twarz i ciało, z manikiuru i pedikiuru oraz usług fryzjerskich.





Danucera Spa stworzyła Danuta Mieloch, kosmetolożka, która urodziła się w Polsce, a doświadczenie zdobywała w Paryżu i w Nowym Jorku. W 2004 roku Danuta otworzyła własny gabinet kosmetyczny w Filadelfii – Rescue Spa, którego ogromny sukces sprawił, że w 2017 roku rozszerzyła swoją działalność na Nowy Jork.





Danucera Spa przy ul. Pięknej 15 w Warszawie od początku miało być czymś więcej niż tylko miejscem wykonywania zabiegów. Nie ma tu działania „z automatu". Wszystkie zabiegi dobierane są indywidualnie, ponieważ każda twarz jest inna i wymaga czegoś innego. Celem jest nie tylko przywrócenie skórze równowagi i naturalnego blasku, lecz także wprowadzenie całego organizmu w stan maksymalnego relaksu. Danucera Spa oferuje m.in. krioterapię, infuzję tlenową, mezoterapię bezigłową i peelingi z kwasami PCA. Najbardziej rozbudowanym zabiegiem jest Sculpt & Lift. Ten zaawansowany rytuał liftingujący dostępny jest w wersji 60- i 90-minutowej. Połączono w nim autorskie techniki modelowania i liftingu twarzy z indywidualnie dobieranymi technologiami, m.in. mikroprądami, LED czy hydrodiamond. Efekt ma być widoczny od razu: bardziej zarysowany owal, uniesione rysy, wygładzona skóra, lepsze mikrokrążenie i charakterystyczny dla Danucera glow. W trakcie zabiegów nie stosuje się tu żadnych agresywnych metod, ponieważ rezultat ma być bardzo naturalny. Dla uzyskania najlepszych efektów ważna jest również pielęgnacja domowa. Dlatego po zabiegu zawsze wychodzi się z wiedzą, jak oczyszczać skórę, jak nakładać produkty, czego ona naprawdę potrzebuje, a z czego można spokojnie zrezygnować.

Fot. Aldona Karczmarczyk (4)

eprasa.pl b0169df232

kolczyki **Artelioni/apart.pl**
okulary **Tom Ford**
apaszka **Liu Jo**
bransoletka **Karl Lagerfeld/apart.pl**



szalik **Fraas/zalando.pl**
rękawiczki **Khaite**
torebka **Alaïa**
buty **Christian Louboutin**

Fiolet nad fioletami

„Jak czerwony się zaperzy, to się robi fioletowy" – Jan Brzechwa

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232


RESERVED
AUTUMN 2026 WOMEN'S COLLECTION
reserved.com

ozdoba na szyję **Desigual/ zalando.pl**
apaszka **Dior**
okulary **Tom Ford**
torebka **Levi's**



kaszkiet **Ruslan Baginskiy**
pierścionek **Yes**
torebka **Marc Jacobs**
buty **Christian Louboutin**

Wielki błękit

„Chciałbym odejść z tego świata, mając na sobie niebieskie dżinsy" – Andy Warhol

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

Anti-Gravity

Przeciw grawitacji.
Dla zdefiniowanego owalu twarzy.

LIFTINGUJE • UJĘDRNIA • NAPINA

Zaawansowane formuły
stworzone z myślą o ujędrnieniu
i zwiększeniu gęstości skóry.

Polecam
Joanna Krupa



HDRÈY
hdrey.com

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
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
Katowice	HDRÈY Silesia City Center

eprasa.pl b0169df232

KENDALL JENNER



ROZŚWIETLENIE I NATYCHMIASTOWA SPRĘŻYSTOŚĆ. -60% DROBNYCH ZMARSZCZEK*.

JESTEŚ TEGO WARTA.

*OCENA KLINICZNA 53 KOBIET, 6 TYGODNI.
**NR 1 SERUM PRZECIWSTARZENIOWE NA ŚWIECIE. L'ORÉAL ZA NIELSENIQ, PANEL HANDLU DETALICZNEGO W 35 KRAJACH REPREZENTUJĄCYCH 76% ŚWIATOWEGO DNB, SPRZEDAŻ WARTOŚCIOWA I WOLUMENOWA, W OKRESIE 12 MIESIĘCY DO GRUDNIA 2025 R., KATEGORIA: PRODUKTY DO PIELĘGNACJI TWARZY (DEFINICJA WŁASNA L'ORÉAL), SEGMENT: SERUM O POJEMNOŚCI OPAKOWAŃ 15–60 ML, PRODUKT: SERUM PRZECIWSTARZENIOWE DO TWARZY DLA KOBIET O POJEMNOŚCI 15–60 ML (PRAWA AUTORSKIE © 2026, NIELSENIQ).

eprasa.pl b0169df232

L'ORÉAL
PARIS

NOWA GENERACJA

REVITALIFT
FILLER

[KWAS HIALURONOWY & PDRN+]

PRZEŁOMOWE SKŁADNIKI
ZNANE Z ZABIEGÓW
ZAMKNIĘTE W FORMULE SERUM.



NR 1 SERUM PRZECIWSTARZENIOWE**

TERAZ Z REWOLUCYJNYM KOMPLEKSEM PDRN+

eprasa.pl b0169df232

Najpiękniejsze są POWROTY





TWORZĄ DOJRZAŁY DUET W ŻYCIU I NA SCENIE. **IWONA I BŁAŻEJ KRÓLOWIE** ZAMIAST ZGIEŁKU DUŻEGO MIASTA WYBIERAJĄ WIEJSKĄ CISZĘ NA ZACHODNIM POGRANICZU POLSKI, GDZIE TWORZĄ MUZYKĘ I „MOŻE TROCHĘ NIETYPOWY, ALE DOBRY ŚWIAT".

WYSŁUCHAŁA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**

FOTOGRAFOWAŁ: **ADAM PLUCIŃSKI**

Znajomi pytają nas czasem: „Świetnie się na was patrzy. Jaki macie przepis na dobry związek?”. Nasza zasada jest prosta: szczerość, przyjaźń i miłość. Gdy coś się dzieje, staramy się przełamać złość, emocje i rozmawiać. Czasami myślę sobie, po co Błażeja i siebie denerwować, a to właśnie moment, aby otwarcie pogadać i oczyścić atmosferę. Na pewno przez lata dojrzeliśmy, zmieniliśmy się, ale żadne drugiego na siłę. Ja lubię porządek, on tu coś zostawi, tam coś zgubi, szuka, bo nie widzi rzeczy, która leży na wierzchu. Wcześniej się złościłam, dziś nauczyłam się odpuszczać. Przez ten wspólny czas przeżyliśmy dobre, ale i smutne chwile. Dla mnie bardzo trudna była pandemia, straciłam w jej czasie oboje rodziców. Błażej mnie wspierał, zresztą także wcześniej w opiece nad mamą, która cierpiała na SM. Ma też świetne podejście do dzieci i jest cierpliwy, dlatego nawiązał dobrą relację z moim synem. Jaś miał trzy lata, gdy się poznali, teraz jest po maturze i są z Błażejem kumplami.

Zawsze kibicuję tym, którzy przeżyli rozstanie, rozczarowali się relacją, ale nie tracą nadziei. Życzę im, aby spotkali taką osobę, jaką dla mnie jest Błażej. To było ponad 15 lat temu, był już znaną postacią na gorzowskiej scenie muzycznej. Słyszałam o nim, widywałam go i wydawał mi się tajemniczy. Gdy go wreszcie poznałam, okazał się nieśmiały, trochę wycofany, jednocześnie intrygujący. Każde z nas miało już bagaż życiowych doświadczeń, ja byłam po rozstaniu, Błażej też miał swoją historię. Ale czuliśmy się wolni, dobrze się bawiliśmy i zaiskrzyło między nami. Szybko zamieszkaliśmy razem, a rok po poznaniu się wzięliśmy ślub. Wcześniej zaskoczył mnie pierścionkiem zaręczynowym, który znalazłam w paczce chipsów, gdy oglądaliśmy serial.

Dziś podejmujemy ważne decyzje, zainwestowaliśmy w mieszkanie i to jest dorosłość. Ale oboje jesteśmy wciąż w środku dzieciakami i dlatego tak dobrze się dogadujemy. Mąż jest zabawny, ja też kocham żarty, więc często się wygłupiamy, odgrywamy różne role.

Ludzie często zadają nam też pytanie, czy przeprowadzamy się do Warszawy lub innego dużego miasta. Wybraliśmy życie trochę z dala od show-biznesu, mieszkamy na wsi pod Gorzowem, w domu po moich rodzicach. Mamy dwa psy i koty. Uwielbiam ogród, praca w nim mnie uspokaja, uważam to za pewien rodzaj terapii. Lubię Warszawę, duże miasta, uwielbiam koncerty, ale nasz dom jest na

Iwona:



W środku jesteśmy dzieciakami i dlatego tak dobrze się dogadujemy.

wsi. Nie wyobrażam sobie mieszkać gdzie indziej. Błażej też uwielbia powroty do domu. Powtarza, że wszędzie dobrze, ale w domu najlepiej.

Wiosną Błażej wyjechał do Azji, bo wziął udział w programie „Azja Express”. To była nasza najdłuższa rozłąka. Już w pierwszym dniu wyjazdu dostałam informację, że on blokuje kartę sim, bo zgubił telefon. Szczęśliwie potem udało mu się odzyskać komórkę. W trakcie trwania konkursu uczestnicy mają zabierane telefony i zakaz kontaktowania się, ale co 3, 4 dni mają dzień regeneracyjny i wtedy mogą zadzwonić do rodziny. Myślałam o nim, zastanawiałam się, czym się porusza, gdzie śpi, co je, czy jest zdrowy. Byłam pewna, że da sobie radę, bo wiem, jak ludzie reagują na niego, znam jego poczucie humoru, kontaktowość.

Błażej jest wrażliwy i kreatywny, umie tworzyć wszędzie. Gdy ja się krzątam po domu, on bierze gitarę, coś pisze, komponuje. Teraz stał się bardziej otwarty na samego siebie, jest odważniejszym i bardziej świadomym artystą. Mnie też zainspirował do tworzenia. Nie jestem wykształconą muzyczką, zaczynałam od bycia słuchaczką, obserwatorką, patrzyłam, jak pracuje, potem sama zaczęłam tworzyć. Dziś potrafimy się nawet posprzeczać, bo zdarza się, że mamy kompletnie inne zdanie, ale nie ma między nami rywalizacji, dopełniamy się. A ja coraz pewniej mówię, czego chcę, jestem bardziej świadoma, dojrzała. Cenię projekty Błażeja z innymi twórcami. Aktualnie tworzy zespół EWA KOC z Dawidem Tyszkowskim i kilkoma muzykami. Bardzo im kibicuję.

W naszej kuchni zwykle to ja rządzę, lubię gotować. On ma kulinarne zrywy, a już na pewno jest mistrzem robienia omletu. Pomaga w domowych obowiązkach – mieszkamy na wsi, więc trzeba porąbać drewno, przynieść je do domu. Oboje jednak mamy dwie lewe ręce do drobnych prac. Pamiętam, jak ostatnio przykręcaliśmy półkę do ściany, to był nie lada stres. „Spokojnie, nawet jeśli coś wyjdzie trochę krzywo, to próbujemy jeszcze raz”, zagrzewałam Błażeja i zrobiliśmy to. Jestem tą, która dłużej walczy, mąż się szybciej poddaje. Ale właśnie na tym chyba polega nasza relacja, że „gdy jedno spada, drugie ciągnie je ku górze”. Dziś spełniamy się twórczo, partnersko, rodzinnie i cieszymy się tym, co mamy. Moje marzenie na przyszłość? Banalne, abyśmy byli zdrowi. I może jeszcze to, żeby Błażej zrobił prawo jazdy :)))

IWONA KRÓL – piosenkarka, keyboardzistka, producentka muzyczna, kompozytorka i autorka tekstów, tworząca wspólnie z mężem Błażejem Królem pod jego nazwiskiem oraz w projektach Kobieta z Wydm i Lauda. We wrześniu 2017 roku ukazał się jej debiutancki minialbum „Banitka”, nagrany pod pseudonimem Sujka. W 2025 roku wydała pierwszy album studyjny pod tytułem „2”. Mama 18-letniego Janka.

Fot. Adam Pluciński/Move, stylizacja Kania Kamińska, makijaż i fryzury Klaudia Jaśpińska, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Iwona Król ma na sobie: marynarka Aleksandra Seweryniak, pozostałe ubrania własność bohaterki; Błażej Król ma na sobie ubrania własne.

eprasa.pl b0169df232

DERMIKA

ETERNAL

PRZYSZŁOŚĆ PIELĘGNACJI ANTI-AGING

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

AI

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



AKTYWUJE REGENERACJĘ KOMÓRKOWĄ
wspiera procesy naprawcze skóry i syntezę kolagenu



ODBUDOWUJE GĘSTOŚĆ I SPRĘŻYSTOŚĆ
poprawia napięcie, elastyczność i strukturę skóry



WSPIERA DŁUGOTERMINOWĄ ODPORNOŚĆ SKÓRY
spowalnia widoczne oznaki starzenia się skóry

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA BADANIAMI*:

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

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

eprasa.pl b0169df232

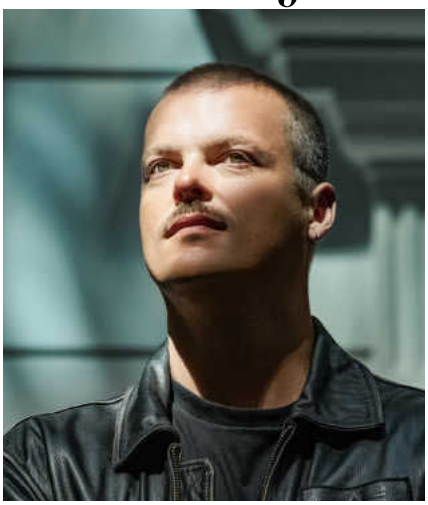
PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC
Nasi bohaterowie otrzymują biżuteryjny upominek od partnera cyklu, firmy W.KRUK.

Poznałem ją w barze, gdy zastępowała koleżankę barmankę. Iwona była zjawiskowa, kręcone blond włosy, piękne oczy, ostry makijaż i domalowany pieprzyk. Zawsze już kojarzy mi się z Lulą, bohaterką „Dzikości serca" Lyncha, którą grała Laura Dern. Miała w sobie tę magnetyczną energię, klimat femme fatale i charakter. To było w nieistniejącym już gorzowskim Klubie Magnat, który skupiał artystów, muzyków. Na początku spotykaliśmy się głównie na imprezach. Później zacząłem zostawiać u Iwony swoje rzeczy, aż w pewnym momencie okazało się, że właściwie u niej mieszkam. Iwona była pierwszą prawdziwą kobietą w moim życiu. Oczywiście wcześniej były dziewczyny, pierwsze miłości, ale bardzo młodzieńcze. Imponowała mi, była niezależną młodą matką. Pracowała jako visual merchandiserka, zajmowała się dekorowaniem i aranżacją sklepów w sieci odzieżowej. Ja byłem wtedy sprzedawcą w MediaMarkt. Dość szybko poczuliśmy, że chcemy być mężem i żoną.

Z natury jestem stoikiem, Iwona zawsze była tą bardziej ekspresyjną częścią naszego związku. Zauważyłem jednak, że role zaczęły się trochę odwracać. U mnie częściej pojawia się południowy temperament, nie nerwowość, ale jakaś taka większa żywiołowość. Iwona z kolei przejęła rolę stoika, do problemów podchodzi z dystansem, wnikliwie bada sytuację z każdej strony, zastanawia się. Wszystko w życiu płynie i zmienia się, dlatego wiem, że nad związkiem trzeba stale pracować. Kluczem jest uważność na drugą osobę, nie można fiksować się tylko na własnych potrzebach czy utartych schematach.

Kiedyś byliśmy jak typowe białe i czarne, kontrastujące pierwiastki jin i jang. Dziś te barwy mocno się przeniknęły i zmieszały w jedną, spójną całość, fajną szarość. W naszym życiu łączymy rodzinę, dom, ale też dzielimy twórczość, granie, scenę. Kiedyś miałem silną potrzebę, żeby muzycznie było idealnie, brzmiało tak, jak sobie wymyśliłem. Jestem wymagający, czasem aż za bardzo, Iwona mówi nawet, że potrafię być „psycholem", ale dziś trochę odpuszczam. Żona jest w zespole klawiszowcem. Na początku była słuchaczką, nie miała przygotowania muzycznego. Zapraszałem, aby grała i powtarzała za mną partie, które wymyśliłem. Z czasem przestało jej to wystarczać. Zapisała się na lekcje pianina, później także śpiewu i zaczęła rozwijać własną drogę. Dziś wydaje już drugą solową płytę. W tekstach i w życiu jest niepokorna, autentyczna. Umie powiedzieć, co myśli, nawet jeśli to bardzo niewygodne. Ja częściej odpuszczam, a Iwona nazywa rzeczy po imieniu. I chyba dzięki temu dobrze się uzupełniamy.

Błażej:



Ja częściej odpuszczam, Iwona nazywa rzeczy po imieniu.

Sztuka i muzyka są dla nas bardzo ważne. To nasz oddech, codzienność i sposób wyrażania siebie. Jednocześnie wiem, że nie można stawiać muzyki ani pracy twórczej ponad życie i relacje z bliskimi. To wszystko ma sens tylko wtedy, kiedy jest jeszcze dom, rodzina i ludzie, do których chce się wracać. Z Iwoną mamy trochę patchworkową rodzinę i dobrze nam w tej konfiguracji. Jest jej syn Jaś, obecni w naszym życiu są moi rodzice, brat. Udało nam się stworzyć własny, może trochę nietypowy, ale dobry i bezpieczny świat.

Iwona bardzo lubi gotować i pielęgnuje okołodomowe rytuały. Kochamy jesień, tę szarość nieba, nisko zawieszone chmury i melancholijną aurę. Ten inspirujący lekki niepokój, jak w filmach Kieślowskiego, mgły i polski krajobraz w chłodnych, przygaszonych barwach. To nie smutek, raczej szczególny klimat, w którym dobrze nam się myśli, tworzy i odpoczywa. Jesteśmy jesieniarzami, którzy lubią nagrzać w piecu i posiedzieć w cieple. Sam fakt, że wciąż mieszkamy na zachodzie Polski na wsi, wiele o nas mówi. Nigdy nie ciągnęło nas na stałe do centrum. Może pojawiała się taka myśl, ale życie poprowadziło nas właśnie tutaj, gdzie czas płynie inaczej, a my możemy być po prostu sobą, z dala od świateł sceny i miejskiego zgiełku. Potrzebujemy przestrzeni, spokoju, czułej obecności naszych psów i kotów. Tu, wśród niskich chmur i jesiennych mgieł, jest nasza baza. Tutaj tworzymy, żyjemy i znajdujemy spokój, którego nie zastąpi żadna kawiarnia w mieście. Jesteśmy ludźmi pogranicza, którym dobrze jest w tym naszym „niemodnym" małżeństwie i w tej ciszy. Po koncertach i trasach lubimy drogę powrotną. Można się otrząsnąć z hałasu, spokojnie pobyć ze sobą i wrócić do swojego rytmu. Te kilometry w drodze to dla nas czas na domknięcie spraw. Nawet na wspólne milczenie, które po tylu latach jest równie ważne jak słowa. Chciałbym jedynie odciążyć żonę w prowadzeniu auta. Iwona jeździ szeroko, jak kierowca tira, wprawnie i bezpiecznie. Ja jeździć też potrafię, ale nie mam prawa jazdy, za to mam awersję do egzaminów. Dlatego to odkładam. Jednak Iwona zasłużyła, żeby czasem być po prostu pasażerką. ■

BŁAŻEJ KRÓL – muzyk, kompozytor, wokalista i autor tekstów. Przez 10 lat pracował jako sprzedawca w MediaMarkt. Karierę muzyczną zaczynał jako twórca zespołu muzyki alternatywnej Kawałek Kulki. W 2014 roku zadebiutował solowym albumem „Nielot". Razem z Katarzyną Nosowską zrealizował album „Kasia i Błażej". We wrześniu 2025 roku premierę miała ósma już płyta „Popiół". Laureat m.in. prestiżowej nagrody im. Grzegorza Ciechowskiego (2015), Paszportu Polityki 2020 i Fryderyka 2020.

Podziękowania dla Hotelu Indigo Warsaw, ul. Smolna 40, za pomoc w realizacji sesji.

eprasa.pl b0169df232



eprasa.pl b0169df232



WERONIKA
KSIĄŻKIEWICZ

Wciąż zaczynam OD NOWA

eprasa.pl b0169df232



Dobre życie zaczyna się po czterdziestce? Dla niej na pewno. Weronika Książkiewicz cały czas się zmienia – i aktorsko, i jako człowiek. Znalazła miłość, wyszła za mąż. Nareszcie też gra role, o jakich od dawna marzyła.

ROZMAWIA: **IGA NYC**
FOTOGRAFOWAŁ: **FILIP ZWIERZCHOWSKI**

eprasa.pl b0169df232

PANI: Właśnie skończyłam oglądać serial „Pionek", w którym grasz policjantkę w zaawansowanej ciąży: zmęczoną, bez makijażu, noszącą nieatrakcyjne swetry. Już od kilku lat, kiedy widzę cię na ekranie, nie rozpoznaję „tej blondynki z komedii romantycznych". Przeszłaś zawodową metamorfozę.

WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ-NATHANIEL: Najpierw była transformacja wewnętrzna. 10 lat temu podjęłam decyzję, że muszę zrobić rewolucję, przewartościować wszystko, zobaczyć, na ile nadal aktualne są sprawy, które do tej pory mnie pochłaniały. Chciałam poznać różne zakamarki mojej duszy. I kiedy zaczęłam zmieniać się jako człowiek, naturalnie zmieniałam się też jako aktorka. Zaczęłam otaczać się innymi ludźmi, pojawiły się inne propozycje.

Co cię skłoniło do tej zmiany?

To był dla mnie pełen perturbacji czas i w pewnym momencie zobaczyłam, że niedobrze się czuję sama ze sobą. Miałam wrażenie, że straciłam kontrolę nad życiem, że ono mi się po prostu przydarza, a ja płynę z nurtem. Brakowało mi poczucia sprawczości. Więc powiedziałam: „Stop, nie chcę tak dalej". Całą tę zmianę musiałam zacząć od siebie. To była trudna, pełna zakrętów i wyboista droga. Nieraz mnie kusiło, żeby z niej zawrócić, bo tak byłoby łatwiej. Ale wytrwałam, pragnienie zmiany było większe.

Dlaczego wyboista?

Bo nie zawsze podobało mi się to, co widziałam w lustrze. Ba, ja momentami wręcz nie lubiłam tej dziewczyny po drugiej stronie. Prawda bywa bolesna, ale zdejmowałam kolejne maski i obierałam samą siebie z różnych warstw jak cebulę. Ludzie wybierają rozmaite metody, żeby poznać siebie, jedni chodzą na terapię, inni znajdują coachów, a ja postawiłam na medytację. Mogę to nazwać drogą duchową, chociaż dziś słowo „duchowość" bardzo się zdewaluowało, bo pełno na Instagramie czy TikToku „ekspertów" w tej materii.

Czyli dojrzałaś?

Skończyłam 45 lat, więc jestem bardzo dorosła, ale czy dojrzała? Dojrzałości nie można mierzyć wiekiem. Znam mnóstwo młodych ludzi, którzy mają w sobie całe pokłady spokoju i doskonale wiedzą, czego chcą. A znam też starszych, którzy dalej boksują się z życiem. Śmieję się, że do mnie wszystko przychodzi z dużym poślizgiem, również dojrzałość. Wciąż jestem w procesie. Ale na pewno jestem już inną osobą niż 10 lat temu. Wypracowałam pewną równowagę wewnętrzną i mogę powiedzieć, że zaakceptowałam i polubiłam siebie. Może wręcz pokochałam? A dopiero gdy człowiek czuje miłość do siebie, może w pełni pokochać drugą osobę.

KIEDY ZACZĘŁAM ZMIENIAĆ **SIĘ JAKO CZŁOWIEK, NATURALNIE ZMIENIAŁAM SIĘ TEŻ JAKO AKTORKA.**

Tobie to się udało, dwa lata temu wyszłaś za mąż.

Męża też zawdzięczam medytacji. Dosłownie, bo poznaliśmy się na sesji medytacyjnej w domu wspólnych przyjaciół. To było osiem lat temu. Miałam na sobie welwetowy zielony dres, idealnie w kolorze obicia kanapy, więc wtopiłam się w krajobraz, a Heskel mnie nie zauważył i na mnie usiadł. Gdyby to była scena w komedii romantycznej, to powiedziałabym, że w prawdziwym życiu nic takiego nie miałoby prawa się wydarzyć. Totalny kicz. *(śmiech)*

Bardziej ambitne propozycje zawodowe przyszły same czy musiałaś o nie zawalczyć?

Pierwsza była decyzja, że pragnę innych ról. Ale wyjście z szuflady, do której samemu się weszło, nie jest proste. Nie chciałam przyjmować ról, które były w jakiś sposób do siebie podobne. Punktem zwrotnym była „Furioza", choć nie jest tajemnicą, że reżyser wcale mnie w tym filmie nie widział. Nie chciał zaprosić mnie na casting, bo nie potrafił zobaczyć we mnie Dzikiej. Ale kiedy półroczne poszukiwania odtwórczyni roli nie przyniosły skutku, w końcu zgodził się na przesłuchanie. Na zasadzie „No dobrze, jak już musi, niech przyjdzie". *(śmiech)* A ja dobrze wiedziałam, że mam w sobie mroczną stronę i potrafię ją wykorzystać w budowaniu skomplikowanych bohaterek. Podczas zdjęć próbnych tak głęboko weszłam w postać Dzikiej, że po wspólnej scenie Mateusz Banasiuk miał porwaną koszulkę. Sama byłam zaskoczona, że to ja zrobiłam. *(śmiech)* Dwa dni później zadzwonił telefon, że dostałam rolę.

Kiedy odrzucałaś kolejne propozycje, nie bałaś się, że zostaniesz bez pracy?

Oczywiście, że się bałam. Bo nie podejmowałam decyzji na rzecz innych ofert, tylko na rzecz marzeń. Czegoś, czego jeszcze nie mogłam dotknąć. Ale wiedziałam, że nie mogę tkwić w szpagacie, to musiało być ostre cięcie. I faktycznie były miesiące, podczas których nie miałam żadnej pracy. Siedziałam w domu, a telefon nie dzwonił. A to się wiązało z brakiem pieniędzy. Ale nie chciałam ryzykować, że zagram w czymś, co zawróci mnie z już obranej drogi. To nie znaczy, że nie jestem otwarta na role komediowe – jestem, bardzo lubię komedie i uważam, że mamy za mało uśmiechu w życiu. Ale chciałabym, żeby role pozwalały mi na tworzenie wielowymiarowych, ciekawych postaci, niezależnie od tego, czy będzie to komedia, czy thriller. Staram się wybierać projekty bardzo uważnie, bo praca jest moją ogromną pasją, wypełnia moje życie. I chciałabym mieć poczucie, że robię coś ważnego oraz wartościowego. I dla widzów, i dla mnie.

Tuż po „Furiozie" na ekrany wszedł nominowany w Gdyni do Złotego Lwa film „Powrót do tamtych dni", gdzie grasz żonę alkoholika. Mądre kino.

To był jedyny raz, kiedy producent zadzwonił i powiedział, że albo robi film ze mną, albo wcale. Lambros Ziotas chciał w tej roli kogoś nieoczywistego, kto nie będzie na pierwszy rzut oka umęczoną

eprasa.pl b0169df232



WERONIKA KSIĄŻKIEWICZ-NATHANIEL

Aktorka, absolwentka wydziału aktorskiego szkoły filmowej w Łodzi. Urodziła się w Moskwie, dorastała w Poznaniu. Jest córką choreografki i tancerki baletowej Beaty Książkiewicz i sama również początkowo planowała związać swoją przyszłość z baletem. Szerokiej publiczności dała się poznać dzięki występom w popularnych komediach romantycznych, m.in. w „Planecie singli". Przełomowym momentem w jej karierze była rola Dzikiej w „Furiozie", a następnie w „Furiozie 2". Teraz możemy oglądać ją na ekranie w serialu „Pionek" na SkyShowmax oraz w serialu „Czas niedokonany" na TVP1. Prywatnie mama nastoletniego Borysa i żona izraelskiego biznesmena Heskela Nathaniela. Ma 45 lat.



i udręczoną żoną uzależnionego od alkoholu człowieka.

Oba filmy miały premierę pięć lat temu. Otworzyły się wtedy przed tobą nowe drzwi?

Wciąż czuję, jakbym wszystko zaczynała od początku. Ale aktorzy często tak mają, to jest wpisane w nasz zawód. Dlatego staram się tym cieszyć. Łącznie z tym, że chodzę na różne warsztaty aktorskie i jestem tam zazwyczaj jedyną osobą po czterdziestce. Dzięki temu poznaję techniki grania, których nie uczono nas w łódzkiej filmówce. I cały czas się rozwijam. Kiedy wystąpiłam w pierwszej „Furiozie", nie miałam jeszcze tych wszystkich narzędzi, które mam dzisiaj, nie umiałam do tej roli podejść kompletnie inaczej, a mimo to udało mi się wszystkich zaskoczyć. Usłyszałam wtedy wiele słów uznania. Choć nie oznacza to, że nie zdarzają mi się projekty, które zaczynam od nagrania wizytówki.

Czyli?

Polega to na tym, że biorę telefon i przedstawiam się: „Cześć, jestem Weronika Książkiewicz, mam 45 lat". I dodaję trzy, cztery zdania o sobie. Forma wizytówki zawsze wygląda tak samo, niezależnie od tego, kto ją nagrywa.

Ale przecież wszyscy w branży wiedzą, kim jesteś...

Dlatego staram się do tego pochodzić z humorem. Bo wiem, że taka po prostu jest formuła. Potem są kolejne etapy – zrobienie self-tape'a (samodzielne nagranie sceny – przyp. red.), zdjęcia próbne. I one też mają różne etapy, pierwsze są zazwyczaj bez reżysera. To długa droga, ale ja bardzo lubię castingi i mam z nich dużą frajdę. Bo nawet jeśli ostatecznie zostaje wybrany ktoś inny, to przegrany casting potrafi kilka miesięcy później zaowocować inną propozycją.

Masz poczucie, że udało ci się już wyjść z szuflady?

Nie wiem, jak jestem postrzegana przez ludzi z branży, ale kiedy spotykam widzów, to czuję, że oni wciąż pamiętają Olę, biuściastą blondynkę z „Planety singli". I dziwią się: „To pani teraz ma takie krótkie włosy?" albo komentują: „Jakaś taka mała jest pani bez obcasów". Ta postać pewnie jeszcze długo ze mną będzie, dlatego tym bardziej lubię role, które są na przeciwległym biegunie. I bohaterki, które fizycznie wyglądają inaczej niż ja na co dzień. Szukam okazji, żeby eksperymentować i przekraczać granice. Grać coraz bardziej skomplikowane postaci...

Dagmara Kocur wpisuje się w ten kierunek. Ale granie z wielkim doczepionym brzuchem musi być męczące.

Ten brzuch nie był ciężki, ale kiedy był przypięty do ciała przez 12 godzin dziennie, zaczynałam zupełnie inaczej się poruszać. Za to w scenach, w których musiałam go odsłonić, brzuch był klejony i wtedy rzeczywiście robił się masywny. Samo klejenie trwało pięć, sześć godzin, a potem było jeszcze malowanie. Charakteryzatorki bardzo precyzyjnie odtwarzały popękane naczynka, żyłki, rozstępy. Ja w tę rolę włożyłam sporo własnych doświadczeń i wspomnień z ciąży. W scenie, w której Dagmara stoi przed lustrem i przygląda się sobie, doskonale wiedziałam, co ona czuje. Bo ja czułam to samo, kiedy patrzyłam na siebie w dziewiątym miesiącu ciąży. To zmęczenie, strach, wątpliwości... Pamiętam, jak cieszyłam się z przyjścia syna na świat, ale jednocześnie to było podszyte potwornym lękiem, czy dam radę.

BYŁ CZAS, ŻE ŹLE CZUŁAM SIĘ ZE SOBĄ. MIAŁAM WRAŻENIE, ŻE STRACIŁAM KONTROLĘ NAD ŻYCIEM.

Taka rola może być terapią?

Zdecydowanie. Tak było w tym przypadku. Dagmara uleczyła mnie z mojej traumy i jestem jej za to wdzięczna. Dla mnie ciąża to nie był stan błogosławiony, ciężko przeszłam ten okres i na płaszczyźnie fizycznej, i psychicznej. Do tego stopnia, że do niedawna, widząc kobietę w ciąży, bardzo jej współczułam. A przeżycie tego wszystkiego raz jeszcze dało mi inną perspektywę. Popatrzyłam na ten mój doklejony brzuch, na te wszystkie rozstępy, i po raz pierwszy pomyślałam, że to coś pięknego. Więc tak, rola potrafi zadziałać jak terapia.

A skąd się u ciebie wzięło aktorstwo? Najpierw chodziłaś do szkoły sportowej, trenowałaś gimnastykę artystyczną, a potem była szkoła baletowa.

eprasa.pl b0169df232



Moja mama była tancerką baletową i choreografką, uczyła w państwowej szkole baletowej, więc chodziłam z nią na zajęcia, na próby oraz występy, i obserwowałam. A potem sama zaczęłam tańczyć. I naprawdę to kochałam, ale na mojej drodze stanęła osoba, która sprawiła, że nie chciałam dalej uczyć się w tej szkole. Byłam jeszcze dzieckiem i z pewnymi sytuacjami nie umiałam sobie poradzić. Więc odeszłam, ale potem bardzo tej decyzji żałowałam. Kiedy moja mama założyła własną szkołę baletową, myślałam o powrocie, ale wtedy było już na to za późno. Przerwa w treningach trwała zbyt długo. Poza tym byłam nastolatką, a nie filigranową dziewczyną poniżej 50 kg. W balecie to magiczna granica. Porzucenie marzeń o tańcu wiele mnie kosztowało. Przez lata nie byłam w stanie nawet pójść na balet, bo oglądanie dziewczyn na scenie było zbyt trudne. Dopiero udział w „Tańcu z gwiazdami" to zmienił. Zrozumiałam, że wszystko jest po coś, a życie miało na mnie inny plan.

Co masz na myśli?

Podczas kręcenia programu okazało się, że mam guza na rdzeniu kręgowym i musiałam przejść pilną operację. Guz był ogromny, miał osiem centymetrów, i lekarze powiedzieli, że muszę mieć go od dziecka. Tylko moje ciało wkładało bardzo wiele wysiłku w to, żeby dalej funkcjonować. Dla nich to było niewytłumaczalne, że chodziłam, bo powinnam od dawna być przykuta do wózka inwalidzkiego. Miałam wtedy 26 lat i zdałam sobie sprawę, że gdybym została w szkole baletowej, to nowotwór oznaczałby koniec mojej kariery. Po operacji nie mogłabym wrócić do tańca i pewnie by mnie to złamało. Więc dziś jestem wdzięczna za to, jak wszystko się potoczyło. I myślę nawet o tym, żeby znów zacząć trenować taniec, choć już rekreacyjnie. Tym razem klasyczny.

To był pierwszy impuls do przewartościowania życia?

eprasa.pl b0169df232



Wtedy jeszcze nie byłam na to gotowa. Na początku nie zdawałam sobie zresztą sprawy z powagi sytuacji. Dopiero wyraz twarzy mojej mamy, kiedy weszła na OIOM i poprosiła: „Weroniczka, spróbuj ruszyć nogami", uświadomił mi skalę zagrożenia. Operacja trwała 10 godzin, wykonywało ją kilku lekarzy, a mama przez cały ten czas czekała pod salą, nie wiedząc, czy będę mogła chodzić. Dopiero kiedy poruszyłam stopami zeszło z niej napięcie. A ja pomyślałam, że mam niewyobrażalne szczęście. I przez chwilę starałam się to celebrować, ale wkrótce zaszłam w ciążę i cała moja uwaga skupiła się na tym.

Wróćmy na chwilę do aktorstwa. Kiedy pojawiła się u ciebie myśl, żeby pójść w tym kierunku?

W szkole baletowej tańczyłam w Teatrze Wielkim w Poznaniu w corps de ballet w spektaklu „Jezioro łabędzie" i wtedy po raz pierwszy poczułam magię sceny. Potem za nią tęskniłam i wtedy pomyślałam, że na podobne nawiązanie dialogu z widzem pozwala aktorstwo. Więc poszłam do liceum o profilu teatralnym, ale okazało się, że to tylko chwytliwa nazwa, a w szkole żadnych zajęć aktorskich nie było. Zmarnowany czas, który na dodatek źle wspominam. Dlatego po maturze pojechałam do prywatnej szkoły w Krakowie, żeby tam przygotować się do egzaminów na studia.

Czemu źle wspominasz liceum?

Mój okres dorastania był burzliwy. Miałam dziwne pomysły, nawiązywałam dziwne znajomości. Zapewne rodzice wspominają ten czas jeszcze gorzej, niż ja *(śmiech)*. Dopiero kiedy trafiłam do łódzkiej filmówki, gdzie dostałam przestrzeń na wyrażanie siebie, trochę się uspokoiłam. Studia to był dla mnie okres cudownej beztroski, niezwykłej kreatywności i wolności artystycznej.

Teraz sama masz syna w wieku licealnym.

On na szczęście nie jest do mnie podobny. A może ja wolę tak myśleć? *(śmiech)* Uważam, że dzieci należy wychowywać przez przykład, pamiętać, że nas obserwują i powtarzają różne schematy. Sama nie jestem idealna i nieraz pewnie dawałam mu zły przykład, ale staram się, żeby Borys miał otwarte serce i głowę. Moi rodzice zawsze wspierali mnie w realizacji marzeń, za co jestem im niezwykle wdzięczna. Teraz próbuję postępować tak samo.

Obserwuję Borysa i bardzo mi się podoba to, co widzę. W styczniu kończy 17 lat i coraz wyraźniej dopada mnie świadomość, że wkrótce wyfrunie z domu. To jest podszyte pewnym smutkiem, bo przez większość czasu byliśmy i wciąż jesteśmy w układzie 1:1. A to inny rodzaj więzi niż w rodzinach, gdzie jest oby-

MOJE STARE RELACJE NIE MIAŁY PRAWA SIĘ UDAĆ, BO CZEKAŁAM NA TEGO CZŁOWIEKA.

dwoje rodziców lub rodzeństwo. Jesteśmy bardzo ze sobą związani.

Macierzyństwo wywróciło twoje życie do góry nogami?

Na początku starałam się udawać, że nic się nie zmieniło. Kiedy ktoś na planie pytał, jak udaje mi się wszystko pogodzić, z uśmiechem odpowiadałam: „Bez problemu". Więc teraz przyznaję, że kłamałam. Również sama przed sobą. Prawda była taka, że wymagało to wielu wyrzeczeń. Kiedy urodził się Borys, mieszkałam w Poznaniu, więc gdy jechałam do pracy w Warszawie, on zostawał z moją mamą, babcią lub siostrą. Wiedziałam, że ma doskonałą opiekę, ale i tak ciągle myślami byłam przy nim. Z czasem robiło się coraz łatwiej, przyzwyczailiśmy się oboje do takiego rytmu. Dla niego to było naturalne, że mama czasem wychodzi do pracy na 14 godzin, a czasem na kilka dni, ale potem przez trzy miesiące jest dzień w dzień w domu. Powrót do pracy był dla mnie bardzo ważny, ale jednocześnie moje priorytety zmieniły się o 180 stopni. Ten mały człowiek stał się całym moim światem. I on za chwilę będzie dorosły... Będę miała masę czasu do zagospodarowania, więc już teraz myślę, co zrobić, żeby nie dopadł mnie syndrom pustego gniazda. Planuję, jakie pomysły, na które wcześniej nie było czasu, zrealizuję. Może zacznę więcej występować publicznie, żeby przełamać strach przed takimi wystąpieniami.

Ty, aktorka, boisz się wystąpień publicznych?

To mnie paraliżuje. Dosłownie. Z tego powodu odmówiłam, kiedy moja mama organizowała obchody 20-lecia swojej szkoły baletowej w Teatrze Wielkim w Poznaniu i poprosiła mnie, żebym powiedziała kilka słów ze sceny. Ale przekonywała, że wszystko za mnie napisze, więc w końcu się zgodziłam. Pomyślałam: „Co może być trudnego w przeczytaniu przemówienia z kartki? Dam radę". Nie dałam. Popatrzyłam na tę piękną, ogromną salę z trzema balkonami, na tych wszystkich zgromadzonych ludzi i czułam, jak trzęsą mi się nogi, trzęsą mi się ręce. Nie byłam w stanie wydobyć z siebie ani słowa. I uciekłam. Potrafię stanąć przed ekipą na planie, potrafię wyjść na scenę w teatrze i zagrać przed publicznością, ale nie umiem sobie poradzić z wystąpieniami na żywo. Więc jest szansa, że gdy zostanę w domu sama, to znajdę czas na ćwiczenie tej umiejętności. Albo i nie, bo może w końcu będę gotowa na to, żeby zamieszkać z moim mężem. *(śmiech)*

A teraz nie mieszkacie razem?

Widujemy się głównie w weekendy. Heskel mieszka częściowo w Berlinie, częściowo w swoim rodzinnym Izraelu, a ja do tej pory nie chciałam wyjeżdżać z Polski. Ale zaczynam to rozważać.

I będziesz dojeżdżać do pracy, tak jak kiedyś z Poznania?

To nie są duże odległości. Chciałabym między projektami mieszkać z mężem, choć jeszcze nie wiem, kiedy to się uda. Ani gdzie. W miejscu jego pochodzenia sytuacja jest maksymalnie napięta i codzienne funkcjonowanie z pewnością jest tam skomplikowane. Izrael to miejsce,

eprasa.pl b0169df232

które osobom z zewnątrz trudno zrozumieć. Kiedy spaceruję nad morzem, czy to w Hajfie, czy w Tel Awiwie, obserwuję siedzących na plaży żołnierzy z bronią, bo oni nie mogą jej nigdy odkładać, a dwa kroki dalej, na tej samej plaży, rozkładają się na kocach muzułmanie. Tam tak to funkcjonuje. Naszym domem zajmuje się niesamowita rodzina wyznania islamskiego i to oni przygotowywali nasze wesele, które po części odbyło się w obrządku żydowskim. Byli na nim honorowymi gośćmi. Przeżywaliśmy razem piękny czas, a chwilę później oni przeżywali podczas wojny swój najstraszniejszy. To było kompletnie druzgocące doświadczenie. Sytuacja w tym rejonie świata to jest konflikt duszy, który bardzo ciężko objąć umysłem. A co my możemy w tych okolicznościach zrobić? Wydaje mi się, że zostaje nam tylko patrzenie sercem na drugiego człowieka. I tylko na niego. Bo wszędzie na świecie, po każdej stronie, są dobrzy i wspaniali ludzie. To ich trzeba szukać, z nimi żyć, ich wspierać. Zawsze i wszędzie najważniejszy jest człowiek. Niezależnie od tego, po której stronie konfliktu się jest, nie można przecież powiedzieć, że każdy muzułmanin jest zły, czy każdy Żyd jest zły. Myślę, że tam ludzie rozumieją to znacznie lepiej niż my tutaj. Mimo że konflikt zbrojny trwa już trzy lata, nasi muzułmańscy przyjaciele wciąż opiekują się naszym domem i planują przyjazd do Polski. Chcieliby zobaczyć Kraków i ja z jednej strony bardzo się cieszę, a z drugiej zastanawiam, czy to dobry pomysł.

Dlaczego?

Bo czy oni będą czuć się u nas w pełni bezpieczni? Ostatnio na ulicach łatwo się spotkać z agresją. Cztery lata temu wszyscy uważaliśmy, że Ukraińcom trzeba pomagać, a teraz ciągle słyszy się, że mają wynosić się z naszego kraju. W ogóle świat jest teraz pełen nienawiści, co bardzo odczuwam jako Weronika Książkiewicz-Nathaniel, Polka, która ma męża Żyda i ojca Rosjanina.

Odczułaś antyrosyjskie nastroje na własnej skórze?

Boję się tej łatwości, z jaką wrzuca się wszystkich Rosjan do jednego worka i mówi, że to mordercy. A przecież zdajemy sobie sprawę, jak przedmiotowo ludzie stamtąd są traktowani przez swoją władzę. I jak czasem jest im potwornie ciężko. Wszechobecna mowa nienawiści obudziła we mnie dawne lęki. Ostatni raz czułam podobny strach, kiedy pani w przedszkolu wystawiła mnie zimą w piżamce na dwór. Inne dzieci, które nie chciały spać podczas drzemki, lądowały za karę w kącie, a ja na śniegu. Tylko dlatego, że miałam w dokumentach w rubryce miejsce urodzenia wpisane Moskwa. W szkole podstawowej też słyszałam różne docinki związane z moim pochodzeniem. Bo moi rodzice poznali się, kiedy mama studiowała w Rosji. Tam przyszłam na świat, więc w połowie jestem Rosjanką. Poza tym kocham literaturę rosyjską i balet, to część mojej tożsamości. Ale całe życie spędziłam w Polsce, to moje miejsce na ziemi. I choć po wybuchu wojny przyjęłam pod swój dach ukraińską rodzinę, to dla niektórych jestem tą okropną „Ruską".

MAM CZAS NA PRACĘ, NA SYNA, **A GDY PRZYCHODZI WEEKEND, JESTEM ŻONĄ.**

Porozmawiajmy o przeciwieństwie nienawiści, o miłości. Wyszłaś za mąż po czterdziestce.

Ja naprawdę późno na różne rzeczy byłam gotowa. *(śmiech)* Na małżeństwo również, długo nie wierzyłam w jego sens. Moje serce było potłuczone na drobne kawałki wiele razy i byłam przekonana, że już nie da się go posklejać. Nie miałam ochoty nikogo nowego poznawać, wchodzić w kolejne relacje damsko-męskie. Szczególnie że byłam matką i nie chciałam zapraszać do życia mojego dziecka mężczyzny, którego potem musiałabym wyprosić. Uważałam, że to zbyt duże ryzyko. Wolałam być sama. I kiedy szłam na medytację, na której poznałam Heskela, miałam właśnie takie nastawienie.

Co się zmieniło?

Zrozumiałam, że moje wcześniejsze relacje nie miały prawa się udać, bo czekałam właśnie na tego człowieka. Spotkaliśmy się na odpowiednim etapie życia. Mąż powtarza mi zresztą, że gdyby mnie poznał dziesięć czy nawet pięć lat wcześniej, nic by z tego nie wyszło. Bo nie dojrzał jeszcze do budowania stabilnego związku. Ze mną było tak samo. Myślę, że tworzymy relację, w której razem rośniemy, jedno pcha drugie do przodu i pomaga mu się rozwijać. Dajemy sobie w tej miłości bardzo dużo wolności. Często słyszę pytanie, jak można mieszkać w dwóch różnych miejscach, tak rzadko się widywać i mieć do drugiej osoby pełne zaufanie. Okazuje się, że można. Bo ja naprawdę mam w sobie niesamowity spokój z tym związany.

To jakie są plusy związku na odległość?

Możemy za sobą zatęsknić. Ja mam czas na swoje pasje, na pracę, na syna, a potem przychodzi weekend i jestem żoną. *(śmiech)* Ale kiedyś na pewno razem zamieszkamy, wszystko zmierza w tym kierunku.

Ponoć codzienność zabija romantyzm.

Mój mąż twierdzi, że kluczem do sukcesu naszego związku jest to, że nie rozumie połowy z tego, co do niego mówię. Bo rozmawiamy ze sobą po angielsku, ja zawsze mam do powiedzenia bardzo dużo, i czasami słowa nadążają za myślą, a czasami nie. Dlatego nasze małżeństwo bywa komedią. Na szczęście całkiem romantyczną. *(śmiech)*

Wygląda na to, że rozkwitasz. I zawodowo, i prywatnie.

Tuż przed trzydziestką słyszałam, że jak przekroczę tę magiczną granicę, to zacznie się równia pochyła, początek końca. Tak jakby moim jedynym atutem było młode ciało. Potem to samo słyszałam przed czterdziestką: straszono mnie menopauzą, miałam stać się niewidzialna. Ale 40. urodziny nic w moim życiu nie zmieniły. Za to 45., ku mojemu zaskoczeniu, przeżyłam bardzo mocno. Obchodzę je 21 marca, ale

Fot. Filip Zwierzchowski, asystenci fotografa Magda Dowidowicz, Arek Polański, stylizacja Kania Kamińska, asystentka stylistki Monika Rybakiewicz, makijaż Sylwia Rakowska, fryzury Adam Szaro, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Weronika Książkiewicz ma na sobie: 1. sweter Le Collet, kolczyki Apart, bransoletki Elixa/apart.pl, pierścionki własność bohaterki, 2. zestaw Le Collet, buty Coccinelle, kolczyki Apart, okulary i pierścionki własność bohaterki, 3. sweter Marella, spodnie Bondi Apparel, kolczyki Apart, pierścionki własność bohaterki, 4. sweter Dorothee Schumacher, spodnie Bondi Apparel, buty Chloé, kolczyki Apart, bransoletki Elixa/apart.pl, pierścionki własność bohaterki, 5. bluzka, spódnica i body Patrizia Pepe, 6. kaszula i spodnie Bondi Apparel, buty Nine West/ccc.eu, kolczyki Apart, pierścionki własność bohaterki

eprasa.pl b0169df232

MAM 45 LAT, JESTEM DOROSŁA, ALE CZY DOJRZAŁA? JESZCZE SPORO MUSZĘ SIĘ O SOBIE DOWIEDZIEĆ.

już w styczniu zaczęłam odczuwać smutek. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, o co chodzi, jednak im bliżej moich urodzin było, tym ta melancholia się pogłębiała. Czułam się psychicznie coraz gorzej. Dopadła mnie świadomość upływającego czasu. Wydawało mi się, że jestem z tym pogodzona, aż tu nagle z całą mocą uderzyła mnie świadomość, że mam go coraz mniej. I że choć wciąż nie czuję się w pełni dojrzała, to przecież jestem już w połowie życia. Albo nawet dalej? Czułam się, jakbym zderzyła się ze ścianą, pędząc 180 km na godzinę. Zaczęłam się wtedy przyglądać obcym starszym kobietom, czy to w kolejkach w sklepie, czy za kierownicą samochodów, i zastanawiać, czy one czują się dorosłe i dojrzałe? Czy ja kiedykolwiek tak się poczuję? Choć poprzednich 10 lat poświęciłam rozwojowi osobistemu i wydawało mi się, że tak dużo się o sobie dowiedziałam, nagle zaczęłam wszystko kwestionować. Na nowo zastanawiać nad sensem życia, nad moim miejscem we wszechświecie. Cała pieczołowicie wypracowywana równowaga wewnętrzna zaczęła się chwiać, a spokój zmienił się w niepokój.

Udało ci się już ten spokój odzyskać?

Pracuję nad tym. *(śmiech)* I wiem już, że jeszcze sporo muszę się o sobie dowiedzieć, wiele spraw na nowo przemyśleć. Za to coraz bardziej doceniam, że jestem zdrowa, że dzięki ćwiczeniom moje ciało jest w lepszej kondycji niż jeszcze kilka lat temu, a doświadczenie sprawia, że umysł pracuje sprawniej. Żyję w zgodzie ze sobą i mam wiele marzeń do zrealizowania. ■



eprasa.pl b0169df232



PO RAZ PIERWSZY U NAS

Przez lata była kojarzona z rolami w komediach romantycznych. Po czterdziestce Weronika Książkiewicz w pewnym sensie znów debiutuje, bo zaczęła grać całkiem inne, znacznie bardziej złożone postacie w dramatach, które zbierają świetne recenzje. Aktorka debiutuje też na naszych łamach – to jej pierwsza okładka PANI. I musimy przyznać, że pracuje się z nią świetnie: Weronika nie bała się żadnego zadania, które wymyślił dla niej fotograf Filip Zwierzchowski. Stanąć w oknie? Lęk wysokości nie powstrzymał naszej gwiazdy, a zdjęcie wyszło spektakularne. Jedna z okładek powstała na sam koniec sesji, czego nikt się nie spodziewał. Po prostu magia! ■









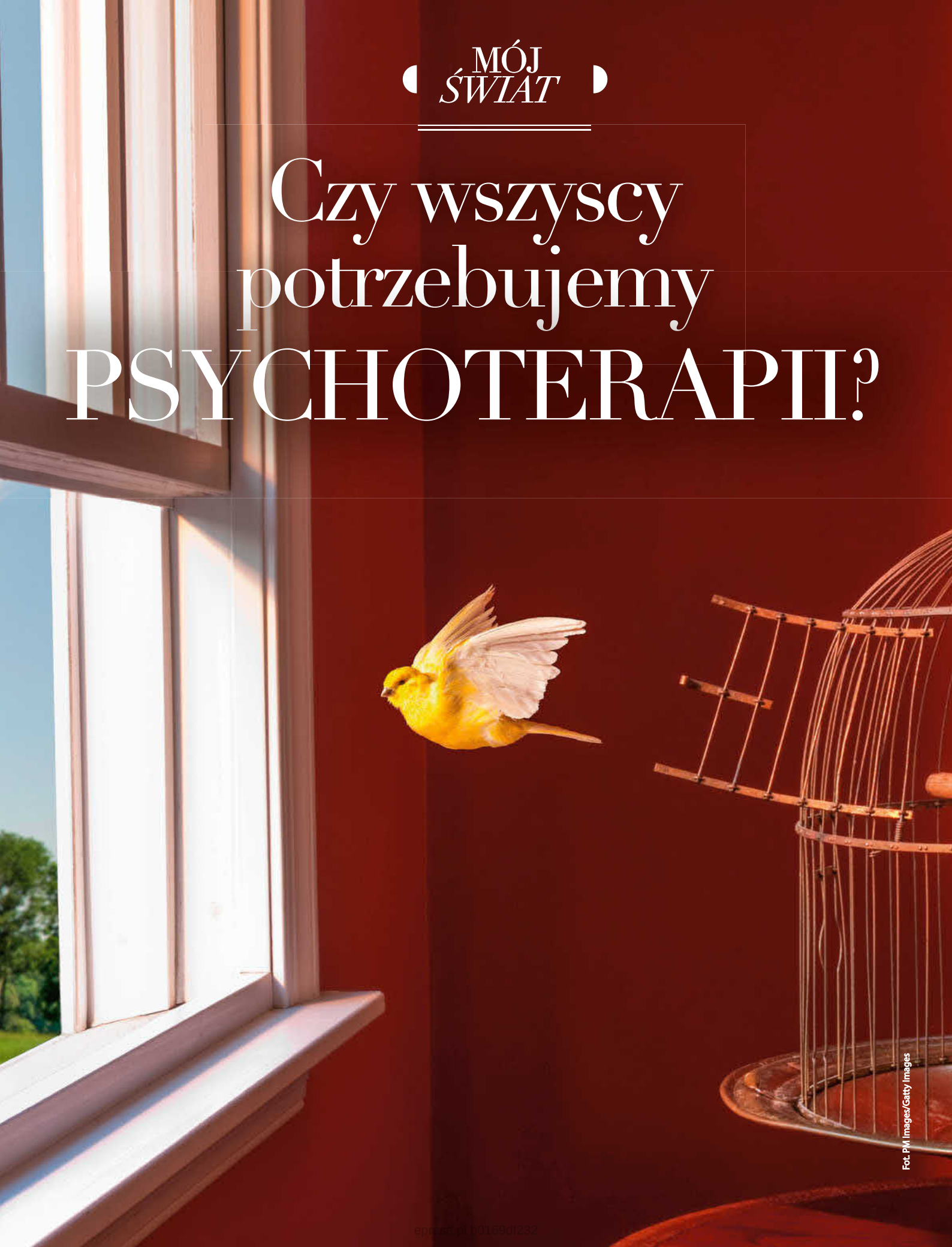
Sesja zdjęciowa to bardzo intymne spotkanie bohaterki z fotografem. Tu Filip Zwierzchowski pracuje przy ostatnim ujęciu dnia (zdjęcie 1). Zmiany, zmiany i jeszcze raz zmiany. Makijażystka Sylwia Rakowska już w trakcie ujęcia nakłada ciemniejszą pomadkę na usta Weroniki (zdjęcie 2). Zdjęcia odbyły się w pięknych wnętrzach Letniska Bajka pod Warszawą (zdjęcie 3).

Fot. Filip Zwierzchowski, materiały redakcyjne



eprasa.pl b0169df232

Czy wszyscy potrzebujemy PSYCHOTERAPII?



Fot. PM Images/Getty Images

Czy w niepokoju i przebodźcowaniu naszych czasów coraz bardziej potrzebujemy pomocy psychologów? A może moda na samorozwój sprawia, że widzimy w psychoterapii klucz do lepszego życia? Kto jej naprawdę potrzebuje, a kto nie jest na nią gotowy? – pytamy psychoterapeutkę ZOFIĘ MILSKĄ-WRZOSIŃSKĄ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



PANI: Mówi się, że psychoterapia jest zawodem przyszłości. Dlaczego stała się nam tak potrzebna?

ZOFIA MILSKA-WRZOSIŃSKA: Nie do końca się zgadzam z tą prognozą. Owszem, mamy obszary na mapie Polski, gdzie psychoterapia jest zawodem przyszłości, ale w tym sensie, że jej tam w ogóle nie ma. W małych miejscowościach, na wsi nie jest dostępna nawet w ramach służby zdrowia. W dużych miastach, gdzie psychoterapeutów jest wielu, obserwowaliśmy po covidzie wzrost zapotrzebowania na psychoterapię. Powody były różne: poczucie społecznej izolacji, przebywanie we własnej rodzinie z rodzicami, z dziećmi, często na małej przestrzeni. Popyt był duży i poszła za nim podaż: powstało dużo prywatnych gabinetów, ośrodków terapii. Ale dziś widać, że ta fala się zmniejsza, w wielu mniej renomowanych miejscach to psychoterapeuta czeka na klienta.

Nie jest tak, że zapotrzebowanie na pomoc psychologiczną rośnie z powodu szybkiego tempa życia i stresu? Mam wrażenie, że wszyscy albo byli, albo są, albo wybierają się na terapię.

Tak, jeśli mówimy o pewnej bańce, o ludziach z wielkich miast. Ponadto, póki nie ma ustawy o zawodzie psychoterapeuty, trudno powiedzieć co właściwie mamy na myśli, kiedy mówimy: idę na terapię. Może to jest grupa wsparcia, kręgi kobiet czy mężczyzn, układanie mandali? Niekoniecznie profesjonalna psychoterapia. Nie mamy dobrej świadomości konsumenckiej w tej dziedzinie, szukamy w internecie, idziemy za tym, o czym piszą w mediach.

Patrzymy też na psychoterapię jak na formę samorozwoju. Z oczekiwaniem, że terapeuta pomoże nam stać się „lepszą wersją siebie".

Dobry psychoterapeuta spróbuje zajrzeć, co się kryje pod tym oczekiwaniem. Na przykład ktoś

eprasa.pl b0169df232



chce być lepszą wersją siebie, bo stara wersja nie podoba się komuś dla niego ważnemu. Mężczyzna mówi: „Moja dziewczyna powiedziała, że ma tego dość, bo jestem taki wycofany, siedzę z nosem w komputerze, nie rozmawiam z nią". Czyli tak naprawdę przychodzi z lękiem przed porzuceniem, prawda? Za pragnieniem rozwoju zawsze coś stoi. Jeżeli chcę się rozwijać, to znaczy, że w tym momencie mam poczucie, że czegoś mi brak. Albo to poczucie bierze się z uwewnętrznionego niezadowolenia z siebie, albo myślę, że ktoś ode mnie tego oczekuje. Psychoterapeuta spyta więc: co ma pan(i) na myśli, mówiąc, że chce się rozwijać? Co w pana(i) życiu spowodowało, że tego pan(i) chce? Przecież rozwijać się można, idąc na jogę albo kurs mandaryńskiego. Jest mnóstwo ciekawych aktywności. Profesjonalista nie podejmie psychoterapii, dopóki nie zrozumie razem z pacjentem, co stoi za tą potrzebą rozwoju.

A nieprofesjonalista?

