

ELLE NR 382
MOJA MODA · MOJE ELLE · ELLE.PL
SIERPIEŃ 2026

ELLE NR 382

ELLE POLSKA

ELLE STYLE AWARDS 2026 *nominacje*

na okładce Daria Mai

MAKIJAŻE W KOLORACH LATA

SMAKI KRAJU BASKÓW

Olé! HISZPAŃSKIE WAKACJE

DEKOLT CARMEN *mikro bolerko* ESPADRYLE

...I TYLE!

MOJA MODA · MOJE ELLE · ELLE.PL

SIERPIEŃ 2026

eprasa.pl b26e260c69



eprasa.pl b2ee260c69

Z Natury Perlage



eprasa.pl b2ee260c69

ELLE

SIERPIEŃ 2026



Zdjęcie: Borys Synak

MODA

24 POKAZY CRUISE
Widowisko utkane z emocji

28 ZAPRASZAMY DO ATELIER
projektanta Janka Chodorowicza

34 POWRÓT CAPRI PANTS
Na salony i ulicę. Spodnie za kolano opanowały wybiegi

48 STYLIZACJE NA WAKACJE
Sztuka kontrastu

54 SURFERKA
W plażowej odsłonie

64 ZAKUPY

68 MODA NEWS

Z okładki

8 ELLE STYLE AWARDS 2026

12 TRENDY
Czas wielkich powrotów: bolerka, espadryle i dekolty carmen w hiszpańskim duchu

36 WIELKIE OLÉ!
Oceaniczny błękit i rozgrzany piasek, czyli moda na wakacjach

106 KOLOR MA MOC
Makijaże na plażę i nie tylko

126 SMAKI HISZPANII
Najlepsze przepisy, najpiękniejsze miejsca. Zakochaj się

KULTURA

70 WYZNANIA MILENIALKI
Z pisarką Beatriz Serrano rozmawia Maja Chitro

76 MROZU
W wersji 4.0

78 NATALIA KITAMIKADO
„Scena jest jak ołtarz"

82 WYSTAWA NIGO
w Londynie

eprasa.pl

84 TEATR
Maria Skłodowska-Curie, jakiej nie znamy

86 MUZYKA
Bud Bunny – nowy król popu

88 NOWOŚCI
Koncerty, płyty, premiery filmowe

90 ELLE BOOK CLUB

MAGAZYN

92 MENOPAUZA
Wreszcie bez wstydu

96 BEATA STELMACH
„Lider to nie tytuł na wizytówce"

100 MIĘDZY SŁOWAMI
Hanna Lis w rozmowie z Katarzyną Topczewską

URODA

110 MOJE RYTUAŁY
Jak o siebie dba Ania Kuczyńska

112 STOPY NA CENZUROWANYM
Z halluksami da się wygrać

116 NOWOŚCI

118 LEKCJA LEKKOŚCI
Drenaż limfatyczny i jego wielki come back

120 WYBÓR EKSPERTÓW

122 GLUKOZOWA BOGINI

STYL ŻYCIA

132 ZA KIEROWNICĄ

134 Z WIATREM
Regaty z Romanem Paszkem

144 HOROSKOP





Na okładkach: POLA DZIK/UNCOVER MODELS, DARIA MAI/SELECTIVE MANAGEMENT
zdjęcia BORYS SYNAK
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI
(po lewej) komplet PORTS 1961
(po prawej) spódnica CULT GAIA, biżuteria BIMBA Y LOLA

ELLE

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,
tel. **(22) 36 03 900**, e-mail: **elle@elle.com.pl**, **ELLE.pl**

REDAKTORKA NACZELNA **KATARZYNA DĄBROWSKA**
ZASTĘPCA REDAKTORKI NACZELNEJ **MARCIN ŚWIDEREK**
DYREKTORKA ARTYSTYCZNA **MONIKA KARVÁZY**
SEKRETARZ REDAKCJI **KATARZYNA OLKOWICZ**
redaktor działu moda **MARCIN ŚWIDEREK** marcin.swiderek@elle.com.pl,
redaktorka działu moda **KAROLINA CURYŁO** karolina.curylo@elle.com.pl,
redaktorka działu kultura **MAJA CHITRO** maja.chitro@elle.com.pl,
redaktorka działu uroda **MARTA RUDOWICZ** marta.rudowicz@elle.com.pl,
redaktorka działu magazyn oraz styl życia **KATARZYNA OLKOWICZ** katarzyna.olkowicz@elle.com.pl,
stylista **KAROL MŁODZIŃSKI**, graficzka **KATARZYNA RUDNICKA**,
fotoedytorka **MARIANNA SOSNOWSKA** marianna.sosnowska@elle.com.pl,
producentka **URSZULA KARCZMARCZYK-WIECZORKOWSKA** urszula.karczmarczyk@elle.com.pl,
korektor **DOMINIK WÓDZ**,
współpracownicy: **KARA BECKER, AGATA JANKOWSKA, HANNA LIS, EWA PĄGOWSKA, MICHAŁ ZACZYŃSKI, AREK ZAGATA**

Redakcja ELLE.pl:
wydawczyni **ALEKSANDRA JÓŹWIAK** aleksandra.jozwiak@elle.pl,
wydawczyni **WERONIKA PŁOCHA** weronika.plocha@elle.pl,
redaktorka działu moda **JULIA LUBECKA**,
redaktorka działu moda e-commerce **ALEKSANDRA MICHALIK**,
redaktorka działu uroda e-commerce **JULIA ADYDAN**,
redaktorki online: **GABRIELA TROJANOWSKA, ANTONINA ZBOROWSKA,**
redaktorki social media: **AGNIESZKA WRÓBEL**, **JOANNA MISIARZ**,
redaktorka wideo **ANTONINA KALICIAK**

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa
wydawca **BURDA MEDIA POLSKA, www.burdamedia.pl**

ZARZĄD
Chief Executive Officer **MACIEJ KLEPACKI**
Chief Operating Officer **TOMASZ JAŻDŻYŃSKI**
Beauty & Fashion Segment Director **ANETA WIKARIAK**
Marketing Director **MAŁGORZATA NOCUŃ-ZYGMUNTOWICZ**
malgorzata.nocun@burdamedia.pl
Senior Brand Manager **MAŁGORZATA GOŁĘBIEWSKA** malgorzata.golebiewska@burdamedia.pl
Business Development Manager **EDYTA PIECYK** edyta.piecyk@burdamedia.pl

DZIAŁ REKLAMY
sekretariat biura reklamy, biuro.reklamy@burdamedia.pl
Chief Commercial Officer **TOMASZ KUISZ**
Sales Director Multimedia Luxury & Lifestyle **MAŁGORZATA GURBAŁA**
malgorzata.gurbala@burdamedia.pl
ZESPÓŁ: Luxury & People Team Leader **EWELINA DORDA** ewelina.dorda@burdamedia.pl,
RENATA BOGUSZ renata.bogusz@burdamedia.pl,
RADOSŁAW GRABOWSKI radoslaw.grabowski@burdamedia.pl,
MAŁGORZATA JANISZEWSKA malgorzata.janiszewska@burdamedia.pl,
SYLWIA KLICH sylwia.klich@burdamedia.pl, **ANNA MUCZYŃSKA** anna.muczynska@burdamedia.pl,
JOANNA SAWA joanna.sawa@burdamedia.pl,
DAGMARA ZAWISTOWSKA dagmara.zawistowska@burdamedia.pl,
Traffic Expert **JOANNA HASNY** joanna.hasny@burdamedia.pl, tel. 694 455 354

DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA
kolportaz@burdamedia.pl
Director **TOMASZ KAŁUŻA** tomasz.kaluza@burdamedia.pl,
zamówienie prenumeraty krajowej i zagranicznej: **BIURO OBSŁUGI KLIENTA**
infolinia: + 48 22 36 03 909 (pon.–pt., godz. 9.00–17.00), e-mail: bok@burdamedia.pl

PRODUKCJA
Director **KRZYSZTOF KRASZEWSKI**
Deputy Production Director **STANISŁAW SIEMIŃSKI**

Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością karną i cywilną.
Copyright for Polish Edition © for ELLE Polska Sp. z o.o. 1994. Redakcja ELLE nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść zamieszczonych reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem pisma.

TRADEMARK NOTICE
ELLE® is used under license from the trademark owner, Hachette Filipacchi Presse, a subsidiary of Lagardère SA.

ELLE INTERNATIONAL A division of Lagardère

CEO **CONSTANCE BENQUÉ**
CEO ELLE International Licenses **FRANÇOIS CORUZZI**
Chief Content Officer/International Director of ELLE **VALÉRIA BESSOLO LLOPIZ**

Deputy Editorial Director **VIRGINIE DOLATA**
Fashion Director **ALEXANDRA BERNARD**
Creative Director **IRIS ROMBOUTS**

International Editorial & Syndication Coordinator **EKATERINA MUDRIK**
Copyrights Manager **KENZA ALLAL**
Digital & Database Manager **CÉCILE VASSEUR MORIN**

Marketing Director **MORGANE ROHÉE**

www.elleinternational.com

INTERNATIONAL ADVERTISING: LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING
Chief Revenue Officer ELLE International Media Licenses **JULIAN DANIEL** jdaniel@lagarderenews.com

PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE

Edytorial



BYŁAM OSTATNIO GOŚCINIĄ NA BARDZO WAŻNYM WYDARZENIU – POLSKA KOBIECA PIŁKA NOŻNA PO RAZ PIERWSZY W HISTORII celebrowała koniec ligi. Siedziałam blisko sceny, bo za chwilę miałam wręczyć nagrodę za bramkę sezonu. I nagle poczułam, jak moje ciało ogarnia pożar. Obezwładniającemu uczuciu gorąca towarzyszył lęk, że zaraz zemdleję i nie wykonam zadania. Kobieta siedząca obok zerknęła na mnie z ukosa i po kilku sekundach podała mi wachlarz zrobiony z kartki, która leżała na krześle, wyznaczając miejsca dla gości. „Przyda się, widzę, co się dzieje" – szepnęła z uśmiechem. W tamtej chwili czułam, że uratowała mi życie. Bardzo jej dziękuję za ten mały, ale ważny gest kobiecej solidarności. Obie bez słów wiedziałyśmy, że to, co mnie dopadło, to efekt menopauzy. To słowo, którego się boimy – bo zdradza nasz wiek, bo przez lata było jak stygmat. I chociaż od dawna próbujemy je normalizować, to wciąż przed nami długa droga. Pisze o tym Angelika Kucińska w tekście o znamiennym tytule: „Ciepło, cieplej, gorąco. Wolność" (str. 92). I tak jak dziś nikt nie ścisza głosu, mówiąc o miesiączce, tak – mam nadzieję – już wkrótce menopauza przestanie być tematem tabu.

W tym numerze ELLE po raz pierwszy (ale nieostatni) zaglądamy do pracowni projektanta. Jan Chodorowicz zaprosił nas do swojego studia, by odkryć tajniki tworzenia najnowszej kolekcji. Tu nic nie jest przypadkowe. Każde cięcie, szew, wybór tkaniny to efekt doświadczeń, podróży czy spotkanych po drodze ludzi. To fascynujące móc obserwować projektanta przy pracy (str. 28). Wizyta u Janka zapoczątkowała nową rubrykę – ELLE Atelier. Przez kolejne miesiące będziemy zaglądać do pracowni najlepszych polskich twórców mody.

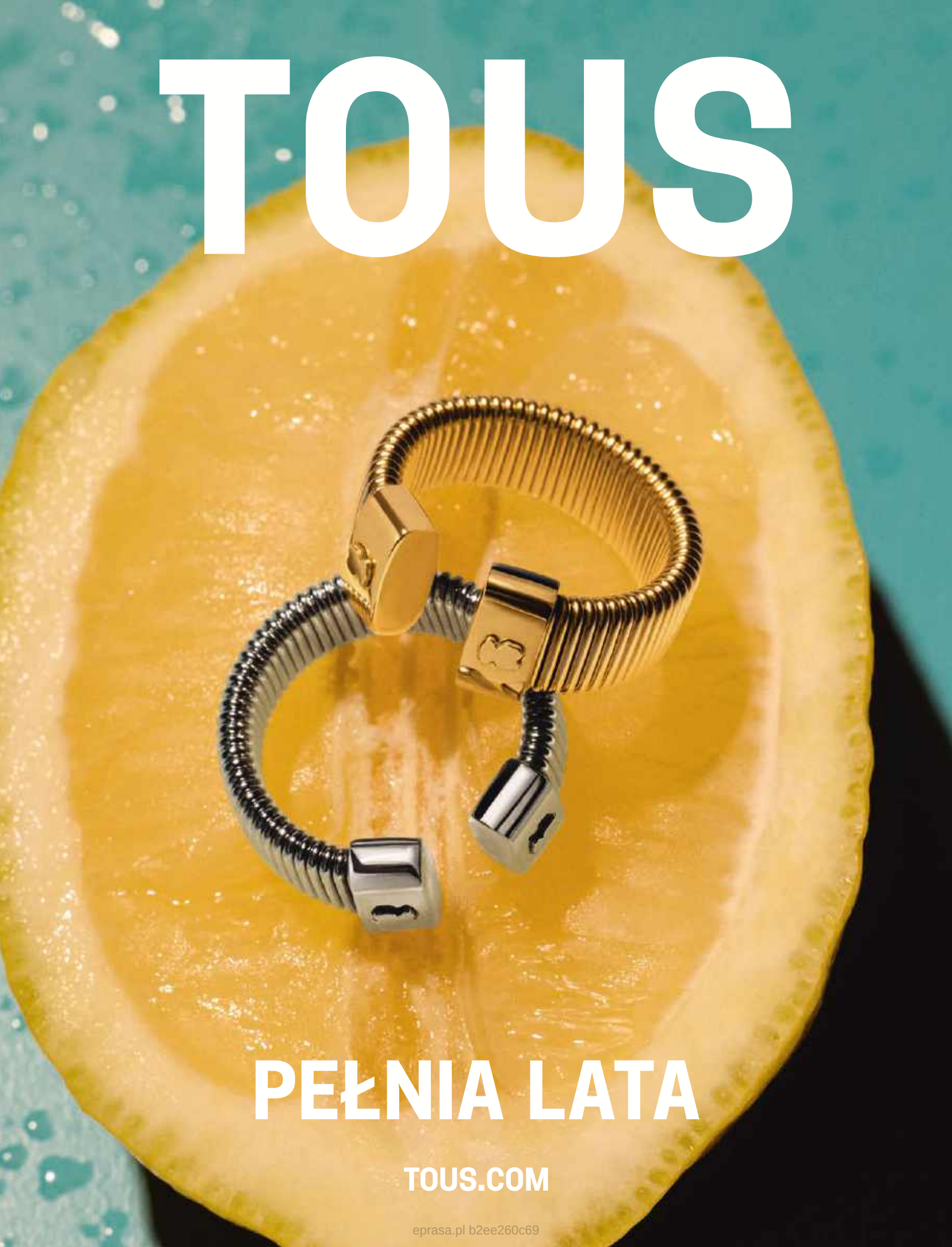
Szefowa działu urody ELLE Marta Rudowicz poprosiła z kolei Anię Kuczyńską, żeby opowiedziała o swoich pielęgnacyjnych rytuałach (str. 110). Okazało się, że projektantka jako najważniejsze wskazała wieczorne szczotkowanie włosów. Spróbowałam – ma działanie kojące. Po więcej inspiracji zapraszam na kolejne strony.

Katarzyna Dąbrowska

REDAKTORKA NACZELNA

Zdjęcie: Alicja Kozak

eprasa.pl b2ee260c69



eprasa.pl b2ee260c69

ELLE STYLE AWARDS 2026

TO JUŻ 15. EDYCJA ELLE STYLE AWARDS – WYJĄTKOWEGO PLEBISCYTU, W KTÓRYM WYRÓŻNIENIA SĄ PRZYZNAWANE W SIEDMIU KATEGORIACH: IKONA STYLU, MARKA ROKU, MODEL(KA) ROKU, FOTOGRAF(KA) ROKU, SUKCES MIĘDZYNARODOWY, A TAKŻE W DWÓCH NOWYCH, DEBIUTUJĄCYCH W TYM ROKU KATEGORIACH – IT GIRL I DIGITAL TALENT. PO RAZ KOLEJNY O TYM, KTO ZDOBĘDZIE STATUETKI, DECYDUJĄ WYŁĄCZNIE CZYTELNICZKI ELLE. WEJDŹ NA ELLE.PL I ODDAJ SWÓJ GŁOS.

IKONA STYLU



NATALIA KLIMAS
Content kreatorka i aktorka, która udowadnia, że styl ma zapisany w DNA. W jej szafie retro ekscentryzm spotyka się z klasyczną elegancją.



MAJA OSTASZEWSKA
Kreacje, które wybiera na czerwony dywan, są jak jej role – odważne, wyrafinowane i pełne charakteru. A do tego z polską metką.



MAŁGORZATA SOCHA
Naturalność i niewymuszony szyk, który opiera się trendom. Przy tym świetnie się nimi bawi, inspirując kobiety w każdym wieku.



NATALIA SZROEDER
Autentyczność i odwaga do eksperymentów. Z równą charyzmą nosi unikatowe, minimalistyczne formy, co spektakularne kreacje.

MODELKA ROKU



MEG DMITRUK
Zachwycała na wybiegu Jacquemusa i otworzyła pokaz haute couture Elie Saab. Gwiazda czerwcowej okładki ELLE.



KAJA KRAWCZYK
Sezon FW26 był dla niej przełomowy – wzięła udział aż w dziewięciu pokazach, a models.com umieścił ją na liście Top Newcomers.



HANNA LESZEK
Ma już na koncie pokazy dla Valentino, Celine czy Chloé, a jej kariera z każdym rokiem nabiera coraz większego tempa.



MARTA WIECZOREK
Od lat pracuje w branży, lecz na tygodniach mody pojawia się od niedawna. Wzięła w tym roku udział w kampanii Isabel Marant.

MARKA ROKU



AFFAIR
Print w maki i przeskalowane ramiona stały się wizytówką marki. To projekty, które trudno pomylić z innymi.



LEO SEASON
Ich ubrania regularnie goszczą w edytorialach i trafiają do garderób gwiazd, takich jak Kate Hudson czy Rita Ora.



MANDEL
Od 10 lat jej torebki noszą polskie it girls, a dzięki pop-upowi w Kopenhadze zdobyły również grono fanek wśród Dunek.



VANDA NOVAK
Buty projektowane przez Dominikę Nowak podbijają światowe ulice, a wkrótce pojawią się także w filmowej ekranizacji „Lalki".

Zdjęcia: Jacek Kurnikowski (5), Mieszko Piętka (2), Paweł Wrzecion (3), Marcin Gadomski/AKPA; dzięki uprzejmości Calvin Klein, Carlo Scarpato, Matteo Valle (2)/Launchmetrics.com/Spotlight; Emma McIntyre, Hoda Davaine via Getty Images; serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

FOTOGRAF(KA) ROKU



AGATA SERGE
Łączy analogową fotografię z nowoczesnym spojrzeniem, co widać w jej albumie Fashion Flip Book. Uchwyciła tam m.in. Anję Rubik i Alex Consani.



BORYS SYNAK
Moda, portret, reklama – w każdej z tych dziedzin doskonale balansuje między artyzmem a popkulturą. Regularnie tworzy dla ELLE.



BARTEK SZMIGULSKI
Dsquared2, Topshop, „Numeró". Najbardziej uznany za granicą polski fotograf mody męskiej. Czasem robi od niej wyjątki.



JAN WASIUCHNIK
Jego zdjęcia są z jednej strony nastrojowe, z drugiej ponadczasowo piękne. Autor naszej okładki z Małgorzatą Kożuchowską.

DIGITAL TALENT



MIKOŁAJ BAGIŃSKI
Znany z pozytywnej energii, autentyczności oraz wspierania osób z zespołem Downa. Laureat rankingu „Forbesa" „30 under 30".



JOANNA HOFFMANN
Na kanale Freakery z pasją opowiada o historii mody i popkultury, a na Instagramie urzeka podejściem do fotografii.



KASIA GANDOR
Z wykształcenia biotechnolożka, a z wyboru twórczyni internetowa, która zamienia skomplikowaną wiedzę w fascynujące rolki.



ADAM MIREK
Doktor inżynier, propagator nauki, influencer. Jego profil na TikToku uznano za jeden z 50 najciekawszych na świecie.

IT GIRL



SYLWIA BUTOR
Z wrodzoną charyzmą dzieli się w sieci kulisami życia modelki. Jej polecenia kosmetyczne i modowe inspirują tysiące dziewczyn.



MERY SPOLSKY
Jak lwica walczy o prawo kobiet do samostanowienia i dobrego samopoczucia we własnym ciele. Mocny głos – na scenie i w życiu.



AGATA TURKOT
To był jej rok. Rolą Gośki w „Domu dobrym" potwierdziła swój wielki talent, pasję i charyzmę, czyli składowe klasycznej it girl.



VANESSA ALEKSANDER
Aktorka młodego pokolenia, która przyciąga uwagę naturalnością i dystansem do siebie. Chętnie wspiera polskie marki modowe.

SUKCES MIĘDZYNARODOWY



JIMEK
Chcą z nim grać najwięksi świata muzyki. Ze Snoop Doggiem występował już kilkukrotnie. I nie powiedział ostatniego słowa.



PAT BOGUSŁAWSKI
Reżyser ruchu pracujący dla światowych domów mody. Odpowiadał za choreografie pierwszych pokazów Demny dla Gucci.



MAŁGOSIA TURZAŃSKA
Kostiumografka odnosząca sukcesy w Hollywood. Nominowana do Oscara za pracę przy filmie „Hamnet".



PAWEŁ PAWLIKOWSKI
Swoją filmową trylogię domknął właśnie obrazem „Ojczyzna", zdobywając Złotą Palmę za reżyserię w Cannes.

SPONSORZY

APART.pl

Perlage®

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE

MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYCZNY

BREAK IN CLASSIC



DYREKTORZY ARTYSTYCZNI

ALEKSANDER DĘBICZ & JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

31.07 — 02.08.2026

MUZEUM WNĘTRZ W OTWOCKU WIELKIM
ODDZIAŁ MUZEUM NARODOWEGO W WARSZAWIE

BILETY DOSTĘPNE NA
eBilet

www.breakinclassic.pl

Mecenasem Festiwalu jest Polska Fundacja Narodowa

POLSKA FUNDACJA NARODOWA

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE Moda

redaguje
MARCIN
ŚWIDEREK

PARYŻ

VIVA ESPAÑA!

POWRACA MAKSYMALIZM, DEKORACYJNOŚĆ I TEATRALNOŚĆ, A WRAZ Z NIMI STYL INSPIROWANY HISZPAŃSKIMI MOTYWAMI I TEMPERAMENTEM. NA PIERWSZY OGIEŃ – *bolero*. FASON WYWODZĄCY SIĘ ZE STROJU ANDALUZYJSKICH JEŹDŹCÓW I TOREADORÓW W TYM SEZONIE NAWIĄZUJE DO POWER DRESSINGU LAT 80.



PARYŻ



ORAGE STUDIO
950 zł



RESERVED
199,99 zł



BALMAIN
13 965 zł

Zdjęcia: Anna Palermo/Launchmetrics.com/Spotlight (2), serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69





MAGDA BUTRYM
7750 zł



& OTHER STORIES
290 zł

MARELLA/ ZALANDO.PL
909 zł



H&M
147,99 zł



MEDIOLAN

Silna w ramiONAch

ROMANTYCZNY U ZIMMERMANNA, ELEGANCKI OD HERRERY, W STYLU BOHO U CHLOÉ. DEKOLT TYPU *carmen* (JEGO NAZWA POCHODZI OD OPERY „CARMEN" Z 1875 ROKU) ZALOTNIE ODKRYWA RAMIONA I CZĘSTO JEST WYKOŃCZONY FALBANĄ. POPULARNOŚĆ ZDOBYŁ W LATACH 50. I WŁAŚNIE WRACA DO GRY.



MUUV
519 zł

CARMEN SAYS
325 zł



UNDRESS CODE
560 zł

Zdjęcia: Vincenzo Grillo/Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



S'portofino

Every move is a story

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

sportofino.com

eprasa.pl b2ee260c69

Dzień *i* noc plotą

RAFIA, BAWEŁNA I SKÓRA JEDNOCZĄ SIŁY, BY STWORZYĆ NAJMODNIEJSZE *torebki* SEZONU, Z KTÓRYMI CHODZIMY NON STOP. DZIEŃ ZACZYNAMY OD „RAFFIA TOTE", CZYLI TOREB XL NICZYM ZE SŁOMY LUB TYCH PRZYPOMINAJĄCYCH SIATKĘ RYBACKĄ, A POPOŁUDNIE I WIECZÓR SPĘDZAMY W TOWARZYSTWIE „CROCHET": MIĘKKICH, SZYDEŁKOWYCH MODELI TYPU HANDMADE.



Torebki: **1. LOEWE** 6950 zł **2. BIMBA Y LOLA** 775 zł **3. MASSIMO DUTTI** 699 zł **4. ZARA** 199 zł **5. TOMMY HILFIGER** 949 zł **6. LOEWE** 9550 zł **7. TOUS** 799 zł **8. MAKO** 890 zł

Zdjęcia: Vincenzo Grillo/Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

REKLAMA

Warszawski Dom Perfumeryjny

prezentuje:



Cytrusowo-drzewne perfumy
zainspirowane książką Alexa Kerra „Japonia utracona".

Perfumeria: JAN BARBA, ul. M. Kopernika 25, Warszawa. Online: www.janbarba.com
QUALITY MISSALA Warszawa, Wrocław | SILLAGE Warszawa, Łódź | LAMASCO Kraków

JAN BARBA
WARSZAWA

eprasa.pl b2ee260c69



Grochy *à la flamenco*

PONAD 160 LOOKÓW W *polka dots* POJAWIŁO SIĘ NA WYBIEGACH – OD PRZESKALOWANYCH U CHRISTIANA SIRIANO I KHAITE, PRZEZ KLASYCZNE, W STYLU RETRO U PATOU I LAURY BIAGIOTTI, AŻ PO SURREALISTYCZNE WERSJE OD SCHIAPARELLI I VETEMENTS. WSPÓLNY MIANOWNIK? WSZYSTKIE TAŃCZĄ W RYTMIE FLAMENCO. CZYŻ TO NIE WZOROWE DOPAMINE DRESSING? TAK I KROPKA!

Zdjęcia: Mattia Arioli, Valentina Valdinoci, Vincenzo Grillo, Francesca Babbi/Launchmetrics.com/Spotlight; serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

Dr Irena Eris



VITACERIC

ENERGY & YOUTHFUL GLOW

Nowoczesna forma witaminy C_{SAP}, peptyd ochronny ICJ-7 oraz opatentowany kompleks antyoksydacyjny, wspierają naturalną witalność skóry, przywracając jej energię, blask i zdrowy wygląd.

eprasa.pl b2ee260c69

NAGUISA 656 zł

HERMÈS 4550 zł

ZARA 219 zł









RALPH LAUREN



MICHAEL MICHAEL KORS 569 zł

RYŁKO 329,99 zł





TOM FORD/MYTHERESA.COM 1575 zł

COPENHAGEN STUDIOS/BREUNINGER.COM 885 zł





CASTANER/BREUNINGER.COM 649 zł

Wygodne? *Naturalnie*

BAWEŁNIANE, ZAMSZOWE LUB AŻUROWE, ZAWSZE OSADZONE NA PLECIONEJ, JUTOWEJ PODESZWIE. *Espadryle*, KLASYK INSPIROWANY HISZPAŃSKIM RZEMIOSŁEM, NOSIMY I DO MAKSI SUKIENEK, I DO MIKRO SZORTÓW. ICH IKONICZNOŚĆ POTWIERDZA FAKT, ŻE TRAFIŁY NA WYBIEGI JACQUEMUSA CZY RALPHA LAURENA.



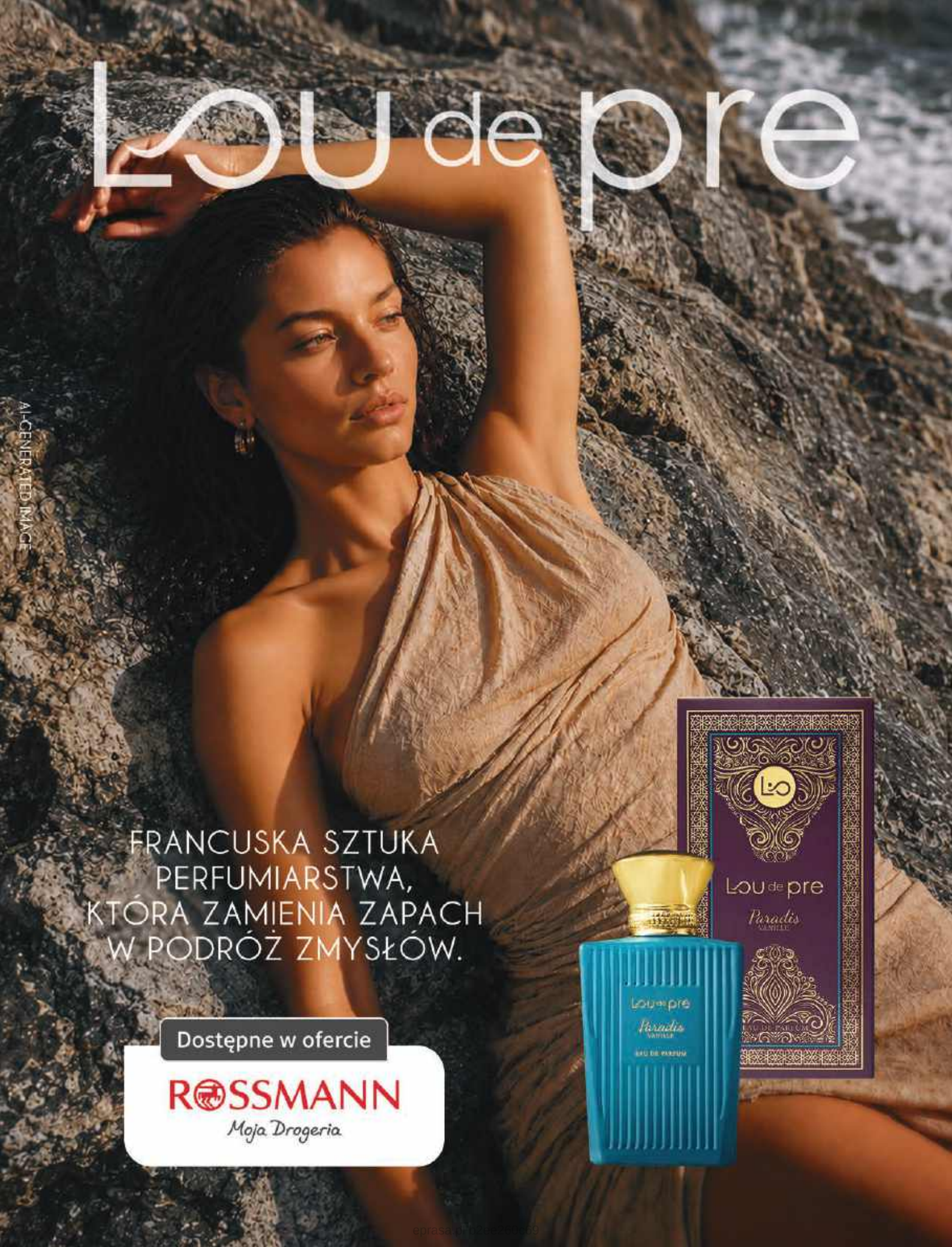
MISSONI/ZALANDO.PL 1545 zł



H&M 164,99zł

Zdjęcia: Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69


Lou de pre
AI-GENERATED IMAGE
FRANCUSKA SZTUKA
PERFUMIARSTWA,
KTÓRA ZAMIENIA ZAPACH
W PODRÓŻ ZMYSŁÓW.
Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria
Lou de pre
Paradis
Lou de pre
Paradis



BOTTEGA VENETA
3175 zł

MOKAVE
380 zł

W.KRUK
399 zł



Od *kuchni*

RYBY TO KULINARNY *lejtmotyw* OD BARCELONY PO SAN SEBASTIÁN. O FENOMENIE HISZPAŃSKIEJ KUCHNI ŚWIADCZĄ INSPIROWANE NIĄ BIŻUTERYJNE SOUVENIRY – ZŁOTE SARDYNKI, MUSZLE I TALIZMANY WYGLĄDAJĄCE JAK ZNALEZISKA Z NADMORSKIEGO TARGU. ZAKŁADAMY JE DO SLIP DRESS I T-SHIRTU.

BIMBA Y LOLA
645 zł



LILOU
109 zł

H&M
127,99 zł

W.KRUK
299 zł

LOLA CASADEMUNT/ ANSWEAR.COM 219,99 zł

Zdjęcia: Valentina Valdinoci (2), Francesca Babbi/Launchmetrics.com/Spotlight; serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

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 b2ee260c69



Transfer *sezonu*

GDY ZBIOROWĄ WYOBRAŹNIĄ RZĄDZĄ FC BARCELONA I REAL MADRYT, NIC DZIWNEGO, ŻE STADIONOWY DRESS CODE ZAWŁADNĄŁ STREET STYLE'EM. NIEZALEŻNIE, KOMU KIBICUJEMY, PIŁKARSKIE *dżerseje* NOSIMY PRZEWROTNIE – DO DŁUGICH, SZYFONOWYCH LUB DENIMOWYCH, MAKSI SPÓDNIC. MODELE VINTAGE, UPOLOWANE W SECOND-HANDZIE, TO LIDER TABELI.

Zdjęcia: Francesca Babbi (3), Vincenzo Grillo, Valentina Valdinoci/Launchmetrics.com/Spotlight; serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

ELEKTRYCZNY BUNT



TEN SAMOCHÓD NIE POWSTAŁ PO TO, BY PODĄŻAĆ UTARTĄ DROGĄ. CUPRA RAVAL ZAMIENIA CODZIENNĄ JAZDĘ W DOŚWIADCZENIE PEŁNE EMOCJI, WYRAZISTEGO DESIGNU I TECHNOLOGII, KTÓRA NADAJE MIASTU NOWĄ ENERGIĘ.

Barcelona od dawna inspiruje marki modowe, architektów i twórców designu. CUPRA Raval powstała właśnie tam, a swoją nazwę zawdzięcza najbardziej bezkompromisowej części miasta, od której przejęła też swój temperament. To elektryczny hatchback dla tych, którzy chcą, by samochód był czymś więcej niż tylko elementem codziennej rutyny.

Raval od pierwszego spojrzenia podkreśla swój buntowniczy charakter. Dynamiczna sylwetka inspirowana kaskiem, ostre linie nadwozia i motyw „shark nose" sprawiają, że trudno pomylić go z jakimkolwiek innym autem. Reflektory Matrix LED, podświetlane logo oraz ukryte klamki tworzą futurystyczną całość. Raval nie próbuje wtapiać się w miejski krajobraz, lecz świadomie go redefiniuje.

Choć mierzy niewiele ponad cztery metry długości, zaskakuje przestronnością i funkcjonalnością. Bagażnik o pojemności 441 litrów oraz praktyczne wnętrze pokazują, że sportowy charakter może iść w parze z wygodą. Wnętrze podporządkowano kierowcy. Sportowa pozycja za kierownicą, kubełkowe fotele i immersyjne oświetlenie tworzą nowoczesny kokpit inspirowany energią miejskich ulic.

Raval imponuje również możliwościami personalizacji. Wśród siedmiu kolorów nadwozia znalazł się opalizujący lakier Plasma, który zmienia odcienie – od cyjanu po różową czerwień. Do tego dochodzą kontrastowe dachy i szeroki wybór felg.



Wnętrze CUPRY Raval łączy minimalistyczny design z technologią premium. Sportowe fotele, cyfrowe wyświetlacze i nastrojowe oświetlenie tworzą przestrzeń, która zmienia codzienną jazdę w nowoczesne miejskie doświadczenie.

Najmocniejsza wersja VZ oferuje 226 KM i przyspiesza do 100 km/h w 6,8 sekundy. Nisko osadzone nadwozie, sportowe zawieszenie oraz progresywny układ kierowniczy sprawiają, że samochód prowadzi się z wyjątkową precyzją. Funkcja E-Launch dodaje temu jeszcze więcej emocji, zamieniając każde ruszanie spod świateł w efektowny spektakl światła i dźwięku.

Nowy model CUPRY otrzymał także system infotainment oparty na Androidzie™, 12,9-calowy ekran oraz system audio Sennheiser z 12 głośnikami. Technologia i dźwięk tworzą tu atmosferę, która idealnie wpisuje się w rytm miasta.

CUPRA Raval wnosi do elektromobilności coś więcej niż osiągi i technologię. Nadaje codziennej jeździe nową energię, łącząc emocje, odważny design i styl życia inspirowany rytmem barcelońskich ulic.

eprasa.pl b2ee260c69



CHANEL

rejs MIĘDZY SEZONAMI

tekst KAROLINA CURYŁO

NAJNOWSZE POKAZY LINII CRUISE UDOWADNIAJĄ, ŻE **MODA RESORTOWA** CORAZ BARDZIEJ PORZUCA SWOJĄ WAKACYJNĄ FUNKCJĘ. DZIŚ TO JUŻ NIE TYLKO UBRANIA NA LETNI WYJAZD, ALE PRZEDE WSZYSTKIM WIDOWISKO – PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ MARKI BUDUJĄ NARRACJE I ZAMIENIAJĄ POKAZ W SPEKTAKL.

eprasa



Na pokazie Chanel w historycznej Villi de Larralde wybieg pokryto dywanem imitującym nadmorski piasek, a za oknami rozciągał się widok na Zatokę Biskajską.

CHANEL

W Biarritz, w Villi de Larralde, położonej kilka kroków od plaży, na wybieg wychodzi modelka ubrana w czarną suknię o swobodnym, prostym fasonie w stylu lat 20. W dłoni trzyma kopertówkę przypominającą wielką kokardę, która ciągnie się po ziemi. To otwarcie debiutanckiego pokazu Cruise pod kierownictwem Matthieu Blazy'ego oraz hołd dla małej czarnej, która świętuje w tym roku setną rocznicę. Podobnie jak stylizacja miejsce także nie jest przypadkowe – ponad 100 lat wcześniej, w 1915 roku, w tej samej willi Coco Chanel otworzyła swój dom mody i stworzyła pierwsze kolekcje ubrań. To tam narodził się jej rewolucyjny styl, oparty na swobodnej elegancji, praktyczności oraz niekonwencjonalnych materiałach, takich jak dżersej. A Biarritz, daleki od paryskich salonów, stał się doskonały na początek tej rewolucji.



CHANEL

„To miejsce oferuje idealną równowagę między funkcjonalnością i fikcją" – mówi dyrektor kreatywny, a jego najnowsze projekty są tego dowodem. Modelka Noor Khan otwiera pokaz w małej czarnej – symbolu klasyki, a zamyka go w sukni pokrytej turkusowymi cekinami imitującymi rybie łuski – niczym współczesna syrena. Pomiędzy pojawiają się: spódnice wykończone rafią, tweedowe zestawy z seksownymi rozcięciami, luźne koszule, jedwabne sukienki z apaszkami wiązanymi w pasie oraz oczywiście stroje kąpielowe, zmysłowo wystające spod marynarek. Nie zabrakło również wyraźnych inspiracji nabrzeżem – siatki rybackiej, bretońskich pasków czy motywu ryb. Całości dopełniała imponująca gama akcesoriów – od gigantycznych koszy plażowych, przez czepki pływackie, po kolczyki muszle zakrywające uszy. Obuwie również łączyło klimat salonu z plażą – ten pierwszy symbolizowały obcasy w stylu art déco, a tę drugą „nakładki na pięty", stanowiące osobliwą wersję klapek. W sumie aż 79 sylwetek pełnych koloru, ruchu oraz humoru, balansujących między wypoczynkiem a wyrafinowaniem.

ZIMA NIE JEST DLA WSZYSTKICH

Dom mody Chanel zajmuje wyjątkowe miejsce na rynku odzieży Cruise, gdyż uważa się, że to właśnie Gabriella jest ich pionierką. W XX wieku zamożna elita, która uciekała przed zimą na luksusowe rejsy (stąd nazwa kolekcji Cruise) lub do ciepłych kurortów (alternatywne nazewnictwo Resort), nie miała co na siebie włożyć. Wówczas w paryskich czy nowojorskich butikach były dostępne wyłącznie wełniane płaszcze i futra, niepasujące do letnich kierunków. Coco Chanel dostrzegła tę lukę i w 1919 roku zaprojektowała niewielką kolekcję lekkiej odzieży dla kobiet spędzających lato w Biarritz. Były to dzianiny i sukienki idealne na jacht czy plażę – szykowne, a jednocześnie wygodne. Tak projektantka zaczęła tworzyć nowy rynek zbytu i trafiać bezpośrednio do najbogatszych klientek.

Kolejna rewolucja nastąpiła na przełomie XX i XXI wieku. Świat mody znacznie przyspieszył i dychotomiczny podział na modę wiosenno-letnią i jesienno-zimową przestał być dla branży wystarczający. W tej sytuacji największe domy mody ugruntowały pozycję kolekcji międzysezonowych – Cruise i Pre-Fall. Poza tym rynek odzieży resortowej doskonale wpisał się w ideę globalności. Współczesny konsument luksusu nie mieszka już wyłącznie w Europie – bogata klientela pochodzi także z Bliskiego Wschodu, Azji czy Kalifornii, więc jej potrzeby zakupowe różnią się od tych charakterystycznych dla Francuzów czy Włochów. Wobec tego kolekcje Resort, które trafiają do butików w listopadzie, są dla nich tak atrakcyjne.

Fenomen pokazów Cruise wynika też z ich spektakularności. Dzięki temu, że dzieją się poza kalendarzem fashion weeków – między kwietniem a czerwcem – marki są niezależne od modowych stolic i mogą zapraszać gości do najbardziej efektownych miejsc. W ostatnich latach wybierano zamki, ➤

Zdjęcia: Mathieu Bonnin, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69





PO LEWEJ: Kolekcja GucciCore porzuciła wakacyjny klimat na rzecz surowej, miejskiej estetyki inspirowanej Times Square.

Kaja Krawczyk po raz pierwszy w karierze otworzyła pokaz mody – i to od razu Dior Cruise 2027.

PO PRAWEJ: Tekstury, rzemiosło i akcesoria – fundamenty kolekcji Dior Cruise.



muzea, historyczne uliczki, lotniska, wyspy, pustynie... Do takich wyjątkowych show można zaliczyć: Chanel na sztucznej wyspie w Dubaju (2014), Louis Vuitton w Muzeum Miho w Kioto (2017), Gucci na cmentarzu Alyscamps w Arles (2018), Diora na Placu Hiszpańskim w Sewilli (2023). Każdy tego typu pokaz to widowisko łączące modę, architekturę i lokalną kulturę, z której projektanci niezaprzeczalnie lubią czerpać inspiracje.

WIWAT AMERYKA

W tym sezonie schemat jednak nieco się załamał – w maju Dior zorganizował pokaz Cruise w Los Angeles, a Louis Vuitton i Gucci w Nowym Jorku. Tym samym czołowe domy mody zrezygnowały z egzotycznych czy typowo letnich kierunków na rzecz Stanów Zjednoczonych, stawiając na pierwszym miejscu ogromny potencjał zakupowy amerykańskiego rynku. W końcu to największa gospodarka świata oraz kolebka milionerów, którzy generują ogromne przychody w sektorze dóbr luksusowych. Podobnym tropem poszły kolejne europejskie marki – w czerwcu w Mieście Aniołów Hermès zaprezentował drugą odsłonę sezonu jesień–zima, a Zegna kolekcję wiosna––lato 2027.

W rzeczywistości trend ten zaczął się jeszcze przed sezonem Resort. Już w grudniu w nowojorskim metrze odbyła się premiera kolekcji Métiers d'art autorstwa Matthieu Blazy'ego. Projektant połączył w niej kunszt francuskiego rzemiosła z ikonami amerykańskiej popkultury – od Jackie Kennedy, przez Supermana i Kobietę-Kota, po gwiazdy starego kina, takie jak Gloria Swanson. Szacuje się, że ukłon w stronę tamtejszego odbiorcy przyniesie Chanel wymierne korzyści. Raport finansowy jeszcze za 2025 rok pokazał, że choć Azja pozostaje najbardziej dochodowym rynkiem, to właśnie Ameryka odnotowała najwyższy wzrost przychodów względem poprzedniego roku (7,2 proc.). A wszystko to wydarzyło się, jeszcze zanim kolekcje Matthieu Blazy'ego trafiły do butików.

Spodziewane korzyści finansowe to jednak tylko jeden z aspektów. Relokacja pokazów do Ameryki daje domom mody łatwiejszy dostęp do pierwszoligowych gwiazd show-biznesu oraz ich stylistów. W związku z tym, że większość z nich mieszka w Nowym Jorku i Los Angeles, nie trzeba się martwić o ściąganie gości do Europy. To znacznie ułatwia tworzenie zasięgów i szumu medialnego. Świetnym dowodem na to był pokaz Cruise Louis Vuitton w The Frick Collection, muzeum sztuki na Manhattanie. W pierwszym rzędzie zasiadło różnorodne grono przyjaciółek marki, będących równocześnie znanymi aktorkami, m.in. Emma Stone, Anne Hathaway, Emily Blunt, Cate Blanchett, Jennifer Connelly i Zendaya, która dodatkowo zaskoczyła wszystkich, opuszczając muzeum w stylizacji prosto z wybiegu.