Jeśli ktoś zamieszcza ogłoszenie typu: „jesteś najlepszy, ale możesz być jeszcze lepszy, zgłoś się do mnie" – to podejmie. Jest szeroka oferta dla osób, które nie zmagają się z poważnymi problemami psychicznymi, tylko chcą się czegoś nowego o sobie dowiedzieć, poćwiczyć jakąś umiejętność. A może potrzebują wsparcia grupy jak Amazonki czy rodzice dzieci ze spektrum. Tylko nie nazywajmy tego psychoterapią. I nie chodzi o to, że profesjonalni psychoterapeuci nie chcą wpuścić innych pod swój szyld, bo chcą być najważniejsi. To jest po prostu mylące dla pacjentów – przez to cierpiący z powodu poważnych zaburzeń dłużej szukają fachowej pomocy.

Po czym poznać, że naprawdę potrzebujemy psychoterapii?

Jeśli cierpimy, czujemy jakiś brak, emocje, z którymi sobie nie radzimy, warto przyjść do psychoterapeuty na konsultacje. Na terapię nie powinno się zapisywać jak na warsztaty czy szkolenie. Zaczynamy od konsultacji ze specjalistą, podczas której omawiamy problem i wspólnie decydujemy, czy terapia się odbędzie i jaka – ograniczona w czasie, indywidualna, grupowa czy par. A może konsultacja z neurologiem, psychiatrą czy specjalistą uzależnień.

Są też chyba momenty w życiu, w których warto rozmawiać z terapeutą – rozwód, żałoba, szczególnie gdy się przedłuża?

Pytanie, jak wygląda to przeżywanie żałoby i co to znaczy, że się przedłuża?

Ktoś jest przygnębiony, wspomina, czasem płacze i patrzy w okno, zaniedbuje relacje towarzyskie, nie ma ochoty na spotkania. I tak to trwa pół roku.

Gdyby tak się działo pięć lat po śmierci bliskiej osoby, to zalecałabym terapię. Ale nie pół roku. Jest takie rozsądne założenie, że czas żałoby to 12 miesięcy od śmierci, bo w tym czasie przechodzimy przez wszystkie daty w kalendarzu, w których utracona osoba z nami była. Pierwsze Boże Narodzenie bez mamy, sylwester bez partnera, rocznica ślubu, jej imieniny, urodziny dzieci. Spacery wiosną, tu byliśmy razem, a już nigdy nie będziemy. Potem lato, zawsze wyjeżdżaliśmy we dwoje i co, mam teraz jechać sama? Przechodzimy przez etapy, wspominamy. Pierwsze święta są trudne, ale drugie przeżywamy już trochę inaczej, nasz umysł się przyzwyczaja, emocje zmieniają.

Ale spytałam o sposób przeżywania żałoby, bo to nie zawsze wygląda tak, jak pani opisała. Zdarza się czasami, szczególnie po stracie dziecka – a to jest strata, na którą nigdy nie jesteśmy przygotowani – że jedno z rodziców koncentruje życie wokół tej śmierci. Robi ołtarzyk ze zdjęciem dziecka, wszystko w domu kręci się wokół dziewczynki, chłopczyka, których już nie ma. Wizyty na cmentarzu, pamiętanie o każdej dacie, a partner, starsze dzieci są obok, czują się nieważni i opuszczeni. Jakby zmarła siostrzyczka zabrała mamę ze sobą. Taka żałoba, nawet jeśli trwa tylko rok, dezorganizuje życie własne i bliskich.

Ta dezorganizacja jest ważnym sygnałem? Słyszałam taki argument: jeśli nie jesteś w stanie funkcjonować normalnie, zaniedbujesz obowiązki, powinnaś iść na terapię.

Znowu: zależy jakie obowiązki. Jeżeli dezorganizacja polega na tym, że ktoś nie śpi, nie płaci rachunków, zapomina odebrać dziecko z przedszkola – wtedy rzeczywiście potrzebuje pomocy, na początek interwencji psychiatrycznej, bo prawdopodobnie niezbędne będą leki. Natomiast jeżeli osoba w żałobie jest mniej sprawna, zmienia plany i na przykład odracza doktorat, to taka dezorganizacja nie jest niepokojąca. Trzeba się przecież jakoś ułożyć z bolesnym przeżyciem. Kiedy się zastanawiamy, czy coś jest normalne, czy nie, spróbujmy doprecyzować. Co to znaczy, że żałobę, rozstanie lub inne wydarzenie przeżywamy nienormalnie? To, że kobieta po kilku latach wciąż pamięta o swoim mężu? Tak, może do końca życia, gdy usłyszy muzykę, do której razem tańczyli, będzie miała łzy w oczach. To jest znak bliskiej relacji i nie

NA TERAPIĘ SIĘ NIE ZAPISUJEMY. Idziemy na konsultację i razem ze specjalistą decydujemy, czy terapia się odbędzie.

Fot. Third Eye Images/Getty Images

eprasa.pl b0169df232

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 b0169df232

ma w tym nic patologicznego. Ale jeśli nie śpi, płacze bez przerwy i ma myśli samobójcze, to i trzy tygodnie może być za długo.

Kiedy psychoterapię można nazwać niezbędną?

Wskazaną byłoby lepszym słowem. Na przykład psychoterapia psychodynamiczna ograniczona w czasie (krótkoterminowa) ma potwierdzoną skuteczność w przypadku zaburzeń lękowych i depresyjnych. Jeżeli taką psychoterapię zastosujemy wobec osoby, która w przebiegu depresji bierze leki, to objawy miną szybciej i efekty będą trwalsze niż w przypadku leczenia farmakologicznego bez terapii. Psychoterapia psychodynamiczna wskazana jest również w zaburzeniach osobowości; pomaga w takim sensie, że człowiek lepiej rozumie, co się z nim dzieje, jakim wewnętrznym wzorcom czy schematom ulega. Optymalny efekt polega na tym, że z poziomu zaburzenia osobowości pacjent przechodzi na poziom stylu osobowości.

Jaka to różnica?

Jak pisze wybitna współczesna psychoterapeutka Nancy McWilliams, styl osobowości to coś, co mamy wszyscy; jesteśmy na przykład depresyjni, masochistyczni czy narcystyczni. O zaburzeniu mówimy wtedy, kiedy ten styl zaczyna być dramatycznie przerysowany i zakłóca nam życie. Na przykład osoba o stylu histrionicznym (histerycznym) to może być kolorowa, efektowna kobieta, czasem hałaśliwa, flirtująca, ubierająca się w zwracający uwagę sposób. Bywa duszą towarzystwa, przyjemnie z nią być. A na poziomie zaburzenia to będzie osoba walcząca o uwagę mężczyzn, zabiegająca o nich w sposób, który ją niszczy, mająca przypadkowe, ryzykowne relacje seksualne. Styl osobowości i zaburzenie znajdują się na jednym kontinuum, ale w różnych jego miejscach. I ta różnica stopnia zupełnie zmienia funkcjonowanie.

Terapia chyba jest też wskazana w uzależnieniach?

Tak, tylko musimy się zastanowić, jak je definiujemy. Ludzie łatwo etykietują siebie i innych. Żona mówi: „Jesteś uzależniony, codziennie wieczorem wypijasz puszkę piwa". Pytanie: co się dzieje po tej puszce piwa? Czy on zapada w sen przed ekranem i jest bez kontaktu z rodziną przez resztę wieczoru? A może on ją wypija na zakończenie dnia i nic się nie dzieje? Na konsultacji nie pytamy pacjentów „czy jesteś uzależniony?", tylko: „czy kiedykolwiek w pani/pana życiu zdarzyły się negatywne skutki związane z używaniem alkoholu, narkotyków, dopalaczy?". Ktoś może nie pić na co dzień, ale raz w roku iść w tango i tracić świadomość albo wywoływać bójki i trafiać do aresztu. To jest właśnie używanie szkodliwe, wszystko jedno, jak często się to robi. Po prostu alkohol jest nie dla niego. Ten jeden raz w roku może zniszczyć całe życie.

Według lekarzy każda ilość alkoholu jest szkodliwa.

W sensie biologicznym zapewne. Każda ilość cukru też szkodzi, a mało kto odstawia całkowicie słodycze. Odchodzimy współcześnie od automatycznego zalecania całkowitej abstynencji, mówimy o używaniu szkodliwym. Pytanie na terapię brzmi: czy możesz pić w taki sposób, że nie robisz nic destrukcyjnego?



ZOFIA MILSKA-WRZOSIŃSKA – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka i superwizorka Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Współzałożycielka Laboratorium Psychoedukacji, szkoli psychoterapeutów, prowadzi psychoterapię indywidualną i par w nurcie psychodynamicznym.

Można być niegotowym do terapii?

Nie, bo nie wiadomo, co to znaczy. To nieostre, nieprecyzyjne pojęcie. Ludzie różnią się tym, jaką mają samoświadomość psychologiczną. Są pacjenci, którzy przychodzą, bo poddali refleksji różne aspekty swojego życia. I tacy, którzy przychodzą i mówią: czuję się źle, nie wiem dlaczego. Ale to nie oznacza, że ci drudzy nie są gotowi do psychoterapii, po prostu zaczynają na innym etapie. Czasem się mówi: pacjent niegotowy, bo niezmotywowany, na ogół wtedy, kiedy został przysłany przez kogoś innego. Ale jeśli tak, to przecież ma motyw: boi się, że bliska osoba, która go/ją tu przysłała, odejdzie. Bo partner mówi: nie wytrzymam tych twoich wahań nastrojów, tych napadów płaczu, krzyków i scen. I ona przyszła, bo zależy jej na związku. Jest więc motywacja, jest przyczyna, można wokół niej pracować. „Jak to jest, że pani wie, że to jest dla partnera nie do zniesienia, a jednak pani to robi?". Ona mówi: „Przecież to nic takiego, wiele razy mówiłam: nie przejmuj się, zaraz mi przejdzie, ja pochodzę z takiej włoskiej rodziny, u nas wszyscy na siebie krzyczeli, a potem się kochali"... Tak, z jej perspektywy nie ma w tym nic złego, ale partner oddala się od niej. I ona jednak chce coś z tym zrobić.

My się często wysyłamy wzajemnie na terapię, prawda?

Tak, to nawet funkcjonuje jak obelga: „idź się lecz", bo – w domyśle – coś z tobą nie w porządku. Jest w tym też zdejmowanie z siebie odpowiedzialności. Kolega z pracy mówi: „Ciągle się spóźniasz, dlaczego nie idziesz na terapię". A może to z zespołem coś jest nie tak, jeśli nie potrafi wpłynąć na kolegę, może to przełożony sobie nie radzi? Ale zdarza się też, że wysyłają nas do terapeuty przyjaciele po latach wysłuchiwania „Wiesz, co on mi zrobił? Wiesz, jaki on jest podły?". Słuchają, radzą i w końcu już mają dość. Wtedy to wysyłanie jest stawianiem granicy: „Nie potrafię ci pomóc, jeżeli nie chcesz nic zmienić".

Czasem kiedy nie umiemy postawić granicy, psychoterapia bywa alibi. Pamiętam, jak do nieżyjącego już wybitnego terapeuty Andrzeja Wiśniewskiego z Laboratorium Psychoedukacji przyszła para na konsultację. Ona mówi: „Chcemy znaleźć jakiś sposób, żeby mąż nie zdradzał mnie z innymi kobietami", on kiwa głową. Andrzej, człowiek bezpośredni, mówi: „Widzę bardzo prosty sposób. Niech pan nie chodzi z innymi kobietami do łóżka". On na to: „Jak miałbym to zrobić? To jest impuls!". Okazało się, że gdy żona nakryła go na zdradzie, wytłumaczył, że to silniejsze od niego, że to jest choroba. I przyszli, bo przecież żona go nie porzuci, skoro on się leczy.

Czy to jest tak, że kiedy człowiek sam potrafi poradzić sobie z problemami, bez terapii, bardziej go to buduje, wzmacnia?

Tylko co to znaczy poradzić sobie? Bo jeżeli schować, żeby nie bolało, zamieść problem pod dywan, to nie, nie buduje. Ale jeśli ktoś potrafi konstruktywnie rozwiązać problem, czyli tak, że on nie powróci za pół roku, za rok, to po prostu nie potrzebuje psychoterapii. ■

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl b0169df232

ZADBAJ O **SKÓRĘ GŁOWY.**
ZADBAJ O **PIĘKNE WŁOSY.**

herbal care



Nowość!

- ✓ **Wcierka z czarną rzepą** stymuluje wzrost włosów
- ✓ **Wcierka z żeń-szeniem** wzmacnia włosy
- ✓ **Peeling z pokrzywą** oczyszcza skórę głowy

Kosmetyki Herbal Care dostępne są w Hebe oraz w sieciach Carrefour i Auchan.

eprasa.pl b0169df232



eprasa.pl b0169df232

GRZEGORZ MAŁECKI

Jedna wielka premiera

Wrażliwy, bezkompromisowy, szczery. Na scenie pokazuje wewnętrzne pęknięcia swoich bohaterów, a tragizm często łączy z ironią. Powtarza, że jako aktor gra na instrumencie, który nazywa się… Grzegorz Małecki. I robi to po mistrzowsku.

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**
ZDJĘCIA: **SZYMON SZCZEŚNIAK**

eprasa.pl b0169df232

PANI: Wczoraj zmarł Jan Frycz… W „Rozmowie z Mistrzem" mówił, że w aktorstwie istotną rolę odgrywają klęski, nie sukcesy. I recytował „Patos kabotyna" Gałczyńskiego. W Teatrze Narodowym zagraliście razem kilkaset przedstawień.

GRZEGORZ MAŁECKI: Tak. „Tango", „Miłość na Krymie", „Trzy siostry". Graliśmy też razem w filmach, w teatrach telewizji. Uwielbiałem go. Jego poczucie humoru, ironię, dystans. Potrafił jak mało kto kpić z siebie i z aktorstwa. Uważał tę pracę za kuglarstwo, ale jednocześnie bardzo poważnie ją traktował. I w tym sensie był mi bliski. Ja również uważam aktorstwo za rodzaj wygłupu, jakieś przedłużenie dzieciństwa. I też staram się ten wygłup robić jak najlepiej. Ale tak grać jak Jan Frycz nie potrafię. Nikt nie potrafi. O ile Bóg istnieje, to Jan Frycz był jednym z tych nielicznych, których Stwórca po prostu ukochał. Była też w nim jakaś ujmująca skromność i delikatność. Nie miał potrzeby, żeby lśnić w towarzystwie. Kiedyś jechaliśmy busem na plan. Piąta rano. Dosiadł się do nas znany starszy aktor, który od razu zaczął opowiadać kawały i historie. My z Jankiem cicho. Nagle Jan pochyla się do mnie i szepcze do ucha: „Grześ, jakbym kiedyś zaczął opowiadać anegdoty, to błagam, kopnij mnie z całej siły w dupę". Nie miał potrzeby być duszą towarzystwa. Borys Szyc napisał na Facebooku, że Jan był postacią osobną w naszym środowisku. To prawda. Może dlatego był też taki magnetyczny.

Nie bratał się?

Był w nim jakiś dysonans. Z jednej strony był outsiderem. A z drugiej strony był ciepły i potrzebujący bliskości. Mało kto wie, że był zapalonym modelarzem. Sklejał samoloty z silniczkami i puszczał je gdzieś w plenerze. Nigdy nie słyszałem, żeby z taką pasją opowiadał o teatrze jak o tych samolotach. Jest wśród reżyserów i aktorów całkiem pokaźna kasta, której się wydaje, że robią galaktycznie ważne rzeczy. Że dotykają jakiejś głębi niedostępnej dla śmiertelników, że zmieniają świat, wpływają na losy ludzkości. A Jan wręcz przeciwnie. On w tych samolotach widział jakiś cel. A jednak był aktorem totalnym. Stawał okoniem wobec reżyserów. Niejednokrotnie byłem świadkiem, jak mówił: „Tak nie zagram. Po moim trupie". I zawsze okazywało się, że miał rację. Z 15 lat temu siedzieliśmy przy barze i Jan zaczął mówić o jednym aktorze: „Wiesz, dlaczego on nigdy nie będzie wielki? Bo jest za doskonały. Wszystko ma matematycznie wyliczone. A w tej pracy najważniejsze jest, żeby czasem się wypie***lić. Potknąć, przewrócić, zrobić coś, czego sam się po sobie nie spodziewasz". Uważam, że to wielkie słowa o aktorstwie.

NIE ULEGAM TRENDOM ANI MASOWYM UNIESIENIOM. STARAM SIĘ TEŻ, TROCHĘ DLA ZASADY, CIĄGLE WĄTPIĆ I WSZYSTKO PODWAŻAĆ.

Jest pan podobny do Frycza w tym „graniu" na scenie i w życiu na własnych zasadach. W pana rodzinnym domu sztuka stała na piedestale?

To był dziwny dom. Ojciec całymi dniami siedział zamknięty w swojej pracowni. Czasem przychodzili jacyś muzycy, grali na różnych instrumentach, czasem ktoś śpiewał. Trzeba było być cicho, żeby im nie przeszkadzać. Przez lata muzyka docierała do mnie zza ściany. Miałem dysonans. Z jednej strony muzyka była czymś pięknym, z drugiej strony niedostępnym i przytłaczającym, bo narzucała jakiś reżim. Matka robiła z kolei karierę w kinie i teatrze. Moje dzieciństwo przypadło na szczyt jej popularności. Dużo grała i w domu bywała rzadko. Pamiętam ją głównie z wakacji, które były koszmarem. Jeździliśmy zazwyczaj nad polskie morze, do Jastrzębiej Góry, gdzie do naszego parawanu ustawiała się kolejka dwustu osób po autografy i zdjęcia. Wydawało mi się, że matka…

…nie należy tylko do pana?

Jest „własnością publiczną". Miałem poczucie, że wychowuję się raczej sam. Szybko nauczyłem się funkcjonowania w pojedynkę. Pamiętam, że fatalnie uczyłem się w szkole podstawowej, miałem najgorsze stopnie z całej klasy, ale rodzice nawet tego nie zauważali, nie odczuwałem z tego powodu żadnych nieprzyjemności. Więc na pytanie, czy sztuka i mieszkanie z artystami miały na mnie dobry wpływ, odpowiedziałbym „dobry i zły". Źle znosiłem, że musiałem podporządkowywać się rytmowi ich karier. Choć z drugiej strony w tym, co robili, było coś fascynującego. Dobre było też to, że szybko stałem się samodzielny. Panuje stereotyp, że dzieci wychowywane w artystycznych rodzinach przesiąkają tym duchem: spędzają godziny na próbach w teatrze u mamy albo pod fortepianem taty. Guzik prawda. W ogóle w tym procesie nie uczestniczyłem. Nie bywałem ani w teatrze, ani nie asystowałem ojcu przy komponowaniu. Zresztą mało pamiętam z dzieciństwa. Trochę je chyba wypieram.

Dlaczego?

Tak działa mój umysł. Szybko zapominam. Gdy patrzę na zdjęcia z młodości, nie czuję szczególnej łączności z samym sobą.

Ciekawe… Myślę, że ten 16-letni chłopak z irokezem na głowie, kolczykiem w nosie i w skórzanej kurtce, który jeździł na festiwal w Jarocinie, wciąż w panu jest!

W liceum miałem przyjaciół, z którymi jeździłem na koncerty i prowadziłem dziecinno-anarchistyczny tryb życia. Młodzieńczy punk rock to była dobra szkoła niezależnego myślenia. Młody człowiek nie ma jeszcze zbyt rozległych horyzontów ani wiedzy, w związku z tym neguje wszystko, żeby negować. Spędzaliśmy całe wieczory, a czasem noce, krytykując świat, system, szkołę, nauczycieli i rodziców, próbując nadać temu jakieś filozoficzne czy socjologiczne ramy. Nawet jeśli z dzisiejszej perspektywy niektóre nasze rozważania wydają się naiwne czy ideali-

eprasa.pl b0169df232



GRZEGORZ MAŁECKI
Urodził się w 1975 r. w Warszawie. Syn Anny Seniuk i kompozytora Macieja Małeckiego. W roku 2000 skończył warszawską PWST. Przez 26 lat był związany z Teatrem Narodowym, gdzie zagrał genialne role, m.in. u E. Nekrošiusa, J. Jarockiego czy G. Kani. Świetny w filmach „Kurier" czy „Piłsudski" i w serialu „Gra z cieniem". Popularność przyniosła mu rola w „Lejdis" T. Koneckiego. Wystąpił w ponad stu słuchowiskach radiowych. Od września dyrektor artystyczny teatru w Częstochowie. Ojciec Franciszka i Antoniny.

styczne, to jednak próbowaliśmy ten nasz bunt wobec świata, systemu i rodzącej się w latach 90. gospodarki rynkowej jakoś uzasadnić. To była całkiem solidna szkółka retoryczna, z której do dziś czerpię. Raczej nie ulegam trendom i masowym uniesieniom. Staram się też, trochę dla zasady, ciągle wątpić i wszystko podważać. Bo chyba tylko tak można się dowiedzieć, kim się naprawdę jest. Chyba... Tego też nie jestem pewien. Szkoda życia na powtarzanie frazesów po innych.

Szkoła teatralna czegoś pana nauczyła?

Myślę, że mogłaby znacznie więcej. Nie wiem, jak jest tam teraz, ale wtedy te studia były źle pomyślane. Siedzieliśmy w akademii siedem dni w tygodniu po kilkanaście godzin. Było za dużo zajęć więc wszystko robiło się na pół gwizdka. Byłbym za tym, żeby szkolnictwo artystyczne wyglądało tak jak w Wielkiej Brytanii czy Ameryce. Dwu-, góra trzyletnie kursy specjalizacyjne, sama praktyka, żadnej teorii. Jeśli ktoś ma ambicje akademickie, to może dokształcać się na uniwersytecie. W szkole moim ulubionymi profesorami byli Zbigniew Zapasiewicz i Jan Englert. Natomiast to, czego się od nich nauczyłem, moglibyśmy zrobić w ciągu dwóch lat intensywnej praktyki. Jedną z najważniejszych rzeczy, jaką usłyszałem na temat aktorstwa, powiedział Jan Frycz: „Grześ, tak naprawdę w graniu nie ma żadnej filozofii. Po prostu trzeba umieć odrzeć się z godności. Można oczywiście grać całe życie jak aktor X. On zawsze wszystko gra z godnością. Tylko po co? Nudy". Święte słowa. Trzeba odważnie zrobić z siebie błazna.

Nie każdy potrafi. Jednym jest łatwiej, innym trudniej.

Mnie przez lata było trudno. Jeżeli chce się stworzyć takie role jak Frycz, trzeba nie tylko odrzeć się z godności i zapomnieć o sobie, ale jeszcze znaleźć w tym przyjemność. Dzieci to mają. Bawiąc się w piaskownicy, wchodzą w role na sto procent, nie myślą, czy ktoś patrzy, czy ktoś je ocenia. Z wiekiem tracimy tę zdolność. I coraz częściej myślimy o własnym wizerunku. Aktorzy, szczególnie w teatrze, chcą się publiczności podobać. Chcą, żeby widownia ich lubiła. To błąd.

Kiedy poczuł pan smak tego zawodu?

Późno. W 2012 roku, graliśmy spektakl „W mrocznym mrocznym domu" w Teatrze Narodowym. Była to wstrząsająca i dość obrzydliwa historia. Grałem człowieka, który w dzieciństwie był molestowany przez znajomego rodziny. Przez całe dorosłe życie nie mógł poradzić sobie z tą traumą. I gardził sobą za to, że molestowanie w gruncie rzeczy mu się podobało. Było jakąś chorą namiastką uczucia, którego nigdy nie zaznał od rodziców. Był bity przez ojca, zapomniany przez matkę alkoholiczkę i te patologiczne momenty molestowania były jedynymi chwilami, kiedy ktoś zwracał na niego uwagę. Potworne. Bardzo to była trudna rola. Było w niej coś poruszającego i ohydnego zarazem. I to chyba była pierwsza rola, kiedy poczułem, że odzieram się z godności i wyrzucam moje prywatne moralne dylematy. Zdarzało się, że po spektaklu wchodzili do nas

eprasa.pl b0169df232

do garderoby obcy ludzie i mówili: „To jest o moim życiu. To jest moja historia". Mam ciary nawet jak teraz o tym mówię.

Jacek Cieślak w recenzji pisał: „Porywająca rola Małeckiego. Wywołuje trzęsienie ziemi stopniowo. Ale eksplozja niedającego się pojąć nieszczęścia zmiata z powierzchni sceny wszystko". Co jest trudniejsze – granie czy życie?

Mam często dość przerażający sen: jestem w teatrze, stoję na scenie, podnosi się kurtyna, zapalają się reflektory, a ja nie wiem, co tu robię. Nie znam tekstu, nie wiem kogo gram, nie znam nawet tytułu sztuki. Widownia patrzy, czeka, a ja stoję zamurowany i nie jestem w stanie wydusić słowa. To jest horror. I tak jakoś widzę życie. Jedna wielka premiera. Ale bez wcześniejszych prób. Nie wiemy, po co tu jesteśmy, jaki jest finał, kto za chwilę będzie z nami grał. Życie trudniejsze.

Może dlatego tak pana ciągnie do reżyserii? Po 26 latach „związku" z Narodowym wziął pan aktorski urlop. W planach trzy reżyserskie premiery. Do „Kotki na gorącym blaszanym dachu" we Współczesnym zaprosił pan Jana Englerta, swojego wieloletniego dyrektora. Role się odwróciły. Reżyseria daje władzę?

Raczej poczucie sprawczości. Nie chciałem być wiecznie tworzywem w czyichś rękach. Aktor zawsze jest od kogoś zależny – producenta, reżysera, operatora, autora tekstu, kostiumografa... Reżyseria to wolność. Gdybym mógł cofnąć czas, zacząłbym od reżyserowania, nie od aktorstwa. Rozstałem się z Teatrem Narodowym na dobre. W najbliższym sezonie reżyseruję w warszawskich teatrach Ateneum i Współczesnym. A dodatkowo objąłem funkcję dyrektora artystycznego teatru w Częstochowie.

Pięćdziesiątka chyba dobrze panu zrobiła. Wygląda pan na zadowolonego z życia.

Mam świetne leki. (*śmiech*) Długo to trwało, ale wreszcie się uśmiecham. Budzę się rano i myślę sobie: „O w mordę, jaki jestem fajny". Naprawdę. Pierwszy raz od 50 lat. Zawsze miałem do siebie mnóstwo pretensji. Nigdy siebie nie akceptowałem.



JEŚLI CHCE SIĘ STWORZYĆ WIELKIE ROLE, TRZEBA ODRZEĆ SIĘ Z GODNOŚCI I ZNALEŹĆ W TYM PRZYJEMNOŚĆ.

Pamiętam pana smutek z dawnych rozmów...

Permanentny. Nadal towarzyszy mi poczucie bezsensu istnienia, ale przestałem się zadręczać swoją niedoskonałością. To daje pewną ulgę. Niedawno powiedziałem w wywiadzie, że po 20 latach leczenia głębokiej depresji dostałem właściwą diagnozę. Spektrum autyzmu i ADHD.

20 lat udręki, zdemolowanych emocji, nieudanych związków, lęku, bezsenności, samotności... 20 lat czekania na właściwą diagnozę. To jednak jest wstrząsające.

Dostaję dużo wiadomości od nieznajomych. Dzisiaj rano napisał do mnie jakiś pan. Przeczytam pani: „Panie Grzesiu, da pan wiarę, że w wieku 65 lat zdiagnozowałem się na spektrum i ADHD i wreszcie rozumiem, na czym polega życie?! Mam odpowiednią terapię, świetne leki. Czuję się szczęśliwy. Jest bosko. Fragment, w którym mówi pan o bezdennej samotności, bardzo mnie poruszył. To o mnie w poprzednim życiu. Pozdrawiam".

Piszą też osoby, które potrzebują pomocy. Nie jestem specjalistą, więc wszystkim radzę, żeby zgłaszali się do lekarzy. Okazuje się, że ludzie latami zmagają się z fatalnymi terapiami, po których czują się jeszcze gorzej. Nie sądziłem, że skala problemu jest tak duża.

Kolejna trudna rola w pana życiu – ojcostwo. Córka już studiuje, syn właśnie zdał maturę. Co dalej? Nasze pokolenie od razu rzucało się w dorosłość, nasze dzieci dają sobie czas na dokonanie wyboru, kim chcą być.

Wydaje mi się, że moje pokolenie żyło pod zbyt dużą presją, że po maturze trzeba natychmiast wiedzieć, kim się będzie w życiu. Przecież to za trudne dla 18- czy 19-latka. Szczerze mówiąc, ja do dziś nie

Fot. Szymon Szcześniak/Visual Crafters, stylizacja Kania Kamińska, asystentka stylistki Monika Rybakiewicz, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Grzegorz Małecki ma na sobie: 1. golf Uniqlo, marynarka Haratyk, 2. golf Uniqlo, kurtka Boss, spodnie Haratyk, buty, skarpetki i zegarek własność bohatera, 3. golf Uniqlo, garnitur Haratyk, buty własność bohatera, 4. golf Uniqlo

eprasa.pl b0169df232

FLOS-LEK
BIOTECH CONCEPT

SKÓRA REAGUJE NA SYGNAŁY.

*58,3%
poprawa owalu twarzy

ECTOIN GABA 3×LIFT

Lifting inspirowany neurokosmetologią.

Połączenie GABA - neuroprzekaźnika wykorzystywanego w nowoczesnej pielęgnacji anti-aging z ektoiną i kompleksem biopolimerów. Zaawansowana formuła ukierunkowana na poprawę owalu twarzy, napięcia i gęstości skóry oraz wygładzenie zmarszczek mimicznych.

3×LIFT to potrójne podejście do oznak starzenia:
LIFTING · WYPEŁNIENIE · KONTUROWANIE



*36,6%
POPRAWA GĘSTOŚCI SKÓRY

**17,2%
POPRAWA ELASTYCZNOŚCI SKÓRY

**11,7%
POPRAWA JĘDRNOŚCI SKÓRY

*Serum aktywnie liftingujące 3× LIFT, badania aparaturowe, najwyższe uzyskane wyniki
**Krem wypełniający do twarzy 3× LIFT COMPLETE, badania aparaturowe, najwyższe uzyskane wyniki

Więcej o BIOTECH CONCEPT

www.floslek.pl

Od teraz także w hebe zdrowie i piękno

eprasa.pl b0169df232



wiem, co chcę robić w życiu. Cały czas się zastanawiam. Piszę felietony, gram, reżyseruję, teraz obejmuję dyrekcję teatru. Z przyjacielem piszemy scenariusz, sztukę teatralną. Robię mnóstwo rzeczy. Gdyby ktoś mnie zapytał, kim jestem z zawodu, nie umiałbym odpowiedzieć. Więc nie mam z tym problemu, że mój syn robi sobie teraz rok przerwy, żeby się zastanowić.

Żartował pan, że nikomu „nie życzy" artystycznych rodziców.

Franek i Tośka mają przekichane: matka, ojciec, dziadkowie. Kiedy rozmawiamy z Frankiem o tym, co ewentualnie chciałby robić w życiu, miota się między reżyserią filmową, teatralną, wydziałem operatorskim i na ostatnim miejscu aktorskim. Ostatnio rzucił, że może gotowanie. Być może to są jego ścieżki. Jako ojciec nie mam wobec niego żadnych oczekiwań. Cokolwiek wybierze, będę za niego trzymał kciuki. Z kolei Tośka to inny typ. Jest zorganizowana i póki co, wie, czego chce. Wyjechała na studia do Hiszpanii. W Granadzie studiuje literaturę romańską. Nie ma potrzeb, żeby istnieć w sztuce. To dziewczyna uzależniona od czytania i nauki języków. Bardzo mi imponuje. A nawet trochę zawstydza. I tu powracamy do moich tez, że aktorzy są idiotami. Kiedy słucham podcastów lub czytam książki Andrzeja Dragana myślę sobie: „Cholera, no to jest gość. Ma wiedzę, opisuje świat, bada rzeczywistość, pcha ludzkość na-

WYDAJE MI SIĘ, ŻE NAPRAWDĘ PRZYJAŹNIĘ SIĘ Z MOIMI DZIEĆMI. MOŻE WIĘC COŚ MI W ŻYCIU WYSZŁO.

przód. A aktor? No przecież to wstyd powiedzieć na pierwszej randce, jaki zawód się uprawia".

Rozbawił mnie pan. À propos kobiet. Aktorstwo chyba nie do końca sprzyja budowaniu długich związków?

Jest to na pewno zawód, który sprzyja emocjonalnemu rozwibrowaniu. Kiedy gramy sceny miłosne, ta emocja może wymknąć się spod kontroli i często ulegamy tej ułudzie. Szczególnie kiedy dobrze gramy. Zafascynowanie partnerką lub partnerem na scenie czy przed kamerą przenosimy na życie. Patrząc na biografie różnych aktorek i aktorów, okazuje się, że często zakochiwali się w teatrze czy na planie. Ale takie związki dość szybko się rozpadają. Trzeba być bardzo czujnym. Bo na czym polega nasza robota? Przede wszystkim na oszukiwaniu widowni, ale też w ogromnej mierze na oszukiwaniu samego siebie. Musimy wejść w postać, jakoś ją oswoić, zaprosić do swojego wnętrza. Pozwolić jej rozgościć się w naszym umyśle, w naszym ciele. I to jest ten moment, który sprzyja oderwaniu się od rzeczywistości: zakochaniom, zauroczeniom albo szaleństwom. Staram się być uważny. Pracuję od 10 do 14 na próbie, o 19 gram spektakl, o 22 spada kurtyna, przebieram się i wracam do mojego życia. Jestem Grzegorzem Małeckim. Nie mam nic wspólnego z tym, co przed chwilą działo się na scenie.

Z roli ojca nigdy się nie wychodzi. Przekazał pan dzieciom jakąś instrukcję obsługi życia?

Nie znam tej instrukcji. Sam sobie nie radzę z życiem. Powtarzam dzieciom, żeby nie szukały autorytetów, bo autorytety zawsze upadają. Żeby miały swoje zdanie. Przede wszystkim uczę ich krytycznego myślenia i uwielbiam, kiedy mają inne zdanie niż ja. A najbardziej cenię, kiedy potrafią je uzasadnić. Namawiam też, żeby odważnie umiały mówić „nie wiem". To najbardziej twórczy moment. To właśnie wtedy ruszasz w podróż, żeby się czegoś dowiedzieć. Boję się ludzi, którzy wszystko wiedzą. Uwielbiam natomiast wszystkich szukających i składających się z wątpliwości. Zupełnie mi nie po drodze z tymi wszystkimi pewnymi siebie. Z wszechwiedzącymi, z autorytetami i moralnymi wyroczniami. Z arbitrami stylu i elegancji, prezesami, mentorami, coachami i kaznodziejami. Kiedy dzieci zadawały mi pytania, na które nie znałem odpowiedzi, mówiłem: „Nie wiem". I szukaliśmy tej odpowiedzi razem. Bardzo mnie cieszy, że są ciekawi świata i że razem z ich mamą udało się wychować osoby myślące, samodzielne i odpowiedzialne. Mają 19 i 20 lat, a są znacznie dojrzalsi, niż wynikałoby z ich metryki. Od ich dzieciństwa cały czas rozmawiamy. O wszystkim. Wydaje mi się, że naprawdę się przyjaźnimy, że jestem powiernikiem ich radości i problemów. A dziś, kiedy są już dorośli, to oni stali się moimi powiernikami. Może coś mi w życiu jednak wyszło. ■

eprasa.pl b0169df232

tołpa.®
age vitality

4 ceramidy

wsparcie dla maksymalnej witalności twojej skóry

Moc 4 ceramidów połączona z siłą składników aktywnych o **działaniu odmładzającym**. Formuły stworzone, aby przywrócić witalność i zadbać o odbudowę bariery ochronnej skóry.



■ KWAS HIALURONOWY ■ FITO KOLAGEN ■ PEPTYDY ■ BAKUCHIOL

- ☑ Intensywne, odczuwalne ujędrnienie.
- ☑ Poprawa napięcia i elastyczności.
- ☑ Widoczna redukcja zmarszczek i zapobieganie powstawaniu nowych.
- ☑ Wsparcie odbudowy bariery hydrolipidowej.

50+ 60+ 70+

dostępne w sklepach Biedronka

eprasa.pl b0169df232

Interesuje mnie TERAZ

Odeszła z popularnego serialu, kiedy inni pytali: po co? Zamiast trzymać się jednej drogi, woli sprawdzać następne. Dziś, na moment przed pięćdziesiątką, **ILONA WROŃSKA** ma swój wymarzony kamper, dorosłe dzieci, za sobą ponaddwudziestoletni związek i coraz więcej zgody na zmiany.

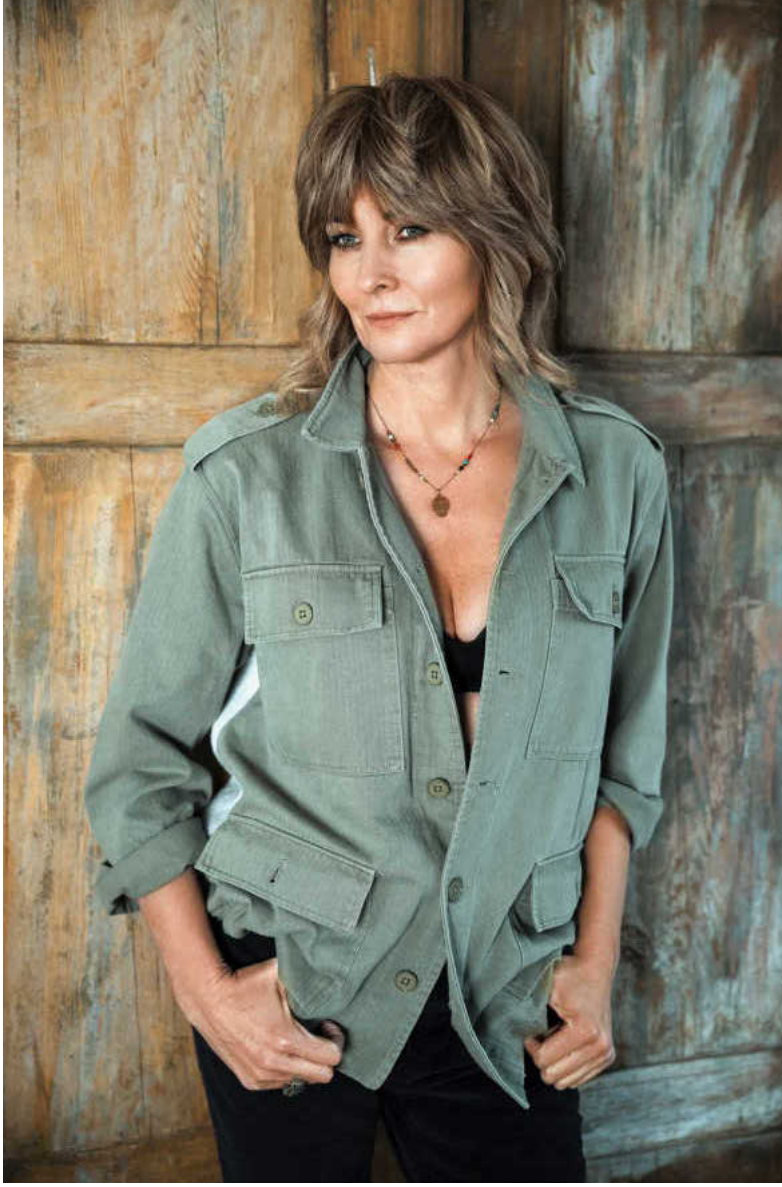
TEKST: **BEATA BIAŁY**
ZDJĘCIA: **DOROTA KASZUBA**

eprasa.pl b0169df232



ILONA WROŃSKA

Urodziła się 17 września 1977 roku w Lęborku. Ukończyła wrocławską PWST. Grała na scenach Teatru Polskiego we Wrocławiu, Teatru Polskiego w Bydgoszczy, Teatru Śląskiego w Katowicach i Teatru Kamienica w Warszawie, pojawiała się także w filmach i serialach. Największą popularność przyniosła jej Kinga Brzozowska w „Na Wspólnej", którą grała przez 16 lat. Prywatnie mama Nataszy i Kajetana. Lubi życie, w którym od czasu do czasu można zmienić kierunek.



Ciemna noc, siarczysty mróz. Daleko na północy Szwecji, w Parku Narodowym Abisko, Ilona Wrońska i jej przyjaciółka Gaja wjechały kolejką wysoko na górę Nuolja. Teraz leżą w śnieżnej zaspie i patrzą w niebo. Wokół biel, góry i cisza, jakiej nie zna miasto. Przyjechały tu kamperem po zorzę polarną, ale zorza niczego nie obiecuje. Można przejechać tysiące kilometrów, marznąć, czekać i wrócić bez niej. Tej nocy jednak ciemność zaczyna się poruszać. Najpierw ledwie dostrzegalnie, potem nad ich głowami pojawiają się smugi światła. Zielone, płynne, zmieniające kształt, jakby ktoś na chwilę rozchylił niebo. – To był czysty zachwyt i zestrojenie się z naturą – wspomina Gaja. Znają się z Iloną 12 lat. – Są ludzie, z którymi od razu czujesz się jak w domu. Tak poczułam i tak czuję do dziś.

To Ilona wpadła na pomysł wyprawy. Chciała zobaczyć zorzę, więc wynajęły kamper i ruszyły na północ Szwecji. W drodze powrotnej postanowiły odwiedzić także Norwegię. Gaja mówi, że Ilona wymyśliła cel i zorganizowała podróż, ale dużo zostawiły przypadkowi, nie zakładały, że wszystko musi wydarzyć się zgodnie z planem. – Największe znaczenie miało dla mnie to, że byłam z przyjaciółką i miałyśmy czas tylko dla siebie – wyjaśnia aktorka. – Na rozmowy, wymianę myśli. Obydwie jesteśmy w drodze samorozwoju i każde spotkanie z nią sprawia, że czuję, że posuwam się do przodu w rozumieniu różnych rzeczy. Wtedy podjęłam decyzję, że kolejne miesiące, może lata, chcę spędzić właśnie w ten sposób. Podróżując, rozmawiając z ciekawymi ludźmi albo będąc sama ze sobą.

WYRWAŁAM SIĘ Z MAŁEJ MIEJSCOWOŚCI. WIĘKSZOŚĆ TAM ZOSTAŁA I ŻYJE DO DZIŚ. **CHYBA MIAŁAM W SOBIE ODWAGĘ, ŻEBY PÓJŚĆ DALEJ I ZOBACZYĆ WIĘCEJ.**

Chcę zwolnić – zaznacza. Po powrocie zaczęła szukać własnego kampera. Nie pierwszego lepszego. Tego „mojego, mojego", jak mówi. Znalazła.

Podróżowanie nie pojawiło się w jej życiu teraz. Kiedy dzieci były małe, całą rodziną wyjechali na pół roku do Stanów Zjednoczonych. Był też miesiąc w Azji, Australii, miesiąc w Ukrainie, inne dłuższe wyprawy. Podróże łączyły się z edukacją domową dzieci i przekonaniem, że zwiedzanie świata może uczyć równie dobrze jak lekcje w szkole. Dzisiaj syn i córka aktorki są już dorośli. – Rozwinęli skrzydła, mają swoje plany, a ja teraz realizuję swoje – mówi Ilona. Do kampera pakuje niewiele. Kilka koszulek, spodnie, kurtkę przeciwdeszczową, dwie pary butów. Lata podróżowania nauczyły ją, że większość rzeczy, które wydają się niezbędne, wcale takie nie są. Wolność można zmieścić nawet w małym samochodzie. Ale historia Ilony Wrońskiej z wolnością zaczęła się paradoksalnie od tęsknoty za nią.

IDŹ, TO JEST TA DROGA

Jako nastolatka prawie nie miała wakacji. Od 17. roku życia każde lato przepracowywała. Gofry, naleśniki, lody, smażalnia ryb, kuchnia w ośrodku wypoczynkowym, gdzie przygotowywała jedzenie dla dwustu dzieci. Wstawała o piątej, szóstej rano, kończyła około ósmej wieczorem. – Wakacje pamiętam jako tęsknotę za odpoczynkiem. Siedziałam w budzie z goframi czy smażalni ryb i tęsknym wzrokiem patrzyłam na ludzi, którzy wracali opaleni z plaży – wspomina. Dziś może wsiąść do kampera i pojechać, dokąd chce.

Dzieciństwo spędziła w Zwartówku, niewielkiej miejscowości kilkanaście kilometrów od Bałtyku. Dom, las, podwórko,

eprasa.pl b0169df232

ogród – to był jej świat. Pielenia nie znosiła, ale marchew wyciągniętą prosto z ziemi i truskawki uwielbiała. Potem przychodził czas malin, jagód, jeżyn, ziemniaków. Jako dziecko nie zastanawiała się nad plusami życia blisko natury, po prostu tak się żyło w jej rodzinie. – Razem z cyklem przyrody. Ona pokazywała: teraz to, później tamto. W dzieciństwie tego nie lubisz, bo chcesz się bawić, a nie pracować. Dopiero po latach rozumiesz naturalność tego rytmu – opowiada. Na wsi praca nie była osobnym zajęciem. Była nieodłącznym elementem życia. – Praca jest jak oddychanie – mówi Ilona. Z domu wyniosła przekonanie, że „nie wszystko dostajemy za darmo, trzeba na to zapracować". I coś jeszcze: potrzebę sprawdzenia, co znajduje się dalej. – Wyrwałam się z małego środowiska, ale niewiele osób to zrobiło. Większość została i żyje tam z pokolenia na pokolenie. Chyba miałam w sobie odwagę, żeby pójść dalej i zobaczyć coś więcej. Chociaż byłam bardzo nieśmiała i niezbyt wierzyłam, że się uda. A jednak miałam jakieś, może irracjonalne, poczucie, że świat mówi: idź, to jest ta droga.
Tyle że ta droga początkowo wcale nie prowadziła Ilony na scenę.

A TY NIE CHCIAŁABYŚ ZOSTAĆ AKTORKĄ?

Po podstawówce wybrała technikum rolnicze. Dziewczyna wychowana na wsi, przyzwyczajona do ziemi i jej rytmu miała iść w stronę, którą znała. Tyle że gdzieś obok były gitara, śpiew i artystyczne ciągoty, których sama jeszcze nie umiała nazwać. Ktoś zrobił to za nią. – Polonistka zapytała mnie, dokąd idę dalej. Odpowiedziałam coś o agroturystyce. A ona: „A ty nie chciałabyś zostać aktorką? Iść do szkoły aktorskiej? Przecież widać, że coś w tobie jest". Zaczęłam się tym interesować. I tak to się zaczęło.
Najpierw dostała się na wydział wokalno-aktorski w Gdyni. Po roku zrozumiała, że bardziej ciągnie ją w stronę teatru dramatycznego. Zdawała więc do Wrocławia. Znowu dostała się za pierwszym razem. – Jakoś tak się układało – uśmiecha się. Nie znaczy to, że uwierzyła w szczęśliwy scenariusz zapisany raz na zawsze. – Nigdy nie powiedziałam sobie: „teraz jestem bezpieczna". Wiedziałam, jak ten zawód potrafi być trudny. Z dzieciństwa wyniosłam przekonanie, że trzeba umieć robić różne rzeczy, mieć plan B.

WYJŚĆ, KIEDY INNI ZOSTAJĄ

Aktorstwo dało jej coś, czego początkowo wcale nie zakładała: ciągłość. Przyszły teatr, film, seriale. W 2003 roku dołączyła do obsady „Na Wspólnej" jako Kinga Brzozowska. Została na 16 lat. Dla aktora taka rola oznacza nie tylko popularność, ale też rzadkie w tym zawodzie poczucie stabilności. Robert Kudelski, serialowy Michał Brzozowski, pamięta ich pierwsze spotkanie. – Wszedłem do produkcji, zobaczyłem Ilonę i pomyślałem: „Boże, spraw, żebym to ja z nią grał. Żebyśmy byli parą". Później okazało się, że Ilona, kiedy mnie zobaczyła, pomyślała dokładnie to samo: „Boże, żebym tylko mogła z nim grać".



REKLAMA

eprasa.pl b0169df232



wspomina Robert. Na jakiś czas odstąpiła od pomysłu, ale on w niej został. Aż pewnego dnia powiedziała serialowemu partnerowi, że tym razem decyzja jest podjęta. Jeszcze nikt inny o niej nie wiedział. Kudelski wzruszył się, kiedy Ilona poszła do produkcji, żeby przekazać swoją decyzję, a jednak najbardziej martwiła się o niego. – Ilonie bardzo zależało na tym, żeby jej odejście nie odbiło się na mnie. Nie chciała, żeby ograniczono rolę Michała albo żebym poniósł inne konsekwencje jej decyzji. Ilona jest niezwykle lojalna wobec ludzi, którzy są dla niej ważni.

Ona sama nie przedstawia odejścia z „Na Wspólnej" jako aktu heroizmu. Nie chodzi jej o bunt dla samego buntu. Raczej o podejrzliwość wobec wszystkiego, co zaczyna uchodzić za jedyną właściwą drogę. – Bardzo lubię podważać różne utarte schematy. Ale zauważyłam też, że kiedy wychodzimy z jednego, bardzo łatwo wpadamy w kolejny. Więc po jakimś czasie podważam również ten nowy – mówi. Robert zapamiętał ten moment nieco inaczej. – To nie było tak, że znudziło jej się aktorstwo czy serial. Zachciało jej się świata. Po prostu świata. Chciała mniej czasu spędzać na planie, więcej podróżować. Zaraz potem z całą rodziną wyruszyła do Stanów, Australii... Przeżywałem to trochę tak, jak przeżywa się rozstanie w związku. Uroniłem łzę, chociaż oczywiście żartowałem. Powiedziałem jej: „Nie martw się, nie ma ludzi niezastąpionych. Ekipa będzie za tobą tęsknić tydzień, a ja trzy" – opowiada i dodaje, że sam tęskni do dziś. Jednak Ilona nie przywiązuje się do ról jak wielu aktorów. Nie wraca do najlepszych, nie marzy o tych, których nie zagrała. Może dlatego nie ma dziś roli, o której powiedziałaby: „muszę ją zagrać". Kiedyś miała takie marzenia. Jak wiele studentek aktorstwa wyobrażała sobie role wielkie, skrajne, efektowne. Narkomanki, alkoholiczki, kobiety fatalne, wszystko to, co pozwala aktorce pokazać pełną skalę możliwości. Dziś tamta Ilona trochę ją bawi. – Uśmiecham się do siebie z dawnych lat. Co będzie, to będzie. Nie mam już tego napięcia: muszę, muszę. Ja mogę, lecz nie muszę – mówi. To nie znaczy, że aktorstwo przestało być ważne. Raczej przestało być jedyną odpowiedzią na pytanie: „kim jestem?".

UŚMIECHAM SIĘ DO SIEBIE Z DAWNYCH LAT. NIE MAM JUŻ TEGO NAPIĘCIA, ŻE MUSZĘ. **CO BĘDZIE, TO BĘDZIE. JA MOGĘ, LECZ NIE MUSZĘ.**

Śmieją się dziś, że był to jeden z najdłuższych związków w ich życiu. – To była miłość od pierwszego wejrzenia – mówi Kudelski. Spędzili ze sobą 16 lat, nie tylko na planie serialu, później spotkali się także w teatrze. Z czasem ekranowe małżeństwo zamieniło się w prawdziwe koleżeństwo. – Możemy na siebie liczyć, jesteśmy ze sobą szczerzy, nie owijamy w bawełnę i mamy do siebie zaufanie. Z perspektywy lat wiem, że naprawdę rzadko spotyka się osobę tak szczerą, uczciwą i dobrą jak Ilona – mówi Robert.

I właśnie wtedy, kiedy większość ludzi powiedziałaby: „trzymaj się tego", Ilona postanowiła z serialu odejść. Decyzja nie była nagłym gestem. – Pierwszy raz powiedziała mi o pomyśle odejścia chyba trzy lata wcześniej. Odradzałem. Nie zamykaj jednych drzwi, jeśli jeszcze nie wiesz, co jest za następnymi –

Wrońską od lat interesują ciało, dotyk, oddech, różne techniki masażu. Ostatnio zrobiła kolejne kursy: kobido, masażu transbukalnego, hawajskiego lomi lomi. Na razie ćwiczy na znajomych. – Przychodzi jednak taki moment, kiedy człowiek musi uwierzyć, że się uda, i spróbować dalej. Ja chyba już jestem w tym momencie.

eprasa.pl b0169df232

mokosh
cosmetics

przełom w *pielęgnacji domowej*

pierwszy produkt na rynku, zastępujący gabinetowy zabieg mezoterapii mikroigłowej

trzyetapowy zabieg stymulujący odnowę skóry pokrzywa z miętą

1 ETAP

Multikwasowy peeling stymulujący

silnie złuszcza powierzchnię skóry i inicjuje odnowę poprzez krótkotrwałe podrażnienie. Przygotowuje też skórę do przyjęcia koktajlu składników aktywnych, które później precyzyjnie transportują mikroigły.

2 ETAP

Łagodzący neutralizator przywracający równowagę pH

dezaktywuje kwasy i stabilizuje pH skóry, przez co minimalizuje ryzyko podrażnień.

3 ETAP

Nawilżająco-liftingujące serum z mikroigłami

wzmacnia stymulację odnowy, a dzięki mikroigłom głębiej dostarcza składniki aktywne. Stopniowo poprawia parametry młodości skóry – nawilżenie, jędrność, widoczność zmarszczek, koloryt.



eprasa.pl b0169df232

Ma nawet pomysł, żeby połączyć tę pracę z podróżami. – Mogę robić masaże właściwie w każdym miejscu na świecie.

NIC NIE JEST NAM DANE NA ZAWSZE

Przez ponad 20 lat Ilona była związana z Leszkiem Lichotą. Wychowali dwoje dzieci, podróżowali, zbudowali wspólne życie. Nie wzięli ślubu, ale, jak dziś mówi, nie kryła się za tym żadna wielka filozofia. – Po prostu oboje czuliśmy, że tego nie potrzebujemy. Jedno mówiło: „nie potrzebuję formalizować", drugie czuło tak samo. To było zgodne z nami – opowiada. Ich związek się skończył. O szczegółach Ilona nie opowiada. Nie rozdziela win, nie robi publicznego bilansu ponad dwóch dekad. Znacznie bardziej interesuje ją to, czy można zakończyć ważną relację, nie unieważniając tego, co było wcześniej. – Oczywiście, że da się rozstać się dojrzale. Można potraktować wspólny etap z szacunkiem do lat, które razem przeżyliśmy. Jedni potrafią zamknąć taki etap szybciej, inni potrzebują więcej czasu – mówi i dodaje: – Od maleńkości jesteśmy uczeni, że to, co dostajemy, jest nam dane na zawsze. A to jest błędne przekonanie. Dom może spłonąć. Samochód można stracić. Dzieci mogą kiedyś nie chcieć mieć z nami kontaktu. Partner też nie jest nam dany do końca życia. Dopóki nie zrozumiemy, że nic nie jest na zawsze, trudno nam się pogodzić ze stratą.
Brzmi bezwzględnie, ale Ilona nie mówi tego z goryczą. Raczej jak ktoś, kto przez lata ćwiczył się w zmianie, a potem musiał sprawdzić własną filozofię w praktyce. Może właśnie dlatego osiągnęła to, o czym wielu z nas tylko marzy. – Czuję, że mam poczucie bezpieczeństwa w sobie. Bo o to chodzi, żeby w sobie je zbudować. Wtedy nic, co zewnętrzne, nie jest w stanie go całkowicie zburzyć – mówi z przekonaniem.

AUTENTYCZNA, NIEZALEŻNA, OBECNA

Wie, że brzmi to trochę jak zdanie z poradnika. Sama ma do takich zdań dystans. Ale po chwili tłumaczy je bardzo konkretnie. – Jeżeli opierasz swoją siłę na kimś, to kiedy coś się łamie, ty łamiesz się razem z tym. A jeżeli coś łamie się wokół ciebie, a ty masz siłę w sobie, nadal stoisz. Sama możesz się na sobie oprzeć, a nawet inni mogą oprzeć się na tobie.
Być może dlatego Ilona jest odbierana jako silna. Ona sama źródło tej siły widzi między innymi w macierzyństwie. – Kobieta, która jest matką, chce, żeby dziecko widziało silną mamę, a nie kogoś, kim samo musi się opiekować. Kiedy rodzisz dziecko, bierzesz za nie odpowiedzialność. Ono dorasta, ale ty nadal chcesz być tym filarem, do którego zawsze może wrócić. Zdradza też, że jako nastolatka złożyła sobie pewne obietnice. Po latach zdarza jej się nagle rozpoznać ich konsekwencje. – Łączę kropki i myślę: „Jezu, to jesteś tamtą Iloną, która kiedyś coś sobie powiedziała, a teraz to realizuje. I czasem rozumiesz, że tamto, kiedy cierpiałaś, było ci potrzebne po to, żeby dzisiaj inaczej spojrzeć na pewne rzeczy" – wyjaśnia, pozostawiając szczegóły dla siebie. Za chwilę skończy 50 lat. Mówi o tym bez lęku. „Kiedy jesteś prawie 50-letnią kobietą, inaczej patrzysz na pewne rzeczy. Zdajesz sobie sprawę, że zostało ci już mniej niż więcej. Nie wybiegasz tak daleko. Bardziej cieszysz się z prozaicznych, normalnych rzeczy.
Najbardziej lubi dziś w sobie to, czego kiedyś nie miała. – Umiem się zmieniać. Czasami zmieniam się tak szybko, że nawet najbliżsi za mną nie nadążają. Kiedyś byłam bardzo osadzona: jak ma być tak, to ma być tak. Analiza, kontrola, perfekcjonizm to były moje cechy. Dzisiaj jestem zmiennością. I to właśnie w sobie cenię.
Gaja mówi o niej: „autentyczna, niezależna, obecna". To ostatnie słowo pasuje do Ilony chyba najbardziej. Bo przeszłość interesuje ją coraz mniej. Nie dlatego, że ją unieważnia. Nie chce po prostu w niej mieszkać. – Najtrudniejsza jest teraźniejszość. To jest taki malutki element. Lubimy mówić: „a ja robiłam to, a ja byłam taka, a ja się wtedy zakochałam"… Ale to było. Ja bardzo szybko zamykam takie rzeczy. Bardziej interesuje mnie teraz. ■



OCZYWIŚCIE, ŻE MOŻNA ROZSTAĆ SIĘ DOJRZALE — POTRAKTOWAĆ WSPÓLNY ETAP Z SZACUNKIEM DO CZASU, KTÓRY RAZEM PRZEŻYLIŚMY.

Fot. Dorota Kaszuba (4)

eprasa.pl b0169df232

anti gravity

1986
BANDI
MEDICAL EXPERT

Silniejszy niż grawitacja

40%*
mniejsza widoczność fałd nosowo-wargowych

31% *
mniejsza widoczność zmarszczek i poprawa owalu twarzy

27% *
mniejsza widoczność bruzd marionetkowych



*Wynik badań aparaturowych po 4 tygodniach stosowania całej linii Medical Expert Anti Gravity.

Produkty BANDI dostępe są na www.bandi.pl i w drogeriach HEBE.

epraesa.pl b01t69dl232

DEZINFORMACJA? *To się klika!*



Fot. Malte Mueller/Getty Images

eprasa.pl b0169df232

Media społecznościowe stały się naszą codziennością, a jednocześnie nie ma wątpliwości, że mają toksyczny wpływ na nasze życie. Wylogować się? Łatwo powiedzieć. Prawniczka Katarzyna Szymielewicz przekonuje, że takie pytanie jest źle postawione. Właściwe brzmi: jak zmusić platformy, żeby przestały nam szkodzić.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Wylogowanie się z mediów społecznościowych rzeczywiście nie jest łatwe?

KATARZYNA SZYMIELEWICZ: Nie jest, bo platformy rozrosły się do gigantycznych rozmiarów. Zadziałał efekt sieci, czyli rodzaj grawitacji, która przyciąga ludzi do największego zbiorowiska. Stały się nowym elementem infrastruktury informacyjnej, bez której trudno się obejść, szczególnie jeśli w grę wchodzą relacje społeczne. Poza tym to tam usługodawca dociera do klienta, tam czytamy i udostępniamy newsy, tam rodzice komunikują się w sprawach szkoły czy przedszkola, tam spotykają się ludzie, których łączy hobby, wspólny problem, inicjatywa, a nawet protest. Wreszcie tam politycy mają bezpośredni kontakt z wyborcami. Z tych przestrzeni bardzo trudno wyjść.

Są jakieś wyjątki?

Gdy ktoś jest tak rozpoznawalny, że ludzie i tak go znajdą. Ale mówienie przeciętnemu konsumentowi czy przedsiębiorcy: „Nie podoba ci się? To idź gdzie indziej" jest w mojej ocenie arogancją. Bo nie ma dokąd iść. Według CBOS dla 39 procent osób w wieku 18–24 lat media społecznościowe są głównym źródłem informacji o świecie i ten odsetek będzie rósł.

20 lat temu nikt nie przypuszczał, że ta grawitacja przyciągnie miliardy ludzi, a o negatywnych skutkach nie mieliśmy pojęcia.

Twórcy platform właśnie do tego dążyli. A ci, którzy rozumieli internet, widzieli zagrożenie. Cory Doctorow, autor książki „Enshittification", wydanej po polsku pod tytułem „Gównowacenie", znakomicie pisze o tym, jak platformy wszystko psują. My w Fundacji Panoptykon też dostrzegliśmy ten problem. Od lat przestrzegamy, że oddawanie ważnej infrastruktury związanej z dostępem do newsów i kontaktami międzyludzkimi prywatnym firmom, których jedynym celem jest zarabianie pieniędzy, niesie ze sobą poważne ryzyko. Należało się spodziewać, że kiedy te firmy zdobędą dominującą pozycję na rynku, wykorzystają ją we własnym interesie. Szczególnie że nie chciały za swoje usługi pieniędzy. Jeśli komercyjna firma daje ci coś za darmo, warto się zastanowić, jaki ma w tym interes. W tym przypadku chodziło o nasze dane i o naszą uwagę. Dziś już wiemy, że platformy takie jak Facebook, Instagram, TikTok czy YouTube nie są ani mediami, ani społecznościowymi. Gdyby były mediami i gdyby chodziło w nich o budowanie społeczności, serwowałyby zupełnie inne treści.

Według raportu Fundacji Digital Poland 77 proc. Polaków ma świadomość, że styka się z fake newsami, a blisko połowa porównuje dezinformację z zagrożeniem militarnym. Dlaczego ona tak pleni się właśnie w mediach społecznościowych?

Z powodu modelu biznesowego tych platform. Lubię w tym kontekście przywoływać angielską frazę: „It's not a bug, it's a feature" (To nie błąd, tylko funkcja oprogramowania.) Na platformy trafiają galaktyczne ilości treści, więc niezbędny jest filtr, klucz, według którego wybrane zostaną treści, które wyświetlą się danej osobie. Do tego służy algorytm. On sam nie stanowi problemu, jest wręcz niezbędny. Ale algorytmy platform antyspołecznościowych są zaprogramowane tak, żeby dawać określony efekt. Tym efektem, czego żaden z Big Techów nie ukrywa, jest to, żebyśmy jak najdłużej przewijali treści i oglądali reklamy, bo to na nich te firmy zarabiają. A to naturalnie prowadzi do degeneracji treści. Gdybyśmy dostawali treści rzetelne, wartościowe, zatrzymywalibyśmy się na nich dłużej, szybciej byśmy się nasycili i zobaczyli przy tym mniej reklam. Dlatego dostajemy treści sensacyjne, clickbaitowe, naładowane emocjami, niewiarygodne. Dezinformacja się klika.

Wylogowanie się z Facebooka czy Instagrama to niestety PRZYWILEJ NIELICZNYCH.

Mamy farmy trolli i konta botów, które grają na emocjach użytkowników.

I nie ma tu żadnego spisku, tylko brutalny model zarabiania pieniędzy. Po drugiej stronie ekranu utalentowani i dobrze opłacani ludzie mają jedno zadanie: sprawić, żebyśmy dużo klikali i długo siedzieli przed ekranem. Zakładam, że nikogo tam nie obchodzi demokracja czy wartości społeczne. Biznes ma się spinać. A my jesteśmy zredukowani do gałek ocznych, które nie mają nic do powiedzenia. Jesteśmy, jak to nazywam, biomasą cyfrową. Zużywa się naszą uwagę, a naszą rolą jest przesuwać w górę wskaźniki, żeby pieniądze od reklamodawców płynęły do platform. Przez jakiś czas wydawało się to niewielkim problemem. Co z tego, że człowiek zobaczy za dużo głupich

eprasa.pl b0169df232

reklam? Do czasu, aż platformy zdominowały rynek informacji i okazało się, że z tego samego mechanizmu korzystają rosyjskie służby, szemrani kandydaci w wyborach albo inne siły, które chcą destabilizować sytuację społeczną i polityczną.

Afera Cambridge Analytica przy okazji wyborów w USA w 2016 roku była pierwszym znakiem, że dzieją się rzeczy niepokojące. Ale na tym się nie skończyło.

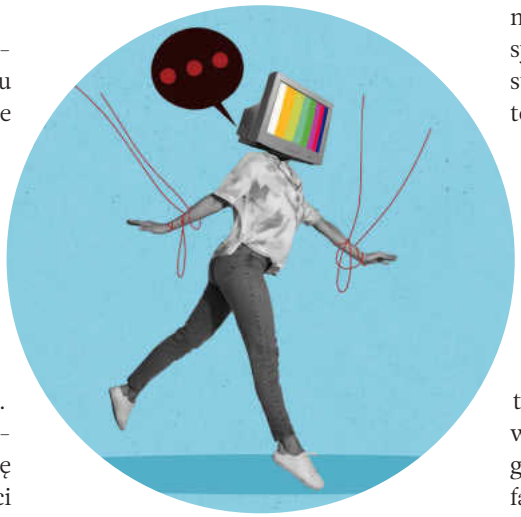
To była tylko rozgrzewka. Mikrotargetowanie stosowano już wcześniej, po prostu wtedy pierwszy raz wyciekły informacje na ten temat. Ostatnie głośne wybory, w których platformy internetowe odegrały wielką rolę, to te w Rumunii pod koniec 2024 roku. Wybory prezydenckie unieważniono w związku z podejrzeniem rumuńskich służb, że na kampanię jednego z kandydatów, Călina Georgescu, na TikToku wydano ponad milion euro z niewiadomych źródeł. Mamy też raporty o tym, że w Birmie algorytmy Mety podgrzewały atmosferę wokół Rohingjów, tamtejszej mniejszości muzułmańskiej. Nadal toczą się sprawy o przyczynienie się Mety do ludobójstwa. W Polsce wpływ algorytmów widać w zmieniających się nastrojach wobec mniejszości ukraińskiej: cztery lata temu dominowały wyrazy solidarności, dziś coraz częściej pojawiają się opinie, że Ukraińcy zabierają miejsca w szkołach czy w kolejkach do lekarza. Nie znajduje to potwierdzenia w faktach, za to prowadzi do aktów przemocy, rasizmu, ksenofobii.

Jakie działania platform mają skutki dla pojedynczego człowieka?

Przede wszystkim uzależnienie. Gigantycznie rośnie skala uzależnień cyfrowych, czyli sytuacji, w których bezwiednie scrollujemy i tracimy nad tym kontrolę. Już 38 proc. Polek i Polaków uważa, że spędza w mediach społecznościowych zbyt dużo czasu. Rzadko się zdarza, żeby tak wielu ludzi przyznało się do problemu przed samymi sobą i w ankiecie. A ilu jeszcze go nie dostrzega? Kolejny problem to wpływ na zdrowie psychiczne: rośnie poczucie alienacji, osamotnienia. Narastają stany lękowe i poczucie beznadziei, przekonanie, że świat jest zły, bo zalewają nas negatywne wiadomości.

Dorasta pokolenie uzależnione od dopaminy i tego, czy dostanie dużo lajków.

To działa jak kasyno. Nie rywalizujemy z innymi, tylko gramy o wyrzut dopaminy. Badacze nazywają to mechanizmem nieregularnego wzmocnienia. Nie wygrywam za każdym razem, bo gdybym wygrywała, szybko bym się tym nasyciła. Raz wygrywam i dostaję wzmocnienie, a raz nie. Jeden mój post ludzie polajkują, innego nie, i nie rozumiem, od czego to zależy, więc próbuję dopasować się do algorytmu. A platforma specjalnie wprowadza zmiany, bo nieprzewidywalność działa najbardziej uzależniająco. Korelacja między kompulsywnym korzystaniem z platform a negatywnymi stanami psychicznymi jest bardzo wyraźna. Trudno tylko rozplątać, co było pierwsze: czy człowiek trafia na platformy już samotny i sfrustrowany, czy to one wpędzają go w ten stan.



ALGORYTMY PROMUJĄ TOKSYCZNE TREŚCI, bo one zwiększają zaangażowanie użytkowników.

Twórcy Facebooka przyznawali, że zdolność uzależniania była jedną z motywacji przy budowaniu serwisu. Mówił o tym w 2017 roku Sean Parker, pierwszy prezes firmy.

Tu nie ma przypadku. Nad algorytmami pracują specjaliści, którzy bez przerwy je testują. Przy czym miarą ich doskonałości nie jest satysfakcja konsumenta, ale maksymalizowanie jego zaangażowania: czasu, jaki spędzi na platformie, i liczby interakcji, które przekładają się na okazje do wyświetlenia reklam. Z wewnętrznych analiz platform wynika, że największe zaangażowanie wywołują materiały zbliżające się do granicy tego, co dozwolone na platformie, bo wywołują najsilniejsze emocje: oburzenie, strach, gniew. Mark Zuckerberg, założyciel Facebooka, kilka lat temu opisał to zjawisko jako naturalny wzorzec zaangażowania. Projektanci algorytmów nawet próbowali coś z tym fantem zrobić, ale kiedy im się nie udało, uznali podbijanie toksycznych treści za skutek uboczny prowadzenia „darmowej" platformy. I tak zyski (z reklam) trafiają do udziałowców, a koszty (społeczne) ponosimy my wszyscy. Te koszty to rosnąca polaryzacja, pogorszenie jakości debaty publicznej i problemy ze zdrowiem psychicznym.

Co można z tym zrobić? Unia Europejska wydaje się robić więcej niż inni. Od 2024 roku obowiązuje akt o usługach cyfrowych, DSA. Czego dzięki niemu platformom nie wolno?

Teoretycznie tego wszystkiego, o czym mówiłyśmy. Unia jako pierwsza na świecie uznała, że to usługi oferowane przez największe platformy internetowe mają ogromne znaczenie społeczne i potencjalnie dużą szkodliwość. Dlatego Big Techy muszą analizować tak zwane ryzyka systemowe, jakie powodują dla przestrzegania praw człowieka, praw konsumenta, praw dziecka, debaty publicznej i wyborów, i im przeciwdziałać. Na przykład: jeżeli każdy może kupić reklamę, a ja jej nie sprawdzam, to w skali

Fot. deagreez/Adobe Stock

eprasa.pl b0169df232

społeczeństwa pojawiają się reklamy dezinformujące, deepfake'i i oszustwa. Firma powinna to ryzyko dostrzec i zmienić usługę tak, żeby je zminimalizować.

To działa?

W praktyce to trochę zabawa w kotka i myszkę, a właściwie udawanie głupiego. W raportach Big Techów najczęściej pojawia się narracja: źli gracze, czyli służby, przestępcy, oszuści oraz pozbawieni zasad użytkownicy, i platformy, które robią, co mogą, żeby ochronić nas przed złem, jakie ci gracze czynią. A my pytamy: halo, a gdzie w tym jest wasza odpowiedzialność i wasze algorytmy?

I co dalej?

Komisja Europejska reaguje. Każda z tych firm ma po kilka postępowań, Meta między innymi w sprawie reklam oszustw. Kary za łamanie prawa mogą sięgać sześciu proc. globalnego obrotu, więc idzie o miliardy. Energia, jaką firmy wkładają w opóźnianie postępowań, pokazuje, że to dla nich nie jest pomijalny koszt. W skrajnych przypadkach Komisja Europejska ma też możliwość zawieszenia tym firmom prawa do świadczenia usług w Unii. Uważam, że jeśli nic się nie zmieni, trzeba będzie wreszcie po nią sięgnąć. Utrata europejskiego rynku to nie jest coś, co zarządy i giełdowi inwestorzy platform łatwo przełkną. Niedawno Komisja Europejska opublikowała projekt nowego aktu prawnego: EU Kids Act. Znalazły się tam konkretne obowiązki wobec platform: wyłączcie powiadomienia, ograniczcie czas ekranowy, sprawdzajcie wiek naprawdę, a nie na niby. W ten sposób Unia chce chronić dzieci, ale to są ryzyka dla wszystkich, nie tylko dla dzieci. Dlatego czekamy na kolejny dokument, Digital Fairness Act, który ma się pojawić tej jesieni. Liczymy, że znajdzie się w nim lista wymaganych przez UE standardów projektowania serwisów internetowych. Bo właściciele platform wiedzą, jak ograniczać ryzyka, które wywołują ich serwisy. Nie robią tego, bo nie mają takiego obowiązku.

Na czym polega postulowany przez pani fundację pluralizm algorytmiczny?

Jeżeli będę mogła wybrać sobie algorytm i jednego dnia dostawać newsy, bo tego potrzebuję w pracy, innego dnia wiadomości od znajomych, a jeszcze innego ze szkoły, to będzie usługa skrojona dla mnie przeze mnie. Najciekawsze byłoby otwarcie rynku algorytmów. Nie jestem zwolenniczką rozmontowywania wielkich platform i mówienia ludziom: niech każdy ma swój mały, lokalny Facebook. Najwyraźniej chcemy móc znaleźć firmę, artystę czy redakcję w dowolnym miejscu na świecie. Chodzi o to, żeby Meta, TikTok, Google i Amazon nie miały monopolu na prawdę obowiązującą w sieci i na manipulowanie umysłami i emocjami ludzi. Wystarczyłoby wymusić na platformach współpracę z zewnętrznymi dostawcami, żebyśmy mogli przeszczepiać algorytmy z usług, którym ufamy. Możemy też korzystać z innych serwisów społecznościowych, także europejskich,

> Big Techy wiedzą, jak ograniczyć szkodliwy wpływ ich serwisów. **NIE ROBIĄ TEGO, BO NIE MUSZĄ.**

jak Eurosky czy Mastodon. Mam dzieci i chcę, żeby któregoś dnia mogły skorzystać z mediów społecznościowych, ale nie ufam Mecie czy TikTokowi, że dadzą im możliwość skorzystania z bezpiecznego algorytmu. Wtedy wybieram algorytm od kogoś innego.

Czyli byłoby to coś w rodzaju nakładki na serwis?

Przykład: jestem na platformie typu Spotify, ale irytuje mnie, że cały czas coś mi podsuwają. A ja jednego tygodnia chcę się trzymać jednego gatunku, a innego mam ochotę na szaloną eksplorację. Taki efekt mogłabym uzyskać w muzyce, polityce, wiadomościach czy modzie, wydając usłudze proste polecenia. Sztuczną inteligencję wciska się dziś nagminnie, często bez sensu i ze szkodą dla środowiska. Użyjmy jej tam, gdzie ma sens.

Co pani sądzi o ograniczeniu dostępu do mediów społecznościowych dla dzieci?

Nie lubię zakazów i raczej ich nie rekomenduję. Nie do końca wierzę w ich skuteczność ani wychowawczą rolę. Jedyny jednoznacznie pozytywny skutek ograniczenia, bo mówmy o ograniczeniu, a nie o zakazie, to zmiana normy społecznej. Tak jak kiedyś usłyszeliśmy, że cukier nie krzepi, tylko szkodzi, a nikotyna uzależnia. Jeżeli pojawia się przekaz, że platformy antyspołecznościowe uzależniają, są toksyczne i trzeba je ograniczać, cieszę się, bo to prawda. Ale bardzo wątpię, czy sprawi on, że młodzi ludzie naprawdę z nich wyjdą. Dlatego zabiegamy o to, żeby wymusić na platformach inne projektowanie usług. Wtedy nie będziemy musieli się aż tak martwić, czy wejdzie tam 13-, 15- czy 16-latek. Nie ma bezpiecznego wieku dla usługi, która jest trująca.

Wylogowanie z platform to wzięcie na siebie decyzji i konsekwencji oraz niewielka szansa na rzeczywisty wpływ.

Tak, bo to problem społeczny i jako taki musimy go regulować. Bazę ideologiczną i prawną już mamy, teraz trzeba odważnie z niej skorzystać, a do tego potrzebna jest wola polityczna w państwach członkowskich. Jeżeli Polska czy Francja nie wspierają twardego egzekwowania prawa wobec Big Techów i zapraszają je do inwestowania oraz biorą od nich pieniądze, to jako wspólnota nie będziemy skuteczni. Przegońmy ten model biznesowy z Europy, bo naprawdę nas na to stać. To nieprawda, że nie jesteśmy gotowi płacić za usługę, która nie będzie nadużyciem. Ale nawet gdyby platformy miały pozostać darmowe, to nie znaczy, że muszą być szkodliwe. ■



Katarzyna Szymielewicz

polska prawniczka, działaczka społeczna i publicystka, prezeska Fundacji Panoptykon. Od 2018 prowadzi podcast Panoptykon 4.0. Od 2024 członkini Rady ds. Cyfryzacji przy ministrze cyfryzacji.

Fot. Lech Zych/Creative Commons

eprasa.pl b0169df232

ŚWIATŁA NA

JAKUB JAKUBIK

ZAWÓD: **REŻYSER, SCENARZYSTA, AKTOR** SKĄD POCHODZI: **WARSZAWA** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **29**

„NIE MA SENSU UDAWAĆ, ŻE WYCHOWANIE W ARTYSTYCZNEJ RODZINIE NICZEGO NIE DAJE", UWAŻA. SYN ARKADIUSZA JAKUBIKA NIE ZAMIERZA UCIEKAĆ ZE ŚWIATA, KTÓRY ZNA, I NIE BOI SIĘ OSKARŻEŃ O NEPOTYZM. WKRÓTCE OBEJRZYMY GO U BOKU OJCA W FILMIE O JACKU KURONIU, ALE NAJWAŻNIEJSZE DLA JAKUBA TO TWORZYĆ WŁASNE FILMY – TAKIE, KTÓRE COŚ WIDZOWI ZWRACAJĄ, A NIE ODBIERAJĄ.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY** ZDJĘCIA: **DAWID ŻUCHOWICZ/AGENCJA WYBORCZA.PL**

PANI: W „Naszej rewolucji" grasz Macieja Kuronia, a Jacka Kuronia gra twój ojciec. Kiedy patrzyłeś na Arkadiusza Jakubika jako Kuronia, zdarzało ci się przestać widzieć aktora i zobaczyć własnego ojca?

JAKUB JAKUBIK: Chyba tak. Nie jestem aktorem, więc nie będę udawał, że wiele wiem o tej pracy. Obserwowałem ojca, czasem podkładaliśmy pod sceny sytuacje z naszej rodziny. Najmocniej poczułem to podczas pogrzebu Grażyny Kuroń, mamy Maćka, którego grałem. Przez chwilę nie była to już wyłącznie sytuacja aktorska. Otworzyło się coś prywatnego, trudnego do nazwania.

Maciej Kuroń niemal całe życie był przedstawiany jako syn Jacka Kuronia. Ty jesteś synem Arkadiusza Jakubika. Jak długo trzeba pracować, żeby nazwisko ojca przestało być pierwszym zdaniem twojej biografii?

Trudniej będzie chyba mojemu młodszemu bratu, który został aktorem. Ja aktorstwo traktuję jak przygodę. Jeśli pojawi się dobra propozycja, pewnie z niej skorzystam, ale od lat dążę do reżyserii i scenariopisarstwa. Moim debiutem będzie pełnometrażowy dokument, czyli forma, którą nikt w naszej rodzinie wcześniej się nie zajmował. To moja droga. Nazwiska nie zamierzam chować, bo byłoby to śmieszne.

To nazwisko bardziej niesie czy ciąży?

Nie ma sensu udawać, że wychowanie w artystycznej rodzinie niczego nie daje. Od dziecka oglądałem filmy, chodziłem do teatru i galerii. Dostałem kulturowe zaplecze, do którego nie każdy ma dostęp. To jest przywilej i trzeba go uczciwie nazwać. Kiedy jednak niedawno pierwszy raz składałem projekt do Polskiego Instytutu Sztuki Filmowej i dostałem pieniądze na dokument, oceniali go między innymi Maciej Drygas i Lidia Duda. Ich interesował film, nie to, kim jest Arkadiusz Jakubik. Bardzo mnie to ucieszyło. Podejrzenia o nepotyzm pewnie będą się pojawiały, a moim zadaniem jest zrobić wszystko, żeby nie prześlizgnąć się przez ten zawód dzięki nazwisku. Nie chcę też wyrzekać się świata, który znam. Dyplomowy film zagraliśmy we czwórkę: rodzice, brat i ja. Własne pochodzenie można ukrywać albo próbować powiedzieć o nim coś prawdziwego. Wybrałem to drugie.



Jak wygląda dzieciństwo w domu, w którym niemal wszyscy są artystami?

Dużo normalniej, niż się ludziom wydaje. Nie byliśmy rodziną chodzącą po ściankach. Moi rodzice nie pochodzą z Warszawy i nie wychowywali nas w celebryckim modelu. Chodziłem do publicznego liceum i na publiczne studia. Ważne było, żebym dobrze się uczył i był przyzwoitym człowiekiem. Ojciec nauczył mnie pracy. Lubię pracować, lubię robić rzeczy i wiem, że to mam po nim. Mama była bardziej cierpliwa, choć właśnie z nią częściej się kłóciłem. Ojciec zawsze był bardziej pedantyczny. Z wiekiem znajduję w sobie ich oboje. Nie tylko to, co najlepsze, bo po rodzicach dostaje się cały inwentarz.

Byłeś trudnym dzieckiem?

Na pewno trudniejszym niż Janek. Łatwo się złościłem, wybuchałem, dużo się

eprasa.pl b0169df232



JAKUB JAKUBIK

Reżyser, scenarzysta i aktor, urodzony w 1997 roku. Absolwent scenariopisarstwa oraz reżyserii w szkole filmowej w Łodzi. Autor filmów krótkometrażowych, między innymi nagrodzonego na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni „Lamentu No. 1" oraz dyplomowego „Archiwum rodzinnego końca świata". Pracuje nad pełnometrażowym debiutem dokumentalnym „Klątwa". W filmie Piotra Domalewskiego „Nasza rewolucja" zagrał Macieja Kuronia, syna Jacka Kuronia, w którego wcielił się jego ojciec, Arkadiusz Jakubik.

eprasa.pl b0169df232

kłóciłem. Szybko chciałem wszystko robić sam: jeździć autobusem, spotykać się z kolegami, decydować o sobie. Bardzo dobrze się uczyłem, więc wyniki w szkole były moją tarczą. Trudniej zabraniać czegoś dziecku, które przynosi dobre oceny. Nie robiłem rzeczy skrajnych, byłem po prostu mniej posłuszny i wymagałem więcej uwagi. Dziś oglądam rodzinne nagrania i myślę czasem: „Jak oni ze mną wytrzymali?". Daję tamtemu chłopcu wyrozumiałość, bo był dzieckiem, ale wstyd też się pojawia. Właśnie z niego wyrósł pomysł, żeby przez film przeprosić rodzinę.

Co dostałeś od rodziców, z czym najtrudniej ci dzisiaj żyć?

Ambicję. Oboje są bardzo ambitni, a ambicja jest piękna do chwili, kiedy coś się nie uda. Czasem głęboko wierzysz, że jesteś w czymś dobry, a później odkrywasz, że nie aż tak, jak myślałeś. Trzeba umieć to przełknąć. Nie wiem, czy można przygotować dziecko do porażki. W sztuce, ale też w każdym innym zawodzie, cudza ocena dotyka czegoś osobistego. Kiedy ktoś mówi: „Źle zrobiłeś swoją pracę", nie ocenia abstrakcyjnego przedmiotu, tylko kawałek twojego życia. Miałem projekty, na których bardzo mi zależało i które nie powstały. Kręciłem rzeczy inne od tych, które nosiłem w głowie. To boli. Dorosłość polega chyba również na tym, żeby nie pomylić porażki z własną wartością.

Ojciec przez lata nagrywał ciebie i brata. W „Archiwum rodzinnego końca świata" role się odwracają: to ty stajesz za kamerą i obsadzasz bliskich. Przejąłeś władzę nad rodzinną opowieścią?

Ojciec nagrywał właściwie wszystko, także moje wybuchy. Mogłem się obrazić, ale uznałem, że zostawił nam niezwykłą pamiątkę i materiał do przyjrzenia się sobie. Część tych nagrań wykorzystaliśmy wcześniej z Jankiem w internetowym serialu „Struga", zrobionym podczas pandemii z nudy i potrzeby działania. W filmie dyplomowym rodzinne archiwum spotyka się ze scenami, w których gramy już jako dorośli. Tym razem to ja zaproponowałem role, lecz film był wspólną pracą. Długo rozmawialiśmy o scenariuszu, dużo próbowaliśmy. Ojca musiałem namawiać. Przekonało go chyba to, że nie stawiam rodziny pod ścianą, tylko sam przyznaję się do błędu. Chciałem przeprosić za słowa, które kiedyś mówiłem wprost i które mogły boleć. Nie interesował mnie film pod tytułem: „Wszyscy są winni, tylko ja jestem wspaniały". Trzeba zacząć od siebie.

W „Gorzkich świętach" Pedra Almodóvara cudze życie trafia w ręce artysty. Raúl przenosi dramat bliskiej mu Moniki do scenariusza, a ona rozpoznaje na ekranie własny ból. Czy robiąc „Archiwum rodzinnego końca świata", bałeś się, że przekraczasz tę samą granicę?

Miałem zgodę rodziców, ale sama zgoda nie rozstrzyga wszystkiego. Bardziej bezczelne byłoby spisanie naszej historii bez rozmowy z nimi, zatrudnienie innych aktorów i ogłoszenie, że oto przedstawiam prawdę o swojej rodzinie. Rodzice i brat zagrali samych siebie, więc współtworzyli proces i mieli na niego wpływ. Najważniejsze jest jednak to, z jakiej pozycji opowiadam. Ten film nie służy publicznemu rozliczeniu ich. Jest wypowiedzią o moim błędzie i potrzebie przeprosin. Jeszcze trudniej jest w dokumencie, bo bierze się prawdziwe życie człowieka razem z jego twarzą. Film nie może być całkowicie zgodny z oczekiwaniami bohatera, bo stałby się laurką. Trzeba jednak widzieć odcienie szarości i uważać, żeby nie skrzywdzić ani człowieka przed kamerą, ani widza.

NIE BYLIŚMY RODZINĄ CHODZĄCĄ PO ŚCIANKACH. Rodzice nie wychowali mnie i brata w celebryckim modelu.

Był taki moment, kiedy syn chciał wyłączyć kamerę, ale reżyser wiedział, że właśnie dostał najlepszą scenę?

Najbardziej emocjonalna jest scena finałowa. Nadchodzi atomowa apokalipsa, wszyscy chowamy się w piwnicy i właśnie tam dochodzi do przeprosin. Bardzo chciałem je wypowiedzieć. Chciałem, żebyśmy w filmie, ale może też trochę naprawdę, zobaczyli wszystko, co działo się między nami, kiedy byliśmy młodsi. Ta scena poruszyła Janka, który jako spokojniejszy, młodszy brat musiał żyć obok mojego temperamentu. Myślę, że była ważna również dla mamy i ojca. Czy łzy ojca były aktorskie, czy prawdziwe, zostawię już między nami. I co? W takim momencie miałbym wyłączyć kamerę? *(śmiech)*

W krótkometrażowym filmie „Lament No. 1" opowiedziałeś o śmierci babci i żałobie, która nie wygląda tak, jak życzyliby sobie inni.

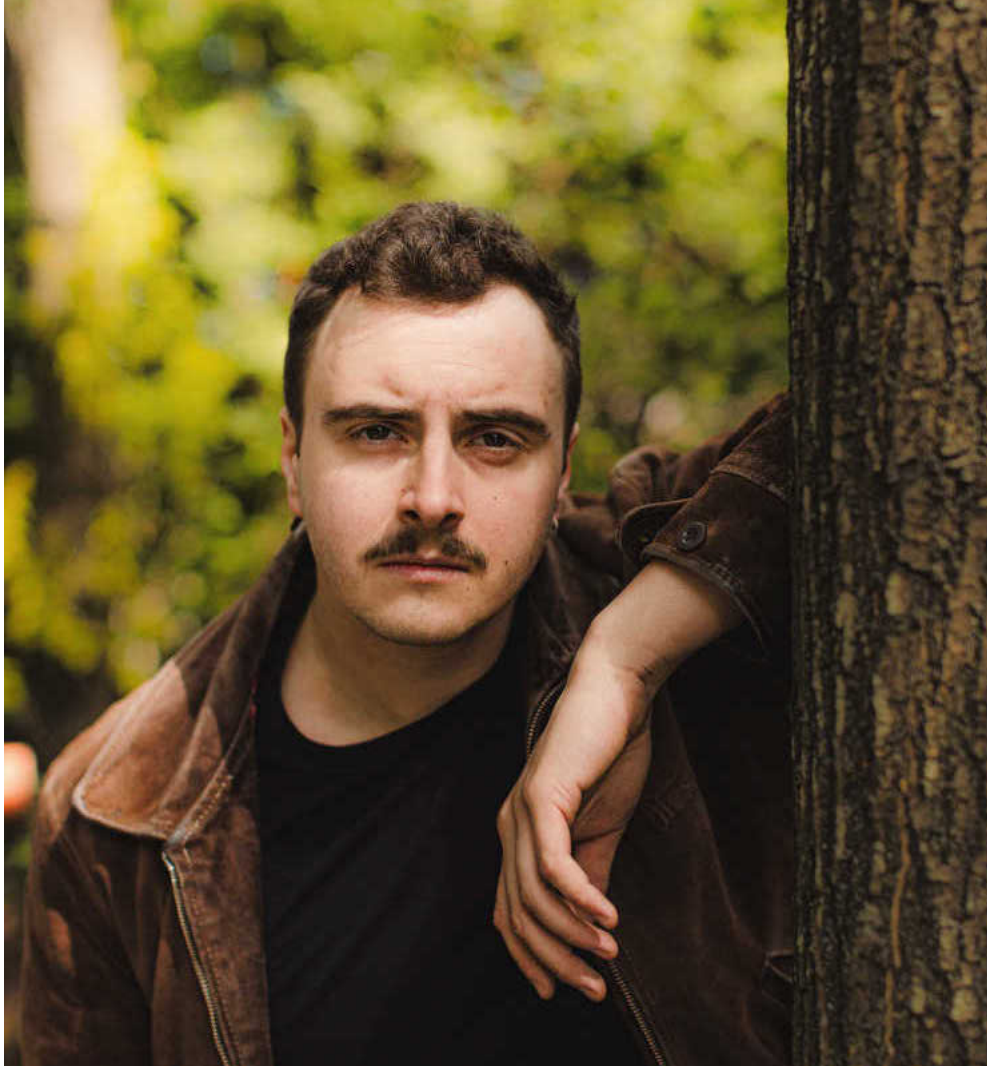
Chcieliśmy się z babcią pożegnać, ale spóźniliśmy się o 10 minut. Ojciec był pod prysznicem i nie odebrał telefonu. Cała rodzina zjechała się do małego mieszkania w Piasecznie. Siedzieliśmy obok bardzo bliskiej osoby, która już nie żyła. Potem przyszedł lekarz, wypełnił dokumenty, później przyjechali panowie i zabrali ciało. Zapamiętałem tę bezradną zwyczajność wobec czegoś ostatecznego. W filmie bohater jako jedyny naprawdę zajmował się zmarłą matką, a jednak jako jedyny nie potrafi po jej śmierci zapłakać. Pozostali demonstrują rozpacz i roszczą sobie prawo do wielkiej żałoby. Ja po śmierci babci także nie umiałem płakać. Słyszałem pytania: „Dlaczego taki jesteś?". Tyle że żałoba nie jest konkursem ani przedstawieniem. Brak łez nie oznacza braku miłości.

„Lament No. 1" dostał nagrodę specjalną w Gdyni. Pomyślałeś wtedy: może naprawdę jestem w tym dobry, a nie tylko dostałem szansę, bo nazywam się Jakubik?

Nie wiem, czy już potrafię tak o sobie pomyśleć. Nagroda była ważna, ale jeszcze ważniejsze są rozmowy po pokazach. Ktoś podchodzi i mówi, że też siedział w pokoju obok zmarłej matki, ojca czy

Fot. Dawid Żuchowicz/Agencja Wyborcza.pl (3)

eprasa.pl b0169df232



babci. Że nie umiał wejść do salonu albo przeżyć pogrzebu zgodnie z cudzym oczekiwaniem. Wtedy wiem, że film powstał po coś. Nagrody są przyjemne, nie ma sensu udawać obojętności. Jednak film naprawdę zaczyna znaczyć dopiero wtedy, gdy obcy człowiek odnajduje w nim kawałek własnego życia.

Co jest dla reżysera większą porażką: film zły czy sprawny, poprawny i kompletnie nieważny?

Wolałbym zrobić zły film, ale odważny i o czymś, niż bezpieczny film, który nikogo nie obchodzi. Można mieć dobre kadry, sprawną narrację, świetne aktorstwo i nie zostawić widzowi niczego. Po co wtedy ten film powstał? Ryzyko może skończyć się porażką, lecz tylko ono daje szansę na coś istotnego. Chcę żyć z reżyserii, ale nie interesuje mnie kino robione wyłącznie po to, żeby kupić dom i samochód. Nie chciałbym dla pieniędzy poświęcić powodu, dla którego wybrałem ten zawód.

Twój pełnometrażowy debiut dokumentalny „Klątwa" wyrasta z historii synagogi zamienionej w sklep monopolowy. Dlaczego ciągnie cię do duchów, klątw i pamięci miejsc?

Nie jestem wierzący, chociaż babcia próbowała wychować mnie w katolicyzmie. Interesuje mnie jednak to, co leży między sacrum i profanum, coś nienazwanego. Polska była wielokulturowym tyglem. W tej ziemi zostały symbole, opowieści i krzywdy, których nie unieważnia fakt, że ludzie za nie odpowiedzialni dawno nie żyją. Wierzę w pamięć pokoleniową i w miejsca naznaczone przeszłością. Nie sądzę, żeby klątwę dało się zdjąć jedną modlitwą. Ona wyrasta z czegoś złego, co nie zostało przepracowane. Dzisiejsi mieszkańcy nie odpowiadają za winy poprzedników, a jednak żyją pośród ich śladów. Ten moralny węzeł bardzo mnie interesuje.

Mogłeś zacząć karierę reżysera od fabuły. Dlaczego postanowiłeś wybrać dokument?

Chcę robić jedno i drugie, ale postanowiłem spróbować drogi Kieślowskiego: najpierw przyjrzeć się prawdziwemu człowiekowi. Po wyjściu z warszawskiej bańki widać, jak niewiele wiemy o ludziach, z którymi na co dzień nie rozmawiamy. Cieszę się, że w łódzkiej szkole filmowej dokument jest traktowany na równi z fabułą. Nie można pisać wyłącznie o sobie i swoich znajomych. Trzeba wziąć kamerę, pojechać do kogoś, do kogo bez niej prawdopodobnie nigdy by się nie trafiło, i nauczyć się słuchać. Dokument stawia trudne pytania etyczne, ale uczy też pokory wobec rzeczywistości, której nie da się przepisać według własnego scenariusza.

Powiedziałeś, że film powinien coś ludziom dawać. Co sam dostałeś od rodziców i chciałbyś oddać dalej?

Normalny dom pośród artystycznego szaleństwa. Wiem, że nie każdy potrafi taki stworzyć. Dorastałem też w przekonaniu, że trzeba rozmawiać ze wszystkimi i nie wykluczać ludzi za poglądy, pochodzenie czy kolor skóry. Sam jestem człowiekiem lewicy, ale szanuję przywiązanie do polskiej historii i bardzo lubię Polskę. Chciałbym robić kino międzynarodowe, mieszkając tutaj. Cenię skromność i pamięć o tych, którym żyje się gorzej. Łatwo zachłysnąć się dobrobytem i zapomnieć, że w Łodzi nadal są domy z toaletą na korytarzu. Filmy nie są tylko dla lewaków z Warszawy. Są dla wszystkich. Dostałem możliwość, by je robić, i mogę się odwdzięczyć tylko w jeden sposób: tworzyć rzeczy, które nie odbierają ludziom ich historii, lecz coś im zwracają. ■

Dorastałem w przekonaniu, że nie można wykluczać nikogo za poglądy. **FILMY NIE SĄ TYLKO DLA LEWAKÓW Z WARSZAWY.**

eprasa.pl b0169df232

CZTERDZIEŚCI LAT własną drogą

Gdy powstawało BANDI, Joanna Draniak-Kicińska miała cztery lata. Dziś, po dwóch dekadach prowadzenia rodzinnej firmy, mówi o buncie wobec gotowego scenariusza, trudnej sztuce sukcesji, intuicji, która czasem wyprzedza rynek, i o tym, dlaczego po 40 latach bardziej interesuje ją następny rozdział niż jubileuszowe podsumowania.



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

BANDI ma dziś 40 lat, a pani dorastała razem z tą marką. Gdzie kończy się historia firmy, a zaczyna pani własna?

Joanna Draniak-Kicińska: Chyba już nie potrafię tego rozdzielić. BANDI było w moim życiu właściwie od zawsze – w domu, w rozmowach rodziców, w naszych codziennych obowiązkach. Firma była trochę kolejnym członkiem rodziny, choć jako dziecko wcale nie uważałam, że to fajne. Pamiętam przede wszystkim, że rodzice bardzo dużo pracowali i czasami nie mogli pojawić się na szkolnych wydarzeniach. Dopiero jako dorosła osoba zrozumiałam, ile odwagi wymagało od mamy stworzenie własnej firmy.

Czyli zanim pojawiła się duma z rodzinnej marki, był też bunt?

Zdecydowanie. (*śmiech*) Mama od zawsze powtarzała, że to ja będę kontynuowała jej pracę, a dla nastolatki taki z góry napisany scenariusz nie był szczególnie atrakcyjny.

eprasa.pl b0169df232

Dlatego wybrałam technologię żywności – chciałam zrobić coś swojego i pójść własną drogą. Paradoks polega na tym, że te studia świetnie przygotowały mnie później do pracy w BANDI. Tak więc trochę uciekałam od firmy, żeby ostatecznie do niej wrócić. Tyle że wtedy była to już naprawdę moja decyzja.



Co było trudniejsze: przejąć firmę po mamie czy znaleźć w niej własne miejsce?

Zdecydowanie znaleźć własne miejsce. Sukcesja nie wydarzyła się u nas jednego dnia. To był proces, w którym mama musiała nauczyć się oddawać odpowiedzialność, a ja naprawdę ją brać. Jesteśmy do siebie bardzo podobne, obie lubimy mieć własne zdanie, więc można sobie wyobrazić, że nie zawsze było spokojnie. Przełomowe było chyba to, że mama w pewnym momencie naprawdę mi zaufała i wycofała się z bieżącego zarządzania. Dzięki temu mogłam zacząć podejmować własne decyzje, nie mając jednocześnie poczucia, że muszę zanegować wszystko, co stworzyła wcześniej.

Bo zmiany były potrzebne, ale rewolucja już nie?

Dokładnie. Przez te lata bardzo mocno zmieniło się przede wszystkim otoczenie firmy. Zmienili się konsumenci, sposób, w jaki kupujemy kosmetyki, dostęp do wiedzy i kanały sprzedaży. Kiedyś właściwie nie było w BANDI marketingu w dzisiejszym rozumieniu tego słowa. Z czasem musieliśmy nauczyć się świadomie budować markę – stworzyć jej spójną wizję i język komunikacji, rozwinąć marketing i sprzedaż oraz zbudować zupełnie nowe kompetencje w zespole. Firma musiała się zmieniać, bo zmieniał się świat wokół niej. Jednocześnie nie chciałam robić rewolucji w tym, co było dobre. Nie zmieniło się przede wszystkim przekonanie, że sercem firmy jest produkt. Mama jest chemiczką i od początku najważniejsza była dla niej jakość receptury. Dla mnie to również pozostaje punktem odniesienia. Nadal zaczynamy od konkretnej potrzeby skóry, a dopiero później szukamy technologii i składników, które mogą być odpowiedzią.

Czy po 40 latach łatwiej już wiedzieć, którym trendom powiedzieć „nie”?

Chyba przede wszystkim łatwiej zaufać własnemu osądowi. Trend sam w sobie nigdy nie jest dla nas wystarczającym argumentem. Czasami zresztą sytuacja jest odwrotna – to my wierzymy w produkt, choć rynek jeszcze nie do końca jest na niego gotowy. Tak było z Emoliencyjnym masełkiem oczyszczającym z linii Medical Expert Anti Irritate. Na początku wcale nie było oczywiste, czy klientki przekonają się do takiej formy demakijażu, ale my bardzo wierzyliśmy w ten produkt. Dzisiaj jest jednym z naszych bestsellerów. To chyba najlepsza lekcja, że warto obserwować trendy, ale jeszcze ważniejsze jest rozumienie potrzeb skóry i czasami po prostu zaufanie własnej intuicji.

Jubileusz zwykle skłania do podsumowań. Pani brzmi tak, jakby bardziej interesowało ją to, co dalej.

Zdecydowanie. Nie jestem specjalnie sentymentalna, dużo bardziej ekscytuje mnie to, co możemy zrobić dalej. Oczywiście mam ogromny szacunek do tego, co stworzyła mama, i do wszystkich ludzi, którzy przez te 40 lat budowali BANDI. Kiedy przejmowałam firmę, zespół liczył kilka osób, dzisiaj jest nas ponad sto i czasami sama się zastanawiam, kiedy to się właściwie wydarzyło. (*śmiech*) Najbardziej zależy mi jednak na tym, żebyśmy wraz ze wzrostem nie zgubili tego, co było ważne na początku: ciekawości, odpowiedzialności i uczciwości wobec produktu.





Od lewej: trzy pokolenia kobiet związanych z BANDI Cosmetics – Joanna Draniak-Kicińska, Bogda Draniak, założycielka firmy, oraz córka Joanny – Helena Kicińska

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



Fot. PeopleVideos/Adobe Stock

eprasa.pl b0169df232

Jak zdobyć wyższą EMERYTURĘ?

Do czego prowadzi niższy wiek emerytalny kobiet i co przyniosłoby nam jego podniesienie, tłumaczy **JANINA PETELCZYC**, badaczka systemów emerytalnych.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Kobiety mogą dzisiaj przechodzić na emeryturę, mając 60 lat, mężczyźni – 65. Skąd ta nierówność?

JANINA PETELCZYC: Kiedyś kobiety znacznie częściej odgrywały role opiekuńcze – poza pracą zawodową zajmowały się rodziną i domem. To zaczyna się zmieniać, ale bardzo powoli. I wydaje się, że kiedyś zróżnicowany wiek emerytalny miał sens, a także inne znaczenie, bo przed 1999 rokiem system kobietom tę różnicę rekompensował. Przechodziły wcześniej na emeryturę w systemie, który nie karał ich za to aż tak dotkliwie jak dzisiaj. Wysokość emerytur wyliczano na różne sposoby: wybierało się 10 czy 20 najlepszych lat z całej kariery albo 10 ostatnich. Dodatkowo w starym systemie emerytalnym funkcjonowała tak zwana część socjalna, czyli 24 proc. przeciętnego wynagrodzenia z poprzedniego roku, pomniejszona o składki i podatki.

A teraz?

Rok 1999 zmienił wszystko. Po reformie mamy zupełnie nowy sposób naliczania świadczeń. Nasze emerytury zależą teraz od dwóch czynników: kapitału, który zgromadzimy przez całe życie, i tego, przez ile miesięcy dalszego trwania życia podzielimy ten kapitał w momencie przejścia na emeryturę. Ile będzie tych miesięcy, decydują tablice GUS. I teraz najważniejsze: kobieta przez całe życie zarabia przeciętnie mniej niż mężczyzna. Nie chodzi tylko o lukę płacową w tym samym zawodzie, ale o to, że częściej pracujemy w zawodach sfeminizowanych, czyli niskopłatnych, jako nauczycielki, pracownice administracji publicznej, pielęgniarki. Choć oczywiście gdy jesteśmy na urlopie macierzyńskim czy wychowawczym, składki są płacone, jednak przepadają nam

eprasa.pl b0169df232



podwyżki czy możliwości awansu. Raport Ministerstwa Finansów, który powstał na podstawie danych podatkowych, pokazuje zjawisko „child penalty" (kara za dzieci). Kobiety po urodzeniu dziecka najpierw notują spadek dochodu, a potem już nie doganiają poziomu zarobków innych. U mężczyzn tego efektu nie widać, nie ma znaczenia, czy mają dzieci, czy nie.

Wniosek?

Powiedzmy to bardzo wyraźnie: w tym systemie nierówny wiek emerytalny sprawia, że przechodzenie na emeryturę wcześniej nie jest dla kobiet żadną nagrodą, tylko karą. Kobiety mają przez to niższe emerytury niż mężczyźni.

Jaka jest dziś różnica między emeryturami kobiet i mężczyzn?

Około jednej trzeciej, a wiek emerytalny kobiet jest jednym z najistotniejszych czynników obniżających ich świadczenia. Wszystko, o czym mówimy: niskie wynagrodzenia czy przerwy na opiekę nie obniżają emerytur tak bardzo jak te 60 miesięcy, czyli pięć lat różnicy w wieku emerytalnym. Realne pozostaje wydłużanie wieku emerytalnego, by te świadczenia podnieść.

Ma znaczenie, że kobiety dłużej żyją?

Nie, tablice dalszego trwania życia są uśrednione dla kobiet i mężczyzn. W każdym kraju na świecie kobiety żyją dłużej i wynika to częściowo z biologii, a częściowo z innych uwarunkowań: profilaktyki zdrowotnej, psychologicznej i psychiatrycznej, stosunku do leczenia czy stosowania używek. Ale kiedy się to przebada z uwzględnieniem dochodów, okazuje się, że problem nie jest wyłącznie płciowy, jest też klasowy. Mężczyźni o najwyższych dochodach żyją dłużej niż kobiety o najniższych. Mężczyźni mają średnio krótsze trwanie życia dlatego, że wielu z nich umiera młodo. Natomiast średnie dalsze trwanie życia mężczyzny, który doczekał wieku emerytalnego, jest dużo dłuższe. Co ciekawe, bogaci ludzie żyjący dłużej zyskują na systemie emerytalnym, bo pobierają z niego więcej niż wpłacili, a biedniejsi, z trudniejszą historią życiową, którzy płacili składki całe życie, krótko są na emeryturze, więc wpłacili więcej, niż skorzystają.

Jakie widzi pani rozwiązania?

Chcę być precyzyjna: nie jestem zwolenniczką całkowitego zrównania wieku emerytalnego dla wszystkich. Społeczeństwo jest różnorodne i musimy pamiętać o nierównościach klasowych. Dzielenie kapitału przez dalsze trwanie życia bywa niesprawiedliwe, ale nie z powodu płci, ale także z powodu zróżnicowania charakteru pracy. Ludzie pracujący ciężko fizycznie są bardziej zmęczeni i będą krócej żyć. Natomiast dla tych kobiet, których praca nie jest bardzo wymagająca fizycznie ani psychicznie, wyższy wiek emerytalny byłby jednoznacznie korzystny. Wielkim problemem, który przed nami stoi, jest ubóstwo emerytalne kobiet. Nie twierdzę, że musimy od razu podnosić wiek emerytalny do 65 lat. Niech to będą 63 lata, co już poprawi sytuację kobiet. Każdy rok pracy ma znaczenie. A jak pokazują badania w wielu krajach Unii Europejskiej, nie tylko żyjemy dłużej, ale przede wszystkim żyjemy dłużej w zdrowiu. Dzisiejsza 60-latka jest nieporównywalna z tą sprzed 30 czy 40 lat. Wtedy kobiety i mężczyźni w tym wieku byli dużo starsi biologicznie.

NIŻSZY WIEK EMERYTALNY KOBIET NIE JEST DLA NICH ŻADNĄ NAGRODĄ, JEST KARĄ.

Co poza wiekiem emerytalnym należałoby zmienić?

Pierwsza sprawa to komunikacja na temat wieku emerytalnego. Ludzie często mają przekonanie, że nagle jutro okaże się, że będą musieli pracować sześć lat dłużej. A podwyższanie wieku emerytalnego rozkłada się w czasie, np. o miesiąc raz na kwartał. Gdy wprowadzano reformę podnoszącą wiek emerytalny do 67 lat, pierwsza kobieta, która przeszłaby na emeryturę w tym wieku, w momencie ogłoszenia zmiany nie miała jeszcze czterdziestki. Druga sprawa to rynek pracy osób starszych, a szczególnie starszych kobiet. Wszystkie dane pokazują, że po pięćdziesiątce, a nawet po czterdziestce, trudno znaleźć pracę, a kobietom szczególnie. Do tego mamy czteroletni okres ochronny, który działa odwrotnie do zamierzeń: jeśli kobieta straci pracę tuż przed jego rozpoczęciem, nikt jej nie chce zatrudnić. Mówi się, że demografia to zmieni, ale na razie jeszcze tej zmiany nie widać.

System korzyści dla pracodawców za zatrzymywanie pracowników w wieku emerytalnym mógłby zadziałać?

Subwencje, dodatki, obniżone obciążenia podatkowe, dopłaty do organizacji miejsca pracy – takie rozwiązania są w krajach skandynawskich i mają one bardzo wysoki odsetek pracujących w wieku, który u nas już oznacza emeryturę. Co oznacza, że takie działania są skuteczne. Ale największy wpływ ma jednak ustawowy wiek emerytalny. Teoretycznie w Polsce nie można kogoś zwolnić tylko dlatego, że osiągnął wiek emerytalny, ale w praktyce stosuje się łagodną perswazję. Naszym problemem są ageizm i sposób postrzegania osób starszych i to nie tylko na rynku pracy.

Tymczasem mamy zerowe składki dla uczących się do 26. roku życia.

I to jest moim zdaniem błąd. Po pierwsze, nie mamy problemu bezrobocia młodych, nie jesteśmy Hiszpanią. Po drugie, w na-

Fot. soraopp/Adobe Stock

eprasa.pl b0169df232

szym systemie zdefiniowanej składki kapitał jest waloryzowany i to ekstremalnie korzystnie. W zeszłym roku waloryzacja wyniosła 14 procent. Nie ma takich lokat bankowych. A ponieważ działa tu procent składany, to im wcześniej zaczniemy odkładać, tym bardziej się to opłaca. Młodzi, nie płacąc składek, tracą najwięcej. Niech nie płacą podatków, na to jestem w stanie się zgodzić, ale niech płacą składki ubezpieczeniowe. Z drugiej strony mamy osoby starsze, które płacą wszystkie składki i podatki. Być może powinniśmy to odwrócić: starszym uelastycznić warunki, obniżyć podatek – niekoniecznie składkę, bo ona się bardzo liczy – i dopłacać pracodawcom za ich zatrudnianie.

Jest PIT-0, czyli zwolnienie z płacenia podatku dochodowego (do 85 528 zł dochodu plus 30 tys. kwoty wolnej od podatku, czyli praktycznie do 115 528 zł dochodu) dla pracujących w wieku emerytalnym...

Przysługuje dopiero po osiągnięciu wieku emerytalnego, jeśli pracujemy i nie pobieramy emerytury. Co ważne, aby pracodawca nie pobierał automatycznie zaliczki na podatek dochodowy od pensji, trzeba złożyć mu pisemne oświadczenie (PIT-2, część G). Jeśli ktoś nie złożył takiego oświadczenia, może zastosować rozliczenie roczne seniora i otrzyma zwrot podatku. Ale nie mamy nic dla osób tuż przed wiekiem emerytalnym, a to właśnie one mają najtrudniej.

Co się dzieje, kiedy osiągamy wiek emerytalny?

W Polsce istnieją dwie możliwości. Pierwsza: jesteśmy w wieku emerytalnym i pracujemy dalej, nie przerywając pracy i nie składając wniosku o emeryturę. Wtedy nie płacimy podatku dochodowego, dalej odkładają nam się składki, kapitał rośnie, a jednocześnie zmniejsza się liczba miesięcy, przez które ten kapitał będzie dzielony. Druga: będąc w wieku emerytalnym, przerywamy pracę na jeden dzień, co to jest ryzykowne, bo to właściwie dżentelmeńska umowa z pracodawcą, że zatrudni nas następnego dnia. Wtedy mamy prawo pobierać emeryturę i dalej pracować.

Która z tych sytuacji jest korzystniejsza dla kobiet?

Zdecydowanie ta pierwsza – pracujemy dłużej, korzystamy z PIT-0, kapitał dalej rośnie, a okres dzielenia się skraca. Oczywiście w drugim wariancie też można potem przeliczyć kapitał, bo pracując na emeryturze, płacimy składki. Ale to nie będzie taki wzrost jak przy nieprzerywaniu pracy.

Czy można określić dynamikę wzrostu emerytury, jeśli decydujemy się pracować dalej?

Według obliczeń ZUS jeśli osoba zdecyduje się opóźnić moment przejścia na emeryturę, jej świadczenie wzrośnie średnio: o 12 proc. przy odłożeniu decyzji o rok, o 26 proc. przy opóźnieniu o dwa lata i o 41 proc. po trzech latach dodatkowej pracy. Przy czym musimy pamiętać, że są to dane uśrednione. Ważne, że ten wzrost przyspiesza z każdym rokiem, bo mamy jednocześnie coraz wyższy kapitał i coraz mniej miesięcy do podzielenia. Jest natomiast jedna pułapka. Jeżeli kobieta ma bardzo niskie dochody, może nie zgromadzić kapitału wystarczającego do przekroczenia emerytury minimalnej. Wtedy państwo i tak dopłaca do minimalnej, a więc dalsza praca poprawia sytuację budżetu, a nie jej własną. Natomiast osobom z dobrymi umowami o pracę, w miarę nieprzerwanym stażem i wieloma latami pracy, tym się to zdecydowanie opłaca.

Co powinna zrobić kobieta, która zbliża się do wieku emerytalnego, żeby rozpoznać swoją sytuację?

Polecam wejść na eZUS i skorzystać z kalkulatora emerytalnego, jest jego wersja uproszczona. Logujemy się profilem zaufanym, wszystkie nasze dane już tam są. Domyślnie kalkulator zakłada ustawowy wiek emerytalny, ale można ręcznie ustawić, że chcemy pracować dłużej. Można też wpisać, jaką będziemy mieli pensję – kalkulator pokazuje, jakim procentem przeciętnego wynagrodzenia jest nasze dotychczasowe wynagrodzenie. Im bliżej emerytury, tym wyliczenie celniejsze. Widzimy wtedy, co się zmieni w naszej indywidualnej sytuacji, jeśli zostaniemy na rynku pracy dłużej.

Jest jeszcze kapitał początkowy.

To rzecz kluczowa. Jeżeli ktoś pracował lub studiował przed 1999 rokiem, najczęściej ten kapitał już ma, ale można go uzupełniać, jeśli nie wszystkie miejsca zatrudnienia zostały w nim uwzględnione. Kapitał początkowy jest wyliczany według starych, korzystnych zasad, bo obowiązuje zasada, że prawo nie działa wstecz. Kto ma kapitał początkowy, ten jest po prostu wygrany, dostaje dodatek, którego osoby wchodzące na rynek po 1999 roku już nie mają. Nawet rok pracy przed 1999 się liczy. I pamiętajmy, że studia też wchodzą w ten okres.

A jeśli firma, w której się pracowało, już nie istnieje?

Dokumenty znajdują się w archiwach znajdujących się w każdym województwie. Na Mazowszu to archiwum w Milanówku. A jeśli nawet w archiwach ich nie ma, można znaleźć osobę, która ma potwierdzoną pracę w tym samym miejscu – świadectwo albo inny dokument – i która poświadczy, że pracowała razem z nami. To wystarczy, żeby kapitał doliczyć. Namawiam, żeby to dokładnie sprawdzić, bo to naprawdę duża różnica.

Gdyby miała pani możliwość zmiany jednej rzeczy w systemie emerytalnym?

Natychmiast zrównałabym wiek emerytalny kobiet i mężczyzn. A gdybym mogła zmienić więcej, poszłabym w stronę pogłębionego różnicowania wieku emerytalnego, ale nie ze względu na płeć, tylko na rodzaj i uciążliwość wykonywanej pracy. Bo jednakowy wiek dla wszystkich nie jest sprawiedliwy w tak zróżnicowanym społeczeństwie. I chcę dodać: warto oszczędzać w ZUS-ie. Bo oprócz bardzo korzystnej waloryzacji daje nam jeszcze jedną rzecz – wypłatę dożywotnią. Czy będziemy żyć sto lat czy sto jeden, zawsze będziemy mieć wypłacaną i waloryzowaną emeryturę. A polski system emerytalny jest w gruncie rzeczy prosty. Warto mu się przyjrzeć i go zrozumieć, bo od tego wiele zależy. ■



Dr Janina Petelczyc
– badaczka systemów emerytalnych z Katedry Ubezpieczenia Społecznego SGH. Od ponad 15 lat zajmuje się zabezpieczeniem społecznym i porównawczą polityką społeczną. Członkini Grupy Interesariuszy ds. Pracowniczych Programów Emerytalnych przy EIOPA.

Fot. Jakub Szafrański

eprasa.pl b0169df232

Dziewczyny Z GDYNI

Gdynia łapie równowagę – nie pędzi tak jak dekadę czy dwie temu. Kobiety już nie muszą być dwa razy lepsze od mężczyzn, żeby uczestniczyć w życiu biznesowym, kulturalnym czy politycznym.

TEKST: **ALEKSANDRA BOĆKOWSKA**
ZDJĘCIA: **ANNA MARIA BINIECKA**



eprasa.pl b0169df232





Magdalena Szkarłat-Meszczyńska projektuje wnętrza, od 26 lat prowadzi pracownię Kolorplus. Jak mówi, musiała walczyć, by przebić się na rynku zdominowanym przez mężczyzn. „Byłam dzielna jak Gdynia", żartuje.

Kiedy słońce wschodzi na wprost Bulwaru Nadmorskiego, na redzie stoją statki czekające, by wpłynąć do portu. Gdyby jakiś marynarz miał czas i chęć w blasku brzasku przyjrzeć się pomnikom na gdyńskim nabrzeżu, zobaczy: Eugeniusza Kwiatkowskiego i Tadeusza Wendę siedzących na ławce, Tadeusza Wendę wyprostowanego na postumencie, wesołe rybki i tak zwaną Białą Wdowę, czyli rzeźbę „Tym, co odeszli na wieczną wachtę".

Jeśli marynarz trochę posprawdza, dowie się, że tylko Biała Wdowa jest autorstwa rzeźbiarki, pozostałe zaprojektowali rzeźbiarze (Wendę na postumencie – para artystów). O upamiętnienie niewracających z morza walczyła ponad 20 lat wdowa po oficerze, który zatonął w jednej z katastrof. Ostatecznie pięciometrowy pomnik przedstawiający patrzącą w morze zrozpaczoną kobietę wykuła Irena Loroch.

eprasa.pl b0169df232



Gdyńskie początki Urszuli Morgi, poetki i reżyserki, nie były łatwe. Razem z mężem dali sobie rok, ale zostali na 25 lat i nie planują przeprowadzki.

GDYNIA NIE JEST KOBIETĄ. NIE JEST TEŻ MĘŻCZYZNĄ. Jest miastem, gdzie spotykają się wszyscy.

Historia wygląda na prostą: oto mężczyźni wizjonerzy zbudowali miasto, w którym kobiety mogły jedynie tęsknić. Na szczęście nie od dziś wiadomo, że promienie wschodzącego słońca fałszują rzeczywistość. Ta jest bardziej skomplikowana.

SIŁA OPOWIEŚCI

10 lutego 1926 roku nadmorska wioska usytuowana przy budowanym właśnie pierwszym polskim porcie otrzymała prawa miejskie. W 2026 roku trwają obchody stulecia Gdyni – miasta, które w kilkanaście lat zyskało czytelny układ urbanistyczny i 120 tysięcy mieszkańców (wcześniej było ich 1200). Po wojennej zawierusze i późniejszej politycznej przebudowie straciło rangę, ale pozostało prężne – w przemiany lat 90. wkraczało ćwierć miliona Gdynian i Gdynianek. Stulecie świętuje niewiele mniej.