MODA (PONAD)SEZONOWA

Przełomowość tegorocznych pokazów to nie tylko przeniesienie ich do Ameryki, lecz także seria resortowych debiutów nowej gwardii dyrektorów kreatywnych – Matthieu Blazy'ego w Chanel, Jonathana Andersona w Diorze oraz Demny w Gucci. Co znajdziemy w ich kolekcjach? Tradycyjnie Cruise

Zdjęcia: Danielle Neu, Daniele Oberrauch, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



LOUIS VUITTON

PO LEWEJ: Dżins, dżersej, skóra – dziedzictwo amerykańskiego stylu – zostało zinterpretowane na nowo w projektach Nicolasa Ghesquière'a.

PO PRAWEJ: W kolekcji Cruise 2027 wykorzystano prace Keitha Haringa, kolejny raz łącząc Louis Vuitton z pop-artem.



LOUIS VUITTON

Prezentacje Resort funkcjonują bez konkurencji w harmonogramie i skupiają się na jednej marce. *Tegoroczne* pokazały, że tu najważniejsze są emocje.

kojarzy się ze strojami kąpielowymi, zwiewnymi sukienkami, lnianymi koszulami oraz wakacyjną paletą barw. Współcześnie jednak poza Chanel, które w DNA ma modę wypoczynkową, kolekcje coraz mniej mają wspólnego z luksusowym resortem i letnią beztroską. Zamiast tego projektanci wyraźnie stawiają na podkreślenie charakteru domu mody i autorskiej wizji, przez co ciężko jednoznacznie przypisać projekty do konkretnego sezonu.

Doskonale obrazuje to debiutancka kolekcja Cruise autorstwa Jonathana Andersona, w której okrycia wierzchnie przeplatają się z wieczorowymi kreacjami. „Bogata historia marki Dior w Hollywood stanowiła punkt wyjścia dla tej kolekcji" – podkreśla projektant w notce prasowej. Jedną z kluczowych inspiracji była marynarka haute couture z 1949 roku, noszona przez Marlene Dietrich w filmie „Trema" Alfreda Hitchcocka. Aktorka podobno postawiła na planie jasny warunek: „No Dior, no Dietrich". Ważnym motywem okazał się również Cadillac, który nie tylko stał się elementem scenografii, lecz także nadał motoryzacyjny charakter kultowej torbie Saddle Bag. W kolekcji nie zabrakło oczywiście kwiatów – tym razem w postaci lokalnych kalifornijskich maków, rozkwitających na rzeźbiarskich sukniach.

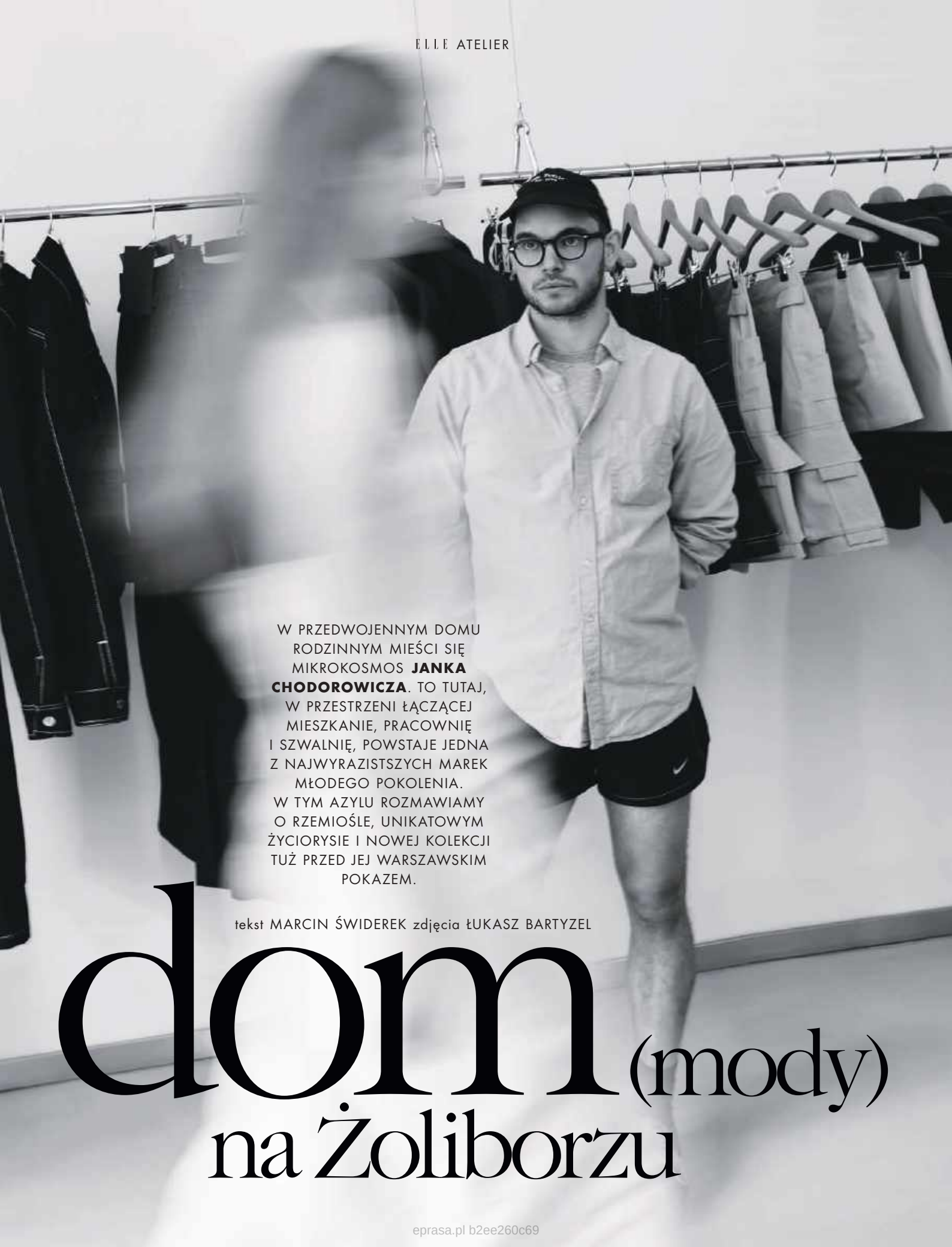
Ten hollywoodzki show otworzyła polska modelka Kaja Krawczyk, która nie kryła wzruszenia. – To jeden z tych momentów w karierze, które pozostają w pamięci na zawsze. Już po pierwszych przymiarkach wiedziałam, że mogę otwierać pokaz, ale do samego końca nie byłam w stanie w to uwierzyć, bo w tej branży wszystko jest nieprzewidywalne – komentuje 20-latka. Wyjątkowości dodaje fakt, że była jedyną Polką, która pojawiła się na wybiegu. Jak wspomina Kaja, za kulisami panowała świetna atmosfera. – Wszyscy, których spotkałam, byli wspierający, życzliwi i podekscytowani tym momentem. Było widać, że Jonathan Anderson jest w pełni skupiony i zaangażowany w cały proces kreatywny przed pokazem. Bardzo cenię jego sposób pracy. Ma wyraźną i spójną wizję efektu, który chce osiągnąć, a jednocześnie potrafi skutecznie prowadzić cały zespół, by wspólnie zrealizować ją w najlepszy możliwy sposób.

Po widowisku Diora uwaga branży przeniosła się z Los Angeles do Nowego Jorku, gdzie zaprezentowało się Gucci. Kolekcja stanowiła eksplorację stylu mieszkańców metropolii i została zaaranżowana na Times Square, na tle cyfrowych billboardów i ekranów. Na wybiegu pojawili się m.in. biznesmeni w prążkowanych garniturach, damy zmierzające na lunch w kożuchach, deskorolkarze w luźnych dżinsach czy bywalczynie salonów w wieczorowych sukniach. Każde wyjście stanowiło performance, a stylizacje zostały dopełnione o atrybuty takie jak kluczyki do auta, mata do ćwiczeń czy smartfon. Demna w swoim charakterystycznym stylu połączył energię Nowego Jorku z klasycznymi kodami Gucci, tworząc kolekcję opartą na wyrazistych sylwetkach, ciemnej palecie barw i seksapilu. Polski akcent? Choreografia ruchu autorstwa Pata Bogusławskiego, który zadbał o to, by modele wcielali się w autentyczne postacie z nowojorskich ulic.

Pokazy Cruise 2027 udowodniły, że współczesna moda resortowa coraz bardziej oddala się od swojej pierwotnej, wakacyjnej funkcji. Zamiast kolekcji tworzonych wyłącznie z myślą o letnim wypoczynku domy mody traktują ten sezon jako przestrzeń do budowania spektaklu i opowiadania historii. A okazja jest idealna, bo w przeciwieństwie do tradycyjnych tygodni mody, podczas których każdego dnia odbywa się nawet kilkanaście pokazów, prezentacje Resort funkcjonują bez konkurencji w harmonogramie i z pełną uwagą skupioną na jednej marce. Tegoroczne – od morskiego świata Chanel w Biarritz, przez hollywoodzki rozmach Diora w Los Angeles, aż po eklektyczny Nowy Jork w wydaniu Gucci i Louis Vuitton – pokazały, że dziś najważniejsze są emocje, które można wzbudzić zarówno dzięki dziwnym sandałom, jak i futrom pokazanym w maju. ●

Zdjęcia: Armando Grillo, Filippo Fior/Gorunway.com

eprasa.pl b2ee260c69



W PRZEDWOJENNYM DOMU RODZINNYM MIEŚCI SIĘ MIKROKOSMOS **JANKA CHODOROWICZA**. TO TUTAJ, W PRZESTRZENI ŁĄCZĄCEJ MIESZKANIE, PRACOWNIĘ I SZWALNIĘ, POWSTAJE JEDNA Z NAJWYRAZISTSZYCH MAREK MŁODEGO POKOLENIA. W TYM AZYLU ROZMAWIAMY O RZEMIOŚLE, UNIKATOWYM ŻYCIORYSIE I NOWEJ KOLEKCJI TUŻ PRZED JEJ WARSZAWSKIM POKAZEM.

tekst MARCIN ŚWIDEREK zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL

dom (mody) na Żoliborzu

eprasa.pl b2ee260c69

Pijemy kawę w pachnącym ogrodzie. Mam wrażenie, że czas płynie tu wolniej. Gdyby nie stacja metra oddalona o kilka minut spacerem, można byłoby uwierzyć, że jesteśmy daleko poza Warszawą. To jednak Żoliborz Urzędniczy – wyjątkowa dzielnica i wyjątkowa, symetryczna ulica z lat 20. XX wieku, zaprojektowana w duchu polskiego stylu narodowego. Tu atelier ma Janek Chodorowicz – jeden z najoryginalniejszych głosów młodej polskiej mody. W dworkowej willi mieszka, na pierwszym piętrze ma szwalnię, a na dole showroom i pracownię. To tutaj, na wielkim drewnianym stole, zazwyczaj zawalonym papierami i skrawkami materiałów, powstaje moda, która lada moment ma szansę podbić nie tylko Warszawę, lecz także Tokio.



1



2

3

NA WALIZKACH

Jako dziecko dyplomaty dorastał w skrajnie różnych kulturach i estetykach. Zaraz po urodzeniu wyjechał z rodzicami do Zimbabwe, gdzie spędził pierwsze pięć lat życia. Potem była Syria, a w końcu Izrael. To z czasów podstawówki w Damaszku pochodzi jedno z jego najwyrazistszych wspomnień, które zdeterminowało całą późniejszą drogę. – W amerykańskiej szkole na Bliskim Wschodzie mieliśmy tzw. career day. Wszystkie dzieci miały przebrać się za przedstawicieli zawodów, o których marzą. I oczywiście chłopcy byli albo strażakami, albo policjantami, a ja wyszedłem przed klasę z miarką krawiecką na szyi, bo projektowanie to była jedyna rzecz, którą zawsze chciałem robić – wspomina. Te nieustanne podróże ukształtowały go jako człowieka i twórcę. – Myślę, że życie w różnych miejscach otworzyło mnie na ludzi, odmienne kultury, sposoby myślenia i estetyki. Bardzo ukształtowało też moje podejście do projektowania i ten minimalistyczny język, którym dziś się posługuję – wyjaśnia. Paradoksalnie jednak życie na walizkach wzmagało potrzebę pielęgnowania europejskiej i polskiej tożsamości. Rodzice Janka bardzo o to dbali – organizowali synowi osobne lekcje języka ojczystego. Dziś to wychowanie owocuje unikatowym podejściem do budowania marki.

Jednak prawdziwa edukacja modowa Chodorowicza rozpoczęła się w Tel Awiwie. Żeby studiować na renomowanym Shenkar College of Engineering, Design and Art – wówczas uznawanym za piątą najlepszą szkołę mody na świecie – Janek musiał w rok opanować język hebrajski. – Nauczyłem się go specjalnie, żeby tam studiować – uśmiecha się. – Byłem jedynym zagranicznym studentem, więc od początku wzbudzałem ciekawość. Wszystko, co robiłem, było odbierane z entuzjazmem. I właśnie tam po raz pierwszy naprawdę zetknąłem się z modą przez duże M. Wcześniej w liceum projektowałem intuicyjnie, bardziej dla siebie. Dopiero w Izraelu przyszła pierwsza prawdziwa konfrontacja – że nie tylko kocham to robić, ale że naprawdę jestem w tym dobry. ➤

1. Granat to ulubiony i ikoniczny kolor projektanta, ale w nowej kolekcji wyjątkowo ustępuje miejsca beżom i bieli.

2. Spodnie robocze, hit w kolekcjach Chodorowicza, tym razem uszyte z lekkiego lnu.

3. Wszystko zaczyna się od szkiców. Tu inspiracje do najnowszych projektów.

eprasa.pl b2ee260c69



4

ŚWIĘTE TABLICE U MARCA JACOBSA

Po obronie licencjatu przyszedł czas na studia magisterskie na Central Saint Martins w Londynie na kierunku MA Women's Wear, gdzie szlifował warsztat i umiejętność konceptualnego myślenia. Zanim jednak tam trafił, przeszedł twardą szkołę w Nowym Jorku. W 2016 roku, tuż przed ostatnim rokiem studiów w Izraelu, odbył czteromiesięczny staż u Marca Jacobsa. W siedzibie domu mody na Soho przeszedł cały proces tworzenia kolekcji „od researchu, moodboardu aż po pokaz na tygodniu mody". To tam nauczył się metody pracy, którą stosuje do dziś. – W szkole i na studiach artystycznych często programuje się człowieka tak, żeby inspirował się sztuką czy architekturą – bo to brzmi lepiej, bardziej „szlachetnie". A modą lepiej się nie inspirować, bo to już jest zbyt bliskie kopiowania. Tyle że praca w domu mody pokazuje coś zupełnie innego: że nie tworzysz w izolacji, tylko w środku samej mody, w kulturze, która jest żywa i ciągle się przetwarza. Dzięki temu nauczyłem się czerpać inspiracje bezpośrednio z ubrań. U Marca Jacobsa wyglądało to tak, że projektanci pierwszy miesiąc spędzali w Paryżu, jeżdżąc po vintage shopach i archiwach. I faktycznie inspirowali się odzieżą, jej historią. Ja dziś robię dokładnie to samo – opowiada. Z Nowego Jorku wyniósł też analogowy, wizualny etos pracy, którego centrum stanowią gigantyczne tablice inspiracji. – Moodboardy u Marca były właściwie święte. Musiały wyglądać dokładnie tak, jak on je sobie zaprojektował. Czasem ktoś potrzebował ich na innym piętrze, więc wszystko dokumentowaliśmy: robiliśmy zdjęcia, zdejmowaliśmy każdą kartkę, kserowaliśmy, tworzyliśmy wierne kopie. Ja nie jestem aż tak restrykcyjny, ale wizualny sposób pracy jest mi bliski – mówi. Staż u Jacobsa zmienił też jego myślenie o samej strukturze kolekcji. – Na studiach były one zwykle małe i bardzo konkretne – wszystko musi mieć jeden temat, jedną narrację, każde rozwiązanie potrzebuje uzasadnienia i inspiracji. A tam nagle pracowało się równocześnie nad kilkoma różnymi grupami produktów. To mnie bardzo otworzyło. Zrozumiałem, że można projektować, skupiając się na elementach, pojedynczych rzeczach, które później układają się w całość. I chyba właśnie ta skala, ten rozmach pracy w dużym domu mody pozwoliły mi też po prostu odważniej marzyć.



5

4. Jego modę najlepiej rozumieją artyści, kuratorzy, ludzie ze świata sztuki.

5. Top, którego konstrukcja trzyma się na charakterystycznych dla marki karabińczykach.

COUTURE KONTRA WORKWEAR

Własny brand Chodorowicza nie był efektem chłodnej kalkulacji, ale raczej kaprysu losu. Kończył Central Saint Martins w samym środku pandemii. Zamiast hucznego pokazu dyplomowego, na który przyjeżdżają łowcy talentów z całego świata, odbyła się jedynie prezentacja digitalowa. – Gdyby to był normalny rok, pewnie dostałbym pracę w którejś z międzynarodowych marek. Ale w czasie covidu nie było pokazów, nie było networkingu, a ja nie byłem wtedy w Londynie, tylko w Polsce. A przecież te studia w dużej mierze kończy się właśnie po to, żeby później wejść w ten świat przez ludzi i relacje. Miałem rozmowy z Burberry czy Loro Piana, ale finalnie nic z tego nie wyszło. I choć prowadzenie własnej marki nigdy nie było moim pierwotnym planem, z potrzeby tworzenia zrobiłem pierwszą kolekcję. Dziś myślę, że tak właśnie miało być.

Od samego początku marka kręciła się wokół pojęcia odzieży roboczej, ale przefiltrowanej przez wysoką modę. Punktem wyjścia dla jego kolekcji dyplomowej było jedno archiwalne zdjęcie z 1971 roku, przedstawiające Jackie Kennedy i jej siostrę Lee Radziwiłł na warszawskim Starym Mieście, gdzie przyjechały na pogrzeb jednego z członków rodziny Radziwiłłów. – Zafascynował mnie ten obraz: glamour, eleganckie kobiety w Balenciadze nagle pojawiające się w szarej, socjalistycznej Polsce. Ten kontrast między światem couture a estetyką workwearu bardzo mocno na mnie zadziałał. Zafascynowałem się odzieżą roboczą – jej kolorem, funkcjonalnością i całym etosem, który za nią stoi – opowiada projektant. Stąd miłość do głębokiego granatu – koloru klasycznej, francuskiej kurtki roboczej. – Ten odcień bardzo do mnie przemówił. Świetnie wygląda na zdjęciach, ma w sobie coś niemal cyfrowego, trochę „digitalowego". Nie jest neutralny w klasycznym rozumieniu, ale jednocześnie nie działa tak intensywnie jak czerwień czy żółć. Dobrze współgra z szarością, czernią i bielą – tłumaczy. W jego projektach zaczęli się zakochiwać ludzie, którzy szukają w modzie intelektualnego rygoru i prostoty. – Coraz wyraźniej widzę, że moje ubrania trafiają głównie do osób ze świata kultury i z branży kreatywnej ➤

eprasa.pl b2ee260c69

6. Nowa kolekcja jest inspirowana domem i tym, co w nim nosimy. Stąd dużo lekkich form i miękkich linii.



eprasa.pl b2ee260c69



8



7

7, 8. Lekka, bieliźniana sukienka z peleryną. Motywy w kolekcji nawiązują do kolorów i wzorów pościeli, zasłon i obrusów.

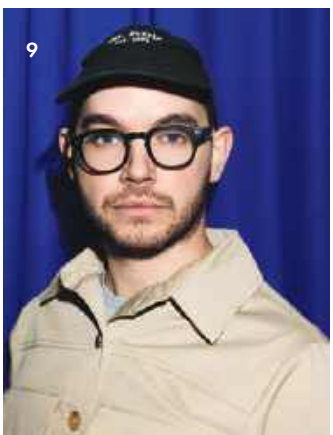
9. Janek Chodorowicz (ur. 1994) to absolwent prestiżowej szkoły Central Saint Martins w Londynie. Jego nowa kolekcja dzięki państwowemu grantowi poleci do Japonii. Ten projekt realizuje z Aleksandrą Janiec – znajomą ze szkolnych lat, która mieszka w Tokio i prowadzi tam agencję konsultingową.

– architektów, kuratorów, pisarzy. I to jest dla mnie najważniejsze, że oni rezonują nie tylko z samymi ubraniami, lecz także z całym światem referencji i researchu, który za nimi stoi. Myślę, że ludzi przyciąga też ten aspekt uniformowości – kompletu, który nie jest garniturem, ale daje poczucie siły i kontroli. Często ktoś kupuje najpierw spodnie, a potem wraca po kurtkę albo odwrotnie.

MISJA W KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI

– Najbardziej lubię zwyczajne dni – kiedy pracuję przy stole, obok siedzi moja asystentka, ktoś wpada na chwilę. Czasem przychodzi mój partner, czasem brat z dzieckiem. Ta bliskość ogrodu i domowy rytm życia są chyba najfajniejsze – opowiada. Sama kolekcja, którą właśnie przygotowuje, przynosi jednak zaskakujący zwrot akcji i formalną rewolucję w jego twórczości. Dotychczasowe sztywne formy z denimu ustępują miejsca czemuś znacznie bardziej zmysłowemu. – Coraz mniej myślę o kolekcjach sezonowych, a bardziej o budowaniu stałego języka marki. Do tej pory moje rzeczy były cięższe, sztywniejsze – denim, drelich, mocne formy. Teraz interesuje mnie coś lżejszego. Dlatego nowa kolekcja jest inspirowana domem i tym, co nosimy w jego przestrzeni. Pojawia się motyw fartucha, dużo lnu i bardziej miękkie linie, bo dom to dla mnie miejsce, w którym nie musimy się aż tak chronić i możemy pozwolić sobie na większą miękkość – wyjaśnia. Głównym bohaterem staje się tu polski len z Dolnego Śląska. Pojawią się skrojone na skosie asymetryczne fartuchy, cięższe formy ogrodowe oraz subtelne, neutralne barwy. – Będzie bardzo beżowo, biało, neutralnie. Granat może się gdzieś pojawić, ale nie będzie dominował. Ciekawi mnie obserwowanie, jak te same rzeczy w innym materiale nagle się zmieniają – stają się większe, bardziej płynne. Największym wyzwaniem i jednocześnie inspiracją jest praca z tkaniną bliżej ciała. Do tej pory operowałem raczej sztywnymi formami – kurtkami, spodniami, konstrukcją. Teraz wchodzę w coś, co jest bardziej wymagające, bo w większym stopniu odsłania i wymaga innego myślenia o formie.

Zaraz po warszawskim show cała kolekcja zostanie spakowana i poleci do Japonii. Janek otrzymał prestiżowy grant od Instytutu Przemysłów Kreatywnych na ekspansję na tamtejszym rynku. Choć jego ubrania są już sprzedawane w butikach w Osace oraz w mniejszym mieście Kanazawa, teraz cel jest znacznie ambitniejszy – pop-upy i znalezienie stałej prezentacji handlowej, by z dwóch sklepów zrobiło się pięć. Dla Janka ta podróż to coś więcej niż biznes. – Nie chcę w Japonii promować wyłącznie siebie i swojej marki, ale też polską kulturę i jakość. Pierwszy pop-up robię ze Światem Lnu – to marka, która produkuje naprawdę świetny len, więc cała kolekcja będzie właściwie z niego. To dla mnie ważne partnerstwo i jednocześnie sposób, żeby pokazać polskie rzemiosło. Przy kolejnej wizycie planuję projekt apaszek z japońskimi artystami, ale drukowanych w Polsce, w Milanówku. To też ma być opowieść o polskiej jakości i rzemiośle. ●



9

Zdjęcia: Łukasz Bartyzel, aranżacja: Karol Młodziński, modelka: Zofia Tar, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska, asystentka producentki: Zuzanna Kreja

eprasa.pl b2ee260c69



eprasa.pl b2ee260c69

Wszystkie DROGI PROWADZĄ *do capri*

W tym sezonie nie wyobrażam sobie bez nich garderoby. Choć długość do połowy łydki wciąż budzi kontrowersje, w praktyce okazuje się wyjątkowo uniwersalna. Spodnie typu capri (lub po prostu rybaczki) jak żadne inne łączą luz francusko-włoskiej riwiery z miejską energią.

tekst KAROLINA CURYŁO


BRIGITTE BARDOT

W latach 50. ten fason popularyzowały takie ikony kina, jak **BRIGITTE BARDOT**, **AUDREY HEPBURN** i **MARILYN MONROE**.

CAPRI, KTÓRE PRZEZ LATA dzieliły świat mody, wróciły do łask w najlepszym wydaniu – z tą samą klasą, którą zachwycały w czasach Audrey Hepburn. Współcześnie ich jedną z najważniejszych ambasadorek jest Hailey Bieber. W ubiegłym roku wiralem stał się jej look z białymi spodniami w czarne grochy. Amerykańska modelka idealnie zbalansowała styl retro ze współczesnymi dodatkami – wąskimi okularami, mini torebką i modnymi japonkami na niskim obcasie. Dziewczyny pokochały tę stylizację i błyskawicznie zaczęły ją odtwarzać w mediach społecznościowych. Inne propozycje od Hailey? W wiosennej odsłonie czarne capri zestawione z kremowym trenczem z Mango, a w letniej cytrynowożółty komplet od Pucci ze stanikiem i z krótką koszulą.

W tym roku fason również ma swój moment, a kolejne inspiracje napływają prosto z ulic Nowego Jorku. Elsa Hosk pokazała, że spodnie za kolano świetnie komponują się z wiatrówką z wysokim kołnierzem. Podobny zestaw wybrała Jennifer Lopez, dobierając do niego mule z odkrytymi palcami. Z kolei aktorka Daisy Edgar-Jones połączyła je z białą koszulą i oversize'ową marynarką w męskim stylu. W maju model powrócił także na Festiwal Filmowy w Cannes. Demi Moore zaprezentowała się tam w czarnym total looku z taliowanym żakietem projektu Magdy Butrym, a Barbara Palvin została sfotografowana w stylizacji z luźną koszulą w kratę. I choć dziś capri podbijają serca miłośniczek mody, narodziły się dużo wcześniej...



Z okazji 100. rocznicy urodzin Marilyn Monroe marka **GUESS** stworzyła inspirowaną nią kolekcję kapsułową, w której nie zabrakło spodni capri w kratkę vichy (345 zł).

ICH HISTORIA SIĘGA 1948 ROKU i oczywiście jest związana z wyspą o tej samej nazwie. To właśnie tam niemiecka projektantka Sonja de Lennart wpadła na pomysł uszycia spodni ze skróconymi nogawkami. Długość nad kostkę miała przede wszystkim praktyczne zastosowanie – pozwalała spacerować brzegiem morza bez obawy o zmoczenie materiału przez fale, czego pomysłodawczyni sama doświadczyła na wakacjach. Podobno jej bezpośrednią inspiracją byli rybacy, którzy podczas pracy w wodzie podwijali swoje spodnie. Wersja zaproponowana przez de Lennart była jednak zdecydowanie bardziej kobieca – dopasowana do sylwetki i wykończona charakterystycznym rozcięciem na dole nogawki.

Capri pants zyskały międzynarodową sławę dopiero dzięki hollywoodzkim ikonom kina, które na przełomie lat 50. i 60. promowały je zarówno na ekranie, jak i poza nim. Do grona popularyzatorek tego fasonu należały: Audrey Hepburn, Marilyn Monroe, Brigitte Bardot, Elizabeth Taylor oraz Sophia Loren. Wówczas model stał się nie tylko symbolem letniego wypoczynku, lecz także nowoczesnej, aktywnej kobiety, która na rzecz wygody (a przy okazji emancypacji) rezygnuje ze spódnicy. Rybaczki, jak znamiennie nazywa się je w Polsce, cieszyły się popularnością nie tylko w XX wieku. Ponownie stały się hitem w latach 2000., kiedy nie rozstawały się z nimi gwiazdy muzyki pop, m.in. Jennifer Lopez, Christina Aguilera i Rihanna. W tej dekadzie powróciły w bardziej casualowym wydaniu – często szyte z denimu i kończące się tuż za kolanem.


HAILEY BIEBER


ELSA HOSK

eprasa.pl b2ee260c69



ELISABETTA FRANCHI

Trik stylizacyjny? **OBCASY**, które zbalansują proporcje i wydłużą nogi. W tym sezonie stawiamy na klapki mule lub japonki w wersji kitten heels.

I TAK OD KILKU DEKAD gwiazdy udowadniają, że ten model doskonale odnajduje się w letnich stylizacjach. Mimo to ich reputacja wciąż nie należy do najlepszych. Wiele dziewczyn drży na samą myśl o tym fasonie, uważając, że źle wpływa na wygląd sylwetki. Wszystko ze względu na długość nogawki, która sięga za kolano i wyraźnie dzieli nogi. Takie wątpliwości miała nawet modelka Dominika Wysocka, która ma 178 centymetrów wzrostu. – Cały poprzedni sezon bałam się tych spodni, bo byłam pewna że będą mnie poszerzać, skracać i w ogóle podkreślą wszystko, co najgorsze. Jednak tak się napatrzyłam na stylizacje z nimi, że nie wytrzymałam i zamówiłam parę. Wtedy okazało się, że wszystkie moje teorie były błędne! – wspomina. Jej pierwszym wyborem były klasyczne czarne rybaczki, ale teraz sięga także po te we wzory. – To jest dopiero hit!

Podobnie było w moim przypadku. Swoje capri upolowałam w zeszłym roku, stawiając na czarny model z wysoką talią. Przed zakupem wahałam się, jednak dziś śmiało mogę przyznać, że jestem ich fanką. Dlaczego? Dają mnóstwo możliwości stylizacyjnych. Skrócone nogawki czynią je idealnym wyborem na cieplejsze dni, gdy szukamy kompromisu między szortami a długimi spodniami – zachowują wyrafinowany charakter, a jednocześnie zapewniają przewiewność.

JAK BĘDĘ JE STYLIZOWAĆ? Za dnia do dopasowanego topu i płaskich butów, jak japonki czy baleriny. Po zachodzie słońca dobiorę do nich marynarkę – bez klap, w stylu Jacquemusa albo oversize'ową, niczym z wybiegu Stelli McCartney – oraz delikatne sandałki na obcasie. Możliwości jest jednak znacznie więcej. Koszula z falbanami, tunika wykończona koronką czy satynowy top halter – capri pants odnajdują się w każdym z tych zestawień. Świetnym dopełnieniem będą ulubione okulary przeciwsłoneczne oraz fikuśna torebka – najlepiej od polskiej marki. Wśród moich faworytów znajdują się podłużna Gondola Bag od Mako, odświeżona muszelka Chylak oraz „glutenowe" cuda od Mandel – torebki w kształcie brioszek czy croissantów.

Oczywiście rybaczki to nie tylko mój letni wybór. W wakacje będą po nie sięgać także polskie it-girl. Dominika Wysocka zdradza, że najbardziej lubi je nosić z krótkim topem, oversize'owym T-shirtem lub trenczem. – Uważam, że są niezwykle seksowne i świetnie podkreślają sylwetkę. Warto dać im szansę i po prostu przymierzyć kilka modeli, żeby znaleźć ten, który najlepiej pasuje do naszej figury oraz wzrostu – przekonuje. Dowodem na to może być twórczyni internetowa Pola Rebeś (@simplybypola), która również wypracowała własny sposób na ten fason. Jak przyznaje, przy wzroście 164 centymetrów jest to dla niej dość wymagająca długość. Najlepiej działają u niej spodnie dopasowane, które nie odstają od nóg. Uwagę przykłada też do odpowiedniego doboru góry stylizacji. – Świetnie sprawdzają się taliowane koszule albo bluzki z baskinką. Ważne, żeby nie były ani za długie, ani za krótkie. Dzięki temu optycznie wydłużymy nogi i całość będzie wyglądać lekko. Dobrym wyborem są również góry z szerokimi ramionami, gdyż także korzystnie wpływają na proporcje. Do tego delikatne obuwie, jak baleriny albo szpilki, i mamy naprawdę fajne stylizacje – mówi.

O opinię na temat capri zapytałam także trend researcherkę Barbarę Kruk-Starzec (@ciaobasia). – Dziś nosimy je bardziej świadomie. Nie są już przypadkowymi spodniami wyciągniętymi z wakacyjnej walizki, lecz pełnoprawną bazą stylizacji. Sprawiają, że sylwetka wygląda świeżo i jest mocno osadzona w aktualnych trendach – komentuje. Na jej koncie na Instagramie można podpatrzeć, jak sama pakuje parę rybaczek na wyjazdy do Włoch. A z czym najchętniej je łączy? Z oversize'ową koszulą, marynarką czy ze sweterkiem polo? – Dziś wiele osób określa capri jako trudne do noszenia, ale pamiętajmy, że w modzie najciekawsze jest właśnie to, co wymagające i nieoczywiste, bo to dodaje stylizacjom charakteru. ●



KOPENHAGA

Na rynku jest dostępnych **WIELE RÓŻNYCH RYBACZEK** – od wzorzystych modeli w kratę vichy i grochy po jednolite fasony, wykonane z bawełny, dżinsu czy lnu.



MAGDA BUTRYM

VERSACE

W kolekcji wiosna-lato 2026 **MAGDY BUTRYM** pojawiły się półprzezroczyste capri inspirowane rajstopami, a u **VERSACE** kolorowe modele z dżinsu.



JACQUEMUS, który tworzy kolekcje wokół koncepcji słońca i plaży, także ma w swojej ofercie spodnie capri (1940 zł).

Zdjęcia: Zola Bela/Mirrorpix, Aeon/GC Images, TheStewartofNY/GC Images via Getty Images; dzięki uprzejmości Versace, Daniele Schiavello, Valentina Valdinoci/Launchmetrics.com/Spotlight; Launchmetrics.com/Spotlight; serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

Olé!

NA BEZKRESNYCH PLAŻACH FUERTEVENTURY OCEANICZNY BŁĘKIT MIESZA SIĘ Z GORĄCĄ CZERWIENIĄ NICZYM ATLANTYK Z ZACHODEM SŁOŃCA, A BIEL TKANIN PRZYNOSI CHWILĘ WYTCHNIENIA WŚRÓD ROZGRZANEGO PIASKU. STYLIZACJE BUDUJE BOGACTWO FAKTUR – SWOBODNE FRĘDZLE, MIĘKKIE DRAPOWANIA I SUBTELNE PLISY – KTÓRE WRAZ Z WŁOSAMI FALUJĄ W RYTMIE WIATRU. BOHATERKĄ TEJ HISTORII PEŁNEJ HISZPAŃSKIEGO ŚWIATŁA I POŁUDNIOWEJ ENERGII ZOSTAŁA POLA DZIK – MODELKA, KTÓRA ROK TEMU Z PRZYTUPEM ROZPOCZĘŁA MIĘDZYNARODOWĄ KARIERĘ, OTWIERAJĄC POKAZ VERSACE.

zdjęcia BORYS SYNAK
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI



eprasa.pl b2ee260c69



Bluzka i spodnie
PORTS 1961
bransolety **TOUS**

eprasa.pl-b2ee260c62



Sukienka **MAGDA BUTRYM**
buty **BIMBA Y LOLA**
pierścionek **TOUS**
kolczyki **FORGE OBJECTS**

PO PRAWEJ:
żakiet **ORAGE STUDIO**
spódnica **BIMBA Y LOLA**
biżuteria **TOUS**







Całość
BIMBA Y LOLA

PO LEWEJ:
całość **BIMBA Y LOLA**



Całość **DIOR**

PO PRAWEJ:
sukienka **CULT GAIA**
kolczyki **BERRIES**
bransoleta **H&M**
okulary **VICTORIA BECKHAM**




strasa.pl b2ee260c69



koszula i spodenki
LEO SEASON
bikini **ETAM**
buty **VANDA NOVAK**
naszyjnik **TOUS**

PO LEWEJ:
Bluzka i spódnica
BLUMARINE
kolczyki **SWAROVSKI**



Całość **HERMÈS**

PO PRAWEJ:
koszula
SAMSØE SAMSØE
spódnica **ANNA OCTOBER**
biżuteria **BERRIES**

eprasa.pl b2ee260c69



ZDJĘCIA Borys Synak
STYLIZACJA Karol Młodziński
MAKIJAŻ Kasia Biały/Van Dorsen Artists
WŁOSY Tomek Mickiewicz/Van Dorsen Artists
MODELKA Pola Dzik/Uncover Models
ASYSTENT FOTOGRAFA Aleksander Balcerek
PRODUKCJA Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska
ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTY Zuzanna Kreja

Podziękowania dla Biura Podróży ITAKA za pomoc w realizacji sesji

prasa.pl b2ee260c69



Sukienka i fartuch
MIU MIU
top
BY MALENE BIRGER
naszyjnik,
pierścionek i zegarek
CARTIER

PO PRAWEJ:
koszula i spodnie
LOUIS VUITTON
bransoleta
CHARLOTTE CHESNAIS
buty
CHURCH'S

eprasa.pl b2ee260c69



LETNIE KOLEKCJE BUDUJĄ NAPIĘCIE MIĘDZY GEOMETRYCZNYM RYGOREM A ORGANICZNĄ PŁYNNOŚCIĄ. TALIOWANY ŻAKIET OD SCHIAPARELLI PRECYZYJNIE RZEŹBI SYLWETKĘ, PODCZAS GDY SPODNIE PALAZZO OD LOUIS VUITTON I CHLOÉ MIĘKKO OPŁYWAJĄ CIAŁO. PROJEKTANCI DODATKOWO AKCENTUJĄ TE KONTRASTY ZA POMOCĄ DETALI. NOGAWKI ZYSKUJĄ GŁĘBOKIE ROZCIĘCIA, MARYNARKI OKRĄGŁE PERFORACJE, A KOSZULE ZWIEWNE ŻABOTY.

NORMY I NIUANSE

zdjęcia EKUA KING
stylizacja RUDY SIMBA BETTY

eprasa.pl bzec260069

Koszula,
spódnica
i buty
GUCCI
top
MAX MARA
bokserki
CDLP

PO PRAWEJ:
sukienka
BURBERRY
spodnie
MARTINE ROSE
buty
MIU MIU
bransoleta gruba
CHARLOTTE CHESNAIS
bransoleta cienka
TIFFANY & CO.



eprasa.pl b2ee260c69



eprasa.pl b2ee260c69





ZDJĘCIA Ekua King
STYLIZACJA Rudy Simba Betty
ASYSTENTKA STYLISTY Olivia Sandford-Wilson
MAKIJAŻ Tina Khatri
PAZNOKCIE Abena Robinson/Agency 41
WŁOSY Lauraine Bailey/przy użyciu Dyson Hair Pro i Centred
MODELKA Sijia/Premier Model Management

Całość
CHLOÉ

PO LEWEJ:
całość
SCHIAPARELLI

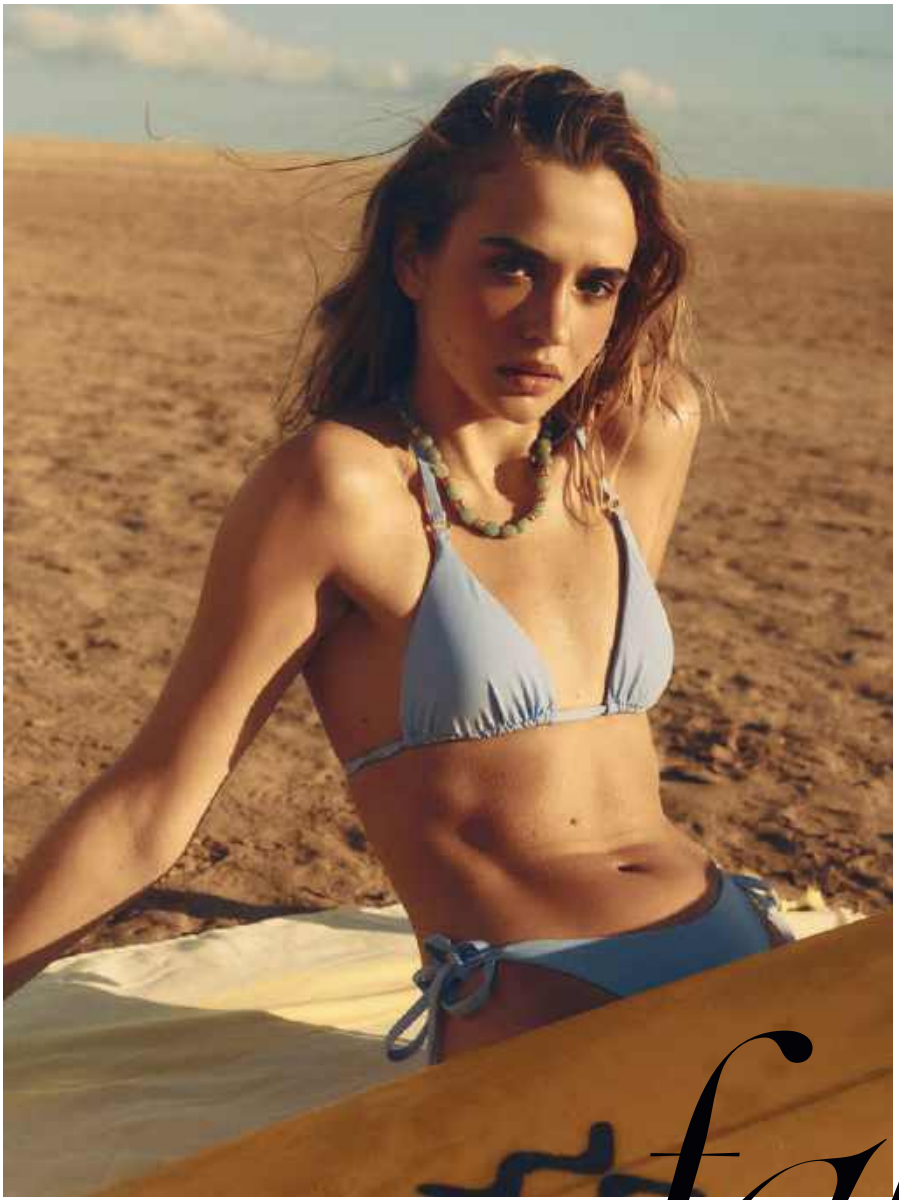
eprasa.pl b2ee260c69



Spódnica
CULT GAIA
naszyjnik i pierścionek
BIMBA Y LOLA

PO PRAWEJ:
bikini **CALZEDONIA**
naszyjnik **GUESS**

eprasa.pl b2ee260c69



Przełamując *fale*

...i schematy, bo surfing to styl życia utkany z kontrastów: sensualności i luzu lat 70., nostalgii lat 90. oraz współczesnego eklektyzmu. Ażurowy komplet od Isabel Marant czy szydełkowa sukienka Karen Arcanjo narzucone na mokre bikini są kwintesencją hippie chic w plażowej odsłonie. Turkusowe koraliki misternie splatające spódniczkę Cult Gaia migoczą niczym krople oceanu na skórze, a graficzna biżuteria Bimba y Lola z motywem muszli przypomina talizman znaleziony podczas spaceru brzegiem morza. Wszystko w towarzystwie denimu wyblakłego od bezlitosnego kanaryjskiego słońca.

zdjęcia BORYS SYNAK stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI

eprasa.pl b2ee260c69



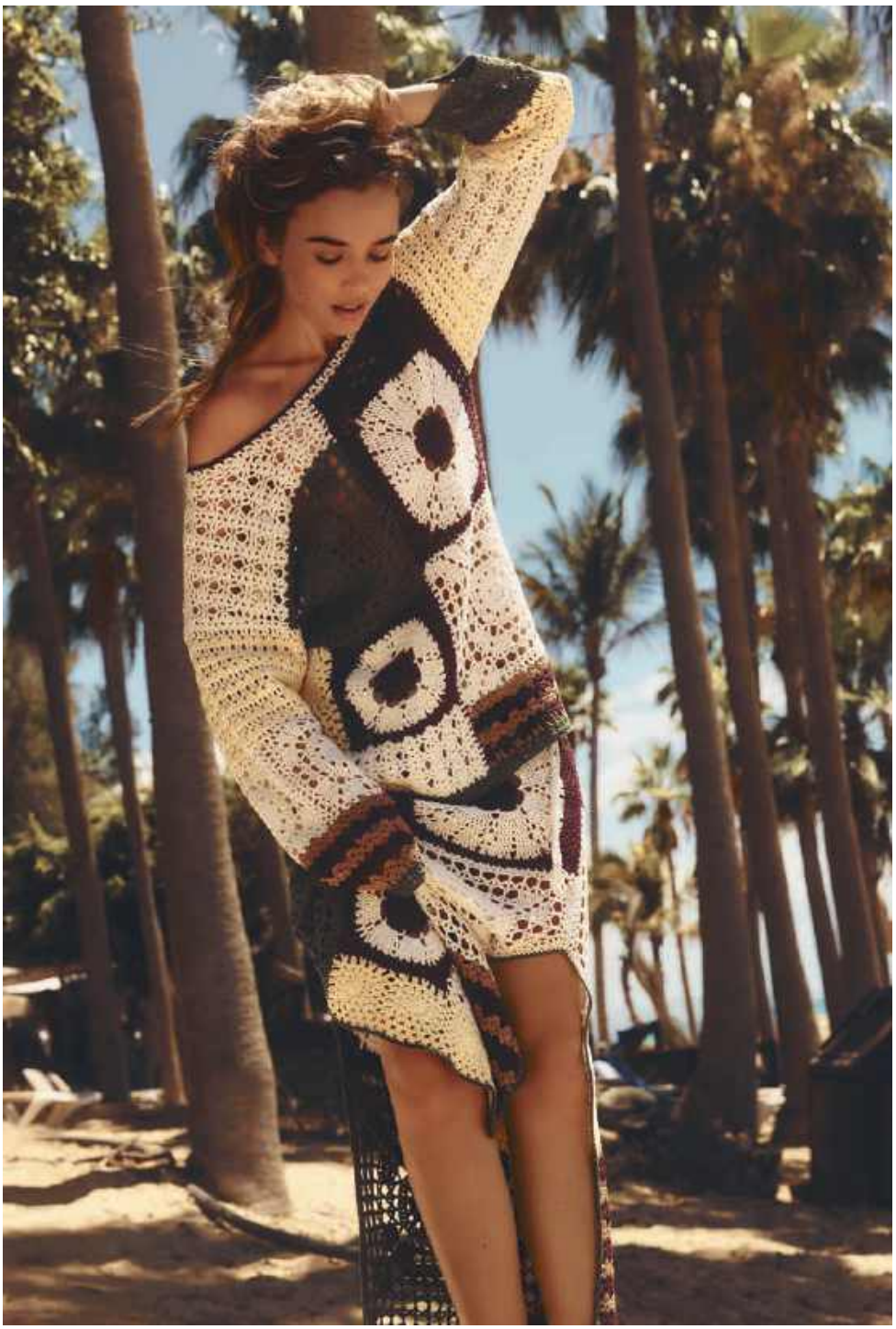
eprasa.pl b2ee260c69



Bikini **ROTATE/ANSWEAR.COM**
kardigan **HAVEONE**
naszyjnik **TOUS**

PO LEWEJ:
kamizelka i szorty **LEVI'S**
buty **VANDA NOVAK**
naszyjnik **TOUS**

eprasa.pl b2e8260c69



Top i spódnica **BIMBA Y LOLA**

PO PRAWEJ:
top, szorty i pasek **ISABEL MARANT**
naszyjnik **BERRIES**

eprasa.pl b2ee260c69


FUERTE ACTION



Szorty i koszula **LEVI'S**
buty **ISABEL MARANT**

PO PRAWEJ:
kurtka i spódnica
JEMIOL
bikini **CALZEDONIA**
okulary **VICTORIA BECKHAM**

epr...pl b29e260c69



eprasa.pl b2ee260c69



ZDJĘCIA Borys Synak
STYLIZACJA Karol Młodziński
MAKIJAŻ Kasia Biały/Van Dorsen Artists
WŁOSY Tomek Mickiewicz/Van Dorsen Artists
MODELKA Daria Mai/Selective Management
ASYSTENT FOTOGRAFA Aleksander Balcerek
PRODUKCJA Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska
ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTY Zuzanna Kreja

Podziękowania dla Biura Podróży ITAKA za pomoc w realizacji sesji

eprasa.pl b2ee260c69



Sukienka
KAREN ARCANJO
naszyjnik
BIMBA Y LOLA

PO LEWEJ:
sukienka
PATRIZIA PEPE
kolczyki
GUESS

HALO *tu* ZIEMIA



Neutralne barwy łączą nas z naturą. Od piaskowych beżów, przez ziemiste brązy, aż po skalne szarości – to właśnie Matka Ziemia dyktuje w tym sezonie najmodniejsze kolory. Pozornie monotonny pustynny krajobraz kryje w sobie bogactwo odcieni, które warto mieć w swojej letniej garderobie.