– Zafascynował mnie lokalny patriotyzm – opowiada Urszula Morga, reżyserka i poetka, która przyjechała do Gdyni w styczniu 2001 roku. – W każdym domu, który odwiedzałam, była specjalna półka z książkami o Gdyni. Ciągle trwało gromadzenie opowieści. Wtedy jeszcze żyli ludzie pamiętający początki istnienia miasta i wciąż sobie to miasto opowiadali – mówi. Dzięki temu ona, zawodowa opowiadaczka, prędko poczuła się u siebie, a z czasem nabrała przekonania, że też tworzy gdyńską historię.

Gdyńską historię rzadko się niuansuje. W PRL o dumie II Rzeczpospolitej opowiadano, że została zbudowana na wyzysku robotników, w III Rzeczpospolitej, że powstała z porywu serc – budowniczowie, nie bacząc na warunki bytowe, kochali ją od pierwszego wejrzenia. Badacze utyskiwali, że to ciągle opowieść o mężczyznach, jak gdyby w Gdyni nikogo innego nie było. Entuzjaści ripostowali: już nazwa wskazuje, że Gdynia jest kobietą. Gdynia nie jest kobietą. Nie jest też mężczyzną. Jest miastem, w którym spotykają się wszyscy.

Urszula Morga, zanim tu zamieszkała, spotkała męża – Bartosza Mikołajczyka, Gdynianina. Poznali się na studiach w szkole filmowej w Katowicach, on miał zostać operatorem, jej marzyła się reżyseria. Naturalnym kierunkiem dla realizacji takich marzeń jest Warszawa, ale Urszula zdążyła się przekonać, że stolica ją przytłacza. Bartek wiedział, że nie może żyć bez lasów morenowych. Urszula znała Gdynię z dzieciństwa – przyjeżdżała tu na wakacje do wujka i bardzo to lubiła: ciekawiły ją wystawy sklepowe ładniejsze niż w jej rodzinnej Częstochowie i cieszyło morze w środku miasta. Jednak decyzja o przeprowadzce była tyleż kusząca, co ryzykowna: zawodowo nie mieli tu żadnych perspektyw. Dali sobie rok.

– Czułam, że to moje miejsce, a to po-

eprasa.pl b0169df232



Urszula Morga jest laureatką wielu nagród literackich (m.in. Galiona Gdyńskiego) i filmowych (np. Nagroda Publiczności na Warszawskim Międzynarodowym Festiwalu Filmowym za dokument „Znaki Pana Śliwki")

Urszula Morga: Zafascynował mnie LOKALNY PATRIOTYZM MIESZKAŃCÓW.

zwalało mi wierzyć, że wszystko się ułoży – wspomina Urszula. Początkowo, przyznaje, było ciężko. Ukojenie, oprócz lasów morenowych, przynosiły opowieści – cudze o budowaniu miasta i własna o stawaniu się jego częścią.

Żeby się zaaklimatyzować, postanowiła znaleźć pracę w instytucji związanej z kulturą. Uznała, że to najlepszy sposób, by poznać środowisko. Wysyłała CV do miejsc, w których chciałaby pracować, i wreszcie przyszła propozycja z wydziału kultury Urzędu Miasta. Nie mogła lepiej trafić. Wtedy startowały w Gdyni wszystkie te imprezy, które dziś są marką w skali co najmniej ogólnopolskiej: Nagroda Literacka Gdynia, Globaltica, Cudawianki, rozpędu nabierał Open'er. Poznała ludzi i procedury. – To były niesamowite trzy lata – opowiada. – Miałam mnóstwo pomysłów, mnóstwo ambicji. Niestety, kiedy coś mnie wciąga, nie znam umiaru, więc pracowałam praktycznie całą dobę.

W 2006 roku założyła studio animacji Esy-floresy, gdzie wspólnie z Bartoszem do dziś tworzą animacje i opowiadają historie. Podejmowała też współprace filmowe m.in. z Telewizją Gdańsk.

– Kiedy urodziłam syna, skorzystałam z urlopu wychowawczego, a potem nie wróciłam już do urzędu. Musiałam zdecydować, co jest dla mnie najważniejsze. Nie dało się pogodzić wszystkiego. Rozsądniej może byłoby zostać na etacie, a zrezygnować z reszty, ale wtedy niczego się nie bałam.

Z pracy w urzędzie zapamiętała szykowanie prezentacji miasta na Expo w Szanghaju. Trzeba było wymyślić, jak pokazać Gdynię, żeby na tle tradycyjnie biznesowych miast nie wypadła zaściankowo. Trwały burze mózgów, powstawały analizy i okazało się, że najmocniejszą stroną Gdyni są ludzie, którzy przyjeżdżają i wybierają ją na miejsce do życia.

MOJE MIEJSCE

„To moje miejsce" – pomyślała architektka wnętrz Magdalena Szkarłat-Meszczyńska, gdy w lecie 1989 roku wyjrzała przez okno mieszkania w bloku na Osiedlu Moniuszki. To malutkie osiedle – ledwie osiem dziesięciopiętrowych bloków z przełomu lat 60. i 70. Magia polega na tym, że stoją tuż nad Bulwarem Nadmorskim. Architektki Teresa Królikiewicz i Felicja Darska rozmieściły je tak, że ze wszystkich mieszkań na wyższych piętrach widać choć kawałek morza. A Magdzie trafiło się mieszkanie na dziesiątym – mogła co rano patrzeć, jak słońce wyłania się z wody. Wychowała się w Sopocie, w Gdyni zamieszkała z mężem. Z nim drogi się rozeszły, z Gdynią zacieśniły.

Maria Piradoff-Link, która prowadzi Mini Muzeum w Bankowcu, ikonicznym modernistycznym gmachu, urodziła się w rodzinie Warszawiaków. Rodzice przyjechali do Gdyni po II wojnie światowej przeczekać trudny czas i zostali do końca życia. Ona mogła wyjechać wiele razy. W 1986 roku na emigrację namawiała ją koleżanka z Barcelony. „Znasz język, my byśmy ci pomogli się ustawić, zdobyć pracę, sprowadziłabyś męża, dzieci" – mówiła. Maria oponowała. Tłumaczyła, że musiałaby ściągnąć jeszcze mamę, siostrę i przyjaciół, a tych ma bardzo wielu. Szansa, że to się uda – niewielka, a czułaby się źle, gdyby miała lepiej niż oni. Carmen patrzyła z niedowierzaniem.

Z dzieciństwa Maria pamięta scenę, jak – kilkuletnia – odwiedza dziadków w warszawskiej kamienicy i w łazience liczy gorserciki, czyli często używane w modernizmie kafelki, które układają się w fale. Dziś liczy zwiedzających, którzy chcą gorseciki zobaczyć z bliska – w Bankowcu były standardem już w latach 30.

DZIELNA JAK GDYNIA

Transformacja ustrojowa w Gdyni przebiegła inaczej niż w miastach podobnej wielkości w głębi kraju. Jak wszędzie, w tarapatach znaleźli się najwięksi pracodawcy – upadła polska flota morska, do przeobrażenia zmuszona była stocznia, kryzys nie ominął portu. Jednak typowa dla portowych miast przedsiębiorczość zaowocowała dynamicznym rozwojem biznesu. Gdynię, zarządzaną wówczas przez prezydentkę Franciszkę Cegielską i jej ekipę wywodzącą się z Komitetu Obywatelskiego „Solidarność", stawiano za wzór udanej transformacji.

– Wtedy Gdynia była mężczyzną – wspomina Magda Szkarłat-Meszczyńska. Po urodzeniu drugiego dziecka nie wróciła już do pracowni, w której była zatrudniona, założyła więc własną. Nie od razu prosperowała ona wystarczająco dobrze, by Magda mogła mieszkać blisko morza. Przeniosła się więc na Cisową, skąd wszędzie jest daleko i Fiatem Cinquecento woziła córkę i syna do przedszkola, a sama spotykała się z klientami, dla których projektowała biura i rezydencje.

Była prekursorką zawodu, dziś licznie reprezentowanego przez kobiety. Wtedy, jeśli w ogóle kojarzono z czymś projektowanie wnętrz, to z układaniem poduszek i upinaniem zasłon. Ona, po architekturze wnętrz na ASP, zawodowe szlify

eprasa.pl b0169df232



Maria Piradoff-Link – założycielka i kustoszka Mini Muzeum „Bankowiec", siedem lat temu została odznaczona przez ministra kultury i dziedzictwa narodowego srebrną odznaką „Za opiekę nad zabytkami".

Fot. Anna Maria Biniecka (5)

zdobywała w pracowni, która zajmowała się konserwacją zabytków, na przykład – jeden z pierwszych dużych tematów w portfolio Magdy – modernizacją zamku w Krokowej. Umiała dobrać kolory i określić proporcje, ale przede wszystkim znała się na materiałach i technologii, wiedziała, jak rozmawiać z inżynierami. I, co nie bez znaczenia, klientami. Do nich mówiło się „panie prezesie", do niej „pani Magdo", ich zajęcia z definicji były poważne, jej praca mniej. – Ludzie zamożni w PRL w latach 90. nagle stali się bogaci i w tym bogactwie ostentacyjni. „Będziemy mieli angielskie puby w piwnicy, baseny w domach, włoskie skóry w salonie. Zasługujemy na marmury" – w taki sposób myśleli – opowiada. – Nie zawsze czułam się wśród nich komfortowo, ale dzięki nim Gdynia była wartka. Wszędzie coś budowano, w śródmieściu biurowce, w Orłowie wille, mnóstwo się działo.

Z perspektywy czasu uważa, że gdyby nie była kobietą, byłoby jej łatwiej znaleźć się – jak im – w szpicy biznesowych sukcesów. Jednak docenia, że zachowała niezależność i do miejsca, w którym jest

Maria Piradoff--Link: jestem dumna Z WPISU GDYNI NA LISTĘ UNESCO.

dzisiaj, doszła sama systematyczną ciężką pracą. W pracowni Kolorplus zatrudnia kilka osób, projektują biura i hotele, pracują dla deweloperów, koordynują duże budowy w wielu miastach.

– Byłam dzielna jak Gdynia –śmieje się, gdy siedzimy w ogrodzie jej domu. Z drugim mężem, którego poznała po czterdziestce, przebudowali PRL-owski klocek na wygodną willę. W 2015 roku w tym samym ogrodzie odebrała telefon od znajomej, która poprosiła ją o zaprojektowanie pokoju dla matek i dzieci w zakładzie karnym w Grudziądzu. Okazało się, że działa w Soroptymistkach. To wspierająca kobiety organizacja istniejąca od 1921 roku. Zaczęło się od Stanów Zjednoczonych, wkrótce dołączyła Europa, Polska – w 1995.

Magda zrobiła ten projekt, potem kolejny, wreszcie została prezydentką gdańskiego Klubu Soroptymistek. Nie wszystko szło tam wartko, Magda opowiadała o przeszkodach mężowi, a on spytał: „Dlaczego nie założycie klubu w Gdyni?". Założyła i kierowała nim do 2025 roku. Koordynowały pomoc dla uchodźczyń z Ukrainy i wiele lokalnych projektów. Zanim skończyła się jej kadencja, przekonała koleżanki do wspierania lokalnych twórczyń i aktywistek. Na flagowy program grantowy Klubu Gdynia Latarniczki członkinie składają się same (w klubie działa 20 osób) lub szukają sponsorów wśród lokalnych przedsiębiorców i większych firm. Wspólnie decydują, które z kilkudziesięciu projektów dofinansują. Przez trzy lata ufundowały m.in. stypendia dla organizatorek warsztatów o bezpieczeństwie w sieci, kręgów kobiet w małych miejscowościach, szkoleń dla przewodniczek osób niewidomych, artystycznych zajęć integracyjnych, w sumie 13 projektów. Dziś Gdynia łapie równowagę – nie pędzi

eprasa.pl b0169df232

już tak jak dekadę czy dwie temu, za to uważniej przygląda się samej sobie. Ktoś bada historie pracownic stoczni, ktoś w przestrzeni miejskiej szuka matronek ulic i pomników, ktoś domaga się, żeby było ich więcej. Kobiety już nie muszą – jak w czasach Franciszki Cegielskiej – być dwa razy lepsze od mężczyzn, żeby uczestniczyć w życiu biznesowym, kulturalnym czy politycznym.

DUMNA GDYNIANKA

27 lipca 2026 roku podczas 48. sesji Komitetu UNESCO w Korei Południowej ogłoszono decyzję, na którą Gdynia czekała od lat: modernistyczne śródmieście zostało wpisane na Listę światowego dziedzictwa UNESCO. Zanim znad Zatoki Gdańskiej wynurzyło się słońce, w sieci był już filmik od wiceprezydentki miasta Oktawii Gorzeńskiej. Dziękowała osobom zaangażowanym w pracę nad projektem. Na koniec zaprosiła wszystkich do Mini Muzeum w Bankowcu, które od 2009 roku prowadzi Maria Piradoff-Link.

Maria długo żyła w przekonaniu, że Gdynia to młode miasto, w którym jest świetna energia, ale na pewno nie ma zabytków. Aż w 2006 roku z drugim mężem Markiem Link wprowadziła się do jego rodzinnego mieszkania w Bankowcu. Bankowiec – popisowe dzieło architekta Stanisława Ziołowskiego – to gmach zbudowany w latach 1935–1939, którego inwestorem był Bank Gospodarstwa Krajowego. Kaskadowe zwieńczenie, przypominający mostek kapitański pion wykuszowych okien wyrastający o poziom wyżej niż dach siódmego piętra – już współcześni mu eksperci przewidywali, że okrętowy styl rozpoczyna nową epokę w historii architektury. Maria nie miała o tym pojęcia. Zorientowała się, że to wyjątkowy adres, gdy kupiła świeżo wydaną „Encyklopedię Gdyni". – Przewracam kartki i patrzę: jeden sąsiad, drugi, trzeci. Dziesiąty mieszkaniec Bankowca, czternasty, osiemnasty – wspomina. Namówiła sąsiadkę, by napisała kronikę budynku, a sama zaczęła zbierać rzeczy. W biurze wspólnoty mieszkaniowej znalazła archiwalne dokumenty, przedwojenną tablicę z nazwą ulicy, kilka drobiazgów. Zaczęła odwiedzać sąsiadów i robić zdjęcia zachowanych z dawnych czasów detali. Czuwała, gdy ktoś robił remont i pozbywał się przedmiotów z oryginalnego wyposażenia. Dzięki temu zdobyła dywan perski, przedwojenną czerwoną kanapę, umywalkę. W pomieszczeniu po dawnym schronie można dziś oglądać grzejniki, odkurzacze, kafle, syfony, telefon z czasów niemieckich, wizjery, tabliczki, które wieszano na drzwiach. Przez lata prowadzenia Mini Muzeum Maria nauczyła się modernizmu: uczestniczy w konferencjach, sympozjach, spacerach. Do Bankowca zaglądają turyści (trzeba się umawiać), w ostatnich latach gościła wszystkie komisje, które przyjeżdżały oceniać Gdynię na potrzeby wpisu do UNESCO. Do księgi pamiątkowej wpisali się dyplomaci, historycy, dziennikarze z całego świata. – Prawdopodobnie dołożyłam cegiełkę do tego sukcesu i jestem z tego bardzo dumna – mówi.

Magdalena Szkarłat-Meszczyńska: NIGDZIE NIE ODDYCHA SIĘ TAK JAK TUTAJ.

GDYBY NIE GDYNIA

Muzeum Miasta Gdyni od 2014 roku organizuje wystawy z cyklu „Polskie projekty, polscy projektanci". Kuratorki i kuratorzy opowiadają o twórczości architektów, projektantek tkanin, mody, szkła, grafików. W 2018 roku poświęcili ekspozycję Karolowi Śliwce – autorowi znaków graficznych, plakatów, opakowań, okładek. Urszula Morga, wtedy już absolwentka reżyserii w Gdyńskiej Szkole Filmowej, oniemiała, gdy weszli do muzeum. – Okazało się, że znamy z Bartkiem mnóstwo jego projektów, a nie wiedzieliśmy o jego istnieniu. Od razu pomyślałam, że powinniśmy zrobić o nim film – opowiada.

I zrobili. Dokument „Znaki Pana Śliwki" miał premierę w październiku 2025 na Warszawskim Festiwalu Filmowym i od razu zdobył nagrodę publiczności. Odkąd w maju trafił do dystrybucji, wyświetlany jest w kinach studyjnych w całej Polsce, otrzymuje kolejne nagrody (na festiwalach w Koszalinie i Sopocie). – Mam wielką satysfakcję, że pełnometrażowy film mógł w całości powstać w Gdyni – podkreśla Urszula. Umożliwiła to w dużej mierze technologia, która pozwala montować bez wychodzenia z domu, ale miasto też odegrało rolę. Gdyby nie było tak młode, muzealne magazyny pełne byłyby artefaktów z renesansu i nie trzeba byłoby głowić się nad tematami wystaw. Gdyby nie było tak starannie zaprojektowane, być może nie przyjąłby się pomysł, by prezentować akurat designerów. A gdyby dzielnice nie były poprzecinane lasem, to pewnie Urszula mniej przejmowałaby się przyrodą. Troska o przyrodę i relacje człowieka z naturą wybrzmiewają w jej wierszach, zebranych dotychczas w dwóch tomach poetyckich. Debiutancki, „fundamenty", nagrodzono w 2025 roku Gdyńskim Galionem za debiut artystyczny.

Las dzieli Redłowo i Wzgórze Maksymiliana. Magda Szkarłat-Meszczyńska pamięta czas, gdy wydawało się, że nigdy nie skończy remontu swojego domu. Siedziała w pyle i rozgardiaszu, myślała, że powinna pójść poćwiczyć i nagle ją olśniło, że nie musi jeździć na siłownię, skoro tuż obok ma las. Zasznurowała sportowe buty i pobiegła. Na dół do Polanki Redłowskiej, stamtąd Bulwarem Nadmorskim do Skweru Kościuszki. Teraz biega regularnie. – Gdy kręci mi się w głowie od trudnych spraw, przypominam sobie, że tak blisko mam las, Polankę, morze. Nigdzie się tak nie oddycha – wie, bo biega wszędzie, dokąd jeździ. Lubi trudne zadania, kiedy musi skoordynować prace różnych branż, zakurzyć się i zmarznąć na budowie. Czasami trafia się coś takiego w okolicy gdyńskiej mariny, skąd rozciąga się widok na całą zatokę. Wschodzące słońce widać cały rok. ■

eprasa.pl b0169df232



MARCEL ŁOZIŃSKI
1940–2025
Dokumentalista, jeden z najważniejszych polskich reżyserów swojego pokolenia. Urodził się w Paryżu, był synem żydowskich komunistów z Polski. Po wojnie mieszkał w Warszawie, gdzie na politechnice zdobył dyplom mgr inż. elektroakustyki. Ukończył Wydział Reżyserii PWSFTviT. W WFD dołączył do tzw. nowej zmiany w dokumencie. Jego filmy krytycznie ukazywały rzeczywistość PRL, były zatrzymywane przez cenzurę. Laureat licznych nagród na festiwalach w Lipsku, Krakowie, Oberhausen czy Wiesbaden, miał na koncie Europejską Nagrodę Filmową za „Poste restante" i nominację do Oscara za „89 mm od Europy". W 2016 film „Wszystko może się przytrafić" został uznany w internetowym plebiscycie za najlepszy polski dokument wszech czasów. Kierował kursem filmu dokumentalnego w warszawskiej Szkole Wajdy, wykładał we francuskiej filmówce Fémis. Ojciec trzech synów: Pawła, Mikołaja i Tomasza.

Kawał CHARAKTERU

„Miał dar. Ludzie go kochali", mówi o swoim ojcu, Marcelu Łozińskim, jego najstarszy syn Paweł. Opowiada o człowieku zbudowanym z pasji i sprzeczności. Charyzmatycznym reżyserze, zaborczym ojcu, czarującym mężczyźnie.

ROZMAWIA: **WIKA KWIATKOWSKA**

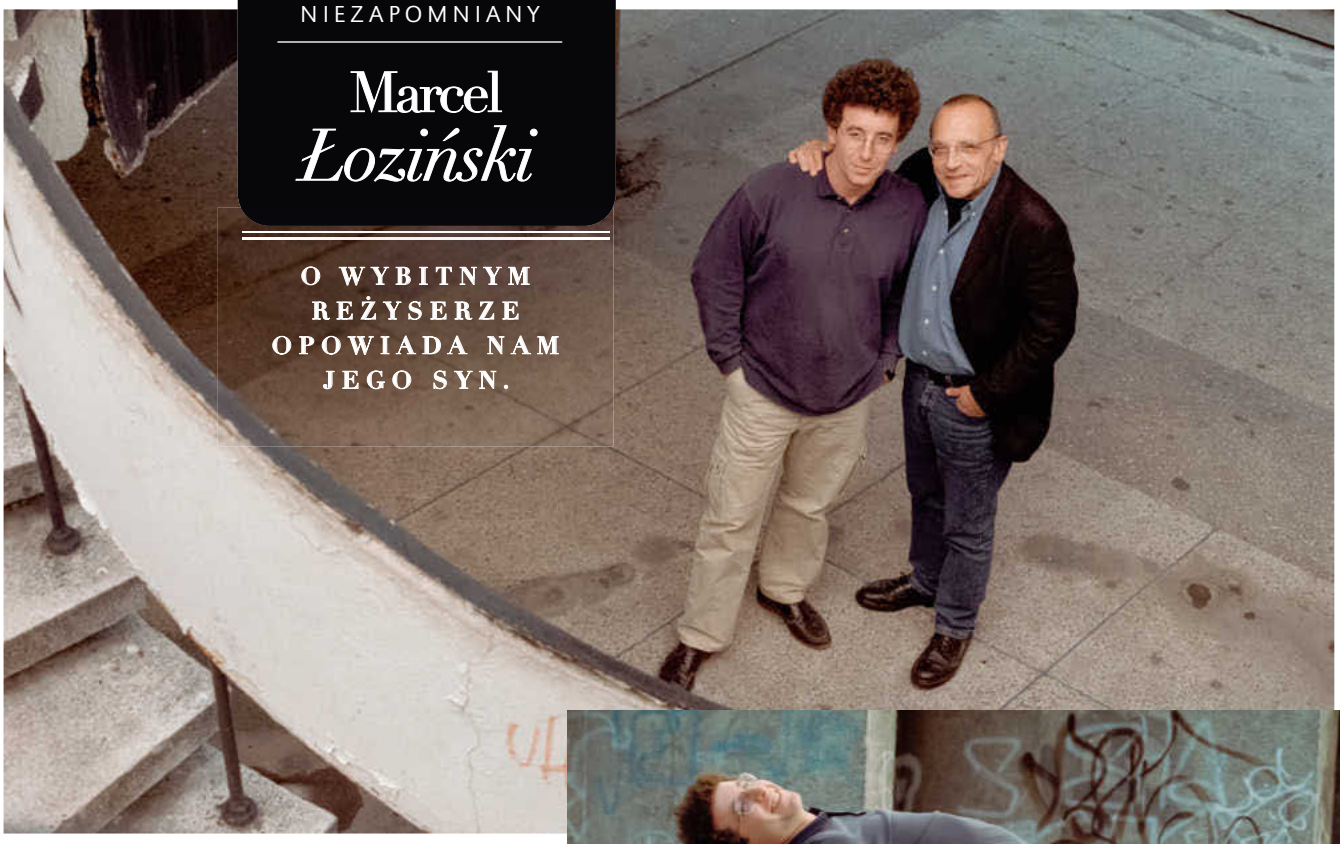
Fot. Łukasz Jóźwiak/Reporter

eprasa.pl b0169d

NIEZAPOMNIANY

Marcel *Łoziński*

O WYBITNYM REŻYSERZE OPOWIADA NAM JEGO SYN.









Ta seria zdjęć pięknie pokazuje, jak bliska relacja łączyła Marcela Łozińskiego z jego synem Pawłem, który udzielił nam wywiadu. Fotografie powstały w 2000 roku, podczas Festiwalu Filmów Dokumentalnych w Krakowie. Był to ważny dla Marcela festiwal – zdobył tam wiele nagród.

Fot. Danuta Węgiel/Fotonova (4)

eprasa.pl b0169df232



Rok 1969 lub 1970, mały Paweł z ojcem na polance w Powsinie, gdzie rodzina Łozińskich spędzała każdą letnią niedzielę.



1 października 2024, Paweł Łoziński towarzyszy ojcu, który tego dnia odsłonił swoją gwiazdę w Łódzkiej Alei Gwiazd.

PANI: Minął rok od śmierci Marcela Łozińskiego.

PAWEŁ ŁOZIŃSKI: Jestem debiutantem, jeśli chodzi o utratę ojca. Samo mówienie o nim w czasie przeszłym dokonanym jest dla mnie trudne. Więc poruszam się po tym dziwnym, nowym świecie po omacku. Powoli zaczyna do mnie dochodzić, że już do niego nie zadzwonię, że nie usłyszę jego głosu.

Tego brakuje ci najbardziej ?

Lubiłem z nim gadać. Chociaż ostatnio to były już krótsze rozmowy. Pytałem go: „Jak się masz?". Bardzo nie lubił tego pytania. Odpowiadał krótko: „Mam się". Na „co słychać?" zaczynał opowiadać o studentach, o Szkole Wajdy, o rzeczach dla niego najważniejszych.

Powiedziałeś kiedyś: „Nie lubił się nudzić i nie lubił nudzić innych". Co go nudziło?

Monotonia. Potrzebował bodźców. Miał wpisaną w DNA dramaturgię codziennego życia. Był człowiekiem wewnętrznego niepokoju. Może dlatego tak dobrze konstruował swoje filmy, nigdy nie nudził widzów.

Spuścizna dzieciństwa?

Miał bardzo trudną historię. Urodził się w '40 roku w Paryżu. Jego rodzice, polscy Żydzi, komuniści działający we francuskim ruchu oporu w czasie wojny, posłali go do domów dziecka gdzieś w strefie Vichy. Mimo że nie miał - jak to mówią bohaterowie mojego filmu „Miejsce urodzenia" - „podrzynki", czyli nie był obrzezany, ryzyko istniało. Wiele razy pytałem ojca, czy pamięta te domy dziecka. Mówił, że kompletnie nie.

OJCIEC DAWAŁ MI OGROMNIE DUŻO CZASU.

NIE MÓWIĘ „POŚWIĘCAŁ", BO TO KOJARZY SIĘ Z TYM, ŻE KTOŚ NIE CHCE.

Wyparcie?

Głębokie zasztabowanie tej traumy, żeby nie zwariować. Kiedy miał osiem lat, mama wróciła z nim do Polski. To był dla niego dziwny, nieznany świat. Poszedł do drugiej klasy szkoły TPD nr 5 przy ulicy Parkowej w Warszawie. Uczyły się tam dzieci prominentnych urzędników i działaczy komunistycznych, bardzo często żydowskich. Po latach ojciec wrócił do swoich kolegów i koleżanek w filmie „Siedmiu Żydów z mojej klasy". Ale w tym '48 przezywali go „francuski piesek", bo oprócz tego, że nie mówił po polsku, był jeszcze delikatny i wrażliwy. Ale pełen uroku i wdzięku. Więc wszystkich w sobie rozkochał. A najbardziej chyba moją mamę. (*śmiech*)

Tamarę?

Poznali się, gdy mieli po osiem lat. Już w liceum zaczęli ze sobą chodzić. Ojciec opowiadał, jakie wrażenie zrobił na nim moment, kiedy po raz pierwszy dotknął jej ręki, a ona pozwoliła mu przytrzymać ją dłużej. Zakochali się, pobrali, potem urodziłem się ja, kilkanaście lat po mnie mój brat. A potem się rozwiedli.

Gdy twój ojciec zostawił rodzinę, miałeś 17 lat, a Mikołaj, twój brat, trzy?

Rodzina to dziwne pojęcie. Zawsze był w niej obecny i ją współtworzył. Nawet po odejściu. Rozwiódł się z mamą, ale został z nami. Mam przed oczami taki obraz: ojciec wyprowadza się z domu spakowany do jednej torby. Była dziwna, jak worek Włóczykija, coś na kształt indiańskiego plecaka. Spakował do niej szczoteczkę do zębów, spodnie, majtki, buty. I cześć. Wsiadł do samochodu, przejechał jakieś 10 przecznic w stronę Wilanowa i tam zamieszkał ze swoją nową partnerką, Francuzką Anną. Bardzo często u nich bywałem, mój brat również. A zaraz potem była kaskada smutnych wydarzeń. Najpierw umarł jego tata Roman, a rok później jego mama Genia.

Podobno nie był w stanie płakać.

Nigdy nie widziałem go płaczącego. Taka męska postawa: mężczyzna musi być twardy. Pojechał zimą do Poznania z trumną z ciałem matki sam, nie licząc kierowcy samochodu marki Star. Wtedy tylko w Poznaniu można było skremować ciało. Prochy wsypał do puszki po kawie Inka, włożył do tej samej torby, z którą wyszedł z domu, i potem przewiózł je do Paryża. Torba została nazwana imieniem mojej babci: torba Geni.

W filmie „Ojciec i syn" z waszej podróży do Paryża Marcel pokazuje ci miejsce w Ogrodzie Luksemburskim, gdzie zakopał prochy swojej mamy. Dziś rosną tam kwiaty.

Fot. archiwum prywatne, Cezary Pecold/Forum

eprasa.pl b0169df232

Sam wymyślił to miejsce. Jest takie piękne zdjęcie jego rodziców, zrobione właśnie w Ogrodzie Luksemburskim przed wojną, kiedy ojca nie było jeszcze na świecie. Genia i Roman siedzą na dwóch krzesełkach, pozują do aparatu fotograficznego marki Rolleiflex, który Roman ustawił na statywie, po czym włączył samowyzwalacz i zasiadł w godnej pozie obok Geni. Selfie z tamtych czasów. Dla ojca to zdjęcie stało się emblematem ich miłości, której potem już nie zobaczył. A to miejsce – Arkadia jego rodziców. Do końca życia się przyjaźnili, ale nie byli już razem. Więc to wzruszający pomysł: odprowadził swoją mamę w miejsce, gdzie kiedyś była szczęśliwa.

Kiedy rodzice Marcela się rozstali?

Jeszcze we Francji. Dziadek po wojnie leczył się na gruźlicę w Davos. I tam poznał młodą szwajcarską komunistkę. Przywiózł ją do Polski rozkochaną. Była jego żoną do końca, mieszkali w Warszawie. Tata, kiedy był mały, nie mógł u swojego ojca nocować, jadać tam dobrych rzeczy gotowanych przez szwajcarską macochę. Żeby mu tam nie było za dobrze, nie robić konkurencji jego matce. Takie dziwne emocjonalne kalkulacje. Potem obie panie się zaprzyjaźniły i przychodziliśmy co niedzielę na rodzinne obiady.

A matka dawała synowi ciepło?

Podobno bardziej w listach. W życiu tej czułości było mniej. Więc lubił wyjeżdżać, żeby te listy od matki dostawać. Przejmujące. Opowiedział to w moim filmie „Ojciec i syn". Odbyliśmy w nim rozmowy, których on nigdy nie miał ze swoim ojcem. Szczere, piękne, czasem trudne, bolesne. Ale prawdziwe. Zadawałem pytania, których on nie ośmieliłby się postawić swojemu ojcu, który był mało uczuciowo dostępny. Co jest dla niego najważniejsze? Kim jest? Kogo kochał? Swojemu niedopytanemu ojcu zadedykował za to film „Wszystko może się przytrafić".

Wielokrotnie nagradzany. Sześcioletni chłopiec, Tomasz, najmłodszy syn Marcela, jeździ po Łazienkach na hulajnodze i zagaduje starszych ludzi. A oni się przed nim otwierają.

Chyba najpiękniejszy film ojca. Tomasz zadawał być może te pytania, które Marcel chciałby zadać własnemu ojcu, ale nie potrafił, nie ośmielił się czy nie zdążył.

NIGDY NIE WIDZIAŁEM GO PŁACZĄCEGO. TAKA MĘSKA POSTAWA: MĘŻCZYZNA MUSI BYĆ TWARDY.

Sam jakim był ojcem?

Dawał mi ogromnie dużo czasu. Celowo nie używam słowa „poświęcał", bo poświęcenie kojarzy się z tym, że ktoś nie chce, ale musi. On chciał. Moja mama kiedyś zauważyła, że przeżywał moje dzieciństwo jak swoje, którego właściwie nie miał. Swoją miłość dawał w takim zaborczym nadmiarze.

Był nadopiekuńczy?

Przeciwnie, namawiał do zabawy, przygód, szaleństw. Patroszyliśmy porzucone samochody w Szwecji w latach 70. Wiele rzeczy robiliśmy razem: majsterkowaliśmy, naprawialiśmy stare radia, przerabialiśmy butelki po winie na lampy. Urządzał mi urodziny, organizował na nich konkursy z fantami, był mistrzem ceremonii. Królem wśród moich kolegów, sam trochę jak chłopiec. I dzieci go kochały.

Traktował je jak równe sobie?

Jak mniejszych dorosłych. Kiedy byłem w liceum, koledzy zazdrościli mi takiego taty: że kumpel, nie czepia się. To on chodził na wywiadówki i gdy nauczycielka skarżyła się na mnie, odwracał role: „Proszę pani, w szkole to jeszcze nic. Wie pani, jakie ja mam z nim problemy wychowawcze w domu?!". I to one zaczynały się nad nim litować, pocieszać. (*śmiech*) Ojciec wracał zadowolony, że ten myk znowu się udał. Mówił: „Słuchaj, tym razem to załatwiłem, ale teraz się weź trochę do roboty".

W waszym filmie 70-letni wtedy ojciec dopytuje, jakie wartości ci przekazał.

Czyści buty i pyta mnie, co mu zawdzięczam, co od niego dostałem. A ja tylko: „Nauczyłeś mnie lutować druciki, majsterkować". On na to: „To mało!". Bo uważał, że jakimiś wartościami mnie nakarmił. Był zawiedziony. Dziś pewnie dałbym mu więcej komplementów! Wtedy chyba byłem na niego zły za eksperymentalne wychowanie: chciał być moim tatą, a jednocześnie kumplem. Nie wyznaczał granic.

Dlaczego namówiłeś go na tę podróż i film?

Dziś myślę, że z miłości. Ostatecznie wyszły dwa filmy. Pokłóciliśmy się podczas montażu i ojciec zrobił też swoją wersję.

Zatytułowaną „Ojciec i syn w podróży", 20 minut dłuższą niż twoja.

No właśnie. Ze dwa, trzy lata nie mieliśmy potem kontaktu. A wracając do twojego pytania, to powody były jeszcze dwa. Jeden: unieśmiertelnić tego mojego tatę. Bo uważałem, że jest absolutnie świetnym bohaterem: dowcipny, z dystansem do siebie, inteligentny, nieprzewidywalny, błyskotliwy. I rzeczywiście, gdyby ten film nie powstał, ludzie by go takiego nie poznali.

W swoich filmach wolał się ukrywać?

Zdecydowanie. A drugim powodem było to, żeby jakoś sobie poradzić z jego rolą w moim życiu. Ten film był wyrazem buntu, fakt, że lekko odsuniętego w czasie. Chciałem mu chyba wykrzyczeć: „Wystarczy tego kontrolowania mnie, tego, że mam żyć twoim życiem". Bo już mam przecież dawno swoje życie i swoje dzieci. Na propozycję, że chcę zrobić o nim film, powiedział: „Nie zgadzam się. Ale weźmy dwie kamery i zróbmy ten film razem: ja o tobie, a ty o mnie". W teorii pomysł był świetny. Zaproponowałem, żebyśmy pojechali moim busem do Paryża.

I pojechaliście.

Jedziemy, jedziemy i w pewnym momencie ojciec wypowiada słynne: „Nuda, nuda, nic się nie dzieje". Mówię: „No to mów". On: „To zadaj jakieś pytanie, sprowokuj mnie". Mówię: „Proszę bardzo". I poszło w głębokie rozmowy. Miałem wiele pytań, ale też sporo złości do niego. Co mi się udało jakoś wyrazić, a on to przyjął.

Mocno tam iskrzy między wami.

Tak naprawdę osią filmu jest to, że była rodzina, a potem się rozpadła. Ojciec

eprasa.pl b0169df232


Marcel Łoziński w marcu 2002 roku

uważał, że go obwiniam, osądzam. A ja chciałem, żeby powiedział: „Przepraszam. Zakochałem się, nie muszę się tłumaczyć, starałem się wam wszystko potem zrekompensować z naddatkiem". Zamiast negować cenę, jaką za to zapłaciliśmy: ja, mama, brat i on sam także. Więc gdy przyszło do zmontowania jednego filmu ze wspólnych materiałów, okazało się to niemożliwe.

Kłóciliście się?

Na każdym poziomie: wyboru materiału, sceny, sklejki. No i powiedziałem: „Dość. Basta. Stop". Bardzo źle to wtedy przyjął. Kiedy konflikt między nami przycichł i mieliśmy już naprawdę dobre relacje, powiedziałem: „Wiesz co, tato, niepotrzebnie się upierałem przy jednym wspólnym filmie, to było głupie". To był nierealizowalny postulat. Bo jeden z nas robił film o trudnej miłości syna do ojca, drugi – ojca do syna. To siłą rzeczy dwie wersje jednej historii. On chyba do końca uważał ten filmowy eksperyment za nieudany i niepotrzebny. Dla mnie był ważny i absolutnie niezbędny.

Pięć lat po premierze obydwu waszych filmów Marcel mówił: „Okazało się, że jako ojciec i syn mamy inne punkty widzenia. Do tego wiadomo: on reżyser, ja reżyser, co daje kolejne dwa różne punkty widzenia. Nie da się skleić filmu z czterech punktów widzenia". Zgadzasz się?

Tak, te punkty widzenia można by mnożyć, ale myślę, że najważniejszy jest ten: ojciec i syn. Opowieść o naszej relacji. Każdy z nas miał ją w sobie inaczej zapisaną. Więc uparł się, że zrobi swoją wersję. Myślę, że po prostu był rywalizacyjny. Podobnie jak ja zresztą.

To cecha twórców?

Cecha ludzka. A on był wtedy pomnikowym reżyserem Marcelem Łozińskim. Dużo zaryzykował tym filmem i chciał wygrać. Pamiętam, że jak w końcu kilka lat temu zrobiłem dyplom magistra w szkole filmowej, pogratulował mi tak: „Ale pamiętaj, ja mam podwójnego magistra. Bo jeszcze mam dyplom politechniki". Pomyślałem sobie: „Zawsze musisz się ze mną ścigać". (*śmiech*) Gdy w tym roku zostałem członkiem Amerykańskiej Akademii Filmowej, uśmiechnąłem się do niego gdzieś w górze: „No widzisz, Marcelku? Idę twoimi śladami. Chyba byłbyś ze mnie zadowolony? I nie rywalizowałbyś, bo już dawno zostałeś członkiem oscarowej Akademii".

Był dumny z nominacji do Oscara dla filmu „89 mm od Europy"?

Bardzo. Chodził w oscarowej bluzie, którą kupił mu producent w Los Angeles. Ale wkładał ją tylko, gdy jeździł na wieś. Uważał, że w mieście jednak nie wypada. (*śmiech*)

Spośród trzech synów Marcela tylko ty związałeś się z filmem?

Taki spadek po ojcu. Mikołaj został pisarzem. Tomasz mieszka w Paryżu, jest PR-owcem w dużej agencji obsługującej kolekcje największych francuskich galerzystów.

Od zawsze wiedziałeś, że to twoja droga?

Skąd. Ojciec miał sprytną taktykę, zawsze mi mówił: „Wiesz, reżyser to taki straszny zawód – ciężki, wymagający. Tylko nie zostań reżyserem, w życiu, absolutnie!". Zniechęcał, a jednocześnie zapraszał do montażowni. Chodziłem do Wytwórni Filmów Dokumentalnych na pokazy jego kolejnych wersji montażowych, znałem jego kolegów z pracy. Ale po maturze w ogóle nie wiedziałem, co chcę robić. Pół roku studiowałem fizykę, ale mnie to nudziło. Trzy lata później, za drugim podejściem, zdałem do filmówki.

NUŻYŁA GO MONOTONIA. POTRZEBOWAŁ BODŹCÓW. **MOŻE DLATEGO SAM NIGDY NIE NUDZIŁ WIDZÓW.**

Marcel Łoziński był twoim najważniejszym nauczycielem?

Na pewno. Przy ojcu, jeszcze przed szkołą filmową, nauczyłem się warsztatu. Miałem ten przywilej, że mogłem sobie to wziąć, patrzeć, jak się robi film, poradzić się ojca. Byłem asystentem chyba przy sześciu jego filmach.

Od początku postawiłeś na dokument?

Wydawało mi się to najciekawsze. Dorastałem w domu, który cały czas żył filmami ojca. On opowiadał, my kibicowaliśmy: tu film zatrzymany na półce, tu kolaudacja – przeszedł, nie przeszedł. Koledzy, kłopoty natury operatorskiej, montażowej. Ojciec zawsze uważał, że to, co istotne dla niego, na pewno też jest ważne dla innych. Jego świat był zawsze najciekawszy. Gdy robił film, nic innego się nie liczyło. Kiedy nie miał pomysłu na kolejny, cierpieliśmy razem z nim. To też było trudne.

Dla domowników?

No tak, wszystko inne znikało. Przytulałem się do tych jego ekip, może trochę po to, żeby z nim być, kiedy te filmy robił. A on mnie bardzo chętnie tam widział. Z jednej strony było to wspaniałomyślne, bo chciał się tym dzielić. Z drugiej, zawsze potrzebował grupy wsparcia. Razem z mamą i jego przyjaciółmi byłem jednym z jej elementów. Cała rodzina pracowała

Fot. Michał Mutor/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl b0169df232

na sukces. Ale im więcej czasu mija od odejścia ojca, tym bardziej podziwiam tę jego prawdziwą, żarliwą pasję.

Często wracasz do jego filmów?

Tak – i to z przyjemnością. Tym bardziej że robię teraz film o Jacku Petryckim, ulubionym operatorze i przyjacielu ojca. Jego filmy ciągle żyją. W tym roku Krakowska Fundacja Filmowa wymyśliła i ustanowiła Nagrodę im. Marcela Łozińskiego w Krakowie, fantastyczna inicjatywa. Byłem w kapitule, która przyznawała tę nagrodę m.in., razem ze wspaniałym reżyserem Siergiejem Łoznicą i programerką IDFA Maríą Campañą Ramią. Wybraliśmy bardzo poruszający kubański debiut, ludzki film, w stylu ojca. Uzasadnienie jest takie, że w czasach, kiedy filmem rządzi rynek, internetowe zasięgi, lajki itd., chcemy nagradzać filmy zrobione z potrzeby serca, szczerze, prawdziwie. I takie, których reżyserzy poszukują nowej formy.

Kieślowski powiedział takie zdanie: „Reżyser dokumentalny uważa, że najciekawszy jest świat wokół, a fabularny – że on sam".

Ojciec brał z siebie i ze świata naraz. Reagował na to, co go bolało, z czym się nie zgadzał. Gdy pytano go, jaka według niego jest definicja idealnego filmu dokumentalnego, zawsze mówił, że to znalezienie balansu między wnętrzem, wrażliwością reżysera a światem zewnętrznym. Że te dwie rzeczywistości muszą się połączyć. I był mistrzem wymyślania takich filmów: na styku rzeczywistości i własnej wyobraźni. Był artystą – nie znosił tego słowa, zabiłby mnie za nie, ale go użyję, bo teraz już nie może i się go nie boję. (*śmiech*)

Zagęszczanie rzeczywistości: to jego określenie.

Nie wystarczała mu czysta obserwacja, lubił pomieszać, pokreować. Myślał jak fabularzysta, ale używał zwykłych ludzi zamiast aktorów. Szalenie istotna była dla niego konstrukcja filmu. No i miał dar: ludzie go kochali, zrobiliby dla niego wszystko. Ufali mu, i słusznie, że to nie jest jego kaprys. Każdy jego film opowiada o czymś ważnym. Umiał ich do tego przekonać, namówić. To był kawał charakteru. Żydzi mówią na takich: Mensch – mężczyzna. A jednocześnie miał w sobie delikatność, wrażliwość, czujność na emocje. Kobiety go za to kochały. Pielęgniarka, która pomagała nam, kiedy ojciec zachorował, mówiła: „Marcel, ty to jesteś taki czaruś". (*śmiech*)

Mimo że po osiemdziesiątce.

Niezmiennie. Był bardzo zadowolony, że te jego męskie czary nadal działają na kobiety. Poruszający człowiek. Trochę jak duże dziecko z tą swoją wrażliwością i spontanicznością. I jak dziecko potrafił czasem być niezwykle dobry, ciepły, miły, a innym razem ranić, nie wiedząc, gdzie są granice szczerości. Często chodziłem z nim do jego ulubionej knajpy, niedaleko jego domu na starej Ochocie. Miał tam swój stolik. Przy nim na parapecie stał jego Złoty Lajkonik z Krakowa. Do dziś tam zresztą jest. Chodził do niej coraz gorzej, ale strasznie się starał i był dumny, że nie używa laski. Mówię: „Słuchaj, kupię ci taką ładną, składaną z gałką w kształcie główki kaczki". Ojciec: „To idiotyzm, ja tego nie będę używał". Ale nigdy się nie skarżył. Do końca miał ogromną godność. Teraz, rok od jego śmierci, widzę, że wygładzają mi się różne trudne z nim wspomnienia. Trochę ten jego obraz...

GDY ROBIŁ FILM, NIC INNEGO SIĘ NIE LICZYŁO. A KIEDY NIE MIAŁ POMYSŁU NA KOLEJNY, CIERPIELIŚMY RAZEM Z NIM. TO BYŁO TRUDNE.

...się idealizuje?

Wypogadza, wyprasowuje. I uszlachetnia. Zapominam mu te cechy charakteru, które czasem były męczące. Zostaje mi w pamięci jako człowiek ciepły, okazujący uczucia, nawet jeśli w tym zaborczym nadmiarze. Ale już rzadziej naburmuszony, z pretensją. Raczej dowcipny, bystry, z tym swoim esprit, zawsze celną i szybką ripostą. Trochę Mensch, trochę czaruś, artysta, chłopiec. Pozlepiany z bardzo różnych kawałków. Jego urok, uśmiech, wdzięk, to za mną idzie. I na jawie, i w snach. Ostatnio porządkowałem mieszkanie, w którym ojciec mieszkał z mamą, a ja się urodziłem i dorastałem. I zorientowałem się, że jest w nim ciągle jego muzeum z ostatnich 60 lat. Mnóstwo drobnych artefaktów – kuweta z ciemni, cała jego szafka z narzędziami, których pilnował jak oka w głowie, żebym mu nie podbierał, jakieś części do naszego starego Volkswagena. Po latach wrócił do mnie ten świat. Każdy przedmiot to wspomnienie, osobna historia. Trudne przeżycie, bo musiałem zadecydować: zostawiam czy wyrzucam?

I jak ci to szło?

Byłem zdecydowany. Pomyślałem: „Wolę pamiętać o tej śrubce, niż ją trzymać w szufladzie". „Rzeczy, które wyrzuciłem", odwrotnie niż we wspaniałej książce zmarłego za wcześnie Marcina Wichy.

Coś sobie zostawiłeś?

Piękny zestaw majsterkowicza: dwa aparaty telefoniczne do składania. Ojciec przywiózł mi go ze Związku Radzieckiego. W 70. latach robił tam film na zamówienie, dzisiaj powiedzielibyśmy: reklamówkę. Film o profesorze Prochorowie, radzieckim wynalazcy lasera. Tata pojechał do Moskwy na zdjęcia i przywiózł mi stamtąd trzy wspaniałe prezenty: pieska, który szczekał i chodził, kiedy naciskałem dźwignię na lince. Niestety przepadł. Aparat fotograficzny marki Smiena, 35 mm. Do dzisiaj go mam, zrobiłem nim parę fajnych zdjęć ojcu i nie tylko. Trzecia rzecz to właśnie ten telefon, inżynieryjna zabawka. Niesamowite znalezisko. Dowód miłości ojca. Razem go składaliśmy. Zrobiliśmy sobie nawet łączność między sypialnią rodziców a moim pokojem. Taka pamiątka po naszej komunikacji po kablu. Teraz liczę na tę metafizyczną. ■

PAWEŁ ŁOZIŃSKI



Reżyser, scenarzysta, operator i producent filmów dokumentalnych, absolwent Wydziału Reżyserii łódzkiej filmówki. Autor wielu nagradzanych dokumentów, m.in. „Miejsce urodzenia", „Taka historia", „Siostry", „Chemia", „Film balkonowy".

Fot. Piotr Jaxa/Forum

eprasa.pl b0169df232

O morzu

TUWIM PISAŁ W WIERSZU O TRAWIE, ŻE CHCIAŁBY SIĘ „UZIELIĆ, PRZEKWIECIĆ DO RDZENIA KOŚCI", JA SOBIE MYŚLĘ, ŻE CHCIAŁABYM BYĆ JAK MUSUJĄCA TABLETKA, KTÓRA ROZPUSZCZA SIĘ I WŁĄCZA W ODWIECZNY WODNY OBIEG, STAJĄC SIĘ CZĘŚCIĄ OCEANU.



KATARZYNA KASIA

Czasem śni mi się morze. Bywa niebieskie, zielonkawe, stalowoperłowe albo granatowe. Zdarza się, że odczuwam przed nim strach, ale o wiele częściej budzę się z tęsknotą nie do opanowania. Dobrze się składa, że łzy są podobnie słone jak woda w nim. Oczywiście, zdaję sobie sprawę z tego, jak bardzo wystawiłam się na analityczne interpretacje – skoro śni jej się morze, to na pewno wypiera do podświadomości coś okropnie seksualnego. Może tak być. Nic nie wiem o sobie na pewno. Nic oprócz tego, że w trudnym listopadzie nic mi tak nie pomaga jak przypomnienie sobie o leżącej na parapecie muszli, w której zamyka się jednostajny, hipnotyczny, kojący, odwieczny szum.

Morze wymaga specjalnego nastawienia. Nie toleruje pośpiechu. Nie da się go ogarnąć rzutem oka. Nie wypada, stojąc nad nim, gapić się w telefon. Jego błękitny ogrom wzywa do szacunku. Budzi pokorę. A jak człowiek do niego wejdzie, powinien pamiętać o prądach wstecznych, falach i – zależnie od strefy klimatycznej – o kłujących rybach, parzących meduzach i wielkiej różnorodności glonów. Nie można się bezmyślnie pchać. Chociaż czasem można wbiec, podskakując. I można potem sobie pływać i skakać godzinami. Morze uświadamia mi, że w mojej niemal 50-letniej osobie wciąż aktywna pozostaje tamta mała chuda dziewczynka, która niebieskimi ustami mówiła do mamy, że jeszcze nie chce wychodzić z wody, bo wcale jej nie jest zimno. Kłamałam. A potem mama długo wlewała we mnie ciepłą herbatę i otulała kocami. Kilka lat temu nie mogłyśmy uwierzyć, że ta scena wciąż wraca i że wciąż nie mogę wyjść, bo jeszcze jedna fala, jeszcze dwie, jeszcze trochę. Poza tym lubię tak zmarznąć w tej wodzie, poczuć, że się jakoś w niej zadomowiłam, zanurkować najgłębiej jak się da, ale zawsze z otwartymi oczami.

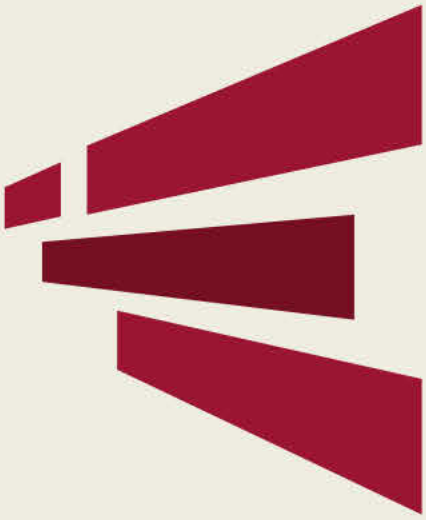
Nie lubię masek, płetw, okularków, pianek. Z morzem trzeba być jak najbliżej. Wiem, znowu dostarczam materiału do analiz, ale co ja poradzę. Jak pierwszy raz zobaczyłam „Wielki błękit" Luca Bessona, to długo potem nie mogłam dojść do siebie. Nie umiałabym zejść tak głęboko jak oni, ale czuję w sobie potencjał pragnienia, żeby na zawsze zostać tam na dole. Niestety, chociaż piszę o tym w tonie stuprocentowo poważnym, to w moim życiu dominują sytuacje lekko żenujące i nigdy nie zapomnę, jak pewnego lata na Sycylii popłynęliśmy daleko w morze rowerem wodnym, a potem skakaliśmy z niego i nurkowaliśmy. Rzuciliśmy sobie wtedy wyzwanie: kto zanurkuje najgłębiej? Dowodem zwycięstwa miała być garść piasku przyniesiona z dna. Byłam superszczęśliwa, że udało mi się zejść tak nisko, żeby wynieść ją na powierzchnię. Po całym dniu pływania poszliśmy na kolację do w miarę przyzwoitej restauracji i jakież było moje zdziwienie, kiedy pochyliłam się nad menu, a z moich zatok wypłynęło kilka dobrych szklanek morskiej wody. Tak zrozumiałam, że mam w głowie sporo miejsca, a żartom przez lata nie było końca.

Tuwim pisał w wierszu o trawie, że chciałby się „uzielić, przekwiecić do rdzenia kości", ja sobie myślę, że chciałabym być jak musująca tabletka, która rozpuszcza się i włącza w odwieczny wodny obieg, stając się częścią Oceanu. Może kiedyś tak to się wszystko skończy, a może spokój błękitu można absorbować poprzez cierpliwe gapienie się i bujanie na falach? Napisałam „błękitu", ale przecież tych kolorów jest nieskończenie wiele, jak w październikowym Bałtyku o ósmej rano, kiedy wchodzisz do lodowatej, stalowoszarej wody i poważnie – na tyle w każdym razie poważnie, na ile poważny może być człowiek w trakcie nagłego zamarzania – zastanawiasz się nad tym, dlaczego to sobie robisz, ale przyjaciółka mówi: „Chodź, w słońcu będzie cieplej", i kupujesz to oszustwo, bo nie wyobrażasz sobie, że mogłabyś się nie wykąpać w tak doskonałej srebrnej zatoce z widokiem na żurawie Stoczni Gdańskiej, przy tej plaży z bielusieńkim drobnym piaskiem. Więc brniesz w to, szczękasz zębami, ruszasz się trochę panicznie, aż nagle robi ci się ciepło, miło, nie chcesz wychodzić, w końcu robisz to tylko przez rozum i po to, żeby trochę mniej tęsknić, żeby mniej brakowało. Dlatego wrócisz. Powtarzaj to sobie. Powtarzaj. ■

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

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

eprasa.pl b0169df232



DZIEŃ MUZYKI FILMOWEJ

RMF CLASSIC

Weź udział w konkursie

TWÓJ FILMOWY COVER

wygraj

20 000 zł

na filmową podróż!

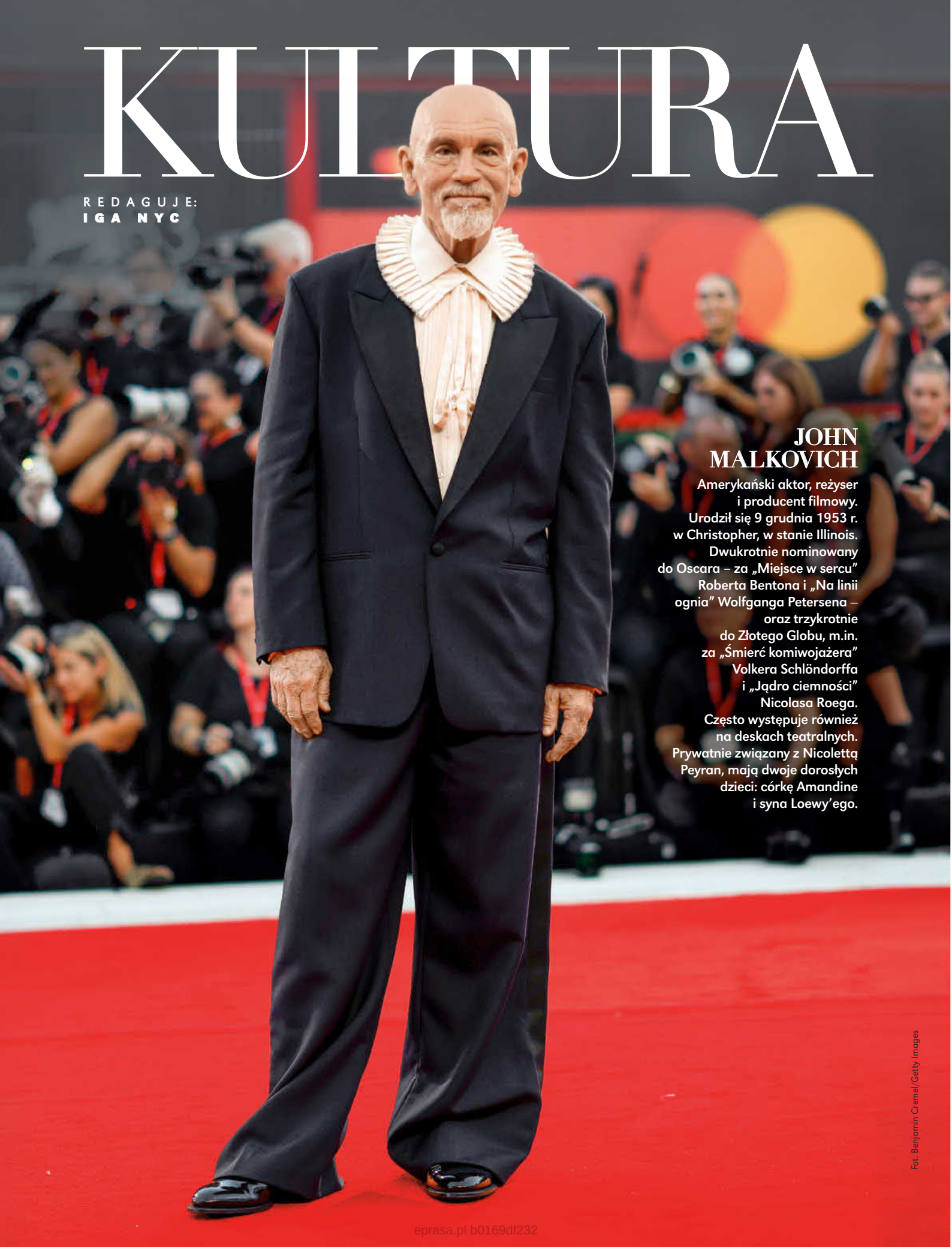
RMF CLASSIC

Szczegóły na rmfclassic.pl

eprasa.pl b0169df232

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC



JOHN MALKOVICH

Amerykański aktor, reżyser i producent filmowy. Urodził się 9 grudnia 1953 r. w Christopher, w stanie Illinois. Dwukrotnie nominowany do Oscara – za „Miejsce w sercu" Roberta Bentona i „Na linii ognia" Wolfganga Petersena – oraz trzykrotnie do Złotego Globu, m.in. za „Śmierć komiwojażera" Volkera Schlöndorffa i „Jądro ciemności" Nicolasa Roega. Często występuje również na deskach teatralnych. Prywatnie związany z Nicolettą Peyran, mają dwoje dorosłych dzieci: córkę Amandine i syna Loewy'ego.

Fot. Benjamin Cremel/Getty Images

eprasa.pl b0169df232



Rola w filmie „Dziki koń dziewięć" Martina McDonagha przyniosła mu nagrodę dla najlepszego aktora podczas tegorocznego festiwalu filmowego w Wenecji. W kinach od 13 listopada.

Chciałbym tu jeszcze POBYĆ

13 minut. Tyle trwała na festiwalu w Wenecji owacja na stojąco dla jego najnowszego filmu. **JOHN MALKOVICH** po raz kolejny udowadnia, że jest mistrzem w swoim fachu. I ponoć ma szansę na pierwszego Oscara.