1. Sukienka **CHRISTOPHER ESBER/MYTHERESA.COM** 4620 zł **2.** Bransoleta **LILOU** 349 zł **3.** Okulary **TOMMY HILFIGER** 780 zł **4.** Zegarek **CHOPARD/W.KRUK** 151 290 zł **5.** Kurtka **VICOLO** 715 zł **6.** Wisiorek **TOUS** 449 zł **7.** Bransoleta **TOUS** 349 zł **8.** Nausznica **TOUS** 199 zł **9.** Sukienka **MAGDA BUTRYM** 7750 zł **10.** Top z dzianiny **MASSIMO DUTTI** 249 zł **11.** Marynarka **SOLAR** 799 zł **12.** Torebka **MAKO** 990 zł **13.** Buty **KEEN** 579,99 zł **14.** Pasek **LEVI'S** 169,90 zł **15.** Kolczyki **W.KRUK** 2490 zł **16.** Spodnie **SOLAR** 599 zł **17.** Sukienka **GUESS** 345 zł **18.** Koszula **GUESS** 395 zł **19.** Pierścionek **TOUS** 139 zł **20.** Torebka **TWINSET** 1904 zł **21.** Koszula szydełkowa **LEVI'S** 359,90 zł **22.** Sandały na obcasie **VAGABOND/ANSWEAR.COM** 279 zł **23.** Sukienka **ANSWEAR.LAB** 279 zł **24.** Spodnie **VICOLO** 475 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Zimmermann, Sacai; Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

BEAUTY SET NA GORĄCE DNI

LATEM STAWIAMY NA LEKKOŚĆ TAKŻE W KOSMETYCZCE. MAKIJAŻ MA WYGLĄDAĆ ŚWIEŻO, PIELĘGNACJA DZIAŁAĆ SZYBKO, A KOSMETYKI NADĄŻAĆ ZA TEMPEM SPONTANICZNYCH PLANÓW – OD PORANNEJ KAWY NA MIEŚCIE PO WIECZORNE WYJŚCIA Z PRZYJACIÓŁMI. W UPALNE DNI SIĘGAMY PO PRODUKTY, KTÓRE NIE OBCIĄŻAJĄ SKÓRY, SĄ WYGODNE W UŻYCIU I POZWALAJĄ ZACHOWAĆ NATURALNY EFEKT NAWET WTEDY, GDY TEMPERATURA NIE ODPUSZCZA.



Notino Lifeproof Tubing Mascara
Tusz do rzęs o trwałej formule tubing, który wydłuża rzęsy i nie rozmazuje się nawet w upalne dni.

PRODUKTY SĄ DOSTĘPNE NA NOTINO.PL

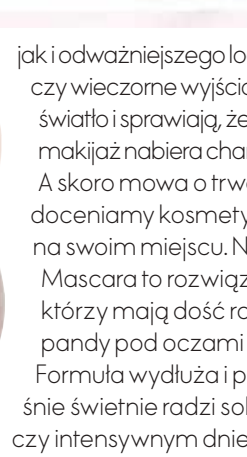


Notino Blotting Papers Bibułki matujące, które szybko usuwają nadmiar sebum bez naruszania makijażu.

Wakacyjny beauty look nie potrzebuje wielu kroków. Wystarczy kilka dobrze dobranych kosmetyków, które podkreślą skórę, dodadzą jej blasku i sprawią, że makijaż przetrwa cały dzień bez ciągłych poprawek. Jednym z takich produktów jest Notino Peptide Radiance Boosting Concealer – korektor pielęgnacyjny o wysokim stopniu krycia, wpisujący się w trend „skinimalism". Zamiast ciężkiego podkładu wystarczy odrobina produktu pod oczy, przy skrzydełkach nosa czy na drobnych niedoskonałościach, by twarz wyglądała świeżo, promiennie i naturalnie.

Latem równie ważne jest utrwalenie makijażu. Wysokie temperatury potrafią szybko odebrać skórze świeży wygląd, dlatego warto mieć pod ręką Notino Lumi-Matte Loose Setting Powder. Sypki puder pomaga ograniczyć nadmierne błyszczenie, wygładza cerę i sprawia, że makijaż wygląda lekko nawet po wielu godzinach. Pozwala zachować efekt „soft matte" bez uczucia ciężkości i pomaga stawić czoła letniemu poceniu się skóry.

Nie może zabraknąć też odrobiny zabawy kolorem. Notino Eyeshadow Palette daje przestrzeń zarówno do stworzenia subtelnego glow na powiekach, jak i odważniejszego looku na letnie koncerty czy wieczorne wyjścia. Połyskujące cienie odbijają światło i sprawiają, że nawet minimalistyczny makijaż nabiera charakteru.



Notino Lumi-Matte Loose Setting Powder
Sypki puder utrwalający zapewnia naturalne, matowe wykończenie cery.

Notino Peptide Radiance Boosting Concealer
Korektor pielęgnacyjny o wysokim stopniu krycia skutecznie maskuje niedoskonałości i dodaje skórze naturalnego blasku.

A skoro mowa o trwałości – latem szczególnie doceniamy kosmetyki, które... pozostają na swoim miejscu. Notino Lifeproof Tubing Mascara to rozwiązanie dla wszystkich, którzy mają dość rozmazanego tuszu i efektu pandy pod oczami po kilku godzinach.

Formuła wydłuża i pogrubia rzęsy, a jednocześnie świetnie radzi sobie z upałem, wilgocią czy intensywnym dniem poza domem.

Na koniec produkt do szybkich poprawek. Notino Blotting Papers pomagają w kilka sekund zmatowić skórę bez dokładania kolejnych warstw makijażu. Będą idealne do torebki, na plażę czy do podróży.

A skoro mowa o letniej pielęgnacji, nie można zapominać o ochronie przeciwsłonecznej ust. Notino Hydrating Sun Shield Lip Balm z SPF 30 nawilża i chroni delikatną skórę, która latem szczególnie potrzebuje wsparcia.



Notino Hydrating Sun Shield Lip Balm SPF 30
Nawilżający balsam do ust z filtrem SPF 30 chroni delikatną skórę przed słońcem i przesuszeniem.



Notino Eyeshadow Palette
Paleta cieni do powiek pozwala stworzyć zarówno delikatny, jak i bardziej wyrazisty makijaż oczu.

eprasa.pl b2ee260c69



SYRENI *śpiew*

Choć nasi przodkowie wyszli z morskich toni na ląd setki milionów lat temu, to tęsknota za oceanem wciąż inspiruje. Muszle wprost z płótna Botticellego, zaoblone przez fale połyskujące kamyki czy zawieszki w kształcie morskich stworzeń to syreni szyk w oceanicznej gamie barw od głębokich błękitów po turkusy.



1. Sukienka **DESIGUAL/ZALANDO.PL** 639 zł **2.** Kolczyki **BIMBA Y LOLA** 335 zł **3.** Torebka **CLIO PEPPIATT** 2750 zł **4.** Czapka **BRAM'S FRUIT** 260 zł **5.** Bransoletka **APART** 114 zł **6.** Bransoletka z zawieszką **PANDORA** 408 zł **7.** Sukienka **OSÉREE** 1490 zł **8.** Bransoletka z zawieszką **PANDORA** 498 zł **9.** Naszyjnik **TWINSET** 572 zł **10.** Torebka **CULT GAIA** 4450 zł **11.** Torebka **KURT GEIGER/ZALANDO.PL** 850 zł **12.** Zegarek **CARTIER/W.KRUK** 42 600 zł **13.** Bransoletka **SWAROVSKI** 949 zł **14.** Naszyjnik **SWAROVSKI** 1200 zł **15.** Kolczyki **APART** 169 zł **16.** Sukienka **STAUD** 1700 zł **17.** Okulary **TOMMY HILFIGER** 780 zł **18.** Kolczyki **W.KRUK** 2290 zł **19.** Szorty **MC2 SAINT BARTH/S'PORTOFINO** 775 zł **20.** Koszula **MC2 SAINT BARTH/S'PORTOFINO** 955 zł **21.** Naszyjnik **BIMBA Y LOLA** 335 zł **22.** Sandały na koturnie **DOLCE & GABBANA/BREUNINGER.COM** 1660 zł **23.** Góra od bikini **CALZEDONIA** 419,99 zł **24.** Dół od bikini **CALZEDONIA** 149,99 zł **25.** Torebka **VALENTINO GARAVANI/BREUNINGER.COM** 10 160 zł **26.** Buty **CULT GAIA** 2950 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Xu Zhi, Launchmetrics.com/Spotlight (2), serwis prasowy

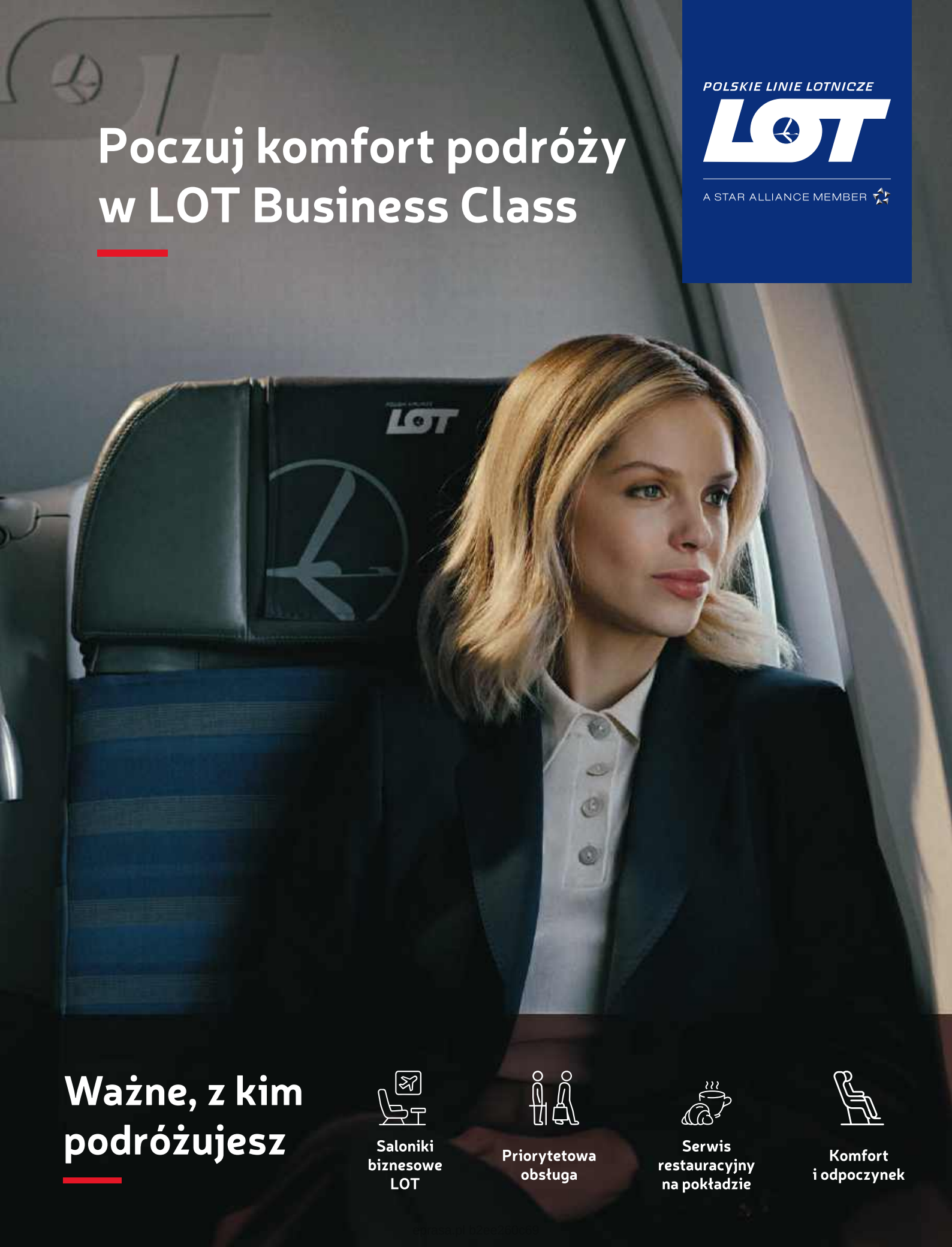
eprasa.pl b2ee260c69

POLSKIE LINIE LOTNICZE

LOT

A STAR ALLIANCE MEMBER

Poczuj komfort podróży w LOT Business Class



Ważne, z kim podróżujesz

- Saloniki biznesowe LOT
- Priorytetowa obsługa
- Serwis restauracyjny na pokładzie
- Komfort i odpoczynek

LATO NAD ADYGĄ

WERONA – MIASTO ZAKOCHANYCH, GOTYCKICH TWIERDZ, RISOTTO ALL'AMARONE I MARKI TEZENIS. ZGODNIE Z TRADYCJĄ TO WŁAŚNIE TUTAJ, W SIEDZIBIE GRUPY ONIVERSE, MARKA ZAINAUGUROWAŁA KOLEJNY SEZON PLAŻOWY.

tekst JULIA LUBECKA





Kolorystyka nowej kolekcji Tezenis jest inspirowana barwami zachodzącego słońca.

PONIŻEJ: Na pokaz pojechała polska reprezentacja ambasadorek: siostry ADiHD, Klaudia Halejcio i Patrycja Sobolewska.



Wiosenne słońce na bezchmurnym niebie, starożytne uliczki, oblegane restauracje po odbytej sjeście i wyczuwalna na każdym kroku aura zbliżających się wakacji. W takiej atmosferze obejrzeliśmy pokaz strojów kąpielowych marki Tezenis na wiosnę–lato 2026.

Gdy na horyzoncie coraz wyraźniej maluje się perspektywa wakacji, idealny kostium kąpielowy okazuje się niezastąpionym elementem walizki. Na szczęście największe trendy sezonu sprzyjają praktycznemu budowaniu stylizacji, dlatego bikini możemy nosić przez cały dzień, przenosząc je znad basenu do miasta. W tym duchu powstała kolekcja Tezenis na tegoroczny sezon letni.

Podążając za nową definicją mody plażowej, raz zwracała się ona w stronę klasyki, by później oferować nowatorskie doświadczenie wizualne. To pierwsze wybrzmiewało w nieoczywistych inspiracjach naturalnymi krajobrazami, tak bardzo kojarzącymi się z letnimi podróżami. Stroje były więc skąpane w ciepłych barwach pomarańczy, fioletu czy brązu, przypominając kolory zachodzącego słońca nad układającym się do snu oceanem.

Najmocniejszą stroną kolekcji okazały się jednak trójwymiarowe faktury, takie jak crinkle, piqué czy rib, które nawet z najbardziej podstawowych projektów czyniły efektowny strój plażowy. Obok nich pojawiają się błyszczące tkaniny i lureks, zaprojektowane tak, by odbijały światło i podkreślały ruch sylwetki. W marce Tezenis kostium kąpielowy nie jest jednak wyłącznie praktycznym elementem wakacyjnej garderoby, lecz pełnoprawną częścią stylizacji. Właśnie dlatego looki z pokazu zostały uzupełnione o dopasowane dodatki, takie jak bandany, pareo, ażurowe spodnie czy ciężkie bransoletki.

Sama prezentacja w Weronie była czymś więcej niż zwykłym pokazem, do czego zdążyła nas już przyzwyczaić marka. Tym razem Tezenis zaaranżował całe doświadczenie, w którym scenografia, światło, muzyka i projekty tworzyły spójną całość – raz przypominającą złotą godzinę, by za chwilę przenieść nas na środek oceanu. Wydarzenie dopełniły występy na żywo i after party, podkreślając, że dla Tezenis lato to nie tylko sezon, lecz także nastrój, który zaczyna się dużo wcześniej niż pierwszy dzień urlopu. ●

Zdjęcia: Daniele Venturelli (3)

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE Kultura

redaguje
MAJA
CHITRO



BEATRIZ SERRANO, NATALIA KITAMIKADO I MROZU otwierają z nami letni sezon. Serrano (na zdj.) to jeden z najgłośniejszych i najdobitniejszych literackich głosów Hiszpanii. To analityczne, dziennikarskie spojrzenie znajdziecie w rozmowie otwierającej dział kultury. Natalia Kitamikado z kolei jest w gronie najwybitniejszych scenografek operowych i teatralnych, w tym numerze uchyla rąbka tajemnicy zawodowej. Kitamikado jest jedną z 26 kobiet ELLE na 2026 rok. A co z Mrozem? Tego lata będzie o nim głośno, zagra bowiem m.in. na festiwalu Erste Letnie Brzmienia.

Zdjęcie: Cesc Maymó/Getty Images

WYZNANIA milenialki

Gdy napisała „*Ogród rozpaczy ziemskich*”, Hiszpania oszalała. A potem świat, bo książka stała się międzynarodowym hitem. Pisana z perspektywy milenialki, obnażyła społeczne lęki i osamotnienie. Tym razem **BEATRIZ SERRANO** wraca z nową pozycją, „*Ogniem w gardle*”, a to już emocjonalna podróż w głąb lat 90., pierwszych spotkań, doznań i rozczarowań. A także internetu. I jak to w jej pełnych ironii tekstach bywa, dużo tu nas. Będzie to więc rozmowa o Madrycie, Walencji, odważnych kobietach, konserwatywnych młodych mężczyznach. I nadziei.

rozmawia MAJA CHITRO

eprasa.pl b2ee260c69

Masz ulubiony obraz, artystę?

BEATRIZ SERRANO: Jestem przeciwna posiadaniu ulubionych rzeczy, dlatego że przez całe życie próbujemy siebie definiować. Za każdym razem, kiedy głośno mówisz o ulubionych rzeczach, staje się to deklaracją wobec świata, informacją o tym, jak chciałabyś być postrzegana. Są za to artyści, którzy mnie inspirują. Tu, w mojej kuchni, na ścianie, wisi obraz Buñuela. Nie zliczę, ile razy oglądałam „Dyskretny urok burżuazji", historię grupy burżujów, którzy z coraz bardziej surrealistycznych powodów nie mogą usiąść razem do kolacji. Odbicie świata, w którym żyjemy. Przepadam za filmami Almodóvara. Jego humor wpływa na mój styl pisania. Całkowicie przesiąknęłam almodóvarowskim melodramatem, obecnym w moim życiu od zawsze. Lubię też kino Joachima Triera za jego opowieści o relacjach międzyludzkich czy Rubena Östlunda albo Paolo Sorrentino. W literaturze z jednej strony pociąga mnie brudny realizm amerykański, od Johna Fantego po Chucka Palahniuka. Z drugiej – klasyczne powieści, jak „Bracia Karamazow" Dostojewskiego. Za to pisząc „Ogród rozpaczy ziemskich", szukałam inspiracji w „Madame Bovary" Flauberta. Dla mnie „moja" Marisa i Emma Bovary są tym samym typem kobiety, lecz z innych epok.

Zapytałam, bo tym, co ciekawi mnie w Twoich książkach, jest operowanie obrazami. Jedno zdanie i widzę scenę. Poza tym polski tytuł „Ogród rozpaczy ziemskich" nawiązuje do Boscha i jego tryptyku „Ogród rozkoszy ziemskich", który można obejrzeć w Prado. W jaki sposób zaczynasz pracę nad książką?

Ja też widzę obrazy. Może to kwestia przyjścia na świat w 1989 roku. Wychowywałam się w kulturze audiowizualnej. Byłam jedynaczką, rodzice pracowali, więc chodziłam do wypożyczalni kaset wideo. Obejrzałam masę klasyków, stąd być może warstwa wizualna. W mojej głowie pojawiają się wyraźne sceny. Przy „Ogrodzie rozpaczy ziemskich" najpierw objawiła mi się kobieta wchodząca na spotkanie na Zoomie. Przygotowująca się tak, jak aktorka przygotowuje się do wyjścia na scenę. W końcu każdy z nas każdego dnia wchodzi w jakąś rolę. Ta kobieta ustawia komputer, wybiera najlepsze oświetlenie, mówiąc, że nauczyła się tego od youtuberów. W przypadku Marisy długo nie wiedziałam, co wydarzy się w książce, aż nie „zobaczyłam" sceny finałowej. Wtedy pomyślałam: „OK, to teraz muszę dojść z punktu A do punktu Z". Na poziomie konstrukcji wiedziałam, że akcja ma się rozgrywać w ciągu jednego tygodnia pracy. Nie przeszkadzało mi wrażenie powtarzalności pewnych scen: budzik dzwoni, wstajesz i znów robisz to samo. Rutyna, tak wygląda życie. Na co dzień nie dzieje się w nim nic nadzwyczajnego. Podobało mi się patrzenie na Marisę jako odkrywczynię, która po pracy mówi: „Pójdę do Prado", „Zadzwonię do Pabla", „Zajrzę do Carrefoura w Quevedo". Jakby nieustannie próbowała trochę zejść z wydreptanej ścieżki, choć ostatecznie zawsze na nią wraca.

Jesteś pisarką i dziennikarką. Publikowałaś w międzynarodowych magazynach, dzienniku „El País". Jak dziś wygląda hiszpański rynek mediów? W Polsce tracimy do niego zaufanie, wierzymy w populistyczne fake newsy krążące w social mediach

Z lokalnymi mediami jest podobnie. Hiszpania właściwie nie podniosła się po kryzysie 2008 roku. Od tamtej pory media się prekaryzują, warunki pracy stale się pogarszają. Gdy wybuchła wojna w Ukrainie, redakcje nie wysyłały reporterów, tylko posiłkowały się tymi, którzy byli na miejscu. Ktoś, kto na co dzień pisał o lifestyle'u, nagle słyszał: „Opowiedzcie trochę o wojnie, OK?". Obawiam się jednak, że to problem globalny. Nawet brytyjskie i amerykańskie media, przez lata będące punktem odniesienia, jak „The Guardian" czy „The New York Times", nie są w najlepszej kondycji. Przespaliśmy moment, gdy media społecznościowe wyprzedziły te klasyczne. Młodzi ludzie konsumują informacje przez social media. Zawód dziennikarza staje się niestabilny, przez co coraz trudniej uprawiać dobre dziennikarstwo. Jeśli nie pracujesz na etacie, tylko jako freelancerka, w pewnym momencie zaczynasz się zastanawiać, czy nie zająć się czymś innym. Bo jeśli za tekst dostajesz 80, 100 czy 150 euro, to ile takich tekstów musisz napisać miesięcznie, żeby się utrzymać? Wielu dziennikarzy pracuje dziś w komunikacji, PR-ze czy reklamie. I trudno się temu dziwić. Człowiek jest zmęczony ciągłą walką.

Do tego dochodzi nadużywanie Chata GPT...

Trzeba czytać, szukać, czasem się zatrzymać i przewietrzyć głowę, zrobić reset – to wszystko staje się niemożliwe. A jeszcze tak naprawdę nie otworzyliśmy tej puszki Pandory, jaką jest Chat GPT. Czytałam, że jeden z najbardziej prestiżowych konkursów literackich związanych z wydawnictwem Granta wygrał tekst napisany przez AI. Nikt z jury się nie zorientował!

Jakiś czas temu, po wystąpieniu Olgi Tokarczuk, wybuchła dyskusja...

Czytałam o tym! Nie rozumiem, jak pisarka tego kalibru mogła powiedzieć, że używa Chata GPT.

Tokarczuk wydała oświadczenie, że sztuczna inteligencja to dla niej „narzędzie szybszej kwerendy".

Ale czy to naprawdę jest część pracy, którą chce wyeliminować? Przyznam, że używam Chata GPT do tłumaczeń, np. mejli albo wywiadów, bo nie posługuję się angielskim tak swobodnie jak hiszpańskim. To jest część mojej pracy, w której mogę sobie pomóc tym narzędziem. Lubię jednak robić research, grzebać w informacjach, szukać, odkrywać, chodzić do księgarń i bibliotek. Gdybym się tego wyzbyła, równie dobrze mogłabym wydać AI polecenie: „Czytam właśnie powieść »Flesh« Davida Szalaya. Streść mi ją". No nie! Ja chcę ją przeczytać, bo jestem ciekawa tekstu, o którym wszyscy mówią.

Skoro o pracy dziennikarskiej – nasze teksty to formy zamknięte, krótkie. Książki pisze się zupełnie inaczej.

Jako dziecko kochałam czytać i pisać. Brałam udział w konkursach literackich. Ale pochodzę z rodziny o korzeniach ➤

eprasa.pl b2ee260c69

robotniczych, a w przeciwieństwie do tych z klasy średniej czy wyższej nie planuje się wtedy bycia pisarzem z powodów praktycznych. Stąd dziennikarstwo. Jednak szybko zderzyłam się z rzeczywistością – studia zaczęłam w 2008, roku kryzysu. Wykładowca na pierwszych zajęciach powiedział, że nigdy nie znajdziemy pracy. Zamknęło się wtedy wiele redakcji. Mimo to udało się. Lubiłam tę pracę, fascynowały mnie Joan Didion czy Vivian Gornick – pisarki uprawiające osobiste dziennikarstwo i ten rodzaj pisania stał się szczególnie mi bliski. Pisałam o kulturze, tożsamości. Jednocześnie próbowałam pisać fikcję literacką, ale wszystkie historie zatrzymywały się po 20 stronach. Aż pewnego dnia nastąpił przełom. Wszystko, co dotąd pisałam, było podatne na wpływy. To, w czym się akurat zaczytywałam, oddziaływało na mój język i ton pisania. Ale przy „Ogrodzie…" stało się inaczej. Rozpoznałam swój głos. Może dlatego, że pisałam w trakcie pandemii, miałam więc czas na rozmyślania.

W trudnych czasach przyszło nam żyć, najpierw globalny kryzys, potem pandemia, teraz konflikty wojenne – w Europie i na Wschodzie.

Pamiętam narrację, że po II wojnie światowej w Europie było spokojnie. A przecież żyjemy od kryzysu do kryzysu! Nie zdążysz się otrząsnąć po kryzysie z 2008 roku, a już do drzwi puka pandemia. A teraz? Netanjahu, Putin, Trump… Wzmaga to poczucie osamotnienia. Wydaje mi się, że samotność nie zależy od tego, ilu ludzi cię otacza. Dla mnie zaczyna się wtedy, gdy nie potrafisz porozumieć się z drugim człowiekiem. Samotność i brak pogłębionych więzi – wynikające z braku bliskich relacji – to dziś chleb powszedni. Mieszkasz w budynku, w którym połowa mieszkań jest użyczana pod krótkoterminowy wynajem. Znikają małe sklepy, zostają wielkie markety. Nic dziwnego, że więzi stopniowo się rozluźniają. Współczesne miasta to dekoracja – nadal wyglądają jak te, w których dorastaliśmy, ale za fasadą są puste. Stąd pomysły na łagodzenie osamotnienia – aplikacje randkowe, jak Tinder.

A i tak trudno się tam umówić na spotkanie.

Więzi zanikają. A kiedy to się dzieje, zanika też komunikacja i ostatecznie nie bardzo już umiemy z sobą rozmawiać.

Rozmawiamy o osamotnieniu nieprzypadkowo, doświadczają jej Twoi bohaterowie – Marisa („Ogród rozpaczy ziemskich") czy Blanca („Ogień w gardle"). Czego szukasz w samotności? Zawsze wraca.

Wydaje mi się, że każdy pisarz poszukuje odpowiedzi na najważniejsze dla siebie pytania i własne niepokoje. Mam kilka takich tematów. Jednym z nich jest samotność. Drugim – kwestia tożsamości rozumianej w sensie egzystencjalnym: kim jesteśmy? Co tutaj robimy? Czy mam prawo się zmienić? A może nie jesteśmy w stanie tego zrobić, bo zbyt wielkim ciężarem jest bagaż doświadczeń? Samotność to pandemia naszych czasów. Kiedy mówimy o zdrowiu psychicznym – a w Hiszpanii temat lęku i depresji jest podnoszony bardzo często – można przecież próbować dotrzeć do źródła, zamiast skupiać się wyłącznie na objawach. Jak do tego doszło, że moje pokolenie, milenialsi, i kolejne – generacja Z, masowo zmagają się z zaburzeniami lękowymi? Dlaczego ludzie nie mogą spać? Składają się na to problemy materialne, niepewność zatrudnienia, niskie płace, kryzys mieszkaniowy, demontaż systemów, które przez lata funkcjonowały. Na naszych oczach rozpada się państwo dobrobytu, w którego istnienie wierzyliśmy. Jak w takiej sytuacji spać spokojnie? Oprócz tego zanikają więzi. Ludzie terapeutyzują się z Chatem GPT. Nie mają z kim rozmawiać. A może nie umieją? Dusząca jest ta samotność. A ja? Tak naprawdę wciąż nie wiem, dokąd zmierzam…

Myślisz, że jest na tę samotność jakieś rozwiązanie?

Nie wiem, czy to rozwiązuje problem, ale w Hiszpanii renesans przeżywają teraz kluby książki. Zastanawiałam się ostatnio nad tym fenomenem. Mam wielu znajomych, którzy zapisali się na ceramikę, haft, gotowanie. Kryje się za tym potrzeba kontaktu z czymś namacalnym. Ludzie znów oszaleli na punkcie koncertów – zobacz, co dzieje się na trasie Bad Bunny'ego czy Rosalíi. A więc szukamy doświadczenia fizycznego. Doznań zmysłowych. Okazji, by się spotkać i robić coś wspólnie. Zachłysnęliśmy się już w swoim życiu cyfryzacją, a teraz wracamy do korzeni, tego, co prawdziwe.

W Hiszpanii są kluby książki, z kolei w Korei Południowej trwa istny szał na punkcie klubów biegowych.

Ten trend dotarł też do Madrytu.

W Warszawie jest podobnie. Jednak nawet to doświadczenie próbujemy uwiecznić i przenieść do sieci. Gwiazdy największych estrad krzyczą do fanów ze sceny: „Odłóżcie telefony, chcemy zobaczyć wasze twarze". Lgniemy więc do wspólnoty, a jednak nadal pozostajemy osobno.

Dzieje się tak wtedy, kiedy w tej wspólnocie nie do końca jesteśmy obecni. Niedawno mój chłopak zrobił mi niespodziankę i kupił bilety na koncert Morrisseya. Wyszłam z klubu z poczuciem niemal religijnego przeżycia. Jego twórczość wiele dla mnie znaczy, w „Ogrodzie…" pojawia się fragment piosenki The Smiths. Opowiadałam o tym występie znajomym i ktoś w towarzystwie rzucił: „Wyślij zdjęcia i nagrania z koncertu". A ja nie miałam ani jednego. Byłam tak zanurzona w tym doświadczeniu, że przez moment nie pomyślałam o telefonie. I wiesz co? W ogóle mi to nie przeszkadza. Ten koncert został w mojej pamięci. Jednak takie odcięcie od wszystkiego nie jest łatwe.

Tym bardziej że jako milenialsi żyliśmy w dwóch światach – pierwszy przed erą internetu, w którym szukaliśmy doświadczeń i ludzi, z którymi moglibyśmy je dzielić. Drugi to ten cyfrowy. Technologia pomaga w codziennym życiu, jednak prowadzi też do sytuacji skrajnych, jak bullying czy destabilizująca gra dezinformacją. Świat zmienia się na naszych oczach. Widać to wyraźnie w Twoim „Ogniu w gardle".

eprasa.pl b2ee260c69

Jako że z wykształcenia jestem dziennikarką, każdą książkę zaczynam od zadawania sobie pytań. Gdy skończyłam „Ogród...", a książka okazała się ogromnym sukcesem, zaczęłam rozmawiać z ludźmi, którzy okazali się tacy, jakimi ich opisałam: rozczarowani, smutni, samotni. Wtedy zaczęłam się zastanawiać: jak znaleźliśmy się w tym miejscu? Jakim cudem zamieniliśmy się w zmęczone, smutne społeczeństwo, które każdego wieczoru pochłania całe sezony seriali, zamawia jedzenie z dowozem do domu i nie może zrozumieć, dlaczego jest nieszczęśliwe? Wtedy wrócił do mnie obraz lat 90. Pierwszy komputer, który był wówczas oknem na świat. Ratunkiem dla wszystkich, którzy czuli się inni – mogły to być osoby queer, ale też „niepasujący". Wystarczyło kilka kliknięć i łączyłaś się z ludźmi o podobnym doświadczeniu. To była wolność. Jeśli mieszkałaś w małym miasteczku, a nie stolicy, jak Warszawa czy Madryt, nie miałaś możliwości odwiedzania sklepów muzycznych, a internet nagle sprawił, że mogłaś słuchać muzyki, która cię interesowała. Podobnie było z filmami, choć przybierało to w tym czasie często formę piractwa. Byliśmy jednak uważniejsi. A dziś? Idziemy do łóżka z poznanym na apce kilka godzin wcześniej chłopakiem i nikogo to specjalnie nie dziwi. Więc zagrożeniem, które na nas czyhało, nie był drugi, poszukujący kontaktu człowiek, ale Jeff Bezos. Albo Mark Zuckerberg, który zebrał wszystkie nasze dane i robi z nimi, co chce. Odsłoniliśmy się całkowicie, nie mając tego świadomości. Nie wiem, czy tęsknię za tamtym internetem, za tamtymi czasami, czy to kwestia nostalgii za młodością i niewinnością. Chyba nie potrafię oddzielić od siebie tych kwestii. Świat tak szybko się zmienia, że nie wiemy, czy za kilkanaście lat jakaś dzisiejsza nastolatka nie powie: „Tęsknię za czasami, kiedy byłam na K-popowym koncercie i przez cały czas trzymałam przed sobą telefon".

Uśmiechasz się. Ciekawi mnie Twój ironiczny sposób opowiadania o świecie. Nie buduje dystansu, ale zdaje się mieć funkcję mechanizmu przetrwania.

Podoba mi się to, co kiedyś powiedziała Nora Ephron – chodzi o odzyskanie kontroli nad własną opowieścią. Jeśli idziesz ulicą i poślizgniesz się na skórce od banana, w oczach innych wyglądasz zabawnie. Ale jeśli później opowiesz tę historię z własnej perspektywy, odzyskasz nad nią władzę. Żeby było to możliwe, potrzebny jest dystans. Od chwili, w której upadłaś, do chwili, kiedy o tym opowiadasz, musi upłynąć czas. To kluczowe. Boję się popadania w sentymentalizm, nie znoszę ckliwości i przesadnej emocji w sztuce. Nie interesuje mnie to. Ważne, by się oddalić, przyjrzeć wydarzeniom z nowej perspektywy. Zacząć analizować. Ironia pomaga spojrzeć z dystansu na to, co się wydarzyło. Humor jest koniem trojańskim w rozmowach o sprawach naprawdę ważnych. Nie tylko w literaturze. Oswaja trudne doświadczenia. Jest też jednym z powodów, dla których moje książki trafiają do czytelników – otwiera im drzwi. A potem, z biegiem lektury, dociera do ciebie, że to wcale nie jest komedia. Właśnie wpadłaś w środek dramatu.

Inną, charakterystyczną dla Twojej literatury rzeczą, jest szukanie nieoczywistych bohaterek – miast (w języku hiszpańskim miasto jest rodzaju żeńskiego – przyp. red.). Choćby Madrytu w „Ogrodzie..." czy Walencji w „Ogniu w gardle". Jaką masz z nimi relację?

Urodziłam się w Madrycie, ale z uwagi na pracę mojego taty przeprowadziliśmy się do Walencji, gdzie dorastałam aż do skończenia 18 lat. Na studia wróciłam do Madrytu. To miasto, z którym łączy mnie najsilniejsza więź emocjonalna. A znasz te miejsca, które po rozstaniu omijasz szerokim łukiem, bo tak bardzo przypominają ci o straconej miłości?

Oczywiście.

Dla mnie Madryt jest pełny takich zakamarków. Każdy z nich wiąże się z jakimś wspomnieniem. Dlatego to miasto jest dla mnie ważne. Stąd w „Ogrodzie..." silne poczucie utraty z nim więzi. Próbowałam opisać coś, co przypomina sytuację, gdy jesteś z kimś w związku od dawna i nie do końca rozumiesz, co się zmieniło. Czujesz, że być może nadszedł moment, by któreś z was podjęło decyzję o rozstaniu, ale nie masz odwagi tego zrobić. Oto moja relacja z Madrytem. Czuję się nieco rozczarowana. Coraz trudniej rozpoznać mi tu miejsca, które znałam wcześniej. To nie jest wina mieszkańców, ale tych, którzy zarządzają stolicą. Ale i sam Madryt się zmienił. To już nie jest to samo miejsce...

Ironia pomaga spojrzeć z dystansu na to, co się wydarzyło. *Humor* jest ważny nie tylko w literaturze. Oswaja trudne wydarzenia.

Jest jeszcze Walencja. Inna, co odzwierciedla odmienny rytm „Ognia w gardle". Miasta w Twoich książkach to emocjonalna mapa Hiszpanii, podróż, która poszerza sposób patrzenia na świat.

Walencję widzimy oczami osoby, do której to miasto jeszcze nie należy, a w wielu momentach wręcz nie chce jej do siebie dopuścić. Ta relacja z miastem jest pełna oczekiwań. Walencja symbolizuje jednocześnie przygodę i zagrożenie. Później bohaterowie odbywają też podróż do Madrytu, do robotniczej dzielnicy miasta, Vallecas. To nie jest stolica, która zwykle pojawia się w wyobraźni ludzi. Niedawno udzielałam wywiadu amerykańskiemu medium i dziennikarze powiedzieli, że byli zaskoczeni Madrytem, że nie jest to już miasto Hemingwaya... Zapytałam: „Mówicie o Hemingwayu, który był tutaj podczas wojny domowej w 1936 roku? Jakim cudem to miasto miałoby pozostać Madrytem Hemingwaya?!". ➤

eprasa.pl b2ee260c69

Bo turyści są często przekonani, że Hiszpania to korrida, sangria i flamenco. Ewentualnie Hemingway.

W samolocie usłyszałam ostatnio rozmowę Brytyjczyków, którzy nie mogli się doczekać lądowania, tak bardzo chcieli zasmakować sangrii. Tylko że żaden Hiszpan jej nie pije! Każdy kraj ma swoje stereotypy, klisze i wyobrażenia. Więc podróż w moich książkach – ta dosłowna, a także emocjonalna, faktycznie się odbywa. Sama mam do nich emocjonalny stosunek. Zawsze gdy jest mi źle, trafiam do Cabo de Gata w Almerí. Wracam stamtąd zawsze w lepszym stanie. Gdy pojechałam po raz pierwszy, moja mama chorowała na raka piersi, była już po operacji, a ja byłam wyczerpana stresem. W Cabo odzyskałam spokój. Po raz kolejny udałam się tam, gdy myślałam nad zmianą pracy. Pisałam „Ogród..." i w Cabo de Gata porządkowałam myśli. To doświadczenie sprawiło, że mama Blanki (z „Ognia w gardle" – przyp. red.) trafiła do miejsca, w którym ja sama byłam szczęśliwa. Zasługiwała na to.

Rozmawiamy o Blance, o Marisie, o Tobie. Jaka jest dziś sytuacja kobiet w Hiszpanii, państwie, w którym kultura maczyzmu jest nadal obecna, działają sądy do spraw przemocy wobec kobiet?

Przeszliśmy trzecią falę feminizmu, nastąpiło przebudzenie. Trzeba pamiętać, że w Hiszpanii dyktatura trwała aż do 1975 roku. Do tego czasu rozwody były nielegalne. Kobieta nie mogła nawet założyć konta w banku bez zgody męża. Potem nastąpił moment gwałtownego „przejścia", co uosabia matka Blanki – niby wychodzi poza swoją rolę, ale nadal pozostaje „skrępowana". Z jednej strony pojawiła się absolutna wolność, z drugiej nadal żyliśmy w kulturze głęboko patriarchalnej, katolickiej i tradycyjnej. Choć Hiszpania była trzecim krajem w Europie, który zalegalizował małżeństwa osób tej samej płci, ustanowił prawo do aborcji. W ostatnim czasie coś się jednak zmieniło i jest to zjawisko globalne. Zwróć uwagę na popularność ruchu #tradwife – tradycyjnych żon. To nic innego jak reakcja skrajnej prawicy na wcześniejsze zmiany. I nagle znów słyszymy, że kobietom najlepiej jest w domu. Nie wolno zapominać, że jesteśmy w znacznie lepszej sytuacji niż kiedykolwiek. Jednak prawa, które uznajemy dziś za oczywiste, mają kruche podstawy. Przecież lata 20. i 30. w Niemczech też były nowoczesne... Nazizm ignorowano. Zapominamy, że największym zagrożeniem jest samozadowolenie i przekonanie, że nic złego się już nie wydarzy. I jeszcze jedno – obserwuję dziś nastoletnie Hiszpanki i myślę sobie, że chciałabym być w ich wieku tak samoświadoma. Potem spoglądam na nastoletnich chłopców, którzy są skrajnie konserwatywni...



OGIEŃ W GARDLE
Beatriz Serrano, Znak

Podobnie rzecz ma się w Polsce. Na populistyczną, prawicową partię w wyborach parlamentarnych zagłosowało niemal 40 proc. (według exit polls) mężczyzn w wieku 18–30 lat, a w prezydenckich – prawie 50 proc.