ROZMAWIA: **ARTUR ZABORSKI**

Magnetyzujący Valmont w „Niebezpiecznych związkach", psychopata planujący zamach na prezydenta w „Na linii ognia", Jan Paweł III w „Nowym papieżu", on sam w „Być jak John Malkovich" – wybitne role 72-latka można by mnożyć. Mimo to Malkovich nigdy nie dostał złotej statuetki. Dlatego gdy niedawno otrzymał w Wenecji wyróżnienie dla najlepszego aktora, a krytycy zaczęli mówić o szansie na Oscara, wypowiada się dość ostrożnie: „Najważniejsze, że film przyciąga uwagę".

W „Dzikim koniu dziewięć" Martina McDonagha, twórcy „Trzy billboardy za Ebbing, Missouri", Malkovich gra agenta CIA, który razem ze swoim partnerem na krótko przed zamachem stanu w Chile w 1973 r. zostaje wysłany z Santiago na Wyspę Wielkanocną. Reżyser mówi: „Podczas pracy nad scenariuszem przypomniał mi się temat, o którym myślałem już jako bardzo młody człowiek – udział CIA w obaleniu demokratycznie wybranego prezydenta Chile Salvadora Allende. Postanowiłem, że takie będzie tło historii. W filmie dotykamy też kwestii Gwatemali, Konga i Zatoki Świń. Bardzo interesuje mnie prawda o tym, co CIA robiła na świecie w ciągu ostatnich 50–60 lat. Uważam, że wciąż za mało się o tym mówi. Wiemy wiele o działalności KGB, ale nie dyskutujemy o aktywności CIA tak, jak powinniśmy".

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

PANI: Akcja filmu dzieje się w 1973 roku. Jak pan wspomina tamten okres z własnego życia?

JOHN MALKOVICH: W czasie, kiedy rozgrywają się filmowe wydarzenia, miałem 19 lat i wyjeżdżałem właśnie na studia. Kiedy opuszczałem rodzinny dom, ojciec po prostu uścisnął mi rękę. I muszę przyznać, że wyczułem nawet pewną ulgę ze strony rodziców, że nareszcie zostają sami. Ale nie miało to nic wspólnego z tym, że mnie nie kochali. W tamtych czasach nie mówiło się wprost o miłości. A przynajmniej nie w środowisku, w którym dorastałem. Dzisiaj jest już inaczej, znacznie częściej dajemy bliskim wyraźnie do zrozumienia, że są dla nas ważni. Wyrażenie „kocham cię" jest czymś zwykłym i normalnym. Ale nie wtedy.

Interesował się pan polityką zagraniczną? Bo na świecie działo się wiele, a Stany Zjednoczone miały w tym swój zakulisowy udział.

Już jako dziecko oglądałem z rodzicami NBC News, widziałem np. materiały przedstawiające Patrice'a Lumumbę (pierwszy premier Demokratycznej Republiki Konga, pośmiertnie uznany za bohatera narodowego – red.), kiedy był ścigany. Pokazano też jego śmierć. Oczywiście jeszcze lepiej pamiętam 1973 rok, w którym toczy się akcja „Dziki koń dziewięć". Pamiętam dobrze, jak Salvador Allende (prezydent Chile w latach 1970–1973 – red.) został obalony w wyniku wojskowego zamachu stanu. Te wydarzenia miały na mnie wpływ, kształtowały mnie i moją świadomość. Potem wielokrotnie zajmowałem się tym, czym nasiąkłem jako młody człowiek, w mojej pracy. Zrobiłem np. sztukę o Chile pod rządami Pinocheta zatytułowaną „Just Food". Przeniosłem też na scenę prawdopodobnie najlepszą książkę o zamachu na Kennedy'ego napisaną przez Dona DeLillo. To było 30 lat temu. Teraz z kolei robię spektakl rozgrywający się w Chile, oparty na książce Roberta Bolaño „Literatura nazistowska w obu Amerykach", który dotyka pewnych aspektów reżimu Pinocheta dokładnie w tym okresie, o jakim opowiada nasz film. Jest to więc temat, który jest mi bliski i sporo o nim wiem.

GDY BYŁEM MŁODY, NIE MÓWIŁO SIĘ O MIŁOŚCI. NIGDY NIE USŁYSZAŁEM „KOCHAM CIĘ".

To dlatego przyjął pan rolę w filmie „Dziki koń dziewięć"?

Wziąłem ją ze względu na scenariusz, bo pomyślałem, że jest piękny. Byłem nim wręcz zachwycony. Wyprodukowałem wiele filmów i zagrałem w ich jeszcze większej liczbie, więc mogę z pełną odpowiedzialnością powiedzieć, że coś takiego czyta się może raz na 20–25 lat. Czyli niezbyt często. A generalnie im jestem starszy, tym większe znaczenie mają dla mnie scenariusze.

W filmie gra pan Chrisa, agenta CIA, który w Chile ma dwie misje – tę, którą wykonuje dla amerykańskiego rządu, i swoją prywatną. Pański bohater chciałby na Wyspach Wielkanocnych umrzeć, żeby uniknąć męczarni, jakie czekają go w związku z zaawansowanym stadium raka. Czy pańskim zdaniem powinniśmy sami móc decydować o tym, kiedy odchodzimy z tego świata?

To jego życie, więc myślę, że może zdecydować, kiedy chce je zakończyć. Nie sądzę, żebym sam tak zrobił, ale mówię to, nie będąc w sytuacji Chrisa.

Jak się pan czuł, grając kogoś, kto umiera?

W moim wieku wyobrażenie sobie, co taki człowiek czuje, nie jest szczególnie trudne. Oczywiście, kiedy grasz w filmie, jesteś postacią w czyimś śnie, ale to nie jest twój sen, więc go nie przeżywasz aż tak mocno. Jedynie muskasz te emocje. Natomiast jeśli chodzi o moje własne życie, to wiele razy myślałem o śmierci. Jestem przekonany, że nie będzie ona dla mnie żadnym wielkim zaskoczeniem. Oczywiście są rzeczy, dla których chciałbym jeszcze tutaj trochę pobyć, chciałbym zobaczyć choćby, jak moje wnuczki dorastają. Ale tak naprawdę nie mam w tej kwestii wielkiego wyboru. Na pewno chciałbym dalej pracować, choć pod warunkiem, że będą mógł zajmować się już wyłącznie rzeczami, które naprawdę mnie interesują. Będę to robił tak długo, jak będę w stanie. Zawsze mówię, że emerytura niespecjalnie mnie interesuje, bo kiedy przyjdzie odpowiedni moment, świat sam mnie na nią wyśle. Tak właśnie to działa i zawsze tak było. Nie mam z tym problemu.

O wykonanie „wyroku" na sobie i pociągnięcie za spust pański bohater prosi Lee, postać graną przez Sama Rockwella, który pracuje z nim w CIA.

Lubię takie historie, podoba mi się gatunek buddy movies. Także dlatego, że pod pewnym względem łatwo się je gra. Można wtedy pokazać naprawdę wiele stron jednej osoby. Na przykład bardzo mnie intrygowało, że mój bohater i jego partner nie mają żadnego problemu z zabijaniem ludzi. Nie stanowi to dla nich najmniejszego dylematu moralnego. Ich jedyny problem polega na tym, żeby nie zabijać ludzi podczas jedzenia. A dla znacznego odsetka światowej populacji ten drobny szczegół, czy wypada pozbawić kogoś życia w trakcie przeżuwania pokarmu, byłby najmniej istotny.

Jak się panu pracowało z Samem Rockwellem? Macie niezwykłą chemię na ekranie.

Uwielbiam Sama, jest wspaniałym kolegą. Bardzo ciężko pracuje. Jest w pełni zaangażowany w każde ujęcie, nigdy się nie obija i zawsze wymyśla coś nowego. I dla mnie właśnie to jest najważniejsze, mieć partnera, który obserwuje i reaguje. Oczywiście on również potrzebuje partnera, który przygląda się jemu. Sam i ja pracujemy w dość podobny sposób: zazwyczaj lubimy dawać reżyserowi wiele różnych możliwości i wariantów zagrania danej sceny. Z kolei Martin McDonagh jest bardzo precyzyjny, więc część z naszych pro-

eprasa.pl b0169df232



W „Dzikim koniu dziewięć" na ekranie partneruje mu Sam Rockwell. Tu obaj na czerwonym dywanie podczas festiwalu w Wenecji.

pozycji odpadała w przedbiegach. Niektóre sprawdzaliśmy też sami, jeszcze przed rozpoczęciem zdjęć, choćby po to, żeby dojść do wniosku: „Nie, nie chcemy iść w tę stronę". Ale tak naprawdę to zadaniem reżysera jest określenie, jak daleko to już za daleko, a jak mało to zbyt mało.

Pański bohater mówi wszystkim wprost, co myśli, bez owijania w bawełnę, a to oburza jego otoczenie. Jego partner też nie jest tym zachwycony.

Wydaje mi się, że ludzie najbardziej emocjonalnie reagują na prawdomówność w sytuacji, kiedy sami chcieliby powiedzieć coś prosto z mostu, ale nie potrafią. Za to publiczność lubi takich bohaterów. Zwłaszcza że Martin ma niesamowity dar wkładania swoim postaciom w usta skrajnie niepoprawnych politycznie tekstów, których dzisiaj właściwie nie możemy już swobodnie mówić. Teraz nie wypada tego robić. Uwielbiam moment, kiedy Chris rzuca, że zabrakło mu odwagi, żeby umówić się z „karlicą". Prawdopodobnie żadnej nigdy nie spotkał, ale mówi, że zabrakło mu odwagi. Dziewczyna, która na to patrzy, uważa to za skrajnie niestosowne zachowanie w świętym miejscu, a nasi bohaterowie zachowują się wtedy właściwie jak dwulatki. Kiedy ktoś ich strofuje, kompletnie nie wiedzą, co powiedzieć. Nie mieli przecież złych intencji. Jeśli chodzi o tych dwóch facetów, ich kłótnie przypominają kłótnie starego małżeństwa. Z jednej strony nigdy nie rozmawiają o sprawach fundamentalnych, a Chris prosi kumpla, żeby zakończył jego życie. To jest bardzo poważna prośba. Bo nawet jeśli przyjaciel zawodowo zajmuje się zabijaniem i ma całkiem niezłe pojęcie, jak zrobić to tak, żeby nie zostać złapanym, wciąż jest to dla niego bardzo obciążające wyzwanie.

KONIEC? MYŚLĘ O NIM. ALE CHCIAŁBYM JESZCZE KILKA RZECZY W ŻYCIU ZROBIĆ, ZOBACZYĆ.

Sama prośba o pomoc zabiciu się jest przecież moralnie dyskusyjna.

Chris jest do bólu prawdomówny, jednocześnie jest też dupkiem. A skoro ani on, ani jego kolega nigdy nie zastanawiają się nad tym, czy zabijanie ludzi jest dobre, czy złe, można tu w ogóle mówić o jakiejś moralności?

Czyli są niemoralni?

Nie potrafię jednoznacznie odpowiedzieć na to pytanie. My, aktorzy, musimy zrobić to, czego wymaga od nas postać. Kiedy kręcisz film, nie dostajesz zbyt dużo czasu na próby. Sam i ja wywodzimy się z teatru, gdzie jest odwrotnie - dostajesz mnóstwo czasu na analizę swojej postaci. A potem każdy wieczór po premierze jest w pewnym sensie kolejną próbą. Nie istnieje coś takiego jak skończone przedstawienie teatralne. Istnieje skończony tekst. I tyle, bo żadne przedstawienie nie jest w środę wieczorem takie samo, jakie było we wtorek wieczorem. W kinie nie ma na to wszystko przestrzeni, ale i tak praca z Samem to było wspaniałe doświadczenie, ogromna przyjemność. Zwłaszcza że darzymy się ogromnym szacunkiem i naprawdę bardzo się lubimy.

Podobało się panu na Wyspach Wielkanocnych, gdzie kręciliście?

To była niezwykła sceneria. Fantastyczne miejsce do pracy. Przede wszystkim bardzo łatwo było się tam skoncentrować, bo nie ma zbyt wielu rzeczy, które mogłyby człowieka rozpraszać. No, może poza wielkimi żółwiami. Piękna wyspa, sympatyczni ludzie. Idealne miejsce.

Podobno mają tam pyszne wino. A pan wspólnie z partnerką kupił kilkanaście lat temu winnicę we Francji. Uprawiacie szczepy pinot noir i cabernet sauvignon. Swoją ulubioną mieszankę nazwał pan „Niebezpieczne związki". Jak idzie interes?

Nadal się tym zajmuję, ale w tym roku nic nie wyprodukujemy. Nie udały nam się zbiory. To niestety nie jest dobry okres dla branży winiarskiej na świecie.

Co daje panu winiarstwo?

To po prostu kolejny sposób na tracenie pieniędzy.

Problemy w branży wynikają ze zmian klimatycznych?

Raczej z tego, że zmieniają się gusty. Młodzi ludzie wolą piwa kraftowe, moktajle, koktajle i tak dalej. Nie wiem, czy ktokolwiek radzi sobie obecnie szczególnie dobrze ze sprzedażą wina. Ciekawe, jak idzie Stevenowi Seagalowi. Jeśli nie próbował pan nigdy jego wina, to proszę sobie wyguglować butelkę. Jej wygląd i etykieta raczej nie zachęcają do zakupu. Choć może nie powinienem tak mówić, żeby nie dostać od Stevena w zęby! *(śmiech)* ■

Fot. Benjamin Cremel/Getty Images

eprasa.pl b0169df232


Robert Pattinson jako Chris Hansen

PRIMETIME

Robert Pattinson wielokrotnie udowodnił, że jest znakomitym aktorem, ale w fabularnym debiucie uznanego dokumentalisty Lance'a Oppenheima osiąga mistrzostwo. Jego bohater jest inspirowany prawdziwą postacią, dziennikarzem amerykańskiej stacji NBC Chrisem Hansenem, który w latach 2000 prowadził program „Dorwać drapieżnika". Twórcy formatu wyszukiwali na internetowych forach pedofilii i, podszywając się pod nieletnich, umawiali się na spotkania. Na miejscu na tytułowego drapieżnika nie czekało jednak dziecko, tylko Hansen, który w asyście kamery zadawał niewygodne pytania. Program zdjęto z anteny, kiedy jeden ze złapanych w pułapkę mężczyzn popełnił samobójstwo. Opowieść nie koncentruje się jednak na podejrzanych, ale na samym dziennikarzu, na jego wybujałym ego, rosnącej żądzy sukcesu, giętkim kręgosłupie moralnym. Chris głęboko wierzy, że to on jest tym dobrym, który łapie złych, ale czy tak jest na pewno? „Primetime" jest też opowieścią o presji oglądalności. Film miał światową premierę na festiwalu w Wenecji, gdzie walczył o Złotego Lwa. **Już w kinach.**

RÓŻA

Jeden z najgłośniejszych tytułów ostatniego Berlinale. Czarno-biały film Markusa Schleinzera przenosi nas na XVII-wieczną niemiecką wieś. To portret kobiety, która po wojnie trzydziestoletniej przybiera męską tożsamość – udaje żołnierza wracającego z frontu, bo widzi w tym jedyny sposób na decydowanie o sobie samej, posiadanie na własność ziemi i życie na własnych zasadach. Rose dość szybko udaje się zjednać początkowo nieufną lokalną społeczność i zyskać wśród niej szacunek. Choć fabuła jest fikcją, to reżyser przyznaje, że zainspirowały go prawdziwe historie kobiet, które zostały ukarane za podszywanie się pod mężczyzn. Sandra Hüller wcielająca się w główną bohaterkę jak zwykle nie zawodzi. Za rolę została wyróżniona Srebrnym Niedźwiedziem. **Już w kinach**


Sandra Hüller w roli Rose


Josie (Mia Tharia) i Klara (Jenna Ortega)

KLARA I SŁOŃCE

Nowa produkcja Taiki Waititiego z Jenną Ortegą i Amy Adams w rolach głównych wpisuje się w popularny ostatnio nurt filmów pokazujących, jak będzie wyglądała nasza rzeczywistość, gdy zaczniemy żyć ramię w ramię z robotami. Klara jest Sztuczną Przyjaciółką, nieco już przestarzałym modelem, i zostaje kupiona, żeby opiekować się nastoletnią Josie. Obdarzona empatią maszyna nawiązuje z dziewczynką bardzo bliską więź, co nie do końca podoba się rodzinie Josie. Film powstał na podstawie powieści noblisty Kazuo Ishigury. **Premiera: 23.10**


Yūya Yagira jako Akira

NIKT NIE WIE

Film japońskiego reżysera Hirokazu Koreedy trafia do polskich kin z ponad 20-letnim poślizgiem. Keiko to samotna matka, której właśnie udało się wynająć mieszkanie. Właścicielowi mówi, że ma tylko jedno dziecko, 12-letniego syna Akirę, choć chłopiec ma jeszcze troje rodzeństwa. Kobieta wie, że jeśli nie skłamie, nie będzie miała szans na znalezienie lokum. Dlatego zakazuje młodszym dzieciom wychodzenia z domu. Ale kiedy Keiko zakochuje się w nowym mężczyźnie, znika bez śladu i zostawia wszystkich pod opieką Akiry. Poruszające. **Premiera: 16.10**

Fot. materiały prasowe

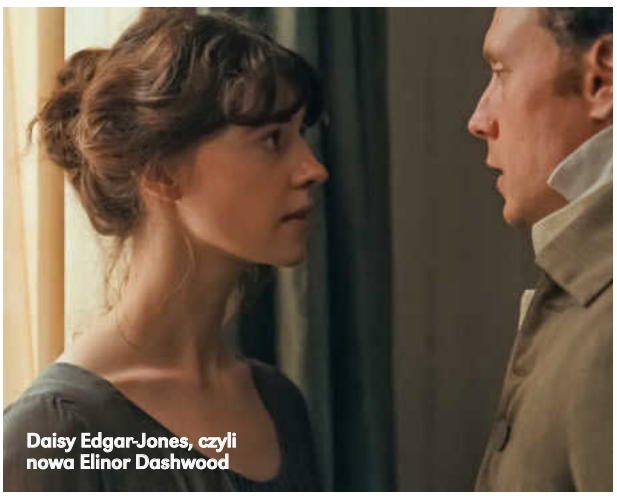
eprasa.pl b0169df232



Ho-yeon Jung jako Sung-ae .

WITAJCIE W HOPE

Ta koreańska produkcja to jazda bez trzymanki. Multigatunkowe kino pełne akcji, brawury i groteski. Mieszkańcy portowego miasta Hope zostają odcięci od świata przez pożary okolicznych lasów, a policja otrzymuje kolejne meldunki o ofiarach wyjątkowo brutalnych ataków dzikich zwierząt. Wkrótce okazuje się jednak, że sprawcami wcale nie są zwierzęta, tylko tajemnicze istoty. Zaczyna się walka o przetrwanie. Poza koreańską obsadą na ekranie zobaczyć można też Alicię Vikander i Michaela Fassbendera. Nowy film reżysera Na Hong-jina był nominowany do Złotej Palmy na tegorocznym festiwalu w Cannes. **Premiera: 30.10**



Daisy Edgar-Jones, czyli nowa Elinor Dashwood

ROZWAŻNA I ROMANTYCZNA

Pamiętacie serial „Normalni ludzie"? Teraz odtwórczynię roli Marianne, czyli Daisy Edgar-Jones, zobaczycie jako Elinor Dashwood w nowej ekranizacji powieści Jane Austen. Poprzeczka została zawieszona wysoko, bo wcześniej tę samą postać grała Emma Thompson i dostała nawet nominację do Oscara (ale statuetkę otrzymała za scenariusz, którego była autorką, nie za rolę). Daisy też jest świetna! **Premiera: 16.10**

Fot. materiały prasowe



W „Braciach" Matthew McConaughey i Woody Harrelson grają siebie samych.

NA MAŁYM EKRANIE

O TYCH TYTUŁACH BĘDZIE GŁOŚNO.



Magdalena Cielecka jako Kama Kossowska w serialu „Zmora"

Matthew McConaughey i Woody Harrelson znów razem. Aktorzy, którzy przed laty zagrali w pierwszym sezonie fenomenalnego serialu „Detektyw", ponownie spotkali się na małym ekranie. Ale w komediowych **„Braciach"** (Apple TV+), gdzie fikcja miesza się z rzeczywistością, grają... samych siebie. Fabuła opiera się na teorii, że mogą być przyrodnimi braćmi, co wystawia ich przyjaźń na próbę. Gwiazdorzy próbują teraz ustalić, co wydarzyło się kilkadziesiąt lat temu między ich rodzinami, lecz na każdego z nich ta sytuacja wpływa kompletnie inaczej. Na dodatek Matthew mierzy się z kryzysem tożsamości i rozważa kandydowanie na gubernatora Teksasu. Dobre!

Jeśli po obejrzeniu „Lalki", wciąż czujecie niedosyt Magdaleny Cieleckiej na ekranie, możecie zobaczyć ją w kryminale **„Zmora"** (HBO Max), który jest adaptacją powieści Roberta Małeckiego. Kama Kossowska to znana dziennikarka telewizyjna, która właśnie straciła pracę w atmosferze skandalu i przyjechała do Torunia na zjazd absolwentów. Jej przyjazd do miasta zbiega się z ponownym otwarciem sprawy zaginięcia Piotrka, przyjaciela z dzieciństwa.



Piotra Hajduka w serialu „SOR" gra Sebastian Dela.

Inna głośna premiera to nowy polski serial medyczny **„SOR"** (Prime Video i TVP), pokazujący kulisy pracy na szpitalnym oddziale ratunkowym. Głównym bohaterem jest Piotr Hajduk, młody lekarz, który po dłuższej nieobecności wraca do rodzinnego miasta i podejmuje pracę w tamtejszym szpitalu. Spotyka Kasię, swoją dawną miłość. ■

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl b0169df232





Po lewej: zdjęcie zapowiadające spektakl „Dryf" w reż. Katarzyny Minkowskiej. U góry: obsada hitowego „Strachu przed lataniem"

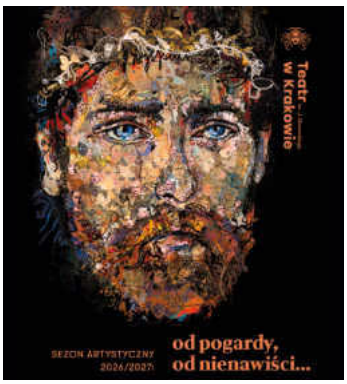
STRUMIENIE MIŁOŚCI

TAKIM HASŁEM SEZON 26/27 ZAPOWIADA WARSZAWSKI TR. TEATR PRZY MARSZAŁKOWSKIEJ 8 MA SCENĘ NIEWIELKĄ, ALE ZAMIERZENIA BEZ ŚLADU OGRANICZEŃ.

Poprzedni sezon zakończył się brawurowo. „Strach przed lataniem" w reżyserii Dominiki Szczawińskiej, z fenomenalną rolą Marty Nieradkiewicz stał się prawdziwym przebojem. Zresztą wakacje w tym teatrze nie trwały długo. Już w sierpniu zespół aktorski TR rozpoczął pracę z rumuńskim reżyserem Radu Jude. Efektem tego spotkania będzie hybrydowa teatralno-filmowa forma, która zostanie zaprezentowana publiczności. Oprócz tego czekają nas premiery w reżyserii m.in. Katarzyny Minkowskiej, Gosi Wdowik i Cezarego Tomaszewskiego.

FILMOWY SEZON W SŁOWACKIM

Sezon w Teatrze im. Juliusza Słowackiego w Krakowie otworzy się z rozmachem! Spektakl „Kraków narodowej sztuce, czyli tryumf miernoty" w reżyserii Agaty Dudy-Gracz dzieje się w czasie próby generalnej do „Wesela" i składa się z dwóch części: immersyjnej pierwszej, w której wędrujemy przez przestrzenie teatru, i drugiej – granej już klasycznie – w której sceną zawładną teatralne upiory. Potem prawdziwy wysyp tytułów znanych z... kina i małego ekranu. Zobaczymy m.in. „Reniferka", „Melancholię" i „Godziny". Ale jak się wydaje, największe emocje może wzbudzić inscenizacja „Przeminęło z wiatrem". A może jednak „Godziny"? Zobaczymy!



U góry: Plakat autorstwa Odette Miller-Hard
U dołu: ozdoba zeszłego sezonu „Antygona" Sofokles/Bisz





NOWE KRÓLESTWO

ShataQS to zwyciężczyni programu „Szansa na sukces" oraz laureatka szóstej edycji „Must Be the Music. Tylko muzyka". Jesienią 2026 roku wokalistka zaprezentuje album „Królestwo", któremu towarzyszyć będzie ogólnopolska trasa koncertowa obejmująca 15 miast i 16 koncertów. **shataqs.com**

ROGUCKI X 30

Piotr Rogucki świętuje 30-lecie kariery. Pierwszą odsłoną jubileuszowego projektu jest jesienna trasa koncertowa Rogucki & Normalni Ludzie, podczas której muzyk zaprezentuje przekrój swojej bogatej twórczości. **rogucki.art**



WARTO POSŁUCHAĆ

BONOBO
(Ninja Tune)
Wszystko, co pod szyldem Bonobo tworzy niejaki Simon Green, wpływa zbawiennie na system nerwowy. Album „Distance in Static" również.

ORVILLE PECK
(Warner)
Jeśli nie spotkali się Państwo jeszcze z tą osobistością, na pewno warto zrobić to przy okazji płyty „Mule". Orville Peck, urodzony w Johannesburgu amerykański kowboj w masce. Brzmi ciekawie?

PENELOPE ISLES
(Bella Union)
Kolejna dawka jesiennego ukojenia. Wychowana na malowniczej wyspie Man Penelope Isles i jej romantyczne, melodyjne piosenki. Album zatytułowany „3" jest na piątkę!



ARTUR ROJEK
(Artur Rojek)
Ile tu wzruszeń, wspomnień i olśnień! Ile? Za dużo. Przykro mi, ale za grosz nie wierzę tym łzom. Plus tytuł: „Chciałbym urodzić się, żeby latałem" – to nie błąd! Litości!

BECK
(BH Music)
Nowy album Becka. „Ride Lonesome" to płyta liryczna, skupiona i znowu jesienna. Patronuje jej wielki Neil Young. Beck nie podróżuje więc sam.

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Fot. Wojciech Sobolewski/materiały prasowe, Adrian Lach/materiały prasowe, Joanna Siwiec/materiały prasowe, Michał Orliński/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

SEBASTIAN **DELA**

SONIA **MIETIELICA**

IRENEUSZ **CZOP**

MAURYCY **POPIEL**

ANDRZEJ **GRABOWSKI**



SOR

wtorek 22:20

TVP 2

TVP VOD



Sylwia Zientek próbuje ocalić od zapomnienia niedoceniane polskie artystki.



Nowa książka autorki „Tylko one. Polska sztuka bez mężczyzn"

TYLKO TYLE OGNIA

Sylwia Zientek w książkach „Polki na Montparnassie" i „Tylko one" przypominała nam o wybitnych, lecz przez dekady unieważnianych polskich malarkach. Tym razem skupia się na jednej z nich – Meli Muter. W „Wiernej sobie" stworzyła pasjonującą opowieść o artystce, która konsekwentnie walczyła o swoje miejsce w sztuce. Muter portretowała m.in. Żeromskiego, Sienkiewicza i Ravela, prowadziła burzliwe życie towarzyskie godne epoki, a przy tym los nie oszczędzał jej dramatów – straciła jedynego syna, przeżyła koszmar obu wojen światowych. Mimo to była zdeterminowana, by inni zauważyli jej sposób widzenia świata i sięgała po tematy tabu (np. „Macierzyństwo" z 1924 – portret umęczonej kobiety z dzieckiem przy piersi) lub zarezerwowane dla mężczyzn. Pozostała wierna sobie mimo przytyków, że jej malarstwo jest brutalne i nie ma w nim za grosz kobiecości. Sceptykom odpowiadała przekornie: „Chcę włożyć w nie tylko tyle ognia, żeby poczuć się, jakby mnie przypiekano".

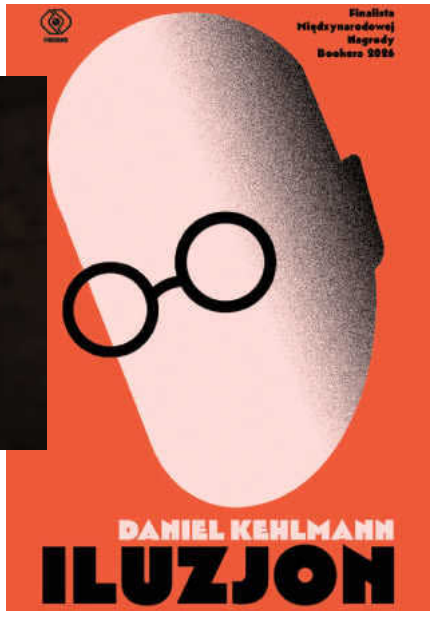
Sylwia Zientek, „Mela Muter. Wierna sobie. Biografia" (Znak Literanova)

OKO W OKO Z DIABŁEM

Georg Wilhelm Pabst, bohater „Iluzjonu", to postać prawdziwa. Austriacki reżyser i scenarzysta uchodził za jednego z najciekawszych europejskich przedwojennych filmowców. Daniel Kehlmann zbeletryzował jego losy nie dla zasług filmowych, ale z powodu jednego z mroczniejszych epizodów w karierze Pabsta. Uchodzący za lewicowca reżyser wyemigrował do USA wkrótce po dojściu do władzy przez Hitlera. Zlekceważony w Hollywood, postanowił wrócić do Europy. Nim zdążył podjąć decyzję o kolejnej emigracji za ocean, wybuchła II wojna światowa, a o Pabsta i jego talent upomnieli się naziści. Gotowi byli mu wybaczyć, ceną miała być lojalność wobec reżimu. Kehlmann znakomicie oddaje rozdarcie artysty, który wciąż chce tworzyć, a jednocześnie bada moralne granice kompromisu. Czy można jednak nie ubrudzić sobie rąk, gdy próbuje się negocjować pakt z diabłem? **Daniel Kehlmann, „Iluzjon"** (Rebis)



Daniel Kehlmann, autor m.in. powieści „Tyll", jest jednym z najbardziej cenionych autorów niemieckojęzycznych.



Fot. Mili Studio, Heike Steinweg, materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

KOBIETA SIĘ OPŁACA

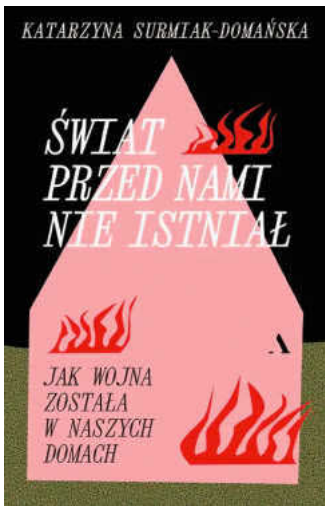
W 2020 roku w jednej z duńskich gazet opublikowano tekst „Kobiety niezmiennie deficytowym interesem dla Skarbu Państwa". Teza była prosta: kobiety więcej dostają od państwa niż wkładają. Płacą bowiem niższe podatki niż mężczyźni, a więcej korzystają ze szpitali czy częściej chodzą na zwolnienia lekarskie. Nikt jednak nie pokusił się w tekście, by odpowiedzieć, dlaczego właściwie tak się dzieje, a kobieta jest obywatelem deficytowym. Przyjrzała się temu Emma Holten, a jej książka „Deficyt. O ukrytej wartości pracy kobiet" punktuje nie tylko autorów artykułu, ale i szersze podejście, które mówi, że kobieta to społeczny truteń. Holten wylicza skalę bezpłatnej opiekuńczej pracy kobiet, niższe od mężczyzn zarobki czy fakt, że kobiety rzeczywiście częściej bywają w szpitalach lub na L4 – głównie dlatego, że rodzą dzieci.

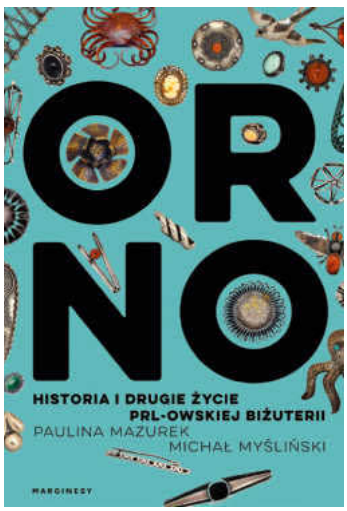
Emma Holten, „O ukrytej wartości pracy kobiet", Krytyka Polityczna



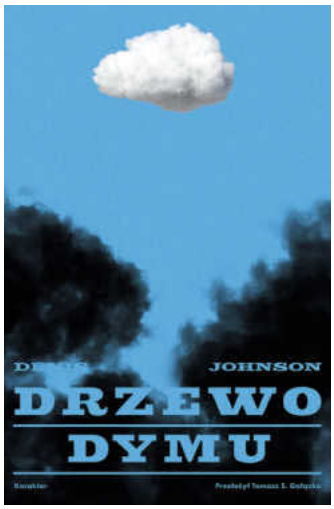


Emma Holten, duńsko-szwedzka feministka, napisała ważny esej ekonomiczny.









WOJNA W NAS

Jak głęboko wojna wciąż w nas siedzi? Czy to możliwe, że kolejne pokolenia doświadczają traum wojennych, choć wojnę znają tylko z opowieści dziadków i rodziców? Katarzyna Surmiak-Domańska w książce **„Świat przed nami nie istniał"** (Agora) zebrała historie pokolenia X, ich rodziców i ekspertów od traumy, tworząc opowieść o emocjonalnej kondycji Polaków. Ważna książka, która nie rozlicza, ale pomaga zrozumieć nasze lęki.

NOWE ŻYCIE BIŻUTERII

Przez lata niedoceniana, dziś osiąga zawrotne ceny. Biżuteria spółdzielni ORNO to kolejny przykład PRL-owskiego designu, który dobrze się zestarzał, a może wręcz przeżywa drugą młodość. Paulina Mazurek i Michał Myśliński w bogato ilustrowanej książce **„ORNO"** (Marginesy) przyglądają się jej historii, pracom najbardziej znanych projektantów i drugiemu życiu, gdy wróciła do łask kolekcjonerów.

KSIĄŻKA VS WŁADZA

Jak to możliwe, że tak słabo znamy ten epizod zimnej wojny? Dotyczy on przecież niespożytej kreatywności Polaków w przemycaniu przez granice literatury zakazanej w PRL, a dostarczanej całymi walizkami przez CIA. **„Klub książki CIA"** (Prószyński i S-ka) Charliego Englisha to wciągający reportaż historyczny o tym, że wielka literatura może przynosić siły do walki z reżimem i wywracać systemy.

OBSESJA PRZEMOCY

Mówi się, że **„Drzewo dymu"** (Karakter) Denisa Johnsona rozmachem przypomina „Czas apokalipsy". Jednak ta powieść o wojnie w Wietnamie klimatem bliższa jest „Paragrafowi 22" Josepha Hellera. Tak jak Heller, Johnson bezbłędnie wyłapuje grozę przemocy, która zmienia się w groteskę i tworzy galerię niepowtarzalnych postaci, które wszelkimi sposobami próbują wywinąć się śmierci.

REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

Fot. Claudia Vega, materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu rodowany
z cyrkoniami
AR548-3143
199 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
rodowane
z cyrkoniami
AR540-3939
199 zł
apart.pl



SMART UTILITY

Kolekcja Back to City od Reserved powstała z myślą o długich, miejskich dniach. Łączy współczesną elegancję z wygodą i najważniejszymi trendami sezonu, proponując garderobę, która pomoże odnaleźć się w każdej odsłonie miejskiego życia.
reserved.com





WITTCHEN
Kosmetyczka
podróżna
279,90 zł
wittchen.com

JESIEŃ w kolorach ziemi

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

HEGO'S MILANO
Botki ze skóry
999,99 zł
hegos.eu





MAKO
Pony Pointed Mule
990 zł
mako-store.pl



STYL BEZ WYSIŁKU

SUIT YOURSELF jest odpowiedzią na potrzebę ubierania się świadomie i adekwatnie do różnych momentów dnia – bez konieczności każdorazowego budowania stylizacji od podstaw. SOLAR proponuje na sezon jesień–zima wyselekcjonowaną garderobę opartą na komplementarnych modelach, wyrazistych kontrastach i mniej oczywistych połączeniach.
solar.com.pl

eprasa.pl b0169df232

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA



W NUMERZE LISTOPADOWYM

prezentujemy najmodniejsze kolory na nowy sezon. Podpowiadamy też, jak nosić kratę na różne sposoby.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.

eprasa.pl b0169df232

okulary
Celine
1600 zł

bransoletka
Elixa/apart.pl
219 zł

sukienka
Forever New
559 zł

spódnica
Shushu/Tong
2400 zł

kurtka
Mammut
1250 zł

torebka
Chicca Borse/
zalando.pl
760,50 zł

apaszka
Dolce&Gabbana
1250zł

pierścionek
Elixa/apart.pl
149 zł

Color Palette
GAULTIER
F9B1A7
F08671
F36843
2552D

POMARAŃCZ

Jak żaden inny kolor kojarzy się z jesienią. Dodaje energii i rozświetla. Świetnie wygląda z czernią, bielą i szarością. W tym sezonie projektanci łączą go także z różem i żółcią.

GAULTIER

buty
Puma/eobuwie.pl
429,99 zł

eprasa.pl b0169df232



MUGLER





ESCORPION

bransoletka
Pandora
429 zł

spodnie
Stradivarius/ zalando.pl
125 zł

sweter
COS
1000 zł

pierścionek
Pandora
339 zł

torebka
Nine West/ ccc.eu
179,99 zł

buty
Jenny Fairy/ eobuwie.pl
169,99 zł

BALENCIAGA

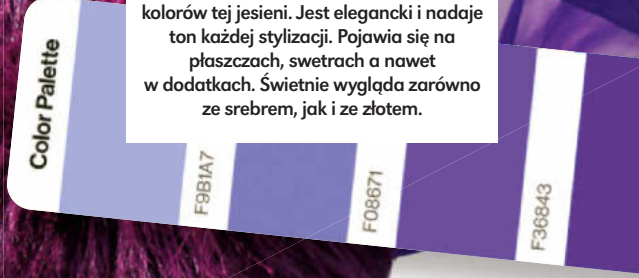
Kolory na jesień

TEN SEZON NIE BĘDZIE NUDNY. MOCNE BARWY WIODĄ PRYM I ROZŚWIETLAJĄ SZARE DNI. WYBIERZ SWOJĄ ULUBIONĄ I BAW SIĘ MODĄ!

TEKST **KANIA KAMIŃSKA**

FIOLET

To jeden z najbardziej intrygujących kolorów tej jesieni. Jest elegancki i nadaje ton każdej stylizacji. Pojawia się na płaszczach, swetrach a nawet w dodatkach. Świetnie wygląda zarówno ze srebrem, jak i ze złotem.



eprasa.pl b0169d1z0

bransoletka
Apart
259 zł

sukienka
Mango/
zalando.pl
209,99 zł

marynarka
ARKET
650 zł

spódnica
& Other
Stories
450 zł

okulary
Dior
1300 zł

pierścionek
Apart
249 zł

buty
Stuart Weitzman/
eobuwie.pl
1999 zł

STOROJUC



GRANAT

Rywalizuje z czernią. Jest elegancki, ponadczasowy i sprawdzi się w każdej sytuacji: od codziennych stylizacji po te najelegantsze.







Fot. Launchmetrics/Spotlight. (15), Anastasiia Hevko/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

okulary
Aquazzura
2300 zł

spodnie
Chloé
4100 zł

kurtka
Phoebe Philo
6500 zł

pierścionek
Tous
649 zł


J PRESS


NATAN

torebka
Nine West/ ccc.eu
349,99 zł

szalik
Burberry
2100 zł

buty
Roxy/eobuwie.pl
249,99 zł

RÓŻ

Pastelowe odcienie różowego, kojarzone dotychczas z wiosną, zostają z nami na dłużej. Skutecznie odmładzają i są bardzo delikatne. Łączymy je z bielą, ale także z bordo, aby nadać stylizacji bardziej jesienny charakter.


MAX MARA

DULLAERT

bransoletka
Tous
499 zł

eprasa



NIECH MOC BĘDZIE Z TOBĄ

MINIMALIZM MA WIELE WSPÓLNEGO Z KLASYCZNĄ ELEGANCJĄ. ICH SIŁĄ JEST WYSOKA JAKOŚĆ I SZLACHETNA PROSTOTA.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

b0169df232



WBREW POZOROM MAŁA CZARNA NIEJEDNO MA IMIĘ. MODEL IDEALNY NA JESIEŃ? OCZYWIŚCIE Z GOLFEM!

eprasa.pl b0169df232



SKÓRZANE MOKASYNY I TOREBKA. DZIĘKI NIM TWOJA STYLIZACJA NABIERZE LUKSUSOWEGO CHARAKTERU.





PIĘKNY PŁASZCZ
Z NATURALNEJ
WEŁNY TO RZECZ,
W KTÓRĄ WARTO
ZAINWESTOWAĆ.
BĘDZIE NAM
SŁUŻYĆ LATAMI.

eprasa.pl b0169df232


OCHNIK
AW26 - NEW BOHEME COLLECTION
www.ochnik.com

KRATA na 4 sposoby

Może być elegancka i swobodniejsza, bywa też przekorna i awangardowa. A oto kilka pomysłów na kraciaste stylizacje.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



SOCZYSTY KOLOR

DODAJE ENERGII I PODKREŚLA OPALENIZNĘ, KTÓRA ZOSTAŁA NAM JESZCZE PO LECIE.

1. kolczyki **Apart,** 339 zł
2. naszyjnik **Apart,** 1529 zł
3. okulary **Bvlgari,** 2400 zł
4. koszula **God's True Cashmere,** 3200 zł
5. spódnica **Vince,** 1400 zł
6. body **Intimissimi,** 229,90 zł
7. pierścionek **Apart,** 1089 zł
8. torebka **Badura/eobuwie.pl,** 229,99 zł
9. buty **Guess/eobuwie.pl,** 634,99 zł



MIEJSKI SZYK

TAKIE NIEOCZYWISTE POŁĄCZENIA SĄ HITEM TEJ JESIENI.

1. kolczyki **W.Kruk,** 749 zł
2. okulary **Fendi,** 1200 zł
3. bransoletka **W.Kruk,** 599 zł
4. bluza **H&M,** 109,99 zł
5. koszula **KappAhl,** 149,99 zł
6. stanik **Intimissimi,** 189,90 zł
7. spódnica **Next/zalando.pl,** 337 zł
8. pierścionek **W.Kruk,** 699 zł
9. torebka **TK Maxx,** 134,99 zł
10. buty **Adidas/eobuwie.pl,** 299,99 zł

eprasa.pl b0169df232















GARSONKA

KRACIASTA GARSONKA TO PRAWDZIWY SYMBOL ELEGANCJI.

1. pierścionek **Apart,** 2159 zł
2. okulary Celine, 1400 zł
3. golf **Intimissimi,** 189,90 zł
4. żakiet **Mango,** 269,99 zł
5. spódnica **Mango,** 209,99 zł
6. bransoletka Apart, 649 zł
7. torebka **Wittchen,** 169,90 zł
8. kolczyki **Apart,** 5590 zł
9. buty **Högl/eobuwie.pl,** 699,99 zł













W ANGIELSKIM STYLU

TEN WZÓR SPRAWDZI SIĘ ZARÓWNO DO PRACY, JAK TEŻ NA JESIENNYM SPACERZE.

1. kolczyki **Yes,** 399 zł
2. bransoletka **Yes,** 89 zł
3. pierścionek **Yes,** 99 zł
4. płaszcz **Ochnik,** 499,90 zł
5. marynarka **Reiss/zalando.pl,** 1967 zł
6. golf **Intmissimi,** 189,99 zł
7. koszula **KappAhl,** 199,99 zł
8. spodnie **Etro,** 2200 zł
9. pasek **Saint Laurent,** 1300 zł
10. torebka **TK Maxx,** 89,99 zł
11. buty **Lasocki/eobuwie.pl,** 229,99 zł

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

eprasa.pl b0169df232



Z WYŻSZEJ PÓŁKI

Marka Apart prezentuje nową kampanię z High Jewellery – to wyjątkowa selekcja luksusowej diamentowej biżuterii, stworzonej z myślą o wszystkich, którzy cenią kunszt sztuki jubilerskiej.
apart.pl



ŁATWY WYBÓR

Kolekcja Suit Yourself marki Solar to wyselekcjonowana linia ubrań idealnych do pracy. Koniec z dylematem, w co się ubrać – tu wszystko do siebie pasuje.
solar.com.pl

BUTY IDEALNE

Najnowsza linia butów włoskiej marki Pinko pełna jest intrygujących modeli – od sportowych po supermodne w tym sezonie kowbojki.
Więcej na: **pinko.com**



GARDEROBA NA LATA

KappAhl kolekcją Autumn 2026 zachęca do tego, by zamiast podążać za szybko zmieniającymi się trendami, wybierać ponadczasowe ubrania i dodatki, które pozostają z nami na dłużej. Bo moda nie powinna być jednorazowa.
kappahl.com



PONADCZASOWA KLASYKA

Swetry w romby, świetnie skrojone koszule czy ołówkowe spódnice wykonane z wysokiej jakości materiałów i dopracowane w najmniejszych detalach. To wszystko znajdziesz w nowej damskiej linii marki Boss.
Więcej na: hugoboss.com



BOGNA X BALAGAN

Bogna Sworowska wraz z marką Balagan zaprojektowała swoją pierwszą kolekcję butów, torebek i dodatków. Elegancja przeplata się tu z wygodą i modowymi nowinkami.
balaganstudio.com

Fot. materiały prasowe

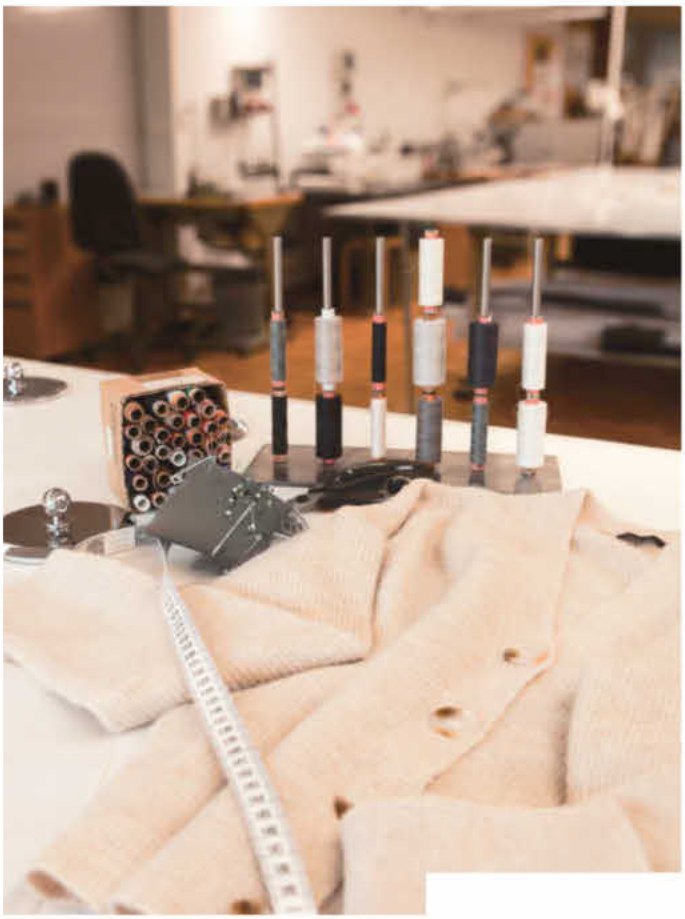
OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

eprasa.pl b0169df232

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 b0169df232

URODA

REDAGUJE
DANUTA BYBROWSKA

PROSTO Z GRZĄDKI

Perfumy z nutami warzyw? Okazuje się, że to wcale nie jest zły pomysł. Akord marchwi dodaje im słodkości, akord pomidora – zielonej świeżości, a papryki – wyrazistości.



1. woda perfumowana z nutą papryczki chili **Purple Trouble, JULIETTE HAS A GUN** (100 ml – ok. 460 zł) **2.** woda perfumowana z nutą jałowca cade **Cade, BRUME ORPIN** (80 ml – 830 zł) **3.** woda perfumowana z aromatem liści pomidora **Colours of Capri, BIRKHOLZ** (50 ml – 695 zł) **4.** woda kolońska z rabarbarem **Eau de rhubarbe écarlate, HERMÈS** (50 ml – 459 zł) **5.** woda kolońska z nutą marchwi **Carrot Blossom, JO MALONE LONDON** (30 ml – 372 zł) **6.** perfumy **Polish Potato, BOHOBOCO** (50 ml – 719 zł) **7.** woda perfumowana z akordami pomidora i papryki **Love is coming... Chapter II, THE DIFFERENT COMPANY** (100 ml – 899 zł)

Fot. Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



RYTUAŁ CZUŁOŚCI DLA CIAŁA

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

TYLKO w hebe

www.yope.me

STEP 1 OCZYSZCZANIE
ŻEL Z GLINKĄ GHASSOUL DO MYCIA CIAŁA

STEP 2 ODNOWA
PIANKA ZMIĘKCZAJĄCO-EKSFOLIUJĄCA
RĘKAWICA ZŁUSZCZAJĄCA
PEELING WULKANICZNY

STEP 3 REGENERACJA
ODŻYWCZY OLEJEK DO CIAŁA I MASAŻU

STEP + ZAPACH
OLEJEK PERFUMOWANY
MGIEŁKA DO CIAŁA I WŁOSÓW

eprasa.pl b0169df232

Pielęgnacja

Wielki powrót RETINOLU

Mody na różne składniki pielęgnacyjne przychodzą i odchodzą, natomiast witamina A wciąż pozostaje jedną z niewielu substancji o udowodnionym działaniu odmładzającym.

TEKST: **DANUTA BYBROWSKA**

PANI: Na przełomie XX i XXI wieku retinol stał się złotym standardem w pielęgnacji. Stosowano go do walki ze zmarszczkami, ale też np. przy rozjaśnianiu przebarwień. Jednak w pewnym momencie nastąpiła era Clean Beauty i trochę o nim zapomnieliśmy. Teraz obserwujemy jego wielki powrót. Jak można to wytłumaczyć?

DR IVANA STANKOVIĆ: Dla nas, dermatologów, retinol nigdy nie zniknął. Niezależnie od chwilowych trendów retinoidy stosowane miejscowo niezmiennie pozostają złotym standardem w medycynie. Używamy ich w leczeniu zmian trądzikowych, w profilaktyce przeciwstarzeniowej oraz dla podtrzymania efektów zabiegów gabinetowych.



DR IVANA STANKOVIĆ
dermatolożka, założycielka kliniki Dermea

Skąd bierze się skuteczność retinoidów?

To najlepiej przebadane substancje aktywne w historii kosmetologii. Działają wielopoziomowo zarówno na naskórek, jak i na skórę właściwą. W naskórku normalizują proces odnowy komórkowej, dzięki czemu cera staje się gładka, a nagromadzona melatonina uwalnia się, co pozwala rozjaśnić przebarwienia. Z kolei w skórze właściwej stymulują fibroblasty do produkcji kolagenu i hamują działanie enzymów odpowiedzialnych za jego niszczenie. Efektem jest



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



Fot. Romario Ien/Adobe Stock

POLECAMY:
1. serum w olejku **Intensive Retinol, INSTITUT ESTHEDERM** (15 ml – 356 zł) **2.** liftingująco-ujędrniający krem pod oczy **Vital Perfection, SHISEIDO** (15 ml – 449 zł) **3.** regenerujący krem na noc **Radical Night Repair, ZO SKIN HEALTH** (60 ml – 880 zł) **4.** lekki żel na noc **Retinol Overnight Gel, RODIAL** (50 ml – 880 zł) **5.** serum na noc **Retinolox, YOSKINE** (30 ml – 73 zł)

eprasa.pl b0169df232

grubsza, bardziej zwarta i elastyczna skóra. Dodatkowo dochodzi do odblokowania ujść gruczołów łojowych, co daje świetne rezultaty przeciwtrądzikowe i przeciwzaskórnikowe.

Wiele kobiet wciąż obawia się podrażnień, a nowe unijne przepisy dotyczące stężeń tylko te obawy podsyciły.

Obecnie w Unii Europejskiej stężenie trzech form witaminy A, konkretnie chodzi o retinol, retinyl acetate oraz retinyl palmitate, w kosmetykach nie może przekraczać 0,3 proc. Ta decyzja nie wynikała jednak z ich szkodliwości, lecz z chęci kontrolowania całkowitej ilości witaminy A dostarczanej do organizmu także z diety czy suplementów. Nie ma powodów do strachu, zwłaszcza że nowoczesne formuły potrafią świetnie okiełznać dawną agresywność tych składników. Dzięki nim retinol stał się bezpieczny dla osób z wrażliwą cerą i zaczął pojawiać się w kremach pod oczy.

Czym różnią się retinoidy na receptę od tych w kremach?

Chodzi o liczbę etapów, jakie składnik musi pokonać, aby przekształcić się w kwas retinowy, czyli postać, która jest aktywna biologicznie. Preparaty na receptę, jak tretinoina, adapalen czy tazoroten, wiążą się bezpośrednio z receptorem w jądrze komórkowym i w związku z tym działają szybciej, silniej i bardziej selektywnie. Formy kosmetyczne, czyli retinal i retinol, potrzebują w skórze odpowiednio jednej lub dwóch transformacji. Ta dłuższa droga wcale nie oznacza, że są gorsze – sprawia, że działają wolniej i łagodniej.

Jak stosować retinoidy, żeby uniknąć podrażnień?

Kluczem do sukcesu jest cierpliwość i powolne budowanie tolerancji. Powinniśmy zaczynać od najniższych stężeń i stosować preparat maksymalnie dwa razy w tygodniu, wyłącznie wieczorem. Jeśli po kilku tygodniach cera reaguje dobrze, możemy powoli zwiększać częstotliwość, a dopiero później stężenie. Jeśli jednak skóra staje się napięta, sucha i czerwona, należy natychmiast zwolnić. W pielęgnacji więcej i częściej wcale nie oznacza lepiej.

Czy technologiczne innowacje oznaczają, że witaminę A możemy stosować w ciągu dnia?

Zawsze zalecam aplikację retinoidów na noc. W ciągu dnia skóra potrzebuje innych składników. Przede wszystkim antyoksydantów, które walczą z wolnymi rodnikami i wzmacniają działanie kremów z filtrami. Dobowa rutyna powinna opierać się na jasnym podziale ról: o poranku stawiamy na antyoksydację i fotoprotekcję, a wieczorem na naprawę za pomocą retinoidów.

Na czym w ich stosowaniu polega metoda kanapkowa?

Polega na nałożeniu kremu nawilżającego, zaaplikowaniu retinolu i domknięciu całości ponowną porcją kremu. Pierwsza baza spowalnia penetrację składnika aktywnego, a ostatnia odbudowuje barierę ochronną. Ta technika doskonale sprawdza się u osób z reaktywną cerą, młodych pacjentów z trądzikiem, a także przy wprowadzaniu witaminy A w wymagającą strefę wokół oczu.

Kiedy jest najlepszy moment na włączenie retinoidów do pielęgnacji?

Już w okolicach trzydziestego roku życia, bo właśnie wtedy naturalna produkcja kolagenu zaczyna powoli spadać. Wiele kobiet ma z nimi jednak do czynienia znacznie wcześniej, bo niemal cała populacja mierzy się w pewnym momencie życia z trądzikiem. ■

POLECAMY



1. nawilżający krem na noc **Moon Balm, COMMON CLOUDS** (50 ml – 85 zł)
2. krem regenerujący **Sans-Age MD, MEDI+DERMA** (50 ml – 285 zł)
3. wygładzający krem do ciała **Skin-Smoothing Retinol Body Treatment, PAULA'S CHOICE** (118 ml – 175 zł) **4.** serum pod oczy **Under Eye Drops, DR AMBROZIAK**(15 ml – 360 zł)**5.** serum z retinolem **A Retinyl Retinoate, THERAMID** (30 ml – 199 zł) **6.** olejowe serum z retinolem **Lunula Night, OIO LAB** (30 ml – 290 zł) **7.** serum przeciwzmarszczkowe **Plantscription, ORIGINS** (48 ml – 469 zł) **8.** serum z retinolem **Reti Age 5, SESDERMA** (30 ml – 282 zł) **9.** wielofunkcyjny krem nawilżający **Lait-Crème Rétinol-like, EMBRYOLISSE** (75 ml – 92 zł) **10.** krem przeciwzmarszczkowy **Anti-Age Treatment, EISENBERG PARIS** (50 ml – 849 zł) **11.** krem regenerujący **IVANA STANKOVIĆ** (50 ml – 259 zł) **12.** serum na noc **Pure Active Retinol 0,3%, ĒTAT PUR** (15 ml – 135 zł)

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

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

NASZ WYBÓR



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



MATOWA SKÓRA BEZ EFEKTU MASKI

Utrwala makijaż i ogranicza świecenie

Matujący puder Maybelline New York Fit Me pomaga utrwalić makijaż i ograniczyć świecenie skóry nawet do 16 godzin. Delikatnie ujednolica koloryt i pozostawia cerę świeżą oraz naturalnie wyglądającą – bez ciężkiego efektu maski.

Maybelline Fit Me, puder do twarzy, sypki 02; 15 g



EFEKT SOCZYSTEGO, SZKLISTEGO BLASKU!

Z olejkiem z marakui i kwasem hialuronowym dla nawilżonych i wygładzonych ust

Olejek do ust zapewnia intensywne nawilżenie i wygładzenie, a jednocześnie nadaje ustom efekt soczystego, szklistego blasku. Lekka formuła z olejkiem z marakui i kwasem hialuronowym pomaga poprawić kondycję ust, pozostawiając je miękkie, gładkie i pełne blasku.

Maybelline Lifter Gel, olejek do ust, 007, 6,6 ml

TRANSPARENTNY PUDER Z EKSTRAKTEM Z ALGI ŚNIEŻNEJ

Matuje, przedłuża trwałość makijażu i pomaga zachować świeży wygląd skóry

Lekki, drobno zmielony puder transparentny przedłuża trwałość makijażu i matuje skórę, pozostawiając ją świeżą i naturalnie wyglądającą. Jest łatwy w aplikacji, dlatego świetnie sprawdza się także do szybkich poprawek w ciągu dnia.

NAM, puder do twarzy, transparentny, 8 g



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



eprasa.pl b0169df232



PREBIOTYKI DLA DOBREJ KONDYCJI SKÓRY

Nawilża, koi i regeneruje

Nawilżający krem do twarzy Alkmie Routines by Alkmie to wysoce skuteczny produkt pielęgnacyjny, który dzięki lekkiej konsystencji zapewnia bogactwo substancji regenerujących, nawilżających i łagodzących. Formuła kremu, obfitująca w prebiotyki, naturalną witaminę E, antybakteryjny bisabolol, a także innowacyjne składniki aktywne, stanowi doskonały wybór dla codziennej ochrony skóry. *Routines by Alkmie, krem do twarzy, nawilżający, 50 ml*



INTENSYWNE I DŁUGOTRWAŁE NAWILŻENIE

Lekka formuła bez uczucia ciężkości

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*



KAPSUŁKI KOLAGENOWE UWALNIAJĄCE SKŁADNIKI AKTYWNE

Wsparcie odnowy, elastyczności i sprężystości skóry

Zaawansowany krem o lekkiej, żelowej konsystencji zawiera kapsułki kolagenowe, które uwalniają składniki aktywne w momencie aplikacji. Dzięki temu pielęgnacja jest jednocześnie skuteczna i przyjemna. Kolagen i PDRN wspierają odnowę skóry oraz pomagają poprawić jej elastyczność i sprężystość. Peptydy, ceramidy i ektoina wzmacniają barierę ochronną skóry, zapewniając jej długotrwałe nawilżenie, wygładzenie i komfort. *Kimoco Lift Up Skin, krem do twarzy, kapsułkowy, 50 ml*

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl b0169df232

Listopadowe 4 premiery





1. WOKÓŁ UST

Matowa szminka w płynie **DIOR Rouge Dior On Stage Ink Blur Matte** nadaje im intensywny kolor złagodzony miękkim efektem blur.
225 zł

2. DUŻO BENEFITÓW

Wielofunkcyjny korektor **BENEFIT The POREfessional** obiecuje bardzo dobre krycie i przedłużoną trwałość oraz nawilżenie i wygładzenie skóry.
169 zł



3. LILIA I PACZULA

Woda perfumowana **HERMÈS Barénia Pleine Fleur** łączy delikatną białą lilię i kwiat pomarańczy z paczulą i jagodami, które dodają jej głębi.
60 ml – 589 zł





4. IDEALNY WYGLĄD

Sypki puder **CHARLOTTE TILBURY Air Brush Flawless Blur** pomaga optycznie wygładzić cerę i przez cały dzień zapobiega jej błyszczeniu.
249 zł

5. TYLKO W DUECIE

Esencja **ESTÉE LAUDER Advanced Night Repair Recovery Treatment** stosowana jako pierwszy krok w pielęgnacji wzmacnia działanie regeneracyjnego serum Advanced Night Repair.
100 ml – 315 zł



6. ZACZNIJ OD NOWA

Owocowo-kwiatowa woda perfumowana **RARE BEAUTY Rare Beginnings** pachnie słodką gruszką, gardenią, jaśminem i ciepłą wanilią.
50 ml – 349 zł



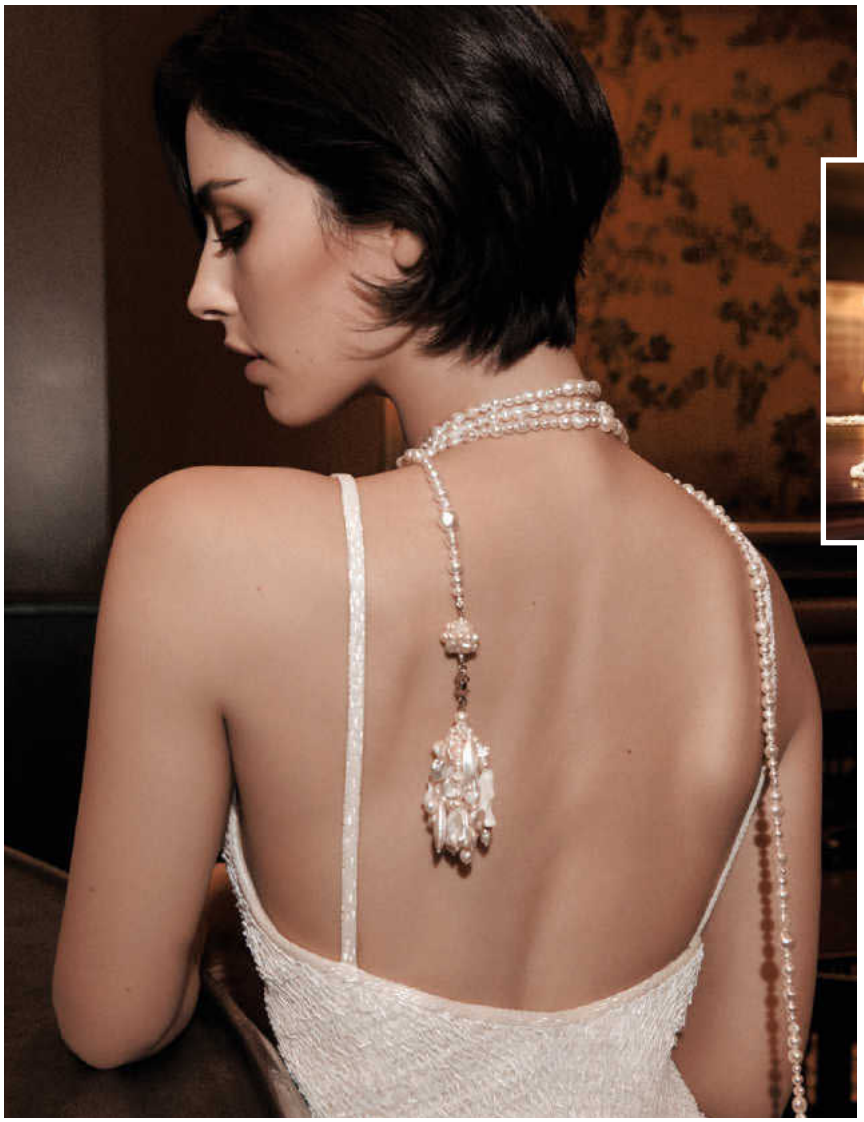
7. NEKTAR BOGÓW

Linia perfum **ACQUA DI PARMA Ambrosia** wzbogaciła się o kompozycję **Oud Ambrosia**, w której słoneczne cytrusy zostały zestawione z intrygującymi nutami szafranu i liści fiołka oraz ciepłą żywicą oud.
50 ml – 1019 zł

OPRACOWAŁA **DANUTA BYBROWSKA**

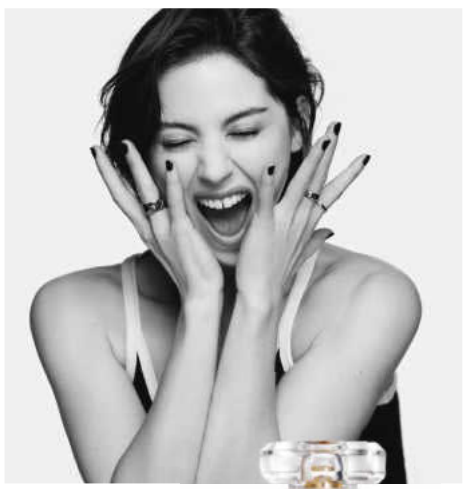
Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232





Razem z nowymi perfumami marki Chanel, Coco Mademoiselle Crush Absolu, w roli ich ambasadorki debiutuje też Gracie Abrams, wokalistka i autorka tekstów.





woda perfumowana **Coco Mademoiselle Crush Absolu, CHANEL**

Absolutne ZAUROCZENIE

Gracie nadaje się do tej roli wręcz idealnie. Jest podobna do Gabrielle Chanel nie tylko z urody, lecz także z charakteru. Obie są niezależnymi wizjonerkami i mają odwagę działać po swojemu. Zgodnie z filozofią marki Chanel prawdziwa elegancja nie musi oznaczać perfekcyjnego wizerunku. Wręcz przeciwnie, powinna być spontaniczna i intuicyjna. Gracie pasuje do tej definicji – konsekwentnie wybiera własną drogę i nie ogląda się na oczekiwania innych. Należy do najgłośniejszych wokalistek swojego pokolenia i tak jak Gabrielle Chanel jest swobodna, naturalna i pewna siebie.

Coco Mademoiselle Crush Absolu to najnowsza interpretacja kompozycji stworzonej przez Oliviera Polge'a. Zapach jest intensywny, ambrowy, z wyrazistymi akordami liczi i grejpfruta, nutami róży i jaśminu oraz akcentami wanilii i wetiweru. Dzięki temu zyskał urzekającą zmysłowość i wyjątkową energię – jednocześnie męską i kobiecą. ■

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



POLECAMY:
1. krem o malinowo-miętowym zapachu **Framboise & Menthe Poivrée, YVES ROCHER** (30 ml – 21 zł) **2.** krem przeciwstarzeniowy **Ultimune Power Infusing Hand Cream, SHISEIDO** (50 ml – 135 zł) **3.** krem nawilżający **The Pinky Promise, YEPODA** (50 ml – 80 zł) **4.** krem przeciwstarzeniowy **Soin des Mains, EISENBERG PARIS** (50 ml – 259 zł) **5.** krem nawilżający **Bamboo + Rose, SEPHORA** (30 ml – 29 zł) **6.** krem regenerujący **Cellular Performance Intensive Hand Treatment, SENSAI** (100 ml – 419 zł)

Fot. Tetra Images/ Getty Images

eprasa.pl b0169df232

Pielęgnacja

W dobrych RĘKACH

Nie smarujemy ich kremem z filtrem, przesadzamy z higieną… Sprawdź, czego jeszcze nie robić swoim dłoniom i jak o nie dbać w domu i w gabinecie.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



DR N. MED. MARIA NOSZCZYK
dermatolożka
z Kliniki Melitus

PANI: Czy skóra na dłoniach różni się od tej na reszcie ciała?

DR N. MED. MARIA NOSZCZYK: Z punktu widzenia fizjologii to zupełnie inny świat. Wewnętrzna strona dłoni ewolucyjnie została zaprojektowana tak, aby zapewnić nam chwytność. Gdyby ta okolica była tłusta, przedmioty wyślizgiwałyby się nam z rąk. Z tego powodu natura całkowicie pozbawiła wnętrza dłoni gruczołów łojowych i mieszków włosowych, wyposażając je za to w bardzo gęstą sieć gruczołów potowych. U niektórych osób ta nadpotliwość bywa zresztą dużym kłopotem. Wtedy najszybszą i najbardziej niezawodną metodą z wyboru pozostaje toksyna botulinowa. Choć na rynku pojawiają się technologie laserowe, które mają niszczyć gruczoły potowe, to właśnie botulina wciąż działa najskuteczniej. Brak sebum niesie jednak za sobą poważne konsekwencje dla kondycji skóry. Na dłoniach znajduje się wyjątkowo gruba warstwa rogowa naskórka. Nie oznacza to, że żywa tkanka jest grubsza, ale ta zewnętrzna powierzchnia wykazuje naturalną tendencję do przesuszenia. Jest mało elastyczna. Kiedy brakuje jej wilgoci, staje się krucha i zaczyna pękać.

To dlatego zimą na kciukach czy wokół paznokci pojawiają się bolesne pęknięcia, które trudno wygoić?

Dokładnie tak. Niska temperatura, mróz i suche powietrze w ogrzewanych pomieszczeniach drastycznie pogarszają mikrokrążenie. Dochodzą do tego skłonności genetyczne – na te dolegliwości najbardziej cierpią osoby, które z natury mają suchą skórę, widoczną chociażby na podudziach czy twarzy. Jednak w przypadku rąk kluczowe znaczenie ma to, co z nimi robimy. W dermatologii funkcjonuje trafne pojęcie: dermatoza ze zużycia. Kiedyś mówiono o „skó-



Fot. materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl b0169df232

rze praczek", dziś problem dotyczy nas wszystkich, bo nieustannie stykamy się z detergentami.

Jak pielęgnować dłonie?

W tym przypadku sprawdza się przewrotna zasada, że od jakości ważniejsza bywa ilość. Kosmetyki z dłoni ścierają się błyskawicznie przez zwykłe codzienne czynności, dotykanie przedmiotów czy zakładanie rękawiczek. Smarowanie rąk dwa razy dziennie to za mało. Moim pacjentkom radzę, by wykorzystywały chwile wolnego czasu – podczas czytania książki czy oglądania filmu – na nałożenie grubej warstwy preparatu i stworzenie mechanicznej okluzji, na przykład za pomocą bawełnianych rękawiczek.

Czym najlepiej wtedy smarować dłonie?

W ciągu dnia najlepiej sprawdzają się lżejsze formuły bogate w hydrofilowe cukry i składniki naturalnego czynnika nawilżającego, takie jak glicerol. Z kolei wieczorem lub podczas domowego rytuału warto sięgnąć po cięższe, bogate maści barierowe. Tradycyjne receptury apteczne od lat oparte są na cholesterolu, a w dawnych czasach w aptekach przygotowywało się nawet lecznicze maści na bazie oczyszczonego smalcu. Taki naturalny, mocno natłuszczający kompres idealnie działa na popękaną skórę przy paznokciach. Dziś zamiast smalcu przepisujemy recepty na kremy witaminowe, ale najważniejsze jest, aby ich baza zawierała wspomniany cholesterol. Kluczem do zachowania młodości dłoni jest codzienna uważność – zmiana nawyków związanych z higieną i rezygnacja z agresywnych środków myjących. Choć rynek oferuje mnóstwo kremów o działaniu odmładzającym czy rozjaśniającym, ich realna siła jest ograniczona. Najlepszym kosmetykiem przeciwstarzeniowym do rąk jest po prostu dobry krem nawilżający i barierowy, stosowany tak często, jak to możliwe.

Mimo że dłonie są przez cały rok wystawione na słońce, wiatr i wspomniane detergenty, to rzadko myślimy o nich w kontekście fotostarzenia.

A właśnie one najdobitniej pokazują jego skutki. Są nieustannie odkryte, przez co te zmiany zachodzą tu znacznie szybciej niż na zakrytych częściach ciała. Z wiekiem, gdy tkanka podskórna zanika jeszcze bardziej, skóra staje się pergaminowa, wręcz przezroczysta, zaczynają przez nią mocno prześwitywać naczynia krwionośne, a na powierzchni pojawiają się plamy.

Częste mycie rąk w ciągu dnia jest koniecznością. Czy też może szkodzić?

Bardzo często szkodzimy sobie samym sposobem mycia. Sięgamy po perfumowane mydła lub agresywne żele antybakteryjne, wierząc, że zapewnią nam absolutną sterylność. To iluzja. Skóra nigdy nie będzie idealnie jałowa – sterylna jest wyłącznie rękawiczka chirurgiczna tuż po wyjęciu z opakowania. Mycie rąk zwykłą ciepłą wodą usuwa zanieczyszczenia i nadmiar flory bakteryjnej niemal tak samo skutecznie jak środki chemiczne, a nie niszczy przy tym bariery lipidowej. Jeśli skóra ma tendencję do przesuszenia, zwykłe mydło warto zastąpić syndetem. Pamiętajmy też, że podczas kąpieli piana z szamponu czy żelu pod prysznic najdłużej spływa właśnie po naszych dłoniach. Osoby o zdrowej skórze rzadko to zauważają, ale przy skłonnościach do podrażnień ten stały kontakt z chemią jest bardzo niekorzystny.

POLECAMY



1. krem rozjaśniający przebarwienia **Nuxuriance Ultra, NUXE** (75 ml – ok. 80 zł) **2.** krem przeciwstarzeniowy **Sisleÿa L'Intègral Anti-Âge SPF 30, SISLEY** (75 ml – 675 zł) **3.** krem do rąk i paznokci **Cicalisse, EMBRYOLISSE** (30 ml – 54 zł) **4.** krem nawilżający **Bez i wanilia, YOPE** (50 ml – 17 zł) **5.** krem nawilżający do rąk i paznokci **Atoderm, BIODERMA** (50 ml – 34 zł) **6.** krem regenerujące **Repair & Care, NIVEA** (75 ml – 16 zł) **7.** krem regenerujący **Therabu, DRUNK ELEPHANT** (75 ml – 125 zł) **8.** krem odżywczy **Fiery Pink Pepper, MOLTON BROWN LONDON** (40 ml – 75 zł) **9.** krem nawilżający do rąk i paznokci **CLARINS** (100 ml – 119 zł) **10.** krem regenerujący na noc **MAVALA** (70 ml – 295 zł)

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

Na czym polega specyfika skóry grzbietów dłoni?
Na grzbietach dłoni znajdują się co prawda gruczoły łojowe, ale jest ich niewiele – to nie jest okolica łojotokowa. To, co z punktu widzenia dermatologa kluczowe, to niezwykle cienka tkanka podskórna. Pulchne, miękkie dłonie to rzadkość, u większości z nas podściółki tłuszczowej jest tam jak na lekarstwo. Brak tej naturalnej amortyzacji sprawia, że skóra na grzbietach rąk regeneruje się nawet trzy razy wolniej niż na twarzy. O ile po intensywnym zabiegu laserowym twarz potrafi wygoić się w tydzień, o tyle dłonie potrzebują na to samo aż trzech tygodni. Warto to wziąć pod uwagę, planując w gabinecie na przykład zabiegi usuwające plamy pigmentacyjne.

Jakie zabiegi są w tym wypadku najskuteczniejsze?
Jeśli zależy nam na spektakularnym efekcie, to urządzenia wysokoenergetyczne i technologie fotoodmładzania dają znakomite rezultaty. Często wystarcza jeden zabieg, by usunąć większość plam, czasem nawet wszystkie. To ekonomiczne i skuteczne rozwiązanie, zwłaszcza że tradycyjne peelingi chemiczne, które doskonale sprawdzają się przy rozlanych przebarwieniach na twarzy, na dłoniach rzadko przynoszą oczekiwany rezultat.

A w przypadku pergaminowej, przezroczystej skóry?
Tu rozwiązaniem jest kwas hialuronowy. Warto rozróżnić dwa podejścia. Możemy zastosować nieusieciowany kwas hialuronowy w formie nawilżającej mezoterapii, która świetnie kondycjonuje tkankę, ale działa dość krótkotrwale. Drugą opcją jest klasyczny wypełniacz, czyli kwas usieciowany. Podany kaniulą i precyzyjnie rozmasowany potrafi uzupełnić ubytki tkanki podskórnej i utrzymać się nawet przez rok, dając natychmiastowe wrażenie gładkości.

Coraz częściej korzysta się z przeszczepów własnej tkanki tłuszczowej?
To doskonała alternatywa dla kwasu hialuronowego. Technologia poszła bardzo do przodu – dawniej tłuszcz po prostu oczyszczano i podawano dalej, co bywało problematyczne, bo tkanka potrafiła się przemieszczać. Dziś materiał filtruje się tak, by uzyskać jednolitą strukturę, pozbawioną dużych zraziков. Przeszczepiamy praktycznie same komórki tłuszczowe wraz z bogactwem komórek macierzystych. Nawet gdy sam tłuszcz po dwóch lub trzech latach częściowo się wchłonie, jakość skóry dzięki komórkom macierzystym pozostaje nieporównywalnie lepsza.

Na czym polega zabieg zmniejszania potliwości dłoni za pomocą botuliny?
Jest to bardzo skuteczny zabieg. Polega na czasowym zablokowaniu sygnałów nerwowych, które stymulują gruczoły potowe do produkcji potu. Preparat blokuje uwalnianie acetylocholiny – przekaźnika biochemicznego odpowiedzialnego za pobudzanie tych gruczołów. W efekcie, po podaniu botoksu, dłonie pozostają suche. Ten efekt utrzymuje się zazwyczaj od 4 do 9 miesięcy.

Czy lampy stosowane do utwardzania manikiuru hybrydowego i tipsów przyspieszają starzenie się skóry dłoni?
Tak, mogą przyspieszać jej starzenie. Urządzenia te, zarówno starsze lampy UV, jak i nowsze lampy LED, emitują promieniowanie UVA, które wnika w głębokie warstwy skóry. Choć pojedyncza sesja trwa krótko, regularne, wieloletnie powtarzanie zabiegu prowadzi do fotostarzenia skóry. Dlatego przez zabiegiem dobrze jest posmarować dłonie grubą warstwą kremu z filtrem. ■



REKLAMA

eprasa.pl b0169df232

ZŁOTY NOS PANI 2026

ZŁOTY NOS 2026

Oto pierwsze perfumy zgłoszone do 23. edycji konkursu oraz opinie jurorek na ich temat. W PANI nr 3/2027 ogłosimy, które zapachy zostały uznane za najpiękniejsze.

BALMAIN, DESTIN DE BALMAIN

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 560 ZŁ



MARIA PAKULNIS

Jest to drzewno-owocowy zapach o bardzo kobiecym charakterze. O jego wyjątkowości stanowi nietypowe zestawienie kwiatu champaca o słodkich, egzotycznych nutach z akordem świeżych truskawek, który wprowadza nastrój beztroskiej radości.

KILIAN PARIS, MIDNIGHT ESPRESSO

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 645 ZŁ



DOROTA KOLAK

Orientalno-waniliowe perfumy dla kobiet i mężczyzn z kolekcji The Cocktails. W tym drinku najbardziej wyczuwalne są akordy kawy i rumu, które płynnie przechodzą w apetyczne nuty czekolady, orzechów i wanilii. Na końcu pojawiają się słodkie, żywiczne akcenty.

JO MALONE LONDON, SEA SALT & BERGAMOT

WODA KOLOŃSKA, 100 ML, 735 ZŁ



MONIKA STUKONIS

Zestawienie słonawych, mineralnych nut morskich z rześką, cierpką bergamotką świetnie oddaje zapach chłodnego wiatru na pustej jesiennej plaży. Oprócz akordów soli mamy tu także mokre drewno i ziołowe, wytrawne kwiaty nieśmiertelnika.

eprasa.pl b0169df232

NARCISO RODRIGUEZ, PURE MUSC BLANC

INTENSYWNA WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 575 ZŁ



DANUTA STENKA

Jest to czysty i delikatny zapach. Tworzą go nuty lekkich, odrobinę mydlanych aldehydów, imbiru i bergamotki. Najważniejszy jest w nim jednak elegancki jaśmin, kremowy akord białych kwiatów i miękkie piżmo. Odrobinę intensywności dodają mu drzewne nuty cedru oraz uwodzicielska wanilia.

ISSEY MIYAKE, LUMIÈRE D'ISSEY

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 510 ZŁ



MELA KOTELUK

Zgodnie ze swoją nazwą jest to kompozycja świetlista i promienna. Świeże, musujące akordy zielonej mandarynki i neroli połączono w niej ze słonecznym kwiatem pomarańczy, frezją o chłodnych, zielonych nutach i jedwabistym białym piżmem. Nie sposób nie lubić tego zapachu. Jest lekki, nowoczesny i bardzo kobiecy.

TOM FORD, TOBACCO CHOCOLAT

WODA PERFUMOWANA, 50 ML, 1259 ZŁ



MONIKA STUKONIS

Twórcom tej kompozycji typu uniseks udało się uchwycić specyficzny wytrawno-deserowy zapach gorzkiej czekolady. Esencja pomarańczy wnosi do niej cytrusową energię, molekuła akigalawood drzewno-korzenną elegancję, a absolut liści tytoniu ciepło i wyrazistość. Całość jest dość intensywna, idealna na zimne dni.

JURY KONKURSU:



MONIKA STUKONIS
redaktorka naczelna magazynu PANI



MARIA PAKULNIS
aktorka



DOROTA KOLAK
aktorka



DANUTA STENKA
aktorka



MELA KOTELUK
wokalistka i kompozytorka



PARTNER KONKURSU:
APART.pl

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

eprasa.pl b0169df232

POLECAMY



COMMON CLOUDS, CLOUD GLAZE HYDRATING BARRIER ESSENCE

Emulsja, której zadaniem jest intensywne nawilżanie, łagodzenie podrażnień i zaczerwienień oraz przywracanie równowagi skórze wrażliwej, przeciążonej i trądzikowej.



M.A.C, IN SEPIA

Limitowana kolekcja kosmetyków w ponadczasowych, neutralnych odcieniach, które bez trudu dopasowują się do każdej okazji i pozwalają stworzyć każdy rodzaj makijażu.



SENSAI, ABSOLUTE SILK MICRO MOUSSE TREATMENT

Mus nawilżający, który zmniejsza oznaki starzenia. Zwiększa promienność skóry, jej odporność oraz jędrność.

TOM FORD, OMBRÉ LEATHER RESERVE

Drzewno-skórzana kompozycja dla mężczyzn z aromatycznym jałowcem i żywicznymi nutami drewna pinyon. Świeże nuty głowy szybko przechodzą w głębokie, drzewne akordy.





ISANA, PIELĘGNACJA CIAŁA

Marka wprowadza nowości: Krem nawilżający do skóry suchej z masłem shea oraz Peeling cukrowo-olejowy z olejem marula, który nawilża i działa antyoksydacyjnie.



BARE MINERALS, BARRIER BOOSTING SERUM

Serum z wyciągami z ziół i niacynamidem, które nawilża skórę i wzmacnia jej barierę ochronną.



CHANEL, SUBLIMAGE LA CRÈME

Krem o kompleksowym działaniu pielęgnacyjnym wzbogacony w polifrakcjonowaną wanilię płaskolistną, która trzykrotnie zwiększa regenerację komórkową. Dzięki temu kosmetyk oddziałuje pozytywnie na wszystkie parametry młodości skóry.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



PAULA'S CHOICE, PRO-COLLAGEN PEPTIDE PLUMPING INTENSIVE MOISTURIZER

Krem nawilżający bazujący na kompleksie 3× Pro-Collagen Peptide. Poprawia jędrność i sprężystość skóry oraz redukuje widoczność drobnych zmarszczek.



AQUA DI PARMA, CEDRO VIRTUOSO

Drzewno-gourmandowa kompozycja zbudowana na kontraście między świetlistą, świeżą bergamotką a cieplejszymi akordami drewna cedrowego.



EVRĒE, REGENESIS CODE PRO PEPT

Biomimetyczne serum, które sprawia, że skra staje się jędrniejsza i bardziej sprężysta. Jego działanie opiera się na synergii peptydów, egzosomów, ceramidów i niacynamidu.

MICHAEL KORS, VIOLET SUNSET

W sercu tej owocowo-drzewnej kompozycji znajduje się unikalny akord muffina jagodowego, który dodaje całości zmysłowej głębi i apetycznej słodyczy.





CLARINS, HAIR THERAPY L'ELIXIR

Olejek nadający włosom efekt tafli szkła. Dzięki lekkiej konsystencji nie obciąża ich i szybko w nie wnika. Trio olejów – z ostropestu, jojoby i nerkowca – wzmacnia włókna i działa uelastyczniająco.



FOREO, LUNA BUTTERCLOUD CLEANSING BALM

Formuła tego balsamu oczyszczającego została opracowana w oparciu o system lipidowy, który pomaga rozpuszczać różnego rodzaju zanieczyszczenia. W jego skład wchodzą wegański skwalan oraz pięć rodzajów olejów roślinnych.

EVELINE, SERUM SHOT 9 X COLLAGEN

Liftingujące serum z dziewięcioma formami kolagenu tworzącymi na skórze wygładzający film i pomagającymi ograniczyć utratę wody oraz ze składnikiem PDRN C+, który wspiera regenerację naskórka. Egzosomy CICA wspomagają odbudowę bariery hydrolipidowej.





NIVELAZIONE, INVISIBLE FRESH

Ten łagodny, kwasowy dezodorant, bez zawartości soli aluminium, neutralizuje nieprzyjemny zapach i nie powoduje powstawania żółtych plam na ubraniach.

LAAB, PDRN ADVANCED REPAIR

Dermo-serum na noc stymulujące skórę do autoregeneracji. Jego głównym składnikiem jest Vegan PDRN, biostymulator z koreańskiego żeń-szenia, który aktywuje jej procesy naprawcze.



eprasa.pl b0169df232



KYLIE JENNER, MOOD STONES

Trio zapachowe składające się z kwiatowo-piżmowego Cashmere Muse z nutami bergamotki, plumerii i słonego piżma, drzewno-kwiatowego Blush Wood z nutami róży, wiciokrzewu i drewna cedrowego oraz ambrowo-przyprawowego Velvet Brew z nutami orzecha laskowego, kwiatu pomarańczy i kawy.



HERMÈS BEAUTY, NOURISHING LIP CARE MASK

Maska do pielęgnacji ust odżywiająca i wzmacniająca ich delikatny naskórek. Ma bogatą, rozpływającą się konsystencję, którą zawdzięcza obecności masła shea.

BIOTANIQUE, PDRN ODNOWA

Krem na noc o formule zainspirowanej przez biotechnologię, która działa w harmonii z naturalnym rytmem odnowy komórkowej skóry. Kosmetyk redukuje pierwsze oznaki starzenia.





BANDI, ANTI GRAVITY

Jest to skoncentrowana kuracja oparta na technologii peptydowej. Wspiera naturalne procesy odnowy skóry oraz wzmacnia jej kolagenowo-elastynowe rusztowanie. Pomaga redukować oznaki wiotkości, szczególnie w dolnej części twarzy.

KIEHL'S, COLLASHOT PLUMP SERUM

Kosmetyk o lekkiej, żelowej konsystencji. Zawiera peptydy kolagenowe, które pomagają ujędrnić skórę, wit. B_{12} wspierającą energię komórkową oraz ramnozę o działaniu nawilżającym.





CARON, ATMAH

Orientalno-waniliowe perfumy dla kobiet i mężczyzn. Oprócz wanilii mamy tu różowy pieprz, drzewo ambrowe, wetiwer, tuberozę, piżmo, jaśmin i rosyfolię, czyli molekułę imitującą zapach róży z miętowo-cytrynowymi akcentami.



YOPE, WATER-FULLY

Hydrożelowa maska na noc o działaniu regenerującym. Nawadnia i wspomaga odbudowę skóry oraz wzmacnia jej barierę ochronną.



DERMEDIC, CAPILARTE ANTI--AGEING

Szampon, który przeciwdziała oznakom starzenia się włosów zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Chroni mieszki włosowe przed uszkodzeniami i neutralizuje wolne rodniki.

eprasa.pl b0169df232



IANA, ELASTYCZNOŚĆ + ENERGIA

Suplement dla osób, które chcą zwiększyć elastyczność stawów i mieć więcej energii. Zawiera czarci pazur, który korzystnie wpływa na stawy, oraz żeń-szeń dodający energii.



YVES ROCHER, ANTI-ÂGE GLOBAL

Regenerujący krem na dzień i na noc. Wygładza zmarszczki, ujędrnia i rozświetla skórę. Zawiera wyciąg z rośliny *Achillea maritima*, który jest silnym antyoksydantem.



TRANSPARENT LAB, PREVENTION PILLOWCASE

Poszewka na poduszkę z jonami srebra, które hamują namnażanie się bakterii, zapobiegają podrażnieniom i zmniejszają objawy trądziku.

TOŁPA, DERMO SENSI BARIEROWY KREM-KOMFORT

Kojący krem przeznaczony do pielęgnacji skóry wrażliwej i reaktywnej. Przynosi uczucie komfortu i pomaga łagodzić zaczerwienienia.





BOSS, BOTTLED BEYOND INTENSE

Pierwszy kwiatowo-skórzany zapach męski tej marki oparty jest na kontraście między intensywnym kwiatem pomarańczy a ciepłymi, zmysłowymi nutami skórzanymi.



JARDIN BOHÈME, PISTACHE PRÉCIEUSE

Zmysłowa woda perfumowana, która harmonijnie łączy kremowe ciepło i żywą świeżość. Nuty głowy to mandarynka, pomarańcza i kremowa nuta pistacji. W sercu rozkwitają jaśmin i magnolia. Wanilia, drzewo cedrowe i piżmo tworzą nuty bazowe, nadając zapachowi ciepły, delikatny charakter.

AVEDA, ONE FOR ALL

Wielozadaniowy eliksir do włosów, którego zadaniem jest ich ochrona i podkreślenie piękna bez względu na ich rodzaj czy też teksturę. Kosmetyk nawilża włosy, zapewnia im termoochronę, nadaje blask i zapobiega puszeniu. Nie wymaga spłukiwania i ma postać wygodnego sprayu.





HDRÈY, LIP GLOSS

Błyszczyk, który łączy efekt intensywnego połysku z codzienną pielęgnacją. Lekka, komfortowa formuła otula usta, nadaje im lustrzany blask i podkreśla ich kształt. Już po pierwszej aplikacji usta wyglądają na pełniejsze, gładsze i świeższe.

ZIAJA, BALTIC HOME SPA WELLNESS KOKOS MIGDAŁ

Żel pod prysznic o relaksującym kokosowo-migdałowym zapachu. Jest łagodny dla naturalnego mikrobiomu skóry. 95 procent jego składników jest pochodzenia naturalnego.



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



Fot. FreshSplash/Getty Images

eprasa.pl b0169df232

Oda do BŁONNIKA

WSPÓŁCZESNA DIETA DOSTARCZA NAM NIEMAL WSZYSTKIEGO POZA JEDNYM Z JEJ NAJBARDZIEJ NIEDOCENIANYCH SKŁADNIKÓW. WCIĄŻ JEMY ZA MAŁO BŁONNIKA, CHOĆ JEGO ROLA WYKRACZA DALEKO POZA POPRAWĘ TRAWIENIA.

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

Błonnik jest nie tylko „miotełką dla jelit", jak bywał określany przez lata. Może też pomagać w regulowaniu apetytu, masy ciała i poziomu cholesterolu. Żywią się nim bakterie zamieszkujące nasz przewód pokarmowy, produkując związki, które wpływają m.in. na metabolizm, odporność, procesy zapalne i układ nerwowy. Dane epidemiologiczne wyraźnie pokazują związek większego spożycia błonnika z mniejszym ryzykiem chorób układu krążenia i sercowo-naczyniowych. Odpowiednia podaż błonnika staje się jeszcze ważniejsza w dojrzałym wieku, zwłaszcza dla kobiet. Okres okołomenopauzalny to czas dużych zmian hormonalnych, a stan jelit i skład mikrobiomu mogą mieć z nimi więcej wspólnego, niż jeszcze niedawno sądziliśmy.

Dlaczego więc tak niewiele błonnika jest w naszej codziennej diecie? Ile naprawdę go potrzebujemy? I czy więcej zawsze znaczy lepiej? O tym, jak mądrze karmić jelita i dlaczego błonnik może być jednym z ważnych sprzymierzeńców długowieczności, rozmawiamy z dr Hanną Stolińską, dietetyczką, autorką książki „Błonnik. Jak to, czego nie trawisz, nakręca libido, naprawia serce i rzeźbi idealną kupę".

PANI: Jak to się stało, że w naszej współczesnej diecie jest mało błonnika? Kiedy zaczęliśmy go „tracić"?

DR HANNA STOLIŃSKA: Nasi przodkowie jedli dużo całych roślin, nasion, korzeni i nieoczyszczonych produktów. Wyliczono, że dostarczali sobie nawet 50–100 g błonnika dziennie, podczas gdy współczesna zachodnia dieta potrafi dostarczać zaledwie kilkanaście gramów. Punktem zwrotnym była rewolucja przemysłowa i rozwój młynów w XIX wieku. Podczas mielenia usuwano otręby i zarodek, pozostawiając przede wszystkim bielmo bogate w łatwo przyswajalną skrobię. Dla przemysłu było to genialne: mąka była bielsza, bardziej puszysta, miała dłuższy termin przydatności i łatwiej było ją transportować. Dla naszej podaży błonnika – fatalne. Później przyszła żywność ultraprzetworzona. Miękka, gładka, łatwa do jedzenia, trwała i najczęściej uboga we włókna pokarmowe. W ten sposób w ciągu kilku pokoleń przeszliśmy od całego ziarna do białej bułki, od strączków do gotowych przekąsek i od jedzenia, które trzeba długo gryźć, do produktów, które niemal rozpływają się w ustach.

Piszesz, że błonnik nie jest tylko „jelitową miotłą", za jaką długo był uważany. Co naprawdę dzieje się z nim w naszym organizmie?

„Jelitowa miotła" jest wygodnym porównaniem, ale spłaszcza temat. Część błonnika rzeczywiście zwiększa objętość stolca i pobudza perystaltykę. Inne frakcje wiążą wodę i tworzą żel, dzięki czemu wpływają na konsystencję stolca, tempo opróżniania żołądka, wchłanianie glukozy czy kwasów żółciowych. A najbardziej fascynująca część zaczyna się dopiero wtedy, kiedy błonnik dociera do jelita grubego. My nie mamy enzymów pozwalających rozłożyć wiele jego frakcji, ale znajdujące się w nim bakterie je mają. I to bakterie fermentują błonnik, produkując między innymi octan, propionian i maślan. Te związki nie są już „odpadem". Komunikują się z układem odpornościowym, hormonalnym i nerwowym, dbają o barierę jelitową i zapobiegają stanom zapalnym. Dlatego można powiedzieć, że błonnika nie jemy wyłącznie dla siebie. Część przeznaczona jest dla naszych mikroorganizmów, a one w zamian produkują substancje, z których korzysta nasz organizm.

Od niedawna mówi się o błonniku także w kontekście zdrowego starzenia się i długowieczności.

Błonnik nie jest oczywiście „suplementem na długowieczność", ale może sprzyjać dłuższemu życiu w zdrowiu. Wpływa jednocześnie na kilka mechanizmów, które o tym decydują. Pomaga regulować cholesterol, glikemię, masę ciała, pracę jelit i mikrobiom. Bakterie fermentujące błonnik produkują krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe, które wpływają na barierę jelitową i procesy zapalne. Czy-

eprasa.pl b0169df232

li działamy na wiele elementów związanych z rozwojem chorób przewlekłych.

Dlaczego błonnik jest szczególnie ważny dla kobiet dojrzałych?

Z czasem naturalnie zwalnia perystaltyka jelit, zmniejsza się aktywność fizyczna, zaczynamy przyjmować leki wpływające na pracę przewodu pokarmowego, częściej cierpimy na zaparcia. Błonnik dba nie tylko o jelita. Sprzyja także wolniejszemu wchłanianiu glukozy, ma korzystny wpływ na cholesterol, mikrobiom i sytość. To szczególnie ważne w okresie życia, w którym rośnie ryzyko insulinooporności, cukrzycy typu 2 i chorób sercowo-naczyniowych. W czasie perimenopauzy – czyli w okresie największych wahań hormonów, enzymy bakterii jelitowych potrafią te wahania „spłaszczać". Ponadto specyficzne bakterie jelitowe potrafią metabolizować fitoestrogeny z diety, np. lignany z siemienia lnianego, do związków, które mają zdolność wiązania się z receptorami estrogenowymi, łagodząc uderzenia gorąca i chroniąc kości przed osteoporozą. Nie muszę już chyba dodawać, że pokarmem tych bakterii jest błonnik!



W tytule książki piszesz, że błonnik nakręca libido. W jaki sposób?

Wiemy, że seks – zwłaszcza dla kobiet – zaczyna się w głowie. Ale także w naczyniach krwionośnych i... w jelitach, chociaż przewód pokarmowy to pewnie ostatnie miejsce, z którym chcielibyśmy kojarzyć romantyczne uniesienia. Najnowsza nauka o mikrobiomie dostarcza twardych dowodów na to, że zdrowie seksualne i płodność są nierozerwalnie związane z kondycją jelit. To tam produkowana jest większość serotoniny i dopaminy, neuroprzekaźników kluczowych dla odczuwania pożądania i przyjemności. Tam decydują się losy naczyń krwionośnych, od których zależy siła erekcji i poziom nawilżenia pochwy. I to wreszcie tam następuje utylizacja zużytych hormonów płciowych. A głównym architektem, dyrygentem i paliwem napędowym jest błonnik pokarmowy.

Błonnik ma wpływ nawet na nasze libido. Zdrowie seksualne jest związane także ze stanem jelit.

Nazywasz go też „naturalnym Ozempikiem". Czy faktycznie może wpływać na apetyt i masę ciała?

To określenie jest celowo chwytliwe, ale trzeba od razu powiedzieć: błonnik nie działa tak silnie jak farmakologiczny analog GLP-1 i nie jest jego zamiennikiem. Natomiast pewne mechanizmy w obu przypadkach są podobne. Błonnik nierozpuszczalny, gdy trafia do jelita grubego, ulega fermentacji. W wyniku tego procesu powstają krótkołańcuchowe kwasy tłuszczowe SCFA – czyli wspomniany już maślan, propionian, octan – które stymulują wydzielanie naturalnych hormonów sytości: mitycznego GLP-1 (glukagonopodobnego peptydu-1) oraz jego partnera peptydu YY. Dodatkowo błonnik rozpuszczalny, tworząc żel, zwiększa objętość treści pokarmowej i spowalnia opróżnianie żołądka. Mamy więc kilka sygnałów sytości naraz: mechaniczne wypełnienie, wolniejsze trawienie i działanie hormonów jelitowych. Dlatego dieta bogata w błonnik może ułatwiać kontrolę apetytu i masy ciała.

Ile błonnika spożywać? Jak to zmierzyć i z jakich źródeł najlepiej go czerpać?

Zalecana dawka dla kobiet wynosi minimum 25 g dziennie, ale zachęcam do celowania bliżej 30 g. Dla mężczyzn to około 38 g. Najważniejsze jest jednak to, żeby nie pozyskiwać tych 25–30 g z jednego produktu. Potrzebujemy różnych frakcji błonnika, dlatego warto, żeby pochodził z różnych źródeł. Do najlepszych należą warzywa, owoce, rośliny strączkowe, pełne ziarna, płatki owsiane, kasze, orzechy, pestki, siemię lniane i nasiona chia. Czy trzeba to liczyć codziennie? Nie. Na początku można przez kilka dni sprawdzać zawartość błonnika w diecie np. za pomocą aplikacji albo korzystając z tabel. Z czasem łatwo nauczymy się, jak wygląda 25–30 g na talerzu. Później dużo ważniejsze niż liczby staje się budowanie nawyków i dbanie o różnorodność pokarmów.

Czy faktycznie jesteśmy w stanie zapewnić sobie odpowiednią ilość błonnika wyłącznie z jedzenia? Czy niektórzy potrzebują dodatkowej suplementacji?

Jesteśmy w stanie bez problemu pokryć zapotrzebowanie jedzeniem. W książce podaję przepis na śniadanie, które dostarcza około 15 g błonnika – to ponad połowa dziennego minimum. Jeśli potem zjemy porcję strączków, pełnego ziarna, warzywa, owoce, orzechy, okazuje się, że dostarczenie 25–30 g wcale nie wymaga jedzenia miski otrębów. Dla zobrazowania skali: dodatkowe 10 g błonnika to dwa duże jabłka albo pół kubka ugotowanej fasoli. Suplementy, np. babka płesznik czy inne preparaty wysokobłonnikowe, mogą być przydatne w określonych sytuacjach, ale nie powinny zastępować prawdziwych produktów. Całe jedzenie dostarcza nie tylko izolowanego włókna, ale całej matrycy: różnych frakcji błonnika, polifenoli, witamin, minerałów i wody – a ona jest niezbędna, by błonnik prawidłowo zadziałał.

W teorii wiemy, że powinnyśmy jeść więcej błonnika, ale wiele osób po zwiększeniu jego ilości cierpi na wzdęcia i bóle brzucha. Skąd te reakcje?

Fot. Drobot Dean/Adobe Stock

eprasa.pl b0169df232

BELLSILUET

Zadbaj o **sylwetkę** zgodnie z **naturalnym rytmem organizmu**

Kliknij i **SPRAWDŹ** **dodatkowo otrzymasz plan diety z Bellsiluet na 7 dni**



ZESTAW za 125 zł **W PROMOCYJNEJ CENIE**

Wartość zestawu bez promocji ***214,99 zł***

z kodem **pani10** rabat **10%*** dla czytelników PANI na zakupy na **vitadiet.pl**



NATURALNY SUPLEMENT DIETY (fiolki)

KONTROLA WAGI

POMOC W SPALANIU TŁUSZCZU

DZIAŁANIE MOCZOPĘDNE

KOMFORT TRAWIENNY

KREM DO CIAŁA - na UDA i BRZUCH

MODELUJĄCY na NOC

DZIAŁANIE LIPOLITYCZNE

USUWANIE NADMIARU WODY

EFEKT UJĘDRNIAJĄCY

Produkt dostępny w sklepach zielarskich, aptekach oraz na naszej stronie internetowej www.vitadiet.pl

** Rabat obowiązuje wyłącznie na produkty nieobjęte innymi promocjami.*

VITADIET Sp. z o. o.ul. Dostawcza 12a, 93-231 Łódź +48426776100

VITADIET

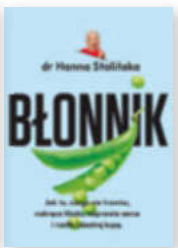
eprasa.pl b0169df232

Jeśli ktoś przez lata jadł mało błonnika, jego mikrobiom jest przystosowany do takiej podaży. Jeżeli nagle zje dużą porcję owsianki, pół opakowania hummusu, miskę fasoli, razowy chleb i górę warzyw, do jelita grubego trafi ogromna ilość błonnika. Bakterie go fermentują i powstają gazy: wodór, dwutlenek węgla, u części osób także metan. Jelito się rozciąga, pojawiają się wzdęcia, przelewania i ból. To nie znaczy, że błonnik szkodzi, lecz że zwiększyliśmy jego ilość zdecydowanie za szybko. Na początek proponuję zwiększenie podaży o około 3–5 g dziennie i obserwowanie organizmu. Można zacząć np. od jednej czy dwóch łyżek hummusu albo małej ilości soczewicy i stopniowo zwiększać porcje. Do tego koniecznie woda. Błonnik bez odpowiedniego nawodnienia może pogorszyć zaparcia.

Czy można jeść za dużo błonnika?

Tak. I jest to ważne, bo może nam się wydawać, że skoro 30 g jest dobre, to 70 g musi być jeszcze lepsze. Niekoniecznie. Nie ma jednej dawki, po której każdy człowiek nagle zaczyna źle tolerować błonnik. Jedna osoba świetnie funkcjonuje przy 40–50 g, dla kogoś innego szybkie wejście na 30 g będzie ogromnym obciążeniem i poskutkuje wzdęciami, bólami, biegunką. Najważniejsza zasada brzmi więc: nie chodzi o bicie rekordów. Chodzi o określenie takiej ilość i rodzaju błonnika, które służą właśnie nam.





Dr Hanna Stolińska
Pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia, teraz prowadzi własny gabinet. Pomaga osobom cierpiącym na choroby dietozależne. Autorka artykułów naukowych, popularnonaukowych i książek o odżywianiu.

Menu pełne błonnika

NA ŚNIADANIE

Wysokobiałkowe placki twarogowe z otrębami i borówkami

Delikatne, a jednocześnie bardzo konkretne pod kątem odżywczym śniadanie, które smakuje jak deser, ale buduje mięśnie i dba o jelita.

Składniki:

- **200 g chudego twarogu**
- **1 jajko**
- **2 łyżki mąki owsianej**
- **2 łyżki otrębów owsianych**
- **1 łyżka zmielonego siemienia lnianego**
- **szczypta cynamonu**
- **garść borówek**

Wykonanie: Twaróg rozgnieć widelcem i wymieszaj z jajkiem, mąką, otrębami, siemieniem lnianym oraz cynamonem na gęstą masę. Formuj niewielkie placuszki i smaż na suchej patelni teflonowej lub z minimalną ilością oliwy na małym ogniu. Podawaj ze świeżymi borówkami na wierzchu.

Wartości odżywcze: wartość energetyczna: ok. 410 kcal, białko: 42 g, tłuszcze: 12 g, węglowodany: 32 g, błonnik: 10 g

Komentarz ekspercki: Zastosowanie otrębów owsianych i siemienia lnianego wyraźnie zwiększa ilość błonnika rozpuszczalnego, który działa kojąco na śluzówkę układu pokarmowego. Bardzo wysoka zawartość białka z twarogu i jajka gwarantuje brak napadów głodu aż do lunchu.

NA KOLACJĘ

Wrapy z papieru ryżowego z wędzonym tofu i surową kalarepą

Kalarepa to prawdziwa królowa polskiego błonnika, a podwójna porcja tofu sprawia, że te wegańskie wrapy idealnie nasycają na całą noc.

Składniki:

- **2 arkusze papieru ryżowego**
- **120 g wędzonego tofu**
- **1/2 surowej kalarepy**
- **1/2 świeżego ogórka**
- **liście świeżej mięty**

Wykonanie: Papier ryżowy namocz w ciepłej wodzie. Na środku każdego arkusza ułóż cienkie plastry wędzonego tofu, surową kalarepę pokrojoną w słupki, ogórka i miętę. Zawiń ciasno. Możesz skropić odrobiną sosu sojowego.

Wartości odżywcze: wartość energetyczna: ok. 360 kcal, białko: 23 g, tłuszcze: 16 g, węglowodany: 28 g, błonnik: 9 g

Komentarz ekspercki: Kalarepa ma bardzo niski ładunek glikemiczny i jest bogata w izotiocyjaniany, które zachowują swoje antynowotworowe właściwości tylko w postaci surowej. Błonnik z kalarepy daje uczucie długotrwałej sytości, a zwiększona porcja wędzonego tofu dba o stabilny poziom aminokwasów we krwi przez całą noc.

NA PRZEKĄSKĘ

Praliny z suszonych śliwek podane z kremem twarogowym

Kuleczki mocy na puszystym musie, które działają lepiej niż apteczne środki na trawienie.

Składniki:

- **50 g suszonych śliwek niesiarkowanych**
- **1 łyżka masła orzechowego**
- **1 łyżka kakao**
- **150 g chudego twarogu**
- **2 łyżki jogurtu naturalnego**

Wykonanie: Śliwki namocz we wrzątku 10 minut. Zblenduj je z masłem orzechowym i kakao. Uformuj małe kulki. Twaróg zblenduj z jogurtem na puszysty krem. Ułóż śliwkowe praliny na wierzchu kremu twarogowego.

Wartości odżywcze: wartość energetyczna: ok. 380 kcal, białko: 34 g, tłuszcze: 10 g, węglowodany: 35 g, błonnik: 8 g

Komentarz ekspercki: Suszone śliwki zawierają sorbitol oraz dużą dawkę błonnika nierozpuszczalnego, co przyspiesza pasaż jelitowy. Połączenie ich z potężną dawką kazeiny z twarogu zapobiega glikemicznym zjazdom, charakterystycznym dla jedzenia samych suszonych owoców. ■

Fot. Marcin Kłaban

eprasa.pl b0169df232

PharmoVit®

Suplementy diety
dla **wymagających**



Przełom w suplementacji piękna

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

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

POLSKA FIRMA

Według badań:

83% respondentek zadeklarowało chęć zakupu produktu

① Badanie konsumenckie przeprowadzone na kobietach, Hamilton Polska 2025.

eprasa.pl b0169df232



LUÃRE, THE SIGNATURE SHAMPOO

Regenerująco-nawilżający szampon z prebiotykami, biofermentami, olejem mongongo, algami i aminokwasami. Przeznaczony jest do wszystkich typów włosów, w szczególności matowych, przesuszonych i farbowanych.



MEDAVITA, ELISIÈR

Serum do skóry głowy o działaniu wzmacniająco-regenerującym, które pozwala włosom odzyskać sprężystość, połysk i objętość. Preparat stymuluje komórki skóry do regeneracji i pobudza aktywność mieszków włosowych. Działa też jak kuracja energetyzująca, której pierwsze efekty zauważalne są już po sześciu godzinach od aplikacji.



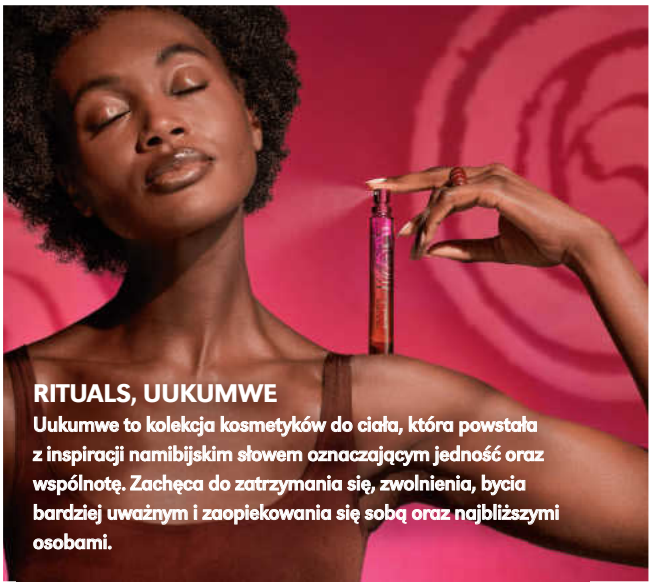
FORMED, FEMALE FORMULA

W skład linii wchodzą trzy suplementy wspierające zdrowie intymne kobiet. Intimate Care pomaga radzić sobie z nawracającymi infekcjami intymnymi, Libido Fem Plus wspiera w przypadku obniżonego libido, a Menopause Ease pomaga zmniejszyć objawy menopauzy.



PHILIPS, HUE FESTAVIA 250 DIOD LED

Ta kurtyna świetlna świetnie sprawdzi się np. w sypialni, ponieważ umożliwia perfekcyjną personalizację oświetlenia. W zależności od naszych potrzeb możemy dobrać odcienie światła, które będą nam pomagały w wieczornym relaksie, zasypianiu czy porannej pobudce.



RITUALS, UUKUMWE

Uukumwe to kolekcja kosmetyków do ciała, która powstała z inspiracji namibijskim słowem oznaczającym jedność oraz wspólnotę. Zachęca do zatrzymania się, zwolnienia, bycia bardziej uważnym i zaopiekowania się sobą oraz najbliższymi osobami.



HEXATIAB, SOFTGEL

Kapsułki dopochwowe zalecane w przypadku infekcji pochwy, upławów i przykrego zapachu. Zawierają jony srebra, które tworzą barierę ochroną i pomagają szybko wyeliminować infekcje bakteryjne, grzybicze i mieszane.



LIPOBON COMPLEX NA CHOLESTEROL

Suplement diety ze sfermentowanym czerwonym ryżem, korzeniem berberysu oraz liśćmi karczocha. Sprzyja utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu i trójglicerydów we krwi.



REUTTER, CUKIERKI POKRZYWOWE

Cukierki z ekstraktem z pokrzywy wspomagające pracę serca i przemianę materii oraz poprawiające wygląd włosów i paznokci. Ekstrakt ziołowy w nich zawarty dodawany jest do schłodzonej masy cukru i syropu glukozowego, dzięki czemu olejki i ekstrakty ziół nie tracą swoich właściwości podczas gotowania.

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl b0169df232

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii



FRIEND OF THE SEA

IFOS

Nr 1 w niemieckich aptekach

LAUR KONSUMENTA 2028

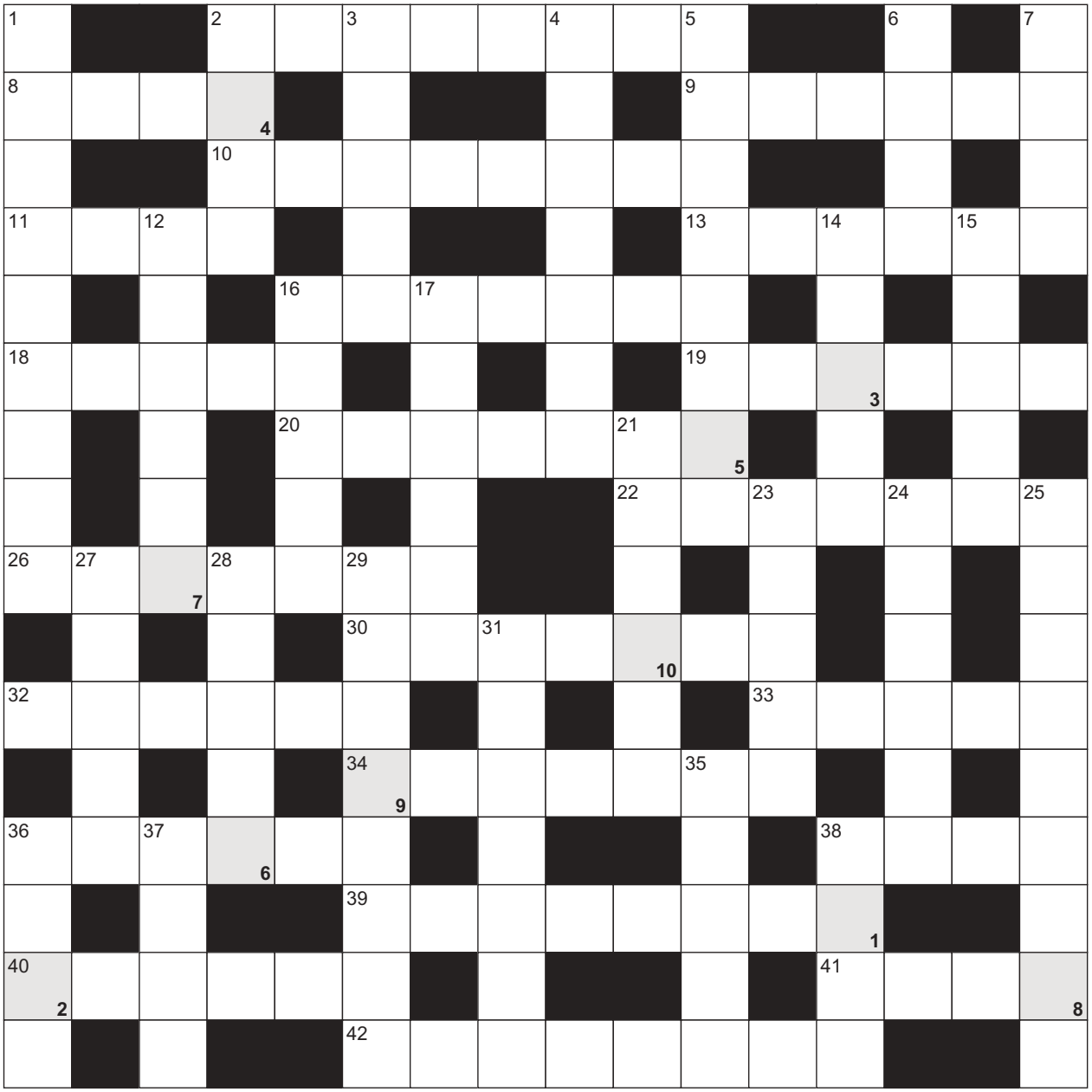
- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżka stołowa
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncentrowane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

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

TRUSTED SHOPS GUARANTEE ★★★★★ 4,96

eprasa.pl b0169df232

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 2. stoi na czele powiatu 8. wciąga opary kuchenne 9. rurka do picia 10. opuścił ojczyznę 11. ... Baldwin, aktor 13. uprawia ziemię 16. powłoka na zębie 18. Mela dla Dulskiej 19. rozbijany na biwaku 20. kompania, towarzystwo 22. niegdyś kłopot 26. gaz szlachetny, l. at. 36 30. ... Brylska, Kama z „Faraona" 32. część helikoptera 33. Urszula ..., jedna z bohaterek reportażu o Gdyni w tym numerze PANI 34. wirusowa choroba oczu 36. dawna miara ciał sypkich 38. modny na pokaz 39. uczestnik wyścigu 40. weteran sportu 41. granat lub mango 42. 15 minut

PIONOWO: 1. autorka książki „Świata jest za dużo" 2. fachowiec 3. plakat teatralny 4. prawo muzułmańskie 5. bada kosmos 6. znak, wróżba 7. ... Ruffalo, „Zodiak" 12. „39 mm od ...", film, za który Marcel Łoziński był nominowany do Oscara 14. górska sosna 15. imię żony Błażeja Króla 16. zlot czarownic 17. np. Pomorze 21. zielony chrzan do sushi 23. ... Brandenburska w Berlinie 24. między zwrotkami 25. pamiętnik do wpisywania aforyzmów 27. ukochany Julii 28. skrzydlaty koń Zeusa 29. kość obręczy barkowej 31. błona na gałce ocznej 35. jakobinka, kwiat 36. najtrudniejszy jest pierwszy 37. rudy grzyb 38. pochyłość

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

eprasa.pl b0169df232

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie



W TYM MIESIĄCU ZASTANAWIAMY SIĘ, CZY WARTO ODNAWIAĆ KONTAKT Z OJCEM, KTÓRY PORZUCIŁ NAS W DZIECIŃSTWIE.

PYTAMY PSYCHOLOŻKĘ, JAK UNIKNĄĆ PUŁAPEK MARKETINGOWYCH I KUPOWAĆ Z GŁOWĄ.

BADAMY TEŻ WSPÓŁCZESNE ZWIĄZKI: CZY TO PRAWDA, ŻE KOBIETY SĄ WYMAGAJĄCE, A MĘŻCZYŹNI WYCOFANI?

Fot. Melinda Nagy/Adobe Stock



Powrót TATY

eprasa.pl b0169df232



Fot. sab_ra/Getty Images

ODSZEDŁ, GDY BYŁAŚ DZIECKIEM. DZIŚ PO LATACH ZJAWIA SIĘ, SZUKA KONTAKTU, MÓWI, ŻE CHCIAŁBY ODBUDOWAĆ WIĘŹ. CZY TO W OGÓLE MOŻLIWE? I CZY WARTO?

TEKST:
KAROLINA ŚWIĘCICKA

Marta ma siedem, może osiem lat, jej tata pracuje w szpitalu. Dziewczynka wraca ze szkoły i sprawdza, czy w przedpokoju stoją jego buty. Brązowe znoszone oksfordy są dowodem na przewidywalność świata: wracasz do domu, ojciec już tam jest. Chrapanie niesie się echem po mieszkaniu. Kładziesz się obok niego na kanapie, gdzie odsypia dyżur. Ciepła, niedźwiedzia łapa ląduje ci na plecach. I tak sobie drzemiecie.