Niedawno słuchałam wywiadu Pedro Almodóvara, który powiedział interesującą rzecz – również w kontekście danych pokazujących poparcie młodych dla skrajnej prawicy. Mówił: „Najbardziej interesują mnie rozmowy z dwudziestokilkulatkami, którzy stali się faszystami. Chciałbym, żeby wyjaśnili mi, dlaczego myślą w ten sposób. A ja opowiedziałbym im o świecie, w którym dorastałem. Chciałbym pokazać im moje filmy. I wyjaśnić, dlaczego je zrobiłem". Spodobało mi się to, bo mam wrażenie, że ze złej strony podchodzimy do problemu. Zakładamy, że młodzi są głupi. Że całe dnie śledzą i oglądają w internecie swoich kryptowalutowych guru. A może oni po prostu są samotni? Może się boją? Może nikt nie poświęcił im uwagi? Może są zwyczajnie zagubieni? Trzeba zmienić tok myślenia i język, jakim operujemy, bo w Hiszpanii niedawno pojawiły się badania, z których wynika, że część młodych życzyłaby sobie powrotu dyktatury, bo ceni Franco. A ja jestem przekonana, że gdybym usiadła sam na sam z dwudziestoletnim chłopakiem, który to mówi, prawdopodobnie udałoby mi się przekonać go, że nie tędy droga. Tylko nikt z nimi nie rozmawia... Straciliśmy ich z pola widzenia. Jeśli nic z tym nie zrobimy, będziemy mieć poważne kłopoty.

To, o czym mówisz, to przykład wysokiej samoświadomości. Podobną odznaczają się Twoje bohaterki – czasami sprawiają wrażenie, jakby nie potrafiły odpocząć od swoich myśli, samych siebie. Czy nadmierna samoświadomość, która charakteryzuje nasze czasy, jest jedną z chorób naszego pokolenia, czy może jednak formą ratunku?

To, co niepokoi mnie w dzisiejszym społeczeństwie, to fakt, że za bardzo skupiamy się na sobie. Dlaczego uznaliśmy, że to, o czym myślimy w danej chwili, jest aż tak istotne, że powinniśmy się tym podzielić z całym światem? Przez lata swoim sądom nadawaliśmy rangę, której w rzeczywistości nie mają. Stąd bierze się nadmierna samoświadomość. Ma oczywiście również dobrą stronę. Mężczyźni z poprzednich pokoleń właściwie nigdy nie zdobywali się na samokrytykę – słyszało się raczej: „Taki już jestem". Więc może pod tym względem warto było przyjrzeć się samemu sobie? Potrzebujemy równowagi. Bo ciągłe analizowanie samego siebie jest wykańczające.

Umiesz tę równowagę osiągnąć?

Mam dużą skłonność do obsesyjnego zamartwiania się, powracania do czarnych scenariuszy, negatywnego myślenia. Ale kiedy piszę, przenoszę to wszystko na moje bohaterki. Wtedy ważne są ich historie, motywacje i lęki, a moje – przestają. W tym sensie pisanie pomaga. Jedni chodzą na crossfit, inni na terapię. A ja? Piszę. ●

Zdjęcie: materiały prasowe

eprasa.pl b2ee260c69

RADAR

TREND

wizaz



FOTOGRAF: MARIUSZ TOKAJUK, REDAKTORKA NACZELNA: MARTA ŚREDNICKA, PRODUKCJA SESJI: KATARZYNA DOBRZYŃSKA

DECODING THE NEW BEAUTY

JULITA RÓŻALSKA

ZESKANUJ I ODKRYJ
TRENDY BEAUTY 2026

eprasa.pl b2ee260c69


BO JAK
NIE on
TO KTO?

TO BĘDZIE PRACOWITE I PRZEŁOMOWE LATO. JEDEN Z NAJCIEKAWSZYCH MUZYKÓW, **MROZU**, KOŃCZY 40 LAT, WYSTĄPI Z BIG BANDEM PODCZAS ERSTE LETNIE BRZMIENIA. A POTEM? WYDA NOWĄ PŁYTĘ.

rozmawia OSCAR DĄBKOWSKI zdjęcie SILVIA POGODA

Nowa płyta już we wrześniu, a przy jej okazji zapowiedziana przez Ciebie trasa „Odpowiedni moment". Wcześniej zobaczymy Cię na koncertach w ramach festiwalu Erste Letnie Brzmienia. W tym roku wystąpisz w formule big band. Co to za projekt?

MROZU: Jako że jestem na etapie przejściowym, z kilkoma nowymi singlami, ale jeszcze przed premierą płyty, chciałem dać fanom coś świeżego. Szczególnie że materiał, który grałem w poprzednich edycjach, pewnie już dobrze znają. Chcę im zatem zaproponować coś nowego – tym razem moje aranżacje będą wzbogacone o rozbudowaną sekcję dętą liczącą siedmiu muzyków, więc będzie to coś, co na pewno warto usłyszeć. Gramy w Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu i Poznaniu.

Dla Ciebie muzyka to także okazja do spotkań z innymi artystami. Masz na swoim koncie duety m.in. z Igo, Vito Bambino, Marylą Rodowicz, Julią Pietruchą czy Zalią. Co z tych spotkań wyciągasz dla siebie?

To świetna okazja, żeby kogoś lepiej poznać. Takie nagrywki zawsze wiążą się po prostu z inspirującym spędzaniem czasu, wypiciem kawy, pogadaniem czy pośmianiem się. Mogę zobaczyć czyjś workflow, który często nie różni się tak bardzo od mojego. Wszyscy, których wymieniłeś, to naprawdę wielkie osobowości. Zapraszając kolejnych artystów do współpracy, z reguły mam dla nich propozycję muzyczną pasującą do ich stylu i wrażliwości. Zatem najpierw jest wizja utworu, a potem zaproszenie osoby, która moim zdaniem idealnie do niej pasuje. Super jest usłyszeć ich głosy tak blisko, w czasie rzeczywistym, na odsłuchu czy a cappella – sama przyjemność. Mam szczęście pracować z prawdziwymi talentami.

Już niedługo, 22 lipca, będziesz świętował swoje 40. urodziny. W związku w tym rodzą Ci się w głowie jakieś pierwsze podsumowania, refleksje?

Na razie nie skupiam się na czterdziestce jakoś szczególnie. Myślę raczej o tym, jak będę chciał te urodziny spędzić. Planuję świętować je hucznie w gronie najbliższych. Na ten moment taki jest plan. Nie przeraża mnie za bardzo upgrade do wersji 4.0. Wydaje mi się, że właśnie teraz jestem w najlepszej formie fizycznej i psychicznej. Dużo kwestii przepracowałem przez ostatnie lata – mam na myśli pracę mentalną nad sobą, a także pracę nad ciałem, formą, kondycją. Przestałem intensywnie imprezować i widzę, że efekty tych decyzji przerodziły się w stabilny, zdrowy styl życia. To chyba tyle z pierwszych podsumowań. Na jakieś głębsze przemyślenia pewnie przyjdzie czas. Jestem zadowolony z tego, jak wygląda moje życie. Cieszę się, że cały czas jest we mnie ten sam „drive" i ta sama dziecięca ciekawość, radość i zajawka, by tworzyć muzykę.

Zrobisz sobie jakiś prezent z okazji urodzin?

Na razie dostałem świetny prezent od mojej menedżerki. 22 lipca Bruno Mars gra koncert na Wembley w Londynie i to właśnie tam wzniosę pierwszy toast.

Na koniec odniosę się do tytułu Twojej ostatniej trasy „Wszystko było po coś" – uważasz, że wszystko, co nam się przytrafia w życiu, faktycznie ma jakiś cel?

Tak sądzę. Nie ma sensu analizować „co by było, gdyby", rozważać alternatywne scenariusze. Czasami myślę sobie, że jeśli bym coś zmienił lub zrobił inaczej w przeszłości, to mogłoby mieć wpływ na koleje losu i nie wydarzyłoby się coś innego, co było dla mnie ważne. W jednym z moich ulubionych filmów, „Powrót do przyszłości", jedno zdarzenie wywołuje kaskadę kolejnych. I właśnie o tym mówię... Więc ten cały trud, przez który przechodzisz, pojawiające się chwile zwątpienia, kolejne zmiany, które przychodzą w życiu, większe i mniejsze zawody – to wszystko ma do czegoś prowadzić. Sam przeżyłem kilka zakrętów, kiedy wszystko się wywaliło. Ale potem mogłem na tym doświadczeniu budować coś od nowa. Niektórzy mówią, że „jak się odbijać, to od dna". Ja aż tak radykalny nie jestem. Warto się jednak złapać w samym momencie spadania. Kiedy ci się wydaje, że wszystko jest popieprzone albo nieodwracalne, to może być właśnie ten moment ogromnej szansy. W moim przypadku ta zasada działa. Dlatego „Złoto" tu zacytowane, jak zresztą każda moja piosenka, wychodzi z serca, bazuje na realnych doświadczeniach. A potem, po konfrontacji ze słuchaczami, okazuje się, że moja historia nie jest tą jedyną na świecie. Inni mają podobnie. I to zbliża ludzi do siebie. Wspólnota doświadczeń. ●

eprasa.pl b2ee260c69

ŚCIANY *nie* DYSKUTUJĄ

rozmawia MAJA CHITRO
zdjęcia ANKA ZARZYCKA



W ŻYCIU JEST POTRZEBNA ODWAGA. WIE TO NAJLEPIEJ SCENOGRAFKA I KOSTIUMOGRAFKA **NATALIA KITAMIKADO**, KTÓRA NAD SWOJĄ PIERWSZĄ REALIZACJĄ, W KOPRODUKCJI Z METROPOLITAN OPERA, PRACOWAŁA JESZCZE JAKO STUDENTKA I ASYSTENTKA BORISA KUDLIČKI. DZIŚ REALIZUJE SIĘ NA ŚWIATOWYCH SCENACH. OPERA I TEATR TO DLA NIEJ MISTERIUM. A MODA? EKSCYTACJA. DLATEGO JAK OGNIA UNIKA MUNDURKÓW.

Scenografia od początku była Twoim marzeniem?

NATALIA KITAMIKADO: Na początku nie wiedziałam, że można zostać scenografem, to zawód zakulisowy, który się nie „wychyla". Kiedyś scenografami byli malarze, jak Chagall, Picasso. W Polsce raczej panował kult reżysera. Mnie za to, odkąd pamiętam, ciągnęło na scenę. Jako czterolatka śpiewałam w japońskim chórze gospel, chodziłam i na zajęcia baletowe, i aktorskie, na musicalowe do Teatru Roma.

Rodzice Cię w tym wspierali?

Bardzo temu sprzyjali. Szczególnie ojciec zachęcał, bym próbowała. Zaczynałam więc, razem z bratem, od lekcji gry na fortepianie. On poszedł do szkoły muzycznej, mnie brakowało dyscypliny, nie potrafiłam ćwiczyć regularnie. Rodzice często zabierali nas do opery i filharmonii, gdy przeprowadziliśmy się z Japonii do Polski. Tam był to luksus, bardzo drogie bilety, ich dostępność ograniczona. W pewnym momencie uznałam, że nie jestem wystarczająco dobra, by chcieć oglądać siebie na scenie. Zrozumiałam, że to nie mój talent.

Rzadko ktoś umie tak odpuścić.

Ja długo odpuszczałam. Na studia zdawałam na architekturę, aktorstwo i wzornictwo na ASP. Wybrałam to ostatnie, choć właściwie był to pomysł mojej mamy. Wciąż nie widziałam siebie w roli artystki. Architektura mnie interesowała, bo ma realny wpływ na codzienność. Ale jako dziewięciolatka zobaczyłam operę Pucciniego „Madame Butterfly" w reż. Mariusza Trelińskiego ze scenografią Borisa Kudlički. Zrobiła na mnie piorunujące wrażenie. Potem okazało się, że scenografie spektakli, które najbardziej mnie poruszały, były właśnie jego autorstwa. No i pewnego dnia miałam okazję go spotkać i zaoferować się jako asystentka.

Jak to wyglądało?

Pojechałam do Strasburga na premierę „Tannhäusera", przygotowywaną przez Kudličkę i reżysera Keitha Warnera. Byłam studentką, mój ówczesny chłopak współtworzył ten tytuł. To on przedstawił mnie na bankiecie Borisowi, a ja wypaliłam, że uwielbiam jego prace, a gdyby kiedykolwiek potrzebował kogoś do współpracy, to wszystko umiem – choć nie miałam pojęcia, z czym wiąże się ta praca. Przegadaliśmy wtedy całą noc o polskim teatrze, muzyce, zapomnianych operach. Dwa tygodnie później Boris zadzwonił i zapytał, czy nie chcę mu asystować przy nowym projekcie. No i się zaczęło. Były to „Tristan i Izolda" Wagnera i „Jolanta" Czajkowskiego – wieczór składający się z dwóch jednoaktówek. Jednocześnie była to pierwsza jego koprodukcja z nowojorską Metropolitan Opera.

Wielka rzecz jak na pierwszy raz. Stres?

Raczej ekscytacja. Boris oprócz tego, że jest świetnym artystą, ma dar do zarządzania ludźmi. Ufałam mu, szłam za jego wskazówkami i uwierzyłam, że skoro mi coś zleca, to umiem to zrobić. Bardzo dużo się przy nim nauczyłam, dawał mi sporo swobody. To była dla mnie najlepsza szkoła scenografii.

To było przed wyjazdem do Paryża czy później?

Zaraz po powrocie.

Wyjechałaś na studia do prestiżowej École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs. Co dał Ci ten czas?

Nauczyłam się samodzielności. Pierwszy raz opuściłam rodzinny dom, sama zarządzałam finansami. Moje wyobrażenie o Paryżu zderzyło się z rzeczywistością. Skończyłam dwujęzyczne liceum, bardzo dobrze mówiłam po francusku, mimo to miasto okazało się trudne do życia. Szczególnie gdy nie miało się znajomych. Za to dzięki legitymacji studenckiej chodziłam na wszystkie wystawy i koncerty. Chłonęłam to wszystko.

Szekspir pisał: „Cały świat to scena, a ludzie w nim to tylko aktorzy". Czym jest dla Ciebie scena – i filharmoniczna, i teatralna, i operowa?

Lubię obserwować ludzi. Rozmawiać z nimi, słuchać ich historii. A potem przekładać to na scenę, na której odbywa się kolektywne przeżywanie, pewnego rodzaju misterium. Myślę, że człowiek rozwija się przez opowieści, słuchając historii żyjących i tych, którzy byli tu przed nami. Kiedyś to były ustne podania, a dziś książki, piosenki, filmy, obrazy, seriale – to wszystko przecież opowieści. Teatr też. Sądzę, że teatr muzyczny, w tym opera, jest gatunkiem o dużej sile rażenia ze względu na zaangażowanie setek osób przy budowaniu spektaklu. Ta energia jest odczuwalna dla widza. Duże znaczenie ma też abstrakcyjny język – muzyczny, plastyczny, taniec, który odbieramy inaczej niż same słowa. To wszystko składa się na to misterium – muzyka płynąca z orkiestronu, wspólny śpiew chórów, scena niczym ołtarz. Wiele tu rytuałów. Wspólne przeżywanie tego na żywo jest czymś wspaniałym. Każdemu daje coś innego, bo każdy ma inne potrzeby.

W jaki sposób zaczynasz pracę? Na przykład nad operą „Najlepsze miasto świata. Opera o Warszawie"?

Ten projekt był akurat nietypowy, bo zaproszenie do konkursu zamkniętego przyszło z libretto i fragmentami muzycznymi. Muzyka nadal była w fazie powstawania. W operze zazwyczaj pracuje się na materii znanej i osłuchanej – np. „Carmen" czy „Così fan tutte" mają długą historię wystawień, jest masa nagrań, wykonań, interpretacji. Opery są przeanalizowane ➤

eprasa.pl b2ee260c69

na różne sposoby, mamy dostęp do tekstów źródłowych, muzykologicznych, historycznych, z którymi można się zapoznać. Jest to inspirujące. Opera o Warszawie była zupełnie nowa, tekstem źródłowym stały się książka Grzegorza Piątka „Najlepsze miasto świata. Warszawa w odbudowie 1944–1949", archiwalne zdjęcia i podania, to na nich się opierałam oprócz libretta i muzyki. Konkurs wygraliśmy dwa lata przed premierą. Kolejny rok dopracowywaliśmy projekt z Teatrem Wielkim – Operą Narodową, jego możliwościami i wymogami. Bardzo nam tam wszyscy sprzyjali, bo ja i Barbara (Wiśniewska, reżyserka – przyp. red.) zaczynałyśmy w TWON jako asystentki 10 lat temu. Bez tego wsparcia i zaangażowania zespołu teatru nie udałoby nam się zrealizować tak skomplikowanego spektaklu. Jestem im za to ogromnie wdzięczna. Zwykle jednak proces wygląda trochę inaczej.

A jak?

Jest zazwyczaj krótszy, od pół do półtora roku. Zaczyna się od propozycji współpracy od dyrektora lub dyrektorki albo reżysera lub reżyserki. Prowadzimy rozmowy, słucham materiału muzycznego, czytam scenariusz lub libretto, rozwijamy różne kierunki. Scenografię w teatrze, balecie czy operze odbiera się wrażeniowo, staram się więc używać kodów kulturowych i szerokich skojarzeń, tak żeby widz jak najwięcej wyciągnął dla siebie i zbudował na tej podstawie własne, niewerbalne warstwy opowieści. Intuicyjne działania często się sprawdzają. Są reżyserzy mający jasną własną wizję, którą realizuję, albo tacy, którzy dają absolutną wolność i chcą podążać za pomysłem moim lub innej osoby z zespołu realizatorów. Modele pracy są różne. Potem przychodzi czas na przygotowanie makiety, na której testuję pomysły, powstaje dokumentacja techniczna. Oddanie projektu kończy pierwszą fazę mojej pracy. Kolejna to realizacja. Trzecia faza to próby, montaż dekoracji na scenie, współpraca ze światłami i z wideo. Jest często najbardziej intensywna. Wtedy to, co wymyśliliśmy, staje się namacalne. Wchodzi też reżyser światła – bardzo ważna osoba dla scenografa, bo od niej zależy w dużej mierze, jak scenografia się zaprezentuje.

Lubię obserwować ludzi. Rozmawiać z nimi, słuchać historii. A potem przekładać to na *scenę*, na której odbywa się kolektywne przeżywanie, pewnego rodzaju misterium.

Rzadko myśli się w tym kontekście o świetle.

Pracowałam kiedyś z brytyjskim reżyserem światła Johnem Bishopem, realizowaliśmy „Elektrę" w Pradze. Powiedział mi wtedy: „Scena jest jak akwarium. Scenografia to skały i rośliny, aktorzy to rybki, a światło to woda. Jeśli nie wlejesz wody do akwarium, wszystko jest martwe". Zawsze sobie o tym przypominam w tym ostatnim tygodniu pracy w operze.

To, co robisz na scenie, jest sztuką. Jak poskramiasz ego, gdy Twoja wizja nie zgadza się z reżyserską?

Myślę, że scenograf to jednak zawód usłużny wobec historii, która jest do opowiedzenia. Nie mam problemu, żeby zmienić swoją wizję, jeśli nie działa z koncepcją reżyserską. Oczywiście są pomysły, o które walczę bardziej, o inne mniej. Ale za efekt końcowy jest odpowiedzialny reżyser. Bycie asystentką nauczyło mnie nieprzywiązywania się do swoich pomysłów. Scenografia nigdy nie funkcjonuje sama.

Pochodzenie ma wpływ na Twoją estetykę? Twoja mama jest Polką, tata Japończykiem.

Cóż, czerpiemy z własnych doświadczeń, a że urodziłam się w Japonii, tam kształtowałam jako dziecko, trudno mi się od tego oderwać. Szał na Japonię i jej estetykę wraca falami, jak to bywa w modzie, bardzo cieszy mnie, że więcej osób docenia japońskie rzemiosło i kulturę. Ale polska kultura i tradycja wizualna też są bogate, więc jest się czym inspirować. Staram się czerpać garściami zarówno z tradycji europejskiej, jak i japońskiej.

Japonia ma też bogatą tradycję teatralną, scenograficzną – klasyczne teatry no, kabuki, bunraku są w zasadzie wizualnie niezmienne, co określa całe historie.

Rzeczywiście te teatry posługują się kompletnie innym językiem niż europejski. Warstwa wizualna jest przerysowana, wręcz karykaturalna, całkiem odwrotnie do filmowego naturalizmu uprawianego w kulturze europejskiej. Ale lubię ten silny koncept. Do japońskiego teatru idziesz nie po to, by oglądać życie, z którym musisz sobie radzić na co dzień, tylko by przeżyć coś nie z tej ziemi.

Wychodzisz poza Polskę, realizujesz projekty m.in. w Nowym Jorku, Monachium czy Pradze. Czujesz różnicę w systemie pracy?

Stany Zjednoczone to inny świat, bo największe instytucje kultury w większości opierają się na prywatnych sponsorach. Do tego działają związki zawodowe. W Niemczech czy Wielkiej Brytanii chodzenie do opery jest stałym elementem życia, zwyczajnym spędzeniem wolnego wieczoru, jak wyjście do kina. Teatrów jest tam dużo nawet w mniejszych miastach i są dobrze finansowane z publicznych i prywatnych środków. W Polsce teatry są niestety mocno związane z polityką, zmiana władzy często wiąże się ze zmianą kierownictwa, a to utrudnia dyrektorom długofalowe planowanie i realizację programów. Mam wrażenie, że polski widz otwiera się na operę, ogląda zagraniczne produkcje i jest coraz bardziej wymagający, to dobrze dla rozwoju tej sztuki.

eprasa.pl b2ee260c69



Oprócz scenografii zajmujesz się też kostiumami.

Mam szczęście do ludzi, którzy mi ufają. Zawsze lubiłam ubrania, jednak kostiumy zdarzało mi się robić dla małych zespołów i głównie dlatego, że nie było budżetu na zatrudnienie kostiumografa. Krystian Lada pierwszy zaproponował mi współpracę w roli kostiumografki i zrobienie 180 kostiumów do plenerowego wystawienia „Nabucco" w Operze Wrocławskiej. To doświadczenie uświadomiło mi, że w pewnych aspektach scenografia jest prostsza, bo ściany z tobą nie dyskutują, że chcą być pomalowane na jakiś kolor. Za to pracując z konkretnymi osobami i ich ciałem, stykasz się z tym, że każdy ma przekonania o sobie, kompleksy. To praca nie tylko kreatywna, lecz także zbliżająca z ludźmi, wymaga cierpliwości i elastyczności.

A co z Twoimi ubraniami? Jaką modę lubisz?

Wygodną! Lubię bawić się kolorami, mieszać vintage ze współczesnymi basicami. Jak kostium buduje charakter postaci na scenie, tak np. strój w pracy wpływa na to, czy jesteśmy postrzegani profesjonalnie, czy nie. Praca scenografa to często obracanie się w męskim środowisku, więc początkowo byłam wyczulona na „profesjonalny look" i zauważałam, że to, czy przyjdę na montaż w spodniach, czy spódnicy, ma znaczenie szczególnie na początku kariery. Teraz wkładam już, co chcę.

Masz swoje ulubione perełki w szafie?

Aż za dużo! Koturny Miu Miu z 2012 roku. Są gigantyczne i przypominają mi wysokie japońskie buty geta. Z Nowego Jorku przywiozłam botki Tabi Maison Margiela, na szpilce. W Tokio znajomi zabrali mnie na wyprzedaż sampli Yohjiego Yamamoto. Wydałam tam na ubrania najwięcej pieniędzy w życiu, ale wyszłam z pełnymi torbami, w tym butami, płaszczosuknią... Spodnie Isseya Miyake z kolekcji Pleats Please znalazłam za to w vintage shopie na Okinawie. Uwielbiam szperać. Jednym z moich ukochanych skarbów jest granatowa chusta Hermès z lat 90. Należała do mojej mamy, która kompletnie nie interesuje się markami, ale zawsze miała świetne wyczucie stylu. Bardzo lubię też i wspieram marki moich znajomych i przyjaciół, choćby Bodymaps, Maar Jewellery czy Balagan.

Gdzie na co dzień szukasz inspiracji? Z mężem, pianistą Markiem Brachą, tworzycie dom artystyczny. A ja kojarzę Was z jeszcze jedną rzeczą – jedzeniem.

Bo lubimy gotować i dobrze jeść. To nasz sposób na odstresowanie. Kochamy zapraszać gości i ich karmić. A inspiracje są wszędzie. Na przykład po ostatnim recitalu Piotra Anderszewskiego wymyśliłam scenografię do nowego baletu. Ale zdarza się, że pomysły przychodzą na hamaku w ogrodzie. Żyjemy w świecie, w którym cały czas musimy być zajęci. Gdy masz wolnych pięć minut, wyciągasz telefon, zamiast spojrzeć przed siebie i posiedzieć w ciszy. Często najfajniejsze rzeczy rodzą się nudy.

Dajesz sobie na nudę przyzwolenie?

Coraz częściej tak, ale jako mama kilkulatki żyję w rygorze. Kiedyś potrafiłam się błąkać godzinami po galeriach, parkach. Dziś muszę się zmieścić w godzinach przeznaczonych na pracę. Ostatnio za to zaczęłam testować pracę zgodną z cyklem hormonalnym. My, kobiety, jesteśmy co tydzień w innej fazie, co powoduje, że skupienie przesuwa się na różne rzeczy. Przeczytałam, że najlepiej zająć się networkingiem, kiedy jesteś w fazie owulacji. W fazie lutealnej łatwiej domyka się projekty i pracuje nad szczegółami. Menstruacja to dobry czas na analizę i podsumowanie miesiąca. I od nowa – kolejny projekt. Jak tego pilnuję i staram się dopasować pracę pod fazy, to działa.

Słuchanie siebie, swoich potrzeb to trudna rzecz?

Cały czas się tego uczę. Kiedyś byłam nastawiona na rywalizację i osiąganie najlepszych wyników. Była we mnie niezgoda na to, że ktoś każe mi coś wybrać, bo zawsze chciałam robić wiele rzeczy. Wszystko mnie interesowało. Dlatego w teatrze poczułam się jak w domu. Tu mogę łączyć różne dziedziny. Cieszę się, że znalazłam tę przestrzeń dla siebie. To wielka zasługa moich rodziców, nigdy mnie nie ograniczali.

Jesteś taką samą mamą dla swojej córeczki?

Staram się, ale nie wiem, czy daję radę. To nie jest proste. Nina wychowuje się w innym świecie niż ja. Chciałabym być dla niej choć po części tak dobra, jak są dla mnie moi rodzice.

A co sprawia, że dziś jesteś szczęśliwa?

Wolność wyboru. A także fakt, że jestem w momencie życia, w którym nie muszę nikomu niczego udowadniać. A przede wszystkim sobie. Lubię to, co robię. A jeśli kiedyś mi się znudzi, zajmę się czymś innym. Bycie mamą dało mi nową perspektywę – praca to nie wszystko, ona mnie nie definiuje. Życie jest gdzie indziej. Cieszę się, że otaczam się ludźmi, których cenię. Robię to, co lubię. ●

Zdjęcia: Anka Zarzycka, makijaż i włosy: Łucja Siwek/Art Faces, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska, asystentka produkcji: Zuza Kreja

eprasa.pl b2ee260c69

wystawa

the DESIGN MUSEUM

BEZKRES FANTAZJI

„PRZYSZŁOŚĆ TKWI W PRZESZŁOŚCI" – TWIERDZI NIGO. PRACE TEGO WYBITNEGO PROJEKTANTA MOŻNA OGLĄDAĆ W DESIGN MUSEUM.

W świecie mody jest dziś legendą, a z okazji 55. urodzin dostał wyjątkowy prezent: pierwszą retrospektywną wystawę w londyńskim Design Museum. Do 4 października możemy tam oglądać rekonstrukcję pokoju Nigo z lat 80., pełnego odniesień do amerykańskiej popkultury i japońskiej codzienności. Następnie rozwój jego działalności, od marki Bathing Ape i sceny Harajuku, przez tworzenie kultury „hype", po współprace z domami mody (dyrekcja artystyczna Kenzo) i artystami, m.in. z Pharrellem Williamsem. Świetny design odkrywa związki mody z muzyką, ze sztuką i z popkulturą. Wisienką na torcie jest tradycyjne rzemiosło Nigo, m.in. ceramika.

eprasa.pl b2ee260c69



Wystawa „Nigo: From Japan with Love" to m.in. kolekcja figurek superbohaterów z prywatnej kolekcji designera (po lewej). Fragment instalacji, do obejrzenia na ekspozycji (po prawej).





Kaczki marki Human Made należącej do Nigo, stworzone tradycyjną metodą hariko (na dole). Bluza Yokosuka, również marki Human Made (po lewej). Sugar ST-RW 7 – radio-odtwarzacz kaset z pokoju Nigo.







Zdjęcia: Elliot James Kennedy (2), Luke Hayes (2), Satoshi Nagare Courtesy of Nigo (4)

eprasa.pl b2ee260c69



AGNIESZKA PRZEPIÓRSKA jako Maria Skłodowska-Curie.

teatr

O Marii Skłodowskiej-Curie wiedziałam tyle, ile przeciętny Polak. Że wielką Polką była, dwa razy dostała Nagrodę Nobla, odkryła rad i polon. Ma swoją ulicę w każdym większym polskim mieście, jej imię nosi uniwersytet w Lublinie, w Warszawie mieści się jej muzeum (swoją drogą – godne odwiedzenia). I w tym muzeum właśnie odbył się pokaz przedpremierowy spektaklu „Maria Skłodowska-Curie. Doświadczenie" w reżyserii Justyny Łagowskiej z wybitną rolą Agnieszki Przepiórskiej. Od pierwszej sceny coś wprowadza nas w dyskomfort, coś się nie zgadza z utrwalonym przez szkolną wiedzę obrazem Marii. Z każdą kolejną minutą poznajemy Marię od nowa – nie tylko fakty z jej życia, ale przede wszystkim odkrywamy jej emocje. Zrozumiałam, że wielkość Skłodowskiej-Curie to nie tylko efekt ciężkiej pracy i talentu. One same na nic by się zdały, gdyby nie to, że Maria była upartą, dumną, a przede wszystkim niezwykle odważną kobietą, która wyprzedziła swoje czasy. Agnieszka Przepiórska, która z wirtuozerią wciela się w postać noblistki, zachwyca, a jej brawurowa gra aktorska pozwala zrozumieć życie Marii. Spektakl będzie można obejrzeć w Warszawie podczas organizowanego przez Dom Spotkań z Historią Festiwalu Bohaterek (8–18.10), następnie w Teatrze Starym w Lublinie (23.10 i 24.10). ●

MARIA NIE Z BRĄZU

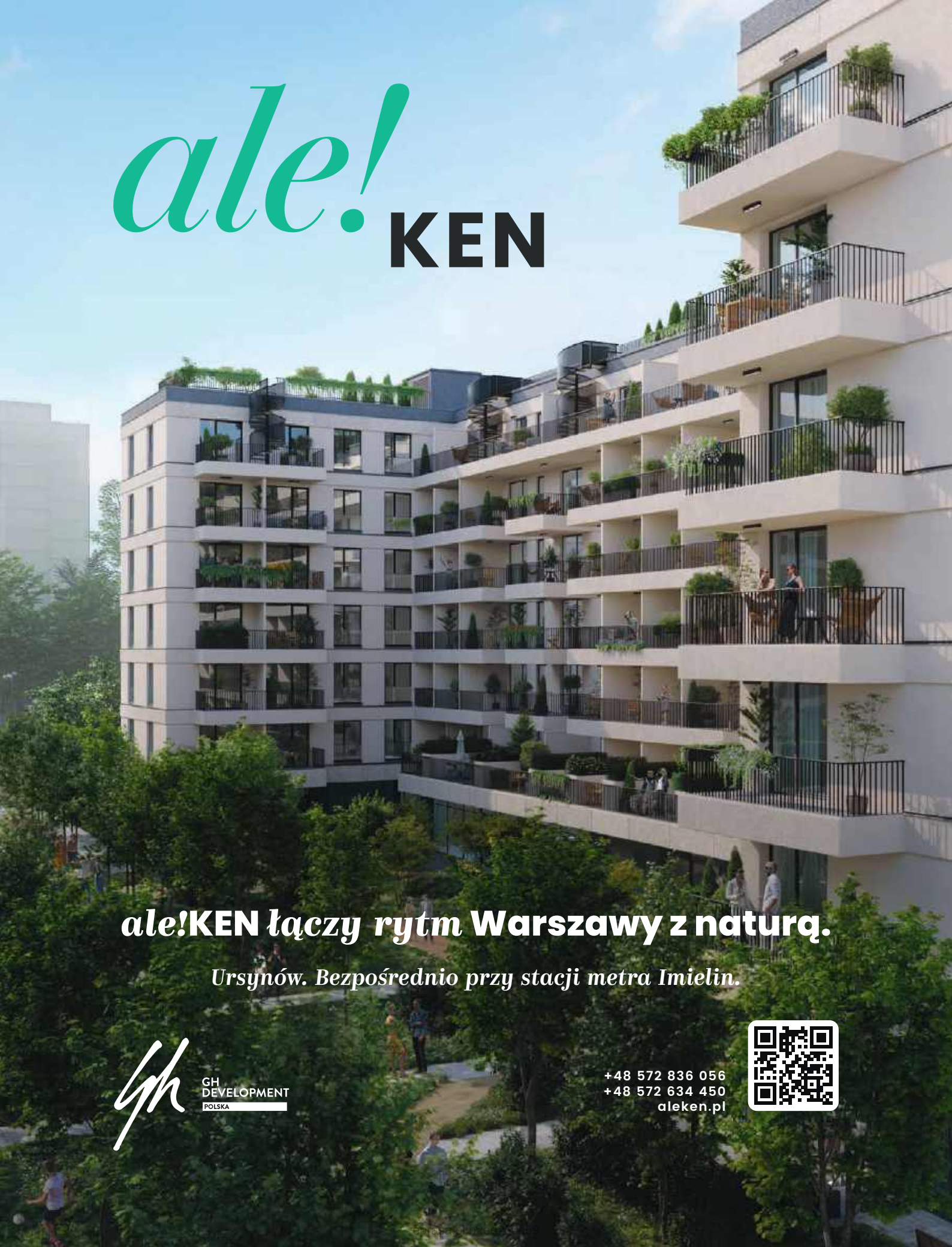
KOCHAŁA I CIERPIAŁA. PRZECIERAŁA SZLAKI DLA INNYCH NAUKOWCZYŃ. DOŚWIADCZYŁA HEJTU, CHOĆ TO SŁOWO ZA JEJ CZASÓW JESZCZE NIE ISTNIAŁO. MARIA SKŁODOWSKA-CURIE W MONODRAMIE **AGNIESZKI PRZEPIÓRSKIEJ** JEST PRAWDZIWĄ KOBIETĄ. TO TRZEBA ZOBACZYĆ!

tekst KATARZYNA DĄBROWSKA



Zdjęcia: Malwina Majer/Teatr Stary w Lublinie, Kuba Mozolewski/Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie

eprasa.pl b2ee260c69


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

muzyka

CZŁOWIEK DUSZA

DZIĘKI NIEMU CAŁY ŚWIAT DOWIEDZIAŁ SIĘ O SYTUACJI PORTORYKO. OSTATNI ALBUM KONCEPCYJNY „DEBÍ TIRAR MÁS FOTOS" PRZYNIÓSŁ MU GRAMMY ZA NAJLEPSZĄ PŁYTĘ, CZYM ZAPISAŁ SIĘ NA KARTACH HISTORII. A TA TWORZY SIĘ NA NASZYCH OCZACH. **BAD BUNNY** NIE POWIEDZIAŁ NAWET PRZEDOSTATNIEGO SŁOWA.

Ciemność. Przerwy w dostawach prądu na wyspie Portoryko na Morzu Karaibskim to niestety codzienność. Wynik wielu czynników, w tym przestarzałej i podatnej na awarie infrastruktury, szczególnie po przejściu niszczycielskiego huraganu Maria. A także neokolonialnej polityki USA. Portoryko to w końcu terytorium nieinkorporowane Stanów, co oznacza, że systemowo jest uzależnione od Wuja Sama. Każda ważna decyzja dotycząca kraju jest podejmowana w Waszyngtonie.

O problemach życia codziennego grzmieli lokalni politycy i aktywiści, w dokumentach żalili się mieszkańcy, ale ich głos rozwadniał się w newsowo-popowej papce informacyjnej. Każdy ma przecież swoje problemy. Aż do czasu, gdy tematem zajął się Benito Antonio Martínez Ocasio, czyli Bad Bunny. Jego utwór „El Apagón" (Przerwa w dostawie prądu), który znalazł się na wielokrotnie nagrodzonym albumie „Un verano sin ti" (Lato bez ciebie) z 2022 roku, z miejsca uznano za manifest polityczny. Słusznie, bo to protest przeciwko problemom, z którymi mierzy się wyspa. Od braku dostaw prądu, przez korupcję, po gentryfikację, a więc wypieranie mieszkańców z ich własnej wyspy przez wykup domów i ziemi przez bogatych obywateli USA. Nie był to pierwszy raz, kiedy Bad Bunny stanął ramię w ramię z tłumem. Latem 2019 roku przerwał europejską trasę koncertową, by dołączyć do masowych protestów w sprawie odwołania gubernatora Ricardo Rosselló po tym, jak wyciekły wiadomości, na których ze współpracownikami szydził z przeciwników i ofiar huraganu Maria. We wściekłym tłumie stali też Ricky Martin, raper Residente czy Ile – z dwoma ostatnimi Benito nagrał protest song „Afilando los cuchillos" (Ostrzenie noży), domagający się dymisji polityka. Rosselló ustąpił z urzędu. Tak gwiazda reggaetonu stała się twarzą zmian w swojej ojczyźnie. Bad Bunny wykorzystał moment, by na początku stycznia 2025 roku wydać ósmy album, konceptualny, znów skupiony na Portoryko, tym razem będący długim listem miłosnym do wyspy. Wzruszył nim nie tylko lokalną, ponadtrzymilionową społeczność, lecz także sześciomilionową portorykańską diasporę z kontynentu. Największa grupa zamieszkuje Nowy Jork, stąd jeden z najgłośniejszych utworów na płycie – „Nuevayol", zapisana fonetycznie nazwa, co jest charakterystyczne dla Portorykańczyków. Otwierają go sample piosenki „Un verano en Nueva York" grupy El Gran Combo de Puerto Rico, utrzymanej w klimacie salsy. Wszystkie kolejne pieśni odwołują się do wspomnień, bliskich, szacunku do tradycji, wartości i historii. Bad Bunny genialnie i sprytnie pod względem marketingowym, połączył reggaeton oraz dembow z kulturowym i społecznym dziedzictwem wyspy. Opłaciło się. To pierwsza hiszpańskojęzyczna płyta w historii nagrodzona Grammy w kategorii „Album roku". Oto nowy król popu. Oby za wysokiej jakości produkcją i świetną muzyką jak najczęściej szło istotne przesłanie. Nawet jeśli stanowi część strategii marki. ●



BAD BUNNY to obecnie jeden z najważniejszych piosenkarzy pop. Jako pierwszy artysta hiszpańskojęzyczny osiągnął dominującą pozycję na globalnym rynku muzycznym. Zagra w Warszawie 14 lipca.

Zdjęcia: Swan Gallet/WWD via Getty Images

eprasa.pl b2ee260c69



MOMENT, KTÓRY REDEFINIUJE CODZIENNOŚĆ

Purofare to system mycia wodnego nowej generacji. Innowacyjna polimerowa rolka jednocześnie myje i osusza podłogę w czasie rzeczywistym. Dzięki technologii UV oraz elektrolizy wody urządzenie zapewnia absolutną czystość, przy użyciu tylko samej wody. Posiada unikalny system samoczyszczenia. Tutaj elegancja spotyka technologię.

lekki - 3,5 kg cichy - 60 dB zasięg - 300 m2

eprasa.pl b2ee260c69

wystawa



Jakie były relacje Polski z krajami Afryki Subsaharyjskiej w okresie zimnej wojny i gwałtownych zmian politycznych? I co było ich konsekwencją? Kuratorka Oliwia Mimi Bosomtwe przez zbiór różnorodnych prac pokazuje jak przez dekady w naszym kraju kształtowały się wyobrażenia o **MIGRACJI, CZARNOŚCI** i **DEKOLONIZACJI**, odsłaniając zapomniane historie, spotkania, napięcia i wzajemne inspiracje, które odcisnęły ślad zarówno na sztuce, jak i społecznej wyobraźni.

DROGI CZARNYCH WKRACZAJĄ W BIAŁY LĄD
Muzeum Sztuki Nowoczesnej, Warszawa, do 10.01.2027

WSPÓŁCZESNE GETTA

Krzysztof Gil podejmuje temat form wykluczenia, wskazując, jak stereotypy i społeczne podziały wpływają na postrzeganie mniejszości. Obrazami, instalacjami i rzeźbami, inspirowanymi m.in. doświadczeniami społeczności romskiej, artysta zaprasza do refleksji nad pamięcią, tożsamością i mechanizmami izolacji.

NIKT WAS TU NIE CHCE *Krzysztof Gil, Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, Warszawa, do 9.08*





Nuty goździków, cedru, kaszmiru, skóry i wanilii, przywołują atmosferę biblioteki pełnej starych ksiąg i skórzanych opraw. **ASSOULINE** *540 zł*

film



TO MUSIAŁO SIĘ UDAĆ

W końcu błyskotliwa komedia o małżeńskich frustracjach, pożądaniu i granicach współczesnych związków, rozgrywająca się podczas jednego wieczoru, który wymyka się spod kontroli. Olivia Wilde, Seth Rogen, Penélope Cruz i Edward Norton tworzą wybitny kwartet w filmie, który łączy cięty humor z trafnymi obserwacjami na temat miłości i wspólnego życia.

ZAPROSZENIE
reż. Olivia Wilde, od 3.07

Zdjęcia: Ewa Kuryluk, „kowie – to my", 1975, dzięki uprzejmości artystki i Muzeum Narodowego w Warszawie, fot. Piotr Ligier; Krzysztof Gil, „Białe kołnierzyki", 2026; serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



NIESPODZIANKI

Grzegorz Turnau z wyjątkowym projektem symfonicznym, w ramach którego jego najważniejsze utwory zabrzmią w nowych aranżacjach z orkiestrą pod batutą Moniki Kochanowicz. W line-upie festiwalu Erste Letnie Brzmienia znaleźli się też m.in. Kaśka Sochacka, Vito Bambino, Kacperczyk, Ewa Farna i wielu innych artystów.

ERSTE LETNIE BRZMIENIA *Kraków, Warszawa, Gdańsk, Wrocław, Poznań, 24.07–5.09*

W DUCHU CHOPINA

Orlen przedłużył mecenat nad Narodowym Instytutem Fryderyka Chopina, wspierając m.in. Festiwal „Chopin i jego Europa", obchody stulecia Konkursu Chopinowskiego oraz działalność edukacyjną NIFC. Dzięki współpracy będą także finansowane Muzeum Fryderyka Chopina i Żelazowa Wola. Na zdjęciu dyrektor NIFC dr Artur Szklener z dyrektor wykonawczą ds. sponsoringu w Orlenie, Sylwią Snopkiewicz.





LATO NA OFFIE

Céline Dessberg (na zdjęciu), The Flaming Lips, Johnny Marr, Dobrawa Czocher, Współgłosy, Błoto, Amyl and the Sniffers, Black Country, New Road czy zaskakujące zestawienie – Arthur Verocai w towarzystwie Aukso – Orkiestry Kameralnej Miasta Tychy – to nawet nie ułamek znakomitych artystów, którzy tworzą line-up tegorocznej edycji festiwalu założonego przez Artura Rojka. Wielkie święto muzyki alternatywnej.

OFF FESTIVAL *Katowice, 7–9.08*

REKLAMA



eprasa.pl b2ee260c69

ELLE BOOK CLUB

tekst MAJA CHITRO



KSIĄŻKA MIESIĄCA

Mam problem z nadużywaniem hasła „siostrzeństwo". Dlaczego? Bo w naszych warunkach, w swojej czystej formie, po prostu nie istnieje, czego przykład dały niekończące się przepychanki środowisk feministycznych. Szkoda, bo jest w Polsce wciąż o co walczyć. Ale to nie tylko lokalny problem, to już kwestia kultury popularnej, w której dorastaliśmy. W „Girl on Girl" Sophie Gilbert analizuje, jak przyczyniła się ona do utrwalania nowej mizoginii, podporządkowując kobiecy wizerunek męskim oczekiwaniom i pokrętnej logice konsumpcji. Trzecią falę feminizmu i nadzieje z nią związane osłabiły media, Instagram, przemysł rozrywkowy, które skłaniają kobiety do ciągłej rywalizacji. Autorka wspomina m.in. Madonnę, Britney Spears, siostry Kardashian i wpływ kultury celebryckiej na postrzeganie kobiecego ciała. Imponujące zestawienie faktów i ich odbicie w biznesie muzycznym, telewizyjnym, reklamowym, a nawet literackim tworzy smutny obraz przemian społecznych. Ważny głos w dyskusji o miejscu kobiet w dzisiejszym świecie.

GIRL ON GIRL. JAK POPKULTURA ZWRÓCIŁA KOBIETY PRZECIW SOBIE
Sophie Gilbert, Wydawnictwo Poznańskie









Jak mówić o seksualności? Jakiego języka używać? Jak wyzbyć się wstydu? Jakie ćwiczenia wykonać, by już nigdy nie patrzeć na truskawkę TAK? Caro Bukowski (pseudonim literacki), coachka i edukatorka, z czułością i ogromną dawką wiedzy tłumaczy, jak znów siebie poczuć. A może poczuć po raz pierwszy?

PODRĘCZNIK ROZKOSZY
Caro Bukowski, W.A.B.

Po pierwszej stronie pomyślałam o serialu „Tokyo Vice", z tym że opowieść Lu Min dzieje się w Chinach i jest to istotne w kontekście rozumienia noweli. Zaczyna się reporterskim śledztwem w sprawie samobójstwa kobiety. Dziennikarz próbuje odtworzyć życie Mimi, ale wersji jej losu tylko przybywa. Cóż, jak niewiele wiemy o najbliższych nam ludziach... Lu Min przeprowadza nas przez proces opowiadania historii. Rozwiązanie zagadki wcale nie jest tak ważne. Tym samym raczy nas studium samotności i przemożnej potrzeby nadawania sensu ludzkim doświadczeniom. Za wszelką cenę. Bardzo krótka forma, pozostawiająca czytelnika w fantastycznej niewygodzie.

BYĆ MOŻE SIĘ WYDARZYŁO
Lu Min, Znak

Björk nazwała tę książkę „»Huckleberry Finnem« XXI wieku". Vuong serwuje tym razem poruszającą powieść o ludziach żyjących na obrzeżach amerykańskiego społeczeństwa, zmagających się z biedą, uzależnieniami, samotnością. 19-letni Hai odnajduje nieoczekiwany sens życia w relacji z cierpiącą na demencję starszą kobietą Graziną, a później także wśród pracowników taniej sieciowej restauracji. Dostajemy przejmujący obraz codzienności, w której drobne chwile bliskości stają się formą oporu wobec beznadziei. Poetycka wrażliwość i brutalny realizm. Może jeszcze da się w dzisiejszym świecie ocalić człowieczeństwo?

CESARZ RADOŚCI
Ocean Vuong, W.A.B.

Z Jane Birkin rozmawiałam w 2020 roku. Wydała wtedy album „Oh! Pardon tu dormais" i nie wahała się opowiadać o osobistych przeżyciach. Ciepła, choć o głosie pełnym smutku. Z przerysowanym przez media obrazem siebie walczyła całe życie. Ten mit rozmontowuje Marisa Meltzer w historii Birkin. Robi to z wyczuciem, nie pomijając jednocześnie trudnych doświadczeń. Problem w tym, że książka nie rzuca nowego światła na fenomen Brytyjki, momentami gubiąc kontekst kulturowy. Mimo to dostajemy miłą lekturę na lato. Szczególnie dla tych, którzy Jane Birkin nie znają.

IT GIRL. HISTORIA JANE BIRKIN
Marisa Meltzer, Marginesy

Dziennikarz Alex Cuadros napisał znakomity reportaż o losach ludu Cinta Larga, ukazujący dramatyczne skutki kontaktu rdzennych mieszkańców Amazonii z zachodnią cywilizacją. Autor śledzi historię społeczności rozdartej między tradycją a pokusą bogactwa wywołaną przez handel drewnem, kontakt z białym człowiekiem i odkrycie złóż diamentów. Poruszające świadectwo kolonizacji, chciwości i ceny, jaką się za to zbliżenie płaci.

GDY SPRZEDALIŚMY OKO BOGA
Alex Cuadros, Bo.Wiem



Dobrze skompletowana biblioteka to być albo nie być fana literatury.
Podpórka **SELETTI** 630 zł

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE Magazyn

redaguje
KATARZYNA
OLKOWICZ



MENOPAUZA
przez lata pozostawała tematem tabu. Bardzo duże znaczenie ma to, że wreszcie się o niej mówi. Jeszcze większe – jak się o niej mówi. Sprawdzamy!

Zdjęcie: Claudio Lavenia/Getty Images

eprasa.pl b2ee260c69

CIEPŁO, CIEPLEJ GORĄCO wolność

STATECZNA PANI PROFESOR Z SERIALU *„Vladimir”* DAJE SIĘ PONIEŚĆ NAMIĘTNYM FANTAZJOM EROTYCZNYM, A GŁODNA WRAŻEŃ ARTYSTKA Z POWIEŚCI *„Na czworakach”* NIBY RUSZA W PODRÓŻ, ALE ZATRZYMUJE SIĘ W BARDZO NIEPOPRAWNYM ROMANSIE. CZY POPKULTURA ODCZARUJE MENOPAUZĘ I TAM, GDZIE DO TEJ PORY WIDZIANO PRZEKWITANIE KOBIETY, ZOBACZYMY WRESZCIE JEJ ROZKWIT?

tekst ANGELIKA KUCIŃSKA

O tym się nie mówi! No, chyba że ze współczuciem. Politowaniem. Ewentualnie przerażeniem, bo przecież każda będzie musiała przejść własną. „Kiedy zapisałam się na coroczną kontrolę ginekologiczną, w poczekalni były dwie inne kobiety, jedna młoda i w ciąży, a druga wyglądała na siedemdziesiąt pięć lat. Patrzyłam, jak ta ciężarna z zaangażowaniem czyta magazyn, wygodnie jak u pana Boga za piecem, w samym centrum wszechświata. Na tyle, na ile w ogóle dostrzegała nas, starsze kobiety, litowała się nad nami. Przeżywała coś bardzo ekscytującego, bardzo słusznego, a po tej fazie miało przyjść dziecko i nie wiadomo, co się stanie z nią później, ale pewnie jeszcze więcej dobrych rzeczy!” – to fragment powieści „Na czworakach” amerykańskiej pisarki, reżyserki i artystki Mirandy July. Autorka jak nikt wcześniej zmierzyła się z emocjonalnym chaosem, który towarzyszy kobiecie dojrzałej, i kulturą, która w najlepszym wypadku zredukuje ten chaos do pociesznego, nieszkodliwego szaleństwa. Ot, kolejna wariatka i jej uderzenia gorąca. „A kobieta po siedemdziesiątce, cóż, nikt poza lekarką nie wiedział – ani nawet nie mógł sobie wyobrazić – co dzieje się między jej nogami, chociaż ja spróbowałam i zobaczyłam szare wargi sromowe, długie i luźne jak moszna opróżniona z jaj” – pisze dalej July. „Jakie to uczucie wciąż ciągnąć swoją cipkę do tego samego gabinetu, dziesiątki lat po wszystkich rozrodczych przygodach? Przeglądała coś w telefonie, najwyraźniej nie przejmując się lub

eprasa.pl b2ee260c69

tura, która z sukcesem realizuje potężnie wywrotową misję. Miranda July w swojej powieści tworzy nową mitologię menopauzy w poprzek smętnym stereotypowym przekazom o kobietach, których już nic dobrego nie czeka. Jej bohaterka szarpie się i błądzi, coś ją dręczy. Wyjeżdża w podróż, zatrzymuje się nawet nie w połowie drogi i w tajemnicy zaczyna remontować pokój w przydrożnym motelu, a jednocześnie traci głowę dla młodszego, żonatego mężczyzny, który pracuje w miejscowym warsztacie samochodowym. Z miksu niedorzecznych, impulsywnych decyzji i poważnych refleksji nad sensem wszystkiego wyłania się obraz perimenopauzy i menopauzy jako czasu głęboko transformującego – radosnego i karmiącego, jeśli uznamy, że mamy równe prawo do przygód i porażek. W tym obłędzie jest miejsce na orgazm!

nie zdając sobie sprawy, że nic jej już nie czeka, jeśli chodzi o kwestie pizdowe". W kolejnym akapicie autorka „Na czworakach" z właściwym sobie przenikliwym humorem sugeruje, że może w gabinetach ginekologicznych powinny funkcjonować osobne poczekalnie dla kobiet w różnym wieku. Żeby te smutne i więdnące nie straszyły niepotrzebnie tych wciąż ekstatycznie płodnych? „Może trzy pokoje / dwa zbiorniki, przez które mogłybyśmy bez słowa spoglądać na siebie nawzajem, wiedząc, że każdy wiek to ulotny sen, który albo już śniłyśmy, albo w końcu będziemy śniły, i że nie da się przeniknąć do sfery tych pozostałych" – gdy Miranda July poetycko ujmuje naturę przemijania, nie jest trudno o gorzką refleksję, że wciąż nie wszystkie etapy w życiu kobiety są tak samo celebrowane czy traktowane z taką samą atencją. Menopauza przez dziesiątki lat pozostawała tematem tabu, skazując kobiety na nielogiczną samotność w powszechnym doświadczeniu. Bardzo duże znaczenie ma to, że wreszcie się o niej mówi. Jeszcze większe – jak się o niej mówi.

OBŁĘD? ORGAZM!

Kiedy „Na czworakach" ukazało się w 2024 roku, „The New York Times" głosił z entuzjazmem, że doczekaliśmy się „pierwszej wielkiej powieści perimenopauzalnej", a redakcja brytyjskiego „The Guardian" pytała w recenzji książki „Czy menopauza może być sexy?", by od razu odpowiedzieć, że ta według Mirandy July, owszem, jest wyjątkowo atrakcyjna. July pisała książkę, gdy sama zbliżała się do pięćdziesiątki. By jak najlepiej zrozumieć specyfikę perimenopauzy – tego czasu przed, gdy kobieta jeszcze miesiączkuje, ale zmiany w jej organizmie już postępują i są odczuwalne – oraz właściwej menopauzy, rozmawiała z ginekologami i ginekolożkami, naturopatami i naturopatkami, wreszcie starszymi koleżankami. Interesowało ją zwłaszcza, jak turbulencje hormonalne wpływają na libido. „Książka była mi towarzyszką i powiernicą. Czułam, że może pora dorosnąć. Wziąć się w garść. Poukładać te wszystkie uczucia wobec ciała, małżeństwa, starzenia się, seksualności" – opowiadała w wywiadzie dla „The Guardian". „Doszłam w końcu do wniosku, że menopauza nie jest problematycznym, a niezwykle istotnym okresem w życiu kobiety. Wyobraźmy sobie tylko, co by było, gdyby tak wielką rewolucję w życiu przechodzili mężczyźni. Tworzono by symboliczne rytuały przejścia. Ustanawiano święta narodowe. Wprowadzano by zmiany w przepisach prawa, powstawałaby nowe religie..." – kontynuowała w tym samym wywiadzie, by wreszcie spuentować: „Gdy zaczynamy miesiączkować, stajemy się kobietami dla mężczyzn, bo od tej pory możemy się rozmnażać. Gdy przechodzimy menopauzę, stajemy się kobietami dla samych siebie". „Na czworakach" to wspaniale przewrotna, pełna życia literatura, która z sukcesem realizuje potężnie wywrotową misję. Miranda July w swojej powieści tworzy nową mitologię menopauzy w poprzek smętnym stereotypowym przekazom o kobietach, których już nic dobrego nie czeka. Jej bohaterka szarpie się i błądzi, coś ją dręczy. Wyjeżdża w podróż, zatrzymuje się nawet nie w połowie drogi i w tajemnicy zaczyna remontować pokój w przydrożnym motelu, a jednocześnie traci głowę dla młodszego, żonatego mężczyzny, który pracuje w miejscowym warsztacie samochodowym. Z miksu niedorzecznych, impulsywnych decyzji i poważnych refleksji nad sensem wszystkiego wyłania się obraz perimenopauzy i menopauzy jako czasu głęboko transformującego – radosnego i karmiącego, jeśli uznamy, że mamy równe prawo do przygód i porażek. W tym obłędzie jest miejsce na orgazm!

NIE ZAPOMINAJMY O SAMANCIE JONES

Książka Mirandy July była postulatem zmiany perspektywy – przyjętym entuzjastycznie, bo takiego opowiadania o menopauzie zdecydowanie brakowało. Artystka poluzowała tabu i brawurowo zadała kłam dominującym wyobrażeniom o dojrzałych kobietach. Jej powieść nie tylko wywołała temat, którym amerykańskie media praktycznie się nie zajmowały, lecz także przetarła szlak kolejnym twórczyniom na całym świecie, zdecydowanym, by pokazywać menopauzę w sposób, który będzie wspierał kobiety, a nie odbierał im nadzieję i wolę życia. „Łatwo się z nią utożsamić, bo podobne lęki są udziałem wszystkich kobiet, gdy zaczynają się starzeć. Świat oczekuje od ciebie wtedy, że zrezygnujesz z własnych potrzeb i zaczniesz żyć przede wszystkim po to, by przysłużyć się innym" – mówiła w jednym z wywiadów Julia May Jonas o głównej bohaterce swojej powieści „Vladimir", którą zekranizował Netflix. Serialowa M (Rachel Weisz) podobnie jak jej mąż od lat wykłada na uniwersytecie, jest szanowaną pedagożką, ➤

eprasa.pl b2ee260c69

Kobiety boją się utraty pracy, czują, że muszą performować młodość. *Menopauza* staje się więc skrzętnie ukrywanym sekretem.

gwiazdą akademii – dopóki byłe studentki nie upomną się o usunięcie małżonka, który w przeszłości notorycznie romansował z podopiecznymi, z listy pracowników. Skandal odbija się na towarzyskiej pozycji kobiety i – oczywiście – małżeńskiej harmonii, przy okazji prowokując kilka pytań o słuszność życiowych wyborów, status, przemijanie i wreszcie ciało, już nie tak sprężyste jak dawniej. Miłą kontrą dla ogólnego poczucia zawodu jest nowy nabytek w kadrze wykładowczej, tytułowy Vladimir (Leo Woodall), który rozbudzi w M uśpione żądze i stanie się bohaterem gorących fantazji, a te erotyczne marzenia będą przestrzenią odzyskiwania kontroli nad życiem, które się sypie, i czasem, który nie zwalnia. I jest jeszcze brytyjski serial „Riot Women" o grupie kobiet w menopauzie, które zakładają zespół punkowy, by znaleźć ujście dla targającej nimi furii, katalizowanej zmianami hormonalnymi. W pierwszym odcinku zastanawiają się, czy powinny zagrać własną wersję „(I Can't Get No) Satisfaction" The Rolling Stones, bo przecież piosenka o apetycie, którego nic nie jest w stanie zaspokoić, w wykonaniu – jak same o sobie mówią – „kobiet w pewnym wieku" nabierze nieoczekiwanej, transgresyjnej wymowy. I nie zapominajmy o wspaniałym monologu Kristin Scott Thomas w serialu „Fleabag", zwieńczonym już słynnym: „A potem przychodzi menopauza. Pieprzona menopauza. Największy cud, jakiego możesz zaznać. I tak, twoja miednica jest w ruinie, a do tego nagle robi ci się gorąco, a wszyscy mają to gdzieś. Ale chwilę później jesteś wolna". I zawsze wspominajmy Samanthę Jones, która w sequelu filmowej wersji „Seksu w wielkim mieście" wwiozła do Abu Zabi walizkę suplementów, które miały wspierać ją w menopauzie czyhającej na to, co w życiu wyjątkowo cenne – ochotę na seks. Pytanie tylko, czy kilka przykładów pozytywnych przedstawień kobiety w menopauzie w filmach, książkach i serialach, wystarczy, by zmienić rzeczywistość.

TO NIE BYŁ FILM, CZYLI POPKULTURA VS. RZECZYWISTOŚĆ

Po pierwsze, tych kilka przykładów to wciąż za mało, by już mówić o wielkim przełomie. Z badania opublikowanego w grudniu 2025 roku przez Geena Davis Institute (aktorka od 20 lat prowadzi fundację, która edukuje i sprawdza, jak Hollywood realizuje koncepcję sprawiedliwej reprezentacji) wynika, że spośród 225 popularnych filmów, gdzie pojawiają się bohaterki po czterdziestce, zaledwie 6 proc. wspomina o menopauzie. I to najczęściej w sposób nieadekwatny, bo albo karykaturalnie wyolbrzymia objawy, albo zmyśla procedury medyczne. Jednocześnie w tym samym badaniu przepytano widownię, która zgodnie potrzebuje realistycznych, pozytywnych, rzetelnie edukujących obrazów. – Wzmacniające opowieści są nam bardzo potrzebne, bo pokazują drugą stronę menopauzy – mówi Marta Majchrzak, psycholożka społeczna, założycielka pracowni badawczej Herstories i autorka największego polskiego raportu syndykatowego o kobietach „Świat Nowych Kobiet". Jego najnowsza edycja objęła ponad 1500 respondentek. – Badania, które prowadziłam lub przy których współpracowałam, potwierdzają, że już dziś wiek dojrzały kojarzy się Polkom pozytywnie. Uważają, że kobieta nie ma więcej czasu do stracenia i wreszcie zaczyna żyć po swojemu. Nie ma w niej już zgody na nieodpowiednich ludzi, zły seks, toksyczną pracę. Zresztą ta zmiana w podejściu wydarza się już wcześniej, w okresie perimenopauzalnym. Jeszcze nie czujemy uderzeń gorąca, nadal miesiączkujemy, ale już mniej chcemy się troszczyć o innych, a umiemy postawić siebie na pierwszym miejscu. Jeśli masz dzieci, to nie są już małe ani nie wymagają stałej opieki. Rozglądasz się więc dookoła siebie i widzisz, jak wiele dałaś innym, więc teraz przyszedł czas, żebyś dała też sobie – wyjaśnia. Marta Majchrzak podkreśla jednak wagę realistycznego przedstawiania menopauzy – bez demonizowania, ale i bez przekłamującego entuzjazmu, bo rzeczywistość jest dużo bardziej skomplikowana. – Z mojego badania na dużej próbie 1500 Polek w różnym wieku, zarówno z miast, jak i wsi, wynika, że 42 proc. kobiet boi się menopauzy. Tylko 24 proc. deklaruje, że nie ma żadnych obaw, ale w tej grupie przeważają kobiety młode – mówi ekspertka. – Te najmłodsze mają też największe oczekiwania wobec wsparcia w perimenopauzie i menopauzie. Różnicę w oczekiwaniach widać też między kobietami z miast i wsi. 71 proc.

eprasa.pl b2ee260c69

młodych kobiet z dużych ośrodków oczekuje dostępu do terapii hormonalnej i produktów wspierających w menopauzie. 65 proc. chce profesjonalnej opieki medycznej. Dla porównania na taką samą opiekę liczy jedynie 40 proc. dojrzałych kobiet z ośrodków wiejskich, to grupa najbardziej zrezygnowana. Nie dziwię się. Lekarze są w tej materii niewyedukowani, bagatelizują objawy u kobiet, odmawiają przepisywania terapii zastępczej. I choć 83 proc. Polek uważa, że należy o menopauzie jak najwięcej mówić – w mediach, w szkołach, na studiach medycznych – to nie dziwi mnie też, że 3 proc. widzi zagrożenie w publicznej dyskusji – dodaje Marta Majchrzak. Okazuje się, że kobiety bardzo boją się utraty pracy. Menopauza staje się więc skrzętnie chronionym sekretem, bo dopóki uda im się utrzymać ją w tajemnicy, są relatywnie bezpieczne. – To wspomniane 3 proc. kobiet boi się, że zbyt wyedukowane społeczeństwo z większą łatwością będzie rozpoznawać ich objawy, a już dziś – zwłaszcza jeśli pracują w tradycyjnych korporacjach czy biurach – boją się powiedzieć, że jest za gorąco, żeby nikt się nie domyślił. Jednym z objawów menopauzy jest przewlekłe zmęczenie. To też zagrażające. Przyznając się do menopauzy w miejscu pracy, możesz dać komunikat, że już się rozpadasz, nie nadajesz i trzeba szukać kogoś młodszego na twoje miejsce. Dlatego kobiety bardzo często czują, że muszą performować młodość, bo ona świadczy o ich przydatności. Może ta presja byłaby mniejsza, gdyby więcej mówiło się o tym, że każda z nas może przechodzić menopauzę trochę inaczej. Albo że w dojrzałym wieku stajemy się bardziej kreatywne, mamy więcej odwagi – komentuje Marta Majchrzak. W jej niedawnym badaniu pojawia się jeszcze jedna dana, wyjątkowo posępna. Zaledwie 7 proc. Polek uważa, że społeczeństwo ma pozytywny stosunek do kobiet w menopauzie. Jest nad czym pracować. ●

REKLAMA





STRATEGIA *błękitnego oceanu*

„LIDER TO NIE TYTUŁ NA WIZYTÓWCE", MÓWI STANOWCZO **BEATA STELMACH**, MENEDŻERKA, EKSPERTKA RYNKU KAPITAŁOWEGO, BYŁA WICEMINISTER SPRAW ZAGRANICZNYCH, DZIŚ PREZESKA TOTALIZATORA SPORTOWEGO, PIERWSZA KOBIETA NA TYM STANOWISKU. ROZMAWIAMY O TYM, JAK NAPRAWDĘ WYGLĄDA PRZYWÓDZTWO POD PRESJĄ, CZY RÓWNE SZANSE W BIZNESIE SĄ ILUZJĄ ORAZ CZYM JEST ODPOWIEDZIALNOŚĆ W BIZNESIE SZCZEGÓLNIE WRAŻLIWYM SPOŁECZNIE.

rozmawia KARA BECKER zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL

eprasa.pl b2ee260c69

Gdy w ostatnim odcinku podcastu „Kobiety Biznesu ELLE" pytałam Iwonę Kozerę, partnerkę zarządzającą w EY Consulting, o szklany sufit, powiedziała mi, że Wasze pokolenie jest w specyficznej sytuacji, bo zaczynało pracę na początku lat 90. Prościej było wtedy zbudować karierę?

BEATA STELMACH: Nie określałabym tego w kategoriach „prościej", „trudniej". Razem z Iwoną – bo jesteśmy z tego samego pokolenia – zaczynałyśmy w przepięknym dla Polski czasie. To wtedy, po transformacji, rozpoczęła się przygoda z przebudową gospodarki i społeczeństwa. Wszystkie osoby świeżo po studiach, przygotowane do wejścia w nowo tworzący się świat gospodarki wolnorynkowej (a szczególnie te znające języki obce), miały w zasadzie otwarte drzwi. Myślę, że w tamtych czasach, niezależnie od płci, młodzi ludzie mieli te same szanse i tę samą gotowość do zmieniania świata. Nie byliśmy obciążeni negatywnymi mechanizmami z czasów komunizmu. Trzeba jednak zaznaczyć, że mimo że zaczynaliśmy z tym samym zapałem i na tych samych prawach, to dziś – po ponad 36 latach – kobiet na stanowiskach kierowniczych nadal jest mniej niż mężczyzn. Więc pojawia się pytanie: co się wydarzyło po drodze?

No właśnie – co się wydarzyło po drodze?

Dużo czasu spędziłam na rynku kapitałowym. Budowaliśmy wtedy różne instytucje rynku finansowego: domy maklerskie, giełdę, Komisję Papierów Wartościowych. Wszyscy zaczynaliśmy z tego samego punktu. Do egzaminów maklerskich przystępowało tyle samo kobiet co mężczyzn. Ale życie później weryfikowało te ścieżki. Wiele kobiet przerywało karierę lub ją spowalniało. Dlaczego? Bo odgrywamy w życiu wiele ról – zawodowych, rodzinnych, społecznych. Kobiety miały i nadal mają tych ról po prostu więcej. W latach 90. podział obowiązków domowych był zupełnie inny niż dziś. Kobiety często decydowały się zostać w domu, by zajmować się rodziną. Współcześnie oczekiwania społeczne wobec kobiet i mężczyzn zmieniają się. Młode pokolenia wspólnie wychowują dzieci, dzielą się obowiązkami, a technologia daje większą elastyczność pracy. Możemy pracować zdalnie, choć uważam, że ta zdalna powinna być uzupełnieniem pracy zespołowej, a nie jej pełnym zastępstwem.

To, jak trudno kobietom wejść na najwyższe zawodowe szczeble, świadczy chociażby to, że jest Pani pierwszą kobietą na stanowisku prezesa Totalizatora Sportowego.

I trzeba było czekać 70 lat, by kobieta mogła pokierować tą firmą. Pamiętajmy, że liderzy to też ci, którzy otwierają drzwi.

Czy cech przywódczych można się nauczyć? Można wypracować bycie dobrym liderem?

Pewnych rzeczy można się nauczyć, ale bycie liderem to coś więcej niż kursy i szkolenia. Lider nie jest tytułem na wizytówce, ale osobą, która potrafi zgromadzić ludzi wokół wspólnej idei i zachęcić ich do działania. Jeżeli ktoś nie rozumie mechanizmów współpracy z ludźmi i nie ma w sobie energii do inspirowania innych, to nawet po przeczytaniu wszystkich książek o zarządzaniu nie stanie się liderem. Lider bierze odpowiedzialność. Jeżeli projekt kończy się sukcesem – dzieli się nim z zespołem. Kiedy zaś pojawia się porażka, nie rozkłada odpowiedzialności na wszystkich. To lider powinien powiedzieć: „Biorę to na siebie". Kolejne wyzwanie – szybka reakcja na zmiany technologiczne. Lider musi rozumieć technologię, umieć ocenić ryzyka i wykorzystywać szanse. To trochę jak kapitan statku: trzeba umieć wyznaczać kierunek i jednocześnie mieć załogę, która chce płynąć razem z nim.

Słyszałam, że by dojść wysoko w świecie biznesu, trzeba być „bezczelnie pewnym siebie". Zgadza się Pani z tym?

Trzeba być pewnym siebie, ale czy bezczelnie? Ja jednak wierzę w to, że trzeba być dobrym dla ludzi, bo inaczej się od nas odwrócą. Rozumiem też, co kryje się pod tym określeniem. Myślę, że chodzi o odwagę, determinację oraz walkę o swoje. Ja bardziej nazwałabym to asertywnością niż bezczelnością. W biznesie często funkcjonujemy jak w „krwawym oceanie", gdzie firmy walczą z sobą bardzo agresywnie. Mnie bliższa jest strategia „błękitnego oceanu", czyli znalezienie własnej przestrzeni i budowanie przewagi bez niszczenia innych. Technologia daje dziś ogromne możliwości wyprzedzania konkurencji, ale nie chodzi o to, by innych eliminować. Chodzi o to, by mądrze budować wartość.

Biznes potrafi być bardzo bezwzględny szczególnie wobec kobiet. Spotkała się Pani z tym w swojej karierze?

Przede wszystkim nie można być naiwnym. Spotkałam w swoim życiu zarówno wiele okrutnych kobiet, jak i wielu okrutnych mężczyzn. To nie jest kwestia płci. Bardzo często agresja czy okrucieństwo są mechanizmem obronnym tych, którzy sami nie czują się pewni. Tak samo jest w zarządzaniu. Osoby, które nie potrafią zarządzać zespołem, często reagują krzykiem, emocjami czy intrygami. Dziś zarządzanie wymaga empatii i kompetencji miękkich. Coraz większe znaczenie ma też prawdziwa różnorodność. A ta to nie tylko kwestia płci, lecz także wieku, doświadczenia czy perspektywy życiowej.

Badania pokazują, że bardziej różnorodne zespoły przyczyniają się do lepszych wyników finansowych firm. Jak to wygląda z Pani perspektywy?

Różnorodność nie jest już dziś jedynie hasłem wizerunkowym czy deklaracją „wprowadzamy inkluzywność". To pojęcie znacznie szersze i bardziej wielowymiarowe. I nie ogranicza się ono wyłącznie do kwestii płci. Owszem, często mówi się o mniejszej liczbie kobiet na stanowiskach kierowniczych, jednak w rzeczywistości na rynku pracy liczba kobiet i mężczyzn jest zbliżona. Dlatego wyzwaniem pozostaje przede wszystkim zapewnienie bardziej zrównoważonej reprezentacji na różnych szczeblach przedsiębiorstwa. To obszar, który wciąż wymaga dużego wysiłku i konsekwentnych działań. W firmie, ➤

eprasa.pl b2ee260c69

którą prowadzę, pracują osoby od razu po szkole średniej i osoby będące już w wieku emerytalnym. I ta różnorodność pokoleniowa ma dużą wartość. To fantastyczne środowisko do wzajemnego uczenia się. Młodsze pokolenia świetnie odnajdują się w świecie cyfrowym, bo wychowały się ze smartfonem w ręku. Starsi pracownicy mają doświadczenie życiowe, dystans i umiejętność budowania relacji. Takie połączenie daje ogromną siłę. Jeśli dodatkowo mamy różnorodność doświadczeń zawodowych i pod kątem płci, to powstają zespoły zdolne patrzeć na wyzwania i możliwości z wielu stron.

Czy odpowiedzialność w spółce Skarbu Państwa jest większa niż w biznesie prywatnym?

Poczucie odpowiedzialności albo się w sobie ma, albo nie. Niezależnie od rodzaju firmy. Ale w przypadku Totalizatora Sportowego odpowiedzialność ma dodatkowy wymiar społeczny. Totalizator Sportowy realizuje monopol państwa w obszarze niektórych gier hazardowych. To obszar szczególnie wrażliwy społecznie. Gdyby państwo nie przejęło odpowiedzialności za jego regulację i pozostawiło go wyłącznie mechanizmom wolnego rynku, koszty społeczne mogłyby być bardzo wysokie. Hazard wiąże się bowiem z realnym ryzykiem uzależnień, na które cierpi znacząca liczba osób. Naszym zadaniem jest organizowanie gier w sposób odpowiedzialny. Jeśli algorytmy wykryją ryzykowne zachowania, reagujemy – ostrzegamy, ograniczamy możliwość gry, a czasem ją przerywamy. Nie da się całkowicie wyeliminować uzależnień, ale można tworzyć mechanizmy ograniczające ryzyko.



Wspomina Pani o internecie, uzależnieniach. Jak można zapanować nad zagrożeniami cyfrowymi wśród dzieci?

Nasze badania pokazują, że gry w internecie bardzo mocno wciągają dzieci. Ponad 80 proc. z najmłodszych nie rozmawia z rodzicami o tym, co dzieje się w świecie cyfrowym. Dlatego są potrzebne działania systemowe i edukacyjne, obejmujące współpracę rodziców, szkół i instytucji publicznych. Programy społeczne, które są obecnie rozwijane, mają na celu zwiększanie świadomości i budowanie odpowiedzialnych postaw wobec świata cyfrowego. Odpowiedzialność Totalizatora Sportowego obejmuje więc nie tylko aspekt biznesowy, lecz także społeczny. Również troskę o to, jak młode pokolenie, w tym pokolenie alfa, będzie przygotowane do dorosłego życia. Chodzi o kształtowanie umiejętności świadomego korzystania z technologii, oceny ryzyka i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, które w przyszłości przełożą się na bardziej dojrzałe i bezpieczne funkcjonowanie społeczeństwa. Jednocześnie należy jasno powiedzieć, że całkowite wyeliminowanie zjawiska uzależnień nie jest możliwe. Państwo może jednak ograniczać jego skalę.

Tak, do tego zdecydowanie są potrzebne zmiany systemowe. Pani w latach 2011–2013 była wiceministrą spraw zagranicznych. Nie kusiło Pani, by zostać w polityce?

Nie. Zostałam zaproszona do konkretnego zadania związanego z dyplomacją ekonomiczną. Chodziło o wspieranie polskich przedsiębiorców za granicą i budowanie relacji gospodarczych. Ambasadorowie i dyplomaci mogą otwierać drzwi polskiemu biznesowi na trudnych rynkach. To było moje zadanie i po jego zakończeniu wróciłam do świata biznesu.

Czy kultura i sztuka są dziś dla biznesu ważne?

Oczywiście! Totalizator Sportowy od początku miał misję wspierania sportu i kultury. Każdy gracz Lotto może poczuć się mecenasem tych obszarów, bo część środków z gier trafia właśnie tam. Wspieramy m.in. Zamek Królewski, Wawel, muzea narodowe czy inicjatywy związane z Rokiem Andrzeja Wajdy i Konkursem Chopinowskim. W ubiegłym roku przekazaliśmy na sport i kulturę ponad 1,7 miliarda złotych. To ogromna odpowiedzialność, a także ogromna satysfakcja.

Kobieta u władzy może pozwolić sobie na słabość? Miała Pani momenty strachu, zwątpienia?

Takie momenty są naturalne. Jeżeli podejmujemy ryzyko i bierzemy odpowiedzialność, to strach zawsze się pojawia. Najważniejsze jest jednak to, by umieć zarządzać własnymi emocjami. Lider odpowiada nie tylko za projekt, lecz także za ludzi, którzy za nim stoją. Jeśli się poddaje, zespół bardzo szybko to odczuwa. Dlatego ogromnie ważna jest tu inteligencja emocjonalna. Uważam też, że nie wolno podejmować decyzji w emocjach. Jeśli mogę, odkładam trudną decyzję na następny dzień. Bardzo bliska jest mi zasada Scarlett O'Hary: „Pomyślę o tym jutro". Czasem wystarczy chwila dystansu, spacer albo noc, by spojrzeć na problem zupełnie inaczej. Dotyczy to także codziennej komunikacji. Nawet trudnego mejla warto napisać nie od razu, ale wysłać dopiero po chwili refleksji. ●

Beata Stelmach jest bohaterką podcastu „Kobiety Biznesu ELLE". Całą rozmowę można obejrzeć na stronie elle.pl oraz YT ELLE Polska

Zdjęcia Łukasz Bartyzel, asystent fotografa: Igor Rębiś, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska

eprasa.pl b2ee260c69

NOWOŚĆ! Wybierz wakacje z naszej oferty *premium!*



WYSPY KANARYJSKIE FUERTEVENTURA

HOTEL
Sheraton Fuerteventura Beach, Golf & Spa Resort ★★★★★

FUESHEG 5,1/6 z 40 opinii klientów

Komfortowy i elegancki, jest wymarzonym miejscem na wspaniałe wakacje. Na pewno spodoba się rodzinom z dziećmi: piaszczysta plaża dwa kroki od hotelu, krótki transfer z lotniska, ładny basen dla dzieci z kolorowymi zabawkami. Znakomicie wyposażone centrum Spa zaprasza dorosłych na zabiegi rewitalizujące i kosmetyczne a na amatorów golfa czekają dwa 18-dołkowe pola golfowe niedaleko hotelu. Hotelowe restauracje oferują bogate menu na bazie wyselekcjonowanych produktów, nie tylko smaczne, ale i pięknie podane.





Katalog dostępny
w salonach firmowych ITAKI
i biurach sprzedaży
lub na stronie
www.itaka.pl/viva/

eprasa.pl b2ee260c69

Czytam akta i płaczę

OD LAT WALCZY O PRAWA TYCH, KTÓRZY SAMI NIE POTRAFIĄ SIĘ OBRONIĆ – NA SALACH SĄDOWYCH, W KOMISJACH SEJMOWYCH, W SCHRONISKACH, NA PROTESTACH. MECENAS KATARZYNA TOPCZEWSKA PRO PUBLICO BONO ANGAŻUJE SIĘ W OCHRONĘ ZWIERZĄT, ALE RÓWNIE GŁOŚNO MÓWI O PUŁAPCE SEX WORKINGU I CIENKIEJ GRANICY MIĘDZY WOLNOŚCIĄ WYBORU A PRZEMOCĄ. FEMINISTKA, KTÓRA SPRZECIWIA SIĘ CORAZ BARDZIEJ NACHALNIE PROMOWANEJ SEKSUALIZACJI KOBIET I OTWARCIE PYTA, GDZIE KOŃCZY SIĘ WOLNOŚĆ, A ZACZYNA UPRZEDMIOTOWIENIE.

rozmawia HANNA LIS ilustracja MARTYNA BERGER

W bio na Instagramie masz wpisane: „pozytywny człowiek". Jak zachować pozytywny stosunek do świata, kiedy na co dzień ogląda się tyle okrucieństwa?

KATARZYNA TOPCZEWSKA: Nie da się tego z siebie całkowicie wyrzucić. Można tylko nauczyć się z tym żyć. Próbuję zostawiać emocje w siłowni albo biegając po lesie. Sport bardzo pomaga przy pracy tak obciążającej psychicznie. Ale to wszystko i tak zostaje w głowie. Jeśli naprawdę kocha się zwierzęta i działa z potrzeby serca, nie da się zachować pełnego dystansu. Na aplikacji adwokackiej uczono mnie: „Nigdy nie angażuj się emocjonalnie w sprawy klientów, bo się wypalisz". To bardzo mądra zasada, tylko w tej działce kompletnie niewykonalna. Zwłaszcza kiedy poznajesz tego „klienta" na czterech łapach. Wtedy emocji nie da się oddzielić od pracy. To wraca po nocach. Pamiętam, jak pierwszy raz oglądałam nagranie uboju rytualnego – dwadzieścia minut zarzynania krowy bez ogłuszania, klatka po klatce. Przez trzy tygodnie śniło mi się to codziennie. Tak wygląda ta praca. Czyta się akta i płacze.

Pomyślałaś kiedyś: „Nie dam już rady"?

Wielokrotnie dochodziłam do ściany. Ale za każdym razem zadawałam sobie pytanie: „Jeśli ja zrezygnuję, kto będzie to robił?". Bo widzę, jak wyglądają takie sprawy bez profesjonalnego pełnomocnika. Często prowadzą je ludzie o ogromnych sercach, ale bez wiedzy prawniczej i determinacji, żeby doprowadzić sprawę do końca. Wtedy postępowania są umarzane albo kończą się skandalicznie niskimi wyrokami. A ponieważ nas – prawników zajmujących się ochroną zwierząt – jest wciąż bardzo niewielu, nigdy ostatecznie z tego nie zrezygnowałam.

Bycie „pozytywnym człowiekiem" to chyba w Twoim przypadku coś więcej niż tylko usposobienie. To plan na życie?

Tak. Zwłaszcza że my, Polacy, mamy tendencję do skupiania się na tym, co złe. Łatwiej dostrzegamy szklankę do połowy pustą niż pełną. Musiałam nauczyć się doceniać małe rzeczy, otaczać dobrymi ludźmi i dbać o własny spokój. Nawet kiedy dzieje się coś trudnego, próbuję myśleć: „Co mogę z tego wynieść dla siebie?". Trzeba się tego nauczyć dla własnego dobra. Wielu z nas wychowało się przecież w domach, gdzie dominowało narzekanie, umniejszanie sobie, taki typowy polski negatywizm. Zwłaszcza kobiety mają z tym ➤

Ilustracja: Martyna Berger/@mart.berger_collage, zdjęcie Katarzyny Topczewskiej: archiwum prywatne, zdjęcie Hanny Lis: Łukasz Bartyzel, stylizacja: Maja Naskręcka, makijaż: Kasia Biały/Van Dorsen Artists, włosy: Piotr Wasiński/Van Dorsen Artists, produkcja: Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska

eprasa.pl b2ee260c69



eprasa.pl b2ee260c69

problem. Słyszymy komplement i od razu odpowiadamy: „Daj spokój". Nie umiemy przyjmować dobrych słów ani same siebie doceniać. A naprawdę łatwiej żyje się, kiedy człowiek zaczyna być dla siebie trochę łagodniejszy.

Sprawa strusia Zenka (zgwałconego i doprowadzonego do śmierci w męczarniach – przyp. red.) była dla wielu ludzi momentem zbiorowej utraty niewinności. Pokazała, jak brutalny i mroczny potrafi być człowiek. Byłaś pełnomocnikiem oskarżyciela posiłkowego w tym procesie. Pytam Cię nie jako adwokata, ale jako kobietę i człowieka: jak wraca się do domu po czymś takim?

Najgorsze jest to, że ja często siedzę z tymi podejrzanymi w małych pokojach na komisariatach. Dosłownie stykamy się kolanami, a ja dokładnie wiem, co oni zrobili dzień wcześniej. I wtedy moje myśli są bardzo dalekie od „adwokackiego dystansu". To są po prostu czysto ludzkie emocje. Bywają momenty, kiedy człowiek myśli: „Za coś takiego powinien obowiązywać Kodeks Hammurabiego".

A potem państwo mówi: siedem lat więzienia. Wiem, że na polskie realia był to surowy wyrok – niemal górna granica za znęcanie się nad zwierzęciem, powiększona o kary za inne przestępstwa. Ale Kodeks karny dawał sądowi możliwość wymierzenia kary nawet dwudziestu lat więzienia. Tymczasem za siedem lat zdegenerowany dewiant seksualny będzie sobie chodził po ulicach. Jak się z tym czujesz?

To był najwyższy w Polsce wyrok za zakatowanie zwierzęcia gospodarskiego i jeden z najwyższych w sprawach dotyczących przemocy wobec zwierząt. Mimo to sama często się zastanawiam, jaka kara byłaby naprawdę sprawiedliwa przy takich czynach. Przy mniej drastycznych sprawach społeczeństwo często cieszy się już z samego faktu, że zapadł wyrok więzienia, nie zdając sobie sprawy, że kary do półtora roku mogą być odbywane w systemie dozoru elektronicznego. Potem wszyscy są zaskoczeni, że sprawca praktycznie nie trafia do więzienia.

Nasze prawo przewiduje stosunkowo wysokie kary za znęcanie się nad zwierzętami – sądy często poruszają się jednak w bezpiecznych, środkowych widełkach.

Niestety, sędziowie i prokuratorzy bardzo często patrzą na siebie nawzajem i na wcześniejsze wyroki. Pamiętam sprawę bestialskiego znęcania się nad kotem, przy której współpracowałam ze świetną, bardzo zaangażowaną prokuratorką. Ona wnosiła o dwa lata, ja o pięć. Spytałam ją dlaczego, skoro kodeks pozwalał na więcej. Odpowiedziała: „Musimy patrzeć, o jakie kary wnoszą inni prokuratorzy". Jeśli wszyscy będą oglądać się na wszystkich – prokuratorzy na prokuratorów, sędziowie na sędziów – to nigdy nie ruszymy do przodu.

Statystyki jasno pokazują, że seryjni zabójcy zaczynają od przemocy wobec zwierząt. Ludzie znęcający się nad zwierzętami są wielokrotnie bardziej skłonni do przemocy. Dlaczego wymiar sprawiedliwości nie widzi tej korelacji?

Nie rozumiem tego. Przemoc, jeśli odpowiednio wcześnie się jej nie zatrzyma, eskaluje. Mechanizm jest ten sam – niezależnie od tego, czy mówimy o przemocy wobec psa, dziecka, kobiety, czy osoby słabszej i zależnej. Kara powinna pełnić funkcję nie tylko wobec sprawcy, lecz także wobec społeczeństwa – mieć znaczenie wychowawcze i prewencyjne. Tymczasem jeśli ktoś zabija psa i dostaje wyrok w zawieszeniu, to jaki sygnał właściwie wysyłamy?

Zły. Przydałyby się już w szkole obowiązkowe lekcje z empatii.

W podstawie programowej powinna znaleźć się edukacja dotycząca empatii wobec zwierząt. Tymczasem w wielu szkołach zajęcia prowadzą myśliwi. I próbują przywrócić możliwość uczestniczenia dzieci w polowaniach. Przyzwyczajanie dziecka do widoku cierpienia i zabijania zwierząt jest czymś skrajnie niebezpiecznym. Kontakt dzieci ze zwierzętami powinien uczyć szacunku do nich, a nie oswajać z przemocą. Niestety, dzieci często same nagrywają akty przemocy wobec zwierząt, a potem wrzucają je do internetu jako powód do dumy. Później te same osoby, już starsze, widzę na salach sądowych przy sprawach o pobicia ludzi. Przemoc eskaluje, jeśli nie zostanie zatrzymana odpowiednio wcześnie.

Po latach sporów Sejm przyjął wreszcie ustawę zakazującą trzymania psów na łańcuchach. Byłaś bardzo zaangażowana w prace nad tym projektem.

O ten zakaz walczyłam dokładnie 15 lat. Można powiedzieć, że to moje dziecko, bo brałam udział w pracach nad tymi przepisami od początku. Postulowałam o niego już przy okazji nowelizacji z 2011 roku. Ale wtedy słyszałam od posłów – to jeszcze nie jest ten moment, na razie wydłużmy łańcuchy i wyedukujmy ludzi. Te zwierzęta, które wtedy cierpiały na łańcuchach, dziś już nie żyją. Byłam przy każdej kolejnej no-

eprasa.pl b2ee260c69

welizacji ustawy, powtarzając w komisjach, że łańcuch na szyi zwierzęcia to czyste barbarzyństwo. Już prawie ten zakaz przeszedł w „Piątce dla zwierząt", ale na ostatniej prostej została ona wyrzucona do kosza. Uchwalono go w tej kadencji Sejmu już dwa razy, ale poprzednią ustawę prezydent zawetował. Teraz przedstawiciele Kancelarii Prezydenta brali udział w pracach komisji i udało się wypracować kompromis ponad podziałami. Nieidealny, ale dla zwierząt to będzie krok milowy. Za rok nie będziemy mieć łańcuchów wrastających w szyję czy przymarzających do niej na mrozie. Jestem szczęśliwa, że to się udało.

Zajmujesz się obroną słabszych – nie tylko zwierząt, także kobiet. Określiłabyś siebie mianem feministki?

O zakaz trzymania psów na **ŁAŃCUCHACH** walczyłam dokładnie *15 lat*. Można powiedzieć, że ta ustawa to moje dziecko, a dla zwierząt krok milowy.

To zależy, jak rozumiemy feminizm. Zawsze wydawało mi się, że jeśli ktoś walczy o równe traktowanie kobiet, sprzeciwia się stereotypom i dyskryminacji ze względu na płeć, to mieści się to w definicji feminizmu. Sama walczyłam z ocenianiem kobiet przez pryzmat wyglądu. Byłam też aktywna po wyroku Trybunału Konstytucyjnego w sprawie aborcji. Chodziłam na protesty i nieodpłatnie pomagałam zatrzymywanym dziewczynom. Więc długo myślałam, że jestem feministką. Ale dziś mam coraz więcej wątpliwości.

W ruchu feministycznym widać dziś wyraźne pęknięcie. Część środowisk progresywnych przedstawia seksbiznes jako formę emancypacji i samoupodmiotowienia. Ty się temu sprzeciwiasz. Dlaczego?

Bo to stoi w sprzeczności z ideą feminizmu. Chcę wyraźnie podkreślić: nie oceniam kobiet, które wchodzą do tego świata. Bardzo często za ich wyborem stoi trudna sytuacja życiowa. Sprzeciwiam się normalizowaniu tego zjawiska i przedstawianiu go młodym dziewczynom jako atrakcyjnej drogi zawodowej. Przeraża mnie narracja niektórych feministek, a także stanowisko opiniotwórczych mediów, które zapraszają do dyskusji panie z niebieskiej platformy. Młode dziewczyny słuchają o milionowych zarobkach i zaczynają myśleć: „Mogę latami studiować, ciężko pracować i nigdy nie zarobić ułamka tych pieniędzy".

Większość zarabia grosze, doświadcza stygmatyzacji i przemocy. Ale jak z tym mitem walczyć, gdy seksbiznes wkracza nawet na uczelnie? Jedna z polskich wyższych uczelni zorganizowała niedawno spotkanie, podczas którego przedstawiano go jako drogę zawodową dla tych, które nie chcą pracować w trybie 8–17.

I to jest bardzo niebezpieczne. Zwłaszcza że takie spotkania odbywają się często pod hasłami edukacji seksualnej. A przecież ona powinna ostrzegać przed konsekwencjami pracy seksualnej, a nie ją normalizować. Większość kobiet chce z tego świata wyjść. To branża, która bardzo często zostawia po sobie traumę i ogromne koszty psychiczne.

Moim zdaniem nie da się traktować własnego ciała merkantylnie i oczekiwać, że na końcu wyjdzie się z tego bez ran.

To zostawia bardzo głębokie ślady w psychice. Jeśli przez lata człowiek funkcjonuje jako przedmiot do zaspokajania cudzych potrzeb, to później bardzo trudno budować zdrowe relacje, stawiać granice i zaufać drugiej osobie. Do tego dochodzi ostracyzm społeczny, uzależnienia, przemoc. Wiele kobiet nie radzi sobie psychicznie z tym światem i zaczyna sięgać po alkohol czy narkotyki. A im większy popyt na prostytucję i seksualne treści, tym większy też handel ludźmi. Dlatego nie zgadzam się z opowieścią o „wolnym wyborze". Trudno mówić o wolności, kiedy ktoś wchodzi w ten świat z powodu biedy czy desperacji, a potem zostaje w nim z powodu uzależnienia.

Czy to nie powinno być zadaniem państwa: edukować o psychicznych kosztach seksbiznesu, tak jak edukuje się o innych zagrożeniach, np. alkoholu?

Tego oczekiwałabym od mądrej edukacji seksualnej – żeby ostrzegała młode dziewczyny przed konsekwencjami takich wyborów, a nie przedstawiała je jako fajną drogę do szybkich pieniędzy. Bo jeśli dalej będziemy to normalizować, seksbiznes stanie się po prostu kolejnym „pomysłem na życie".

Już się nim staje.

Bo zniknęło społeczne poczucie, że to może być dla kobiet groźne. Powinny przed tym ostrzegać psycholożki, terapeutki, lekarze – ludzie, którzy potrafią opowiedzieć o traumie, uzależnieniach i psychicznych konsekwencjach seksbiznesu. ➤

eprasa.pl b2ee260c69

Normalizacja zaczyna się od języka. „Prostytucja" zostaje zastąpiona „sex workingiem", a potem pojawiają się podcasty, wywiady w mainstreamowych mediach. I nagle coś, co jeszcze chwilę temu było przedstawiane jako dramatyczny wybór, zaczyna funkcjonować jako symbol nowoczesności i sukcesu. Pamiętam programy sprzed 15 lat, kiedy kobiety wychodzące z prostytucji występowały anonimowo, tyłem do kamery, w perukach i błagały młode dziewczyny, żeby nie wchodziły w ten świat. Dziś influencerki z niebieskiej platformy siedzą w mainstreamowych mediach i opowiadają o niej jak o „trampolinie do sukcesu".

Seksuolodzy alarmują, że cyfrowa pornografia działa destrukcyjnie. Na psychikę, na relacje. Coraz więcej ludzi funkcjonuje w seksualności całkowicie oderwanej od rzeczywistości. Ludzie zaczynają oczekiwać od partnerów zachowań wykreowanych przez internetowy przemysł seksualny i coraz trudniej im tworzyć realne, zdrowe relacje. Zanika bliskość.

Dlatego krytykowałam zapraszanie dziewczyn z niebieskiej platformy do mainstreamowych mediów. Weszłam wtedy w polemikę, także z psycholożkami i seksuolożkami, które mówiły: „Porno jest wszędzie, co w tym złego?". Wszystko. Bo uzależnienie od pornografii istnieje i ma opłakane skutki. Mężczyźni, którzy funkcjonują w takim świecie, a 80 proc. klientów OnlyFans to mężczyźni, zaczynają mieć kompletnie nierealny obraz kobiety i seksualności i potem przenoszą te oczekiwania do prawdziwych relacji.

Możemy domagać się równego traktowania i szacunku, ale jeśli jednocześnie tysiące kobiet przekonują, że kobiece ciało istnieje przede wszystkim po to, by je konsumować, to myślę, że znalazłyśmy się w bardzo mrocznym miejscu.

Przez dekady walczyłyśmy o to, żeby kobiety były oceniane przez pryzmat kompetencji, a nie wyglądu. Walczyłyśmy o równe wynagrodzenia, równe stanowiska, równe traktowanie. A dziś promuje się model, w którym kobieta znowu staje się przedmiotem seksualnym – tylko opakowanym w język empowermentu. Sama jako młoda prawniczka musiałam wykonać dużo większą pracę niż moi koledzy po fachu, żeby udowodnić, że jestem równie kompetentna. Byłam traktowana protekcjonalnie, słyszałam seksistowskie komentarze, musiałam dosłownie wydrapać sobie zawodową pozycję. Mężczyźni bardzo rzadko muszą przechodzić przez coś podobnego.

A teraz tym same siebie sabotujemy. Co byś dziś poradziła młodym dziewczynom?

Przede wszystkim inwestować w siebie – w wykształcenie, kompetencje, doświadczenie. Nic tak nie smakuje jak moment, kiedy spokojnie, merytorycznie „gasimy" na sali sądowej starszego kolegę, który wcześniej traktował nas protekcjonalnie. Dziewczyny nie powinny też ciągle zastanawiać się, co „wypada" kobiecie w danym zawodzie. Czy prawniczka może wrzucić zdjęcie z wakacji, pójść na siłownię, dobrze wyglądać. Oczywiście, że może.

Bardzo lubię w Twoich mediach społecznościowych to, że z jednej strony jesteś bezkompromisową adwokatką, z drugiej pokazujesz siebie jako atrakcyjną, wysportowaną kobietę bez kompleksów. To jest chyba właśnie prawdziwe wyzwolenie – kiedy nie musisz wybierać między kompetencją a kobiecością.

> Jako młoda prawniczka musiałam wykonywać większą **PRACĘ** niż mężczyźni. byłam traktowana *protekcjonalnie*, słyszałam seksistowskie komentarze, wydrapywałam sobie zawodową pozycję.

Tak to rozumiem. Kobieta może dbać o siebie, dobrze wyglądać, mieć swoje pasje i jednocześnie być świetną profesjonalistką. Problem zaczyna się wtedy, kiedy nasze ciało znowu staje się główną walutą i jedynym źródłem wartości.

Co chciałabyś dziś powiedzieć młodym kobietom?

Wierzę w kobiety i ich siłę. I właśnie dlatego tak bardzo boli mnie to, co widzę. Żadna torebka, żadna ekskluzywna wycieczka, żaden luksus kupiony ciałem i własną godnością nie są warte tego, co zostawia w psychice. Trauma nie znika razem z wygasłą subskrypcją. A świat, który przez chwilę wydaje się błyszczący, bardzo często kończy się w gabinecie terapeuty albo gorzej. Dziewczynom powiedziałabym jedno: wybierajcie drogę na całe życie, nie na sezon. Kompetencje, wiedza, doświadczenie – to zostaje z wami na zawsze. Nikt wam tego nie odbierze. To jest prawdziwa wolność.

Amen. ●

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE Uroda

redaguje
MARTA
RUDOWICZ

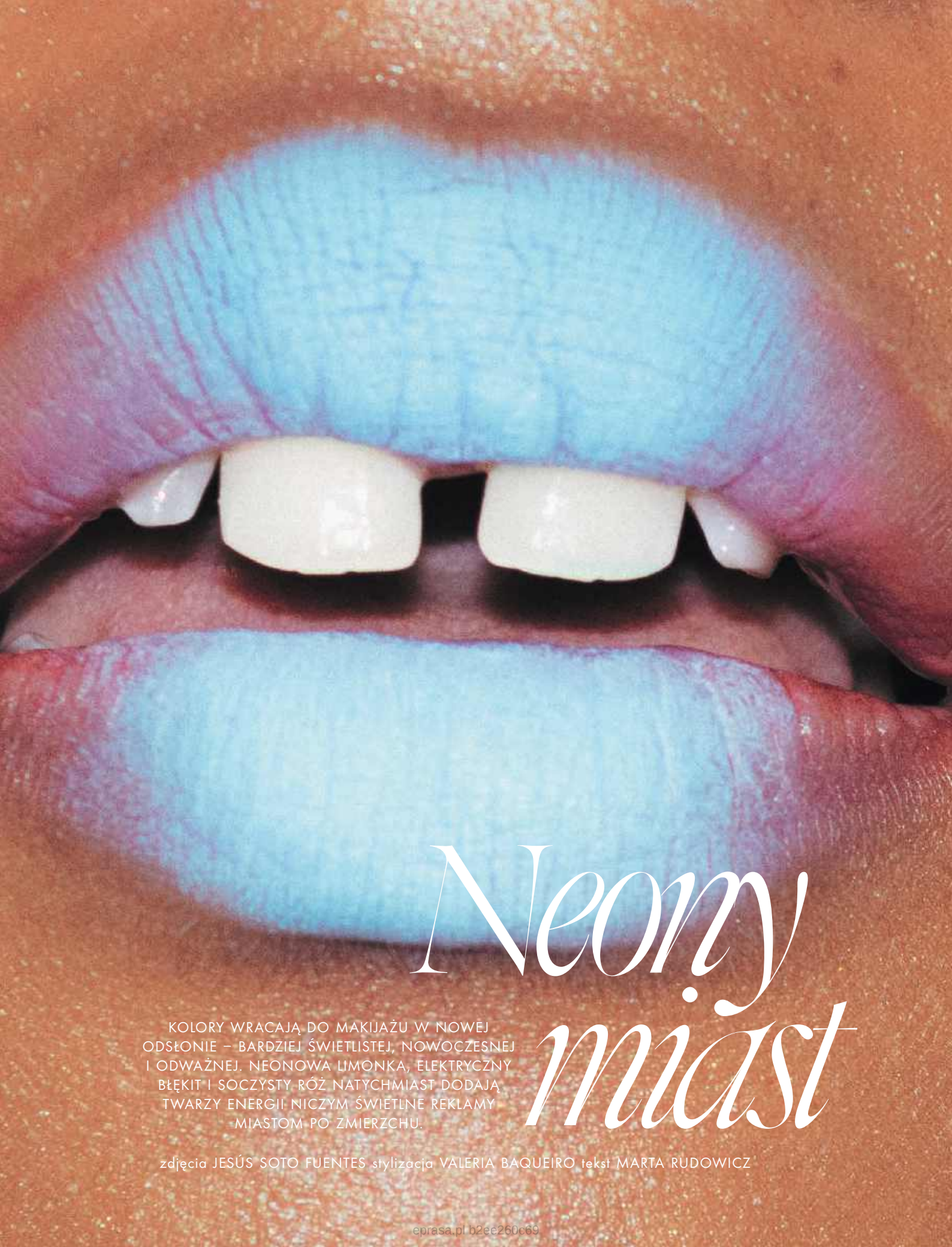


KOLOR BEZ KOMPROMISÓW

Nasycone barwy nie potrzebują latem uzasadnienia w makijażu. Mają przyciągać uwagę, podkreślać indywidualność i pozwolić spojrzeć na makijaż z większą swobodą. W tym sezonie kolor gra główną rolę w makijażu dla tych, które kochają się nim bawić każdego dnia.

Zdjęcie: Jesús Soto Fuentes. Baza Tom Ford, cienie NYX Professional Makeup, szminka Makeup by Mario.

eprasa.pl b2ee260c69



Neony miast

KOLORY WRACAJĄ DO MAKIJAŻU W NOWEJ ODSŁONIE – BARDZIEJ ŚWIETLISTEJ, NOWOCZESNEJ I ODWAŻNEJ. NEONOWA LIMONKA, ELEKTRYCZNY BŁĘKIT I SOCZYSTY RÓŻ NATYCHMIAST DODAJĄ TWARZY ENERGII. NICZYM ŚWIETLNE REKLAMY MIASTOM PO ZMIERZCHU.

zdjęcia JESÚS SOTO FUENTES stylizacja VALERIA BAQUEIRO tekst MARTA RUDOWICZ

eprasa.pl b2ec260c69



TURKUS Z KROPLĄ POMARAŃCZU

Na powiekach błękit, na ustach – soczysty odcień koralu. Nieoczywiste połączenie, które wygląda zjawiskowo. To właśnie główna zasad tego sezonu – zestawiamy pozornie niepasujące do siebie kolory dla jeszcze większego kontrastu – nakładając je koniecznie opuszkami palców z jak najmniejszą perfekcją.

Cienie KimChi Chic, eyeliner Beauty Creations, rozświetlacz ColourPop, szminka Hermès

eprasa.pl b2ee260c69



ZIELONE OKO

Powrót koloru nie zna kompromisów.
Limonkowa zieleń pojawia się na powiekach
w pełnej intensywności, zmieniając makijaż
w manifest pewności siebie.
Dla jeszcze bardziej wyrazistego efektu
dodaj czarną mascarę na rzęsach.

eprasa.pl b2ee260c69



Róż i brązer
w kolorze
Poppet + Ganache
WESTMAN ATELIER
370 zł
galilu.pl

Wodoodporny
eye-liner w żelu
INGLOT PLAYINN
39,90 zł
inglot.pl

Wypiekana paleta
do konturowania twarzy
Trust Your Wings
Baked Face Palette
AA WINGS OF COLOR
75 zł
oceanic.pl

Lakier
w kolorze
Baigneuse
CHANEL
160 zł
chanel.com/pl

Phlush Stick
do ust, powiek
i policzków
WONDERSKIN
111 zł
douglas.pl

Róż w kremie
Les Beiges Healthy
Glow Blush
CHANEL
289,90 zł
chanel.com/pl

KOLOR NIE ZNA GRANIC

Pojawia się wszędzie – na ustach, policzkach, powiekach, skroniach i paznokciach. Nasycony, świetlisty i pełny energii udowadnia, że czasem jeden odcień potrafi powiedzieć więcej niż cały makijaż. Czarny w tym sezonie pozostaje jedynie tusz.

Zdjęcia: Jesús Soto Fuentes, stylizacja: Valeria Baqueiro, makijaż: Ismael Zazueta, włosy: Gustavo Rodríguez, manikiur: Wendy Betancourt, modelki: Agata D/Welovemodels, Marie Johnson/Queta Rojas, asystent fotografa: Manuel Gómez, produkcja: ELLE México. Zdjęcia produktów: serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



MOJE RYTUAŁY

ANIA KUCZYŃSKA. OD LAT TWORZY WŁASNY ŚWIAT – PEŁNY SYMBOLI I OPOWIEŚCI. PROJEKTANTKA MODY, TWÓRCZYNI PERFUM, KOBIETA, KTÓRA ZAWSZE PODĄŻA ZA INTUICJĄ, NIE ZA TRENDAMI. W NOWYM CYKLU ELLE OPOWIADA O SZCZOTKOWANIU WŁOSÓW, MYDŁACH Z WŁOSKICH APTEK I O TYM, DLACZEGO DZIŚ BARDZIEJ NIŻ PERFEKCJA W WYGLĄDZIE INTERESUJĄ JĄ CZUŁOŚĆ I ŚWIADOME WYBORY.

rozmawia MARTA RUDOWICZ



Kultowa włoska woda różana-tonik Acqua Rose **ROBERTS** ok. 25 zł

Rytuał, z którego nigdy byś nie zrezygnowała?

ANIA KUCZYŃSKA: Wieczorne szczotkowanie włosów. Kiedyś przeczytałam, że powinno się wykonywać sto ruchów szczotką. Nie wiem, czy tyle robię, ale na pewno długo „wyczesuję" włosy we wszystkich kierunkach. Ostatnio szczotką marki Di Luca, którą przywiozłam z Mediolanu. Ma drewniane „włosie", które można wymieniać. Uwielbiam takie przedmioty, które łączą w sobie rzemiosło i trwałość. Szczotkowanie jest dla mnie tak ważne, że kiedy moja córka była malutka, zamówiłam dla niej pierwszą ręcznie robioną szczotkę z delikatnym włosiem. Potem były kolejne, coraz bardziej „dorosłe". Lubię tę myśl, że rytuały można przekazywać dalej. Że takie małe gesty zostają z nami na całe życie.

Czy rytuały są nam dziś bardziej potrzebne niż kiedyś?

Tak, bo świat zrobił się bardzo szybki i bardzo głośny. Mam wrażenie, że wszystko dzieje się naraz – informacje, obrazy, oczekiwania. A rytuały są czymś, co daje poczucie ciągłości. Ja właściwie całe życie buduję sobie taki własny, równoległy świat złożony z małych rzeczy, zapachów, przedmiotów i gestów. To często są proste rzeczy, jak mydło przywiezione z Włoch, świeca zapalona wieczorem czy poranna kawa pita bez pośpiechu. Nie wierzę w wielkie rewolucje. Bardziej w powtarzalność i czułość wobec siebie.



Domowe urządzenie na bazie mikroprądów do liftingu, ujędrniania i poprawiania kondycji twarzy **ZIIP HALO** ok. 1500 zł *ziipbeauty.fr*

Masz poczucie, że właśnie zapach najmocniej buduje Twój świat?

Tak, bo dla mnie zapach nigdy nie był dodatkiem, dla mnie jest emocją. Do dziś pamiętam, jak pachniała wykrochmalona pościel i czyste podłogi w domu rodzinnym. Pamiętam szafę mojej babci z apaszkami spryskanymi perfumami. Powtarzała: „Nie może być dwudziestu zapachów w jednej szafie. Musi być jeden dominujący". Potem przyszły podróże. Zapamiętuję świat przez zapachy. Dlatego naturalnym krokiem było dla mnie tworzenie własnych perfum.

I bardzo mocno czuć, że Twoje zapachy są emocjonalne.

Bo one wszystkie z czegoś wynikają. Terra była opowieścią o Sycylii, o uziemieniu. Santissima powstała z mojej fascynacji Wenecją. Bardzo interesuje mnie aromaterapia i zapachy funkcjonalne. To, że coś może jednocześnie pachnieć i działać – uspokajać, wzmacniać, poprawiać nastrój. Fascynuje mnie też to, że naturalne perfumy żyją razem z człowiekiem. Inaczej pachną latem, inaczej zimą. Na każdej osobie rozwijają się inaczej. Są bardziej prawdziwe.

A jak wyglądają Twoje codzienne rytuały pielęgnacyjne?

Rano chłodna woda i mydło – najczęściej Santa Maria Novella albo klasyczne niebieskie Atkinsons, którego używam od lat. Dla mnie pachnie Toskanią. Wieczorem obowiązkowo masaż twarzy, a także dodatkowo dekoltu i szyi kamieniem gua

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



Gęsty, nawilżający i ujędrniający krem do twarzy z peptydami Supreme
DANUCERA
695 zł
danucera.pl

sha. Coraz więcej siedzimy w telefonach, jesteśmy zgarbione, pospinane, a napięcie, które nosimy w ciele, widać na twarzy. Regularnie używam też urządzenia Ziip Halo, które działa trochę jak domowy lifting. Lubię technologie, które wspierają skórę, ale wszystko u mnie opiera się bardziej na regularności niż na natychmiastowych efektach. Nie wierzę w cuda. Ostatnio odkryłam kosmetyki Danucera i bardzo polubiłam krem, tonik i maskę Master. Fascynuje mnie zresztą sama biografia założycielki. Lubię historie kobiet, które coś budują po swojemu.

Masz swoje ukochane kosmetyki, do których zawsze wracasz?

Świat się zglobalizował i wszystko jest praktycznie dostępne online, ale ja nadal przywożę z podróży mydła w kostce, olejki i toniki. Kocham stare włoskie apteki. Mam jedną ulubioną na Sycylii, do której wracam po kremy rumiankowe i naturalne olejki z prostymi składami. Uwielbiam kultowy różany tonik Acqua Rose – nie tylko za sam zapach, lecz także za opakowanie. Lubię rzeczy, które mają charakter i historię. Nie lubię kosmetyków, które „krzyczą", ani też, kiedy wszystko pachnie naraz – krem, balsam, włosy. Robi się z tego jakaś chmura zapachów, która bardziej nas zakrywa, niż podkreśla. Lubię kosmetyki, które pachną naturalnie, i lubię zapachy, które są w jakiś sposób intymne.

Jest jakiś mały rytuał, po którym od razu czujesz się lepiej sama z sobą?

Manikiur. Mogę nie nosić biżuterii, ale zawsze muszę mieć pomalowane paznokcie. Do tego stopnia, że potrafię wstać o siódmej rano, by pójść do salonu. To mały gest, ale niesamowicie wpływa na moje samopoczucie. Przez lata nosiłam tylko czerń, ostatnio pokochałam czerwień. To efekt zakochania...

A ciało? Jak dziś o nie dbasz?

Pływam. Ten sport wyciąga ze mnie zmęczenie i napięcie. Z natury jestem ruchliwą osobą, robię tysiące kroków dziennie, ale woda mnie najlepiej wycisza. Staram się też regularnie, przynajmniej raz w miesiącu, chodzić na masaż do Joanny Łepek, która łączy go z oddechem i pracą z ciałem. Nauczyła mnie, jak ważne jest oddychanie i że kilka głębokich oddechów potrafi czasami naprawdę poprawić samopoczucie.

Holistyczne podejście do urody brzmi dziś trochę jak slogan. Co to dla Ciebie właściwie znaczy?

Że wszystko się łączy – jedzenie, sen, oddech, emocje, pielęgnacja. Bardzo świadomie jem. Suplementuję magnez, witaminę C, ashwagandhę i kompleks witamin B. My, kobiety, przechodzimy przez ogromne zmiany hormonalne i fizyczne, a jednocześnie ciągle oczekuje się od nas perfekcyjności. Dlatego dbanie o siebie przestało być dla mnie estetyką. Stało się troską o własne ciało i psychikę.

Masz zgodę na upływ czasu?

Myślę, że mam zgodę na prawdę. Oczywiście byłoby kłamstwem powiedzieć, że upływ czasu mnie nie dotyka, ale lubię swoją twarz taką, jaka jest, bo pokazuje moje życie. To, że zostałam mamą, że kochałam, że byłam szczęśliwa i nieszczęśliwa. Współczesny świat często próbuje wszystko wygładzić, a ja myślę, że w twarzy najpiękniejsza jest właśnie historia.

Pielęgnacja jest dla mnie bardziej rodzajem troski niż poprawianiem swojego wyglądu.

Dziś bardziej niż bycie idealną interesują Cię emocje i prawda?

Tak. Myślę, że bardzo zmieniło mnie macierzyństwo i obserwowanie córki – tego momentu między dzieciństwem a dorastaniem. Właśnie dlatego mój trzeci zapach, Ragazzina, chcę zadedykować mojej córce. Bardzo długo o nim myślałam, bo nie chciałam tworzyć kolejnej słodko-różowej opowieści o dziewczęcości. Interesowało mnie coś bardziej prawdziwego, bo dorastanie przecież może być radosne i piękne, a także bolesne, niepokojące, czasem trudne. Dlatego ten zapach będzie wytrawny i słodko-gorzki. Ale o tym z chęcią opowiem więcej jesienią. ●



Naturalne perfumy botaniczne Santissima
ANIA KUCZYŃSKA
295 zł
aniakuczynska.com



Szczotka poprawiająca mikrokrążenie skóry głowy z drewnianym wymiennym „włosiem"
DI LUCA
367 zł
dilucamilano.it

eprasa.pl b2ee260c69

DROGA DO IDEAŁU



NIE MA CHYBA INNEJ CZĘŚCI CIAŁA, KTÓRĄ KOBIETY TAK POŚWIĘCAŁY DLA MODY. OWSZEM, ŚCISKAŁYŚMY TALIĘ GORSETEM, ALE TO STOPY PRZEZ WIEKI PŁACIŁY NAJWYŻSZĄ CENĘ ZA OBOWIĄZUJĄCE IDEAŁY PIĘKNA. BYĆ MOŻE DLATEGO, ŻE SĄ FUNDAMENTEM, OD KTÓREGO ZALEŻY CAŁA SYLWETKA. ZROZUMIAŁAM TO PO LATACH ZACHWYTU NAD PIĘKNYMI BUTAMI. UŚWIADOMIŁAM SOBIE, ŻE NIE ZNOSZĘ SWOICH STÓP, A RACZEJ HALLUKSÓW, KTÓRE ZDECYDOWAŁAM SIĘ W KOŃCU ZOPEROWAĆ.

tekst
MARTA
RUDOWICZ

eprasa.pl b2ee260c69

Pamiętam pierwszy własnoręcznie napisany list do Świętego Mikołaja: „Poproszę te czerwone buciki, które ciocia Basia kazała mi przymierzyć...". Mama zamówiła je przez znajomą jadącą do Berlina, ale zanim zapadła ostateczna decyzja, trzeba było sprawdzić rozmiar i dlatego na chwilę znalazły się na moich stopach. Patrzyłam na nie jak na najpiękniejszą rzecz, jaką kiedykolwiek widziałam. Od najmłodszych lat należałam do „team buty". Torebki były dodatkiem. Buty – zawsze podstawą. Kupowałam je rozważnie i romantycznie. Bywały za ciasne, za małe, za szerokie, za wąskie, ale zawsze musiały być piękne. Ostatnia przeprowadzka uświadomiła mi skalę tej fascynacji i to, że przez całe życie kochałam buty, ale nigdy nie kochałam swoich stóp. Przez halluksy, które dostałam w genetycznym prezencie po tacie.

STREFA KOMFORTU

Jak się żyje z halluksami? Cały czas coś uwiera w ciele i w głowie. Przyzwyczajasz się do kupowania butów pod kątem tego, co bardziej zakryją. Zazdrościsz ludziom na basenie, że bez skrępowania chodzą w japonkach, i pięknych sandałków na stopach innych kobiet. Cierpisz, ale masz zakodowane, że nowe buty mają prawo obcierać, a chodzenie w szpilkach to i tak średnia przyjemność, więc chcąc nie chcąc, akceptujesz niewygodę. Historia kobiecej mody jest w dużej mierze historią negocjacji z własnym ciałem. I chyba nie ma innej jego części, którą kobiety tak konsekwentnie poświęcały dla mody. Przez niemal tysiąc lat w Chinach dziewczynkom krępowano stopy, by nie rosły. Idealna stopa, nazywana „złotym lotosem", miała mieć zaledwie 10 centymetrów długości. Kości łamano, palce podwijano pod spód, a możliwość normalnego chodzenia stawała się mniej ważna niż obowiązujący ideał piękna. Kiedy spojrzałam na swoje stopy przed operacją, pomyślałam, że nie jestem od tej historii aż tak daleko. Sama wybierałam swoje buty, ale efekt był podobny – moje stopy przez lata próbowały dostosować się do estetyki, która niekoniecznie była zgodna z ich anatomią. Szacuje się, że halluksy dotyczą blisko jednej piątej dorosłej populacji i znacznie częściej występują u kobiet niż u mężczyzn. To nie przypadek. Nasze stopy często stają się kroniką wszystkich wyborów podejmowanych między wygodą a wyglądem.

DZIURA W CAŁYM

Decyzję o operacji odkładałam latami. Nauczyłam się funkcjonować w stanie „nie jest źle". W końcu operacja halluksów ma fatalny PR. Jeśli wpiszecie to hasło w internet albo zaczniecie pytać znajomych, usłyszycie głównie historie, że to jedna z najbardziej bolesnych operacji ortopedycznych, że rekonwalescencja trwa miesiącami, że przez wiele tygodni nie można normalnie chodzić. Odkładanie decyzji zajęło mi kilka dobrych lat. Kolejna podróż. Kolejny ważny projekt zawodowy i jeszcze więcej wymówek do pewnego grudniowego poranka. Organizowałam świąteczne party w domu. Włożyłam nowiutkie, mięciutkie klapeczki Balagan, w panterkę, na miniobcasie, takie, które kupuje się z miłości do pięknych butów. Następnego ranka zobaczyłam, że mają dziurę w miejscu halluksa. Poczułam wstyd, bezradność i uświadomiłam sobie, że nadszedł moment decyzji. Nie ból, nie diagnoza, ale dziura w bucie sprawiła, że jeszcze tego dnia zadzwoniłam do kilku koleżanek, które operację halluksów miały już za sobą. Dostałam dziesiątki nazwisk lekarzy, zdjęć przed i po oraz porad. Miałam wrażenie, że znam wszystkie dostępne metody ich operowania. Współczesna ortopedia jest zupełnie innym światem niż jeszcze kilkanaście lat temu. Są metody małoinwazyjne. Są operacje wykonywane przez niewielkie nacięcia. Są techniki pozwalające wrócić do sprawności po dwóch tygodniach. Słuchałam wszystkiego uważnie i finalnie wybrałam zaufanie. Nie najnowszą metodę. Nie najbardziej spektakularną obietnicę. Wybrałam lekarza, który znał moje stopy od lat i nie obiecywał cudów, nawet zniechęcał do operacji. Chciał mieć pewność, że naprawdę jestem przekonana do zabiegu. Ale przede wszystkim uświadomił mi, że to trudna operacja nie tylko z technicznych względów, ale głównie z powodu oczekiwań – każda kobieta wyobraża sobie, że po zabiegu będzie miała stopy jak z katalogu, a nie zawsze jest to po prostu możliwe. I co ważne – halluksy mogą, ale nie muszą, nawracać. Chcę zaryzykować.

DZIEŃ ZERO

16 marca 2026 roku. Dostałam termin operacji, a wraz z nim niekończącą się listę zgód do podpisania i badań do wykonania. Był strach, ale i radość. Pamiętam pierwszą myśl po wybudzeniu z narkozy: „Zrobiłam to!". I widok swoich stóp w bandażach. Nie czułam bólu, przespałam jeden dzień z kroplówką w szpitalu, a następnego dnia wyszłam o kulach w specjalnych ortopedycznych bucikach, z którymi nie rozstawałam się przez kolejne 10 tygodni. Wybrałam metodę klasyczną i operację dwóch halluksów naraz.

Ból, którym wszyscy mnie straszyli, nie nadszedł. Był dyskomfort. Był obrzęk. Poczucie, że zamiast czterdziestki moje stopy mają rozmiar 45. Wyzwaniem okazała się logistyka życia. Droga do kuchni stała się wyprawą. Prysznic akrobatycznym przedsięwzięciem. Bez mojego chłopaka nie dałabym rady. Przez pierwsze tygodnie pomagał mi w zakupach, gotowaniu, rehabilitacji i w nowej codzienności, która nagle przestała być oczywista. Kiedy na chwilę tracimy swobodę poruszania się, rozumiemy, jak bardzo definiuje ona nasze poczucie wolności. Pierwsze dwa tygodnie były prawdziwą lekcją cierpliwości. Analiza każdego sygnału wysyłanego przez ciało. Strach, że źle stanę, że coś zepsuję, że moje palce nigdy się już nie zegną jak kiedyś, że długo nie wrócę do ćwiczeń. Potem płakałam, ale nie z bólu, głównie ze wzruszenia. Budziłam się i nie mogłam uwierzyć, że moje stopy są proste. Pierwszy raz w życiu. I nie mogłam się doczekać, aż zobaczy je świat. Namiętnie więc kupowałam nowe buty przez internet, leżąc w łóżku, i wyobrażałam sobie nową siebie – osobę, która po raz pierwszy od lat nie będzie próbowała niczego ukrywać. ➤

Zdjęcie: Florian Sommet/Trunk Archive

eprasa.pl b2ee260c69

MIĘDZY WSTYDEM A FASCYNACJĄ

Przez lata traktowałam halluksy głównie jak problem estetyczny. Coś, co chciałam ukryć przed światem, mającym na punkcie stóp obsesję. Najlepszych przykładem jest portal WikiFeet. Gigantyczna baza zdjęć stóp celebrytów, ocenianych przez użytkowników pod kątem wyglądu, proporcji i kształtu palców. Są rankingi, komentarze. Są gwiazdy mające tysiące ocen swoich stóp i osoby, które poświęcają czas na analizowanie tego, jak wyglądają stopy aktorek, piosenkarek i modelek. To paradoks naszych czasów. Nigdy wcześniej nie pokazywaliśmy tak wiele swojego ciała, a jednocześnie nigdy wcześniej tak wiele jego fragmentów nie podlegało ocenie. Twarz. Włosy. Paznokcie. Brwi. I stopy. Psychologowie od lat zwracają uwagę, że budzą one wyjątkowo silne emocje. Być może dlatego, że wbrew pozorom to jedna z najbardziej intymnych części naszego ciała. Pozwalamy ich dotykać dopiero wtedy, gdy z kimś jesteśmy naprawdę blisko. Kiedy ktoś robi nam masaż po ciężkim dniu. Kiedy pod kołdrą przez sen szukamy stopą drugiej osoby. Kiedy ktoś pomaga nam zmienić opatrunek albo włożyć skarpetkę. Ta operacja uświadomiła mi, jak niewiele uwagi poświęcamy własnym stopom, a przecież to one utrzymują ciężar naszego ciała, to od nich zaczyna się nasza podstawa i to one pokonują tysiące kroków każdego dnia.

KROK NAPRZÓD

Fizjoterapeuci od lat powtarzają, że stopa jest podstawą całego układu ruchu. Kiedy zmienia się jej ustawienie, zmieniają się kolana, biodra, kręgosłup. Cała sylwetka i sposób chodzenia. A mimo to wciąż pozostają jedną z najbardziej ignorowanych części naszego ciała. Moja pedikiurzystka zawsze się śmieje, że zimą telefon milczy, a latem trudno znaleźć do niej wolny termin. Dbamy o stopy wtedy, gdy mają być oglądane, i zbyt często mylimy pielęgnację z ekspozycją. Kiedy nadchodzi sezon sandałów, nagle przypominamy sobie o piętach, paznokciach, skórkach i kremach. A ich pielęgnacja zaczyna się dużo wcześniej. Od wygodnych butów. Od obserwowania zmian. Od regularnego nawilżania skóry. Od rozciągania po całym dniu chodzenia. Halluksy, przeciążenia, odciski czy pękające pięty rozwijają się latami.

Sześć tygodni po operacji usłyszałam od swojego lekarza, że wszystko zrasta się idealnie, mogę wrócić do wygodnych butów. Jeszcze przez miesiąc nie mogę prowadzić samochodu. Kiedy to piszę, mija 106. dzień. Nigdy wcześniej nie odliczałam czasu z taką dokładnością. Uczę się chodzić na nowo na całej stopie i wiem, że w tym sezonie nie włożę sandałków z cienkimi paseczkami, bo moje stopy będą jeszcze puchły do trzech miesięcy, jak po długim locie samolotem. Wytrzymam. Kiedy ktoś mnie pyta, czy zrobiłabym to jeszcze raz, odpowiadam bez chwili wahania – tak. Nie dlatego, że operacja była łatwa, a rekonwalescencja przyjemna, ale dlatego, że zbyt długo pozwalałam, żeby kompleks decydował o tym, jakie buty kupuję, jak patrzę na własne ciało i jak się z sobą czuję. Paradoksalnie dopiero operacja nauczyła mnie czegoś, czego nie nauczyły mnie tysiące przymierzonych par butów. Że najważniejsze nie jest to, co wkładamy na stopy, ale to, jak się czują. Myślę o dziewczynce siedzącej na podłodze i zachwycającej się czerwonymi bucikami przywiezionymi z Niemiec. Przez całe życie patrzyła na buty. Może dlatego tak długo nie zauważała stóp? O odwadze, która czasami nie polega na zrobieniu wielkiej rzeczy, ale na zaprzestaniu odkładania jej na później. I o tym, że droga do ideału bardzo rzadko prowadzi przez perfekcję. Znacznie częściej prowadzi przez komfort. Przez zgodę z sobą. Przez możliwość stanięcia na własnych nogach. Dosłownie. ●

Najlepsze dla stóp



1. Intensywnie regenerująca maska do stóp w skarpetkach na noc z alantoiną, masłem shea i mocznikiem **NEONAIL** 22 zł *neonail.pl*
2. Lakier pielęgnacyjny z olejem ze słodkich migdałów nadający intensywny blask Active Glow **MANUCURIST** 80 zł *douglas.pl*
3. Sól chłodząco-relaksująca z mocznikiem i ekstraktem z alg **GEHWOL** 45 zł *apteki* **4.** Krem z 30 proc. mocznika do suchej i przesuszonej skóry stóp **NAPPA** 25 zł *gabinety podologiczne* **5.** Regenerujący plaster-krem na zrogowacenia na bazie mocznika, lipidów, kwasu hialuronowego – intensywnie nawilża, redukuje szorstkość i chroni przed powstawaniem nowych zrogowaceń **PODOLOGIC** 27 zł *farmona.pl*

Zdjęcia: materiały prasowe

eprasa.pl b2ee260c69

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

Promieniowanie UVA i UVB osłabia skórę oraz przyspiesza fotostarzenie, dlatego odpowiednio dobrane dermokosmetyki przeciwsłoneczne z Super-Pharm skutecznie temu przeciwdziałają.

Do ochrony najbardziej wrażliwych obszarów sprawdzi się sztyft **Mustela Sun SPF 50 [54,99 zł / 9 ml]**, który dzięki formule z olejkiem z awokado zapewnia wysoką ochronę i komfort bez tłustego filmu. Do skóry naczynkowej lub z trądzikiem różowatym przeznaczony jest krem **Pharmaceris S Capilar Protect SPF 50+ [69,99 zł / 50 ml]** wzmacniający naczynia i redukujący rumień. Osoby preferujące lekkie formuły mogą sięgnąć po **Eucerin Sun Oil Control SPF 50+ Dry Touch [143,99 zł / 30 ml]** – ultralekkie serum ograniczające sebum i idealne pod makijaż. **Antyoksydacyjna mgiełka SPF 50+ z serii Pharmaceris S [69,99 zł / 75 ml]** zagwarantuje komfort aplikacji w gorące dni, bez naruszania makijażu. W pielęgnacji anti-aging wyróżnia się marka **Caudalíe, zwłaszcza Vinosun Protect SPF50+ [75,99 zł / 50 ml]**, który wspiera ochronę kolagenu w skórze i przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu. Z kolei **Vichy Capital Soleil UV Aqua fluid koloryzujący SPF 50 [113,99 zł / 50 ml]** łączy ochronę z wyrównaniem kolorytu skóry i naturalnym wykończeniem.

Spray **Vichy Capital Soleil UV Aqua Spray SPF 50 [123,99 zł / 200 ml]** intensywnie nawilża ciało i jest wygodny w aplikacji, a **La Roche-Posay Anthelios UVSport SPF 50+ [155,99 zł / 200 ml]** sprawdzi się podczas aktywności fizycznej, dzięki odporności na pot i wodę. W podróż lub do torebki warto zabrać poręczną wersję dermokosmetyków przeciwsłonecznych, np. **Avène Sun Ultra Stick SPF 50 [145,99 zł / 45 g]**. **Bioderma Photoderm Xdefense SPF 50+ [94,99 zł / 40 ml]** zapewnia ochronę przed czynnikami środowiskowymi i wspiera detoksykację skóry, minimalizując niedoskonałości. Funkcję produktu 2 w 1 spełnia **Ultra Serum od Avène Sun [161,99 zł / 30 ml]**, łącząc bardzo wysoką ochronę SPF 50+ z nawilżeniem. Rutynę pielęgnacyjną uzupełni **Lierac Sunissime multifunkcyjny suchy olejek [163,99 zł / 100 ml]** z drobinkami złota dodający blasku, który rozświetla skórę i nadaje efekt słonecznego glow, a zapach z nutami kokosa, bergamotki i jaśminu pobudza zmysły.

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



Zeskanuj kod,
pobierz aplikację
i odkrywaj więcej!

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

drogeria aplikacja superpharm.pl

adresat: [illegible]

Małe zachwyty

KONSYSTENCJE MAJĄ MOC. TO ONE DECYDUJĄ NAJCZĘŚCIEJ, CZY BĘDZIEMY STOSOWAĆ KOSMETYKI Z PRZYJEMNOŚCIĄ I ZOBACZYMY ICH REZULTATY...



OCHRONA Z KOLOREM

Z efektem glow czy bez? W przypadku tych kremów CC Daily SPF 50 decyzja jest trudna. Oba są lekkie, nawilżające, idealne na upały nie tylko w mieście. Podczas aplikacji formuła zmienia się z płynnego kremu w subtelny podkład, który dopasowuje się do naturalnego kolorytu cery i pięknie go wyrównuje.
BIELENDA 39,90 zł
bielenda.com



MAT DOSKONAŁY

Nowa pomadka Cinematic to wielozadaniowa, kremowa, matowa formuła do ust i twarzy, która stapia się z cerą niczym druga skóra, a ceramiczne mikrosfery optycznie wygładzają drobne linie jak dobry instagramowy filtr.
DR IRENA ERIS
179 zł
sklep.drirenaeris.com



Po upalnej letniej nocy nie ma nic przyjemniejszego niż kilkuminutowy masaż **CHŁODZĄCYMI ŁYŻKAMI** wykonanymi ze stali nierdzewnej klasy medycznej. Ekspresowo poprawiają *drenaż limfatyczny* i napięcie skóry.

339 zł *easylivin.com.pl*



WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE

Wszystkie kremy z linii Repaskin Urban 365 zostały wzbogacone o składniki aktywne o działaniu antyoksydacyjnym, a ten Anti-Aging dodatkowo o peptydy i kwas hialuronowy. Chroni skórę przed UVA, UVB, HEV oraz przed smogiem. Do tego jest lekki, nawilżający i ujędrnia. Bardzo łatwo zapomnieć, że masz na skórze ochronny krem.
SESDERMA
143 zł *sesderma.com*



WIĘCEJ NIŻ WYGŁADZENIE

Olejkowe serum z retinolem Lunula Night wspiera nocną odnowę skóry, nawet tej bardzo wrażliwej, poprawiając jej gęstość, sprężystość i ogólną jakość. Sekret? Uwodorniony retinol nowej generacji, autorski Cell Revive Complex z komórkami macierzystymi lotosu, koenzymem Q10 oraz duetem spilantolu i oleju z mastyksu.
OIO LAB
289,90 zł
pl.oiolab.co



eprasa.pl b2ee260c69



WIECZORNE PRZYJEMNOŚCI

Krem Total Night to bardziej wieczorny „zabieg" dla skóry niż tylko kolejny etap pielęgnacji. Ta niezwykła formuła oil-in-gel-in-water to starannie wyselekcjonowane składniki aktywne, jak nektar z komórek macierzystych litopsów, znanych ze swoich zdolności do wspierania syntezy witaminy D i poprawy dotlenienia skóry, oraz jedwabista konsystencja, która tworzy na skórze delikatny film i otula ją niczym pielęgnacyjny kokon, by wzmacniać działanie składników przez całą noc i sprawić, że skóra odzyskuje blask jak po dobrym zabiegu.

AINHOA
269 zł *ainhoa.pl*



CISZA W WIELKIM MIEŚCIE

Nowe miejskie spa w Warszawie, które zachwyca wystrojem, ciszą, selekcją marek i menu zabiegów. Są fryzjer, manikiur, pedikiur i autorskie masaże twarzy Danuty Mieloch, kosmetolożki i założycielki marki Danucera. Zero maszyn high-tech, tylko dłonie kosmetyczek. Nasz bestseller to Sculpt & Lift – rzeźbiący masaż, który natychmiast poprawia kontur twarzy, przywraca napięcie i naturalny glow, a przy tym gwarantuje relaks do potęgi.

DANUCERA SPA
danucera.pl



IDEAŁ POD MAKIJAŻ

W tej lekkiej, żelowo-kremowej formule Face.It możesz łatwo zakochać się od pierwszej aplikacji. Intensywnie nawilża, redukuje zaczerwienienia i otula skórę komfortem. W składzie? Czarny ryż, ektoina, beta-glukan, cica i dbający o równowagę mikrobiomu kompleks pre- i postbiotyków. Ideał po makijaż i na „no make-up day".

MIYA COSMETICS
39,90 zł
miyacosmetics.com

Zdjęcia: serwis prasowy

REKLAMA

NOWOŚĆ

Bielenda



Polecam ♡ Ola Cedro
@aleksandracedro

ACNE REMEDIUM

PROGRAM ANTYTRĄDZIKOWY

ŁAGODNE PODEJŚCIE DO SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ

tłustej, mieszanej, z tendencją do **niedoskonałości i trądziku.**

Ultralekki krem nawilżająco-normalizujący

+ długotrwale **nawilża**
+ wygładza i **redukuje niedoskonałości**
+ przywraca równowagę
+ łagodzi podrażnienia





Plasterki hydrokoloidowe na wypryski

+ pomagają w **eliminacji niedoskonałości**
+ wspierają **regenerację skóry**
+ izolują przed czynnikami zewnętrznymi
+ plasterki w 2 rozmiarach

poznaj wszystkie produkty

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

eprasa.pl b2ee260c69



LEKCJA LEKKOŚCI

JESZCZE NIEDAWNO O LIMFIE MÓWILI GŁÓWNIE LEKARZE I FIZJOTERAPEUTKI. DZIŚ DRENAŻ LIMFATYCZNY PRZEŻYWA PRAWDZIWY RENESANS. DLACZEGO WRAZ Z NADEJŚCIEM LATA ZNÓW SZUKAMY SPOSOBÓW NA LEKKOŚĆ I CO WSPÓLNEGO MAJĄ Z TYM SZCZOTKI DO CIAŁA, BRAZYLIJSKIE MASAŻE I NOWOCZESNY WELLNESS?

tekst MARTA RUDOWICZ

Każdego ranka Carly Cardellino, była dziennikarka urodowa i mama dwójki dzieci, chwyta szczotkę do ciała i szybkimi, zdecydowanymi ruchami przesuwa nią po ramionach, nogach i brzuchu, a cały rytuał regularnie pokazuje swoim obserwatorom na Instagramie. „Jedyna rzecz związana z urodą, która naprawdę robi różnicę w napięciu skóry, to drenaż limfatyczny" – napisała pod jednym z filmów. Nie jest jedyna. Hashtag #lymphaticdrainage zdobył już miliardy wyświetleń. Filmy pokazujące masaże brzucha czy szczotkowanie ciała na sucho szybują w górę pod kątem zasięgów szczególnie latem, gdy wysokie temperatury, długie podróże i siedzący tryb życia sprawiają, że wiele z nas zaczyna odczuwać opuchliznę, ciężkość nóg i zatrzymywanie wody w organizmie.

I choć może się wydawać, że drenaż limfatyczny to kolejny trend wykreowany przez media społecznościowe, jego historia jest znacznie dłuższa. Praca z układem limfatycznym była obecna już w tradycyjnych systemach medycyny, takich jak ajurweda czy medycyna chińska. A współczesną formę terapii opracowano w latach 30. XX wieku z myślą o osobach z obrzękami i schorzeniami układu limfatycznego. Dziś zainteresowanie limfą przeżywa wielki come back. Coraz częściej mówi się o niej nie tylko w kontekście ciężkich nóg czy zatrzymywania wody, lecz także energii, regeneracji, jakości skóry i codziennego samopoczucia.

BRAZYLIJSKI SEKRET

Prawdziwy przełom przyszedł z Brazylii. To właśnie tam Renata França stworzyła autorską metodę drenażu limfatycznego, która szybko wyszła poza gabinety terapeutyczne i trafiła do świata beauty. Jej technika opiera się na szybkich, rytmicznych ruchach i mocniejszym ucisku niż klasyczny drenaż. Efekty mają być widoczne niemal natychmiast – mniejsza opuchlizna, bardziej zarysowana talia i uczucie lekkości. Nic dziwnego, że metoda szybko zdobyła grono fanek wśród celebrytek. Hailey Bieber czy Dua Lipa wielokrotnie wspominały o drenażu limfatycznym jako jednym z zabiegów wykonywanych przed ważnymi wydarzeniami czy sesjami zdjęciowymi. W mediach społecznościowych ogromną popularność zdobyły także zdjęcia „przed i po", pokazujące różnicę po zaledwie jednej sesji. To właśnie ten natychmiastowy efekt sprawił, że w czasach, gdy coraz mniej wierzymy w spektakularne metamorfozy, obietnica poczucia lekkości wydaje się znacznie bardziej wiarygodna niż kolejna dieta czy trening mający zapewnić błyskawiczne rezultaty.

LIMFA WYCHODZI Z GABINETÓW

Podobnie jak wcześniej joga, sauny infrared czy zimne kąpiele również limfa stała się częścią codziennych rytuałów wellness. W mediach społecznościowych można znaleźć tysiące filmów pokazujących nie tylko szczotkowanie ciała na sucho, lecz także specjalistyczne urządzenia do presoterapii – charakterystyczne pneumatyczne rękawy zakładane na nogi, które przez sekwencyjny ucisk mają wspierać krążenie i regenerację. Jeszcze kilka lat temu tego typu sprzęt można było spotkać głównie w gabinetach fizjoterapeutycznych lub w szatniach zawodowych sportowców. Dziś coraz częściej trafia do prywatnych mieszkań. Wieczorny rytuał z książką, serialem i kompresyjnymi „butami do limfy" staje się nową odsłoną domowego self-care.

To zjawisko mówi zresztą o czymś więcej niż tylko o popularności jednego zabiegu. Przez lata świat wellness koncentrował się przede wszystkim na wyglądzie: płaskim brzuchu, cellulicie czy liczbie kilogramów na wadze. Dziś coraz częściej szukamy czegoś mniej spektakularnego, ale bardziej odczuwalnego na co dzień. Chcemy mieć więcej energii, lepiej spać, szybciej się regenerować i czuć się dobrze we własnym ciele. Właśnie dlatego

Zdjęcie: Lambada/Getty Images

eprasa.pl b2ee260c69

limfa tak dobrze wpisuje się w ducha współczesnego wellness. Łączy estetykę z samopoczuciem, gabinetowe zabiegi z domowymi rytuałami, a potrzebę dbania o wygląd z równie silną potrzebą odzyskania równowagi.

O CO WŁAŚCIWIE CHODZI Z LIMFĄ?

Układ limfatyczny to sieć naczyń i węzłów chłonnych odpowiedzialnych za transport płynów, wspieranie odporności i usuwanie produktów przemiany materii. Choć na co dzień niewiele o nim myślimy, działa nieustannie, pomagając organizmowi utrzymać równowagę. Specjaliści podkreślają jednak, że w zdrowym organizmie limfa krąży samodzielnie. Jeśli nie cierpimy na schorzenia związane z układem limfatycznym, nie ma medycznej konieczności regularnego wykonywania drenażu. Nie oznacza to jednak, że zabieg nie przynosi żadnych korzyści. Wiele osób zauważa zmniejszenie obrzęków, szczególnie w okolicach nóg i brzucha, a także poprawę samopoczucia. Efekty wizualne są zwykle związane z redukcją nadmiaru płynów i mają charakter przejściowy, jednak dla wielu osób właśnie to uczucie lekkości staje się najważniejszym argumentem. Co ciekawe, coraz częściej mówi się również o wpływie pracy z limfą na ogólny dobrostan. W świecie wellness przestała być ona wyłącznie tematem medycznym. Stała się symbolem nowego podejścia do dbania o siebie – mniej skupionego na walce z własnym ciałem, a bardziej na wspieraniu jego naturalnych procesów.

GABINET CZY SZCZOTKA?

Szczotkowanie ciała na sucho, rollery, kamienie gua sha czy krótkie automasaże są dziś równie modne jak profesjonalne zabiegi. Ale czy szczotka może zastąpić wizytę w gabinecie? Niekoniecznie. Profesjonalny drenaż wykonywany przez terapeutę opiera się na konkretnych technikach i pracy z określonymi obszarami układu limfatycznego. Domowe rytuały mogą jednak być jego cennym uzupełnieniem. Dobra wiadomość jest taka, że limfa najbardziej lubi regularność. W przeciwieństwie do układu krwionośnego nie ma własnej pompy, dlatego do przemieszczania się potrzebuje ruchu mięśni i oddechu. Spacer, pływanie, joga, rozciąganie czy nawet kilka minut świadomego oddychania mogą wspierać jej naturalne funkcjonowanie. Być może właśnie dlatego szczotki do ciała wróciły do łask. Są niedrogie, łatwo dostępne i wpisują się w szerszy trend powrotu do prostych rytuałów. Obiecują lekkość. A lekkość – zarówno w ciele, jak i w głowie – okazuje się wartością, której szukamy bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. ●

REKLAMA



eprasa.pl b2ee260c69



Właścicielka Eyebar
ELIZA MOCZYDŁOWSKA
Eyebar

Moda na ładne brwi sprawiła, że poświęcamy im dziś więcej uwagi niż kiedykolwiek wcześniej. Nakładamy odżywki, utrwalamy żelami, wyczesujemy i regularnie stylizujemy. Tymczasem wakacje to dobry moment, by dać brwiom trochę odpocząć, podarować im czas na regenerację oraz pozwolić na bardziej naturalny wygląd. Warto sięgać po olejki, takie jak rycynowy czy z czarnuszki.

Jeśli zależy nam na zadbanym efekcie bez codziennego stania przed lustrem, dobrym rozwiązaniem może być laminacja. To jeden z najwygodniejszych zabiegów na lato, choć wciąż spotykam się z opinią, że niszczy włoski. To mit. Prawidłowo wykonana laminacja nie wpływa negatywnie na strukturę brwi, a odpowiednio połączona z pielęgnacją pomaga utrzymać je w dobrej kondycji.



Stomatolog
TOMASZ KUPRYŚ
Dental Clinic Kupryś Physiotherapy

Wakacje nie sprzyjają stomatologicznej dyscyplinie. Częściej jemy lody, pijemy mrożoną kawę czy słodkie napoje, a zęby przez wiele godzin są narażone na działanie cukrów. Dlatego zachęcam do dwóch prostych nawyków: płukania zębów wodą zawsze po każdym takim słodkim posiłku oraz codziennego oczyszczania przestrzeni międzyzębowych. To właśnie tam najczęściej rozwija się próchnica, której nie widać na pierwszy rzut oka. Niewielkie zmiany w codziennej rutynie potrafią zrobić większą różnicę niż najambitniejsze postanowienia podejmowane po wakacjach.

Pamiętajmy też, że po mocno kwaśnych napojach, np. lemoniadzie, mycie zębów to nienajlepszy odruch. Zawarte w cytrusach i takich napojach kwasy chwilowo osłabiają szkliwo, dlatego warto odczekać około 30 minut przed myciem zębów. W przeciwnym razie możemy nieświadomie przyspieszać jego ścieranie.



Ginekolożka
AGNIESZKA NALEWCZYŃSKA
Estebelle dr Agnieszka Nalewczyńska

Wysokie temperatury nie tylko odbierają nam uczucie świeżości, lecz także stwarzają idealne warunki do namnażania się mikroorganizmów. To właśnie dlatego latem znacznie częściej pojawiają się podrażnienia i infekcje intymne. Szczególnie dotyczy to tych kobiet, które dużo czasu spędzają w mokrym stroju kąpielowym, korzystają z basenów lub mają obniżoną odporność. W takich sytuacjach warto pomyśleć o osłonowej probiotykoterapii, najlepiej jeszcze przed wyjazdem na urlop. Wszystkich zachęcam również do bardzo prostego nawyku – rezygnacji z bielizny podczas snu. Noc to najlepszy moment, by zapewnić skórze odpoczynek i odpowiednią wentylację.

Warto też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu wodą zakwaszoną cytryną oraz ostrożnie podchodzić do perfumowanych chusteczek do higieny intymnej. Nie powinny zastępować wody i delikatnych środków myjących. W higienie intymnej mniej często znaczy więcej, a naturalna flora bakteryjna jest naszym największym sprzymierzeńcem.





3

1. Puszysta pianka myjąca wzbogacona o naturalny prebiotyk, wspierający równowagę mikroflory i naturalne pH skóry **LAVU** 59 zł/100 ml *carebylavu.com* **2.** Jaśminowo-miętowy płyn do płukania jamy ustnej w wersji „do torebki" **MARVIS** 71 zł *apteki* **3.** Zagęszczający i wzmacniający olejek do brwi i rzęs na bazie olejków z: czarnuszki, rycynowego, arganowego, kokosowego, oraz witaminy E **EYEBAR** ok. 59 zł *eyebar.com*

Letnie drobne nawyki

W ŚWIECIE PEŁNYM TRENDÓW I CORAZ DŁUŻSZYCH LIST ZALECEŃ ŁATWO PRZEOCZYĆ TO, CO NAPRAWDĘ MA ZNACZENIE. TYMCZASEM ZDROWIE, KOMFORT I DOBRE SAMOPOCZUCIE CZĘSTO ZACZYNAJĄ SIĘ OD DROBNYCH CODZIENNYCH NAWYKÓW. O JAKICH NIE WARTO ZAPOMINAĆ LATEM?

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

SZTUKA DOBREGO STARZENIA

Dlaczego współczesne piękno coraz częściej zaczyna się od dobrostanu, a nie od pogoni za perfekcją? O zmianach w podejściu do ciała, skóry i procesu starzenia pisze **dr Beata Pawlik-Stopińska**, dermatolog i ekspertka medycyny well-aging.

Przez 35 lat pracy obserwowałam, jak zmienia się sposób, w jaki kobiety postrzegają swoje ciało i urodę. Jeszcze niedawno rozmowy o atrakcyjnym wyglądzie koncentrowały się głównie wokół rozmiaru, wagi czy prób zatrzymania czasu. Dziś coraz częściej ustępują miejsca pytaniom o jakość skóry, poziom energii, regenerację organizmu i dobre samopoczucie. To zmiana, którą uważam za niezwykle wartościową.

Współczesna kobieta coraz lepiej rozumie, że wygląd nie istnieje w oderwaniu od zdrowia. Widać na niej skutki niedoboru snu, przewlekłego stresu, przemęczenia czy nieprawidłowych nawyków. Widać również efekty troski o siebie, równowagi i regeneracji.



dr Beata Pawlik-Stopińska
Dermatolog, ekspertka medycyny well-aging i zdrowego starzenia. Od ponad 30 lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z kondycją skóry, regeneracją organizmu oraz holistycznym podejściem do zdrowia oraz urody.

Dlatego coraz większą rolę odgrywa dziś podejście komplementarne. Nie chodzi wyłącznie o pielęgnację czy pojedyncze procedury estetyczne. Równie istotne stają się sen, aktywność fizyczna, odpowiednie odżywianie, równowaga hormonalna oraz umiejętność odpoczynku. Organizm funkcjonuje jako całość, a skóra zawsze opowiada historię tego, co dzieje się głębiej.

Nowa definicja longevity

Nieprzypadkowo jednym z najważniejszych pojęć ostatnich lat stało się longevity. Choć często tłumaczy się je jako „długowieczność", dla mnie oznacza ono przede wszystkim zachowanie dobrej jakości życia przez długie lata. To podejście, które nie skupia się na walce z wiekiem, lecz na wspieraniu naturalnych procesów organizmu. Nie chodzi o to, by wyglądać młodziej za wszelką cenę, ale by jak najdłużej czuć się dobrze we własnym ciele.

Stres jako niewidzialny akcelerator zmian

Coraz więcej wiemy również o wpływie stresu na procesy starzenia. Przewlekle podwyższony poziom kortyzolu zaburza regenerację organizmu, pogarsza jakość snu, wpływa na kondycję skóry i może sprzyjać odkładaniu się tkanki tłuszczowej. W praktyce oznacza to, że troska o dobrostan psychiczny staje się równie ważnym elementem dbania o wygląd jak odpowiednio dobrana pielęgnacja.

Regeneracja jako codzienna potrzeba

Jeszcze kilka lat temu skupialiśmy się przede wszystkim na działaniu. Dziś coraz częściej doceniamy odpoczynek, wyciszenie i świadome zwalnianie tempa. Organizm potrzebuje czasu, by odbudowywać swoje zasoby, a skóra jest jednym z pierwszych miejsc, w których możemy dostrzec efekty tej regeneracji.

Technologie wspierające naturalne procesy organizmu

Coraz częściej nie służą one wyłącznie poprawie wyglądu, ale wspieraniu naturalnych procesów naprawczych organizmu. Przykładem są rozwiązania wykorzystujące wielowymiarową stymulację tkanek, poprawę mikrokrążenia czy wsparcie procesów regeneracyjnych skóry i ciała. Technologie takie jak LPG Cellu M6 Infinity® wpisują się w ten kierunek, ponieważ pomagają pracować nie tylko nad jakością skóry czy sylwetką, lecz tak że nad rozluźnieniem napięć, poprawą komfortu ciała i ogólnym samopoczuciem.

Światło w służbie regeneracji

Jednym z ciekawszych kierunków rozwoju nowoczesnej kosmetologii i dermatologii jest wykorzystanie światła jako wsparcia naturalnych procesów regeneracyjnych. Odpowiednio dobrane długości fal mogą wspomagać kondycję skóry, łagodzić stany zapalne i wspierać odbudowę tkanek. Technologie takie jak LED TriWings® wpisują się w trend terapii, które działają w harmonii z biologią organizmu, pobudzając jego własne mechanizmy naprawcze.

Siła umiaru i świadomej pielęgnacji

Jednocześnie doświadczenie pokazuje, że najlepsze efekty daje umiar. W świecie, który przyzwyczaił nas do natychmiastowych rezultatów, łatwo ulec pokusie nadmiaru. Tymczasem skóra bardzo często lepiej reaguje na konsekwentne, przemyślane działania niż na intensywne i zbyt częste ingerencje.

Znacznie częściej umiar oznacza zdrową, promienną skórę, naturalność, energię i dobre samopoczucie. Nie jest efektem presji, lecz troski o siebie. A to sprawia, że z wiekiem coraz wyraźniej dostrzegamy coś, co od dawna obserwuję w swojej pracy: prawdziwe piękno zaczyna się od równowagi. Nie od walki z czasem, ale od mądrego wspierania organizmu na każdym etapie życia.

Lampy LED TriWings® i LPG Cellu M6 Infinity® to urządzenia kosmetyczne. Przed rozpoczęciem jest potrzebna indywidualna konsultacja i odpowiednie dobranie zabiegu do potrzeb skóry.

eprasa.pl b2ee260c69

ALE SŁODKO



JEJ ZASADY SĄ PROSTE: JEDZ TYLKO WYTRAWNE ŚNIADANIA, CUKIER ZAWSZE NA DESER I PO KAŻDYM POSIŁKU RUSZAJ SIĘ PRZEZ 10 MINUT. FRANCUSKA NAUKOWCZYNI **JESSIE INCHAUSPÉ**, ZNANA JAKO @GLUCOSEGODDESS, POMOGŁA ZROZUMIEĆ, JAK SKOKI GLUKOZY MOGĄ ZRUJNOWAĆ NASZE ŻYCIE. ZAUFAŁY JEJ MILIONY.

rozmawia KATARZYNA DĄBROWSKA

eprasa.pl b2ee260c69

Dlaczego tak podstawowa funkcja jak jedzenie sprawia nam dzisiaj tyle trudności?

JESSIE INCHAUSPÉ: Winny jest temu m.in. kapitalizm. Przeszliśmy od uprawiania własnego jedzenia do jego uprzemysłowienia. Istnieje wiele wielkich firm spożywczych, które próbują tworzyć bardzo uzależniające słodkie produkty. Powstaje żywność supermarketowa, a marketing wokół niej sprawia, że chcemy kupować jej więcej. Zaczęliśmy chorować z powodu złego odżywiania. I straciliśmy podstawową wiedzę o jedzeniu.

Co masz na myśli, mówiąc „podstawowa wiedza"?

Kiedyś mieliśmy intuicję, rodzinne przepisy i domowe jedzenie. Teraz więcej pracujemy, utraciliśmy kulturę rodzinnego gotowania. Oczywiście to zależy też od kraju. Na przykład we Francji gotujemy dużo więcej niż w USA. Nie wiem, jak jest w Polsce.

Gotowanie w domu jest bardzo ważną częścią naszej kultury. I coraz bardziej to doceniamy!

Wow, to wspaniale. A mimo to, nawet jeśli gotujesz w domu, wciąż wokół nas jest mnóstwo łatwo dostępnego jedzenia, które jest dość toksyczne. Batoniki, ciasteczka, jedzenie z supermarketów. Żyjemy w bardzo skomplikowanym środowisku żywieniowym. Dlatego próbuję pomagać ludziom prostymi narzędziami poruszać się w tym świecie.

To sekret wielkiej popularności Twoich książek i profili w mediach społecznościowych.

Myślę, że tak. Bo gdyby moja metoda polegała tylko na: „Nie jedz cukru", nikt by mnie nie słuchał. Mój przekaz to: „Hej, wiem, że cukier jest wszędzie. Oto kilka narzędzi, dzięki którym możesz jeść cukier i nie zrujnujesz sobie zdrowia". To bardzo realistyczne podejście. Działa, jest łatwe i potwierdzone naukowo. Myślę, że właśnie dlatego ludzie tak dobrze na to reagują – bo pozwala im jeść rzeczy, które kochają, ale w sposób mniej szkodliwy dla organizmu.

Podkreślasz, że dziś trudno o dobre jedzenie także ze względu na szalone tempo życia. Ty też dużo pracujesz plus jesteś mamą małego chłopca. Niełatwo to pogodzić.

Trzymam się priorytetów. Na przykład w niedziele, kiedy mój syn śpi, poświęcam dwie godziny na przygotowanie jedzenia na cały tydzień. Jedzenie i ćwiczenia są dla mnie bardzo ważne. Nawet jeśli jestem bardzo zajęta, wolę przełożyć spotkanie, żeby mieć czas pójść na siłownię i zjeść coś zdrowego. Pamiętam wywiad z Michelle Obamą – powiedziała, że na początku roku siada ze swoim zespołem i wpisuje do kalendarza: „O tej godzinie codziennie idę na siłownię, o tej godzinie jestem z dziećmi", a dopiero potem planuje spotkania. Skoro ona może tak to zorganizować, to ja też!

Miliony ludzi na świecie traktują Cię jak guru. Jaką najbardziej wzruszającą historię usłyszałaś od swoich fanów?

Najbardziej poruszają mnie historie kobiet, które miały problemy z zajściem w ciążę. Czasami problemem jest glukoza, insulina, testosteron. Najbardziej wzrusza mnie, kiedy słyszę: „Dzięki trikom glukozowym wrócił mi okres i urodziłam dziecko". Sama jestem teraz mamą, więc dla mnie to najbardziej niesamowite wiadomości, jakie mogę dostać. Jestem za nie bardzo wdzięczna.

Twoja działalność wiąże się także z wielką odpowiedzialnością za ludzi, którzy stosują się do Twoich rad.

Tak. Czuję tę odpowiedzialność każdego dnia. Dlatego wszystko, co publikuję, bazuje na badaniach naukowych. Dzielę się tylko potwierdzoną wiedzą naukową, staram się jedynie robić to trochę bardziej zabawnie i atrakcyjnie. Jeśli się nad tym zastanowić, tak naprawdę mówię tylko: „Jedz warzywa, a cukier traktuj zawsze jako deser". Samo w sobie nie brzmi to zbyt sexy, więc ja opakowuję ją tak, by brzmiało bardziej trendy!

Skoro o trendach mowa – uwielbiam Twoje stylizacje. Zawsze wyglądasz świetnie. Poproszę o zasady, które kierują Twoimi modowymi wyborami.

Po pierwsze, znajdź kolory, które do ciebie pasują. To bardzo indywidualne. Ja wiem, że dobrze wyglądam w mocnych, jednolitych kolorach – czerwonym, zielonym, niebieskim, żółtym. I kiedy robię zakupy albo przygotowuję stylizacje, najpierw patrzę na kolor. Po drugie, marka nie ma znaczenia. Nie myśl, że skoro coś jest od wielkiego projektanta, to automatycznie jest dobre. Noszę dużo rzeczy vintage. Patrzę na krój i na to, czy dobrze się w tym czuję, czy daje mi to poczucie siły i energii. Jak ta marynarka vintage Mugler, którą mam dziś na sobie – ona spełnia te wymogi. I po trzecie, bawcie się modą, to prawdziwa frajda. Jestem po raz pierwszy w Polsce i widzę, że wy, Polki, wiecie, jak to robić. ●



JESSIE INCHAUSPÉ
Jest francuską biochemiczką i influencerką – na Instagramie obserwuje ją ponad sześć milionów ludzi. Napisała trzy książki. Była na okładce francuskiego ELLE. Rozmowa odbyła się w Poznaniu w czasie konferencji Impact (z prawej autorka wywiadu).

Zdjęcia: Chris Ryan/Getty Images, archiwum prywatne Katarzyny Dąbrowskiej

eprasa.pl b2ee260c69

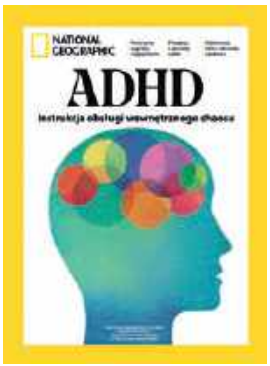
















kultowy.pl

Twój ulubiony kiosk w zasięgu kliknięcia!

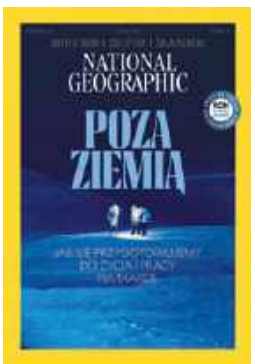




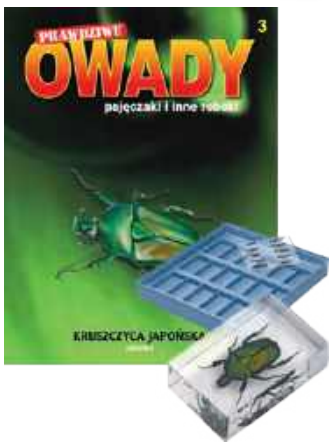












eprasa.pl b2ee260c69

ELLE *styl życia*

redaguje
KATARZYNA
OLKOWICZ



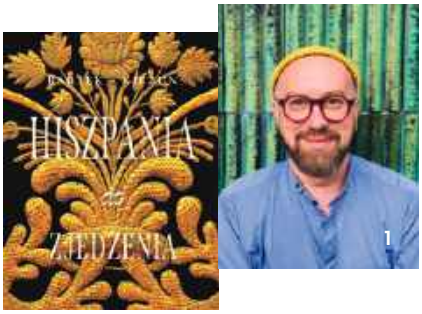
IDEALNA NA LATO SAŁATKA ZIEMNIACZANA

SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:

• *600 g ziemniaków* • *cebula czerwona* • *kilka rzodkiewek* • *garść natki pietruszki*
SOS: • *60 ml oliwy z pierwszego tłoczenia* • *30 ml octu winnego, najlepiej z Jerezu* • *sól morska* • *łyżeczka papryki słodkiej wędzonej*

Ziemniaki obieramy i kroimy w plasterki. Gotujemy do miękkości, ale chwilę krócej niż zazwyczaj. Muszą trzymać fason. Cebulę siekamy w piórka, rzodkiewki kroimy w plasterki, pietruszkę siekamy. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, mieszamy delikatnie, by nie połamać ziemniaków. Łączymy składniki sosu, mieszamy dokładnie i polewamy sałatkę. Znów mieszamy. Odstawiamy na pół godziny. Z porządnie schłodzonym białym winem papas aliñás tworzy wspaniały duet o smaku Kadyksu!

Zdjęcie: Bartek Kiezun



1. BARTEK KIEŻUN, dziennikarz kulinarny, fotograf, podróżnik, autor książki „Hiszpania do zjedzenia".

WBREW STEREOTYPOM

O HISZPANII NAJCZĘŚCIEJ MYŚLIMY W KATEGORIACH KORRIDY, FLAMENCO, TAPAS I PRZEDE WSZYSTKIM MORZA, BO WSZYSCY KOJARZYMY JĄ Z WAKACJAMI I PLAŻĄ, A TO MIEJSCE PEŁNE GOTYCKICH KATEDR, WSPANIAŁEGO JEDZENIA I FASCYNUJĄCEJ HISTORII – PRZEKONUJE BARTEK KIEŻUN, AUTOR KSIĄŻKI „HISZPANIA DO ZJEDZENIA".

rozmawia KATARZYNA OLKOWICZ
zdjęcia BARTEK KIEŻUN

Czym Hiszpania może nas jeszcze zaskoczyć?

BARTEK KIEŻUN: Na pewno różnorodnością kulinarną. Kuchnie regionalne bardzo się od siebie różnią. Ciekawe jest obserwowanie, jak zmienia się ten kulinarny krajobraz, poczynając od Kraju Basków z ich tamtejszymi krowami i serami, przez Galicję oraz jej owoce morza, aż po Barcelonę, gdzie możesz zjeść calçots – młode cebulki owinięte w gazetę i upieczone w kominku. Zaskakująca może być też architektura. Po rekonkwiście, czyli wypieraniu Maurów przez chrześcijan od VIII do XV wieku, było konieczne oparcie się na religii, dlatego Hiszpania postawiła na budowanie wielkich katedr i to jest coś, co każdemu miłośnikowi architektury sprawi gigantyczną przyjemność. Dla mnie może nie zaskoczeniem, ale odkryciem było to, jak bardzo Hiszpania różni się od tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni na podstawie stereotypu, pierwszego oglądu. Odświeżające doznanie. ➤



2. KATEDRA W KADYKSIE. Świątynia barokowo-rokokowo-klasycystyczna, znana również jako Nowa Katedra. Jej budowa trwała ponad 100 lat.







3. Gotycka **KATEDRA NAJŚWIĘTSZEJ MARII PANNY W TOLEDO.** Obok: zabytkowe drewniane drzwi.
4. „ZWIASTOWANIE". Obraz El Greco.



eprasa.pl b2ee260c69



MŁODY BÓB Z CHORIZO

SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:

• 500 g młodego bobu • 140 g chorizo • 2 szalotki • 2 ząbki czosnku • kawałek pikantnej papryczki • łyżeczka świeżych liści rozmarynu • ½ łyżeczki słodkiej papryki • ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki • ½ cytryny • 50 ml oliwy z pierwszego tłoczenia • sól, pieprz

Zagotowujemy wodę. Solimy ją, a potem do wrzątku wrzucamy bób. Gotujemy go najwyżej przez 5 minut, bo musi być twardawy. Odcedzamy i stajemy przed lustrem, żeby odpowiedzieć sobie na pytanie, czy bób z chorizo powinien być ładny, czy autentyczny. Wybór estetyczny pociąga za sobą konieczność obrania bobu. Wybór autentyczny oznacza, że bobu, jak to robią Hiszpanie, nie obieramy. A potem jest już tak samo w każdym przypadku...

Na oliwie smażymy posiekane szalotki i pokrojony w plasterki czosnek. Dodajemy rozmaryn i papryczkę pokrojoną w drobną kostkę, doprawiamy słodką i wędzoną papryką. Kiedy warzywa się zeszklą, lekko solimy. Dorzucamy pokrojone w plasterki chorizo, potem bób i dusimy przez mniej więcej 10 minut. Doprawiamy pieprzem. Nakładamy bób na talerze. Cytrynę kroimy w ćwiartki i rzucamy na patelnię. Następnie wykładamy je na talerz. Przed zjedzeniem skrapiamy bób sokiem z cytryny.

eprasa.pl b2ee260c69



RYDZE W BIAŁYM WINIE Z ROZMARYNEM

SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:
• *500 g rydzów* • *2 szalotki* • *4 ząbki czosnku* • *30 g masła* • *50 ml oliwy z pierwszego tłoczenia* • *gałązka rozmarynu* • *garść różowego pieprzu* • *sól*
DODATKOWO: • *30 g masła* • *50 ml białego wytrawnego wina*

Grzyby dokładnie oczyszczamy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Odkładamy na bok. Rozgrzewamy na patelni masło i oliwę. Cebule kroimy w piórka, czosnek w plasterki, wrzucamy na patelnię, a następnie dodajemy kilka listków rozmarynu. Kiedy cebule się zeszklą, wsypujemy różowy pieprz, a całość lekko solimy. Wrzucamy grzyby, zwiększamy ogień pod patelnią. Dodajemy kolejne listki rozmarynu. Dusimy przez 6–7 minut w zależności od rozmiaru rydzów. Ważne: grzyby powinny zachować kształt i strukturę. Na koniec dodajemy następną porcję masła i wlewamy wino. Kiedy wino odparuje, od razu podajemy, najlepiej z pszennym pieczywem i winem, bo zakładam, że trochę wam jednak zostało!

Olśnienie?

Galicja, gdzie oprócz pielgrzymujących do Santiago de Compostela mało kto dociera. Szkoda, bo ma urok końca świata: dochodzimy do oceanu i jak się wydaje – dalej już nie ma nic. To nie jest Hiszpania folderowa, ale prawdziwe miejsce z prawdziwymi ludźmi, którzy szczerze i prosto z serca cudownie cię nakarmią. Tam jest zupełnie inny krajobraz, do którego, myśląc o Hiszpanii, nie jesteśmy przyzwyczajeni: skały, kamienne spichrze i wspaniałe zachody słońca. Galicja jest bardziej podobna do Portugalii. Nawet patrząc na domy w obu krajach, widzisz, że granice między nimi są bez sensu. A wspomnienie o tamtejszych zamburiñas, czyli małżach św. Jakuba, pielęgnuję równie mocno jak widok galicyjskiego spichrza – pełne zaskoczenie.

Najpiękniejsze miejsce?

Andaluzja. Jestem team Grenada i Alhambra. Lubię jej półpustynny krajobraz, białe miasta. Galicja jest cudowna, ciekawa, jest miejscem, w którym chciałbym być, ale Andaluzja to miejsce, w którym chciałbym mieszkać.

A najbardziej przereklamowane?

Nie ma takich! Moja profesorka z filmoznawstwa zwykła mawiać, że połowę filmu wnosimy do kina sami. Uważam, że z podróżą jest podobnie. Wszędzie jechałem z otwartą głową, z otwartym sercem i myślą, że będzie mi się podobać. I mi się podobało! Jednak dodam też, że najbardziej niedocenionym miejscem w Hiszpanii jest Madryt, o którym niewiele się mówi i pisze, a to miasto z fantastyczną atmosferą. Są tacy, którzy kochają Barcelonę, i tacy, którzy wolą Madryt, ale tych, którzy kochają Madryt, jest zdecydowanie mniej, a szkoda, bo zasługuje na miłość. Ma szansę uwieść wiele osób.

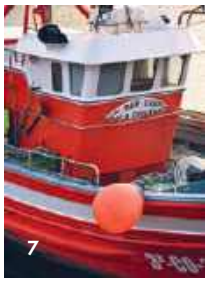
Szybki trip – gdzie warto pojechać i co zobaczyć, gdy mamy na to tylko weekend? ➤

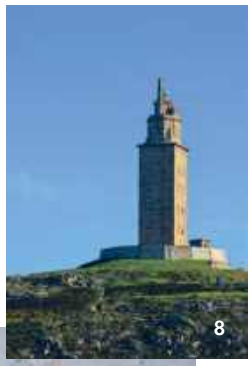


6



5


7


8


9


10

5. MUSEO NACIONAL THYSSEN-BORNEMISZA w Madrycie. Kolekcja liczy prawie 1000 dzieł, najstarsze pochodzą z XIII wieku.

6. XÀTIVA, miasto w Walencji, z którego pochodzi dwóch średniowiecznych papieży: Kalikst III i Aleksander VI.

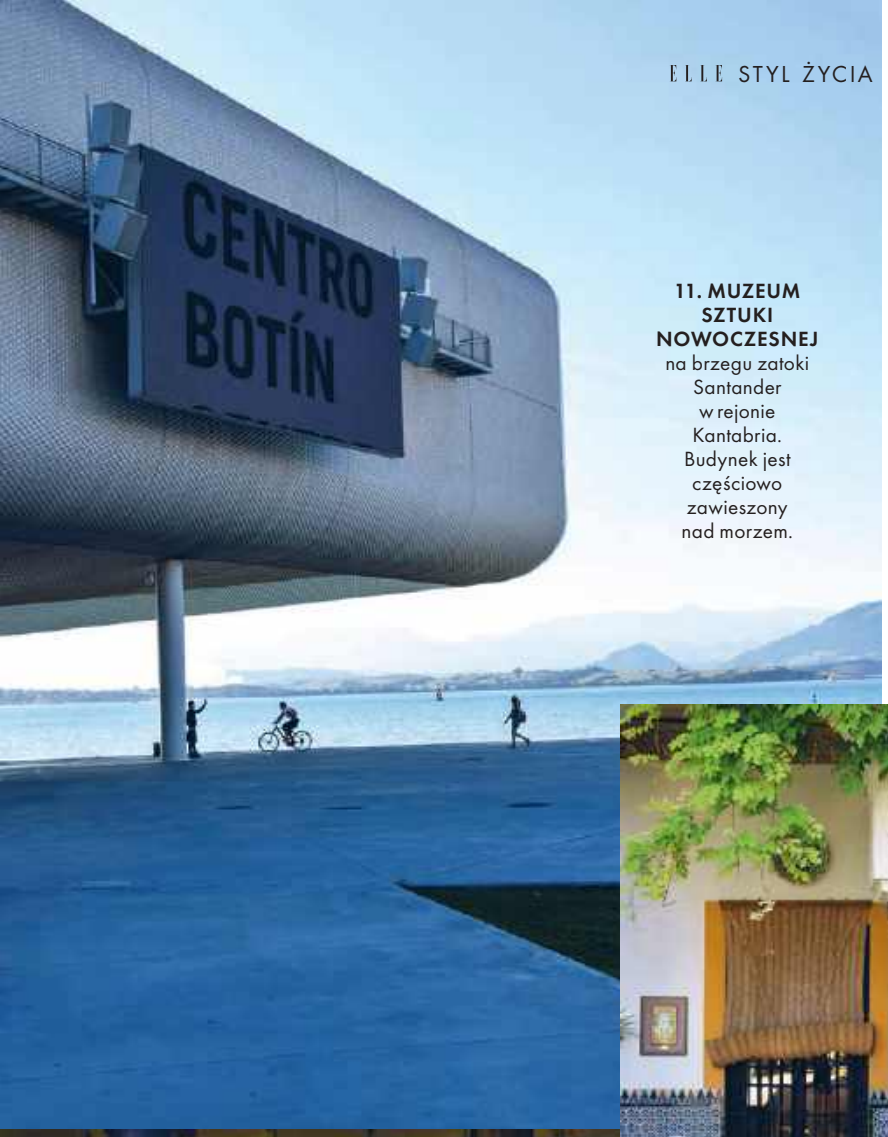
7. LA CORUÑA w regionie autonomicznym Galicja nad Oceanem Atlantyckim.

8. WIEŻA HERKULESA, średniowieczna latarnia morska.

9. LA CORUÑA – street art.

10. WIELKI MECZET W KORDOBIE, zbudowany w VIII wieku. Jego powierzchnia wynosi 23 tysiące mkw.

eprasa.pl b2ee260c69



11. MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ na brzegu zatoki Santander w rejonie Kantabria. Budynek jest częściowo zawieszony nad morzem.



12



12. PALACIO DE LAS DUEÑAS w Sewilli. Tradycyjny andaluzyjski dziedziniec.

13. SEWILLA – stara reklama sklepu zrobiona z majoliki.

14. KSIĘGARNIA W BURGOS pracuje od 115 lat. Kolejne pokolenie utrzymuje wciąż tę samą fasadę sprzed ponad wieku.

Znów: Barcelona. Ona aż się prosi, żeby wpaść do niej na chwilę, bo ma wszystko to, co jest potrzebne na city break: świetną ofertę kulturalną, fantastyczne muzea, a także plażę, morze i super jedzenie, bo to przecież Katalonia. To jedno z tych miejsc, w których się rozpoczęła hiszpańska rewolucja kulinarna, gdy postawiono na rozwój kuchni i produkty wysokiej jakości. No i jest to miasto z fantastyczną atmosferą. Według mnie więcej od takiego krótkiego wypadu wymagać nie można.

Najbardziej Ci smakowało...?

Niedoceniana coca de forner (placek piekarza), czyli cienkie, drożdżowe ciasto posypane cukrem, orzeszkami piniowymi i skropione anyżówką. Ale to było dobre! Oczywiście mógłbym opowiadać o owocach morza, przegrzebkach (zamburiñas), jednak to każdy może znaleźć w wielu miejscach. Coca jako charakterystyczny znak barcelońskiej kuchni jest emblematyczna, wdrukowana w kulinarne DNA Katalonii. Warto!

Targ czy restauracja? Gdzie się stołować?

Nie kierujmy się modą i najniższą ceną, pytajmy o to miejscowych. Oni wyślą nas tam, gdzie jest prawdziwe jedzenie, a nie takie stworzone pod turystę. Pokażą autentyczne, lokalne dania. I wtedy nie ma znaczenia, czy to będzie targ, restauracja, czy bistro. Jeśli poleci ci je ktoś, kto jest związany z danym miejscem, masz gwarancję jakości, bo każdy będzie chciał się pokazać z jak najlepszej strony. ●



14

eprasa.pl b2ee260c69



TARTA Z JABŁKAMI

Składniki na formę o średnicy 24 cm:

CIASTO: • *100 g cukru* • *200 g masła* • *300 g mąki tortowej* • **KREM:** • *4 żółtka* • *500 ml mleka* • *50 g skrobi kukurydzianej* • *100 g cukru* • *szczypta cynamonu* • **DODATKOWO:** • *3 jabłka pokrojone w cieniutkie plasterki*

Z mąki, masła i cukru opuszkami palców zagniatamy kruszonkę. Wsypujemy ją do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Dociskamy do dna i boków, tworząc spód ciasta. Pieczemy przez mniej więcej 25 minut w 180 st. C. Musi być złota! Żeby zrobić krem, zagotowujemy 400 ml mleka. Żółtka ubijamy krótko z cukrem, dodajemy skrobię kukurydzianą, cynamon i 100 ml mleka. Tak przygotowaną mieszaninę wlewamy do wrzącego mleka i mieszamy, aż zgęstnieje, trzymając garnek na niedużym ogniu. Krem wylewamy na upieczony spód, na nim układamy cienkie plasterki jabłek, a całość zapiekamy przez 20–25 minut w temperaturze 180 st. C tak długo, aż jabłka zmiękną.

eprasa.pl b2ee260c69

SZYBKO *i pięknie*

POŁĄCZYĆ DYNAMIKĘ Z BEZPIECZEŃSTWEM? WYGODĘ Z OSIĄGAMI? FUNKCJONALNOŚĆ Z WYGLĄDEM? A DO TEGO DOŁOŻYĆ NAJNOWSZĄ TECHNOLOGIĘ? DA SIĘ!





JUBILEUSZOWO...

GTI to fenomen kulturowy i symbol sportowych emocji dostępnych na co dzień. W tym roku Volkswagen obchodzi 50. rocznicę rynkowego debiutu pierwszego Golfa GTI. Z tej okazji przygotowano jego limitowaną wersję – model Edition 50. Ten najmocniejszy seryjny Golf GTI w historii to kwintesencja sportowego charakteru marki, łącząca klasyczne akcesoria z najnowocześniejszą technologią. Również w kabinie znajdziemy kilka detali podkreślających sportowy charakter auta – np. czerwone pasy bezpieczeństwa, podświetlone na czerwono wskaźniki i zegary, czerwone nakładki na pedały i elementy tradycyjnej kratki na fotelach.

DYNAMICZNIE...

Toyota Camry Hybrid to wyjątkowy sedan, który zachwyca zarówno na zewnątrz, jak i w środku. Nowoczesne linie nadwozia to kwintesencja dynamicznego designu, a wnętrze łączy w sobie funkcjonalność i styl. Starannie dobrane detale i materiały tworzą prestiżową przestrzeń, w której jazda staje się czystą przyjemnością. Luksusowe fotele o eleganckim designie zostały wykonane z wysokiej jakości materiałów. Dzięki nim podróż będzie niezwykle komfortowa. Funkcje dostępne we wnętrzu Toyoty Camry Hybrid, takie jak Digital Cockpit, czyli cyfrowy wyświetlacz na tablicy wskaźników (12,3 cala), wyświetlacz projekcyjny na przedniej szybie (HUD) i 12,3-calowy ekran systemu multimedialnego, dają dostęp do najważniejszych danych dotyczących jazdy, zapewniają rozrywkę i gwarantują doskonałe wrażenia dźwiękowe.



SPORTOWO...

Cupra Formentor to SUV zaprojektowany z myślą o kierowcach ceniących dynamiczną jazdę, a jednocześnie komfort i nowoczesne technologie. Sprawdza się zarówno w miejskiej codzienności, jak i podczas dłuższych tras. Drapieżny design, oryginalne detale i stylowe kolory to elementy, które od razu rzucają się w oczy. Odzwierciedlają sportowe osiągi – auto w wersji PHEV o mocy 204 KM może rozpędzić się do 210 km/h, a wersja VZ (333 KM) nawet do 250 km/h. Przy takiej konfiguracji osiągnięcie prędkości 100 km/h zajmuje niecałe 5 sekund. Wnętrze Cupry Formentor prezentuje sportowe DNA marki, łącząc nowoczesną technologię z funkcjonalnością, m.in. przez intuicyjny, cyfrowy kokpit oraz ekran multimedialny o przekątnej 12,9 cala.

Zdjęcia: Lukas Wagneter, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

MIEJSKA OAZA

W PRZEDWOJENNEJ WILLI WŚRÓD ZIELENI STAREGO MOKOTOWA UKRYŁO SIĘ JEDNO Z NAJCIEKAWSZYCH MIEJSC NA KULINARNEJ MAPIE WARSZAWY. W 2026 ROKU RESTAURACJA **WILLA BIAŁA** ZNALAZŁA SIĘ W MICHELIN GUIDE POLAND.



Uwagę coraz większej liczby gości, mediów i przewodników przyciąga też wyróżnienie dwiema czapkami Gault & Millau. To ważne momenty dla restauracji, ale nie one składają się na to miejsce. Jak przekonują jego twórcy: definiuje je sposób myślenia.



Szef kuchni Rostislav Tomylin wraz z zespołem tworzy nowoczesną kuchnię opartą na czterech wartościach, które od początku wyznaczają tu kierunek: jakości produktów, współczesnej technice, własnej tożsamości smaku oraz świadomej, naturalnej gościnności. To właśnie one tworzą doświadczenie, które zaczyna się na talerzu, ale nie kończy wraz z ostatnim kęsem. Inspiracje płyną z Europy Środkowo-Wschodniej, ale zamiast odtwarzać znane schematy, Willa Biała szuka własnej drogi. To kuchnia współczesna, odważna i elegancka, która pozostaje wierna temu, co najważniejsze – autentyczności. Restauracja jest pełna kontrastów. Elegancka, ale swobodna. Ambitna, ale gościnna. Coraz bardziej rozpoznawalna, ale wciąż nieoczywista. Być może właśnie dlatego zostaje w pamięci. Nie tylko przez smaki, lecz także przez emocje, atmosferę i poczucie, że odkryło się miejsce, które nie próbuje być podobne do żadnego innego. – Dziś o Willi Białej mówi się coraz częściej, a Michelin Guide Poland i dwie czapki Gault & Millau stały się ważnym rozdziałem tej historii. My patrzymy na nie z wdzięcznością, a także z pokorą – traktujemy jako motywację do dalszego tworzenia miejsca, które pozostaje wierne swojej filozofii i nie przestaje zaskakiwać – mówi z dumą dyrektorka Vira Shportak. ●



Rostislav Tomylin – szef kuchni, Vira Shportak – dyrektorka, i Iryna Slobodianiuk – właścicielka restauracji Willa Biała. Lokal specjalizuje się w nowoczesnej kuchni Europy Środkowo-Wschodniej.

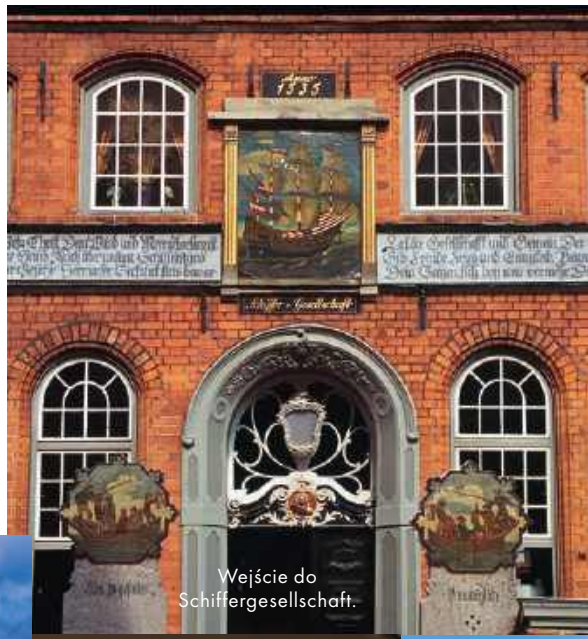
Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

Z wiatrem

CZY CHCIAŁAM POJECHAĆ DO TRAVEMÜNDE, BY OBSERWOWAĆ START ROMANA PASZKEGO W REGATACH BRASSFAHRT 2026? CO ZA PYTANIE! PODZIWIAM KAPITANA I KIBICUJĘ MU OD LAT. BYŁAM PODEKSCYTOWANA – NIE CO DZIEŃ TRAFIA SIĘ TAAAKA OKAZJA DLA ŻEGLARKI AMATORKI. DZIĘKI TEMU WYDARZENIU MIAŁAM TEŻ MOŻLIWOŚĆ ZWIEDZENIA LUBEKI I POBLISKIEGO BAŁTYCKIEGO KURORTU TRAVEMÜNDE.

tekst MONIKA KARVÁZY



Wejście do Schiffergesellschaft.



Brama Holsztyńska położona nad brzegiem Trave.



Menu Kartoffel Keller.



Pobyt w Lubece zaczynamy od posiłku w restauracji Kartoffel Keller, mieszczącej się w średniowiecznej gotyckiej piwnicy pod Szpitalem św. Ducha. Jeśli jesteś amatorką potraw z ziemniaków i świeżych ryb – nie omijaj tego miejsca. Odkryjesz regionalne smaki, które przez pokolenia były popularne na tych terenach. Wybieram dorsza i placki ziemniaczane (inne niż nasze – siekane i trochę surowe), a na deser wjeżdża gofr ziemniaczany okalany lodami z konfiturą malinową i kleksem marcepanowym.

Zwiedzanie miasta zaczynamy od Bramy Holsztyńskiej – krzywej, bo została wybudowana na podmokłym gruncie i osiadła z jednej strony. Użycie czarnych cegieł do budowy świadczy o zamożności – są lepszego gatunku niż czerwone. Spacerujemy po brukowanych uliczkach starego miasta Lubeki, podziwiając przepiękne kupieckie kamienice – każda w innym stylu. Tu styl romański, gotyk, renesans i barok stoją obok siebie. Czasami przytulone do siebie kamienice przedziela wąziutkie przejście, dowiaduję się, że jest na szerokość trumny, żeby dało się wynieść nieboszczyka z domu... Zadziwia mnie liczba kościołów na kilometr kwadratowy – okazuje się, że to efekt wyścigu o wpływy i prestiż. Kościół biskupi kontra kościoły parafialne – poza katedrą (Dom zu Lübeck) swoje ogromne i bogato zdobione świątynie budowali miejscy rzemieślnicy oraz kupcy, a każda kolejna budowla miał być okazalsza, wyższa, bogatsza niż poprzednia. W ten sposób powstało pięć kościołów, mających razem siedem wież, wpisanych jako jeden kompleks na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Przechodzimy obok słynącej z marcepanu kultowej Café Niederegger, gdzie przed wejściem zawsze stoi tłum ludzi. Na parterze znajduje się sklep z marcepanowymi wyrobami, na pierwszym piętrze kawiarnia, gdzie można skosztować ciast udekorowanych tą słodką masą. Na kolejnym piętrze jest niewielkie muzeum z rzeźbami z marcepanu, bo Lubeka to jego światowa stolica. Słynny Lübecker Marzipan to produkt o chronionej nazwie pochodzenia (PGI) i unikatowej recepturze.

Kolację jemy w Schiffergesellschaft, gdzie osobiście poznajemy kapitana Romana Paszkego i razem słuchamy polskich szant w wykonaniu kultowego lidera zespołu Mechanicy Shanty, Henryka Czekały, i jego okazyjnego trio Szkocka Trupa. Schiffergesellschaft w Lubece to jedna z naj-

eprasa.pl b2ee260c69



Uliczka w Travemünde.



Szeroka i piaszczysta plaża jest znakiem rozpoznawczym Travemünde.



ROMAN PASZKE
Polski żeglarz, kapitan jachtowy, konstruktor i nawigator. Przepłynął pod żaglami ponad 200 tysięcy mil morskich (to 370 400 kilometrów) w rejsach i regatach. Ustanowił rekord trasy ze Świnoujścia do Gdyni, zwyciężył w regatach Kieler Woche i Admiral's Cup, pobił rekord prędkości na trasie 1 mili morskiej. Od końca 2025 roku jest ambasadorem marki Lotto, należącej do Totalizatora Sportowego.



Lary Jane i nowy genaker.

słynniejszych i najstarszych restauracji w Europie (działa od 1535 roku), słynąca z wyjątkowego, historycznego wnętrza pełnego starych, drewnianych ław i podwieszonych pod sufitem modeli żaglowców. Gdy wychodzimy, zaczepia nas kelner i pyta, czemu w niemieckiej knajpie Polacy śpiewają o hiszpańskich dziewczynach. No cóż, trudno to wytłumaczyć...

Kapitan Paszke jest gawędziarzem, ma w zanadrzu masę ciekawych historyjek o tym, jak w czasach PRL wyglądało żeglarstwo i budowanie jachtów mogących konkurować ze światowymi regatowymi łódkami. Organizowanie materiałów, a czasem kombinowanie. Na przykład nowoczesne wtedy tworzywo do budowy jachtu Paszkego Gemini – włókno węglowe – wwieziono do Polski jako... węgiel.

Kolejny dzień spędzamy w Travemünde, gdzie przygotowania do regat idą na całego. Na początek wypływamy za kapitanem, by obserwować trening przed regatami. Roman Paszke i jego załogant Marcin Ślęzak pływają na Figaro 3, to model łodzi producenta Beneteau. Nosi nazwę Lara Jane i jest jedną z najnowocześniejszych łódek tego typu w Polsce. Wyróżnia się wysuwanymi hydroskrzydłami (tzw. foile), dzięki którym jest stabilniejsza i może rozwijać większe prędkości. Pod względem regat jest bardzo nowoczesna, ale z mojego laickiego punktu widzenia dosyć uboga. Oprócz dwóch koi, kuchenki i zapasu liofilizowanej żywności, nie ma tam nic więcej. Każdy kilogram się liczy – im Lary Jane będzie lżejsza, tym szybciej będzie ślizgała się po falach. Nie ma więc prysznica, ubikacji, kuchni i innych wygód. A regaty będą trwały dzień i noc... Kapitan testuje, jak działa na wietrze nowy genaker, największy żagiel, przeznaczony do wiatrów baksztagowych. Jest okazały, okrąglutki i ma najpiękniejszą grafikę ze wszystkich startujących – to zwycięzczyni konkursu z okazji 70-lecia Totalizatora Sportowego autorstwa Grzegorza Myćka.

Po treningu schodzimy na ląd i zwiedzamy Travemünde. To znany kurort i port promowy nad Morzem Bałtyckim. Na brzegach są rozsiane restauracje serwujące ryby i owoce morza. W okolicach przystani liczne stoiska z kanapkami rybnymi. Miasteczko jest wyjątkowo malownicze, uporządkowane, każde okno udekorowane marynistycznymi motywami. Trafiam do maleńkiego muzeum historycznego. Kustoszka opowiada o dawnych czasach świetności kurortu. Kiedyś przyjeżdżała tu śmietanka towarzyska (dzisiaj chyba też, o czym świadczą zaparkowane tu i ówdzie jaguary). Przyjeżdżała albo... przylatywała, a że lotniska nie było, to samoloty lądowały na płozach na wodzie Zatoki Lubeckiej. Znajdowały się tu kasyno, rewia, lał się szampan, wygrywano i przegrywano fortuny... Oddzielna gablotka poświęcona jest Thomasowi Mannowi, który w dzieciństwie i młodości przyjeżdżał tu z rodziną na wakacje. Travemünde posłużyło mu jako sceneria dla debiutanckiej, nagrodzonej Noblem powieści „Buddenbrookowie".

Obiad jemy w restauracji Fisch & Meer, która mieści się w historycznym budynku Alte Vogtei. Wybieram sandacza i grillowane warzywa – i na talerzu nie zostaje nic... Pyszne. Resztę dnia spędzamy na plaży w okolicach Alter Leuchtturm, zabytkowej latarni morskiej z cegły, w której mieści się muzeum morskie.

Trzeciego dnia wypływamy w morze i z pokładu obserwujemy start regat. Wieje sprzyjający baksztag, więc po kolei strzelają w powietrze spinakery. Potem wracamy na ląd, by spożyć lunch w Ahoi Steffen Henssler, gdzie jem najlepsze w życiu fish and chips.

Po powrocie do Warszawy, o świcie, dowiadujemy się, że kapitan Paszke zajął czwarte miejsce – gratulujemy! A ja obiecuję sobie jeszcze wrócić do Lubeki i Travemünde. ●

Zdjęcia: Thomas Kurmeier, Günter Schneider/Ullstein Bild, Arterra/Universal Images Group via Getty Images; Grażyna Saniuk, Monika Karváży (2), serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

ELLE
Z OSTATNIEJ CHWILI





DWUKOLOROWA

Nowa linia Bicolor Piping od Calzedonii stała się ulubienicą Hailey Bieber. Seria wyróżnia się połączeniem kremowych, żółtych i brązowych odcieni z kontrastową lamówką, która podkreśla proste linie kostiumów i optycznie modeluje sylwetkę. Dodatkowym atutem są materiały – miękkie, elastyczne oraz szybkoschnące.

calzedonia.com

WIĘCEJ NIŻ SZMINKA

Czy pomadka może być czymś więcej niż tylko kolorem? Nowa Serum Lipstick od Maybelline NY udowadnia, że tak. Nowa pomadka marki redefiniuje codzienny makijaż ust, łącząc intensywny kolor z pielęgnacyjną formułą inspirowaną serum. Zapewnia do ośmiu godzin nawilżenia, a do tego nadaje ustom wyrazisty, świeży kolor. Lekka, przyjemna konsystencja sprawia, że aplikacja jest niezwykle łatwa, a noszenie – przyjemnością.

maybelline.pl



NIEKOŃCZĄCA SIĘ ŚWIEŻOŚĆ

Dwa nowe dezodoranty z linii Defence to nie tylko delikatne zapachy Citrus & Spicy i Oriental & Balsamic, lecz także 93 proc. składników naturalnego pochodzenia, ceramidowe serum w składzie, które dba o nawilżenie delikatnej skóry pach, zero białych śladów na ubraniach oraz efekt aksamitnego „crystal touch".

ziaja.com

eprasa.pl b2ee260c69



NOGI, NOGI

Letnia kolekcja Levi's kręci się wokół jednego – szortów. Od ponadczasowego modelu 501 Original, przez bardziej surowy Ribcage Short Zip, po dłuższe Baggy Dad Jort – fasony odświeżono tak, żeby pasowały do każdej sylwetki, stylu i nastroju. To propozycje, które przywołują atmosferę beztroskiego lata i najlepszych wakacyjnych wspomnień.

levi.com



TOP SKŁADNIKI

Krem na dzień Revitalift L'Oréal Paris zawiera topowe składniki aktywne polecane przez dermatologów: pro-retinol, kwas hialuronowy, witaminę Cg i peptyd Argireline. Efekt? Krem skutecznie działa na wszystkie objawy starzenia skóry. Doskonale nawilża, redukuje drobne zmarszczki, ujednolica kolor skóry i dodatkowo pomaga rozluźnić rysy twarzy.

loreal.pl



NA WYSOKIE C

Serum Radiance Boost z 8 proc. kompleksu Radiance, zawierającego witaminę C i niacynamid, rozjaśnia matową skórę i widocznie wyrównuje koloryt. Wzbogacone o ekstrakt z aceroli, pomaga zwalczać stresory środowiskowe przyczyniające się do matowienia, pozostawiając skórę promienną i odświeżoną.

himalayawellness.pl



WYWAŻONY DESIGN

Letnia kolekcja Vicolo łączy nowoczesną kobiecość z prostotą. Wśród propozycji znalazły się zarówno lekkie sukienki, jak i denim, który stanowi jeden z kluczowych elementów sezonu. Całość dopełniają torebki, zapewniające równowagę między funkcjonalnością a estetyką.

vicolo.com



SEZON RUCHU

Kolekcja GUESS Activewear czerpie inspiracje z precyzji i elegancji sportów rakietowych. Jest to widoczne w dopracowanych fasonach, czystych liniach i funkcjonalnych detalach, takich jak ukryte zamki i boczne rozcięcia. Uzupełnieniem kolekcji są komfortowe materiały oraz stonowana paleta barw w odcieniach brzoskwini, piasku, różu, bieli i błękitu.

guess.eu



WYRAZISTY JAK LATO

Nowy Certina DS Action Diver 38 mm Titanium łączy ultralekki tytan klasy 2 z odpornym na zarysowania ceramicznym pierścieniem lunety. Zegarek oferuje wodoszczelność do 300 metrów, a uwagę przyciąga wyrazistymi akcentami w odcieniach różu, turkusu i pomarańczy, które nadają mu nowoczesny charakter.

certina.com

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



WELL-AGING

Supremelab Bio-Tech Age to zaawansowana linia kosmetyków przeciwzmarszczkowych, opracowana dla spowolnienia wielu różnych procesów starzenia się skóry. Zapewnia pielęgnację w duchu longevity i well-aging. Ich formuły bazują łącznie na 25 wyselekcjonowanych aktywnych składnikach anti-aging, wśród których znajdują się m.in. wegański kolagen, czynniki wzrostu, peptydy czy multicząsteczkowy kwas hialuronowy.

bielenda.com



ŚWIEŻE SPOJRZENIE

Tommy Hilfiger zaprezentował w Stambule kolekcję okularów na sezon wiosna–lato 2026 podczas ekskluzywnego wydarzenia z udziałem hiszpańskiego piłkarza Marco Asensio, który został twarzą kampanii. Nowe modele dla kobiet i mężczyzn łączą klasyczną elegancję z nowoczesnym charakterem, wpisując się w estetykę swobodnego amerykańskiego stylu.



NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

Biżuteria Artelioni doskonale dopełnia zarówno codzienne stylizacje, jak i te na specjalne okazje. Bogata gama wzorów pozwala z łatwością dopasować dodatki do własnego stylu i charakteru wydarzenia, nadając każdemu lookowi niepowtarzalny blask.

apart.pl



EKSPRESOWA GŁADKOŚĆ

E.N.Z.Y.M.E powder pHformula to pudrowa, delikatna forma peelingu z papainą. Aktywowany wodą zamienia się w lekką piankę, która dogłębnie oczyszcza skórę, usuwa nadmiar sebum i miejskie zanieczyszczenia, jednocześnie wygładzając i przywracając skórze blask.

phformula.pl



WYJĄTKOWA KOLEKCJA TOP SCENT

Tak nazywa się nowa niszowa kolekcja zapachów od marki Oriflame stworzona we współpracy z elitarną szkołą perfumiarstwa Givaudan, którą ukończyły najlepsze nosy na świecie. Kreatorem jednego z zapachów jest Polak – Jacek Laszczyński, reprezentujący nowe pokolenie perfumiarzy. Tworzy kompozycje, które mają charakter i zostają w pamięci – tak jak najnowsza kolekcja zapachów Top Scents.

oriflame.pl

eprasa.pl b2ee260c69



NATURALNA SIŁA PIELĘGNACJI

Odżywcza maska Richesse marki Kydra le Salon została stworzona z myślą o odbudowie miękkości, elastyczności i naturalnego blasku włosów obciążonych codzienną stylizacją, koloryzacją i czynnikami zewnętrznymi. To pielęgnacja, która nie maskuje kondycji włosa, ale wspiera jego zdrowy wygląd i naturalną teksturę, lekko, świadomie i bez efektu przeciążenia.

salony fryzjerskie



NA SPORTOWO

Letnia kolekcja HEGO'S Milano stawia na wygodę i ponadczasowy styl. Wśród propozycji szczególną uwagę zwracają sportowe baleriny, które dzięki sznurowaniu doskonale dopasowują się do stopy. To model stworzony z myślą o codziennym komforcie i aktywnym trybie życia.

hegos.eu





KOMFORT

Sandały Selene (469 zł) zaprojektowano z myślą o wygodzie. Wykonane z najwyższej jakości skóry i wyposażone w profilowaną wkładkę, zapewniają amortyzację oraz odpowiednie wsparcie przez cały dzień. To model, który doskonale sprawdzi się podczas codziennych aktywności, a także niezobowiązujących wyjść.

emuaustralia.com

BĄDŹ SPOKOJNA!

System rozświetlający Artistry Labs to wysoce skuteczna kuracja opracowana na podstawie trwających ponad dekadę badań komórkowych prowadzonych przez firmę Amway oraz naukowców z Uniwersytetu Yale. Efekt? Odkrycie cytydyny – pierwszego składnika aktywnego Artistry o działaniu rozjaśniającym zarejestrowanego w Korei. System zapewnia rozświetlenie całej twarzy oraz punktową korektę przebarwień w ramach kompleksowego rytuału pielęgnacyjnego. W linii jest serum rozświetlające i korektor redukujący przebarwienia.

amway.pl



CZYSTE ZŁOTO

Huile Prodigieuse Or Florale Roll-on to nowa odsłona kultowego suchego olejku rozświetlającego Nuxe w niezwykle praktycznej, kieszonkowej formie roll-on. Siedem szlachetnych olejków roślinnych i perłowe drobinki nadają subtelny, różowozłoty blask, jednocześnie pielęgnując i wygładzając skórę.

apteki

Zdjęcia: Matteo Gerbaudo, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



HIGH SUMMER

Letnia kolekcja CALA BIMBA to haftowane sukienki inspirowane skarbami z targów staroci, lejące spódnice, spodnie z szerokimi nogawkami, a także elementy z siatki, motywy morskie oraz detale w postaci koralików i aplikacji z żywicy. Całość tworzy swobodną garderobę, idealnie wpisującą się w rytm letnich dni.

bimbaylola.com



ULTRA NAWILŻENIE

Ochronny balsam do ust Kylie Skin Lip Butter to pięć fantastycznych odcieni, które sprawiają, że usta są pełne koloru i nawilżenia. Wygodny aplikator i superpielęgnująca formuła błyskawicznie koją suche i spierzchnięte usta, zapewniając im nawet 24-godzinny trwały kolor.

wyłącznie Perfumerie Douglas i douglas.pl



W PEŁNYM SŁOŃCU

Zapewnia skórze satynowy blask i wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB. I właśnie został wzbogacony o technologię Collagen SkinProtect – kompleks ze skoncentrowanego oleju z pestek winogron, który jest naturalnie bogaty w antyoksydanty, by lepiej chronić skórę przed degradacją kolagenu.

caudalie.com



SZYBKIE UKOJENIE

Dermo Shots – serum barierowe marki Tołpa – pokocha podrażniona i przesuszona skóra. Serum odbudowuje, wzmacnia barierę hydrolipidową i regeneruje mikrobiom skóry. Ten ekspresowy efekt gwarantują ceramidy, ektoina, D-pantenol, kompleks PDRN oraz torf – specjalność marki Tołpa.

tolpa.pl



PACHNĄCA ODSŁONA YANKEE CANDLE

Odświeżony design produktów, ulepszona formuła wosku i jeszcze bardziej intensywne doświadczenie zapachu. Odkryj kultowe kompozycje w nowej odsłonie i wybierz zapach na każdą z chwil. Świece Yankee idealnie nadają się do tworzenia wyjątkowej atmosfery na co dzień – podczas spokojnych chwil relaksu, wieczorów w domu i spotkań z bliskimi. Sprawdzą się także jako stylowy prezent na każdą okazję.

yankeecandle.pl



BIŻUTERYJNE WYKOŃCZENIE

Patrizia Pepe proponuje minimalistyczny komplet inspirowany klasycznym tailoringiem. Rząd sygnowanych guzików, miękka struktura tkaniny i dopracowane detale nadają mu elegancki, a zarazem nowoczesny charakter. To propozycja dla kobiet ceniących włoski styl oraz ponadczasową elegancję.

patriziapepe.com

eprasa.pl b2ee260c69



NOWA TWARZ MARKI AA

Marka AA realizuje współpracę z Patricią Kazadi – jedną z najbardziej rozpoznawalnych osobowości show-biznesu. Kazadi wspiera linię AA LAAB S.M.A.R.T. Dermohacking Program, która prezentuje nowoczesne podejście do pielęgnacji anti-aging, wzmacniającej funkcje naprawcze skóry. To ono w połączeniu z autentycznością i charyzmą Kazadi tworzy inspirujący przekaz dla kobiet poszukujących skutecznej troski o skórę.

oceanic.pl



CYTRUSOWA EUFORIA

Zapach Lemon Pie od Sabriny Carpenter to misterna, owocowo-gourmandowa układanka, która mistrzowsko balansuje między orzeźwiającą energią a niemal jadalną, kremową słodkością. Inspiracją do jej stworzenia była ulotna lekkość bezy i intensywna soczystość kandyzowanej cytryny. Całość zamknięto w kultowym już flakonie w kształcie tabliczki czekolady, który tym razem przybrał energetyczny, optymistyczny żółty odcień.

rossmann.pl



OD UVA PO UVB

Birch Juice Sunscreen Round Lab zapewnia skórze nie tylko wysoką ochronę przed UVA i UVB, lecz także intensywnie ją nawilża, minimalizuje przebarwienia i wzmacnia jej naturalną odporność na działanie promieniowania słonecznego. Idealne, lekkie połączenie filtrów chemicznych z kwasem hialuronowym, niacynamidem i witaminą E.

ksisters.pl



SPACER PO OGRODZIE

Inspiracją dla tegorocznej letniej edycji zapachu Eau des Sens jest ogród wodny – miejsce otoczone kwitnącymi drzewami pomarańczy, cieniem pinii i chłodem kamiennych fontann. Zapach łączy kwiaty pomarańczy i jałowiec, rozwijając się w cudowną kompozycję, która jest jak przyjemny chłodny cień w najbardziej upalne dni lata.

galilu.pl



ŻYJ KOLOROWO

Perwoll COLOR i Perwoll BLACK odnawiają ubrania już po 10 praniach, a Perwoll LIGHT chroni te jasne i białe przed szarzeniem. Innowacyjna formuła detergentu wygładza włókna, zwiększa ich elastyczność, usuwa pozostałości organiczne i sprawia, że ubrania wyglądają jak nowe. A przy tym rozpieszcza zapachem.

rethinkfashion.pl



SUPER ROZŚWIETLENIE

Lekki, rozświetlający i chroniący skórę przed promieniowaniem słonecznym. Podkład Glow Foundation SPF 50 Notino zapewnia skórze maksimum komfortu przez cały dzień. Lekka formuła jest wzbogacona o kompleks roślinnych ekstraktów (jęczmień, sok z brzoskwini i jabłka, pszenica, korzeń żeń-szenia), które pomagają regulować nadmierne wydzielanie sebum.

notino.pl

Zdjęcia: Adam Pluciński, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69



BLISKO NATURY

Kolekcja SOLAR inspirowana lnem oddaje klimat letniego dnia – od poranków po spokojne popołudnia nad wodą. W gładkich, monochromatycznych modelach postawiono na jakość materiału i wyrazistą fakturę, unikając zbędnych ozdobników. To wybór dla kobiet, które szukają ponadczasowości, a nie sezonowego uzasadnienia.

solar.com.pl



GLASS HAIR

Po „glass skin" czas na „glass hair": idealnie wygładzone, intensywnie nawilżone i zregenerowane, lśniące blaskiem. Moremo to przemyślany, wieloetapowy rytuał siedmiu kosmetyków, które wzmacniają swoje działanie: od głębokiego oczyszczenia skóry głowy, przez intensywną odbudowę struktury włosa, po lekką pielęgnację bez spłukiwania i ochronę każdej końcówki.

instagram.com/moremo_poland



BRĄZ NA MEDAL

Balsam Body Glow Beautifier to wymarzony kosmetyk na lato. Kremowożelowa formuła nadaje skórze piękny, muśnięty słońcem blask. Aksamitna konsystencja idealnie wtapia się w skórę, nie pozostawiając uczucia tłustości ani śladów na ubraniach.

wyłącznie Perfumerie Douglas i douglas.pl



REWOLUCJA MŁODOŚCI

Krem Reset z najnowszej linii Absolue Longevity MD to efekt pracy Lancôme ze szwajcarską firmą biotechnologiczną Timeline, specjalizującą się w nauce o długowieczności. Składnikiem „hero" kremu jest urolityna A, znana z suplementów, którą teraz wykorzystano w zaawansowanej pielęgnacji skóry.

lancome.pl



WIELOFUNKCYJNE

Kolekcja opraw Solano CLIP-ON powstała z myślą o dynamicznym, miejskim stylu życia. Klasyczny design połączono z funkcjonalnością w postaci praktycznej nakładki przeciwsłonecznej wyposażonej w filtr UV400 i polaryzację, które zapewniają skuteczną ochronę oczu oraz wysoki komfort widzenia.

solano-shop.com

Zdjęcia: Kamil Strudziński, serwis prasowy

eprasa.pl b2ee260c69

LATO pachnące wspomnieniami.



3 zapachy, które warto spakować do wakacyjnej walizki

Są takie zapachy, które stają się częścią naszych letnich historii. Przywołują wspomnienie pierwszej kawy na hotelowym tarasie, spacerów po rozgrzanych uliczkach południowych miast czy wieczorów spędzonych w gronie najbliższych. Właśnie dlatego, kompletując wakacyjną walizkę, coraz częściej myślimy nie tylko o ulubionej sukience czy kremie z filtrem, ale także o zapachu, który będzie nam towarzyszył przez całe lato.

W tym sezonie warto postawić na kompozycje lekkie, pełne energii i niewymuszonej elegancji – takie, które dopasują się do rytmu wakacyjnych dni.

CHERRY MOOD
Soczysta wiśnia, kremowa wanilia i nuta praliny tworzą radosną, pełną energii kompozycję. Betty Barclay Cheers to Cherry Body & Hair Splash to lekka mgiełka do ciała i włosów, idealna na letnie odświeżenie.
Body & Hair Splash, 250 ml 54,99 zł.

TROPICAL ESCAPE
Kremowy kokos, pistacja i wanilia przywołują klimat egzotycznych wakacji. Betty Barclay Coconut Pistachio Body & Hair Splash to słoneczna, otulająca kompozycja stworzona na gorące dni.
Body & Hair Splash, 250 ml 54,99 zł.

AFTER SUNSET
Delikatne nuty kwiatowe i miękka, pudrowa baza nadają Betty Barclay Blush elegancki, kobiecy charakter. To idealny zapach na długie letnie wieczory.
Eau de Toilette, 20 ml 79,99 zł.

*Sugerowana cena detaliczna z VAT.

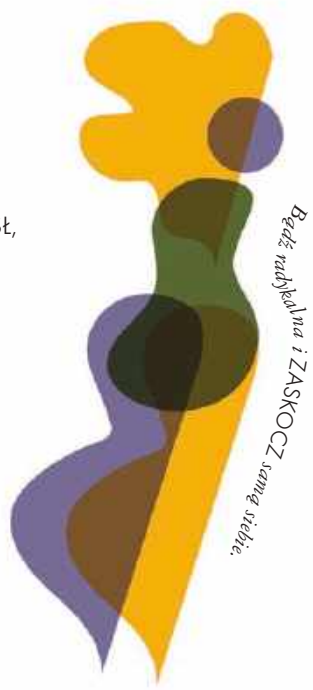
Beauty adres tego lata
Tego lata po zapachowe inspiracje warto zajrzeć do drogerii Rossmann. W dniach 2–15 lipca na miłośniczki kompozycji Betty Barclay czeka wyjątkowa oferta – przy zakupie wody toaletowej marki mgiełkę do ciała można otrzymać w prezencie. To doskonały moment, by odkryć swoje nowe letnie zapachy lub stworzyć duet, który będzie towarzyszył wakacyjnym wspomnieniom.

Bo najpiękniejsze chwile lata często wracają właśnie za sprawą zapachu.





eprasa.pl b2ee260c69



LEW 23.07–22.08

ZAĆMIENIE SŁOŃCA W ZNAKU LWA STANOWI WAŻNY PUNKT ZWROTNY – POCZĄTEK NOWEGO ROZDZIAŁU W TWOIM ŻYCIU. JEŚLI MASZ JUŻ JAKIŚ POMYSŁ, ZAĆMIENIE POMOŻE CI GO ZREALIZOWAĆ – ALE MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE MYŚLISZ NA ZBYT MAŁĄ SKALĘ, TRZYMAJĄC SIĘ TEGO, CO ZNASZ. ZAĆMIENIA MAJĄ ZNACZNIE WIĘKSZY ZASIĘG, WIĘC TY TEŻ POWINNAŚ MYŚLEĆ SZERZEJ. UDA SIĘ!

PANNA 23.08–22.09

Spotkanie z byłym partnerem okaże się o wiele przyjemniejsze, niż sobie wyobrażałaś. W końcu zrozumiesz, dlaczego oboje zachowaliście się wtedy tak, a nie inaczej. On po prostu próbował ci pomóc lub cię chronić. Dawne nieporozumienia i urazy znikną. Poczujesz ulgę, a atmosfera się oczyści, podnosząc cię na duchu.

WAGA 23.09–22.10

Znów toczycie tę samą kłótnię. Znasz już wszystkie zagrania, a końcowa część – pojednanie i pocałunek – sprawia ci ogromną przyjemność. Dobrze byłoby jednak, gdybyś znalazła sposób na zmianę. Koniec lipca przyniesie kluczową wskazówkę dotyczącą tego, na czym polega problem między wami i jak możecie go rozwiązać.

SKORPION 23.10–22.11

Czeka cię nieoczekiwana zmiana związana z pracą. Nie jest to coś, co sama byś wybrała, ale dostrzeżesz w tym zalety. Może to być również wstęp do czegoś lepszego w przyszłości. Planety, które obciążały cię obowiązkami, teraz zmniejszają presję, dając ci swobodę działania. Jeśli chciałaś zrobić krok w bok, to jest to idealny moment.

STRZELEC 23.11–21.12

Nic nie sprawia ci większej radości niż odkrywanie nowych miejsc lub poznawanie nowych rzeczy – a ten miesiąc obfituje w jedno i drugie. Nawet jeśli nie masz konkretnych planów podróży, po prostu wybierz kierunek i ruszaj w drogę. Jeśli chcesz, zabierz kogoś do towarzystwa: pozycja Wenus doda do tej wycieczki odrobinę romantyzmu.

KOZIOROŻEC 22.12–19.01

Kiedy sytuacja nie układa się tak, jak byś chciała, często naciskasz jeszcze mocniej, wkładając w to więcej wysiłku lub pieniędzy. Czasami to działa, czasami nie. Tym razem pojawią się znaki, że coś, co zakładałaś, że się wydarzy, nie nastąpi. Nie szukaj innego sposobu na osiągnięcie tego samego rezultatu. Odpuść sobie i zobacz, co się stanie.

WODNIK 20.01–18.02

Od początku roku wprowadziłaś w życiu wiele zmian. Ale jak głębokie są one naprawdę? Pełnia Księżyca w znaku Wodnika pokaże ci, że możesz więcej, jeśli tylko tego chcesz, a zaćmienie w połowie sierpnia przemówi do twojego prawdziwego ja, tego, które zbyt długo ignorowałaś. To nie będzie zmiana wizerunku, tylko transformacja.

RYBY 19.02–21.03

Najdłuższy ze wszystkich cykli planetarnych, wywołany przez twojego władcę Neptuna i mrocznego Plutona, ponownie się uruchamia, a ty od razu poczujesz jego odnowioną energię, która jak prąd oceaniczny zadziała na twoją korzyść, delikatnie popychając cię do przodu przez kilka następnych tygodni. Ciesz się tą podróżą. Prowadzi ku dobremu!

BARAN 22.03–19.04

Czy kiedykolwiek miałaś wrażenie, że w twojej przyszłości jest coś, co czeka, aż to odkryjesz? Masz szansę, że zdarzy się to właśnie w tym miesiącu! Sprawi to przypadek, przeznaczenie czy szczęście? Nie powinno mieć to dla ciebie większego znaczenia. Po prostu ciesz się, że tak się stało.

BYK 20.04–20.05

Spotykacie się, rozmawiacie, flirtujecie. Z pewnością dobrze się z sobą czujecie. „To tylko jednorazowa przygoda" – mówisz sobie. Gdy spotkacie się ponownie pod koniec miesiąca, nie będziesz chciała powtórzyć tego, co było wcześniej, a druga osoba to zrozumie. Czy to może być początek czegoś wyjątkowego, z prawdziwym potencjałem na dłuższą metę? Daj wam szansę.

BLIŹNIĘTA 21.05–20.06

Czujesz, że twoje życie jest teraz w rozsypce? Na szczęście w tym miesiącu wszystko się zmieni, więc będziesz mogła najpierw pomyśleć, a dopiero potem działać, co jest najlepszym rozwiązaniem. Uda ci się naprawić swoje błędy i przywrócić życie do poprzedniego stanu. Nie martw się, problemy nie potrwają długo.

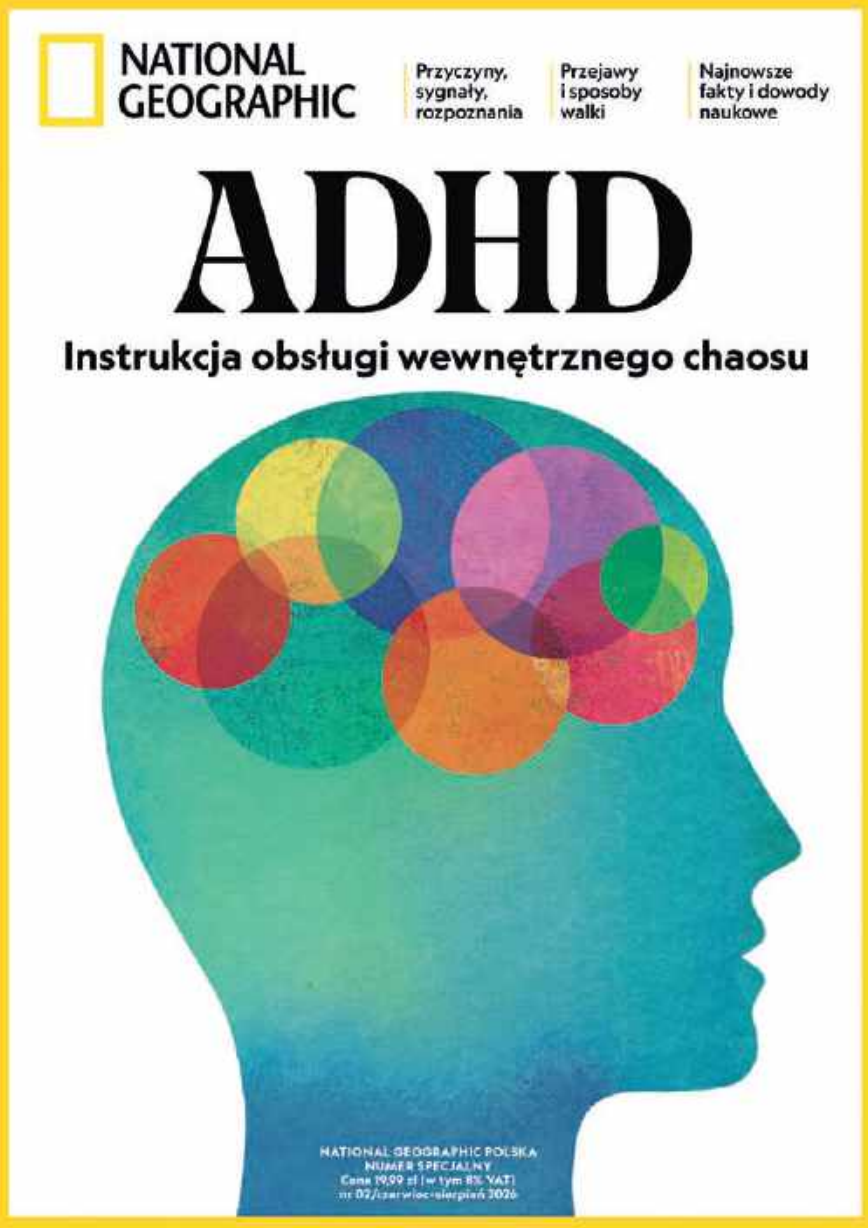
RAK 21.06–22.07

Pełnia Księżyca rzuca światło na twoją odległą przyszłość. Co widzisz? Czy to jest miejsce, w którym ostatecznie chcesz się znaleźć? Jeśli nie, to gdzie wolałabyś się udać i co zmienić? Nie są to pytania, na które można odpowiedzieć od razu, ale warto się nad nimi zastanowić, ponieważ pomogą ci odkryć, co naprawdę jest dla ciebie ważne. Wykorzystaj potężne energie planetarne, które w tym miesiącu cię wspierają.

Tekst: Bernard Fitzwalter, ilustracja: Michelle Eismann

eprasa.pl b2ee260c69

JUŻ W SPRZEDAŻY!



KUP PRENUMERATĘ ONLINE

www.national-geographic.pl

natgeopl



eprasa.pl b2ec260c69

1771
NAŁĘCZÓW
ZDRÓJ

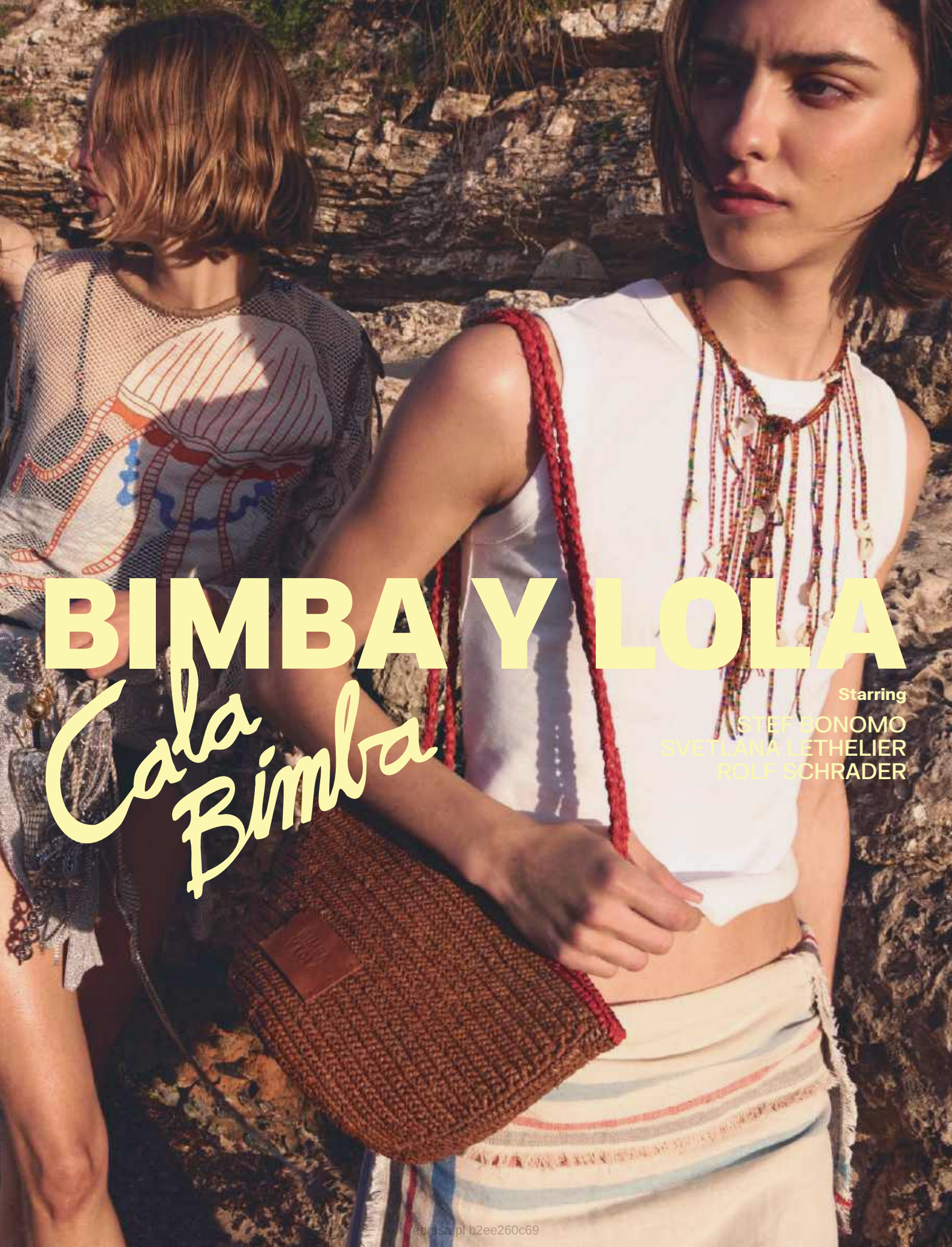
Twoje Uzdrowisko



Naturalna woda mineralna Nałęczów Zdrój czerpana jest w okolicy słynnego Uzdrowiska z wielowiekowymi tradycjami leczenia chorób kardiologicznych. Moc natury ukryta w każdej kropli naszej wody mineralnej to efekt setek lat filtracji przez trudno przepuszczalne warstwy geologiczne.

www.cisowianka.pl/naleczow-zdroj

eprasa.pl b2ee260c69



epassa.pl b2ee260c69