PEWNEGO DNIA BUTY ZNIKAJĄ

– Miałam 10 lat, runął mi świat. Poznał kobietę w szpitalu, kilkanaście lat młodszą. Mój starszy brat też się wtedy wyprowadził, bo się ożenił. Nagle zostałam tylko z mamą – wspomina Marta.

Tata nic jej nie wyjaśnia. Mama Marty twierdzi, że ojciec ma kryzys wieku średniego. Starszy brat Marty obdarzył ich niedawno wnukiem niespodzianką, podobno tata nie był gotowy, aby zostać dziadkiem. Nie był też gotowy na ojcowanie Marcie na odległość. Spotkali się kilka razy na obiedzie; było drętwo, a ojciec czekał tylko, żeby uciec. Tak widzi to Marta. – Nie był też tata gotowy, żeby sprawiedliwie się z nami podzielić. Podczas podziału majątku zabrał nam działkę, a potem musiałyśmy wyprowadzić się do mniejszego mieszkania. Nie wiem, czy był gotowy zostać przybranym ojcem dla syna swojej nowej wybranki. Nie miałam zaszczytu poznać – wspomina ze smutkiem.

OJCOWSKA RANA

– To jest straszny żal. Poczucie odrzucenia. I że świat jest totalnie niesprawiedliwy. Nie możesz ufać butom, niedźwiedzim łapom, nic nie jest trwałe. Bardzo tęskniłam. Patrzyłam na cudzych ojców i marzyłam, żeby mój też chciał ze mną wychodzić na rower czy uczyć mnie gry w tenisa. Kiedyś przez pewien czas mieliśmy kontakt na Facebooku. Sprawdzałam pod każdym postem, czy polubił. Zastanawiałam się długo, czemu polubił to, a tamtego nie.

Przez następne kilkanaście lat prawie się nie widzieli. Gdy jeszcze były te wspólne obiady, które w odczuciu Marty odbębniał, czasem dzwonił. – Ale nie potrafił gadać. Zadawał pytania typu: „co w szkole?". Albo składał życzenia i tyle. Potem zaczął zapominać. To ja też. Jednak tęsknota została. Kiedyś – miałam może z 15 lat – zadzwoniłam do niego na święta, bo przysłał tylko marny SMS. „Może się spotkamy, mogłabym wpaść", powiedziałam. A ojciec na to: „Nie, nie, bo akurat wyjeżdżamy". Innego terminu nie zaproponował – wspomina Marta.

To było dekady temu, Marta ma dziś 46 lat. A jednak wciąż, gdy o tym myśli, w głowie odpala się lont, pojawia się uczucie goryczy, złości.

Jacek Masłowski jest psychoterapeutą i współautorem książki „Syndrom tatusia": – Często ludzie przychodzą na terapię lub warsztaty niby po coś innego, a właśnie relacja z ojcem – lub jej brak – okazuje się tym najważniejszym tematem – mówi i tłumaczy, że nieobecność ojca determinuje wiele zachowań i afektów przez całe życie: wybór partnera i sposoby układania sobie z nim relacji, poczucie wartości, reagowanie na trudności. – Wyobraźmy sobie, że ktoś zadał nam ranę nożem w przedramię. Dużą, bolesną, krwawiącą. Tak można

eprasa.pl b0169df232

metaforycznie patrzeć na to, co zła lub nieobecna relacja z ojcem nam uczyniła. Ta rana może być związana z różnymi emocjami. Z poczuciem odrzucenia, żalem, że to nie mnie wybrał. Jeśli nie opatrzymy tej rany porządnie, tylko nakleimy plaster – a często tak robimy, bo na przykład „nie mogę się smucić, skoro smuci się już mama" albo nie mogę wyrazić wściekłości, bo nie jest to akceptowane – maskujemy ranę, ale pod spodem będzie się jątrzyć. Będzie boleć. Nakleimy wtedy kolejny plaster. Może nim być superaktywność, nadopiekuńczość, idealizowanie nieobecnego taty – przeróżne mechanizmy obronne. A i tak w okolicznościach, które skojarzą nam się z tą dawną sytuacją porzucenia – emocje, z którymi się wtedy nie skontaktowaliśmy, będą wypływać. Wewnętrzne dziecko rządzi. Nie ty jesteś autorką swojego życia, lecz ono. A pełen emocji kilkulatek nie jest dobrym doradcą – tłumaczy Masłowski.

„Ojcowska rana" (ang. father wound), o której mówi psychoterapeuta, nie jest oficjalną jednostką diagnostyczną, lecz pojęciem z zakresu psychoterapii i nurtów pracy z traumą. U Marty ta trauma zmienia się w zawód i chęć odwetu.

Czasami jeździła z kumplami na działkę ojca. Nie żeby ojciec o tym wiedział – przełazili przez ogrodzenie i kradli mu warzywa. Zrywali kwiaty. Wsadzali szpilkę w zamek furtki. Bo przecież to tej działki ojciec jej pozbawił. Marta nie może tego wybaczyć „ze względu na mamę". Kiedy ostatni raz wdziera się na działkę, ma 30 lat. Przywozi wtedy bukiet konwalii. – A nadal czułam satysfakcję. Ale i ból. Przecież mógł dać klucze, zaprosić. Ubyłoby mu? Umarłby od tego? – mówi rozżalona.

Jacek Masłowski wyjaśnia, że tak właśnie działa „jątrząca się rana". – Rana jest dobrze „opatrzona", gdy bagaż emocjonalny zostaje rozpakowany w bezpiecznych warunkach, gdy zajęliśmy się swoim wewnętrznym dzieckiem – wyjaśnia terapeuta. – Nie zapominamy, zostaje blizna, kiedy spojrzymy na nią, przypomnimy sobie przeszłość. Ale nie boli, nie rzutuje na to, jak funkcjonujemy. Nieprzepracowane porzucenie może sterować nami, nawet gdy mamy 50 lat i więcej.

TELEFON Z ZAŚWIATÓW

Po trzydziestce, po ostatnim numerze z konwaliami, Marta idzie na terapię. Przepracowuje swoje emocje związane z ojcem. I te z tatą. To nie pomyłka – czasem sama nie wie, kim on dla niej jest: tata to ten „sprzed odejścia", a ojciec – ten „po". Chce się uwolnić: – W przyszłości założyć rodzinę bez balastu. Z kimś, kto nie zrobi mi takiego numeru jak ojciec.

Do ślubu prowadzi ją ojczym. Ojciec przyjeżdża, ale tylko składa życzenia, ceremonię przeczekuje w aucie. Marta wolałaby, żeby w ogóle nie przyjechał. Rodzi się jej córeczka Sara i dostaje od ojca trzy serduszka na Facebooku. Kilka lat później Marta ma operację wyrostka. Leży w sali pooperacyjnej, gdy dzwoni telefon. Odbiera machinalnie i słyszy: „Cześć, tu tata. Mógłbym wpaść?".

Na sali wydają obiad i jest hałas, Marta nie dosłyszy. Myśli że „tata" to jej kumpel Romek przezywany „Bata". Następuje komedia pomyłek, bo Marta mówi: „Jasne, Romuś, ale chyba się walnąłeś w głowę, żeby przychodzić do mnie do szpitala". A tata Marty też ma na imię Roman. I nagle pojawia się z krakersami w ręku.

– Byłam na to totalnie nieprzygotowana. Trzy lata psychoterapii, a kazałam mu spadać. Stchórzyłam – opowiada Marta.

Ojciec, choć wyrzucony, nie poddaje się. Wysyła SMS-y: „Musimy się spotkać, chciałbym wiedzieć, co u ciebie". Burzy jej spokój. Marta nie może się skupić w pracy. Krzyczy na męża.

Mówi, że była jak pod lawiną sprzecznych uczuć. Czuła złość i żal: „a gdzie byłeś, kiedy cię potrzebowałam?". Ale też lęk, niepewność i obawy przed ponownym rozczarowaniem, jeśli ojciec okaże się inny niż w wyobrażeniach. Wreszcie jest tęsknota, nie za ojcem, lecz za tatą, za tym stanem pewności i bezpieczeństwa, które kiedyś dawał. Marta nie wie, co robić. Wraca na terapię. Pyta: „Spotkać się czy nie?". Tak by chciała, żeby ktoś pomógł jej podjąć tę decyzję. Od terapeuty słyszy: „Nie spiesz się. Skoro ojcu chęć spotkania zajęła 35 lat, nie musisz odpowiadać w tydzień".

KIM JEST MÓJ OJCIEC

Nie ma jednej odpowiedzi na pytanie, czy lepiej odnowić relację z ojcem, czy ją odpuścić. Nie ma też badań pokazujących, czy osoby, które podjęły taką próbę, są szczęśliwsze lub spokojniejsze niż te, które odmówiły kontaktu. Jacek Masłowski przyznaje, że nigdy nie doradza klientom. – To, co proponuję, to zmiana spojrzenia i poszerzenie perspektywy. Na warsztatach zadaję pytanie: „Co wiesz o swoim ojcu, ZANIM został twoim ojcem? Jakie miał dzieciństwo, jakim był chłopakiem?". Chodzi o to, by zobaczyć ojca wielowymiarowo. On też przecież jest częścią łańcucha pokoleń, coś dostał od poprzedników, mógł doświadczyć traum, zostać sponiewierany przez wojenne doświadczenia, dostać wciry od życia. Takie spotkanie z całą osobą, a nie tylko z „funkcją rodzicielską" uczłowiecza ojca i zmniejsza ciężar emocji. To może ułatwić podjęcie decyzji.

Marta: – Przyjaciółka opowiadała mi, jak sprzątała mieszkanie po zmarłym ojcu. Jaka to dziwna sytuacja: zaglądanie do jego życia, do którego nigdy wcześniej nie miała wstępu. Odkrywanie, że tak jak ona lubił jeździć na rowerze, bo miał ich w mieszkaniu kilka. Że zbierał stare szklane kulki. Wtedy pomyślałam, że nie chcę tak kiedyś sprzątać i się dziwić.

Podjęła decyzję, że spotka się z ojcem, ale zrobi to sensownie. Przygotuje się, pójdzie do ojca z jakąś psychiczną tarczą. – To dobry pomysł – uważa Jacek Masłowski i tłumaczy, że pierwszym krokiem jest zostawić przeszłość za sobą. – Nie idziesz do rodzica, który cię skrzywdził, bo jego już nie ma. Ten, który cię porzucił, był trzydziestolatkiem. A po kontakt przychodzi do ciebie siedemdziesięcioparolatek. Jest inną osobą – z otyłością, łysiną, cukrzycą. On już nie utuli twojego zranionego wewnętrznego dziecka. A co najważniejsze, on nie przychodzi do ciebie jako do porzuconej kiedyś małej dziewczynki. Widzi w tobie dorosłą kobietę. Bo ty też jesteś już inną osobą.

ROZMAWIAJ Z NIEOBECNYM DOTĄD OJCEM JAK Z NOWYM ZNAJOMYM.

eprasa.pl b0169df232



OJCA, KTÓRY ODSZEDŁ, JUŻ NIE MA. JEST DZIŚ INNĄ OSOBĄ.

Fot. kieferpix/Adobe Stock

Zdaniem Jacka Masłowskiego przychodzenie do starego rodzica z żalami z dzieciństwa rzadko daje satysfakcję czy poczucie ukojenia. Tylko wyjątkowo zdarzają się ojcowie, którzy przygotowywali się do odnowienia więzi, przeszli terapię i rozumieją, jak zawalili sprawę. Większość liczy, że czas uleczył rany, idą za swoją potrzebą („przecież to moja krew, chciałbym na starość mieć kontakt z córką, synem") i wcale nie są gotowi na konfrontację wspomnień i emocji sprzed lat. Terapeutka Marty także ostrzega, aby nie oczekiwać przeprosin i wyjaśnień. Prowadzi Martę przez pytania: Dlaczego chcę się z ojcem spotkać? Czego oczekuję po tej relacji? Czy ojciec może mi te oczekiwania spełnić? Czy jestem przygotowana na rozczarowanie? Czy potrafię zostawić przeszłość za sobą?

Marta: – Płakałam, gdy sama przed sobą próbowałam odpowiadać na te pytania. A potem zadzwoniłam. To była jedna z najtrudniejszych rozmów telefonicznych w moim życiu.

OKIEM DOROSŁEJ OSOBY

Pierwsze spotkanie przypominało te wymuszone obiady w dzieciństwie, było sztywno. Spotkali się w kawiarni. Co u ciebie, a czym się zajmujesz – jak z obcym. Po 40 minutach miała dość, ale zgodziła się, żeby ojciec zadzwonił do niej wkrótce, jeśli będzie chciał się znowu spotkać.

Potem był telefon z zaproszeniem na grilla. Zdecydowała, że pojedzie tylko z mężem, bez córki. – Nie mam przekonania, że mogę powiedzieć Sarze: „masz dziadka". Przecież nie wiem, czy znów nie zniknie – wyjaśnia Marta.

Psychologowie potwierdzają jej obawy. Proces powrotu do siebie po latach rozłąki jest zwykle sinusoidą. Z badań prof. Kristiny M. Scharp z University of Washington wynika, że odnawianie zerwanego kontaktu jest procesem „wielorazowym". Badaczka nazwała ten wzorzec „on-again, off-again" (włączanie i wyłączanie). Często jest tak, że jeśli nawet następuje pojednanie, po pewnym czasie powracają dawne konflikty i kontakt zostaje urwany ponownie.

Inny naukowiec, prof. Karl Pillemer, znany amerykański socjolog z Cornell University, autor książki „Rozłam w rodzinie. Jak uzdrowić relacje z bliskimi", opublikował niedawno wnioski z wieloletnich badań nad osobami, którym udało się skutecznie odbudować więzi rodzinne. Z jego analiz wynika, że udaje się to, jeśli strony rezygnują z prób ustalenia, „kto miał rację w przeszłości", a jednocześnie rodzic na własną rękę przepracował i zrozumiał swój udział (lub winę) w odejściu z domu, porzuceniu dzieci. Inaczej odnowiona relacja szybko się rozpada.

Przed kolejnym spotkaniem Marta jest pełna rozterek. Podczas terapii zdała sobie sprawę, że w zasadzie z tym dzisiejszym ojcem, ale i z dawnym tatą, nic jej nie łączy. – Przecież ja w dzieciństwie nigdy z nim nie gadałam. Był wiecznie zmęczony. W pamięci mam tylko tę wielką, bezpieczną łapę na plecach. To chyba za mało. Trochę jestem go ciekawa jako człowieka, co myśli, jaki jest. Tylko czy potrafię mu wybaczyć?

Jacek Masłowski tłumaczy, że jeżeli po dekadach przerwy chcemy budować więź z nieobecnym dotąd rodzicem, to tylko tak, jak osoba dorosła z drugim dorosłym. – Nie do końca jako ojciec i córka, raczej tak, jakbyśmy poznali tego kogoś niedawno. Umawiamy się na spacer, jemy coś razem. Trzeba pozwolić temu ojcu być tym, kim teraz jest. Jeśli pojawią się irytacja, frustracja, dobrze jest sprawdzić, czy nie włączyło się rozczarowane wewnętrzne dziecko. Ale to nie jest temat do rozmowy z ojcem, tylko z terapeutą lub bliską osobą.

Okiem dorosłej osoby Marta patrzy na mały drewniany domek na działce i spłachetek ogródka. Myśli: czy warto było się tak unosić o ten kawałek ziemi. Że ta furtka, przez którą się przeprawiała z kolegami, jakby zdobywali mury miasta, w rzeczywistości jest niska i ledwie stoi w zawiasach. Ojciec wita ich sam, to dobrze. Rozmowy są sztywne, wiele tematów omijają szerokim łukiem. Ale okazuje się, że oglądają te same seriale. Mąż Marty zauważa, że ojciec lubi takie same ostre sosy jak ona. Głosowali na tę samą partię w ostatnich wyborach. Może to wystarczy na początek. Reszta zależy od nich. Tak mówi Marcie terapeutka.

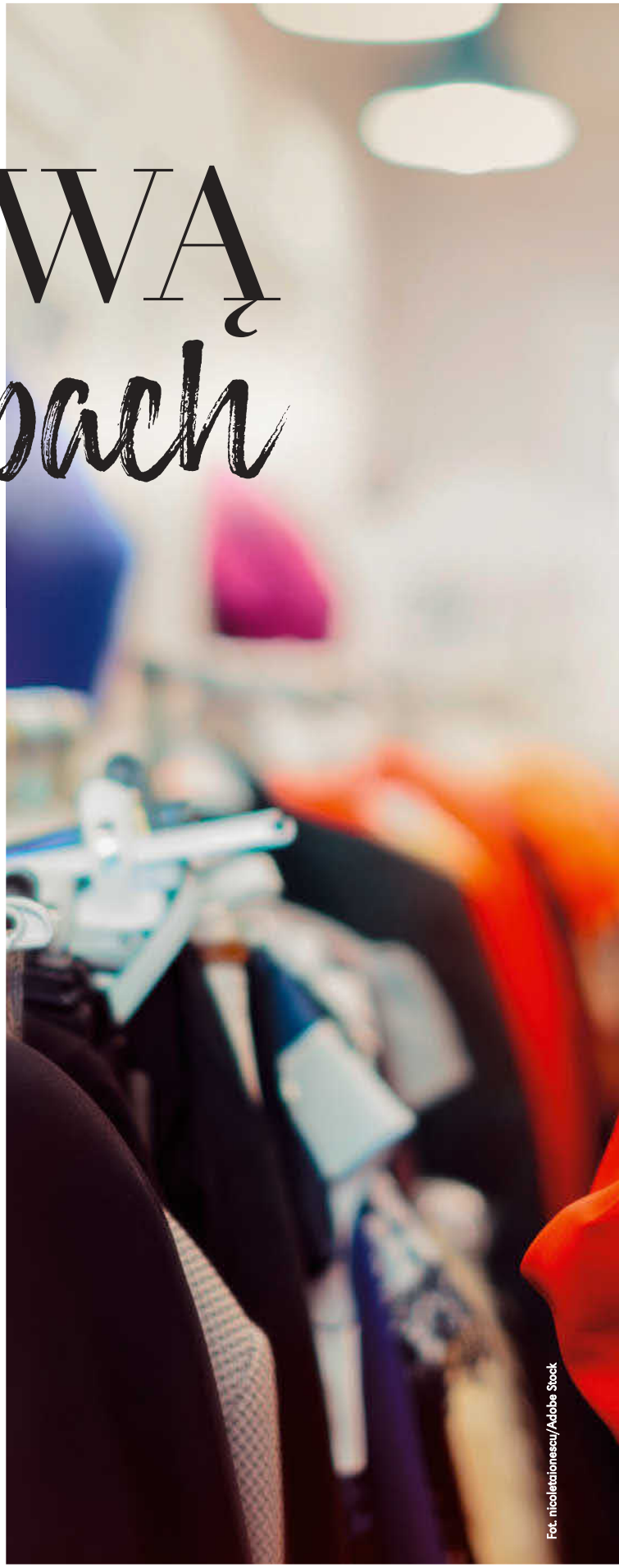
Jacek Masłowski namawia, by starać się patrzeć na „ojca z odzysku" jak na potencjalnego nowego znajomego. – Czy chcę się z nim zaprzyjaźnić? Gadać o polityce, posiedzieć przy stole? Dobrze dać sobie więcej luzu. Jeżeli się spotkamy i nawiążemy porozumienie w innych nieco rolach, to fajnie. A jeśli nie, trudno. Poradzisz sobie bez niego, prawda? ■

eprasa.pl b0169df232

Z GŁOWĄ *na zakupach*

POŚPIECH, GŁÓD, ZMĘCZENIE UTRUDNIAJĄ PRZEMYŚLANE ZAKUPY I SPRZEDAWCY DOBRZE O TYM WIEDZĄ. JAK UNIKAĆ MARKETINGOWYCH PUŁAPEK I KUPOWAĆ MĄDRZE? – PYTAMY PSYCHOLOŻKĘ DAGMARĘ KOKOSZKĘ-LASSOTĘ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



Fot. nicoletaionescu/Adobe Stock

PANI: Przeczytałam, że ponad 90 proc. decyzji zakupowych podejmujemy nieświadomie. Zaskoczyło mnie to, bo wydaje mi się, że jestem racjonalną konsumentką. Rozważam, porównuję, odczekuję z zakupem...

DAGMARA KOKOSZKA-LASSOTA: Wielu z nas tak się wydaje, my w ogóle lubimy myśleć, że postępujemy racjonalnie. Ale nasz mózg, który nieustannie odbiera i przetwarza informacje płynące ze świata, robi to w większości poza nasza świadomością. Nie bylibyśmy w stanie przeanalizować takiej ilości reklam, informacji, jaka nas otacza w dzisiejszych czasach. Przy większym zakupie, zgoda, porównujemy oferty, szukamy określonych funkcji czy parametrów. Ale w codziennych zakupach mózg korzysta z uproszczeń, wybiera szybko to, co się kojarzy z bezpieczeństwem, na podstawie wcześniejszych doświadczeń. Ten produkt jest podobny do tego, którego używam zwykle, o tej marce słyszałam, tamto kupuje moja przyjaciółka. Mózg korzysta z tego, co jest szybsze i łatwiejsze niż analiza.

Ale zaraz, czytałam, że są różne rodzaje konsumentów, niebieski analizuje, czerwony kupuje dla prestiżu, zielony radzi się znajomych. To nieprawda?

Te klasyfikacje mówią o naszych skłonnościach. Mogę być bardzo świadomą konsumentką, znać techniki i chętnie je stosować. Ale

eprasa.pl b0169df232



eprasa.pl b0169df232

niech się trafi moment słabszej kondycji, a takie zdarzają się nam codziennie – kiedy jesteśmy wykończone po pracy, kiedy mamy intensywny dzień, kiedy chcemy wykorzystać przerwę w zadaniu, podjąć szybko decyzję – wtedy niezależnie od skłonności jesteśmy podatni na emocje, na skojarzenia, na reklamy, marketingowe triki. Dajemy się nabrać na efekt znanej marki, na społeczny dowód słuszności (inni przetestowali i polecają), opinie kogoś, kogo w tym momencie uznajemy za autorytet. Racjonalna strona odchodzi na bok i podejmujemy decyzję pod wpływem emocji bez względu na osobiste predyspozycje.

Co bardziej szkodzi przemyślanym zakupom: sztuczki marketingowe czy nasza własna kiepska kondycja?

Trudno to rozdzielić. Oczywiście lepiej nie robić zakupów, kiedy jesteśmy głodni, bo głodny mózg postrzega wszystko jako nagrodę. Kupujemy wtedy o wiele więcej jedzenia, niż potrzeba. Złym doradcą na zakupach jest też smutek, bo kiedy chcemy poprawić sobie nastrój, kupujemy rzeczy, których innego dnia nigdy byśmy nie kupili. Ale rzecz w tym, że sprzedawcy o tym wiedzą. Wiedzą, że są momenty, w których nasza racjonalność spada, gdy stajemy się bardziej podatni na decyzję o zakupie, i wykorzystują to na setki sposobów. Na przykład stosują presję czasu: ograniczone czasowo oferty, liczniki (zostało tylko 30 minut, spiesz się!), żeby w naszych głowach pojawiła się myśl: jeśli teraz nie kupię, stracę. A my najbardziej na świecie boimy się straty. I sprzedawcy również o tym dobrze wiedzą.



NIE PYTAJ: CZY TO MI SIĘ PODOBA? TYLKO: CZY TO MI JEST POTRZEBNE?

Z jednej strony jesteśmy więc my, klienci, których może irytować presja, bo chcemy mieć czas na przemyślenie. A po drugiej stronie jest sprzedawca, który będzie nam ten czas na różne sposoby skracał, żebyśmy nie mieli przestrzeni do zrobienia racjonalnej analizy, do zadawania sobie pytań: czy ja na pewno tego potrzebuję? Będą więc nie tylko czasowe promocje, ale też odroczone płatności, płatności jednym kliknięciem, wszystko, co sprzyja nieprzemyślanym zakupom. Coraz częściej słyszę od ludzi: zapomniałe(a)m, że to kupiłem. Coś mi się wyświetliło, to była okazja, kliknęłam, zapłaciłam, zapomniałam.

Wspomniała pani, że nieprzemyślanym zakupom sprzyja zmęczenie.

Przez zmęczenie przepłacamy. Robimy zakupy „po drodze", chodzimy do sklepu najbliżej, nawet jeśli nie ma tam tych produktów, które miałyśmy zamiar kupić. Chcemy zrobić to szybko, za jednym razem, wejść i wyjść. Kupujemy więc droższe odpowiedniki, nie sprawdzamy i nie porównujemy cen.

Mówi się o renesansie tych małych sklepów osiedlowych. Ostatnio uciekamy też z galerii handlowych, jakbyśmy już nie lubiły oglądać i przymierzać. Czy tutaj też winne jest zmęczenie?

Zmiany naszych nawyków zakupowych to bardziej złożona sprawa. Zmęczenie rzeczywiście ma w nich swój udział, ale chodzi o ten jego rodzaj spowodowany przebodźcowaniem, życiem z telefonem w dłoni, filmikami i rolkami, które przeciążają naszą uwagę. Ilość bodźców odbieranych każdego dnia jest tak duża, że kiedy wchodzimy do galerii handlowej, jest tylko gorzej. Setki produktów, promocji, gra muzyka, migoczą światła. Kiedyś chodziłyśmy się tam dobodźcować, a teraz czujemy przesyt, zmęczenie nazywane retail fatigue – znużenie handlem, koniecznością dokonywania wyboru spośród setek opcji. Unikamy go, idąc do pobliskiego osiedlowego sklepu. Tu nie będzie muzyki, 20 rodzajów serów i półek pełnych kosmetyków do wyboru. Podejdę do lady, poproszę o szampon i sprzedawca poda mi to, co jest. Co za ulga, jaka łatwa decyzja.

To bardzo ciekawe, że kiedyś chcieliśmy mieć jak największy wybór, a teraz szukamy sytuacji, które nam ten wybór ograniczają.

Mówią tak też sprzedawcy: kiedyś większy wybór oznaczał większy prestiż. Klienci to podkreślali, przychodzą, bo mają możliwość wyboru. Dziś najlepiej funkcjonują miejsca, gdzie ktoś już wcześniej dokonał wyboru dla klientów, showroomy z wyselekcjonowanym towarem zamiast ogromnej liczby rzeczy, która nas przytłacza, powoduje wątpliwości: czy podjęłam dobrą decyzję? A może ta trzecia opcja byłaby lepsza? A może w aplikacji znalazłabym taniej?

Ten nasz odwrót od galerii handlowych może też być po prostu efektem polubienia zakupów online, uznania ich za wygodniejsze?

W wielu przypadkach tak, przecież dla ludzi z mniejszych miejscowości pojechać do galerii to cała wyprawa. I to prawda, że zrobiliśmy się bardzo wygodni, trochę leniwi, faktycznie chcielibyśmy mieć wszystko już, natychmiast, komfortowo. Zakupy online są dla nas teraz pierwszym wyborem. Dla sprzedawców to problem, bo przestaje działać na nas marketing sensoryczny, nie liczy się zapach, sprytny sposób ułożenia produktów, online kupujemy tylko wzrokiem. Właściciele sklepów internetowych narzekają, że klienci próbują łączyć zakupy online ze stacjonarnymi: zamawiają mnóstwo rzeczy, przymierzają w domu i zwracają. Zwroty są dziś największym problemem branży i sprzedawcy będą nas do nich zniechęcać.

Fot. Francesco Carta fotografo/Getty Images

eprasa.pl b0169df232

No właśnie, ostatnio jesteśmy namawiani do zakupów na żywo, mówi się, jak ważne jest, by doświadczyć produktu wszystkimi zmysłami, jak istotny jest kontakt ze sprzedawcą.

Trochę nam brakuje sensoryki, dotknięcia, spojrzenia z bliska. Ale czy rzeczywiście jest tak, że na żywo dokonujemy zawsze lepszych wyborów? Przymierzamy ubranie, oglądamy mebel w sklepie, a potem w innym świetle, w innym miejscu widzimy go zupełnie inaczej. Okazuje się, że to kompletnie nie jest to! I złościmy się na sprzedawcę, który mówił: „Ach, jak pani w tym do twarzy, to najlepszy model".

PRZEPŁACAMY, KIEDY JESTEŚMY ZMĘCZONE, GDY MAMY CIĘŻKI DZIEŃ I SIĘ SPIESZYMY.

Niestety nie ma badań, które pokazywałyby, z którego typu zakupów jesteśmy bardziej zadowoleni. Dostrzegamy zalety jednych i drugich, wielokrotnie zmieniamy zdanie. Badacze zauważyli, że młodsze pokolenie rozwiązuje ten problem tak: oglądają towar w sklepie, a kupują online. I to się wydaje rozsądne, sądzę, że taka synergia sprzyja zadowoleniu z zakupu. Doświadczam sensorycznie produktu, ale kupuję po namyśle przez internet.

Temu namysłowi sprzyja też technika 24 godzin. Wybieram online, wrzucam do koszyka i wracam następnego dnia podjąć decyzję. Dobra metoda?

I tak, i nie. Założenie jest takie, że dokonałam wstępnego wyboru i daję sobie czas do namysłu. Praktyka pokazuje, że ten namysł niekoniecznie następuje, bo dodawanie do koszyka jest tak łatwe, że zapominamy o wrzuconych tam produktach.

Nie szkodzi, skoro zapomniałam, widocznie nie było mi potrzebne, rezygnuję z tego.

To by była racjonalna reakcja. Ale znowu praktyka pokazuje, że nasz umysł działa nieco inaczej. Kiedy przypominamy sobie o zapomnianym koszyku, pojawia się myśl: ojej, muszę to kupić już, bo znowu zapomnę.

Do tego dochodzą działania marketingowe. Kiedy zostawiamy towar w koszyku, zaraz nam przyślą SMS-em rabat, dorzucą upust na następne zakupy, stworzą promocję czasową: kup do jutra koniecznie. Słowem, będą wywierać presję, która może mieć wpływ na naszą decyzję. Dlatego, choć sama metoda jest dobra, warto widzieć tę grę handlową, która się toczy obok nas. Zauważać, że gdy sklep ogłasza „promocja tylko dzisiaj", trwa ona dłuższy czas, a za tydzień będzie kolejna, nie dawać się łapać na „ostatnie sztuki", porównywać ceny. Każda chwila namysłu jest cenna, jeśli chcemy kupować mądrze. Sama robię to tak, że zabieram telefon na zakupy i sprawdzam, ile dany produkt kosztuje w internecie, ile kosztował wcześniej. Nie podejmuję decyzji tu i teraz, analizuję na tyle, na ile mogę.

Co jeszcze nas chroni przed nieprzemyślanymi zakupami?

Wszystkie utrudnienia. Kiedy idziemy na zakupy stacjonarne, płaćmy gotówką. To jest niepopularne, ale dla nas lepsze, bo płatność kartą, a już szczególnie opcje płatności odroczonych sprawiają, że nie odczuwamy przykrości płacenia. Stratą wydaje nam się to, że czegoś nie kupiliśmy, a nie ubytek pieniędzy. Co innego, gdy musimy wyciągnąć gotówkę i fizycznie doświadczyć jej uszczuplenia.

Jeśli chodzi o zakupy online, sama utrudniam je sobie tak, że nie instaluję na stałe aplikacji zakupowych w smartfonie. Jeśli potrzebuję skorzystać, za każdym razem instaluję i usuwam po dokonanym zakupie. Kupowanie oznacza więc dla mnie, że będę musiała pobrać aplikację, zalogować się, przypomnieć sobie hasło – zyskuję czas, żeby przemyśleć, czy naprawdę jest mi to potrzebne.

To pytanie już padło w naszej rozmowie.

Jest kluczowe. Często tłumaczę to moim dzieciom: „Nie pytaj, czy to jest fajne, czy to ci się podoba, czy jesteś w stanie to kupić, bo żyjemy w czasach takiego dobrobytu, że odpowiedź na te pytania zawsze będzie twierdząca". Ciągle widzimy coś fajnego, influencerzy podpowiadają nam kolejne zachcianki. Najważniejsze to wiedzieć, czy na pewno tego potrzebujemy.

Z tego pytania wynika druga ważna rzecz: jeśli mam zamiar coś kupić, choć właściwie tego nie potrzebuję, jaki jest rzeczywisty powód moich zakupów? Czy chcę to kupić, żeby podnieść sobie samoocenę? Czy to jest kwestia pokazania, że nie jestem gorszy, gorsza, bo inni to mają? To są częste intencje zakupowe z dzisiejszych czasów, wkręcających nas w wielkie wydatki. Kupujemy, żeby pokazać, że należymy do pewnej grupy, społeczności.

Inną motywacją, którą obserwuję często w gabinecie, pracując z pacjentami, jest rekompensowanie sobie zakupami tego, czego nie miałam w dzieciństwie. Nie miałam pieniędzy, więc teraz sobie to wynagrodzę. Nie było mnie stać na drogie rzeczy, więc teraz kupuję mojemu dziecku, czego zapragnie. Warto widzieć to drugie dno.

No ale co w tym złego, że chcę sobie kupić coś ładnego, żeby się nagrodzić, poczuć się lepiej przez chwilę?

Pojedynczo nie ma w tym nic złego. Tylko w pewnym momencie jeśli kupujemy, zamiast szukać rozwiązań problemów, mózg będzie podsyłał nam ten sposób poprawy samopoczucia, bo jest najłatwiejszy. Powstaje nawyk. Często widzę to u moich pacjentów: jestem nieszczęśliwy w związku, ale zamiast do terapeuty pójdę na zakupy, kupię sobie coś ładnego i na jakiś czas zapomnę o tym, że partner źle mnie traktuje. Dlatego to jest niebezpieczne, poprawiamy sobie nastrój i wygłuszamy potrzebę szukania rozwiązania, a problem narasta. Kiedy pacjenci trafiają do mnie, mają już dwa problemy, jeden ze związkiem, drugi z zakupami. Choć spotkałam osoby, które potrafiły same narzucić sobie reżim: usunąć aplikacje, dezaktywować karty, przestawić się na gotówkę. Ale pierwszym krokiem jest zawsze świadomość. Dlatego mówię, że warto znać własne intencje kupowania, zwłaszcza kiedy staje się ono sposobem na problemy. ■



Dagmara Kokoszka-Lassota
psycholożka, terapeutka, ekspertka ds. psychologii sprzedaży i marketingu, autorka książki „Dlaczego klienci od Ciebie nie kupują?".

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl b0169df232

Takie tango



Fot. Halfpoint Images/Getty Images

PODOBNO KOBIETY SĄ DZIŚ WYMAGAJĄCE, A MĘŻCZYŹNI WYCOFANI. CZY RZECZYWIŚCIE TAK WYGLĄDAJĄ NASZE ZWIĄZKI? JAK PATRZĄ NA TO PSYCHOTERAPEUCI PAR, OPOWIADA NAM MARLENA E. KAZOŃ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**





W KRYZYSIE ZWIĄZEK JEST JAK TANIEC. TY DO PRZODU, ON DO TYŁU.

PANI: Czy dzisiejsze związki działają inaczej niż jeszcze dekadę, dwie temu?
Obserwując pacjentów mam wrażenie, że dziś związki funkcjonują dużo intensywniej i są bardziej gotowe na zmiany niż dawniej. Widać to szczególnie w relacjach młodych, mają dużą potrzebę zmiany wzorców, które wynieśli z domu, stworzenia samodzielnie innego, własnego sposobu życia, żeby ich związek nie był podobny do tego rodziców, żeby był „nasz". Pierwsze, nad czym pracują, to własne sposoby spędzania czasu wolnego, inaczej niż rodzice. Ale mają też chęć bycia dla siebie kompanami w życiu, partnerami w rozwiązywaniu problemów, pokonywaniu trudności. Różnie im to wychodzi, ale taką chęć widać wyraźnie. W starszych związkach również widać potrzebę znalezienia dla siebie nowego wzoru; niezwykłe jest to, że na terapię przychodzą ludzie po 50., 60. Gdy zaczynałam pracę z parami 15 lat temu, to się prawie nie zdarzało, moimi najstarszymi pacjentami byli czterdziestolatkowie. Dziś ludzie chcą nowego życia na emeryturze, chcą zmian w dotychczasowych rutynach, rytuałach życiowych, w życiu seksualnym. To jest tak, że dopóki pracujemy, jesteśmy zajęci i zmęczeni, na wiele rzeczy przymykamy oczy. Na emeryturze zaczyna nam przeszkadzać, że ciągle same jemy śniadanie, a partner śpi do południa, że to zawsze my robimy plany na weekend, że seks jest ciągle taki sam.

To kobiety chcą terapii częściej?
Powiedziałabym, że terapię inicjuje ta osoba, która czuje, że doszła do kresu możliwości. Często kobieta, ale to nie jest żadna reguła, zależy, kto odczuwa większe napięcie w relacji.

Pytam o to, bo spotkałam się z opinią, że kobiety dziś dużo wymagają, więcej domagają się od partnera, od życia. To prawda?
Może jest taka prawidłowość, choć ja w gabinecie wyraźnej przewagi wymagających kobiet nie widzę. Ale użyła pani zwrotu „domagać się", a on jest ważny w psychoterapii, w metodzie EFT (Emotional Focusing Therapy) dla par stworzonej przez dr Sue Johnson. To jedna z najskuteczniejszych obecnie i najlepiej przebadanych naukowo metod terapii par na świecie. Podstawą tej koncepcji jest spostrzeżenie badaczy, że kiedy poczucie bezpieczeństwa w relacji zostaje zaburzone, większość par wchodzi w powtarzający się schemat: jedno zaczyna się domagać, a drugie wycofywać. Jedna osoba chce więcej rozmów, spędzania czasu, bycia blisko, więcej partnerstwa, przeżyć, więcej seksu. A druga osoba wycofuje się, unika, nie jest w stanie być w tym wymaganiu.

I tak się dzieje w każdym związku?
Tak, bo tak radzimy sobie z niezaspokojeniem potrzeb. Pojawia się lęk, że w związku dzieje się źle, i uruchamia się strategia obrony: u jednych domaganie się, a u innych wycofanie.
O tym, w którą z tych „ról" wchodzimy, decydują najczęściej nasze doświadczenia z dzieciństwa. Jeżeli pochodzimy z domu, gdzie stawiano nam wiele wymagań, wywierano presję, której trudno nam było sprostać, to nauczyliśmy się jej unikać, przyjmować postawę wycofującą. Natomiast jeżeli pochodzimy z domu, gdzie nasi rodzice (lub rodzic) byli trudno dostępni, nieobecni lub nieprzewidywalni, nauczyliśmy się, że by dostać miłość, by otrzymać ich uwagę, trzeba się tego domagać.

Może więc ta opinia o domagających się kobietach wynika z tego, że wiele z nas było córkami wycofujących się matek? Dziś głośno się domagamy.
To może nawet wyglądać jak świadoma decyzja: nie będę milczała jak moja mama, powiem otwarcie, co mi leży na sercu. Ale jak popatrzymy głębiej, zobaczymy, że dla domagającej się osoby ta niedostępność, wycofywanie partnera jest sygnałem budzącym lęk przed odrzuceniem, przed poczuciem samotności, byciem nieważ-

Fot. karelian/Adobe Stock

eprasa.pl b0169df232

nym, i ona broni się jak umie przed tym zagrożeniem. Z kolei wycofujący(a) się partner(ka), kiedy słyszy wymagania i pretensje, czuje wstyd, bezradność; nie umie mówić o uczuciach, o tym, że pełne złości domaganie się sprawia, że czuje się niewystarczający(a), że boi się konfliktu. Dlatego się wycofuje. To widział(a) w domu: mama krzyczała, tata uciekał w pracę.

Czyli to jest trochę tak, że jedno napiera, a drugie robi krok w tył? Jak w tańcu.

Właśnie tak, zresztą Sue Johnson nazywa swoją metodę terapeutyczną Tangiem EFT. To taniec pułapka: każdy ruch jednego partnera wywołuje reakcję drugiego. Jeśli jedno mocno naprze do przodu, drugie musi zrobić krok w tył, żeby nie doszło do zderzenia. Im głośniej jedna strona się domaga, tym szybciej druga ucieka. Im bardziej tamta ucieka, tym silniej pierwsza naciska.

To ciekawe, bo tango kojarzy się nam raczej z namiętnością, przyciąganiem.

A jest w tej choreografii agresja, ucieczka oraz to, że bez partnera wszystko traci sens, nie da się tanga tańczyć w pojedynkę. Ci partnerzy się kochają. Domagający(a) krzyczy, bo panicznie się boi, że stracił(a) kontakt z kochaną osobą i próbuje ją za wszelką cenę „obudzić". A wycofujący(a) panicznie boi się, że zaraz powie lub zrobi coś złego, co ostatecznie zniszczy związek. Chowa się, by przeczekać burzę i ochronić relację. Ten cykl wciąż się powtarza, eskaluje, a paradoksem jest to, że im bardziej się domagam, tym bardziej czuję się samotna, a im bardziej się wycofuję, tym też bardziej jestem sama. Terapia polega na tym, żeby partnerzy to dostrzegli i zaczęli rozmawiać o tym, co naprawdę czują. Pierwszy krok jest łatwy, bo intuicyjnie szybko identyfikujemy się z jedną ze stron: domagającą lub wycofującą. Potem terapeuta pomaga dostrzec, co się za tymi postawami kryje.

Czy nie bywa tak, że zamieniamy się rolami? Czasem się domagamy, czasem unikamy, chyba tak wyglądają nasze relacje.

Wiele zależy od dynamiki danego związku, nasze doświadczenia z dzieciństwa też bywają niejednoznaczne, uczą nas różnych postaw. Ale najczęściej kierują nas w stronę jednego typu. Domagający się partner to ten, który mówi: „znowu wszystko na mojej głowie, dlaczego się tym nie zająłeś, może ty byś coś postanowił, może wreszcie ty byś coś zrobił? Dlatego ja się muszę tym zajmować? Nie godzę się na to, mam dość". A chodzi o to, żeby się zatrzymał i powiedział: „Kiedy milczysz, boję się, że cię stracę. Róbmy to razem". Unikający mówi: „Ale o co ci chodzi? Nie wiem, co ci powiedzieć, cokolwiek zrobię, to będzie źle, daj mi spokój". A chodzi o to, by powiedział, co czuje: „Kiedy naciskasz, czuję się niewystarczająco dobry, boję się, że przestaniesz mnie kochać". Ale tak zwykle mówią sobie dopiero, kiedy zaczynają być ze sobą w kontakcie terapeutycznym.

Jak wygląda taka rozmowa?

„Słuchaj, ja się domagam, bo chcę być blisko, chcę czuć, że jesteś przy mnie. Tylko nie umiem ci tego powiedzieć". „Słuchaj, ja się wycofuję, bo kiedy krzyczysz, przypomina mi się mój ojciec, boję się tej eskalacji emocji, obwiniania". Jeśli się to usłyszało, to później, już w domu, łatwiej się zatrzymać; pojawia się myśl: może to zdenerwowanie, ten narastający gniew mojej żony (męża) kryje smutek, może on(a) po prostu czuje się samotny(a)? Albo: partner zamilkł, urywa rozmowę, stop, może czuje się niedoceniony, niesprawiedliwie obwiniony? Zaczynamy myśleć o partnerze, powstrzymywać swoje rutynowe milczenie lub atak, ćwiczyć nowy sposób reagowania, mówienie o emocjach. To jest już zupełnie inny taniec.

Czy istnieją związki dwóch osób domagających się albo unikających?

Zdarzają się, ale rzadko są trwałe. Nie są dla siebie atrakcyjni. Dwie osoby wycofujące się nie stworzą bliskiej relacji, związek domagających się to przeciąganie liny, zmagania, które też nie prowadzą do poczucia bliskości. Tylko domagający się z unikającym mogą tańczyć tango; ono jest pułapką, ale jednocześnie daje poczucie rozwoju: raz się oddalamy, raz się zbliżamy, można zmieniać figury tańca, uczyć się nowych. Ich związki są trwalsze. Pamiętam parę w której doszło do zdrady, przyszli na terapię razem i już w jej trakcie wycofujący się zdradzony partner odszedł ze związku. Powiedział, że już nie może, że został zbyt głęboko zraniony. Ale pozostał z partnerką w terapii. Nadal przychodzili do mnie we dwoje. Ona, domagająca się, bardzo chciała go odzyskać, ale podczas sesji stopniowo coraz lepiej rozumiała, że znowu z przyzwyczajenia wywiera na niego presję, tym razem domagając się powrotu. Nie wiem, jaką decyzję podjęli po zakończeniu naszych spotkań, ale wychodząc z mojego gabinetu, lepiej się rozumieli i mimo wszystko byli sobie bliscy.

Domagająca się osoba jest bardziej skłonna do zdrady?

Nie, nie można tak powiedzieć. Często zdradza właśnie wycofujący się partner, który ma dość wymagań, a nie potrafi odejść ani powiedzieć wprost o emocjach. Domagający się zdradzają czasem, żeby wstrząsnąć partnerem, wycofujący, uciekając, w poczuciu bezradności. Po prostu mają inne motywacje. Młodsze pary przychodzą do mnie często, kiedy pojawiają się dzieci. Jedno domaga się pomocy, drugie czuje się pod ostrzałem pretensji, obydwoje bardzo zmęczeni.

I nie można sobie pomóc bez terapii?

Z poniedziałku na wtorek się raczej nie zmieniamy. Ale jeżeli w poniedziałek wydarzyło się coś, co nami wstrząsnęło, mieliśmy przeżycie, które wytrąciło nas z rutyny, sądzę, że jest to możliwe. Czasem to jest choroba, diagnoza, którą usłyszeliśmy, wypadek, który przeżyliśmy, choć mogliśmy nie przeżyć. Jakiś graniczny moment albo wydarzenie, które sprawia, że zaczynamy się zastanawiać nad swoim życiem: jak funkcjonujemy, co robimy nawykowo, jak działa nasz związek? Wtedy można doznać wglądu. Poczuć, że możemy mówić o swoich emocjach i już nie musimy się domagać ani wycofywać się w panice. Jeśli jednak nie zdarzyło nam się takie przeżycie, a pragniemy zmiany, idźmy na psychoterapię. Jest stabilniejsza i bardziej kontrolowana. ■



Marlena E. Kazoń – **psychoterapeutka par, terapeutka traumy. Pracuje z parami metodą EFT i z pacjentami po traumie (EMDR i SE). Współprowadzi podcast Psychonawigacje.**

Fot. archiwum prywatne

eprasa.pl b0169df232

Mieszkaj stylowo

REDAGUJE:
JAN JAROSŁAW
TOPOLEWSKI

Elegancki dom w Londynie. A także soczysty kolor pomarańczowy i inne trendy w designie.





Fot. Westwing, materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

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 b0169df232



eprasa.pl b0169df232

Spokój W WIELKIM MIEŚCIE

URODZONA W SAN FRANCISCO, WYCHOWANA W PARYŻU AMALIE GASSMANN ZE SWOBODĄ PORUSZA SIĘ MIĘDZY RÓŻNYMI ŚWIATAMI. ODWIEDŹMY JĄ W JEJ PRZYTULNYM DOMU W LONDYNIE.

OPRACOWAŁ: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



PROSZĘ SIADAĆ
Nietrudno sobie wyobrazić lepsze miejsce do nieśpiesznej rozmowy niż ten salon z wygodną kanapą i fotelami.

eprasa.pl b0169df232



PANI DOMU

Wystrój jest dziełem reżyserki filmowej, fotografki i modelki, Amalie Gassmann.



NA OKRĄGŁO

Okrągły stół idealnie sprawdza się w tej kameralnej przestrzeni.

Modelka, fotografka, absolwentka szkoły filmowej. Amalie Gassmann ma wiele talentów. Jednym z nich jest również to, że wszędzie czuje się u siebie, czego najlepszym dowodem może być jej londyński dom. Urządziła go samodzielnie, korzystając z pomocy zaprzyjaźnionej marki Westwing. Używając modnego słówka, można by powiedzieć, że króluje tu cicha elegancja. Wszystkie elementy wystroju są wysokiej jakości i połączone w harmonijny sposób. Główną przestrzeń na parterze domu tworzą salon i jadalnia. Ale



SAMOTNE GWIAZDY

Na półkach nie znajdziemy zbyt wielu przedmiotów. Każdy ma szansę zabłysnąć.



ZAWSZE NA CZASIE

Przy biurku krzesło z aluminium i skóry. Pewne rzeczy nie wychodzą z mody.



PAMIĄTKI Z PODRÓŻY

Na stoliku kawowym zmieniająca się ekspozycja małych skarbów.

Fot. Westwing

eprasa.pl b0169df232



NA MOCNE EFEKTY NIE MA TU MIEJSCA. LICZY SIĘ HARMONIA I SPOKÓJ.

znalazło się tu również miejsce dla biurka i pokaźnej garderoby. Szybko staje się dla nas jasne, że Amalie Gassmann świadomie unika kontrastów, o krzykliwych efektach nawet nie myśli. W jej wnętrzach panuje błogi spokój. A taki właśnie powinien być dom.

„Uwielbiam Londyn. To niezwykle dynamiczne miasto, w którym mogę rozwijać swoją kreatywność. Ale cudownie jest też wracać do tego spokojnego otoczenia tak blisko natury. Mam więc to, co najlepsze z obu światów", mówi Amalie. Trudno nie przyznać jej racji. ■



PIĘKNY WZÓR
Efektowna kanapa w pasy to model Wolke z kolekcji Westwing.

REKLAMA

YANKEE CANDLE W PANI

YANKEE CANDLE
TO PREZENT,
KTÓRY NIESIE ZE SOBĄ
ZAPACH, EMOCJE
I WYJĄTKOWY NASTRÓJ.

Jesienne kompozycje wypełniają dom ciepłem i przytulnością, zamieniając codzienne chwile w małe rytuały przyjemności. To piękny upominek dla bliskiej osoby — idealny na chłodniejsze dni i długie, jesienno-zimowe wieczory.

www.yankeecandle.pl



WSZYSTKO GRA

Piękne, sprawdzone formy i najlepsze materiały. To niezawodny przepis na wnętrze doskonałe.

1. regał dębowy Chandler, Westwing Collection, westwing.pl, 4719 zł; 2. wazon Latona, Westwing Collection, westwing.pl, 249,90 zł; 3. dywan Residue, Layered, nordicnest.pl, 11 900 zł; 4. lampa Diala, Sklum, sklum.com, 719 zł; 5. krzesło ze skóry Jordan, Westwing Collection, westwing.pl, 1569 zł; 6. sofa Torino, Micadoni, bonami.pl, 6447 zł; 7. stół Anaya, Westwing Collection, westwing.pl, 6479 zł; 8. poszewka Bouclé Shannon, Westwing Collection, westwing.pl, 129,90 zł; 9. świeczniki Puzzle, Born In Sweden, fabrykaform.pl, 209 zł;10. szachy Printworks, fabrykaform.pl, 252 zł

Fot. Westwing (6), materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

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 b0169df232

ORANGE IS NEW BLACK

Pomarańczowy to nowy czarny? Jest w tym oczywiście pewna przesada, ale ten intensywny kolor świetnie sobie radzi w świecie designu.



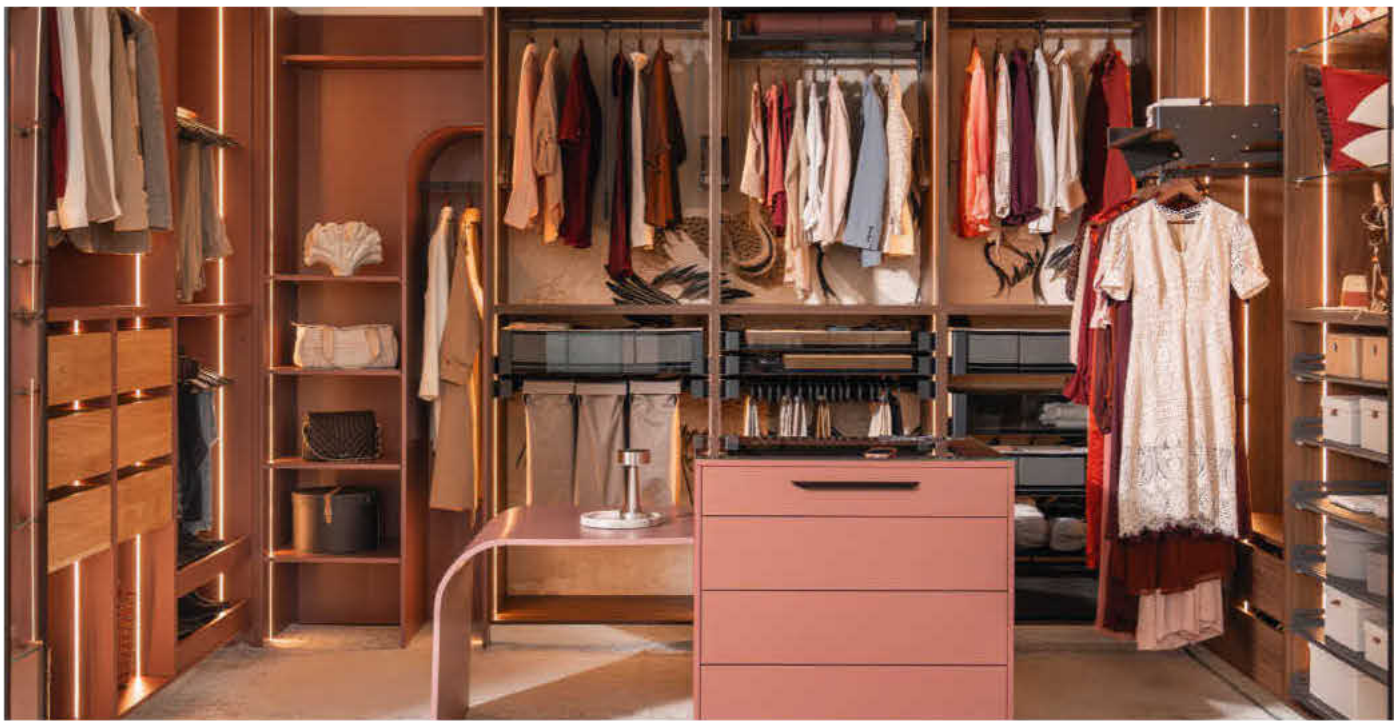
1. szafka z szufladami, vidaXL.pl, 1012 zł; 2. kubek Pantone, Copenhagen Design, fabrykaform.pl, 94 zł; 3. Lampa wisząca Skirt, Broste Copenhagen, nordicnest.pl, 1799 zł; 4. dywan Aliza, Westwing Collection, westwing.pl, 619 zł; 5. konsola Eliano, Kare Design, planetadesign.pl, 1650 zł; 6. lampa Millie, Westwing Collection, westwing.pl, 529 zł; 7. koc Edison, Westwing Collection, westwing.pl, 349 zł; 8. fotel Raviolo, Magis, itali.pl, 2359 zł

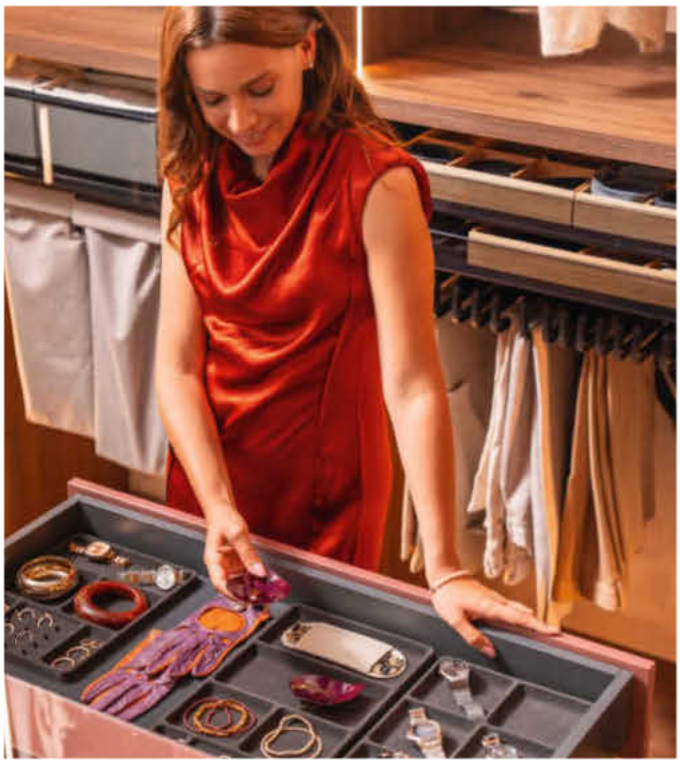
Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

KESSEBÖHMER

peka | 30 LAT RAZEM







Dobrze zorganizowana garderoba to mniej szukania, więcej spokoju. Każda rzecz ma swoje miejsce, a wszystko jest zawsze pod ręką. Wybierasz dziś, korzystasz przez lata.
Postaw na systemy, które zamieniają przechowywanie w codzienną wygodę.

PEKA - dobrze poukładane!

peka.pl

eprasa.pl b0169df232



POD SUFITEM

Przez długi czas tak zwane górne światło nie cieszyło się uznaniem dekoratorów wnętrz. Teraz jednak żyrandole wracają do łask.

1. lampa Knit-Wit Oval, Made by Hand, eyeondesign.com,1767 zł; 2. lampa wisząca PH 5 500, Louis Poulsen, mistrzlamp.pl, 3620 zł; 3. żyrandol Melt, Tom Dixon, eyeondesign.com, 14 000 zł; 4. lampa Multi--Lite, Gubi, andlight.com, 2800 zł; 5. żyrandol Lemon Squeeze, Umage, fabrykaform.pl, 6879 zł; 6. lampa Flola, House Doctor, fabrykaform.pl, 1148 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

ŁADNE RZECZY

POZNAJCIE MAGICZNE ŚWIECE O PIĘKNYCH ZAPACHACH I NOWE, JESIENNE MENU ZNANEJ WARSZAWSKIEJ RESTAURACJI.



PREZENT IDEALNY

WoodWick® to prezent, który angażuje zmysły. Elegancka świeca zachwyca zapachem i designem, a drewniany knot przyjemnie trzaska niczym ogień w kominku. To wyjątkowy upominek na zimowe wieczory – dla bliskiej osoby, ale też dla siebie. Wprowadza do wnętrza ciepło, przytulność i atmosferę sprzyjającą odpoczynkowi. Świeca duża 164,99 zł. **yankeecandle.pl**



NOWOŚCI OD XIAOMI

Xiaomi przedstawia nowe roboty sprzątające Xiaomi Robot Vacuum 6 i Xiaomi Robot Vacuum 6 Max, wyposażone w zaawansowane technologie AI. Inteligentne systemy rozpoznawania otoczenia analizują przeszkody oraz rodzaj zabrudzeń, automatycznie dostosowując sposób pracy do warunków panujących w danym pomieszczeniu. **mi-store.pl**



CZYSTO WSZĘDZIE

Teraz Kobold VK7 dostępny jest w edycji limitowanej Titanium. To lekki, łatwy w prowadzeniu bezprzewodowy odkurzacz, który pomoże zadbać o czystość w domu na wszystkich powierzchniach. Można go zamówić wyłącznie na **vorwerk.pl** oraz u doradców klienta.



ZAWSZE POD RĘKĄ

W dobrze zaplanowanym wnętrzu liczy się nie tylko miejsce do przechowywania, ale też łatwy dostęp do tego, co chowamy w szafkach. TurnMotion III marki PEKA sprawia, że wystarczy wysunąć i obrócić półkę, by wszystko – także to ustawione z tyłu – znalazło się wygodnie pod ręką. Dzięki temu nawet trudno dostępna przestrzeń może być w pełni wykorzystana. **peka.pl**

JESIEŃ W KUK

W historycznym sercu Warszawy KUK Restaurant zaprasza na spotkanie z polską kuchnią w nowej odsłonie. Szef kuchni Dawid Bielecki czerpie z tradycji Mazowsza, sięga po sezonowe produkty i zestawia znajome smaki w nieoczywisty sposób. Jesienna karta daje wiele powodów, by zostać przy stole na dłużej. Są w niej m.in. wędzony jesiotr z grzybami i lodami z jajecznicy i comber jagnięcy z dynią, orzechem i szałwią. **kukrestaurant.com**







Fot. materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232

„Miso ramen, czyli jedną z najpopularniejszych odmian ramenu, możesz śmiało przygotować w domu i nie musisz poświęcać na to pół dnia", zachęca Jakub Wróblewski.



JAPONIA *dla każdego*

eprasa.pl b0169df232

Myślisz, że kuchnia japońska jest skomplikowana? Jakub Wróblewski, autor książki „Mlask”, przekonuje, że nie trzeba być mistrzem patelni, by zrobić mochi bądź ramen.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

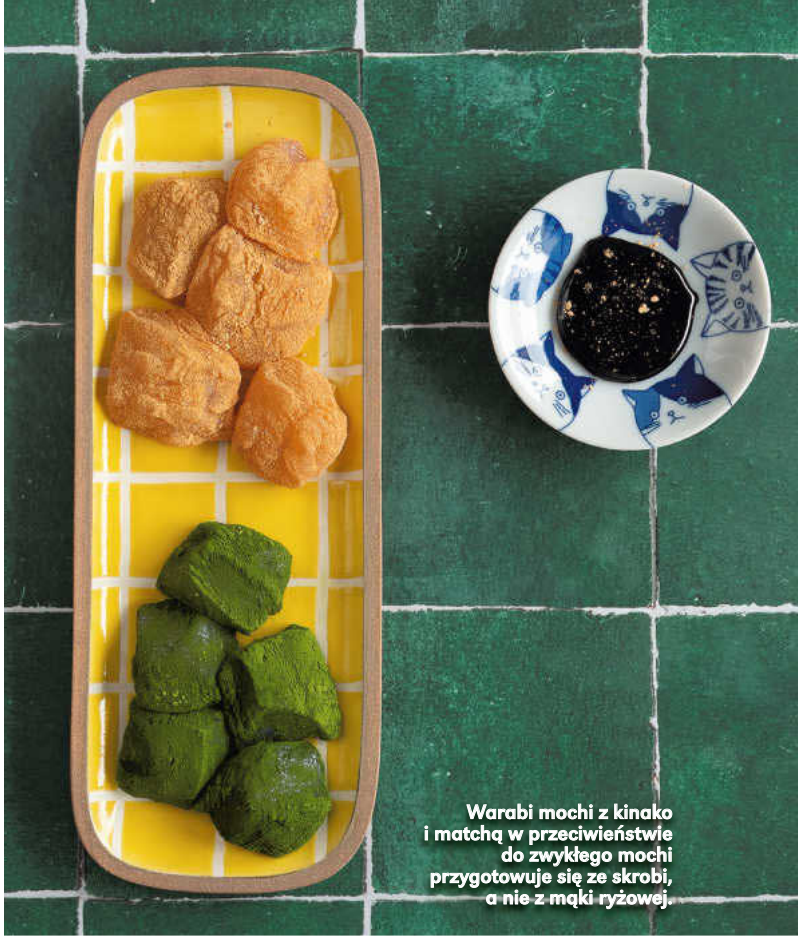


Yakitori, czyli grillowane szaszłyki z kurczaka glazurowane słodko-słonym sosem tare

eprasa.pl b0169df232



Kamameshi to po japońsku „ryż z czajnika" lub „ryż z garnka". Tutaj kamameshi w towarzystwie tofu, grzybów i surowego żółtka.



Warabi mochi z kinako i matchą w przeciwieństwie do zwykłego mochi przygotowuje się ze skrobi, a nie z mąki ryżowej.

Miso ramen

SKŁADNIKI: bulion: • 900 ml bulionu kombu dashi lub 900 ml wody i 1½–2 łyżeczki dashi w proszku • 2 łyżki sosu sojowego tare: • 75 g jasnej pasty miso • 25 g tahini • 1 łyżka cukru • 1 łyżka sosu sojowego (opcjonalnie) tofu: • 150 g tofu • 1 łyżeczka wędzonej papryki • 2 łyżeczki sosu sojowego • 60 g skrobi ziemniaczanej lub kukurydzianej • 2 łyżki oleju • 2 łyżki sosu unagi jajka nitamago (uwaga: najlepiej zrobić je poprzedniego dnia): • 4 jajka o temperaturze pokojowej • 80 ml wody • 3 łyżki mirinu • 2 łyżki sosu sojowego • 2 plasterki imbiru • 1 suszony grzyb shiitake • ok. 4 cm papryczki chili • 1 łyżka soli • szczypta togarashi (opcjonalnie) do podania: • 2 porcje makaronu ramen • 4 broccollini • 120 g brązowych pieczarek • 1 łyżeczka oleju • 1 łyżeczka sosu sojowego • 1 łyżeczka oleju sezamowego • 1 łyżka soli • szczypiorek • ½ arkusza nori

Jajka nitamago: w rondelku zagotuj wodę, mirin, sos sojowy, imbir, chili i shiitake. Marynatę ostudź i zalej nią jajka. Do rondla wlej 1 l wody, wsyp sól i zagotuj. Włóż do wrzątku jajka i gotuj 6,5 minuty. Przełóż je do miski z lodem i zalej zimną wodą, a potem obierz. Schładzaj minimum 6 godzin. Marynowane jajka można przechowywać w lodówce maksymalnie tydzień. Przed podaniem możesz posypać togarashi.

Zagotuj bulion dashi i sos sojowy, wymieszaj. Zostaw na małym ogniu na 10 minut. Przyrządź tare. Połącz w misce miso, tahini, cukier i opcjonalnie sos sojowy, wymieszaj na gładką pastę.

Przygotuj tofu. Pokrój je w plasterki o grubości 3 mm. Zawiń w ręcznik papierowy i pozostaw na 10 minut, aby puściło wodę. Dopraw wędzoną papryką i sosem sojowym, obtocz w skrobi. Wrzuć na patelnię z rozgrzanym olejem i smaż na średnim ogniu, aż będzie złociste. Jeśli chcesz uzyskać głębszy mięsny smak, smaż tofu chwilę dłużej, ale uważaj, aby go nie przypalić. Zdejmij z patelni i posmaruj z każdej strony sosem unagi.

Przygotuj dodatki. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W garnku zagotuj 2 l wody z solą. Broccolini wrzuć do wrzątku i gotuj około 6 minut, aż będą al dente. Pieczarki pokrój na ćwiartki i podsmaż na oleju. Dopraw olejem sezamowym i sosem sojowym. Gorący bulion dokładnie wymieszaj z pastą tare. Rozlej go do misek i włóż do nich po porcji makaronu, broccolini, tofu, pieczarek i połówce jajka nitamago. Całość udekoruj posiekanym szczypiorkiem i kawałkami nori. Zamiast mieszać bulion z tare w garnku, możesz nałożyć pastę do misek, zalać ją bulionem i dopiero wtedy wymieszać.

Yakitori z kurczaka i dymki

SKŁADNIKI: • 250 g mięsa z udek kurczaka • 4 dymki • 1 łyżka oleju • sól sos tare: • 60 ml sosu sojowego • 60 ml mirinu • 30 ml sake • 30 ml wody • 1 łyżeczka cukru do podania: • 50 g białej rzodkwi (daikon) • ½ limonki

Zanim zaczniesz przyrządzać yakitori, namocz co najmniej przez 30 minut 4 patyczki do szaszłyków. Przygotuj tare. W rondelku połącz sos sojowy, mirin, sake, wodę i cukier. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i podgrzewaj 15–20 minut bez przykrycia, aż sos zredukuje się do jednej trzeciej objętości. Po ostudzeniu powinien być gęsty i lśniący. Mięso z udek kurczaka podziel na 12 kawałków podobnej wielkości i lekko posól. Dymki pokrój na kawałki o długości 3 cm. Nadziej na patyczki na przemian kawałki mięsa i cebulki tak, aby w jednym szaszłyku znalazły się 3 kawałki

eprasa.pl b0169df232

kurczaka i 2 kawałki dymki. Ważne, by składniki były nadziane ciasno. Rozgrzej piekarnik do 280–290°C (tryb grill, górna grzałka). Blachę wyłóż folią aluminiową, posmaruj lekko olejem i umieść na niej kratkę. Szaszłyki ułóż na kratce, a ich końcówki owiń folią, aby się nie przypaliły. Piecz 6 minut, szaszłyki obróć, posmaruj sosem i piecz 3–4 minuty. Obróć jeszcze raz, ponownie posmaruj tare i piecz 1–2 minuty, aż mięso ładnie się skarmelizuje. Yakitori podawaj od razu po upieczeniu ze startą rzodkwią (dobrze ją odciśnij) i cząstką limonki.

Kamameshi z tofu, grzybami i żółtkiem

SKŁADNIKI: • 150 g ryżu • 50 g grzybów (np. ciemne pieczarki, shimeji, enoki, shiitake) • 90 g tofu • 30 g marchewki • 3 łyżeczki sosu sojowego • 2 łyżeczki mirinu • 1 łyżeczka oleju sezamowego • 1 łyżeczka startego imbiru • 1/3 łyżeczki suszonych glonów wakame (opcjonalnie) • ½ łyżeczki suszonego czosnku w płatkach • 2 żółtka (jajka sparz wcześniej wrzątkiem) furikake lub togarashi • szczypiorek
do podania: ulubione pikle

Grzyby oczyść i pokrój w mniejsze cząstki. Shimeji i enoki nie trzeba kroić. Tofu poszatkuj w małą kostkę. Marchewkę obierz i pokrój na cienkie plasterki.

Wsyp ryż do dużej miski i zalej zimną wodą z kranu. Delikatnie zamieszaj dłonią 2–3 razy, a następnie odlej mętną wodę. Dodaj świeżą wodę i delikatnie mieszaj ryż palcami (około 30 obrotów). Możesz też użyć łopatki do nakładania ryżu. Powtórz proces 4–5 razy, aż woda stanie się prawie klarowna. Po ostatnim płukaniu przełóż ryż na sitko, potem do garnka i zalej odmierzoną ilością wody (opcjonalnie filtrowaną) odpowiadającą jednej porcji ryżu. Zostaw ryż w wodzie na 30 minut, dzięki temu ziarna równomiernie wchłoną wilgoć. Odcedź na sicie i pozostaw na 10 minut, aby wyrównała się wilgotność ryżu. Wsyp ryż do garnka z grubym dnem, zalej 195 ml wody, dodaj grzyby, tofu, marchewkę, sos sojowy, mirin, imbir i olej sezamowy. Delikatnie wymieszaj. Dołóż glony wakame i suszony czosnek. Przykryj pokrywką i postaw na średnim ogniu. Gdy woda zacznie wrzeć (po 8–10 minutach), gotuj 4–5 minut na średnim ogniu, następnie zmniejsz ogień do małego i gotuj jeszcze 12–15 minut. Na koniec zwiększ ogień na 20 sekund, by „zamknąć" wilgoć, i wyłącz palnik. Pozostaw ryż z dodatkami pod przykrywką na 10–15 minut, aby doszedł w parze. Danie serwuj w miseczkach. Na wierzchu każdej porcji umieść żółtko, całość posyp furikake lub togarashi, udekoruj posiekanym szczypiorkiem. Kamameshi podawaj z ulubionymi piklami.

Warabi mochi z kinako i matchą

SKŁADNIKI: Ciasto: • 100 g skrobi z tapioki, ziemniaczanej lub kukurydzianej • 45 g cukru • 400 ml wody • ½ łyżeczki oleju
do obtoczenia: • 30 g kinako • 8 g matchy
syrop: • 50 ml wody • 75 g cukru muscovado, kokosowego lub ciemnego trzcinowego

REKLAMA



eprasa.pl b0169df232



Mitarashi dango – ryżowe kuleczki z lśniącym słodko-słonym sosem



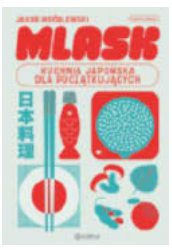
Dorayaki – puszyste biszkoptowe placuszki przekładane anko, czyli pastą z fasoli.

W rondelku połącz skrobię, cukier i wodę. Wymieszaj trzepaczką na gładką masę. Postaw na średnim ogniu i mieszaj cały czas silikonową szpatułką. Po chwili masa zacznie gęstnieć i stanie się półprzezroczysta. To moment, kiedy trzeba zacząć ją mieszać bardziej energicznie, by uzyskać lepką, szklistą i ciągnącą konsystencję. Zwykle zajmuje to 7 minut. Gdy masa stanie się błyszcząca, gęsta i elastyczna, przełóż ją do prostokątnego pojemnika lekko natłuszczonego olejem. Wyrównaj wierzch szpatułką i odstaw do całkowitego ostudzenia, a następnie włóż do lodówki na co najmniej 3 godziny. Po schłodzeniu masa powinna być sprężysta i łatwa do krojenia. Pokrój ją nożem zwilżonym w wodzie na kawałki o boku około 2 cm. Połowę mochi obtocz w kinako, połowę w matchy. W ten sposób uzyskasz dwa warianty: tradycyjny orzechowy i nowoczesny z wyraźnym aromatem herbaty. Przygotuj syrop. W rondelku połącz wodę i cukier, podgrzewaj na małym ogniu, aż cukier całkowicie się rozpuści. Trzymaj na ogniu jeszcze chwilę, aż syrop lekko zgęstnieje i nabierze głębokiego, bursztynowego koloru. Schłodzone warabi mochi polej ciepłym lub zimnym syropem bądź podaj go obok w miseczce.

Mitarashi dango

SKŁADNIKI: • 100 g mąki shiratamako • 90–100 g letniej wody • 100 g mąki ryżowej • 90–100 g wrzątku sos mitarashi: • 3 łyżki cukru • 4 łyżki wody • 1 łyżka sosu sojowego • ½ łyżeczki skrobi ziemniaczanej

Do miski wsyp mąkę shiratamako, stopniowo wlej letnią wodę, mieszając, aż powstanie elastyczne ciasto. Do drugiej miski wsyp mąkę ryżową, dolej wrzątek i wyrób gładkie ciasto. Połącz obie masy i zagnieć, aż konsystencja będzie jednolita i miękka, ale nie klejąca. Podziel ciasto na 24 części i uformuj z nich kulki. Włóż je do wrzątku i gotuj 2–3 minuty od wypłynięcia na powierzchnię. Kulki przełóż do miski z lodowatą wodą i wystudź. Kuleczki nadziej po 3 sztuki na krótkie patyczki do szaszłyków i grilluj na suchej patelni, aż się lekko zrumienią. Przyrządź sos. W rondelku połącz cukier, 3 łyżki wody i sos sojowy, zagotuj. Wlej skrobię rozmieszaną z 1 łyżką wody. Mieszaj, aż sos zgęstnieje i stanie się gładki oraz błyszczący. Dostosuj gęstość sosu do swoich preferencji, dodając więcej lub mniej wody. Odstaw do ostudzenia. Dango podawaj ciepłe lub w temperaturze pokojowej, polane zimnym sosem mitarashi.



Przepisy pochodzą z książki „Mlask. Kuchnia japońska dla początkujących" Jakuba Wróblewskiego, twórcy bloga diegowkuchni.pl (wyd. Publicat).

Dorayaki – placuszki z anko

SKŁADNIKI: • 4 duże jajka • 140 g cukru • 2 łyżki miodu • 200 g mąki pszennej • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • olej nadzienie: • ok. 150 g pasty anko

W misce ubij jajka z cukrem i miodem na jasną, puszystą masę. Przesiej do masy jajecznej mąkę z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszaj, tylko do połączenia składników. Wstaw ciasto do lodówki na 15 minut. Po schłodzeniu sprawdź konsystencję – powinna przypominać ciasto naleśnikowe. W razie potrzeby dodaj 1–2 łyżki wody, aby ją rozrzedzić. Delikatnie natłuść patelnię ręcznikiem papierowym zwilżonym olejem. Najlepiej smażyć placuszki na dobrze nagrzanej powierzchni na małym ogniu. Dzięki temu będą miały równomiernie złoty kolor. Nakładaj porcje ciasta na patelnię dużą łyżką, formując placuszki o średnicy 8 cm. Gdy na powierzchni pojawią się pęcherzyki powietrza, delikatnie je odwróć i smaż jeszcze około minuty, aż się zrumienią. Gotowe odkładaj na talerz i trzymaj przykryte wilgotną ściereczką. Złóż po 2 placuszki, przekładając je sporą porcją anko tak, aby uzyskać charakterystyczny, lekko wypukły kształt. Dorayaki podawaj od razu lub zawiń w folię spożywczą i odłóż na później. Przechowuj je w chłodnym miejscu do 2 dni lub w zamrażarce maksymalnie miesiąc. Przed podaniem możesz je lekko podgrzać w piekarniku albo opiekaczu. ■

Fot. Jakub Wróblewski (6), materiały prasowe

eprasa.pl b0169df232



Poranek nie musi zaczynać się od pośpiechu. Wystarczy kilka spokojnych minut i aromat świeżo przygotowanej kawy, aby dzień nabrał zupełnie innego rytmu. Właśnie z takich drobnych momentów składa się sztuka celebrowania codzienności, tak bliska włoskiej kulturze.

Celebruj CODZIENNOŚĆ

Dlaczego warto celebrować codzienną kawę?

Poranna kawa może być czymś więcej niż codziennym nawykiem. To chwila, którą poświęcasz wyłącznie sobie, zanim świat zacznie domagać się Twojej uwagi. Kilka minut spędzonych z ulubioną filiżanką, spokojna muzyka w tle, kilka stron ciekawej książki lub po prostu moment ciszy pomagają uporządkować myśli i rozpocząć dzień z większym spokojem.

La dolce vita na co dzień

Włosi od lat pokazują, że przyjemność kryje się w prostocie. Potrafią zatrzymać się na moment, delektować smakiem ulubionej kawy i celebrować codzienność bez specjalnej okazji. Na tym polega filozofia la dolce vita – dostrzeganie piękna w zwykłych chwilach.

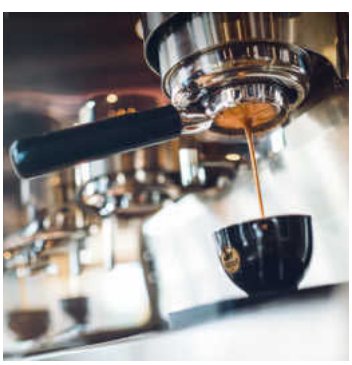
Nie musisz jednak wyjeżdżać do Włoch, aby poczuć ten klimat. Twoja kuchnia może stać się miejscem, w którym każdego ranka stworzysz swoją małą włoską chwilę. Aromat świeżo zaparzonego espresso, kremowe cappuccino i spokojny początek dnia mogą przenieść Cię na włoskie uliczki.

Saquella – włoska tradycja w domowym rytuale

Wyobraź sobie poranek, w którym nie musisz się spieszyć. W kuchni unosi się aromat świeżo przygotowanej kawy, a Ty przez chwilę możesz skupić się na sobie. To właśnie takie codzienne momenty inspirują markę Saquella. Od ponad 170 lat rodzina Saquella pielęgnuje włoską kulturę picia kawy, wierząc, że o smaku decydują doświadczenie, rzemiosło oraz troska o każdy szczegół. W filozofii marki kawa jest czymś więcej niż napojem. To chwila, którą warto celebrować i czerpać z niej przyjemność każdego dnia.

Jak wybrać kawę dla siebie?

Wybór zależy od Twoich preferencji smakowych oraz sposobu przygotowania. Miłośniczki wyrazistego charakteru mogą wybrać intensywne espresso. Jeśli zaś chętniej sięgasz po cappuccino lub latte, rozwiązaniem mogą być mieszanki arabiki i robusty. To propozycja dla kobiet szukających harmonijnego profilu, który sprawdza się zarówno w klasycznym espresso, jak i w kawach mlecznych przygotowywanych w domu.



Stwórz własny kawowy kącik

Przyjemność picia kawy zaczyna się jeszcze przed pierwszym łykiem. Ulubiona porcelanowa filiżanka, świeże kwiaty na stole i aromat kawy sprawiają, że zwykły poranek zamienia się w chwilę tylko dla Ciebie. Najważniejsze jednak, aby była to przestrzeń, w której możesz na chwilę zwolnić.

Gdzie kupić kawy Saquella?

Kawy Saquella – ziarniste, mielone oraz w kapsułkach – i inne produkty do przygotowywania kawy w domu znajdziesz w sklepie herbataikawa.pl. Jeśli natomiast chcesz skorzystać z porad baristów, odwiedź kawiarnię i sklep Herbata i Kawa przy ul. Kruczej 47 w Warszawie. Na miejscu można napić się kawy premium, dobrać mieszankę do własnych preferencji oraz kupić kawy Saquella i akcesoria do domu. Mieszanki marki są dostępne również w wybranych sklepach stacjonarnych w całej Polsce. Sprawdzają się do przygotowania espresso, cappuccino czy latte, dzięki czemu pozwalają stworzyć we własnym domu atmosferę włoskiej kawiarni.

Zwolnij na chwilę, delektuj się ulubioną kawą i spraw, aby każdy poranek zaczynał się dokładnie tak, jak lubisz.

eprasa.pl b0169df232

Sztuka INACZEJ



W SILOSIE ZBOŻOWYM, NA ZAKRĘCONYM MOŚCIE, W SERCU PARKU NARODOWEGO ALBO W PRACOWNI WITRAŻU. PRZEDSTAWIAMY NIEZWYKŁE MUZEA, BĘDĄCE ŚWIETNYM PRETEKSTEM DO PODRÓŻY PEŁNEJ SZTUKI.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**

eprasa.pl b0169df232



Bryła tego wyjątkowego budynku to efekt zabawy złudzeniem optycznym. Wnętrze jest nie mniej intrygujące – odbywają się w nim czasowe wystawy sztuki współczesnej.

Kto słyszał o Jevnaker w Norwegii, około godziny drogi od Oslo? Albo o Kristiansand na południu tego kraju? A może o Parku Narodowym De Hoge Veluwe w Holandii? I całkiem możliwe, że przechodziliście niejeden raz krakowskimi Plantami, nie wiedząc, co kryje się za fasadą kamienicy przy Krasińskiego 23. Okazuje się, że sztuka może być świetnym pretekstem, by się tymi miejscami zainteresować.

ZAKRĘCONY MOST

Sufity stają się ścianami, a ściany sufitami, gdy The Twist – czyli most i galeria w jednym – zdaje się obracać o 90 stopni. Budynek zaprojektowany przez duńską pracownię architektoniczną BIG to efekt zabawy złudzeniem optycznym. Długie aluminiowe i drewniane panele są skręcone niczym talia kart, tworząc wachlarzowaty kształt. Złudzenie polega na tym, że widzimy krzywizny, choć w rzeczywistości wszystkie linie są proste!

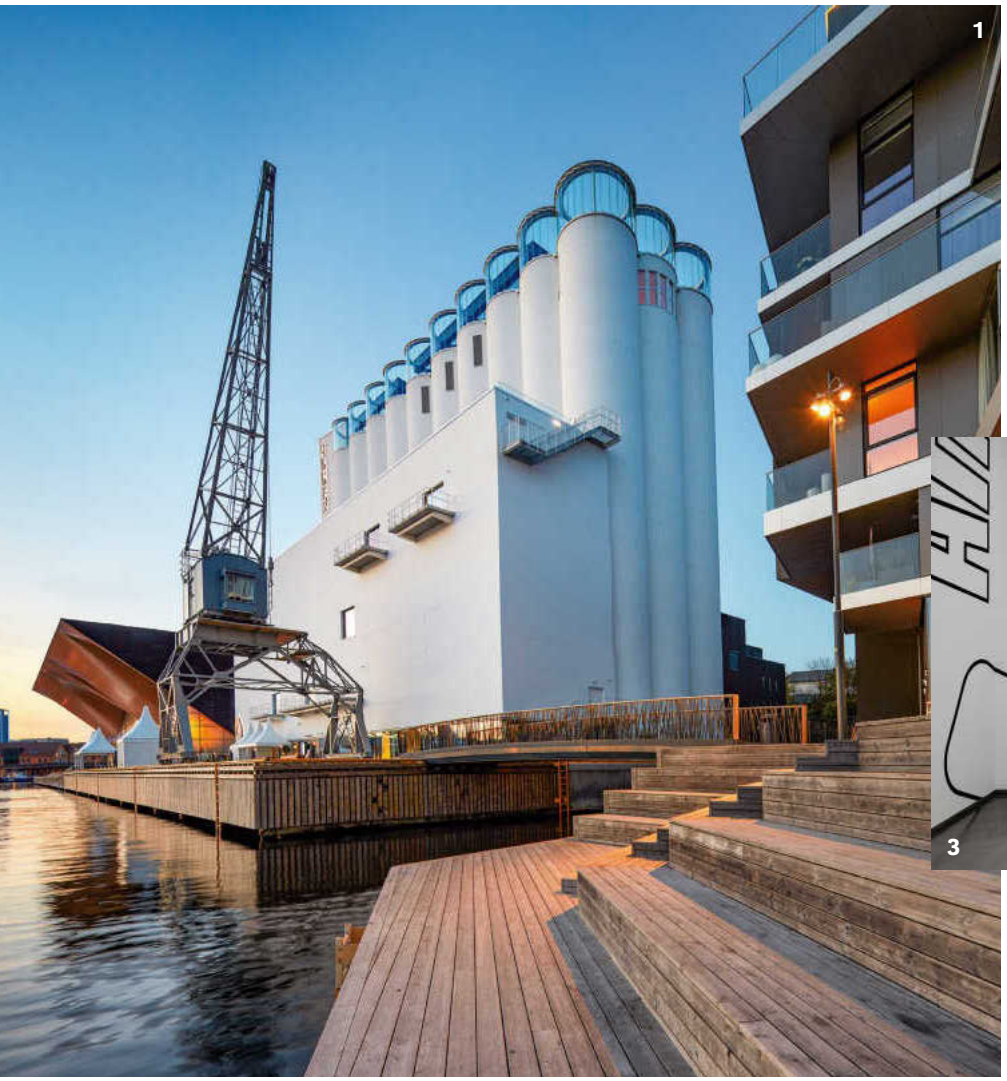
60-metrowa konstrukcja rozpościera się nad rzeką Randselva, około godziny drogi



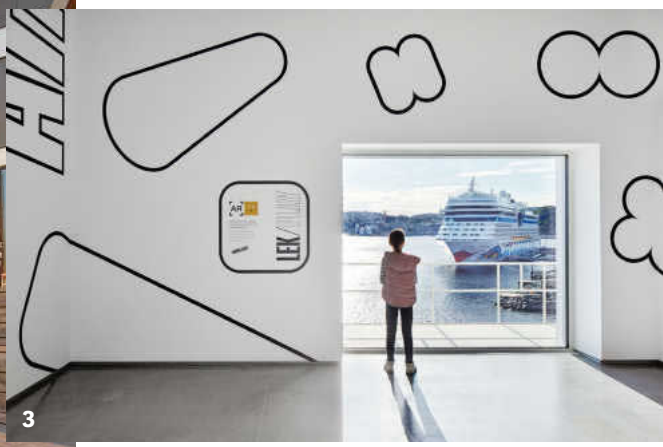
Tu obrazy Ragny Bley, młodej artystki ze Szwecji, eksplorujące przestrzenny i sensoryczny potencjał koloru.

Fot. Vegard Kleven © Christina Quarles © Kistefos, Maria Sandvik/Kistefos-Museum, Tor S. Ulstein/Kunstdok

eprasa.pl b0169df232







1. Twórcy Kunstsilo zachowali konstrukcję starego silosu.
2. XVII-wieczna drewniana szopa na siano, przeniesiona do muzeum jako część projektu norweskiej artystki Marianne Heske, stawia pytanie, czy zmiana kontekstu może sprawić, że dany przedmiot staje się dziełem sztuki?
3. Piękny widok z ostatniego piętra Kunststilo

od Oslo. Łączy dwie części parku rzeźby wokół Kistefos Museum, założonego w 1996 roku z inicjatywy przedsiębiorcy i kolekcjonera Christena Sveaasa, na terenie należącej do jego rodziny dawnej celulozowni. Wśród natury zobaczymy prace wybitnych współczesnych artystów. Z rzeki wyłania się czerwony, malowany w białe kropki „Blask Życia"/„Shine of Life" Yayoi Kusamy, jest też hipnotyzujący wir pokazujący piękno i siłę natury Petroca Sestiego czy szklany labirynt „Droga do ciszy"/„The Path to Silence" Jeppego Heina, w którym można się naprawdę zgubić.

MUZEUM W SILOSIE ZBOŻOWYM

Potężny bielutki silos zbożowy z 1935 roku stoi na wybrzeżu Kristiansand na południu Norwegii. Surowy beton i ogromne przestrzenie cylindrycznej konstrukcji kryją Kunstsilo, muzeum otwarte zaledwie w maju 2024 roku. Mieści się tu jedna z największych na świecie kolekcji nordyckiego modernizmu z pracami Anny-Evy Bergman na czele. Artystka używała prostych, niemal geometrycznych form i metalicznych powierzchni, starając się w swoich abstrakcyjnych obrazach uchwycić aurę norweskiego krajobrazu: gór, fiordów, słońca, księżyca czy horyzontu.

Ponad sześć tysięcy dzieł w muzeum pochodzi z kolekcji Nicolaia Tangena, wywodzącego się z Kristiansand kolekcjonera, a poza tym ekonomisty, inwestora i od 2020 roku dyrektora generalnego Norges Bank Investment Management, czyli instytucji zarządzającej legendarnym norweskim funduszem naftowym. Pierwszy obraz Tangen kupił w połowie lat 90., a później, zaczął zgłębiać historię sztuki na studiach w Londynie. Postawił na sztukę nordycką, mając za ambicję odkrywanie twórców, których historia sztuki pominęła lub niedostatecznie doceniła. Jego kolekcja jest więc próbą zrozumienia nordyckiego modernizmu, a nie zbiorem „hitów", co czyni ją jeszcze bardziej interesującą.

Nic więc dziwnego, że nazwiska większości wystawianych tu artystów niewiele nam powiedzą, ale ich prace bez wątpienia zachwycą. Chociażby gobeliny Synnøve Anker Aurdal, która traktowała tekstylia jako pełnoprawne medium sztuki. Albo dynamiczne, inspirowane ówczesną nowoczesnością obrazy szwedzkiego pioniera modernizmu Gösty Adriana-Nilssona lub geometryczne linie Larsa-Gunnara Nordströma, fińskiego prekursora konstruktywizmu.

W 2015 roku Tangen przekazał swoją kolekcję rodzinnemu miastu, przekształcając ją w dobro kultury. Wymyślił też, żeby pokazywać ją w dawnym silosie zbożowym. I choć to niewątpliwie zajęty człowiek, latem sam oprowadzał po

Fot. Alan Williams/Kunstsilo (3)

eprasa.pl b0169df232







1. Modernistyczny pawilon zaprojektowany przez holenderskiego architekta Gerrita Rietvelda w Parku Narodowym De Hoge Veluwe w Holandii
2. 12-metrowa kielnia, dzieło Claesa Oldenburga
3. „Martwa natura ze słonecznikami" van Gogha z 1887 roku

Kunstsilo zwiedzających i opowiadał im o swoich ulubionych dziełach.

SZTUKA WŚRÓD NATURY

Najpierw zobaczymy dziki las, może nawet spotkamy jelenia na wrzosowisku... Chwilę później będziemy podziwiać drugą największą kolekcję dzieł Vincenta van Gogha na świecie oraz jeden z największych w Europie ogrodów rzeźby. To niezwykłe połączenie sztuki i krajobrazu było pomysłem Helene Kröller-Müller, twórczyni muzeum położonego w samym sercu wielkiego Parku Narodowego De Hoge Veluwe w Holandii. Lasy, wrzosowiska, mokradła i piaszczyste wydmy, które można przemierzać na udostępnionych bezpłatnie przez park rowerach, to preludium, ale też integralna część doświadczenia sztuki.



„Jardin d'émail", monumentalna czarno-biała rzeźba Jeana Dubuffeta, wyglądająca jak fragment surrealistycznego krajobrazu

Historia muzeum jest równie ciekawa, jak jego lokalizacja. Zaczęło się od tego, że Helene po trzydziestce zainteresowała się sztuką. Pochodziła z bogatej rodziny przedsiębiorców, a potem wraz z mężem jeszcze bardziej się wzbogaciła dzięki firmie handlującej surowcami dla przemysłu wydobywczego i hutniczego. Sztuka miała dla niej wymiar duchowy, a jej motto „Spiritus et materia unum", czyli „Duch i materia są jednym", znalazło się na fasadzie muzeum.

Pierwszą pracę Vincenta van Gogha kupiła w 1908 roku, w czasach, gdy nazwisko artysty nie znaczyło tyle co dziś. Był to niewielki obraz przedstawiający leśną aleję o zmierzchu z 1883 roku, za który zapłaciła 110 guldenów, czyli równowartość ok. 4 tys. dzisiejszych euro. Helene dostrzegła w artyście to, czego inni jeszcze nie widzieli, i uznała go za „jednego z wielkich duchów sztuki nowoczesnej". Przemawiała do niej jego relacja z naturą, zwykłymi ludźmi i duchowością. I tak malarz stał się jej obsesją. W 1912 roku za jednym zamachem kupiła 15 jego obrazów, a w ciągu dwóch następnych dekad wraz z mężem dokupowali kolejne. W sumie ich kolekcja obejmuje 88 obrazów i 172 rysunki van Gogha. Na najnowszej wystawie, trwającej do 3 stycznia 2027 roku, muzeum po raz pierwszy od 1984 roku prezentuje wszystkie 88 obrazów w jednym miejscu. Poza tym w kolekcji znajduje się ponad 21 tys. dzieł m.in. Pabla Picassa, Pieta Mondriana i Claude'a Moneta. Osobną atrakcją jest ogród rzeźb — jeden z największych w Europie — z około 200 rzeźbami autorstwa Barbary Hepworth, Henry'ego Moore'a czy Anisha Kapoora.

ŻYWE MUZEUM WITRAŻU

Ciepłe światło i migotliwe żywe kolory to coś, czego najbardziej nam brakuje

Fot. Marjon/Kröller-Müller Museum, Valerie Spanjers/Kröller-Müller Museum, Eva Broekema/Kröller-Müller Museum, Kröller-Müller Museum

eprasa.pl b0169df232







1. „Tron Łaski" Wojciecha Jastrzębowskiego, w tle witraż „Polonia" Stanisława Wyspiańskiego z 1894 r. zrealizowany dopiero po stu latach na podstawie historycznych projektów. 2. Sala ozdobiona zgodnie z estetyką Młodej Polski 3. Magia koloru i światła zaklęta w kawałkach szkła

w listopadzie. Tymczasem mieniąca się nimi kraina kryje się bliżej, niż mogłoby się wydawać – w Krakowie, w pięknej ceglanej kamienicy stojącej przy zachodnim odcinku Plant. Kwiaty jak ze snów Józefa Mehoffera, niebieskości i ukryte symbole Stanisława Wyspiańskiego czy bogactwo detali w dziełach Stefana Matejki, bratanka Jana – witraże wybitnych artystów Młodej Polski można podziwiać dokładnie w tym samym miejscu, w którym ponad 120 lat temu realizowali swoje projekty.

Mowa o Pracowni i Muzeum Witrażu – żywym muzeum mieszczącym się w historycznej siedzibie pracowni witrażowej S.G. Żeleński, założonej w 1902 roku z inicjatywy architekta Stanisława Gabriela Żeleńskiego, brata Tadeusza „Boya" Żeleńskiego. Po okresie upaństwowienia przywrócił ją do życia artysta Piotr Ostrowski, który odrestaurował również wnętrze pięknej ceglanej kamienicy. Dziś można tu nie tylko zobaczyć wystawę stałą, lecz przede wszystkim obserwować przy pracy rzemieślników i artystów zmagających się z delikatną materią szkła. Muzeum podejmuje śmiałe inicjatywy. Jedną z nich był projekt „Apollo w budowie", czyli odtworzenie legendarnego witrażu Stanisława Wyspiańskiego „Apollo. System Kopernika". Przedstawia on jaśniejącego niczym słońce greckiego boga światła i sztuki, otoczonego bóstwami krążącymi po orbitach symbolizujących planety Układu Słonecznego. Po lewej stronie Apolla znajdują się bóstwa męskie – Saturn, Jowisz, Mars i Merkury – po prawej żeńskie: Ziemia, Luna i Wenus. Odtworzony witraż można podziwiać w specjalnie zaprojektowanej sali muzeum. Wrażenia dopełnia multimedialna animacja przywołująca brakujące boczne okna, również zaprojektowane przez Wyspiańskiego.

Witraże, które przez ponad 120 lat powstawały w tej pracowni, można dziś zobaczyć w wielu miejscach Krakowa: od monumentalnych dzieł, takich jak „Bóg Ojciec" Stanisława Wyspiańskiego w Kościele Franciszkanów, przez witraże Józefa Mehoffera na Wawelu po te w Pałacu Czartoryskich i Wieży Ratuszowej. Dziesiątki z nich kryją się też na klatkach schodowych, dziedzińcach i w korytarzach krakowskich kamienic. Wyruszenie ich śladem ułatwia mapa 18 witraży ustawiona na Plantach, gdzie w podświetlanych gablotach prezentowane są dzieła, do których na co dzień nie zawsze jest dostęp. Choć przy odrobinie szczęścia może uda nam się je wypatrzyć. ■

WSTĘP DO MUZEÓW:

KUNSTSILO Bilety: 210 NOK/85 zł, zniżkowy (19–25 lat i studenci) 170 NOK/69 zł. Dzieci i młodzież do 18. roku życia bezpłatnie

KRÖLLER-MÜLLER MUSEUM Wstęp do muzeum i Parku Narodowego De Hoge Veluwe:
27,75 euro/121 zł, młodzież (13–18 lat)
20,80 euro/91 zł, dzieci (6–12 lat)
6,95 euro/30 zł, dzieci do 6 lat bezpłatnie

PRACOWNIA I MUZEUM WITRAŻU Zwiedzanie odbywa się wyłącznie z przewodnikiem o 12.30 i 15.30 (wt.–sob.). W soboty dodatkowo o: 11.30, 13.30 i 16.30, a o 10.00 specjalne zwiedzanie dla dzieci

Bilety: 60 zł, rodzinny (2+2) 192 zł, dzieci do 4 lat bezpłatnie. Można też wziąć udział w warsztatach witrażowych i tworzenia biżuterii: 280–690 zł

KISTEFOS MUSEUM/THE TWIST Bilety: 210 NOK/85 zł, zniżkowy (20–25 lat i studenci) 110 NOK/73 zł, dzieci i młodzież do 19 lat bezpłatnie

Fot. Paweł Jaroszewski/Muzeum Witrażu (2), Muzeum Witrażu

eprasa.pl b0169df232

S.O.S.
DLA TWOICH UST



dostępny w aptekach

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

REKLAMA



eprasa.pl b0169df232



Dla zabieganych

PRACA, DZIECKO, OBOWIĄZKI DOMOWE I JESZCZE WYPAD NA TRENING. JAK TO WSZYSTKO OGARNĄĆ? PRAKTYCZNE AUTO TO PODSTAWA.

TORPEDA

Golf GTI to niezwykle udany hot hatch. Nazwą tą określa się usportowione wersje zwykłych samochodów osobowych z nadwoziem hatchback. Dużo tu ciekawych smaczków. Asystent głosowy jest powiązany z ChatemGPT, więc pogadacie sobie bardziej „po ludzku". Jest moc! GTI przyspiesza w 5,9 sekundy.



VW Golf GTI

BRAWA

Za fantastyczny design i czas ładowania tego elektrycznego SUV-a BMW (21 min). Kolejne oklaski za realny zasięg 700-800 km przy prędkości 90 km/h. Chcesz jechać 120 km/h? Przejedziesz 500 km – czyli na jednym ładowaniu dotrzesz z Warszawy nad morze.



BMW ix3

SOLIDNY

Pudełkowaty, solidny SUV prosto z Chin. Może się podobać, bo za cenę ok. 150 tysięcy dostajesz niewiarygodnie bogate wyposażenie: system kamer 540 stopni, duże ekrany multimediów, dach panoramiczny i nagłośnienie Sony. Niezłe materiały wykończeniowe i siedem lat gwarancji.



Jaecoo 7



Fiat 600e

MALUCH

Stylowy miejski crossover w pełni elektryczny. Tak zabawne i wysmakowane auta umieją tworzyć tylko Włosi. Pierwsza kultowa sześćsetka była produkowana we Włoszech już w 1955 roku. Najnowsza elektryczna sześćsetka nawiązuje do designu pięćsetki, a produkowana jest w Polsce.



Renault Symbioz

WYGODA

Auto na długie dystanse. Wersja Eco-G ma dwa zbiorniki: benzynowy i na gaz. Dzięki temu Symbiozem przejedziesz nawet 1500 km. Oczywiście wszystko zależy od prędkości, stylu jazdy i temperatury otoczenia. Mimo zbiornika na gaz auto ma całkiem spory bagażnik – prawie 500 l.



Škoda Fabia

ZGRABNA

Mieszczuch z segmentu B z imponującym bagażnikiem. Fabia od lat bije rekordy popularności. Świetne spalanie. Wersja TSI ma zużycie paliwa na poziomie 5,5-6,5 litra na 100 kilometrów w cyklu mieszanym. Dobrze skalkulowana cena. Za model Easy zapłacimy 66 tys.



Volvo ES90

UROCZY

Komfortowa, bezpieczna, ale bez ostentacyjnego przepychu. Taka jest limuzyna elektryczna Volvo ES90. Jeśli nie lubisz wyróżniać się na drodze, to auto dla ciebie. To samochód w stylu old money, if you know what I mean :-) Skandynawska stylistyka kusi od pierwszego wejrzenia.

Fot. Delmaine Donson/peopleimages.com/Adobe Stock, materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

eprasa.pl b0169df232

KOLAGENCITO

– dobry wybór każdego dnia!

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



Produkt wzbogacony z kolagenem i witaminą C dla osób, które chcą świadomie dbać o swoją codzienną dietę. Wygodna forma miękkich pastylek sprawia, że KolagenCito możesz mieć zawsze przy sobie. KolagenCito – dobry wybór! To produkt stworzony z myślą o osobach, które cenią doświadczonego producenta, wygodną formę oraz znane składniki. KolagenCito zawiera kolagen oraz odpowiednią ilość witaminy C, która pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, w celu zapewnienia prawidłowego funkcjonowania skóry, kości, chrząstki, dziąseł oraz naczyń krwionośnych.

Dzięki praktycznej formie miękkich pastylek nie wymaga rozpuszczania ani przygotowywania. Wystarczy ssać do 3 pastylek dziennie – wygodnie w domu, w pracy, w podróży czy podczas aktywnego dnia. To prosty sposób na wzbogacenie codziennej diety o kolagen i witaminę C. Ponadto witamina C pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego oraz w ochronie komórek przed stresem oksydacyjnym. W nowoczesnej formie KolagenCito to twój codzienny przyjaciel. KolagenCito to także doskonały pomysł na praktyczny i wartościowy prezent dla bliskiej osoby, która dba o zdrowy styl życia i świadome odżywianie. Eleganckie opakowanie produktu sprawia, że będzie trafionym upominkiem na wiele okazji.

Produkt jest chroniony prawem patentowym na świecie, co potwierdza jego oryginalność i wyjątkowy charakter. Wybierając KolagenCito, sięgasz po produkt opracowany z myślą o wzbogaceniu diety i codziennym komforcie stosowania.

KolagenCito – wygoda i sprawdzone składniki każdego dnia.

Kupisz w aptekach i sklepach zielarskich.

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

eprasa.pl b0169df232

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**





AGNIESZKA GALIŃSKA, (BR BAUER), JOANNA LORYNOWICZ (REDAKTORKA NACZELNA „TWOJEGO STYLU"), AGNIESZKA MOSUREK-ZAVA (CEO DOUGLAS PL&CEE), MAREK LASOTA (DYREKTOR PIONU WYDAWNICZEGO BAUER), MONIKA STUKONIS (REDAKTORKA NACZELNA „PANI")



ZARZĄD DOUGLAS POLSKA: AGNIESZKA MOSUREK-ZAVA I MICHAŁ GAJKOWSKI. Z LEWEJ: PROWADZĄCA GALĘ IZABELLA KRZAN

DOUGLAS

Co to był za wieczór! W spektakularnych wnętrzach Ufficio Primo w Warszawie świętowaliśmy 25 lat obecności perfumerii Douglas w naszym kraju. Na sali zebrali się partnerzy biznesowi, szefowie marek kosmetycznych, przedstawiciele mediów. Na scenie zaś zarząd Douglas Polska: Agnieszka Mosurek-Zava oraz Michał Gajkowski. Były wspomnienia, anegdoty i dużo robiących wielkie wrażenie danych. Podziwialiśmy też stworzone specjalnie na tę okazję grafiki Magdaleny Szalińskiej-Smolanki, które podkreślają rolę Douglas jako kreatora trendów w świecie beauty. Gratulacje, Douglas! Czekamy na następny jubileusz!



KLAUDIA WIŚNIEWSKA I BEATA MADEJA (DOUGLAS), MAGDALENA SZALIŃSKA–-SMOLANKA; AGNIESZKA GALIŃSKA (BIURO REKLAMY BAUER)



MAŁGORZATA CHUDZIAK, (DOUGLAS), KINGA ZAWÓŁ I MACIEJ SOKOŁOWSKI (L'ORÉAL POLSKA), ALEKSANDRA NIEGOWSKA (DOUGLAS)



ANNA KORYTKOWSKA (PREZES POLLUX), MAGDA JANZ-KUCHOWICZ (DOUGLAS), AGNIESZKA MOSUREK-ZAVA (CEO DOUGLAS PL&CEE), WOJCIECH KUBIAK (CZŁONEK ZARZĄDU POLLUX)



VILŪNĖ SPAIČĖ (DOUGLAS), GRZEGORZ GĘSIK–RUDNICKI (DOUGLAS)

fortepan.pl b0169[illegible]232



GRZEGORZ GĘSIK-RUDNICKI (DOUGLAS), AGNIESZKA MOSUREK-ZAVA (CEO DOUGLAS PL&CEE), SANDER VAN DER LAAN (DOUGLAS GROUP CEO), MAGDA JANZ-KUCHOWICZ (DOUGLAS), BARTOSZ RUMIŃSKI (DOUGLAS)



CAROLINE HIRONS (ZAŁOŻYCIELKA MARKI SKIN ROCKS)







SUMMER CRUISE

Douglas zaprosił do Zamku Ujazdowskiego w Warszawie na doroczny Summer Cruise, czyli prezentację ponad 50 topowych marek. Goście – influencerzy, dziennikarze i fani Douglas – korzystali z konsultacji eksperckich, testowali nowości, zachwycali się zapachami. Uwagę przykuwały zarówno dobrze znane, jak i nowe marki, m.in. Skin Rocks, Lolavie, Ôrebella, Onshindo Osaka. Dziękujemy za zaproszenie!



MARTA LECH-MACIEJEWSKA (SPADIORA), STWORZYŁA JUBILEUSZOWE APASZKI DOUGLAS.

















ALEKSANDRA SZAJEWSKA, (ATKINSONS, DIPARLUX)





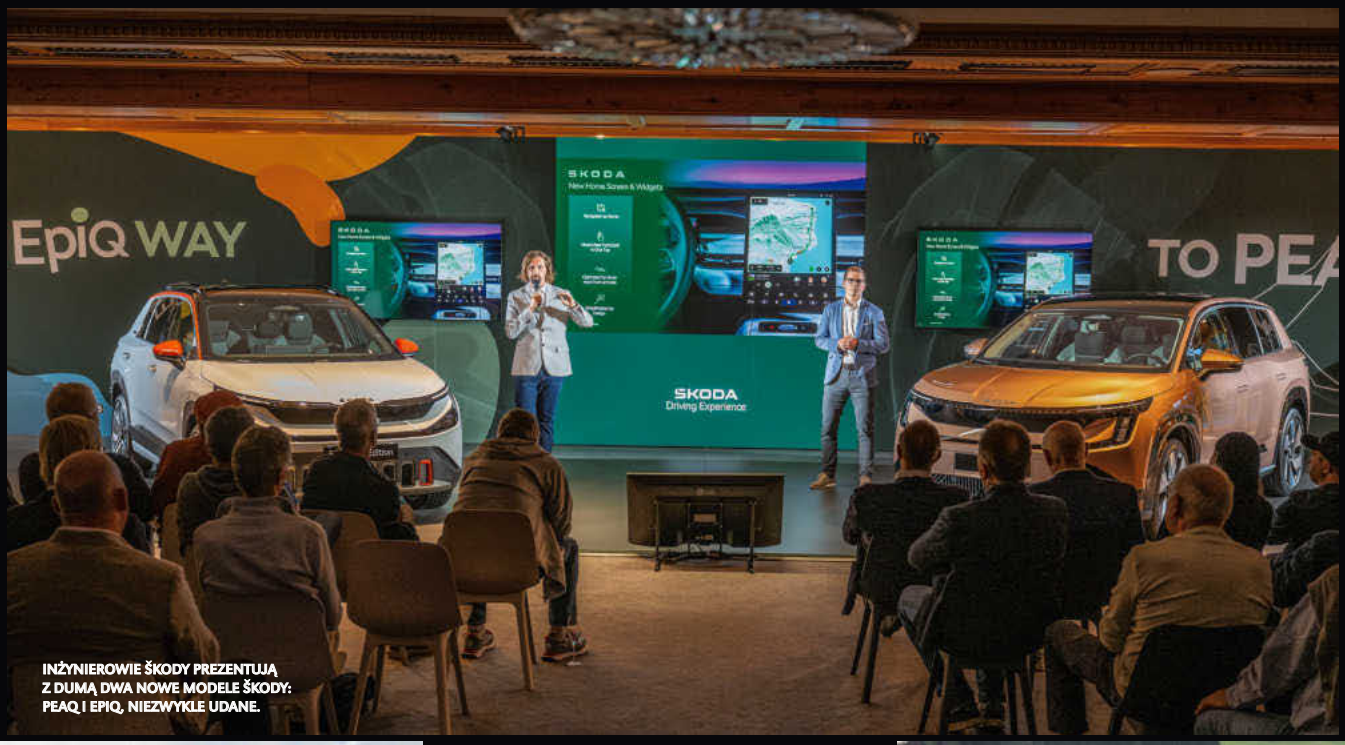
WYDARZENIE POPROWADZILI LORENA COLMENARES I ŁUKASZ ĆWIOK (DOUGLAS).



ARTHUR CUKIER (TWÓRCA PERFUM BORSALINO), JOANNA NOJSZEWSKA („TWÓJ STYL")



Fot. Alexey Pilipenko/materiały prasowe, materiały prasowe



INŻYNIEROWIE ŠKODY PREZENTUJĄ Z DUMĄ DWA NOWE MODELE ŠKODY: PEAQ I EPIQ, NIEZWYKLE UDANE.

ŠKODA

DOSTALIŚMY ZAPROSZENIE NA PIERWSZE JAZDY MODELAMI ŠKODY: PEAQ I EPIQ. PREZENTACJA I JAZDY ODBYŁY SIĘ W MALOWNICZYM AUSTRIACKIM TYROLU. ŠKODA PEAQ TO IMPONUJĄCY FLAGOWY ELEKTRYCZNY SUV, KTÓRY Z WIĘKSZĄ BATERIĄ MA ZASIĘG NAWET DO 647 KILOMETRÓW. ROZSTAW OSI AŻ 2965 MM SPRAWIA, ŻE SIEDZISZ W TYM AUCIE NICZYM W DOMOWYM SALONIE. GIGANTYCZNY BAGAŻNIK 890 LITRÓW. EPIQ TO Z KOLEI MAŁY MIEJSKI CROSSOVER TAKŻE W PEŁNI ELEKTRYCZNY. IDEALNY DO MIASTA, BO PERFEKCYJNIE POKONUJE CIASNE ZAKRĘTY W ZATŁOCZONYCH AGLOMERACJACH. I TO PRZYSPIESZENIE! 7,1 S!



PEAQ – FLAGOWY SUV ŠKODY DO ZADAŃ SPECJALNYCH



EPIQ-A PROWADZI SIĘ NIEZWYKLE STABILNIE I PEWNIE.





PEAQ MA 13,6-CALOWY EKRAN. TO CENTRUM DOWODZENIA.





W EPIQ-U ZNAJDZIEMY TEŻ FIZYCZNE PRZYCISKI.



MIEJSKI EPIQ MA PONAD 4,17 METRA DŁUGOŚCI I OFERUJE NAPRAWDĘ DUŻO MIEJSCA W ŚRODKU.





CAŁKIEM DUŻY BAGAŻNIK MA 475 LITRÓW.



EPIQ MA KOSZTOWAĆ OD 118 TYS. ZŁ.

Fot. materiały prasowe



ROZMOWĘ Z LINDSEY VONN PROWADZIŁ PIOTR KRAŚKO.


JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

IMPACT

Ponad 30 spikerów, ponad 700 uczestników i blisko pięć godzin rozmów. W Warszawie pod hasłem „The Power of Insight" odbyła się pierwsza edycja Impact Leading Minds. Finał części dziennej poprzedziła niespodzianka: osobista wiadomość Igi Świątek do Lindsey Vonn nagrana w Nowym Jorku podczas przygotowań polskiej tenisistki do US Open.

W SEJMIE

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". Spotkanie poprowadził Conrado Moreno.



POKAZOWE LOSOWANIE PROWADZONE PRZEZ KULTOWEGO PANA LOTTO, CZYLI RYSZARDA REMBISZEWSKIEGO.


ARTUR KAPELKO (CZŁONEK ZARZĄDU TOTALIZATORA SPORTOWEGO), JAKUB RUTNICKI (MINISTER SPORTU I TURYSTYKI), BEATA STELMACH (PREZESKA ZARZĄDU TOTALIZATORA SPORTOWEGO), ANNA PUŁAWSKA (KAJAKARKA, AMBASADORKA LOTTO)


BEATA STELMACH (PREZESKA ZARZĄDU TOTALIZATORA SPORTOWEGO), I AGNIESZKA KOSIK (CZŁONKINI ZARZĄDU TOTALIZATORA SPORTOWEGO)


ZESPÓŁ SESDERMA, KONFERENCJA THE POWER OF 5

SESDERMA

W SkyWorks27 odbyło się spotkanie marki Sesderma poświęcone nowej odsłonie konceptu The Power of 5. „Laboratorium sztuki i nauki Sesderma" połączyło świat nowoczesnej dermokosmetyki i nanotechnologii ze sztuką, pokazując ideę synergii w sposób angażujący wszystkie zmysły.


MONIKA SKRZYP-ZATOR (KOSMETOLOG I EKSPERTKA SESDERMA) ORAZ ARTYSTKA ANNA HALAREWICZ




ZALIA NA SCENIE KLUBU JASSMINE

PANDORA

Pandora Talisman to kolekcja inspirowana astrologią, stworzona z myślą o wyrażaniu indywidualności i osobistego stylu. Ambasadorką tej wyjątkowej kolekcji w Polsce została piosenkarka Zalia, której autentyczność, charyzma i odwaga w podążaniu własną drogą doskonale odzwierciedlają wartości Pandora Talisman.



Fot. materiały prasowe

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 169 ZŁ

12 wydań magazynu PANI z zestawem kosmetyków marki SANCTUARY SPA*



Luksusowy rytuał pielęgnacji z SANCTUARY SPA Linia **Golden Sandalwood** ze zmysłowym sandałowcem, frezją i nutą czarnego pieprzu. **Pianka pod prysznic** na bazie oleju kokosowego i masła kakaowego w kontakcie z ciepłem skóry zamienia się w odżywczy olejek. Innowacyjny **balsam pod prysznic** bez konieczności spłukiwania z kwasem hialuronowym i masłem shea aplikowany na wilgotne ciało natychmiast przywraca skórze miękkość. Bogate **masło do ciała** z kapsułkami z olejku arganowego, które pękają podczas aplikacji, uwalnia intensywną dawkę nawilżenia i luksusowy blask.

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu zestawów. W skład zestawu wchodzą: Pianka pod prysznic 200 ml, Balsam pod prysznic 200 ml, Masło do ciała 300 ml.

eprasa.pl b0169df232

PANI Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie PANI** w cenie okładkowej lub **prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę!**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 139,90 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ DO DOMU

3 wydania gratis**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 159 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ PRZEZ INPOST PACZKOMAT® 24/7

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL
Z DOSTAWĄ DO DOMU

11 wydań gratis**



+



DARMOWA WYSYŁKA*

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: 67 210 86 05 lub 67 354 16 05 (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym lub Poczteksem na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Warunki prenumeraty: W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą, tj. przez InPost Paczkomat® 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami lub Poczteksem, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat® 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. **Zapłata:** Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub email wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Informujemy, że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF.
Zestaw wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę.

W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na I kwartał 2027 r. przyjmowane są do 25 listopada 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://sklep.poczta-polska.pl

Fot. materiały prasowe

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl b0169df232



Historia jednego zdjęcia

Groszki i dynie

BOHATERAMI NASZYCH ZDJĘĆ BYŁY JUŻ KOTY, PSY CZY TYGRYSY. ALE NIGDY NADNATURALNYCH ROZMIARÓW DYNIA. W TEN SPOSÓB CHCEMY JEDNAK UCZCIĆ OSOBĘ NAPRAWDĘ WYJĄTKOWĄ. AUTORKĘ TEJ PSYCHODELICZNEJ RZEŹBY, JAPOŃSKĄ ARTYSTKĘ **YAYOI KUSAMĘ.**

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Dynia ma prawie trzy metry wysokości. Stoi na wchodzącym w morze pomoście na japońskiej Naoshimie, nazywanej wyspą sztuki. Nie jest to określenie przesadne. Jeszcze 40 lat temu Naoshima słynęła raczej jako zanieczyszczony ośrodek hutnictwa miedzi, z którego uciekał każdy, kto jeszcze mógł. Los wyspy odmienił magnat prasowy Tetsuhiko Fukutake. Postanowił poprosić słynnego architekta Tadao Andō, by ten zaprojektował na wyspie centrum sztuki współczesnej. W 1989 roku stanął pierwszy budynek. Wkrótce na Naoshimie pojawiły się dzieła gigantów sztuki nowoczesnej, takich jak Bruce Nauman czy Frank Stella. Ale dopiero postawienie na nabrzeżu w 1994 roku rzeźby Yayoi Kusamy sprawiło, że Naoshima stała się naprawdę sławna.

Po prostu każdy chciał mieć zdjęcie z tą kosmiczną dynią. Nic więc dziwnego, że kiedy tajfun porwał w morze wyjątkowy obiekt w 2021 roku, został on na stanowcze żądanie zwiedzających dość szybko odtworzony. Nie ma bowiem Naoshimy bez tego warzywa, które w rzeczywistości jest jednak owocem, a nawet... jagodą.

Sztuka odmieniła oblicze wyspy, ocaliła też samą Yayoi Kusamę. Już jako dziecko artystka zaczęła doświadczać halucynacji, podczas których otaczały ją roje kwiatów. Co więcej, wirujące kwiaty do niej mówiły. Było to przerażające doświadczenie. Aby sobie z nim poradzić, rysowała to, co widziała. Na przełomie lat 50. i 60. wyjechała do Nowego Jorku. Zmagała się z trudną do wyobrażenia biedą i obojętnością świata sztuki. Czuła, że jej koledzy po fachu bezkarnie kradną jej pomysły. Ale z czasem jej prowokacyjne happeningi, podczas których malowała kropki na nagich ciałach, zaczęły trafiać na pierwsze strony gazet. W 1977 roku dobrowolnie zgłosiła się do szpitala psychiatrycznego w Tokio, w którym zamieszkała na stałe, ale nigdy nie poniechała pracy artystycznej. Międzynarodowe uznanie przyniosło jej weneckie Biennale z 1993 roku. Gigantyczna popularność przyszła dopiero wraz z epoką social mediów. Okazało się mianowicie, że jej wykorzystujące lustrzane odbicia magiczne instalacje „Infinity Mirror Rooms" i potężnych rozmiarów rzeźby są jednymi z najbardziej fotogenicznych rzeczy na świecie.

Yayoi Kusama odeszła, jej dynie pozostały. A my pomedytujmy nad jej bliskim mistyce zdaniem: „Wszyscy jesteśmy kropkami". ■

Fot. Anthony Shaw/Adobe Stock

eprasa.pl b0169df232

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 b0169df232

SENSAI

WYSUBLIMOWANA DROGA DO JEDWABISTYCH WŁOSÓW

Nowy rytuał dla skóry głowy i włosów wzmocniony pielęgnacją SENSAI

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



Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS