ELLE NR 384

ELLE POLSKA

PODOPIECZNI FUNDACJI CANCER FIGHTERS W WYJĄTKOWEJ SESJI



URODA *longevity* NOWA ERA PIĘKNA

GWIAZDA „LALKI”

SANDRA DRZYMALSKA

Mniej gorsetów więcej luzu

87 NAJGORĘTSZYCH AKCESORIÓW SEZONU

eprasa.pl cf02f62fef

MOJA MODA · MOJE ELLE · ELLE.PL

PAŹDZIERNIK 2026



Nowe Audi Q7

Przestrzeń dla tych, którzy oczekują więcej.

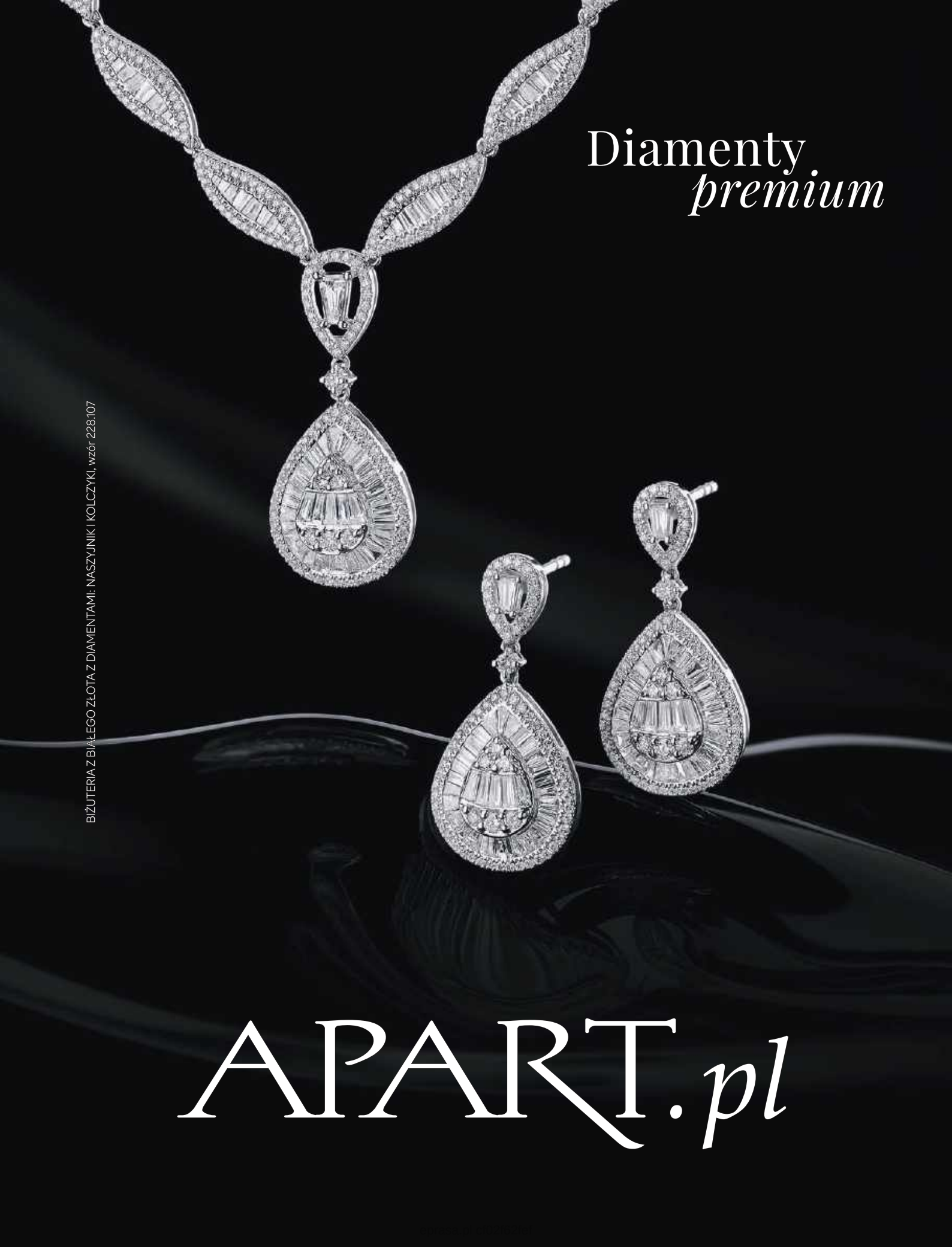
Audi Przewaga dzięki technice



Dowiedz się więcej o modelu lub porozmawiaj z Audi Ekspert Online

W zależności od wariantu i wersji zużycie paliwa w cyklu mieszanym wynosi od 7,1 do 8,0 l/100 km, emisja CO_2 wynosi od 186 do 209 g/km (dane na podstawie świadectw homologacji typu). Zużycie paliwa i emisja CO_2 zostały określone zgodnie z procedurą WLTP. O szczegóły zapytaj Partnera Marki Audi lub sprawdź na stronie audi.pl/danewltp. Materiał prezentuje elementy wyposażenia opcjonalnego dostępnego za dodatkową opłatą. Informacje na temat odzysku i recyklingu pojazdów znajdą Państwo na stronie https://vw-group.pl/grupa-volkswagen,srodowisko.html.




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



eprasa.pl cf02f62fef



Chopard

W.KRUK
1 8 4 0

SALON W.KRUK, plac Trzech Krzyży 8, Warszawa, tel. 607 664 724
SALON W.KRUK, CH Silesia, ul. Chorzowska 107, Katowice, tel. 783 782 720
SALON W.KRUK, CH Riviera, ul. Kazimierza Górskiego 2, Gdynia, tel. 663 300 952
SALON W.KRUK, Hotel Raffles Europejski Warsaw, Krakowskie Przedmieście 13, Warszawa, tel. 783 458 150

HAPPY SPORT

eprasa.pl cf02f62fef


new folk
Autorska kolekcja
biżuterii i chust
W.KRUK
1840



e-prasa.pl cf02f62fef

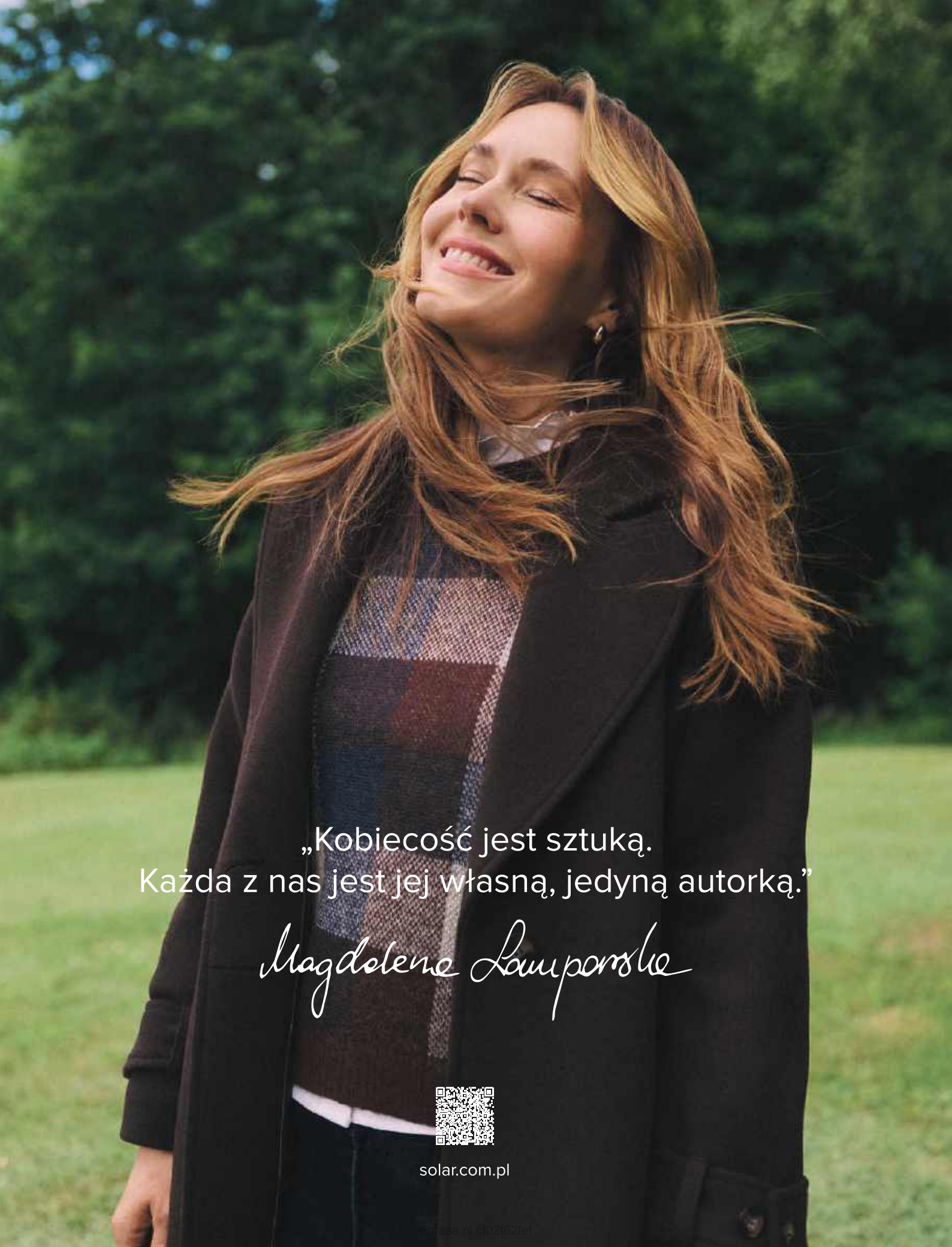

BOSS
BOSS RECOGNIZE BOSS

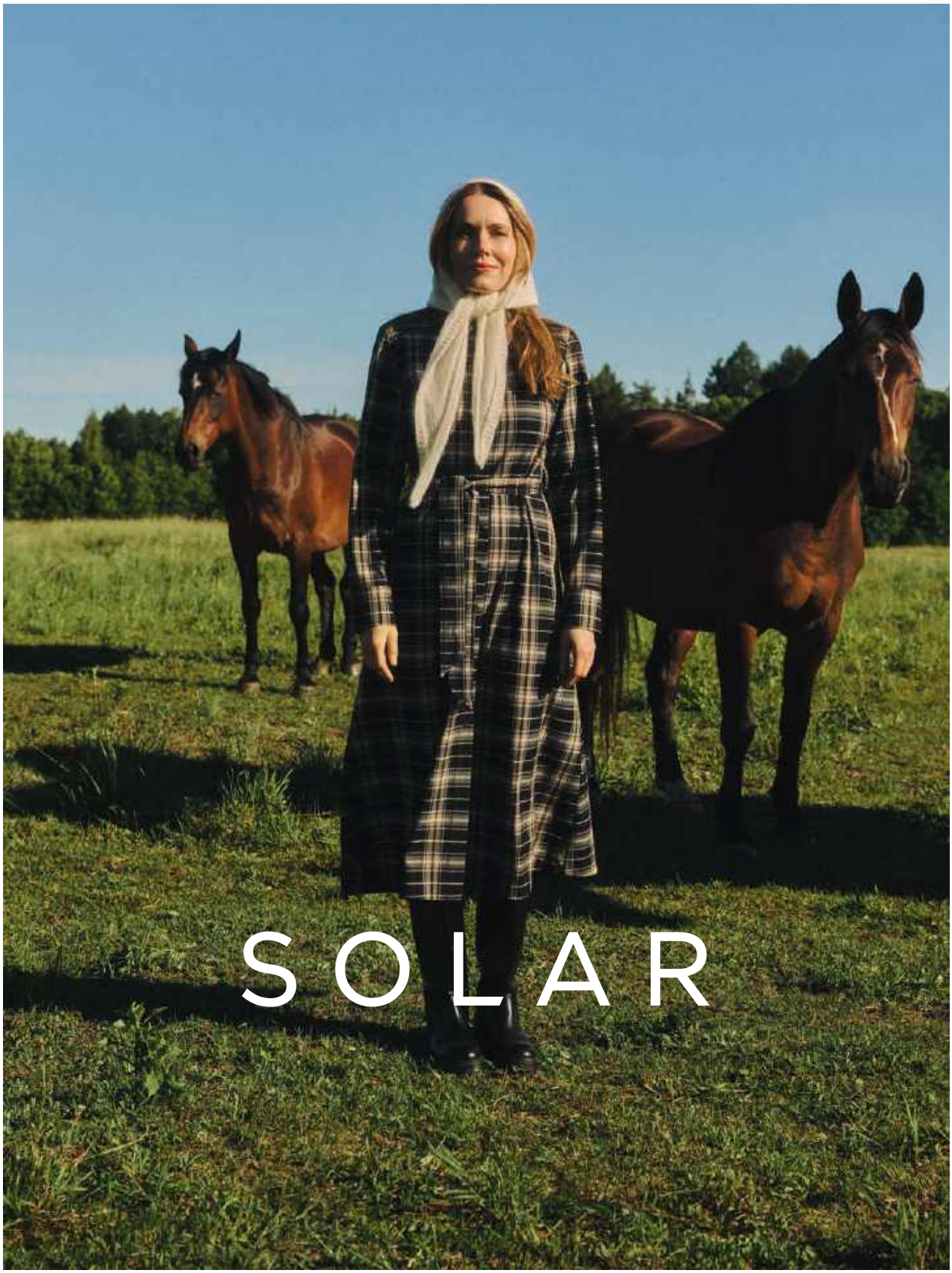


BOSS BOTTLED BEYOND

NOWY ZAPACH Z PIWONIĄ I SYROPEM KLONOWYM

eprasa.pl cf02f62fef

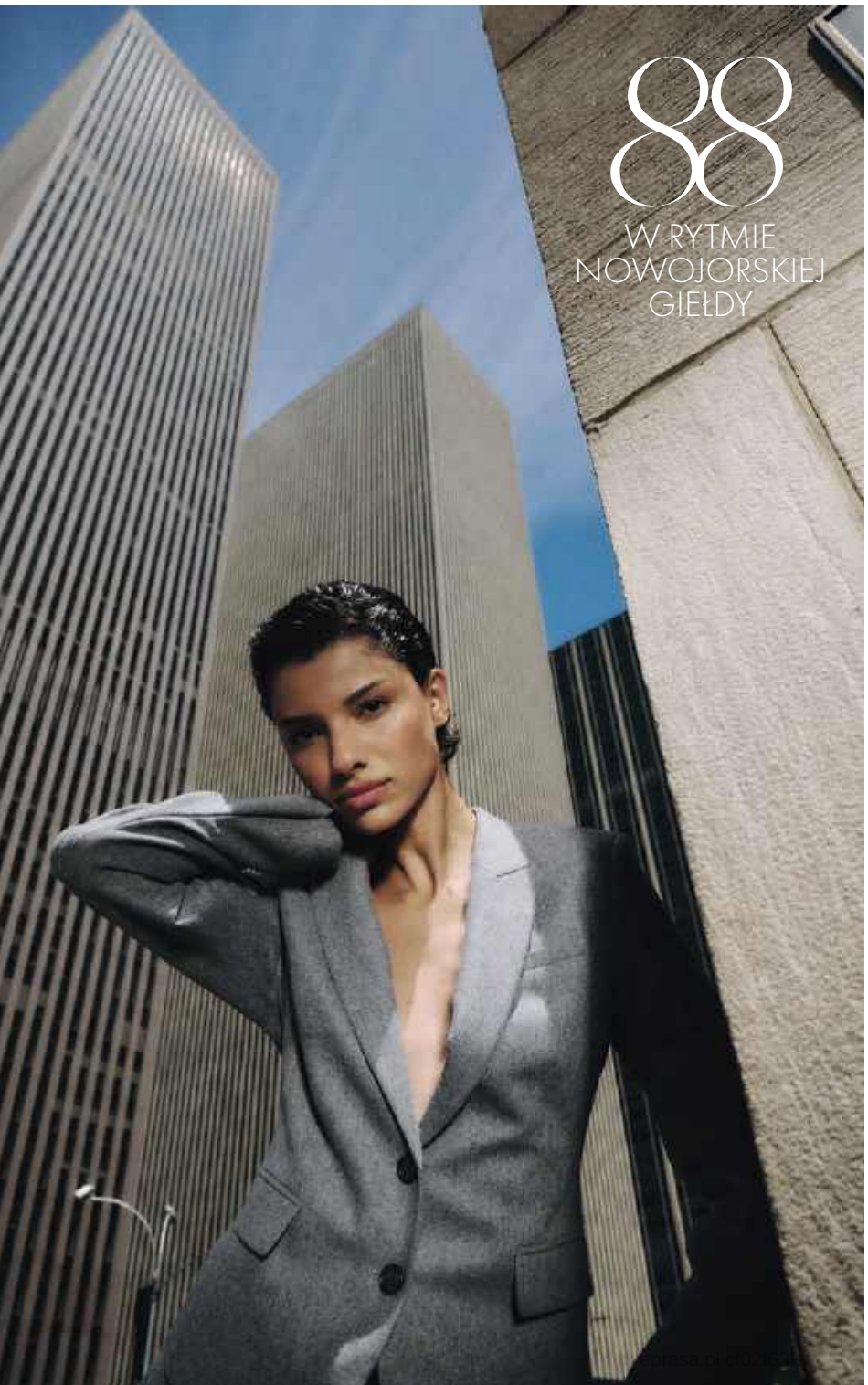

„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką.”
Magdalena Lamparska
solar.com.pl



eprasa.pl cf02f62fef

ELLE

PAŹDZIERNIK 2026



88

W RYTMIE NOWOJORSKIEJ GIEŁDY

MODA

22 LOOKBOOK
Błysk i szyk

44 SZAFA
Duńskiej influencerki Emili Sindlev

50 SZKLANY WYBIEG
Czemu tak mało jest kobiet na szczytach modowej władzy?

56 ATELIER
Kostiumografki Doroty Roqueplo

80 WEHIKUŁ CZASU
Coś starego, coś nowego

88 WALL STREET
Pracujące dziewczyny

96 ZAKUPY

100 MODA NEWS

102 FELIETON
Z okładki

28 TRENDY
Powitanie jesieni

64 SANDRA DRZYMALSKA
Jak blisko jej do Izabeli Łęckiej?

120 CIĄGLE TU JESTEŚMY
Fundacja Cancer Fighters, Łatwogang i redakcja ELLE zwierają szyki. Sesja, jakiej jeszcze nie było!

150 LONGEVITY
Jutro zaczyna się dziś

KULTURA

104 MAJA KLESZCZ
Stara dusza w nowej odsłonie

108 WYSTAWA
Maurizio Cattelan

110 NOWOŚCI
Koncerty, wystawy, płyty, premiery filmowe

Zdjęcie: Alex Waltl

KATE WINSLET



Elegance is an attitude

LONGINES



THE LONGINES
MASTER COLLECTION

eprasa.pl cl02fc2fef

116 ELLE BOOK CLUB

118 FELIETON

MAGAZYN

132 DAWID OGRODNIK
O własnej wrażliwości trudno jest mówić

136 PSYCHOLOGIA RANDKI
Chcę związku czy nie chcę? Oto jest pytanie

138 ELLE VOICE
Redaktor naczelna Katarzyna Dąbrowska rozmawia z ministrą kultury Martą Cienkowską

144 „LALKA"
Współczuliśmy Wokulskiemu. Dlaczego nie Łęckiej? Rozbieramy na czynniki pierwsze mit romantycznej miłości

URODA

154 MŁODOŚĆ W PIGUŁCE
Kremy sprzyjające długowieczności

158 ŻYĆ DŁUŻEJ TO NIE SZTUKA
Teraz liczy się jakość

172 MOJE RYTUAŁY
Agnieszka Łukasik

174 RELACJE
W służbie dobremu życiu

182 FELIETON

STYL ŻYCIA

184 PODRÓŻ
Islandia, kraina elfów

190 ZA KIERownicą

198 HOROSKOP

200 HOT OR NOT
Spór o trend



Na okładce SANDRA DRZYMALSKA
zdjęcia BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI
całość DIOR

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,
asystentka **ZUZANNA KREJA**, korektor **DOMINIK WÓDZ**,
współpracownicy: **KARA BECKER, MIŁKA FIJAŁKOWSKA, AGATA JANKOWSKA, ANGELIKA KUCIŃSKA, HANNA LIS, 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**
Luxury & Lifestyle Media 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 cf02f62fef


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

ELLE Edytorial



BYŁ KWIECIEŃ I PRZEZ DZIEWIĘĆ DNI OCZY CAŁEJ POLSKI BYŁY SKUPIONE NA MALEŃKIM MIESZKANIU YOUTUBERA, ZNANEGO JAKO ŁATWOGANG. To stamtąd prowadził on nieprzerwany streaming, podczas którego zbierał pieniądze na chore dzieci, podopiecznych fundacji Cancer Fighters. Po kolei pojawiały się tam największe polskie gwiazdy i podbijały stawkę zbiórki. Byłam akurat w podróży, gdy zadzwoniły do mnie Jessica Mercedes i Ciocia Liestyle – że wpadły na pomysł, byśmy razem zrobili sesję, do której zaprosimy dzieci z fundacji. Zapytały, czy mogą ogłosić to w czasie streamingu, kiedy wpadną do Łatwoganga. Nie było się nad czym zastanawiać. Influencerki podbiły stawkę zbiórki taką obietnicą, a my publikujemy sesję, którą zrealizowaliśmy w ramach tej deklaracji. Na zdjęciu obok jej inicjatorki: Jessica Merceds i Ciocia Liestyle. Sesję zobaczycie na stronie 120.



Dokładnie pamiętam dzień, kiedy dowiedzieliśmy się, że mój tata zachorował na nowotwór. Najpierw szok, potem strach i cała paleta podobnych emocji. Każdy z nas, w rodzinie, radził sobie z tym inaczej. Moja siostra i mama nie odstępowały go na krok, bracia zajęli się bieżącymi sprawami rodziców, ja rzuciłam się w organizację leczenia – lekarze, szpital, konsultacje. Historia taty skończyła się dobrze, dziś jest zdrowy i nie lubi wracać do tamtego czasu. Kiedy już wiedzieliśmy, że najgorsze minęło i leczenie przynosiło efekty, przyszła do mnie taka myśl, że razem z tatą zachorowaliśmy wszyscy, cała rodzina. Dlatego nie potrafiłam przeczytać reportażu Kasi Olkowicz „Ciągle tu jesteśmy" na jeden raz. Historie podopiecznych fundacji Cancer Fighters uruchomiły wspomnienia. To bardzo ważny tekst, Kasia z wielką empatią i delikatnością rozmawia z rodzicami chorych dzieci, które wystąpiły w naszej sesji. Ich doświadczenia uświadamiają, jak ważne jest, by wspierać fundacje, które na co dzień opiekują się chorymi i ich rodzinami. Akcja Łatwoganga pokazała, że umiemy być hojni!

Katarzyna Dąbrowska

REDAKTORKA NACZELNA

Zdjęcie: Alicja Kozak, Adam Pluciński/Move Picture

eprasa.pl cf02f62fef


INGLOT
The Eyes
Are Back
NOWOŚĆ
Konturówka do powiek
Creamy Line 59 zł
INGLOT



NATIONAL GEOGRAPHIC

TRAVELER

CUDA POLSKI 2026

fot. Piotr Krzeslak

GŁOSUJ NA CUDA POLSKI 2026

Sponsor: kinder Country

eprasa.pl cf02f62fef

ELLE Moda

redaguje
MARCIN
ŚWIDEREK



1. Pierścionek
PANDORA
429 zł
2. Bransoleta
GUESS
1525 zł
3. Kolczyki
APART
159 zł

Zdjęcie: Mariusz Tokajuk

eprasa.pl cf02f62fef

STAŁOŚĆ *formy*

NAJPIĘKNIEJSZA BIŻUTERIA ŁĄCZY PRZESZŁOŚĆ Z PRZYSZŁOŚCIĄ. PRZYWOŁUJE WSPOMNIENIA I JEST ŚWIADKIEM WAŻNYCH CHWIL, KTÓRE DOPIERO NADEJDĄ.



zdjęcia MARIUSZ TOKAJUK stylizacja MAJA NASKRĘTSKA

eprasa.pl cf02f62fef



1. Kolczyki **COS** 300 zł
2. Naszyjnik **LILOU** 389 zł
3. Naszyjnik **APART** 239 zł
4. Torebka **HERMÈS**
cena na życzenie
5. Bransoleta **W.KRUK** 499 zł
6. Zegarek **LONGINES** 9100 zł
7. Pierścionek **W. KRUK** 229 zł

eprasa.pl cf02f62fef



1. Broszka **BIMBA Y LOLA** 490 zł
2. Kolczyki **TOUS** 999 zł

eprasa.pl cf02f62fef



3

4

3. Zegarek
OMEGA
SPEEDMASTER 38
53 200 zł
4. Zegarek
OMEGA
SPEEDMASTER 38
56 100 zł

eprasa.pl cf02f62fef



1. Kolczyki **SWAROVSKI** 4000 zł
2. Kolczyki **SWAROVSKI** 1400 zł
3. Pierścionek **SWAROVSKI** 849 zł
4. Pierścionek **SWAROVSKI** 849 zł
5. Pierścionek **SWAROVSKI** 1200 zł
6. Nausznica **SWAROVSKI** 849 zł
7. Pierścionek **SWAROVSKI** 1400 zł
8. Bransoleta **SWAROVSKI** 949 zł

eprasa.pl cf02f62fef



9. Broszka **SWAROVSKI** 1500 zł
10. Bransoleta **COS** 175 zł
11. Naszyjnik **APART** 159 zł

ZDJĘCIA Mariusz Tokajuk **STYLIZACJA** Maja Naskrętska
ASYSTENT FOTOGRAFA Bartłomiej Bandura **ASYSTENTKA STYLISTKI** Pola Bednarczuk
PRODUCENTKA Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska

eprasa.pl cf02f62fef



Dama *w* operze

CHOĆ TIMOTHÉE CHALAMET STWIERDZIŁ, ŻE OPERA I BALET NIKOGO JUŻ NIE OBCHODZĄ, BILETY NA SPEKTAKLE ZNIKAJĄ BŁYSKAWICZNIE. JEŚLI UDAŁO CI SIĘ ZDOBYĆ SWOJE, TO IDEALNY MOMENT, BY ZAMIENIĆ SNEAKERSY NA SZPILKI, CHWYCIĆ POD RĘKĘ KOPERTÓWKĘ I OZDOBIĆ DEKOLT BIŻUTERIĄ MIENIĄCĄ SIĘ W ŚWIETLE KRYSZTAŁOWYCH ŻYRANDOLI.

1. Torebka **BOTTEGA VENETA/VITKAC.COM** 12 469 zł **2.** Bransoleta **SWAROVSKI** 1800 zł **3.** Naszyjnik **APART** 1399 zł
4. Wsuwka **COS** 115 zł **5.** Buty **VANDA NOVAK/ANSWEAR.COM** 1989,9 zł **6.** Naszyjnik **PANDORA** 559 zł
7. Buty **SAINT LAURENT** 4960 zł **8.** Bransoleta **TOM FORD/MYTHERESA.COM** 3840 zł **9.** Torebka **CHYLAK** 1290 zł

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

eprasa.pl cf02f62fef

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 cf02f62fef


TWP


1


2


3


4


TWP


5


6

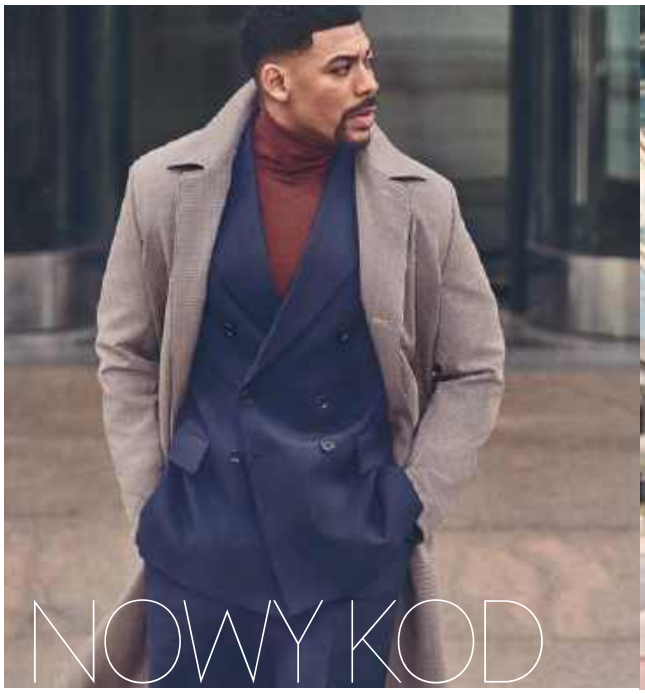
Jesienią *sady* się rumienią

SPACER Z PSEM WŚRÓD LIŚCI, ZRYWANIE JABŁEK Z DRZEWA, PORANNE POSZUKIWANIE GRZYBÓW – JESIEŃ SPRZYJA CHWILOM BLISKO NATURY. W TAKIM OTOCZENIU KALOSZE MOGĄ BYĆ NIE TYLKO PRAKTYCZNYM, LECZ TAKŻE MODOWYM WYBOREM, CO POTWIERDZAJĄ RALPH LAUREN I BURBERRY. NAJLEPIEJ SPRAWDZAJĄ SIĘ W TOWARZYSTWIE KOSZYKA I KAPELUSZA.

1. Koszyk **ROBOTY RĘCZNE** 549 zł **2.** Buty **RALPH LAUREN** 949 zł **3.** Kapelusz **BURBERRY** ok. 2000 zł
4. Buty **BIRKENSTOCK** 750 zł **5.** Buty **MONCLER/BREUNINGER.COM** 2895 zł **6.** Koszyk **MAKO** 890 zł

Zdjęcia: Umberto Fratini/Launchmetrics.com/Spotlight, Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

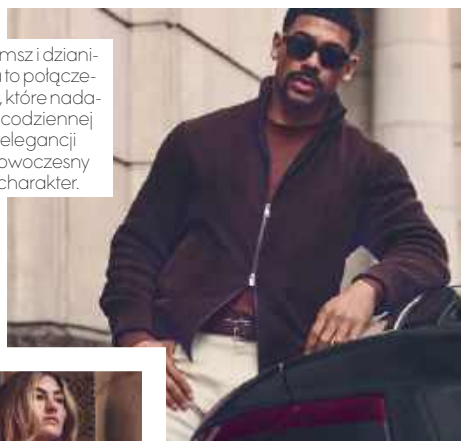
eprasa.pl cf02f62fef





NOWY KOD ELEGANCJI

SWOBODA SPOTYKA PRECYZJĘ, A KLASYKA NABIERA ŚWIEŻOŚCI. KOLEKCJA BOSS NA JESIEŃ-ZIMĘ 2026/2027 UDOWADNIA, ŻE WSPÓŁCZESNE KRAWIECTWO POTRAFI BYĆ WYRAFINOWANE, FUNKCJONALNE I STWORZONE Z MYŚLĄ O CODZIENNYM RYTMIE ŻYCIA.



Zamsz i dzianina to połączenie, które nadaje codziennej elegancji nowoczesny charakter.

Moda coraz częściej odchodzi od sztywnych reguł, ale nie rezygnuje z doskonałego wykonania. Właśnie w tej równowadze między komfortem a precyzją tkwi siła najnowszej propozycji BOSS. Kolekcja jesień-zima 2026/2027 celebruje sztukę pracy z wełną i nowoczesne krawiectwo. Marynarki o wyraźnie zarysowanych ramionach, szerokie spodnie oraz modele z miękkiej, czesanej wełny tworzą idealną garderobę dla kobiet, które łączą życie zawodowe z podróżami i codziennymi obowiązkami. Obok precyzyjnie skrojonych fasonów pojawiają się efektowne płaszcze o nowoczesnych sylwetkach i szlachetnych fakturach oraz komplety z miękkiej flaneli. Krótka bomberka z charakterystycznymi przeszyciami typu „cigarette stitching" w połączeniu z prostymi spodniami nadaje klasycznemu krawiectwu bardziej swobodny charakter, a dzianinowe golfy wprowadzają do stylizacji miękkość i subtelną elegancję. Całość dopełniają nowe odsłony torebki Revers. Modele inspirowane klapą marynarki łączą funkcjonalność z dopracowanym wzornictwem.

W ofercie dla mężczyzn miękko skrojone garnitury, golfy, zamszowo-dzianinowe kurtki i płaszcze w drobną kratę tworzą garderobę opartą na nowoczesnym krawiectwie.





Krótka bomberka, luźny garnitur i pojemna skórzana torba tworzą spójną opowieść o nowoczesnym stylu.

Stonowana paleta granatu, brązów i beżu podkreśla jej ponadczasowy charakter.

Dzięki marce BOSS jesień-zima 2026/2027 upłynie pod znakiem nowoczesnego krawiectwa, najwyższej jakości wykonania i mody, która nie poddaje się sezonowym trendom.

eprasa.pl cf02f62fef



Sezon *na* cynamon

GDY W KAWIARNIACH POJAWIA SIĘ PUMPKIN SPICE LATTE, SWETRY ZNÓW ZAJMUJĄ WAŻNE MIEJSCE W NASZYCH SZAFACH. LICZY SIĘ WTEDY WSZYSTKO, CO OTULA NICZYM MIĘKKI KOC – OD WYSOKICH SKARPET, PRZEZ WEŁNIANE SZALIKI, AŻ PO CIEPŁE BALACLAVY. PROJEKTANCI TAKŻE POKOCHALI TEN TREND – NA WYBIEGACH POJAWIŁO SIĘ PONAD 1200 STYLIZACJI ZE SWETRAMI.

1. Skarpetki **& OTHER STORIES** 130 zł **2.** Buty **BALAGAN** 769 zł **3.** Balaclava **& OTHER STORIES** 250 zł **4.** Torebka **ATOMY** 1795 zł **5.** Kołnierzyk **ROBOTY RĘCZNE** 590 zł **6.** Szalik **SAMSØE SAMSØE/ZALANDO.PL** 471 zł **7.** Buty **L37** 899 zł **8.** Chusta **KOPYTO** 229 zł

Zdjęcia: Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

MARYNARKA OD PATRIZII PEPE, KTÓRĄ POKOCHASZ

Niektóre fasony nigdy naprawdę nie wychodzą z mody – zmienia się jedynie sposób, w jaki je nosimy. Taką historię opowiada także oficerska marynarka, którą Patrizia Pepe interpretuje w swobodny i bardzo miejski sposób. Staje się jednym z najmocniejszych akcentów nadchodzącego sezonu.



Dobrze skrojona marynarka najczęściej decyduje o charakterze całego looku. W kolekcji Patrizia Pepe model inspirowany wojskowym krawiectwem łączy precyzję kroju ze współczesnym podejściem do elegancji. Prosta linia ramion oraz koszulowe zapięcie na guziki podkreślają wyważone proporcje i dopracowaną konstrukcję ubrania. Z łatwością odnajduje się ono zarówno w biurze, jak i podczas spotkania z przyjaciółmi czy wieczornego wyjścia. Świetny fason i dobrane w przemyślany sposób detale sprawiają, że nawet najprostszy zestaw zyskuje wyrazisty charakter.









To model, który z łatwością odnajduje się w różnych odsłonach. W komplecie z szerokimi spodniami tworzy elegancki garnitur o współczesnym sznycie, z dżinsami nabiera bardziej swobodnego wyrazu, a zestawiony z prostą sukienką staje się mocnym akcentem całego looku. Do wyboru są cztery odsłony kolorystyczne – kremowa, czarna, wood brown oraz nexus blue – dzięki którym łatwo dopasować go do własnego stylu.

Patrizia Pepe odświeża współczesną klasykę, nadając jej bardziej miejski wymiar. Oficerska marynarka świetnie dopełnia minimalistyczny total look, ale równie efektownie przełamuje lekkość sukienki czy nonszalancję denimu.

eprasa.pl cf02f62fef



10 *tysięcy* kroków

PARYŻ, LONDYN, KRAKÓW... CITY BREAK ZACZYNA SIĘ OD DOBRZE DOBRANYCH BUTÓW, W KTÓRYCH BEZ WYSIŁKU POKONAMY DROGĘ OD NISZOWEJ KAWIARNI, PRZEZ MUZEALNE SALE, AŻ DO LOKALNYCH BUTIKÓW W POSZUKIWANIU PEREŁEK. W KOŃCU NAJLEPSZE ADRESY ODKRYWA SIĘ „Z BUTA".

1. Buty **NEW BALANCE X MIU MIU** 4230 zł **2.** Czapka **DRÔLE DE MONSIEUR/ANSWEAR.COM** 329,99 zł **3.** Buty **MARC O'POLO** 649 zł **4.** Okulary **MASSIMO DUTTI** 299 zł **5.** Apaszka **THE ODDER SIDE** 159 zł **6.** Buty **L37** 636 zł **7.** Torebka **MANDEL** 820 zł **8.** Buty **NIKE** 429,99 zł **9.** Torba **LEBRAND** 590 zł **10.** Buty **SALOMON/ZALANDO.PL** 809 zł **11.** Buty **BALAGAN** 599 zł **12.** Okulary **MAGDA BUTRYM** 1660 zł **13.** Czapka **NAGO** 159 zł

Zdjęcia: Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

Ursynów. Bezpośrednio przy stacji metra Imielin.



ale! KEN

ale!KEN łączy **rytm Warszawy** z naturą

GH DEVELOPMENT POLSKA

BEST INVESTMENT OF THE YEAR

TABELA OFERT BEST LIVING AWARDS 2026

+48 572 836 056
+48 572 634 450

aleken.pl

eprasa.pl cf02f62fef



Czas *do* biura

KONIEC WAKACYJNEJ BEZTROSKI OZNACZA JEDNO – DO GRY WRACAJĄ POJEMNE SHOPPERKI. NA SZCZĘŚCIE NIE MUSZĄ BYĆ NUDNE. TŁOCZONE SKÓRY, GEOMETRYCZNE FORMY I ORYGINALNE CHARMSY SPRAWIAJĄ, ŻE DROGA DO BIURA STAJE SIĘ ZNACZNIE BARDZIEJ STYLOWA. A ELEGANCKI ZEGAREK? DOPEŁNI LOOK, A DO TEGO PRZYPOMNI, ŻE AUTOBUS NIE ZACZEKA.

1. Buty **L37** 849 zł **2.** Torebka **MAKO** 2490 zł **3.** Zegarek **PIAGET/MYTHERESA.COM** 62 120 zł **4.** Pasek **GUCCI/VITKAC.COM** 1615 zł **5.** Torebka **CHYLAK** 1890 zł **6.** Buty **CHANEL** cena na życzenie **7.** Pierścionek **YES** 1895 zł

Zdjęcia: Isidore Montag/Launchmetrics.com/Spotlight, Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

L'arte del *Contrasto*

SZTUKA KONTRASTÓW od wieków budzi najsilniejsze emocje, nadając wyrazistość zarówno w sztuce, modzie, jak i w codziennym życiu. Łączenie elementów czasem pozornie niepasujących, które się pięknie uzupełniają, jest kwintesencją autorskiej kolekcji La mia Felicità HEGO'S Milano.

Nowoczesne łączenie klasycznej formy buta z detalami – koronką, perłami, kropkami – w kolekcji La mia Felicità odkrywa piękno na nowo. Piękno zbudowane z przeciwieństw intryguje i wzbudza zachwyt. Wyraziste detale na butach w jesiennej kolekcji pozwalają uniknąć nudy i podkreślą indywidualny styl w nieszablonowy sposób.

Indywidualny styl i piękno każdej kobiety tworzą nierozerwalną całość. To jak myślisz, jak wybierasz, z jaką intencją, określa Twoją pewność siebie. Twój styl jest odpowiedzią na własny rytm i własną drogę.

HEGO'S Milano, kierując się definicją piękna wynikającego z kontrastów, kreuje buty, które podkreślają autorski styl, odwagę i poruszają się z kobietami w codziennym, miejskim życiu.

Każda para butów w kolekcji La mia Felicità wykonana jest we włoskich rzemieślniczych fabrykach, z dbałością o każdy detal. La mia Felicità HEGO'S Milano odzwierciedla tradycję i nowoczesność najlepszego włoskiego obuwia.



Autorski model mokasynów ze sznurem pereł, 799,99 zł
Shopper z zapięciem w kształcie litery H, 399,99 zł

Autor obrazu: Stanisław Lorenc

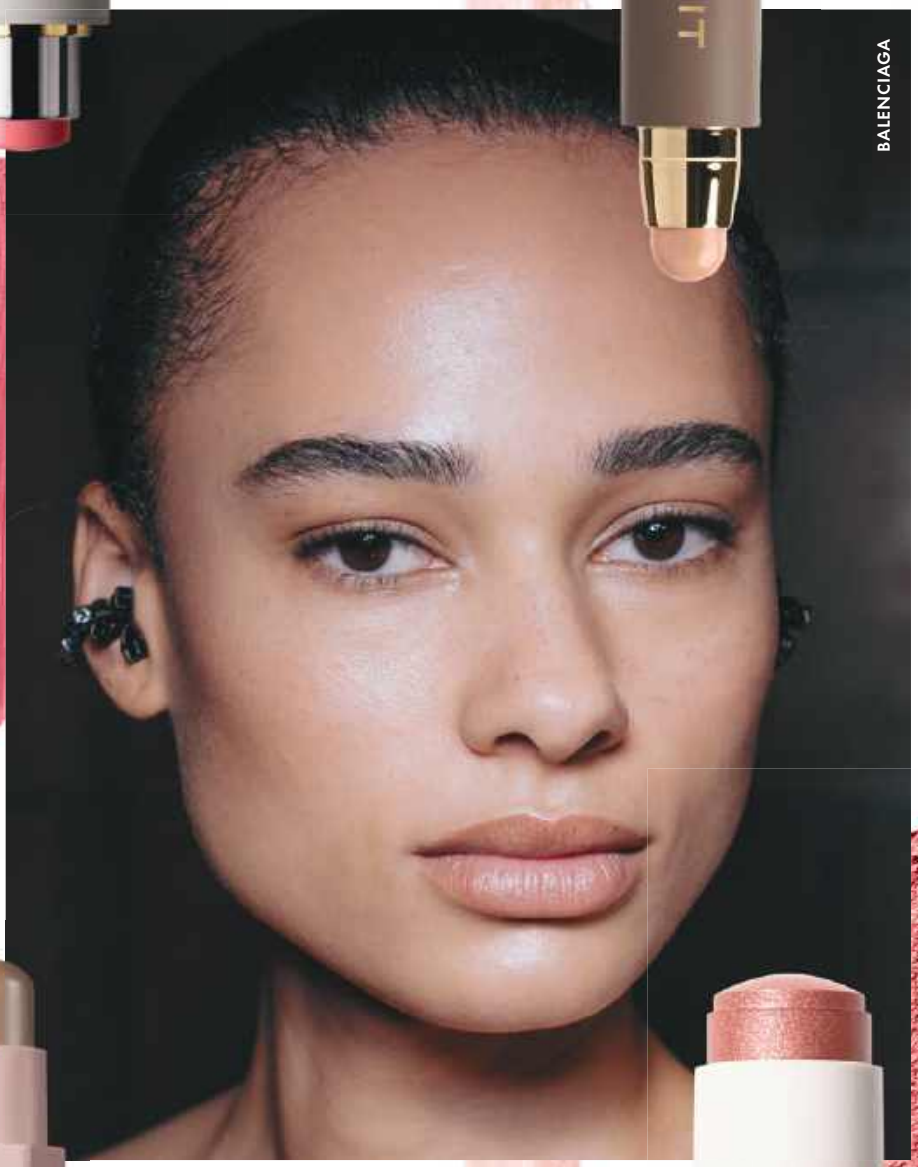


Autorski model mokasynów z biżuteryjną aplikacją 699,99 zł



Autorski model mokasynów w kropki 749,99 zł

eprasa.pl cf02f62fef



Makijaż *bez* pędzli

NOWOCZESNY MAKIJAŻ ZACZYNA SIĘ I KOŃCZY DZISIAJ NA KILKU SZTYFTACH. KREMOWYCH I WIELOZADANIOWYCH, KTÓRE DAJĄ EFEKT „DRUGIEJ SKÓRY", ŁATWO SIĘ BLENDUJĄ I POZWALAJĄ BUDOWAĆ INTENSYWNOŚĆ KOLORU.

1. Róż Baby Cheeks Blush Stick **WESTMAN ATELIER/GALILU.PL** 242 zł **2.** Korektor do cery The Minimalist **MERIT/SEPHORA.PL** 189 zł **3.** Wielozadaniowy sztyft rozświetlający Baume Essentiel **CHANEL** 215 zł **4.** Rozświetlający brązer **MORPHE/DOUGLAS.PL** 80 zł **5.** Matowy sztyft do makijażu **FENTY BEAUTY/SEPHORA.PL** 149 zł **6.** Sztyft do konturowania **BY MARIO/SEPHORA.PL** 125 zł

Zdjęcia: Filippo Fortis/Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef



Stała bywalczyni

„KAŻDY DZIEŃ JEST POKAZEM MODY, A ŚWIAT JEST WYBIEGIEM" – MAWIAŁA COCO CHANEL. PODCZAS FASHION WEEKÓW TE SŁOWA NABIERAJĄ SZCZEGÓLNEGO ZNACZENIA. POSTAW NA RZEŹBIARSKIE KOLCZYKI, BUTY ZE ZWIERZĘCYM PRINTEM I OKULARY OVERSIZE, A STWORZYSZ LOOK, KTÓREMU NIE OPRZE SIĘ ŻADEN FOTOGRAF STREET STYLE'U.

1. Kolczyki **JACQUEMUS** 1050 zł **2.** Buty **L37** 1299 zł **3.** Torebka **CHYLAK** 1690 zł **4.** Buty **JACQUEMUS** 4700 zł
5. Kolczyki **YES** 399 zł **6.** Okulary **MASSIMO DUTTI** 349 zł **7.** Buty **ROTATE/ANSWEAR.COM** 1199,90 zł

Zdjęcia: Salvatore Dragone, Luca Sorrentino/Launchmetrics.com/Spotlight; serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

SOLAR

Codzienna garderoba do pracy potrafi wymagać wielu decyzji — zwłaszcza wtedy, gdy poranki nie zostawiają na nie przestrzeni. SUIT YOURSELF jest odpowiedzią na potrzebę ubierania się świadomie i adekwatnie do różnych momentów dnia — bez konieczności każdorazowego budowania stylizacji od podstaw.





Wełna Manteco, szlachetne mieszanki i miękkie dzianiny definiują jakość kolekcji, która ujawnia się w dopracowanych proporcjach, szlachetnym układaniu się tkanin i precyzji detalu.

Zdjęcia do kampanii powstały w sercu naszej marki — w poznańskiej siedzibie SOLAR. To przestrzeń, w której każdego dnia rozwijane są projekty, dobierane materiały i tworzone prototypy. To także miejsce spotkań, wymiany myśli i wzajemnej inspiracji. To właśnie tutaj budujemy relacje, które od początku pozostają jednym z najważniejszych filarów marki — zarówno te łączące nasz zespół, jak i te tworzone z kobietami, dla których projektujemy.



eprasa.pl cf02f62fef



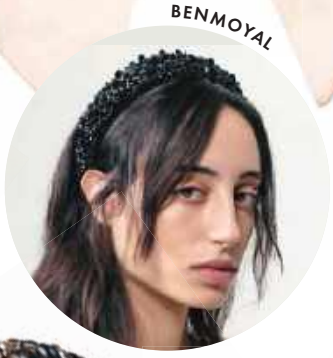








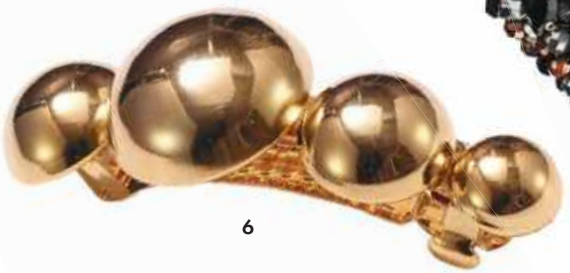














Szybka metamorfoza

NIE KAŻDA METAMORFOZA WYMAGA WIZYTY U FRYZJERA. CZASEM WYSTARCZY JEDEN DETAL, BY CAŁKOWICIE ODMIENIĆ FRYZURĘ. OZDOBY DO WŁOSÓW WRACAJĄ, BO DZIAŁAJĄ JAK BIŻUTERIA – PODKREŚLAJĄ STYL I SPRAWIAJĄ, ŻE NAJBARDZIEJ NATURALNA FRYZURA ZMIENIA SIĘ W „WOW!".

1. Spinka Isabella Ivory **PICO COPENHAGEN/KYOSK.PL** 130 zł **2.** Zestaw spinek **ZARA** 45 zł **3.** Duża klamra z pozłacanym inicjałem **BALMAIN PARIS** 320 zł **4.** Marszczona opaska **H&M** 54 zł **5.** Gumka wyszywana koralikami **SUI AVA/KYOSK.PL** 40 zł **6.** Spinka oversize **LELET/LELETNY.COM** 334 zł **7.** Gruba opaska wysadzana kamieniami **ZARA** 90 zł **8.** Gumka Arlo Pony Cuff **LELET/LELETNY.COM** 599 zł

Zdjęcia: dzięki uprzejmości Benmoyal, Gianluca Carraro/Launchmetrics.com/Spotlight (2), Launchmetrics.com/Spotlight (2), serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

Emili w Kopenhadze

EMILI SINDLEV TO JEDNA Z NAJSŁYNNIEJSZYCH DUŃSKICH IT-GIRLS – NA INSTAGRAMIE ŚLEDZI JĄ BLISKO 900 TYSIĘCY OSÓB. OD LAT REGULARNIE POJAWIA SIĘ NA NAJWAŻNIEJSZYCH POKAZACH I PRZYCIĄGA UWAGĘ FOTOGRAFÓW STREET STYLE'U. PODCZAS KOPENHASKIEGO TYGODNIA MODY SPECJALNIE DLA NAS OTWIERA DRZWI DO SWOJEGO MIESZKANIA, GDZIE POZNAJEMY SEKRETY JEJ UNIKATOWEGO STYLU.

tekst KAROLINA CURYŁO
zdjęcia ALICJA KOZAK

Emili zawsze jest gotowa na surową, skandynawską pogodę. Tu ma na sobie płaszcz **SELF-PORTRAIT**, buty **BALENCIAGA**, rajstopy **SWEDISH STOCKINGS** i kolczyki **CHANEL**.



Panterowe zasłony nadają garderobie wyrazisty charakter, podobnie jak zwierzęce wzory pojawiające się w stylizacjach – sztuczne futro polskiej marki **LEO SEASON** w połączeniu ze szpilkami vintage z Paryża.



1. Kolekcja biżuterii m.in. od **CHANEL**, **MIU MIU** i **GUCCI**.

2. Ikony w duecie: torebka Birkin od **HERMÈS**, uznawana za jeden z najbardziej pożądanych modeli, na tle rzeźbiarskiego krzesła Wiggle Side Chair, legendy designu lat 70.

3. Wzór zebry to jeden z ulubionych motywów influencerki – pojawia się zarówno w jej mieszkaniu, jak i w szafie.





Pierwszą rzeczą, która przyciąga wzrok w garderobie, jest imponująca ściana butów. Manolo Blahnik, Jimmy Choo, Dior, Gucci, Versace... to tylko kilka marek, które kryją się w kolekcji Emili. Wśród ułożonych kolorystycznie par znajdziemy zarówno kitten heels, jak i 15-centymetrowe obcasy. – Szczerze mówiąc, nigdy ich nie liczyłam. Myślę, że wynik mógłby być przerażający – śmieje się influencerka. Nic dziwnego, bo wypełnione po brzegi półki mogłyby wzbudzić zazdrość samej Carrie Bradshaw. Miłość do butów nie jest zresztą jedynym skojarzeniem z bohaterką „Seksu w wielkim mieście". Emili tak jak ona wywodzi się ze świata prasy – z tą różnicą, że zamiast dziennikarstwa wybrała stylizację.

Z POKAZU NA POKAZ

Karierę rozpoczęła zaledwie tydzień po ukończeniu szkoły średniej, gdy objęła stanowisko asystentki w duńskim magazynie „Cover". Praca w redakcji pozwoliła jej rozwijać pasję do mody i szybko otworzyła drzwi do kolejnych zawodowych wyzwań. Wkrótce zaczęła być samodzielną stylistką, współpracując m.in. z magazynem „Eurowoman" oraz programem śniadaniowym „Go' morgen Danmark". Prawdziwą trampoliną



4. Emili relaksuje się z kubkiem ulubionej matchy. Jej stylizację moro – kurtkę **SUPREME**, spodnie **STÜSSY** i czapkę z nowojorskiego vintage shopu – uzupełniają drapieżne szpilki **VERSACE**.

eprasa.pl cf02f62fef







5. Kurtka vintage i dżinsy to niezawodny zestaw na co dzień.

6. Sposób na wykończenie looku? Fryzura, makijaż i akcesoria. W przypadku biżuterii obowiązuje zasada: więcej znaczy więcej.

7. Kolory to znak rozpoznawczy Emili, a mandarynkowe czółenka **PRADY** są tego świetnym przykładem.

do międzynarodowej kariery okazał się jednak Instagram, na którym dzieliła się swoim osobistym stylem. A ten jest wyjątkowy. Emili słynie z nieoczywistych połączeń, maksymalizmu oraz odważnego operowania kolorem. Do tego osiągnęła wręcz „mistrzowską klasę" w stylizacji printów, szczególnie tych zwierzęcych. – Kocham panterkę – dla mnie jest niemal neutralna. Ale uwielbiam też paski, groszki i oczywiście wzór zebry, który należy do moich absolutnych faworytów! – mówi. To właśnie śmiałe podejście do mody sprawiło, że w 2018 roku duńska redakcja ELLE przyznała jej tytuł Ikony Stylu.

Od niemal dziesięciu lat nieodłączną częścią pracy Emili są także tygodnie mody. Co sezon udowodnia, że jest prawdziwą królową street style'u, niezmiennie przyciągając obiektywy fotografów. Potrafi udźwignąć każdy trend – od kwiecistych fartuszków Miu Miu, przez mieniący się płaszcz Roberto Cavalli, po wężowy kostium Mugler. Tygodnie mody są dla niej przestrzenią do modowych eksperymentów – każda stylizacja pozwala jej wcielić się w inną postać. Jej ulubionym przystankiem w kalendarzu jest Mediolan. – Z miłości do włoskiej mody bez wahania wybieram właśnie to miasto. Atmosfera, pokazy i samo miejsce są po prostu magiczne – zdradza. A ulubiony show? Miu Miu. – Zamyka sezon, dlatego zawsze czekam na niego z ogromną ekscytacją. To finał z przytupem! – Nie da się ukryć, że Emili bardzo pasuje do uniwersum Miuccii Prady. Ma w sobie wszystko, co definiuje wzorcową Miu Miu girl – dziewczęcy urok, niepokorność i odwagę podążania własną ścieżką.

SZAFA KONTRASTÓW

Garderoba Emili przypomina modowe archiwum, w którym vintage'owe skarby spotykają się z lookami z wybiegów i codziennymi basicami. Choć nie brakuje w niej szpilek, Dunka otwarcie przyznaje, że na co dzień częściej spotkamy ją w japonkach, sneakersach lub loafersach. Dlaczego? Wysokie obcasy zostawia na eventy i tygodnie mody, a w domu stawia na luz. – W Kopenhadze panuje bardzo swobodny styl ubierania się. Ludzie wszędzie jeżdżą na rowerach, więc wygoda w naturalny sposób staje się częścią stylu. Uwielbiam tę skandynawską równowagę między prostymi, bazowymi ubraniami a czymś nieoczekiwanym – opowiada. Przeglądając jej instagramowy feed, bez trudu odnajdziemy casualowe stylizacje oparte na dżinsach, oversize'owych dresach czy militarnych spodniach cargo. Zestawia je z T-shirtami, a w chłodniejsze dni narzuca wyraziste okrycie wierzchnie – długi płaszcz, obszerną bomberkę albo kolorowe futerko. ➤

eprasa.pl cf02f62fef



8



9





10



11

8. Wysokie obcasy? Podczas tygodni mody i eventów jak najbardziej.

9. Stos pomarańczowych pudełek to najlepszy dowód miłości do marki **HERMÈS**.

10. Srebrne klapki od włoskiego brandu **PARIS TEXAS**.

11. Luksus i codzienność: masełkowa torebka Kelly **HERMÈS** na stosie talerzy.

Emili podkreśla, że u niej nigdy nie ma miejsca na nudę, a każdą najprostszą stylizację potrafią odmienić akcesoria – od mocnych kolczyków, przez okulary przeciwsłoneczne, po czapki z daszkiem. Jej oczkiem w głowie są jednak torebki. – Prawdopodobnie wydaję na nie więcej niż na buty. Dla mnie liczy się nie tyle kolekcjonowanie toreb, ile inwestowanie w rzeczy, które będę kochać przez wiele lat – mówi. Największe skarby? Po pierwsze, archiwalne modele Louis Vuitton współtworzone przez artystów. Znajdziemy u niej m.in. projekty Stephena Sprouse'a ozdobione graffiti oraz kultowe wersje Takashiego Murakamiego – z kolorowym monogramem czy nadrukiem wiśni. Po drugie, kolekcja torebek Hermès. – Zawsze podziwiałam markę za kunszt wykonania i ponadczasowy design. Na moją pierwszą Birkin długo pracowałam, więc kiedy w końcu ją zdobyłam, było to dla mnie coś naprawdę wyjątkowego.

CAŁY TEN BALANS

Ten rok jest dla Emili wyjątkowy. – Ukończenie trzydziestki sprawiło, że jeszcze bardziej doceniam równowagę. Cieszę się, że będę mogła dalej rozwijać się twórczo i odkrywać nowe możliwości biznesowe, ale chcę również poświęcić więcej czasu rodzinie, przyjaciołom i czerpaniu radości z tego, co dzieje się poza pracą – mówi. Wyzwań jednak nie brakuje. W tym roku wraz z wujkiem wprowadza na rynek markę diamentowej biżuterii Sindleva, której premierę wieńczy otwarcie flagowego butiku. W zeszłym z kolei została właścicielką brandu z matchą Odd Balance, który – jak podkreśla – zamiast perfekcyjnego lifestyle'u promuje zabawę, dostępność i codzienny balans. A między tymi projektami nieustannie pojawiają się kolejne modowe podróże.

Chwilę oddechu znajduje jednak w rodzinnej Kopenhadze. Pierwszym miejscem na odpoczynek jest mieszkanie. – Lubię łączyć elementy vintage z nowoczesnym designem. Chcę, żeby mój dom emanował spokojem, ale jednocześnie miał swój charakter – przyznaje. Poza tym oczywiście czas na mieście. – Moje ulubione dzielnice to Christianshavn i Vesterbro. Latem uwielbiam pływać z przyjaciółmi po kanałach i jeść lunch na świeżym powietrzu. – Jak wspomina, Kopenhaga to również świetne miejsce na zakupy z drugiej ręki. Wśród jej stałych adresów znajdują się Magnolias, Jerome Vintage, Time's Up Vintage i Vintage Store Christiania. Co jeszcze urzeka w stolicy Danii? – Jakość życia. Wszystko jest pod ręką, wszędzie można dojechać rowerem, a praca i życie codzienne pozostają tu w naprawdę dobrej równowadze. ●

eprasa.pl cf02f62fef



12. Emili w koszulce i spódnicy **LIONESS** wraz z dresową bluzą oraz butami **MIU MIU** pozuje w swoim domowym biurze.

eprasa.pl cl02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

SZKLANY *wybieg*

HISTORIA POKAZUJE, ŻE MODA OD ZAWSZE BYŁA TWORZONA PRZEZ KOBIETY, ALE ZARZĄDZANA PRZEZ MĘŻCZYZN. JEDNAK OSTATNIE KOBIECE NOMINACJE NA NAJWYŻSZE STANOWISKA W DOMACH MODY MOGĄ ZWIASTOWAĆ PRZEŁOM. PYTANIE, CZY TO POCZĄTEK TRWAŁEJ ZMIANY, CZY CHWILOWY TREND.

tekst ALEKSANDRA JATCZAK-REPEĆ

Rok 2025. Holding modowy Kering ogłasza nominację Louise Trotter na stanowisko dyrektorki kreatywnej Bottegi Venety, zamykając erę Matthieu Blazy'ego. Trotter, jedna z najciekawszych projektantek swojego pokolenia, debiutowała w Joseph, gdzie zbudowała reputację mistrzyni nowoczesnego minimalizmu. Przyciągnęła uwagę kadencją w Lacoste, odświeżając wizerunek marki i nadając sportowej klasyce luksusowy charakter. Równolegle OTB Group potwierdziło przejęcie sterów Marni przez Meryll Rogge. Belgijska projektantka zdobyła uznanie dzięki autorskiej marce rozwijanej po doświadczeniach w domach mody Marca Jacobsa i Driesa van Notena. Wyróżnia ją umiejętność łączenia eksperymentu z użytkowością oraz swobodne reinterpretowanie kobiecej garderoby. Istotnym ruchem była też decyzja LVMH o powrocie Marii Grazii Chiuri do Fendi. Projektantka, która rozpoczęła karierę w tym domu mody w latach 90. XX wieku, wróciła po niemal dekadzie w Diorze, obejmując stanowisko chief creative officera, i niedawno zaprezentowała pierwszą dobrze przyjętą kolekcję podczas tygodnia mody w Mediolanie. Jest pierwszą kobietą, która kierowała działem damskich linii Diora, doprowadzając do znaczącego wzrostu sprzedaży. Do swoich projektów konsekwentnie wprowadzała wątki feministyczne, czego symbolem stała się koszulka z hasłem „We Should All Be Feminists". Przy każdej kolekcji Chiuri odwoływała się do DNA marki, a także opierała pracę na erudycyjnym researchu osadzonym w kulturze różnych zakątków świata, gdzie szukała lokalnego rzemiosła, wspierając jego wytwórczynie. W podobnym czasie stanowisko dyrektorki kreatywnej Givenchy objęła Sarah Burton, projektantka, która przez ponad dwie dekady współtworzyła sukces Alexandra McQueena. Po jego śmierci zachowała charakter marki, jednocześnie rozwijając własny język projektowy. Najciekawszą nominacją jest Grace Wales Bonner, która nie dość, że będzie tworzyć męskie kolekcje w Hermèsie, to zapisuje się w historii jako pierwsza niebiała kobieta na tak prestiżowym stanowisku. Hermès jest marką mocno romansującą ze sztuką, a Bonner to nie tylko młoda projektantka, lecz także artystka o wyjątkowej wrażliwości. Od lat współpracuje z artystami wielu dziedzin (zwłaszcza muzyki), subtelnie eksploruje dziedzictwo czarnej społeczności, odwołując się zarówno do estetyki, jak i historii, duchowości oraz emocjonalności. Jej moda to intelektualny, a zarazem pociągający dialog krawiectwa z kulturą. Od 2014 roku we własnej marce tworzyła męskie kolekcje oraz działania artystyczne, jak w Serpentine Gallery w 2019 roku, kiedy połączyła dźwięk, sztukę, modę i design podczas wystawy „A Time for New Dreams". Już wtedy krytyk sztuki Hans-Ulrich Obrist stwierdził, że Grace to projektantka mody, a także myślicielka, pisarka i redaktorka.

W świecie luksusu, w którym inwestorzy, media i klienci bacznie obserwują zmiany personalne, trudno ➤

Zdjęcia: Raymond Hall/GC Images, Nina Westervelt/WWD, Photo12/Universal Images Group, Hulton-Deutsch Collection/Corbis, Fairchild Archive/Penske Media, Gisela Schober, Dave M. Benett, Rich Fury via Getty Images

eprasa.pl cf02f62fef



Powrót **MARII GRAZII CHIURI** do Fendi i nominacja **LOUISE TROTTER** w domu Bottega Veneta stawiają pytanie, czy luksusowa moda zaczyna przełamywać wieloletnią dominację mężczyzn.



uznać to za przypadek – na stanowiskach kreatywnych i zarządczych przez dekady dominowali panowie. Kobiece nominacje są więc raczej wyjątkowe. Historię mody przez dziesięciolecia opowiadano przede wszystkim przez pryzmat męskich nazwisk, zaczynając od założyciela branży – Charlesa Wortha, przez Jacques'a Douceta i Christiana Diora, a na Yvie Saint Laurencie i innych kończąc. Dyktatorach. Kreatorach. Projektantach. Profesjonalistach w męskiej osobie. Choć kobiety dowodziły, że potrafią rewolucjonizować to, co noszą inne kobiety. Coco Chanel wylansowała ubrania będące bazą współczesnej garderoby. Ich główną cechą jest funkcjonalność. „Mała czarna", zaprezentowana w połowie lat 20. XX wieku, była fenomenem z uwagi na swój prosty krój i nowoczesny kolor. Nadawała się na wiele okazji, była lekka i praktyczna. Podobnie było ze słynnym kostiumem z 1954 roku. Miał uniwersalny krój, który święcił triumfy przez prawie dwie dekady (jeśli nie do dziś) i dobrze leżał nawet w trakcie aktywnego dnia. Miał też praktyczne kieszenie, których kobietom odmawiał jeszcze Christian Dior. Madeleine Vionnet opracowała technikę kroju ze skosu, która do dziś pozostaje jednym z największych osiągnięć konstrukcyjnych w historii haute couture. Włoszka Elsa Schiaparelli połączyła modę ze sztuką surrealistyczną, a do tego z żartem, wyrazem i ekspresją, w czasach kiedy dominował savoir-vivre i zasady, co z ubraniami można, ale częściej – czego nie należy robić. Japonka Rei Kawakubo zrewolucjonizowała rozumienie sylwetki, piękna i samej idei ubrania, wprowadzając nowe wartości do świata zachodniej mody, z niedoskonałości czyniąc walor. A Brytyjka Vivienne Westwood, kreując punkowe stylizacje, stworzyła podwaliny mody krytycznej, politycznej i zaangażowanej, jeszcze zanim pokazała swoje prace na wybiegach.



KLIENTKI, MUZY, WŁAŚCICIELKI, TWÓRCZYNIE

Już w 1991 roku historyczka mody Valerie Steele w książce „Women of Fashion" zwróciła uwagę, że kobiety nie były tylko klientkami czy muzami, lecz także właścicielkami atelier, inwestorkami i twórczyniami nowych modeli biznesowych. Relatywnie wcześnie zdobyły dostęp do zawodów związanych z szyciem, wytwarzaniem i ze sprzedażą ubrań. Bliskość kobiecego ciała oraz przekonanie, że kobiety najlepiej rozumieją potrzeby innych pań, stanowiły społecznie akceptowany argument za ich obecnością w tych profesjach. Nieprzypadkowo język francuski wykształcił bogaty zestaw określeń opisujących kobiece specjalizacje zawodowe: couturière (krawcowa), trottin (kurierka dostarczająca klientkom towary zamawiane w domach mody), modiste (modystka) czy lingère (kobieta zajmująca się bielizną). Nie oznaczało to jednak niezależności. Jeszcze w XIX i przez znaczną część XX wieku europejskie systemy prawne ograniczały zdolność kobiet do prowadzenia działalności gospodarczej. We Francji, kolebce haute couture, zamężne kobiety nie mogły samodzielnie zarządzać

Zdjęcia: Umberto Fratini, Alessandro Viero, Filippo Fior, Salvatore Dragone, Paolo Lanzi (2)/Launchmetrics.com/Spotlight; Launchmetrics.com/Spotlight (3), Virgil Claisse/Gamma-Rapho via Getty Images, Pascal Le Segretain/Getty Images for the Business of Fashion, Dave Benett/Getty Images for Bistrotheque

eprasa.pl cf02f62fef



GIVENCHY



SARAH BURTON



GIVENCHY



MERYLL ROGGE



MARNI



MARNI

We wrześniu 2024 roku **SARAH BURTON** w Givenchy formalnie objęła stanowisko po Matthew Williamsie...

...a w lipcu zeszłego roku **MERYLL ROGGE** w Marni zastąpiła Francesco Risso, który kierował marką od 2016 roku.

majątkiem ani prowadzić działalności na takich samych zasadach jak mężczyźni.

Dobrym przykładem jest historia aktywnej na przełomie XIX i XX wieku Jeanne Paquin. Za finanse firmy odpowiadał jej mąż Isidore, a Jeanne miała talent projektowy. Para świetnie się uzupełniała i osiągnęła błyskawiczny sukces w czasach, gdy trudno było mówić o reklamie – decydowały jakość produktu i trafne decyzje biznesowe. Ale w 1907 roku Isidore zmarł. Komentatorzy przewidywali upadek firmy, nie wierząc, że kobieta – nawet zdolna – poradzi sobie bez wsparcia mężczyzny. A Jeanne nie tylko utrzymała markę, lecz także rozwinęła ją na skalę międzynarodową. Otworzyła oddziały w Londynie, Nowym Jorku, Madrycie i Buenos Aires, stając się jedną z najbardziej wpływowych postaci światowej mody początku XX wieku. Podobny paradoks jest widoczny w biografiach Coco Chanel i Elsy Schiaparelli. Chanel nigdy nie wyszła za mąż, co dawało jej większą swobodę gospodarczą. Początkowo też korzystała ze wsparcia finansowego zamożnych partnerów, takich jak Arthur „Boy" Capel. We Francji dopiero reforma z lat 60. umożliwiła kobietom zamężnym swobodne podejmowanie pracy i zarządzanie własnymi finansami bez zgody męża. Oznacza to, że gdy Chanel budowała swoje imperium, większość Francuzek nie posiadała jeszcze praw gospodarczych. Kiedy pod koniec lat 70. Miuccia Prada przejmowała rodzinną firmę – niewielkiego producenta galanterii skórzanej – mnożyły się komentarze, że dziadek założyciel „przewróciłby się w grobie", wiedząc, że stery przedsiębiorstwa obejmuje k o b i e t a. I – o ironio – nie dość, że przez dekady Miuccia stworzyła jedno z najpotężniejszych imperiów modowych świata, to jej sukces nie opierał się wyłącznie na projektowaniu ubrań. Konsekwentnie budowała intelektualną tożsamość marki, wykorzystując modę jako narzędzie refleksji nad współczesnością. Ale Miuccia dokonywała tego w przełomowym momencie – rozwoju europejskiego prawa antydyskryminacyjnego, które od połowy XX wieku postulowało zrównanie praw i płac kobiet. Ostatnim ważnym etapem była przyjęta w 2022 roku dyrektywa Women on Boards, zobowiązująca największe spółki giełdowe do zwiększenia udziału kobiet w organach zarządzających. I choć przepisy te nie dotyczą bezpośrednio stanowisk dyrektorów kreatywnych, wpływają na cały ekosystem zarządzania luksusowymi markami.

STEREOTYP „GENIUSZA-DYKTATORA"

W 2018 roku raport McKinsey & Company oraz Council of Fashion Designers of America „Shattering the Glass Runway" opisał zjawisko nazwane „szklanym wybiegiem". Kobiety stanowiły wówczas od 70 do 85 proc. studentów kierunków modowych oraz większość pracowników branży, jednak wraz z kolejnymi szczeblami kariery ich reprezentacja gwałtow- ➤

eprasa.pl cf02f62fef



MIUCCIA PRADA stworzyła jedno z największych imperiów mody, udowadniając, że kobieta może być zarówno projektantką, jak i wybitną bizneswoman.

nie malała. Bariery pojawiały się już na poziomie awansów menedżerskich, przez co panie rzadziej trafiały do grona kandydatek na najwyższe stanowiska. Wiele z tych obserwacji pozostaje wciąż aktualnych.

W 2025 roku we Francji na 34 stanowiska kreatywne w luksusowych domach mody tylko 10 zajmowały kobiety, z czego jedynie dwie nie były białe. Przez większość ostatnich lat najważniejsze posady obejmowali mężczyźni, którzy stawali się nie tylko projektantami, lecz także celebrytami i twarzami swoich marek. Gdy w 2016 roku wspomniana już Maria Grazia Chiuri została pierwszą kobietą na stanowisku dyrektorki kreatywnej Diora, media mówiły o historycznym przełomie. Projektantka uczyniła z kobiecej podmiotowości jeden z głównych tematów kolekcji, choć krytycy zarzucali jej upraszczanie złożonych idei społecznych do marketingowych sloganów. Zwolennicy odpowiadali, że po raz pierwszy jeden z największych domów mody mówił o kobietach nie tylko jako klientkach, lecz także bohaterkach własnej historii. Niezależnie od ocen efekty biznesowe były znaczące. Pod kierownictwem Chiuri Dior stał się jednym z filarów grupy LVMH, a sukces opierał się nie na celebryckości projektantki, lecz na jej eksperckości. W materiałach promocyjnych koncentrowała się na procesie twórczym, rzemiośle i badaniach kulturowych, a nie na własnej osobie. Nie każda projektantka otrzymuje jednak podobną szansę. Utalentowane i nagradzane twórczynie, takie jak Marine Serre, Stella McCartney, Phoebe Philo, Victoria Beckham, siostry Olsen czy Miuccia Prada, często prowadzą własne marki, ale rzadziej trafiają na najbardziej prestiżowe stanowiska. Krytycy zwracają uwagę, że media nadal częściej skupiają się na mężczyznach – analiza portalu Business of Fashion podczas paryskiego tygodnia mody wykazała, że na dziesięciu medialnych mężczyzn przypadały zaledwie trzy kobiety.

W SIDŁACH SYSTEMU

Dlaczego tak się dzieje? Czy kobiety częściej wybierają równowagę między życiem zawodowym a prywatnym, a obowiązki rodzinne ograniczają ich możliwość funkcjonowania w systemie wymagającym całkowitego poświęcenia? Czy inwestorzy nadal bardziej ufają archetypowi „kreatora-dyktatora", którego męska wersja przez dekady budowała prestiż luksusowych marek? A może męskie kolekcje, częściej oparte na spektakularnej i wyidealizowanej wizji kobiecości, po prostu łatwiej generują medialny rozgłos i wyższą wartość EMV (earned media value)? Pozostaje też pytanie odwrotne: czy kobieta tworząca męską modę spotyka się z podobnym mechanizmem? Poza Grace Wales Bonner robiły to m.in. Jil Sander, Miuccia Prada i Rei Kawakubo – to jednak zbyt mało przykładów, by wyciągać jednoznaczne wnioski. Być może odpowiedź jest prostsza: taki przez lata był system, a tradycja nadal wpływa na decyzje podejmowane w świecie luksusu. ●

Zdjęcia: Alessandro Viero/Launchmetrics.com/Spotlight, Launchmetrics.com/Spotlight (3), Daniele Venturelli/WireImage via Getty Images

eprasa.pl cf02f62fef

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE



FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl cf02f62fef



moda
PROJEKTUJE
UBRANIE

kostium
PROJEKTUJE
CZŁOWIEKA

eprasa.pl cj02i62fef

KIEDY WIDZ ZACHWYCA SIĘ KOSTIUMEM, ONA MA POCZUCIE, ŻE COŚ POSZŁO NIE TAK. BO „NAJLEPSZY KOSTIUM TO TAKI, KTÓREGO NIE WIDAĆ", MÓWI **DOROTA ROQUEPLO**, JEDNA Z NAJWYBITNIEJSZYCH POLSKICH KOSTIUMOGRAFEK, ODPOWIEDZIALNA ZA KREACJE BOHATERÓW TAKICH PRODUKCJI JAK „KOS", „HISZPANKA" CZY „MIASTO 44". A TAKŻE NAJNOWSZEJ SERIALOWEJ ADAPTACJI „LALKI".

rozmawia MARCIN ŚWIDEREK

Pamięta Pani moment, w którym pomyślała: „Będę projektować kostiumy"?

DOROTA ROQUEPLO: Podobno miałam wtedy cztery lata. Rok temu, na pogrzebie mojej cioci, podeszła do mnie kuzynka babci. Przedstawiłam się, a ona mówi: „Przecież ja wiem, kim jesteś. Pamiętam, co odpowiedziałaś, kiedy zapytałam cię, co będziesz robić, jak dorośniesz. Powiedziałaś: kostiumy". Kompletnie tego nie pamiętam, ale ona pamiętała doskonale. Jest jeszcze druga historia, którą często opowiadam. Dorastałam we Francji, a moja mama uwielbiała kino. W każdą wolną środę zabierała mnie i moje koleżanki na film. Po jednym z seansów „Sissi" z Romy Schneider podobno oznajmiłam, że kiedyś będę robiła takie suknie, tylko ładniejsze. Miałam może pięć lat. Chyba rzeczywiście miałam wtedy trochę przewrócone w głowie. Potem oczywiście próbowałam różnych dróg – myślałam o malarstwie, grafice – ale ostatecznie wszystko i tak prowadziło do kostiumu.

Studiowała Pani projektowanie mody w Paryżu. To tam nauczyła się Pani zawodu?

Szczerze? Niewiele. Nie lubię nawet wracać do tej szkoły, bo mam poczucie, że bardziej interesowało ją pobieranie czesnego niż rozwijanie studentów. Dzisiaj, z perspektywy czasu, uważam, że szkoła artystyczna powinna przede wszystkim uczyć patrzenia: historii sztuki, historii kostiumu, zmuszać do chodzenia do muzeów, oglądania wystaw, chłonięcia świata. Bo tego zawodu i tak człowiek uczy się dopiero na planie. W relacji z reżyserem, aktorami, scenografem, operatorem. Kostiumograf nie istnieje w próżni. Ja niczego nie zrobię sama.

Może dlatego dziś, kiedy sama uczę studentów School of Form na Uniwersytecie SWPS, najbardziej zależy mi na tym, żeby nie tworzyć swoich kopii. Nie chciałabym, żeby po roku nauki wychodziły ode mnie trzy małe Dorotki. W zeszłym roku prowadziłam trzy dyplomy i największą satysfakcję sprawiło mi to, że każda studentka poszła w zupełnie inną stronę. Każda znalazła własny język.

Dorastała Pani w Paryżu, ale wychowała się już między Francją a Polską. Jak bardzo to wpłynęło na Pani sposób patrzenia?

Ogromnie. Przede wszystkim wychowałam się w domu, w którym sztuka była czymś zupełnie naturalnym. Mama była malarką i robiła witraże – zresztą kilka jej prac nadal jest w moim domu. Tata był rzeźbiarzem, architektem, malarzem. W takim otoczeniu trudno było nagle stwierdzić, że pójdę na chemię. Oczywiście w rodzinie byli też filozofowie czy inżynierowie, ale ten artystyczny świat był obecny od zawsze.

Sam Paryż nauczył mnie przede wszystkim obserwacji. Mieszkałam tam do 1975 roku, później wracałam kilka razy w roku i spędzałam całe wakacje. To było zupełnie inne miasto niż dziś – szalone, pełne energii, a jednocześnie bardzo bezpieczne. Oczywiście czuło się też, że to światowa stolica mody. Zwłaszcza kiedy studiowałam. To był moment, kiedy minister kultury Jack Lang zaczął mówić o modzie jak o pełnoprawnej dziedzinie sztuki. Powstawały szkoły, muzea organizowały coraz więcej wystaw poświęconych kostiumowi i modzie. Miałam koleżanki, które dziś nazwalibyśmy fashion victims. Miały dwanaście czy trzynaście lat i potrafiły rozmawiać wyłącznie o ubraniach. To po prostu było w powietrzu.

A jednak Wasza rodzina zdecydowała się wrócić do Polski.

Mama chciała przyjechać na rok. Jak widać, ten rok trochę się przedłużył. Dla mojego młodszego brata to było bardzo trudne. Do dziś mieszka we Francji i zawsze podkreśla, że jest stuprocentowym Francuzem, choć świetnie mówi po polsku. Ja też, kiedy ktoś mnie pyta, odpowiadam, że jestem Francuzką z polską krwią. Widocznie pierwsze lata życia naprawdę zostają w człowieku na zawsze. Po stanie wojennym wyjechałam jeszcze na kilka lat do Paryża. Byłam przekonana, że tam zostanę. Zaczynałam pracować, wszystko układało się zawodowo. Ale wróciłam do Polski. Dziś myślę, że przypadków nie ma. ➤

1. Dorota Roqueplo w swoim domu – wśród książek, fotografii, albumów oraz pamiątek rodzinnych z podróży i planów filmowych.

Zdjęcie: Marcin Świderek

eprasa.pl cf02f62fef



2. Jak mówi: „Kostiumograf nigdy nie pracuje sam". Roqueplo często przywołuje słowa Guillermo del Toro, który opowiadając o warstwie wizualnej filmu, porównuje ją do stołu, który stoi na czterech nogach: zdjęciach, scenografii, kostiumografii i charakteryzacji.

3. Za kostiumy do „Mój Nikifor" (2004) Roqueplo została nagrodzona na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni.

Od razu Pani wiedziała, że to właśnie kino będzie Pani miejscem?

Mój pierwszy film zrobiłam, mając dwadzieścia lat. To był studencki film Jana Kidawy-Błońskiego „Pierścień w świńskim ryju". Średniowiecze, więc farbowałam materiały w wannie w domu, projektowałam kostiumy, organizowałam wszystko właściwie od zera. Pamiętam, że ktoś zadzwonił wtedy do kostiumografki z pytaniem, czy dziewczyna bez doświadczenia da radę przygotować cały film w dwa tygodnie. Odpowiedziała: „To niemożliwe". A jednak się udało. Nawet zagrałam w tym filmie, bo jedna z aktorek nie dojechała na plan. Potem pracowałam jako asystentka przy kilku produkcjach we Francji, ale za swój prawdziwy początek uważam „Mistrza i Małgorzatę" Macieja Wojtyszki. To był 1987 rok i osiem miesięcy pracy. Tak naprawdę wtedy zaczęła się moja droga zawodowa. Nigdy nie miałam jednak momentu, w którym pomyślałam: „To jest to". Ja to wiedziałam od zawsze.



Nigdy nie kusiło Pani projektowanie mody?

Nie. I to często bywa źle rozumiane. Bardzo lubię modę, podziwiam wielkich projektantów. Yamamoto jest dla mnie absolutnym mistrzem. Haute couture potrafi być czymś zachwycającym. Ale moda i kostium filmowy to dwa zupełnie różne światy. Moda jest z natury ulotna. Kostium działa inaczej. Mnie zawsze interesuje człowiek. Kim jest? Skąd pochodzi? Jakie ma doświadczenia? Co jego ubranie mówi o nim, zanim jeszcze wypowie pierwsze zdanie? Największy komplement, jaki może usłyszeć kostiumograf, to nie: „Jakie piękne kostiumy", tylko to, że widz w ogóle nie pomyślał o kostiumie. Uwierzył w człowieka. Nie miał poczucia, że aktor jest przebrany. Dlatego zawsze powtarzam, że kostium filmowy jest znacznie bliższy haute couture niż modzie użytkowej. Nie projektuję sukienki. Projektuję sukienkę dla konkretnej kobiety, która istnieje tylko w scenariuszu. Muszę sprawić, żeby widz uwierzył, że właśnie tak mogłaby wyglądać i właśnie po takie ubranie sięgnęłaby każdego ranka.

Od czego zaczyna się taka praca?

Zawsze od scenariusza. Najpierw czytam tekst i próbuję poznać bohaterów. Bardzo często jeszcze nie wiem, kto ich zagra. Najważniejsze jest dla mnie zrozumienie postaci. Pamiętam pracę z Marcinem Ziębińskim przy „Kiedy rozum śpi". Rozmawialiśmy o tym filmie przez cztery lata. Spotykaliśmy się przypadkiem w pociągach między Warszawą a Łodzią, a on godzinami opowiadał mi o swoich bohaterach. Ja tylko notowałam. Kiedy po latach dostałam gotowy scenariusz, miałam wrażenie, że ci ludzie już istnieją. Wystarczyło zacząć ich rysować. Bo ja zawsze rysuję. Nie pracuję na moodboardach. To nie jest mój sposób myślenia. Muszę zobaczyć postać na papierze. Nawet jeśli to tylko szybki szkic. Kiedy ją narysuję, wiem już, którędy iść. Tak było z „Lalką". W pewnym

Zdjęcia: Jan Lemiech, Tricolors/East News

eprasa.pl cf02f62fef

momencie po prostu zobaczyłam tę historię. Kolory pojawiły się same. Wiedziałam, że właśnie takie muszą być. Czasem dochodzi jeszcze intuicja.

A potem zaczyna się już szycie?

Najpierw rozmowa. Kostiumograf nigdy nie pracuje sam. Bardzo lubię to, jak Guillermo del Toro mówi o warstwie wizualnej filmu. Porównuje ją do stołu, który stoi na czterech nogach: zdjęciach, scenografii, kostiumografii i charakteryzacji. Jeżeli jedna z tych nóg nie działa, cały stół zaczyna się chwiać. To bardzo prawdziwe. Muszę wiedzieć, jakie światło planuje operator, jakie kolory buduje scenograf, jak będzie wyglądała charakteryzacja. Wszystkie te elementy tworzą jeden obraz. Dopiero później zaczyna się szukanie materiałów, farbowanie tkanin, szycie, kolejne przymiarki. W filmie historycznym pierwszy plan właściwie zawsze szyjemy od podstaw. Kostium musi odpowiadać epoce, technice szycia, materiałom, a jednocześnie pozwalać aktorowi normalnie funkcjonować na planie. Jeśli bohater wpada do błota albo bierze udział w scenach akcji, takich kostiumów powstaje kilka. Przy „Mieście 44" Zosia Wichłacz miała siedem albo osiem identycznych sukienek.

Jest Pani perfekcjonistką?

Tak. Na planie praktycznie nigdy nie zdarza mi się pomyśleć, że coś kompletnie nie działa, bo to oznaczałoby, że wcześniej źle wykonałam swoją pracę. Oczywiście bywają momenty, kiedy żałuję jakiejś decyzji. Przy „Lalce" była jedna suknia, którą szyliśmy niemal godzinę przed zdjęciami. Śmialiśmy się, że to było prawdziwe haute couture – błyskawiczny pomysł zrealizowany w ostatniej chwili. Nie odstawała od całości, ale gdybym miała więcej czasu, zrobiłabym ją inaczej. Perfekcjonizm bywa męczący. Dla mnie i dla ludzi, którzy ze mną pracują. Ale nie potrafię robić czegoś na pół gwizdka.

Taki perfekcjonizm pomaga czy raczej przeszkadza w pracy z aktorami?

Jeśli potrafi się z aktorem rozmawiać i ma się spójną wizję postaci, właściwie zawsze można dojść do porozumienia. Nigdy nie siłuję się z aktorami. Lubię ich i chyba dlatego rzadko zdarzają mi się konflikty. Oczywiście bywają długie dyskusje. Z Andrzejem Chyrą przy „Magnezji" długo rozmawialiśmy o kostiumie jego bohatera. Ostatecznie trochę go zmieniliśmy, charakteryzacja dołożyła swoje pomysły i właśnie dzięki temu powstało coś znacznie ciekawszego. A sam moment, kiedy aktor wkłada kostium, zawsze jest dla mnie czymś niezwykłym. Przy „Hiszpance" Jan Frycz powiedział mi, że gorset pomógł mu zbudować postać. Oczywiście nie stworzył jej za niego kostium. To zrobił sam. Ale kostium stał się narzędziem, dzięki któremu łatwiej było wejść w bohatera. Dlatego zawsze upieram się przy autentycznej bieliźnie z epoki. Aktorzy czasem protestują, bo przecież nikt dziś nie chodzi na co dzień w gorsecie czy XIX-wiecznych halkach. Ale właśnie o to chodzi. Pamiętam aktorkę, której dałam gorset miesiąc przed rozpoczęciem zdjęć. Sama zaproponowała, że będzie go nosić codziennie, żeby przyzwyczaić ciało. Po miesiącu poruszała się zupełnie inaczej. Nawet gdy później zdjęła gorset, został on w jej ciele. Zmienił sposób chodzenia, gesty, postawę. I właśnie wtedy wiem, że kostium stał się drugą skórą. To chyba największa magia mojego zawodu.

W Pani filmach bardzo często pojawiają się autentyczne stroje z epoki.

Bo one mają duszę. Uwielbiam jeździć po magazynach kostiumowych w Anglii, we Francji czy Włoszech i wyszukiwać prawdziwe ubrania sprzed 150 lat. Przy „Twoim Vincencie" pracowaliśmy wyłącznie na autentycznych kostiumach z lat 70. XIX wieku. Pamiętam reakcję aktorów, kiedy dowiadywali się, że mają na sobie ubrania noszone przez prawdziwych ludzi ponad 100 lat wcześniej. To robi ogromne wrażenie. Zdarza mi się też godzinami chodzić po pchlich targach. W Paryżu mam kilka ukochanych miejsc. Szukam guzików, koronek, taśm, fragmentów tkanin. Do „Lalki" znalazłam taftę z 1872 roku, z oryginalną metką, na której była zapisana cena za metr materiału, wystawała może na kilka milimetrów spośród innych tkanin. Od razu wiedziałam, że należy do Izabeli Łęckiej. W Polsce takich znalezisk jest znacznie mniej. Historia odebrała nam strychy. We Francji czy w Anglii one przetrwały. Dzięki temu można tam znaleźć prawdziwe skarby. ➤

UWIELBIAM JEŹDZIĆ PO MAGAZYNACH Z KOSTIUMAMI W ANGLII CZY FRANCJI. DO *„Lalki"* ZNALAZŁAM TAFTĘ W PARYŻU Z 1872 ROKU.

eprasa.pl cf02f62fef





4. Nagrodzone Orłem kostiumy do filmu „Miasto 44". Kostium jest tu integralną częścią opowieści o młodzieży rzuconej w wir powstania warszawskiego.

5. Przy tak dużej produkcji jak serialowa „Lalka" pomagało jej 10 asystentów i kilku krawców. Dla samej Łęckiej, granej przez Sandrę Drzymalską, uszyto 11 sukien.

Za chwilę miną cztery dekady Pani pracy. Jak zmieniła się pozycja kostiumografa?

Powiem coś, co pewnie nie wszystkim producentom się spodoba. Mam poczucie, że dziś kostiumograf jest mniej doceniany niż wtedy, kiedy tę pracę zaczynałam – kiedyś był naturalnym partnerem scenografa, operatora czy charakteryzatora. Dzisiaj często słyszę: „Przecież to tylko ubrania. Każdy rano wkłada spodnie i koszulę, więc każdy potrafi ubrać aktora". A to nie jest prawda. Za kostiumem stoi historia sztuki, psychologia, obserwacja ludzi, znajomość epok, materiałów, technologii. Nawet we współczesnym filmie para dżinsów nigdy nie jest tylko parą dżinsów. Trzeba wiedzieć, kim jest bohater, gdzie mieszka, ile zarabia, co przeżył. Dopiero wtedy można zdecydować, które dżinsy naprawdę do niego należą. Do dziś pamiętam „300 mil do nieba". Ze względów budżetowych nie pojechałam na zdjęcia do Danii i za każdym razem, kiedy oglądam ten film, widzę jedną scenę. Dwóch chłopców wychodzi spod ciężarówki praktycznie czystych. Gdyby kostiumograf był wtedy na planie, nigdy by do tego nie doszło. To są drobiazgi, których większość widzów nie zauważy. Ale właśnie z takich drobiazgów buduje się wiarygodność filmu.

Czego więc potrzebuje dobry kostiumograf?

Dobrego gustu, oczywiście. Ale to dopiero początek. Przede wszystkim musi umieć obserwować ludzi. Przy filmie „Zwolnieni z życia" z Krystyną Jandą spędziłam kilka dni w szpitalu, obserwując pacjentów cierpiących na bardzo rzadką chorobę. Nie znałam ich świata. Musiałam go zrozumieć. Tego nie da się wymyślić przy biurku. Tak samo wygląda praca przy filmach historycznych. Trzeba wiedzieć nie tylko, jak wyglądało ubranie, ale nawet jak ludzie trzymali sztućce, jak siadali, jak chodzili. Kostium to nie dekoracja. To sposób życia.

Serialowa „Lalka" była dla Pani szczególnym wyzwaniem?

Tak, bo od początku wiedzieliśmy, że nie robimy muzealnej rekonstrukcji. Jestem ogromną purystką, jeśli chodzi o kostium i obyczajowość. Dlatego wszystkie stroje powstały zgodnie z realiami epoki. Materiały, konstrukcja, sposób szycia – wszystko zostało przygotowane bardzo rzetelnie. Jednocześnie zaakceptowałam to, że bohaterowie będą poruszać się trochę bardziej współcześnie. Sandra chodzi dużymi krokami. Kobieta z końca XIX wieku nigdy by tak nie chodziła. Nie dlatego, że nie wypadało. Po prostu w takiej sukni fizycznie porusza się inaczej. Mały krok sprawia, że suknia zaczyna żyć. Najtrudniejsze było znalezienie równowagi między historycznością a współczesnym językiem filmu. Myślę, że udało się ją zachować. Trochę jak w „Marii Antoninie" Sofii Coppoli. Akceptujemy tenisówki, które można zobaczyć w tym filmie, bo cały świat przedstawiony jest absolutnie wiarygodny. Wszystko inne pozostaje perfekcyjne.

Prywatnie też otacza się Pani rzeczami z historią?

Uwielbiam rzemiosło. Większość moich ubrań jest szyta. Mam rzeczy, które noszę od kilkudziesięciu lat. W szafie wciąż wisi mój pierwszy projekt Agnès B., kupiony, kiedy miałam dziewiętnaście lat. Nadal się w niego mieszczę. Mam też stare ubrania po babci. To są moje prawdziwe skarby. Coraz bardziej wierzę, że największym luksusem nie będzie kolejna nowa rzecz, tylko coś wykonanego ludzkimi rękami. Rzemiosło. Ono ma pamięć. I chyba dlatego tak bardzo mnie wzrusza. ●

Zdjęcia: Ola Grochowska, Bartosz Mrozowski

eprasa.pl cf02f62fef

PULLULAN

POLISACHARYDOWE WYPEŁNIANIE ZMARSZCZEK

ziaja



BADANIA SKUTECZNOŚCI SERII PULLULAN*

96%
WZMACNIA I UJĘDRNIA SKÓRĘ

92%
WYGŁADZA I DAJE UCZUCIE LIFTINGU

100%
KONDYCJONUJE, ZMIĘKCZA I NAWILŻA

*BADANIA APLIKACYJNE NA GRUPIE 25 OSÓB PO 3 TYGODNIACH STOSOWANIA

eprasa

SOLAR x Dr Irena Eris HOTELE SPA

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

Podobne spojrzenie na kobiecość oraz świadome podejście do piękna zapoczątkowały współpracę SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris. Kolekcję na sezon jesień/zima sfotografowano w przestrzeniach, w których tempo naturalnie zwalnia — blisko natury i ciepła kominka. Otulające formy i spokojna paleta barw podkreślają atmosferę wewnętrznej równowagi.



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



Kolekcja SOLAR obejmuje swetry i dzianiny ze szlachetnych mieszanek z wełną. Miękkie golfy i puszyste dzianiny, wzory inspirowane zimowym pejzażem, geometryczne motywy i wyraziste żakardy łączą funkcjonalność z dopracowaną formą. Paleta łączy beż, czekoladowy brąz i szarość z błękitem oraz pudrowym różem.

eprasa.pl cf02f62fef

Hotele SPA Dr Irena Eris budują swoją filozofię wokół harmonii — troski o ciało, wyciszenia umysłu i bliskości natury. Dla SOLAR jakość, ponadczasowość i uważność pozostają fundamentem świadomego projektowania.

W tej historii kobiecość wyraża się w miękkości dzianiny, świetle jesiennego poranka i chwili zatrzymania. To opowieść o świadomym wyborze jakości, bliskości natury i czasie, który pozwala znaleźć własny rytm. Spotkanie SOLAR i Hoteli SPA Dr Irena Eris łączy dwie marki, które podobnie rozumieją piękno — jako harmonię, uważność i świadomą codzienność.



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





Hotel SPA Dr Irena Eris w Krynicy-Zdroju 12+ stał się dla tej historii przestrzenią wyciszenia. Jesienne światło, krople deszczu i widok za oknami budują atmosferę sprzyjającą uważności. Otaczająca przyroda zaprasza do odpoczynku i wyjścia w stronę górskiego krajobrazu.



eprasa.pl cf02f62fef



Gdzie jest SANDRA

TO JEDNA Z TYCH ROZMÓW, KTÓRE NA DŁUGO ZOSTAJĄ W PAMIĘCI. PEŁNA SZCZEROŚCI, ŚMIAŁYCH WYZNAŃ I ŻYCIA. **SANDRA DRZYMALSKA**, JEDNA Z NAJWYBITNIEJSZYCH AKTOREK MŁODEGO POKOLENIA, BRAWUROWO WCIELA SIĘ W ROLĘ IZABELI ŁĘCKIEJ W SERIALU „LALKA". MOŻE DLATEGO, ŻE PARADOKSALNIE BLISKO JEJ DO GRANEJ PRZEZ SIEBIE POSTACI? DO TEGO STOPNIA, ŻE PEWNEGO RAZU ZADAŁA SOBIE PYTANIE: „GDZIE JEST SANDRA?".

rozmawia MAJA CHITRO zdjęcia BARTEK WIECZOREK stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI

eprasa.pl cf02f62fef



Sukienka **ZIMMERMANN**
bransoletka **SOTE**

eprasa.pl cf02f62fef


eprasa.pl cf02f62fef



Całość **DIOR**

PO LEWEJ:
marynarka i spódnica
ALEKSANDRA SEWERYNIAK
buty **HERMÈS**

eprasa.pl cf02f62fef


Brakuje nam luzu,
więc jako KOBIETY
wciąż de facto ściskamy
się jakimiś *gorsetami*.



Sukienka **GABRIELA HEARST**
buty **MAGDA BUTRYM**
pas **JIJIL**

eprasa.pl cf02f62fef



Sukienka **SPORTMAX**
rękawiczki **MAGDA BUTRYM**

PO PRAWEJ:
marynarka i kamizelka **LORO PIANA**
spódnica **GAUDI**
kozaki **PATRIZIA PEPE**

Eprasa.pl



SZTUKA towarzyszy nam w najbardziej dramatycznych sytuacjach w życiu. Bo ona daje nam siłę, może nas *uskrzydlać*, uwrażliwiać.

eprasa.pl cf02f62fef



Całość
CHANEL

PO PRAWEJ:
sukienka
MAGDA BUTRYM

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

Najgorszą samotnością nie jest ta, która otacza człowieka, ale ta pustka w nim samym", pisał Prus w „Lalce". Bywasz samotna?

SANDRA DRZYMALSKA: Uczucie samotności towarzyszy mi, odkąd pamiętam.

Zastanawiałaś się kiedyś, skąd się wzięło?

Jestem dość indywidualistyczną jednostką. Jako dziecko miałam niskie poczucie własnej wartości. Trudno było mi się otworzyć, bo bałam się, że zostanę źle zrozumiana. Stąd rosła we mnie samotność. Ale ciekawe, że o to pytasz, bo w tym roku doświadczyłam rzeczy trudnej, jakiej nie doświadczyłam nigdy wcześniej, a co sprawiła intensywność mojej pracy i wchodzenie w role, przesunięcie zdjęć i planów filmowych. W pewnym momencie poczułam ogromną samotność, a nie była to samotność, do której przywykłam. Którą nawet lubię, bo zdążyłam ją oswoić, być z nią – samotność kontemplacyjna, nostalgiczna, czasem kreatywna. Ta nowa pojawiła się nagle i spowodowała dojmujące poczucie pustki. Samotność może być wypełniająca, pustka nigdy. Towarzyszył jej ból. I ja, będąc między planami „Violetty Villas", a potem „Lalki" i znów „Villas", właśnie z nią się zderzyłam.

Bo nie wiedziałaś już, kim jesteś?

Trochę tak. Nie potrafiłam zrozumieć, gdzie podziała się Sandra. Zazwyczaj wiem, do czego dążę, na czym mi zależy w życiu, kim jestem. I nagle się to rozmyło. Stałam się postaciami, a zapomniałam o sobie. I to było strasznie bolesne.

I dla aktora musi być to potwornie trudne.

Bardzo. Wypełniasz postać ogromnymi emocjami, doświadczeniami i w pewnym momencie zauważasz, że ciebie tam w ogóle nie ma.

Bo wszelkie emocje, które powinny pozostać prywatne, dla Ciebie już się skończyły.

Nie ma już dla nich miejsca. W pustce tej pojawił się więc oprócz bólu – żal. I pytanie: gdzie jestem? Bardzo trudne.

Jak zaczęłaś się z tej pustki wychodzić?

Silne emocje reguluję płaczem, choć jako dziewczynka bardzo się tego wstydziłam, a podkreślę, że byłam dzieckiem wrażliwym i płaczliwym. Więc i tym razem wszystko wypłakałam, i było mi trochę lżej. Po czym przyrzekłam sobie, że nigdy więcej nie doprowadzę siebie do stanu, w którym się pogubię. Że mam swoją tożsamość i nie równa się ona tożsamości bohaterek. Nie wyregulowałam się przed wejściem na kolejny plan, gdy siedziałam jeszcze mocno w postaci Villas. Myślę, że dwa miesiące po zakończonych zdjęciach – dziś, kiedy rozmawiamy – nadal jestem w procesie wychodzenia z roli, uspokajania się. Dopamina jest ogromna. Tym bardziej że potem nadal jej się szuka. Zabrano ci coś, czym karmiłaś swoją postać. I znowu pozostaje pustka.

Jesteś doświadczoną aktorką, z bagażem skomplikowanych ról na koncie, a jednak mogą zdarzyć się momenty, kiedy zostajesz wybita z rytmu.

Pamiętam, jak niedawno spotkała mnie na mieście koleżanka aktorka. Powiedziała: „Sandra, jak super, masz dwie świetne duże role". Owszem, jestem za nie ogromnie wdzięczna. Ale odpowiedziałam jej wtedy: „Myślisz, że jestem przez to szczęśliwsza?". Te słowa same ze mnie wypłynęły, nie analizowałam ich. Zrozumiałam, że praca daje mi satysfakcję i poczucie szczęścia, ale w tym momencie mojego osobistego szczęścia w tym nie było, bo tak bardzo skupiłam się na rolach, że sama zniknęłam. Szczęścia nie odnajdowałam nawet w rzeczach, które na co dzień mi je dają. Zgubiłam aktorską perspektywę obserwatorki, a przecież inspiracje czerpię z życia, sztuki, podróży. Nagle zabrakło miejsca na moje życie. A jednocześnie moje postacie rosły. Oddałam im ogromną część siebie.

Da się w ogóle wyregulować swój system emocjonalny w tej pracy?

Nie wiem. Nie uczą nas tego w szkole i wciąż zastanawiam się dlaczego. Ale myślę, że jeśli jest się aktorem, który wchodzi w postać głęboko, przeżywa ją, to wszystko w nim zostaje. Oddziałuje na ciało. A twoje ciało nie wie, że kłamiesz. Racjonalnie możesz sobie tłumaczyć, że to nie jest „twoje", ale ciało wprowadzasz przecież w stan ogromnego wysiłku. Poczułam to pod koniec zdjęć do „Villas", gdy rano jechałam na plan, moje ciało jakby się przed tym broniło, tak było zmęczone. Ciekawe doświadczenie. Jednak jestem też perfekcjonistką, okropnie ambitną i krytyczną wobec siebie. Nie potrafię odpuszczać, choć się uczę, bo wiem, że jest mi to potrzebne.

Co jest w odpuszczaniu najtrudniejsze?

Poczucie odpowiedzialności. Potrafię przestać spać, myśleć o czymkolwiek innym. Czuję napięcie w twarzy i wtedy rozpoznaję, że ciało informuje mnie, jak ogromny ciężar i stres na siebie wzięłam. Że mój układ nerwowy jest przebodźcowany i jeśli podejmę kolejne działania, źle się to dla mnie skończy. A ja jestem osobą, która nawet w takiej chwili się dociska. Zwróciła mi na to uwagę ostatnio moja agentka. Chodziło o prawo jazdy. Zapytała: „Czy ty w ogóle jesteś teraz na to gotowa?", biorąc pod uwagę fakt, że we wrześniu wchodzę na kolejny plan, który wymaga wielu trudnych przygotowań. I choć reżyserka jest bliską mi osobą, gdy napisałam jej, że muszę trochę przystopować z przygotowaniami, czułam, że zawodzę. Mnie to boli, choć wiem, że podejmuję najlepszą dla siebie decyzję.

To jest ta Twoja granica?

Tak. Wiem, że gdybym nie była po trudnych zdjęciach w tym roku, prawdopodobnie podjęłabym się tych przygotowań, ale nie mam teraz na to przestrzeni. Wolę skupić się na roli i postaci, temu oddać energię niż technicznym przygotowaniom. Daję z siebie tyle, ile mogę, ale jednocześnie staram się dostrzegać i szanować własne granice. ➤

eprasa.pl cf02f62fef



Sukienka i buty **TOD'S**
pierścionki **HERMÈS**

eprasa.pl ci02f62fef

Granice, które z trudnością stawiasz sobie, umiesz postawić innym?

Potrafię coraz częściej. Gdy zaczynałam grać w serialach, filmach, miałam 21 lat. Zgadzałam się wtedy na wszystko. Ale czułam też protekcjonalne traktowanie. Wyglądałam jak dziecko – grałam zazwyczaj 13–15-latki. I tak też do mnie podchodzono. A może tego wtedy oczekiwałam? Takie traktowanie było mi potrzebne?

Bo 21-latki to wciąż jednak nadal dzieci...

No tak. Trudno było więc stawiać granice, balansowałam więc wielokrotnie na granicy zdrowia i bezpieczeństwa. Z biegiem czasu, wraz z nowymi doświadczeniami, większą uważnością na siebie i terapią, odbudowaniem własnej wartości i poczucia ważności wobec siebie, zaczęło się to jednak zmieniać. Zrozumiałam, że zdrowie jest najważniejsze, bez niego nic nie zrobię. I tak zaczęłam stawiać granice, a także wymagać, bo wiem, na czym mi zależy i jakie narzędzia są mi potrzebne do osiągnięcia celu.

Jakie to narzędzia?

Choćby 10-godzinna przerwa między zdjęciami, żebym mogła się zregenerować. Gdy zdarza się, że pracuję na planie 16 godzin, nie mogę pozwolić, żeby transport był przyspieszony o pół godziny. Nikomu na dobre nie wyjdzie to, że będę siebie nadużywać. Aktorstwo jest wymagającym zawodem. Nie chcę doświadczać konfliktów, manipulacji, przemocy. Gdy ktoś traktuje mnie bez szacunku, najpierw mam moment zamknięcia, ale po chwili wracam na swoje tory i wiem, że to nie moja wina. Że muszę zadziałać. Oczywiście ja też nie jestem kryształowa. Znam swój kąśliwy żart. Niektórzy go rozumieją, inni nie. Zdarzało się, gdy przegięłam, ale kiedy orientuję się, że kogoś ten humor może zaboleć, przepraszam.

Mam wrażenie, że „Twoja" Izabela w „Lalce" Netfliksa jest do Ciebie podobna. Nakreślona okiem reżysera Pawła Maślony i scenarzysty Pawła Demirskiego, jest reinterpretacją bohaterki Prusa. Izabela ma silną wolę walki o siebie i swoją przyszłość. Gdy po raz pierwszy przeczytałaś scenariusz, co pomyślałaś?

Byłam wtedy w samochodzie. Scenariusz pochłonęłam jednym tchem. Spojrzałam na mojego partnera i powiedziałam: „Świetne, bardzo chciałabym zagrać w tym serialu". Od razu podchwyciłam konwencję, energię, żart, charakter postaci – bardzo mocny i zróżnicowany. A potrafię poczuć postać od razu. Wciąż byłam przed zdjęciami próbnymi, do roli zgłosiło się wiele zdolnych aktorek. Aż zadzwonił do mnie Paweł Maślona – nadal w to nie wierzyłam. Wkrótce spotkałam się na planie z niesamowitymi ludźmi, to było zestawienie niezwykłych osobowości. Po raz pierwszy doświadczyłam też kolektywnego wsparcia. Pamiętam jedną ze scen, w których grałyśmy z Julką Wyszyńską. To scena, w której Izabela nie miała płakać, a mnie ciekły łzy, bo Julia grała w tak dojmujący sposób. To, co miało pojawić się na ekranie, było nam bardzo bliskie, więc dobrze wiedziałyśmy, o czym mówimy, z czym się mierzymy, że to „Lalka" nasza, współczesna, bo jako kobiety wciąż doświadczamy zmagania ze wstydem, chęcią powiedzenia, czego tak naprawdę chcemy. Wciąż musimy walczyć o swoje prawa. Inna scena, tym razem Agnieszki Grochowskiej, też sprawiła, że płakałyśmy wszystkie – aktorki, statystki, obecne na planie kobiety. Była w tym wrażliwość, ale i ogromne zjednoczenie.

Niepokojąco wiele podobieństw możemy dostrzec w niektórych punktach między XIX a XXI wiekiem. Siostrzeństwo dziś w ogóle istnieje?

Myślę, że tak, ale agresywny feminizm przepchał wajchę w drugą stronę. Podłożem walk sufrażystek, a potem feministek, była idea równości pod każdym względem – wyborczym, miejsca w społeczeństwie, praw. Nagle wajcha się przestawiła i straciliśmy to z oczu. Pewne działania nie otwierają komunikacji, ale ją zamykają. Złość jest dobra, ale agresja wynika ze strachu i lęku. Widzę w debacie coraz więcej agresji. A tę trudno zaakceptować. Mężczyźni zostali odsunięci na drugi plan, niesłusznie. Powinniśmy się uzupełniać. Czytałam wspaniałą książkę „Baśń o uwalnianiu kobiecości" Marie-Louise von Franz, sekretarki i asystentki Junga. Bardzo dużo pisała o uzupełnianiu męskiej i żeńskiej strony wewnętrznej. Jeśli jako kobiety zaczynamy się w tym gubić i gromadzimy w sobie dużo męskich cech, przybieramy formę, która nie jest „nasza", nie jest prawdziwa. Musimy znajdować w sobie równowagę. Do tego jest potrzebne zrozumienie, empatia, a także otwartość, chęć spojrzenia na drugiego człowieka w czulszy sposób. Jakby trudno było zaufać dziś nam, feministkom, że kobiecość ma siłę.

Stąd w kręgach wiele nieporozumień, które prowadzą do nieoczekiwanych zmian społecznych.

Zwracam uwagę, jak komunikują się kobiety w sieci. Jakie komentarze potrafią zostawić pod zdjęciami innych. Nawet mając świadomość tego, że wszystkie zmagamy się z różnymi kultami, w tym kanonu piękna. Rodzi się zawiść. Znam kobiety, które nie lubią innych kobiet. Często wynika to z trudnej relacji matki z córką, ale da się nad tym pracować. Tak mi się wydaje. Poza tym nie rozumiem, jak ludziom może się wydawać,

To nasza **„LALKA"**, współczesna, bo jako kobiety wciąż doświadczamy zmagania ze *wstydem*. Wciąż musimy walczyć o swoje prawa.

eprasa.pl cf02f62fef

że w internecie są anonimowi. Nie są. Mało kto dziś czuje odpowiedzialność za swoje słowa. A te mają ogromną moc. No i zauważyłam, że to kobiety wychwytują natychmiast jakiekolwiek zmiany u innych kobiet. Zdarzyło mi się wielokrotnie, że to kobiety komentowały mój wygląd. Zaczynając od wagi, tego, że jestem drobna, a kończąc na tym, że wyglądam na zmęczoną.

A nikt przecież o zdanie nie pytał…

Właśnie. Ja wtedy czuję, że moja wartość zależy od tego, jak wyglądam. Same sobie to robimy. Ja bardzo lubię ładnie wyglądać, uwielbiam ubrania, nie ma w tym nic złego. Ale jeśli chodzi o ocenianie człowieka z perspektywy wyglądu, to przywiązujemy do tego zbyt wielką wagę.

Na dodatek wciąż to komentujemy.

Zdarza mi się, że zachwycę się kimś na ulicy, potrafię powiedzieć tej osobie, że jest piękna. Ale to piękno wynika z wnętrza, magnetyzmu, charyzmy. Rzadko to ma coś wspólnego z oczywistym, szeroko pojętym pięknem.

Jak takie osoby reagują?

Ciekawie. Mężczyźni są podejrzliwi, od razu szukają podtekstu, trudno im przyjąć komplement. Są zmieszani. Kobiety mówią „dziękuję", ale widzę je zawstydzone. Czym piękniejsza kobieta, tym bardziej w to nie wierzy.

A Ty? Uwierzyłaś w to, że jesteś piękna?

Ja o tym w ogóle nie myślę… Nawet jako dziewczynka nigdy nie pomyślałam o sobie, że jestem ładna. Ale do wszystkich zmian, nawet wizualnych, wyboru ubrania, motywowało mnie moje wnętrze, nie aspekt zewnętrzny.

Skoro mówisz o ubiorze, jak ważny jest kostium w roli XIX-wiecznej panienki? Ten, nad którym pracowałaś z Dorotą Roqueplo, ustawił Ci postać Izabeli?

Bardzo. Nie tylko postać, lecz także Sandrę. Uwielbiałam ten kostium, w epoce był potrzebny, ale niełatwy do noszenia. Dorota Roqueplo jest niesamowitą artystą, suknie, które widzimy na ekranie, zostały uszyte przez krawcową Lilkę na mnie na miarę. Stworzyła prawdziwe dzieła sztuki. Na miarę powstały też buty i gorset. Niektóre materiały pochodzą oryginalnie z XIX wieku, tak jak i jedwabne wstążki. Dbałość o każdy szczegół jest niezwykła. Gdy ubrałam gorset po raz pierwszy, nie mogłam w nim oddychać, był wciąż sztywny. Przymiarki trwały po trzy-cztery godziny, aż pewnego razu gorset tak nacisnął na nerw, że ścierpła mi noga. Utrata czucia trwała kilka dni. Wkrótce okazało się, że to nie gorset będzie największym wyzwaniem, ale waga kostiumów.

No tak, nie myśli się dziś, jakie ciężary musiały dźwigać każdego dnia XIX-wieczne kobiety. W sensie dosłownym.

A na ekranie wyglądamy, jakbyśmy płynęły. I choć taki kostium buduje rolę, jest bardzo pomocny, to po kilkunastu godzinach na planie wyraźnie obciąża ciało. A kobiety chodziły w tym każdego dnia. Jak wspaniale, że żyjemy w dzisiejszych czasach! Nasze ciała przestały być do takiej mody przystosowane. Dziś mamy ogromny komfort ubioru, co też zawdzięczamy sufrażystkom i feministkom. Strój się zmieniał, w kobiecej garderobie pojawiły się spodnie. Doświadczenie tego na sobie było jednak czymś niezwykłym. Sam fakt innej pracy stóp, zmniejszenia ściśniętej talii, przesuwania organów w dół, co jest nieprzyjemne. A one w tym żyły, wychowywały dzieci, dbały o dom.

To ciało było wówczas bardzo dyscyplinowane. Ale dzisiaj jest podobnie – gorsetem stały się social media.

Traktowanie przez nas ciała to ciekawy temat. Bo ani wtedy, ani dzisiaj nie zrozumieliśmy, że ciało służy do tego, żebyśmy żyli, funkcjonowali, byli, doświadczali, również przyjemnych rzeczy. Ale i ja czasami nie jestem dla siebie dobra. Kiedyś ciało było zdyscyplinowane gorsetem. A wtedy nie można dużo zjeść. Trend heroin chic, który znów wrócił, to nie był wymysł lat 90. Ale Hollywood też ma wielki wpływ na to, jak postrzegamy siebie. Dziś mamy kult nazbyt wysportowanej sylwetki i jedzenia białka. I nawet ja się na to złapałam, choć przez pół życia w ogóle nie myślałam o białku, a jakoś funkcjonowałam. Jednak wszyscy mamy tendencję do torturowania swojego ciała – ja też – by doprowadzić je do jakiegoś kanonu. A przecież powinniśmy o nie dbać, nie terroryzować.

Nie jesteśmy dobrzy dla swoich ciał.

Brakuje nam luzu, więc de facto wciąż jako kobiety ściskamy się jakimiś gorsetami. Ktoś na nas patrzy. Ktoś nas ocenia w mediach społecznościowych. Przez to przestajemy ufać swojemu ciału. Znam to, bo jako aktorki jesteśmy często oceniane. Ja słowa: „Schudłaś", „Czy wszystko w porządku?", „Jadłaś?", słyszę co najmniej raz dziennie. Nie ukrywam, że w przeszłości doświadczyłam zaburzeń odżywiania i słuchanie tego, że schudłam czy przytyłam, jest dla mnie niekomfortowe. Takie słowa zostają w głowie, zaczynasz je analizować, bo zaburzenia odżywiania są mocno powiązane z poczuciem własnej wartości, a ciało i głowa szybko potrafią wrócić do tych mechanizmów. Nagle znów okazuje się, że moją wartością nie jest to, co mam do zaoferowania, moje wnętrze, to, jaką jestem osobą, ale jakim ciałem jestem. Pilnujmy siebie, nie każdą rzecz trzeba wypowiadać głośno, nie wiemy, co osoba, do której kierujemy swoje uwagi, właśnie przeżywa. U kobiet wahnięcia wagi pojawiają się przez całe życie. Wpływ na to ma czas cyklu, hormony, leczenie. Ale skoro ciało jest zdrowe, to kilka kilogramów więcej albo mniej naprawdę ma jakieś znaczenie? Chcę na to uwrażliwić ludzi, bo dla mnie samej jest to trudne. Bądźmy uważni na drugiego człowieka.

A czym w takim razie jest ciało dla Sandry aktorki? Umiesz oddzielić ciało „prywatne" od „zawodowego"?

Wydawało mi się, że umiem, bo jeśli chodzi o sceny intymne, to świetnie sobie z nimi radzę. Mamy ustaloną choreografię, więc przypomina to taniec. Poza tym na planach pojawiły ➤

eprasa.pl cf02f62fef



ZDJĘCIA Bartek Wieczorek/Visual Crafters
STYLIZACJA Karol Młodziński
WŁOSY Piotr Wasiński/Van Dorsen Artists
MAKIJAŻ Aga Wilk/Piazza
ASYSTENCI STYLISTY Pola Bednarczuk i Kacper Kwiatkowski
ASYSTENCI FOTOGRAFA Bartek Wieczorek i Tomasz Jabłoński
PRODUCENTKA Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska
ASYSTENTKA PRODUCENTKI Zuzanna Kreja

Płaszcz
MAGDA BUTRYM
spódnica
DIANA MILKANOVA

eprasa.pl cf02f62fef

się koordynatorki do spraw intymnych i są to często najbezpieczniejsze sceny. Zawsze pracuję z tą samą koordynatorką, której bardzo ufam, wie, jaka jestem, czego potrzebuję. Ale jeśli pytasz o wprowadzanie ciała w stany emocjonalne, bywam dla siebie okrutna, bo moja głowa wie, że coś nie jest prawdą. Ale ciało już nie. I często wiem, że w pewnych momentach kolejny dubel może nieść spore konsekwencje. Zdarzyło się kilkukrotnie, że nie powiedziałam „stop" w odpowiednim momencie, więc ciało zareagowało atakiem paniki. Dziś dobrze je znam, tak jak i jego możliwości, i wiem, kiedy powiedzieć: „Mamy na to dwa-trzy duble". Reżyserzy też pytają, czy dam radę zrobić jeszcze jedno ujęcie. A ja nigdy nie powiem przecież, że nie dam rady. Jako aktorzy naginamy ciała. Ale to wynika z miłości do tego zawodu. A zawód jest kosztowny.

Potrafisz siebie nagradzać za takie poświęcenie?

Staram się. Dużo podróżuję. Zbieram doświadczenia, bo to ważna część mojego zawodu, aktor to żywy organizm. I jeśli przestaniesz nad sobą pracować, inspirować się, poznawać świat, inne kultury, ludzi, sztukę, nie doświadczysz rozwoju. Fascynują mnie ludzkie mechanizmy. Psychologia. Swoje obserwacje wprowadzam do aktorstwa. Więc jestem ciekawska, a jednocześnie mocno lękowa. Rozmawiałam o tym z terapeutką, która wyjaśniła mi, że to dwie cechy napędzające rozwój. Zgłębiam to, co mnie ciekawi, a także to, czego się boję – żeby to zrozumieć, ujarzmić. Annie Ernaux w swoich książkach pisze, że lęk trzeba rozkładać na czynniki pierwsze.

To zapoznanie z lękiem Cię z nim oswaja?

I wprowadza wewnętrzny spokój.

A czego boisz się w takim razie w kinie?

Braku gustu. I coraz częściej się z tym spotykam.

Co ten brak gustu oznacza?

Uważam, że polskie kino jest w całkiem niezłej kondycji. Każdego roku nasze nowe produkcje pojawiają się na najważniejszych światowych festiwalach, choć Polska nie jest wielkim krajem, twórców też nie mamy znowu tak wielu, za to sukcesów na arenie międzynarodowej coraz więcej. Obserwuję jednak taką tendencję, że ludziom zaczynają się podobać rzeczy niewymagające myślenia. Uważam, że dobry gust łączy się z wrażliwością. W szkole nikt nas nie uwrażliwia na piękno. Nie skupiamy się na subtelnościach. W dobie mediów społecznościowych, internetu wszystko musi być szybko, powodować wyskok dopaminy. Ma być intensywnie, a niekoniecznie niesie to za sobą wartość, uniwersalną prawdę. I to mnie martwi – zalew bezmyślnej rozrywki. Oczywiście ja też lubię czasami oglądać złe kino – ale tak złe, że staje się swego rodzaju fenomenem.

To teraz odwrócę pytanie – co w kinie kochasz?

Choćby to, że przy takich produkcjach jak „Lalka" mogę odbyć spotkania z ludźmi, które są wyjątkowe. Daje mi to wiarę w drugiego człowieka. Na planie realnie stawaliśmy się przy sobie lepsi. Albo fakt, że po tym, jak obejrzę wspaniały film, czuję, że staję się lepszym człowiekiem.

Po jakim filmie ostatnio to poczułaś?

Po „Hamnecie". Pomyślałam wtedy, że sztuka towarzyszy nam w najbardziej dramatycznych sytuacjach w życiu. Bo ona daje nam siłę, może nas uskrzydlać, uwrażliwiać. „Hamnet" to dla mnie film o przeżywaniu traumy związanej ze stratą. Pięknie można o niej opowiedzieć na ekranie, obraz staje się spójny z tobą, twoimi doświadczeniami. Przeżywasz wtedy coś swojego. Tak dzieje się też z wystawami. Ogólnie ze sztuką. Sztuka pokazuje nam też niewygodną stronę – człowiek człowiekowi potrafi zrobić okropne rzeczy. Mówię to m.in. w kontekście Palestyny. Ta sytuacja jest dla mnie nie do pojęcia.

Świat nie reaguje.

To jest ogromny kryzys humanitarny, który dzieje się na naszych oczach. Kim są ludzie, którzy doprowadzają do czegoś takiego? Czy to w ogóle są ludzie? Bo co to znaczy być człowiekiem? Posiadać zasady moralne. I znów wracamy do nauki wrażliwości. Bo gdyby było w nas więcej miłości, to motywowałaby nas wewnętrznie. Człowiek naprawdę kochany przez drugiego człowieka nigdy nie doprowadzi do sytuacji, w której ktoś będzie cierpiał. Nie stanie się zły – właśnie dlatego, że doświadczył miłości. Gdybyśmy ciut więcej jej okazywali, uwrażliwiali się wzajemnie na piękno, czerpali z tego i dawali, byłoby nam dużo łatwiej. Mój tata zawsze mi powtarzał: „Sandra, być dobrym człowiekiem to znaczy nie krzywdzić". Owszem, zdarzają się sytuacje, że możemy kogoś skrzywdzić nieświadomie. Ale jeśli ktoś robi to z rozmysłem, premedytacją, to nie wiem, gdzie w nim człowieczeństwo.

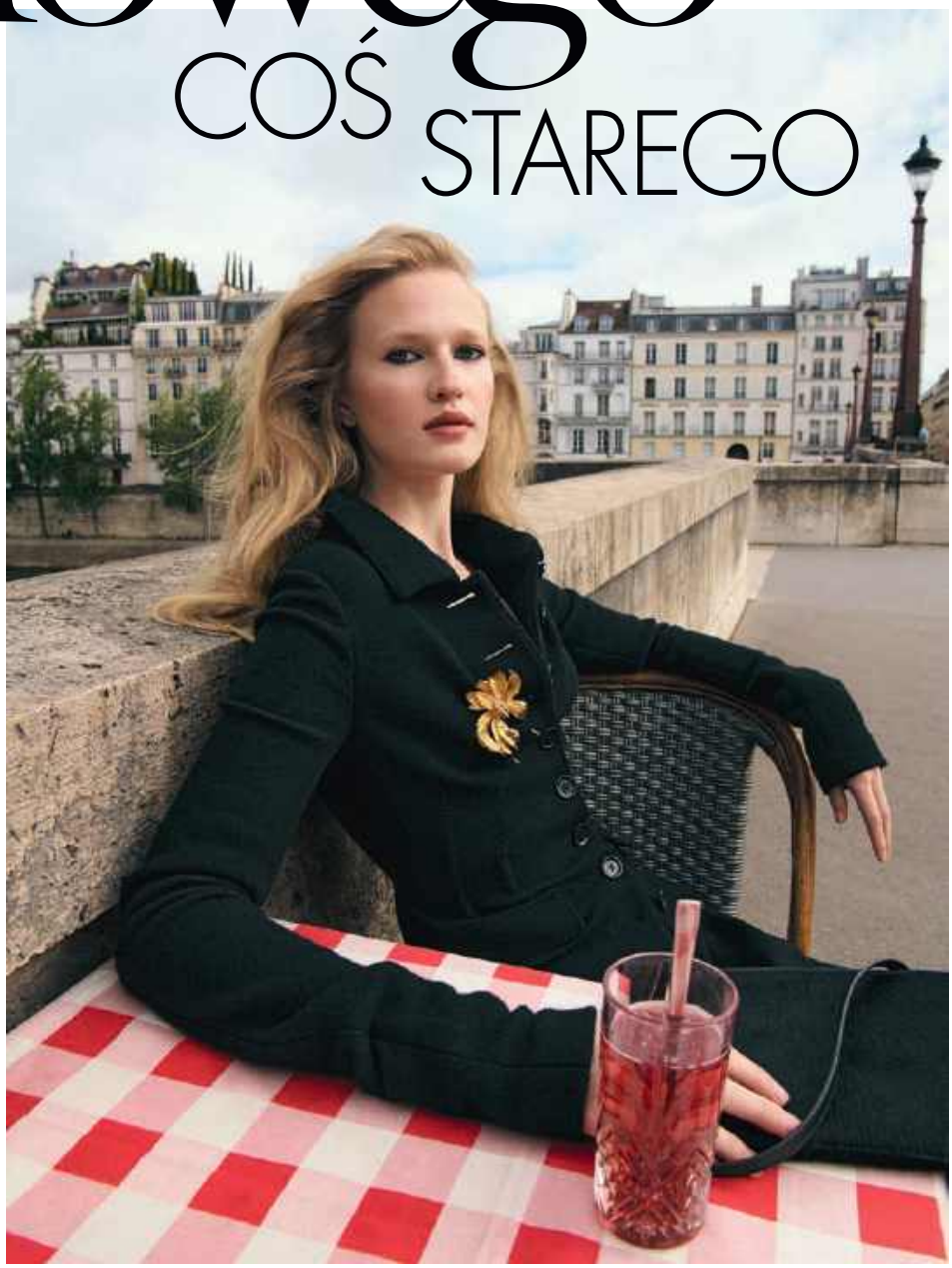
> Wszyscy – ja też – mamy tendencję do *torturowania* swojego ciała, by doprowadzić je do **KANONU**. A przecież powinniśmy o nie dbać.

W takim razie, skoro wiem, co w kinie, to chcę wiedzieć, co w życiu kochasz najbardziej?

Ludzi, których spotykam, i możliwość rozwoju, którą mi dają. Ogólnie jestem szczęściarą. Szczęście daje mi natura. Zieleń. Choć wobec niej też potrafimy być okrutni. Ale miało być pozytywnie... Szczęście daje mi rozwój wewnętrzny. Wracam często do tego, że jestem sobie bardzo wdzięczna za to, że wykonuję ogromną pracę nad sobą. Mam na to siłę, bo to wymaga ogromnego wysiłku i odwagi. Każdego dnia chcę stać się choć odrobinę lepsza. To, że pracuję nad poczuciem własnej wartości, to efekt mojej ciężkiej pracy. Sprawia, że w życiu mam coraz piękniejsze doświadczenia. Jestem szczęśliwa. ●

eprasa.pl cf02f62fef

COŚ nowego COŚ STAREGO



W TEJ HISTORII PARYŻ STAJE SIĘ WEHIKUŁEM CZASU. **ALESSANDRO MICHELE** W VALENTINO SNUJE OPOWIEŚĆ O LATACH 60., **ANTHONY VACCARELLO** W SAINT LAURENT WSKRZESZA DUCHA BETTY CATROUX I LAT 70., **SARAH BURTON** W GIVENCHY ORAZ **MICHAEL RIDER** W CELINE WRACAJĄ DO POWER DRESSINGU LAT 80., A **PRADA** POZOSTAJE WIERNA MINIMALISTYCZNEJ, SPORTOWEJ ESTETYCE LAT 90.

zdjęcia ARTHUR DELLOYE stylizacja MARINE CHAUMIEN

eprasa.pl cf02f62fef



Marynarka, spodnie, buty,
torebka i kolczyki
SAINT LAURENT
okulary i bransolety
JACQUES MARIE MAGE
X LOULOU DE LA FALAISE

PO LEWEJ:
marynarka i spódnica
DOLCE & GABBANA
torebka **LOULOU DE SAISON**
broszka **GIUSEPPE ZANOTTI**



Bluzka, spódnica, apaszka i buty **GIVENCHY**
pasek **HERMÈS**
kolczyki i bransolety **CHARLOTTE CHESNAIS**
pierścionek **AGATHA**

PO PRAWEJ:
całość **PRADA**

eprasa.pl/cf02f62fef







Koszula, kurtka, spódnica, torebka, buty i kolczyki **CHANEL**
okulary **ANDY WOLF**
pierścionek **AGATHA**
rajstopy **BLEUFORÊT**

PO LEWEJ:
kombinezon, koszula, szorty i naszyjnik **EMPORIO ARMANI**
rękawiczki **CAUSSE**
torba **CARTIER**
okulary **CELINE**

eprasa.pl cf02f62fef



Marynarka, spodnie i buty
STELLA MCCARTNEY
kapelusz **ANTHONY PETO**
pierścionek **AGATHA**

PO PRAWEJ:
sweter, sukienka, spodnie,
kapelusz, pasek, rękawiczki,
torba i buty **CELINE**
kolczyki **ISABELLE**
TOLEDANO

eprasa.pl ci02f62fef



ZDJĘCIA Arthur Delloye **STYLIZACJA** Marine Chaumien **DYREKTORKA MODY** Alexandra Bernard/ELLE International
MODELKA Maryna Nechyporuk/Makers by Metropolitan **CASTING** Océane Lucas **WŁOSY** Kazue Deki/Calliste
MAKIJAŻ Saloi Jeddi/Wise & Talented **ASYSTENT OŚWIETLENIA** Igor Knevez **TECHNIK CYFROWY** Laura de Lucia
ASYSTENTKI STYLISTKI Ambrine Marouani i Laurine Martocchia **PRODUKCJA** Yannick Selva/ELLE International

eprasa.pl cf02f62fef


9.30
NA WALL STREET



PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO ROLI W „PRACUJĄCEJ DZIEWCZYNIE", MELANIE GRIFFITH PRZEZ TRZY MIESIĄCE OBSERWOWAŁA CODZIENNOŚĆ KOBIET NA WALL STREET – OD SEKRETAREK PO MENEDŻERKI. W BUDOWANIU POSTACI TESS MCGILL DUŻĄ ROLĘ ODEGRAŁA TEŻ GARDEROBA DEFINIOWANA PRZEZ POWER DRESSING LAT 80. DZIŚ PODOBNY EMPOWERMENT ODNAJDUJEMY W NOWOCZESNYM KRAWIECTWIE: DOPASOWANYCH MARYNARKACH, MIĘKKICH GOLFACH I SPODNIACH O LUŹNYM KROJU. WŁAŚNIE TAKI DRESS CODE NAJLEPIEJ WPISUJE SIĘ W PORANEK TUŻ PRZED DŹWIĘKIEM DZWONKA ROZPOCZYNAJĄCEGO GIEŁDOWY DZIEŃ.

zdjęcia ALEX WALTL stylizacja PIA LÉONIE KNOLL

Całość **BOSS**

PO LEWEJ:
całość **BOSS**



Całość **BOSS**

PO PRAWEJ:
całość **BOSS**





Całość **BOSS**

PO PRAWEJ:
całość **BOSS**



ZDJĘCIA Alex Waltl
STYLIZACJA Pia Léonie Knoll
MODELKA Serena Marques/Wilhelmina

cf02f62fef



Zegarek Zenith
Defy Revival A3643
32 700 zł



Zegarek
Zenith Defy Skyline
56 800 zł

BACK TO OFFICE. Z KLASĄ

Powrót do biura to moment, w którym garderoba ponownie nabiera znaczenia, a każdy detal staje się świadomym wyborem. Wśród dodatków szczególne miejsce zajmuje zegarek, który dziś wykracza daleko poza swoją praktyczną funkcję. Jest dyskretnym symbolem klasy, charakteru i kobiety, która konsekwentnie buduje własny styl. To właśnie on potrafi nadać codziennym stylizacjom indywidualny charakter i podkreślić pewność siebie bez zbędnych słów.



Zegarek
IWC Schaffhausen
Portofino Automatic
23 800 zł



Zegarek
IWC Schaffhausen
Ingenieur
Automatic
52 000 zł

eprasa.pl cf02f62fef



Zegarek
Cartier Tank Must L
16 900 zł



Zegarek Chopard Happy
Sport 41 390 zł

W estetyce back to office zegarek wraca do gry jako coś znacznie więcej niż praktyczny dodatek. Dziś staje się statementem – subtelnym, ale wyrazistym znakiem stylu, ambicji i pewności siebie. Noszony do oversize'owej marynarki, jedwabnej koszuli czy perfekcyjnie skrojonych spodni, buduje wizerunek kobiety, która wie, czego chce, i nie boi się tego komunikować detalem. **Ballon Bleu de Cartier** zachwyca miękką, opływową linią koperty i biżuteryjnym wykończeniem, dzięki czemu wnosi do biurowych stylizacji ponadczasową elegancję. **Panthère de Cartier** to z kolei ikona stylu – smukła, kobieca i wyrafinowana, idealna dla miłośniczek dodatków, które działają jak luksusowa biżuteria. **Chopard Happy Sport** łączy zegarmistrzowską precyzję z lekkim, radosnym charakterem: ruchome diamenty i sportowo-szykowna forma sprawiają, że świetnie odnajduje się w nowoczesnej garderobie. **IWC Schaffhausen Portofino** przyciąga minimalistyczną estetyką i klasycznym designem, który doskonale wpisuje się w ideę cichego luksusu. Z kolei **IWC Schaffhausen Ingenieur** stawia na bardziej zdecydowany charakter – nowoczesną sylwetkę, wyrazistą konstrukcję i funkcjonalność, która dodaje całości mocnego, współczesnego akcentu. Każdy z tych modeli może stać się nie tylko dopełnieniem stylizacji, lecz także osobistym symbolem – codziennym przypomnieniem o własnej sile, aspiracjach i dobrze zdefiniowanym stylu.



Zegarek
Chopard Happy
Hearts
41 690 zł



Zegarek
Chopard
Happy Sport
29 090 zł



Zegarek
Cartier Panthère
De Cartier Mini
19 200 zł



Zegarek
Cartier Ballon
Bleu De Cartier
24 700 zł

Wszystkie te zegarki są dostępne w ofercie W.KRUK.

W.KRUK
1840

eprasa.pl cf02f62fef

EPOKA *piękna*

Moda uwielbia flirtować z historią. Falbany, marszczenia, kunsztowne koronki i ozdobne żaboty opuszczają muzealne sale, by zadać dramatycznego szyku na wybiegach i ulicach. Współczesny romantyzm z nutą teatralnego przepychu.



1. Kolczyki **LILOU** 149 zł **2.** Koszula **A.W.A.K.E. MODE/ZALANDO.PL** 2679 zł
3. Kolczyki **W.KRUK** 449 zł **4.** Koszula **TK MAXX** 179,99 zł **5.** Okulary **ETRO** 1680 zł **6.** Top **TK MAXX** 79,99 zł
7. Marynarka **TARANKO** 899 zł **8.** Szorty **MAGDA BUTRYM** 2900 zł **9.** Buty **VALENTINO GARAVANI/BREUNINGER.COM** 3770 zł
10. Torba **GUESS** 635 zł **11.** Bransoletka **W.KRUK** 299 zł **12.** Spódnica **SOLAR** 549 zł **13.** Bluzka **PATRIZIA PEPE** 1622 zł
14. Bluzka **ANSWEAR.LAB** 449,99 zł **15.** Buty **VANDA NOVAK** 1789,90 zł **16.** Zegarek **CARTIER/W.KRUK** 24 700 zł
17. Spódnica **PATRIZIA PEPE** 1899 zł **18.** Bransoletka **LILOU** 169 zł **19.** Bluzka **CHLOÉ/MYTHERESA.COM** 7700 zł
20. Zegarek **LONGINES** 20 200 zł **21.** Kurtka **FRAME/S'PORTOFINO** 2350 zł

Zdjęcia: Alessandro Lucioni/Launchmetrics.com/Spotlight, Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



RETRO NOSTALGIA

SZYBKIE TEMPO ŻYCIA SPRAWIA, ŻE CZASEM PO PROSTU TRZEBA SPOJRZEĆ WSTECZ. ODROBINA NOSTALGII OKAŻE SIĘ ŚWIETNYM SPOSOBEM NA RESET. DLATEGO KOLEKCJA BIJOU BRIGITTE NA JESIEŃ-ZIMĘ ZABIERA NAS W CZASY, KIEDY ŚWIAT NIE PĘDZIŁ TAK JAK DZIŚ.

Jednym z najważniejszych biżuteryjnych trendów okaże się layering. Będziemy tworzyć stylizacje na bazie długich, filigranowych łańcuszków rodem z lat 70. – dowolnie je zestawiać i miksować. Całość uzupełnią kolorowe zawieszki, które dodają biżuterii artystycznego charakteru. A to wszystko z estetyką boho i glam w tle. Jeśli warstwowo noszone naszyjniki to za mało – zwróć uwagę na szerokie bransolety, które idealnie nadają się do stackingu. Kilka ozdób na jednym nadgarstku na pewno przykuje wzrok. Do tego dodatki z kolorowymi kamieniami, broszki jak z barokowego kuferka, pierścionki w wersji XXL – i biżuteryjna kolekcja na chłodne miesiące jest kompletna!



Naszyjnik
89,95 zł



Pierścionek
Asymmetrical Quartz
89,95 zł



Earclimber
Golden
Foliage
79,95 zł



Kolczyki sztyfty
Beige Shine 64,95 zł



Bransoletka
Hammered
Desert
54,95 zł



Broszka
Sparkling Honey
44,95 zł



Pierścionek
Beige
Dreams
54,95 zł



Pierścionek
Beige Sand
44,95 zł

eprasa.pl cf02f62fef

BRĄZOWY *prawie* CZARNY

Głęboka, chłodna czerń podkreśla ciepłe tony odcieni gorzkiej czekolady, tworząc wyjątkowo smaczne połączenie. Wyrafinowania doda zderzenie kontrastujących faktur połyskującej tajemniczo skóry z miękką dzianiną. Minimalistycznie, ponadczasowo, z biżuterią jako słodkim finiszem.



1. Botki **GIVENCHY/BREUNINGER.COM** 5890 zł **2.** Kurtka **DIANA MILKANOVA** 9163 zł **3.** Zegarek **LONGINES** 12 300 zł **4.** Golf **FALCONERI** 1139 zł **5.** Naszyjnik **YES** 369 zł **6.** Torebka **COCCINELLE** 1399 zł **7.** Kolczyki **YES** 399 zł **8.** Bransoletka **APART** 199 zł **9.** Zegarek **CARTIER/W.KRUK** 27 100 zł **10.** Pasek **LEVI'S** 289,90 zł **11.** Spodnie **SOLAR** 349 zł **12.** Plecak **AERONAUTICA MILITARE/ S'PORTOFINO** 1190 zł **13.** Spódnica **FALCONERI** 1489 zł **14.** Naszyjnik **SADVA** 269 zł **15.** Spodnie **LEVI'S** 739 zł **16.** Płaszcz **MARC CAIN** 2999 zł **17.** Buty **MARC CAIN** 1079 zł **18.** Torebka **GUESS** 635 zł **19.** Pierścionek **APART** 199 zł **20.** Spódnica **ANSWEAR.LAB** 629,99 zł **21.** Płaszcz **TARANKO** 1599 zł **22.** Kolczyki **SADVA** 299 zł **23.** Torba **MARCELL PUSTUL** 5165 zł **24.** Sygnet **SOTE** 8820 zł

Zdjęcia: Filippo Fior/Launchmetrics.com/Spotlight, Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

WARSTWA PO WARSTWIE



JAK NA DŁUŻEJ ZATRZYMAĆ LEKKOŚĆ I OPTYMIZM LATA, ALE PRZEMYCIĆ DO GARDEROBY RÓWNIEŻ ODROBINĘ PRZYTULNOŚCI, JAKIEJ POTRZEBUJEMY W CHŁODNIEJSZE WIECZORY? TRENDEM, KTÓRY IDEALNIE WPISUJE SIĘ W POTRZEBY SEZONU PRZEJŚCIOWEGO, OKAZUJE SIĘ LAYERING.

Layering pozwala budować stylizacje zapewniające komfort w ciepłe dni i chłodniejsze wieczory, a także... nosić ulubione letnie sukienki czy topy jeszcze długo po zakończeniu sezonu. Stawia na kreatywne łączenie faktur i wzorów, dzięki czemu jest czymś więcej niż praktycznym podejściem do ubierania się na cebulkę. Świadomie skomponowany zestaw jest estetycznie spójny, a przy tym funkcjonalny.

GDZIE SZUKAĆ INSPIRACJI?

Zarówno bazowe koszule i bluzki, jak i efektowne ubrania tworzące kolejne warstwy stylizacji czekają w sklepach TK Maxx. Coś dla siebie znajdą tu zarówno miłośniczki kreacji od znanych projektantów, jak i osoby lubiące wyszukiwać perełki od marek trudno dostępnych w Polsce. Warto zajrzeć zwłaszcza do działu ModBox, który oferuje elementy garderoby świetnie wpisujące się w najświeższe trendy. Co więcej – to wszystko można znaleźć w cenach do 60% niższych od regularnych cen sprzedaży w Polsce i na świecie. Sezon przejściowy to idealna okazja do uzupełnienia garderoby i skorzystania z modowych okazji!

ZOOM NA SPLOTY

W centrum uwagi bez wątpienia znajdą się miękkie dzianiny i dziergane elementy garderoby. Wystarczy ażurowy sweter, by letnia baza stała się gotowa na chłodniejszy dzień. Kardigan włożony na jedwabną koszulę czy zwiewną sukienkę wygląda lekko, a zarazem nadaje całej stylizacji intrygującą strukturę. To właśnie różnorodne faktury sprawiają, że layering wygląda nowocześnie. Ażurowe sploty można wykorzystać również jako bazę – noszony blisko ciała, szalenie modny komplet o szydełkowym splocie doda całości wyjątkowego charakteru. To jeden z najbardziej charakterystycznych i nostalgicznych motywów ostatnich sezonów, wpisujący się w potrzebę autentyczności i powracające zainteresowanie rękodziełem.

ZABAWA WZORAMI

Budując warstwowe stylizacje, dobrze jest wykorzystać również oryginalne połączenia wzorów. Krata, a może ekstrawaganckie krowie łaty? Klucz tkwi w kontrolowanym chaosie – warto bowiem wybrać wzór dominujący (największy, najbardziej wyrazisty), a pozostałe printy wykorzystać w roli tła. Dobrym pomysłem okaże się też komponowanie wzorów, które łączy wspólna paleta kolorystyczna lub zastosowanie neutralnej bazy, która stanie się bezpiecznym przejściem między motywami. Dzięki takim elementom layering staje kreatywną grą z modowymi konwencjami oraz manifestem świadomego stylu.



eprasa.pl cf02f62fef



ELLE MODA NEWS

W NOWEJ ROLI

KASIA SOKOŁOWSKA, ceniona reżyserka pokazów, osobowość medialna i ikona mody, dołącza do platformy biżuteryjnej *fettejewel.com* jako współwłaścicielka i kuratorka stylu. Fette skupia niezależnych projektantów i rzemieślników w jednym miejscu, łącząc e-commerce z autorskim podejściem do designu. Jak podkreśla Sokołowska, biżuteria to od lat ważny element jej wizerunku, a w nowej roli będzie dzielić się własnymi odkryciami oraz współtworzyć selekcję marek i twórców obecnych w sklepie.

fettejewel.com

KALIE I KRYSZTAŁY

Swarovski wprowadza „Swarovski Classica" – nową kolekcję biżuterii stworzoną z myślą o codziennej elegancji. Inspirowane organiczną formą kalii: wisiorki, bransoletki, pierścionki i kolczyki, łączą płynne linie z wyważoną geometrią. Cyrkonie nadają projektom świetlistość i lekkość, a całość wnosi do portfolio marki świeżą, a zarazem bardziej minimalistyczną estetykę.

swarovski.com





3 PYTANIA DO... Ani Kuczyńskiej



W kolekcji „History of Dreams" po raz pierwszy pojawia się biżuteria. Dlaczego zdecydowałaś się ją wprowadzić?

Marka Ania Kuczyńska od dawna nie ogranicza się wyłącznie do ubrań – tworzą ją także perfumy, aromaterapia czy bielizna. Pomyślałam, że naturalnym dopełnieniem tej opowieści będzie biżuteria, tak ważna dla budowania osobistego stylu. A ponieważ „History of Dreams" opiera się na wspomnieniach z okresu mojego dorastania, naturalnie powróciłam do bursztynu.

Co Cię w nim szczególnie urzekło?

W Polsce często kojarzy się z turystyczną pamiątką, a nie z nowoczesną biżuterią. Mnie jednak oczarowało jego prawdziwe oblicze – to organiczny materiał będący zastygłą żywicą sprzed milionów lat. Ma wiele dobroczynnych właściwości, m.in. wspiera pracę tarczycy i dróg oddechowych, a przy tym naturalnie dopasowuje się do temperatury ciała. Warto też pamiętać, że złoża bursztynu bałtyckiego są ograniczone, dlatego już dziś powinniśmy doceniać jego wyjątkowość.

Jak go wykorzystujesz?

Kolekcja ma bardzo prostą, minimalistyczną formę – tworzą ją sznury bursztynów w czterech odcieniach dla dorosłych oraz dzieci. Pozostawiłam je w surowej, nieszlifowanej postaci. Kamienie są ręcznie nawlekane na czerwone sznurki i oddzielone supełkami, co nawiązuje do tradycyjnej techniki wiązania pereł. Mogą być noszone i jako talizman, i jako klasyczna ozdoba.

Zdjęcia: Ania Radwan, Grzelak, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



MAKIJAŻ W LEKKIEJ ODSŁONIE

MOCNE KRYCIE TO PRZESZŁOŚĆ. NA PIERWSZY PLAN WYSUWA SIĘ TREND, KTÓRY STAWIA NA LEKKIE FORMUŁY I ZDROWY BLASK. ZAMIAST ZAKRYWAĆ – PODKREŚLAMY NATURALNE PIĘKNO SKÓRY. PODĄŻAJĄC ZA IDEĄ „YOUR SKIN, BUT BETTER", L'ORÉAL PARIS WPROWADZA NOWY FORMAT W LINII TRUE MATCH: LEKKI PODKŁAD W BALSAMIE.



True Match Balm jest dostępny w sześciu odcieniach, a jego krycie można stopniować w zależności od potrzeb i upodobań.

Naturalność w najpiękniejszym wydaniu – to kierunek, w którym podąża współczesna szkoła makijażu. Kosmetyki mają dobrze współpracować ze skórą, a ciężki efekt maski to przeszłość, o której chcemy zapomnieć.

L'Oréal Paris True Match Balm to hybryda makijażu i pielęgnacji – lekki podkład w balsamie. Kosmetyk powstał z myślą o codziennym, naturalnie wyglądającym make-upie. Przyjemnie wtapia się w cerę, nie roluje się ani nie podkreśla załamań skóry. Kosmetyk jest niewyczuwalny, a przez to komfortowy w noszeniu nawet przez wiele godzin. Zamiast ciężkiego, matowego krycia – nawilża, delikatnie wyrównuje koloryt skóry i delikatnie rozświetla. Kosmetyk zawiera przy tym aż 80 proc. formuły pielęgnacyjnej, wzbogaconej o nawilżające emolienty i kwas hialuronowy.

True Match Balm jest przy tym niezwykle poręczny i łatwy do użycia, gdziekolwiek jesteś – w domowej łazience, pracy, w podróży, w biegu, gdy potrzebujesz się szybko odświeżyć. Podkład w balsamie został bowiem zamknięty w kompaktowym opakowaniu z lusterkiem i gąbeczką (można łatwo nałożyć go także palcami). Poręczny format kojarzony z pudrem doskonale sprawdza się również w przypadku produktu o bardziej płynnej formule. Czy tak wygląda przyszłość makijażu? Bardzo prawdopodobne.

eprasa.pl cf02f62fef



Sztuka, *ale czy* użytkowa?

tekst
KAROLINA
CURYŁO

KIEDYŚ USŁYSZAŁAM: „W damskiej torebce można znaleźć wszystko". I w mojej chyba rzeczywiście tak jest. Nawet jeśli wychodzę z domu tylko z niewielką bagietką, lubię mieć pod ręką „kilka" niezbędników: telefon, portfel, błyszczyk, słuchawki, chusteczki czy gumy do żucia. Dlatego dziś, gdy świat mody zachwyca się nowymi torebkami Jonathana Andersona i Matthieu Blazy'ego, ja zamiast podziwiać ich formy, naiwnie zastanawiam się, co właściwie można w nich zmieścić...

Ta rozterka wróciła do mnie szczególnie po zimowym pokazie Chanel Haute Couture, na którym pojawiły się minaudière – drobne, biżuteryjne etui stworzone jako alternatywa dla klasycznej kopertówki. Ponieważ cała kolekcja była inspirowana baśniami, przybrały formę śpiącego niedźwiedzia, kury znoszącej złote jajka oraz ziaren magicznej fasoli. Wniosek? Blazy potraktował torebki bardziej jak miniaturowe rzeźby niż akcesoria, do których naprawdę wkłada się codzienne przedmioty.

Mistrzem takich modowych żartów jest także Jonathan Anderson. Od czasu objęcia stanowiska w Diorze zdążył już pokazać całą menażerię wieczorowych torebek – biedronkę, żabę, pancernika, łasiczkę – wykończonych welurem czy kryształkami. Najbardziej wiralowy okazał się jednak szary gołąb z drukarki 3D, którego wprowadził do swojej autorskiej marki JW Anderson w 2022 roku. Projektant zamienił jednego z najbardziej pospolitych ptaków w ironiczny, luksusowy dodatek (obecnie w cenie czterech tysięcy złotych), puszczając oko do wszystkich, którzy znają miejski krajobraz. Torebka trafiła do rąk Sarah Jessiki Parker na planie „And Just Like That...", a następnie na wystawę mody w Luwrze, gdzie sama oglądałam ją z ekscytacją. Choć doceniam zabawę konwencją, gołąb nie trafił na moją listę marzeń. Za to zakochała się w nim moja koleżanka po fachu, dziennikarka Wiktoria Nestoruk, która niedawno upolowała go z drugiej ręki. Nie byłabym sobą, gdybym od razu nie zapytała o jego pakowność. – Niestety, nie mieści iPhone'a, ale i tak jest zaskakująco pojemny. Spokojnie można tam wsadzić mały grzebień, gumy do żucia, perfumy i pomadkę – wymienia.

Warto podkreślić, że surrealistyczne formy nie są nowością w świecie mody. Jedną z ich pionierek była Elsa Schiaparelli, która już w latach 30. XX wieku tworzyła modele przypominające ananasa czy bukiet kwiatów. Dziś tradycję w jej marce kontynuuje Daniel Roseberry, czego przykładem jest kopertówka Hand in Hand z pozłacaną dłonią „chwytającą" rękę właścicielki. Modowe antidotum na samotność? Być może. Z pewnością jednak takie projekty mają raz szokować, innym razem bawić, a przede wszystkim przypominać, że moda bywa także formą sztuki. Jak zauważa Wiktoria Nestoruk, obecna popularność takich torebek to nie tylko budowanie szumu, lecz także ukłon w stronę młodszych odbiorców. – Zabawne formy są pastiszem rzeczywistości i świetnie wpisują się w poczucie humoru pokolenia Z, które dziś jest jedną z najważniejszych grup klientów dla marek luksusowych.

Na wybiegach coraz częściej pojawiają się akcesoria balansujące między żartem, kolekcjonerskim obiektem a małą rzeźbą. I może właśnie w tym tkwi paradoks współczesnych dodatków: im bardziej przypominają dzieła sztuki, tym rzadziej są naprawdę użytkowe. Choć z fascynacją oglądam modowe eksperymenty, wychodząc z domu, wciąż chcę mieć przy sobie coś więcej niż tylko telefon i klucze. Dlatego serialowa Carrie Bradshaw nie namówiła mnie na gołębia, ale sprawiła, że od lat marzę o ikonicznej Baguette Fendi. Bo moda może być sztuką, ale idealna torebka to taka, która oprócz zachwytu mieści jeszcze codzienne życie. ●





NA ZŁOTYM ŁAŃCUSZKU
Fantazyjne modele w kształcie orzechów i jabłek z kolekcji Métiers d'art Chanel miały jedną przewagę nad baśniowymi minaudière: ich rozmiar pozwalał zmieścić coś więcej niż tylko klucze do domu.



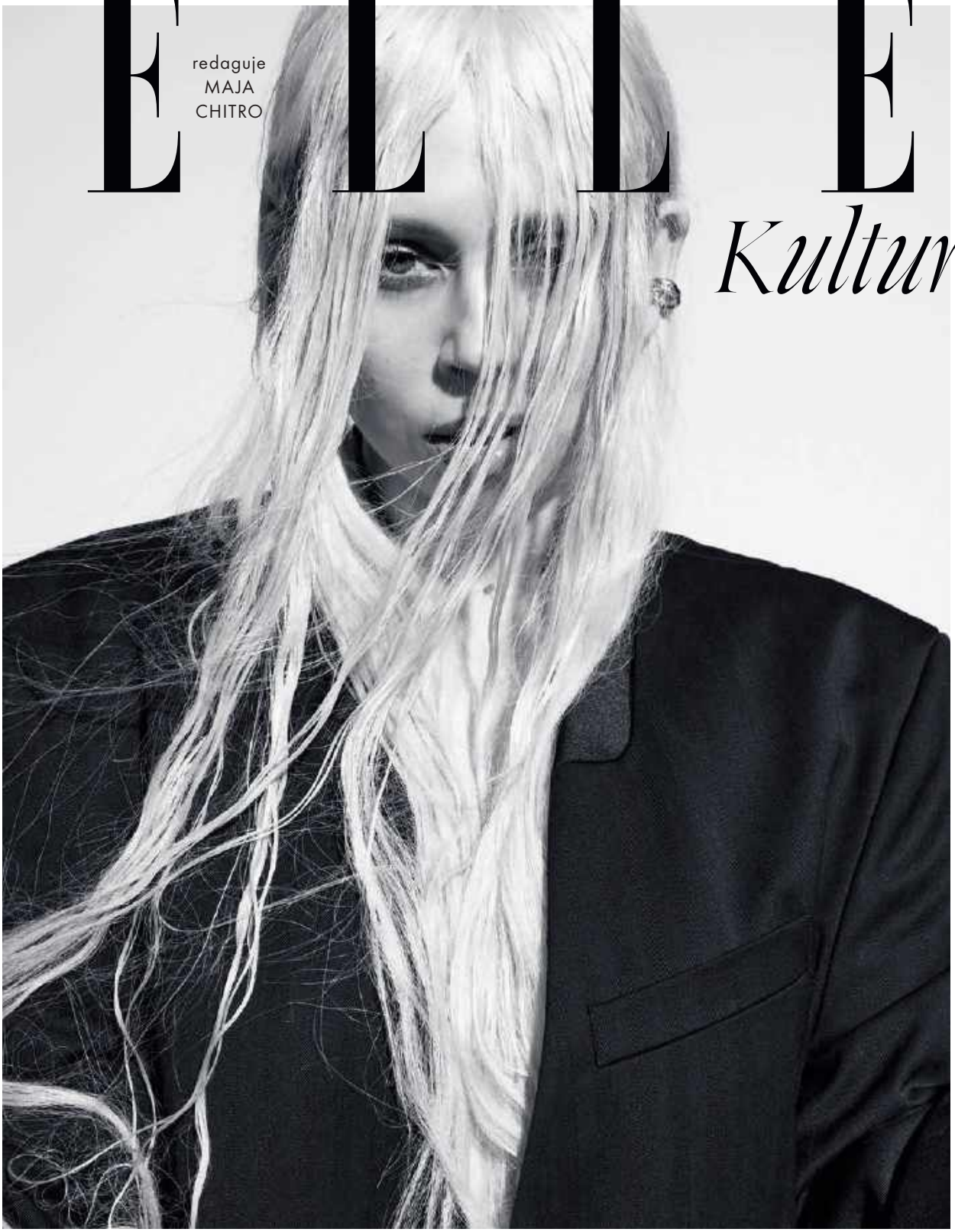
MUZEALNY DUET
Surrealistyczna torebka JW Anderson na wystawie w Luwrze znalazła wyjątkowe towarzystwo – tuż nad nią zawisła XIII-wieczna gołębica eucharystyczna. Jeden motyw, dwie skrajnie interpretacje: popkulturowa i sakralna.

Zdjęcia: Alicja Kozak, Alessandro Viero/Launchmetrics.com/Spotlight, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

ELLE Kultura

redaguje
MAJA
CHITRO



Zdjęcia: Iza Grzybowska

PO WAKACJACH NA KULTURALNEJ SCENIE DZIEJE SIĘ WIELE

Maja Kleszcz, jedna z najbardziej charyzmatycznych polskich artystek wielu talentów, wraca z albumem „Nieklikalność". Michałowi Szymce opowiada o swoim oglądzie świata i tym, czym jest dla niej muzyka. Piszemy też, dlaczego trzeba iść do kina na nowy film Almodóvara, wybrać się na wystawę kontrowersyjnego Maurizio Cattelana i posłuchać płyty „Petal" Ariany Grande, która właśnie ogłosiła, że na jakiś czas wycofuje się z życia publicznego.

eprasa.pl cf02f62fef

chcę więcej



eprasa.pl cf02f62fef

TĘSKNI ZA ŚWIATEM REALNYM, NIEWIRTUALNYM. ZAPIS SWOICH PRZEMYŚLEŃ ZAWARŁA W ALBUMIE „NIEKLIKALNOŚĆ". **MAJA KLESZCZ** TO ARTYSTKA TOTALNA NIEZALEŻNIE OD TEGO, CZY STOI NA SCENIE TEATRALNEJ, CZY ESTRADOWEJ. O TAKICH OSOBACH MÓWI SIĘ „STARE DUSZE".

rozmawia MICHAŁ SZYMKO zdjęcia IZA GRZYBOWSKA

Czy kawiarnia to w ogóle dobre miejsce na taką rozmowę? Za chwilę będziemy przecież dotykać spraw bardzo osobistych i intymnych, a kawiarnia z definicji jest przestrzenią publiczną...

MAJA KLESZCZ: Tadeusz Kantor powiedział kiedyś: „Wszelką rewolucję artystyczną wywołują kawiarnie". Skoro żyjemy w czasach pędu, zgiełku, szybkich akcji i często pustych gestów skierowanych pod kciuk w górę, to może właśnie kawiarnia jest idealnym miejscem, by rozmawiać o tym, co jest dziś tak rewolucyjnie niedzisiejsze, bo ludzkie.

Zacznijmy zatem od najtrudniejszego pytania. Kim dziś jest Maja Kleszcz?

Jest wokalistką, artystką wierną starym – ktoś powie: naiwnym – ideałom, które być może muszą zejść ze sceny, ale nie mogą wyjść z umysłu i duszy. Widzisz, wczoraj mieliśmy spektakl. Mam olbrzymi przywilej być na scenie z Danielem Olbrychskim, a wcześniej pracowałam z innymi wielkimi nazwiskami, na których się wychowałam. Na ich głosach, bo te najmocniej mnie ukształtowały. To ludzie rzetelnego warsztatu, dawnej etyki pracy, szacunku dla odbiorcy i wiary w jego inteligencję. Może dlatego jestem dziś łączniczką światów.

Odpowiedź na to pytanie zmienia się z każdą kolejną płytą i z każdym kolejnym rokiem?

Tak. Dryfujemy. Podróżujemy, zmieniamy się. Każda płyta to zapis etapu w życiu. Robię to już tak długo – bo pierwszą płytę nagrywałam, gdy miałam 16 lat – że w sumie można by w tym usłyszeć pewnego rodzaju zapis życiorysu artysty. Dla wokalistki ciało, głos są narzędziem pracy, a tu, jak wiadomo, istnieje połączenie. To, co w głowie i w sercu, wybrzmiewa w dźwięku. Rezonuje. Ale pewne moje ideały pozostają stałe. Towarzyszą mi zawsze.

Każda droga ma swoją cenę. Jaka była cena Twojej?

Dobre pytanie... Gdy świadomie czy intuicyjnie wybrałam trudniejszą w odbiorze drogę muzyczną, obserwowałam co kilka lat byty, które pojawiały się jak supernowe, przyciągały uwagę szerokich mas publiczności, mediów, a co za tym idzie – generowały dzikie pieniądze. Po czym znikały za widnokręgiem, przejadały się, gasły. A ja z tym swoim ambitnym uniwersum krok po kroku budowałam to, co dziś mogę określić mianem pozycji artystycznej. Ciężka, żmudna, wymagająca odporności psychicznej robota, bo tu nie sensacyjne opowieści z życia prywatnego, ale jakość dźwięku decyduje o tym, na jakim poziomie będziesz żyć razem z rodziną. I pewnie dlatego mam na koncie ponad 10 albumów, kompozycje do 30 już spektakli, wyjątkowe spotkania z wielkimi artystami, którzy być może nie wypełniają stadionów, ale będą zawsze częścią naszej tożsamości kulturowej.

No dobrze, a dokąd idziesz, kiedy przychodzi smutek?

Mam dwie drogi. Pierwsza, może banalna, ale jest ucieczką w sztukę – muzykę, literaturę, teatr, malarstwo. Tam znajduję podobne smutki, rozterki. Fakt, że ktoś też to przeżywał, czuł podobnie, jest po prostu pocieszający. Buduje poczucie wspólnoty. A druga, najbardziej istotna, to moja rodzina. Mój mąż, dzieci. Tworzymy swój hermetyczny i zamknięty pod pewnymi względami świat, w którym dobrze się z sobą czujemy. Smutek jest nieuniknionym towarzyszem, ale z bliskimi można go oswoić.

Żyjemy w czasach, w których wszystko i wszyscy walczą o naszą uwagę. Ty wydajesz album zatytułowany „Nieklikalność". ➤

eprasa.pl cf02f62fef

To brzmi jak manifest. Przeciwko czemu się buntujesz?

Wspomniałam o łączniczce światów. „Nieklikalność" jest właśnie wyrazem nostalgii za światem realnym, niewirtualnym. Koncept urodził się z potrzeby powrotu do stanu, gdy artysta jakiejkolwiek dziedziny tworzył pod wpływem impulsu, społecznej misji niesienia otuchy czy wsparcia, a nie zwierzęcej gonitwy za liczbą odtworzeń czy lajków. Nie zrozum mnie źle, nie jestem żywym skansenem ani obiektem muzealnym. Wiem doskonale, czym jest współczesność, znam jej dynamikę. I dlatego czuję, że nadszedł czas, gdy zmęczenie pustymi klikbajtowymi produkcjami musi osiągnąć swój punkt kulminacyjny. Mam poczucie, że ten nadmiar i pęd odbiera nam spokój ducha, wewnętrzną harmonię. Parafrazując numer The Prodigy: „You've got the poison, I've got the remedy" (Ty masz truciznę, ja mam antidotum).

Miałem szczęście usłyszeć Twoją płytę jeszcze przed premierą. Najbardziej uderzyły mnie teksty – bardzo współczesne, mocno osadzone w tym, co dzieje się tu i teraz, a jednocześnie niezwykle uniwersalne. Czy taki właśnie był Twój zamysł?

Wszystkie teksty i muzykę na płycie napisał mój mąż i partner artystyczny, Wojciech Krzak. Jak sam powiedział, napisał je dla mnie jako podarek w 25. rocznicę naszego związku. To jemu zawdzięczam krew i kości tej płyty. Sporo dyskutowaliśmy podczas tego procesu i wiem, że pisał te piosenki tak, jak ja bym chciała opowiedzieć o rzeczach i sprawach dla mnie najistotniejszych. Ja sama – choć przecież komponuję muzykę teatralną – nie potrafię siebie tak skutecznie sportretować w formie piosenek jak najbliższy mi człowiek, który jest ze mną od ćwierć wieku. Bardzo chciałam śpiewać „ku pokrzepieniu serc", ale w stylu i charakterze zrozumiałym dla współczesnych. I dla siebie.

Mam też poczucie, że to jedna z najbardziej intymnych płyt w Twoim dorobku. Nie bałaś się zostawić na niej aż tyle siebie?

Na dwóch ostatnich płytach interpretowałam teksty Osieckiej i Loebla. Po otrzymaniu Fryderyka w 2023 roku poczułam, że chciałabym opowiedzieć coś własnego, coś, co jest zapisem miłości dwojga ludzi oddającym jej najprzeróżniejsze odcienie. Chciałam, żeby dla par mogło być to przypomnienie i celebracja tego, jak bardzo partnerzy są dla siebie ważni. Dla samotnych to znak, że miłość – codzienna, zwykła, nieidealna, z rozrzuconymi skarpetami koło pralki i euforiami jednocześnie – jest możliwa. Czeka gdzieś. Mimo że świat robi wszystko, żebyśmy już nie uwierzyli w piękno tej opowieści.

Na albumie jest dziewięć utworów, dziewięć historii. Gdybyś miała opowiedzieć jedną z nich, którą byś wybrała?

Każdy z tych utworów jest dla mnie ważny, bo mówi prawdę. Opowiada szczerze o lęku przed odchodzeniem, o zachwycie nad tym, że się spotkaliśmy, o drżeniu o dzieci, o prostych, codziennych radościach... Ale szczerze mówiąc, najbliższy mi jest obecnie wers: „Bolisz mnie cały TY". Pamiętam, gdy ten tekst powstał w wyniku sprzeczki. Jechaliśmy z Wojtkiem taksówką i prosiłam go o to, by napisał dla mnie tekst niewyidealizowany, który współczesna kobieta – taka jak ja, zmęczona, zapędzona – może uznać za swój i wyśpiewać to samo. Wojtek, który bardzo nie lubi, gdy wątpi się w jego możliwości twórcze, rzucił szybko: „Ty pewnie byś chciała zaśpiewać coś w stylu »Bolisz mnie cały ty«". Trafione. Tak! Krótka historia z poczuciem humoru o tym, czym bywa życie dwojga ludzi. Nie zdradzając, dodam, że utwór kończy się słowami „chcę więcej". I tak to właśnie w życiu bywa.

Czy to właśnie jest sekret Waszego związku – że czasem najważniejsze rozmowy odbywacie w muzyce?

Trudno w to uwierzyć, ale my pracujemy bardzo wybuchowo i procesy tworzenia staramy się zamykać w możliwie krótkim czasie. Jesteśmy skrajnie różni. Dzięki temu w muzyce się uzupełniamy, nasze temperamenty dialogują bez słów. Ja dociekam, zagłębiam się w detale, szukam koncepcji, stylistyk, a Wojtek działa intuicyjnie, piekielnie szybko. Potrafi napisać całą płytę w trzy, cztery dni. Ja jestem analitykiem. Musimy to równoważyć. Owszem, non stop analizujemy rzeczywistość, dyskutujemy o muzyce, malarstwie, trendach społecznych, ale samo wspólne tworzenie muzyki jest procesem tak szalenie angażującym emocje, że dla dobra nas samych i naszej rodziny nauczyliśmy się już robić to maksymalnie wydajnie.

Do tej muzycznej podróży zaprosiłaś Wojciecha Waglewskiego, z którym nagrałaś „Zaproście mnie do ognia", oraz Korteza – razem stworzyliście „Mam nadzieję". Te spotkania Cię czegoś nauczyły?

To dwa skrajne różne spotkania. Kortez to przedstawiciel młodego pokolenia, jest nośnikiem jakiejś ginącej wrażliwości, intymności. Gdy powstał ten

eprasa.pl cf02f62fef

utwór, zastanawialiśmy się, kto mógłby go ze mną zaśpiewać w najbardziej oszczędnym, ale wstrząsająco szczerym stylu. Kortez był jedynym wyborem. A jeśli chodzi o mistrza Waglewskiego, to zupełnie inna historia. Ta współpraca krążyła w powietrzu nad nami od lat. Łączą nas pokrewne inspiracje z różnych części świata. Gdy Wojtek Krzak dowiedział się, że jest szansa, by nagrać coś z Waglewskim, od razu napisał utwór – rozmowę z mistrzem, dialog pokoleniowy.

Powiedziałaś kiedyś, że wciąż warto wierzyć w inteligencję słuchacza. Nie masz czasem wrażenia, że dziś od artystów częściej oczekuje się prostych odpowiedzi niż odwagi zadawania trudnych pytań?

Pewnie tak jest, ale mam wrażenie, że wanna z napisem „proste i głupie" już się przepełnia. Nie jestem naiwna. Wiem, że większość będzie szukać jeszcze łatwiejszych i szybszych w konsumpcji form rozrywki, co widać nawet po wyborach politycznych, gdzie poklask znajdują populiści. Ale w tym samym momencie rośnie w siłę grono ludzi stęsknionych za jakością, głębią, subtelnościami. Widać to wyraźnie również wśród młodych. Masowo dominuje prymityw, ale wrażliwość i jakość twórcza paradoksalnie są wysoce pożądane i stają się nowoczesnym „dobrem luksusowym".

TA PŁYTA TO DLA SAMOTNYCH ZNAK, ŻE *miłość* – CODZIENNA, ZWYKŁA, NIEIDEALNA, Z ROZRZUCONYMI SKARPETAMI KOŁO PRALKI I EUFORIAMI JEDNOCZEŚNIE – JEST MOŻLIWA. CZEKA GDZIEŚ...

Nie czujesz się czasem samotna z tą wiarą we wrażliwość?

I tak, i nie. Z jednej strony wszystko mówi nam, że czas wrażliwości, subtelności minął. Że życie wygrywają agresywni, pewni siebie, umięśnieni troglodyci, którzy nie zamierzają zbyt dużo myśleć. To widać na każdym kroku, od polityki po rozrywkę. Ale przecież każdy z nas zauważa, gdy ktoś, coś, co wypływa z prostych, szczerych emocji, łapie nas wszystkich za serce i nawet najbardziej otumaniony współczesnym bełkotem nieszczęśnik jednak uroni łzę. Potrzebujemy piękna. Widać to choćby po popularności Konkursu Chopinowskiego – jednej z najtrudniejszych muzycznych kategorii dla słuchacza. Chopin nie tworzył wesołych „numerów", a co pięć lat rzesze starszych i coraz częściej młodych ludzi masowo, nawet w sieci, garną się do tego. Bo niestety, ale tu już nie da się nikogo nabrać – tu trzeba ponadprzeciętnie umieć. I właśnie podziw dla Chopina i młodych ludzi, którzy poświęcili swoje życie studiowaniu piękna, tak pociąga miliony ludzi. Mimo że teoretycznie nie powinni się pojawiać w tak zdziczałych medialnie czasach. Jest nadzieja.

Sztuka wciąż ma moc zmieniania człowieka? Potrafi nas jeszcze zatrzymać na dłużej? A może stała się tylko krótkim przystankiem między jednym powiadomieniem a kolejnym?

Tylko sztuka ma tę moc. I podobnie jak wspominany wcześniej Tadeusz Kantor nie wierzę, że sztuka zmieni narody, społeczeństwa, wielkie grupy. Ale przez wzruszenie, moment dotknięcia jakichś strun, które są w każdym z nas, a które współczesność chce stłumić reklamą i klikbajtem, może zmienić na trwałe jednostkę. Może jej pomóc odnaleźć siebie. Wiarę. Nadzieję. Miłość. Przepraszam bardzo za pozorny frazes, ale tak właśnie jest. Tego będziemy potrzebować zawsze jako ludzie i nieważne, czy będziemy już tworami z cyberpunkowej rzeczywistości.

Na koniec chciałbym zapytać o Ciebie. Po tak emocjonalnej i osobistej płycie czego dziś najbardziej potrzebujesz: ciszy, ludzi, podróży czy zwyczajnego odpoczynku?

Na odpoczynek nie ma miejsca. Po tylu latach w zawodzie odpoczywam tylko w podróży do pracy, na scenie, w tworzeniu. Dopiero zakończyły się prace nad albumem, właśnie skończyliśmy grać teatralny set „Przebłysków" z Danielem Olbrychskim i Anią Romantowską. Równolegle pracujemy z Wojtkiem Krzakiem nad kompozycją muzyki do ogromnego przedstawienia Agaty Dudy-Gracz w Teatrze Słowackiego. Premiera odbędzie się pod koniec października, ale to olbrzymie przedsięwzięcie. To kolejne spotkanie ze światem Wyspiańskiego, dawnego Krakowa, cudownego okresu Młodej Polski. Cieszę się tą różnorodnością. Nagrywanie płyt, komponowanie muzyki teatralnej od średniowiecza po awangardę XX wieku. Praca twórcza przynosi mi spokój i pogodę ducha. Dlatego liczę, że „Nieklikalność" przyniesie wiele koncertów i spotkań ze wspaniałą, wrażliwą publicznością. ●

eprasa.pl cf02f62fef

wystawa



Rzeźba „Untitled" (2003), inspirowana powieścią „Blaszany bębenek" Güntera Grassa, porusza temat dzieciństwa uwikłanego w historię, pamięć i doświadczenie przemocy.

IRONIA PAMIĘCI

NIEWIELU DRAŻNI ODBIORCĘ JAK CATTELAN. PRACE WŁOCHA MOŻNA OGLĄDAĆ DO MARCA 2027 ROKU W BERLIŃSKIEJ NEUE NATIONALGALERIE.

Maurizio Cattelan należy do najważniejszych współczesnych artystów, znanych z prowokacyjnych prac balansujących między ostrą ironią, czarnym humorem i niewygodnym niepokojem. Od początku swojej twórczości podejmuje tematy pamięci, tożsamości, religii, władzy i zbiorowej traumy, wykorzystując obrazy oraz symbole głęboko zakorzenione w kulturze. Nowa wystawa „Night" zestawia jego ikoniczne realizacje z zupełnie nowymi pracami, prowadząc dialog z architekturą i zmieniając sposób, w jaki widz doświadcza przestrzeni oraz samej sztuki. Cattelan funduje widzowi opowieść o delikatnych napięciach między niewinnością a przemocą, indywidualnym poglądem a historią. I jak zawsze prowokuje widza do zadawania pytań. ●



eprasa.pl cf02f62fef

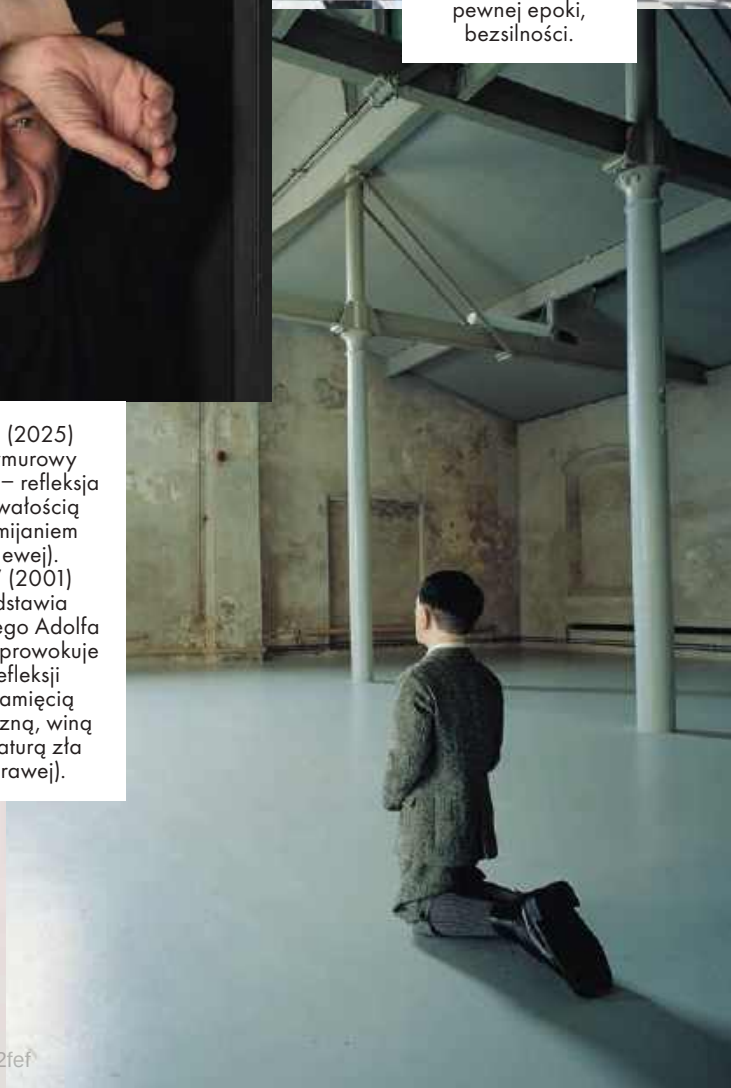


„Novecento" (1997) to jedna z najbardziej znanych prac Cattelana – spreparowany koń zawieszony pod sufitem staje się przejmującą metaforą końca pewnej epoki, bezsilności.





„First" (2025) to marmurowy gwóźdź – refleksja nad trwałością i przemijaniem (po lewej). „Him" (2001) przedstawia klęczącego Adolfa Hitlera i prowokuje do refleksji nad pamięcią historyczną, winą oraz naturą zła (po prawej).



Zdjęcia: Attilio Maranzano, Paolo Pellion di Persano, Michael Bodycomb, Ivan Erofeev (2), © Maurizio Cattelan

eprasa.pl cf02f62fef



muzyka

KRUCHA MOC

ARIANA GRANDE WYCOFUJE SIĘ NA JAKIŚ CZAS Z ŻYCIA PUBLICZNEGO. ALE ZANIM SIĘ TO WYDARZYŁO, ARTYSTKA WYPUŚCIŁA NOWY ALBUM „PETAL".

Miała być to decyzja przemyślana i planowana od dawna, jak podkreśliła Ariana Grande w publicznym wystąpieniu. Ostatnie lata to w życiu gwiazdy muzyki i kina to prawdziwy rollercoaster. Strata najbliższej osoby, zerwane zaręczyny, szybki ślub i jeszcze szybszy rozwód, wielki sukces musicalu „Wicked", występy na Broadwayu. Oczom skupionym na Arianie nie umknęły zmiany fizyczne, co rozbudziło kolejne dyskusje w sieci. Nie tylko dotyczące jej sylwetki, ale przede wszystkim tego, czy nadal, w XXI wieku, mamy prawo rozmawiać o ciele dorosłej kobiety, pomijając w dyskusji głos samej zainteresowanej.

Interesującą w tej kwestii wypowiedzią Grande może być zatem ósmy w jej karierze album „Petal". Petal, czyli płatek – delikatna część rośliny, piękna, ale deptana, niszczona, wykorzystywana do zabawy przez ludzi. I od początku rozpoznajemy, o czym opowiada Grande, wykorzystując metaforę ulotności i bezbronności osób wystawianych na ciągłą próbę, ocenę. Artystka przez całą swoją karierę była poddawana surowej opinii publicznej. Niepokój, który zapewne jej towarzyszy, został przekuty w muzykę – słychać to w elektronicznej surowości przetykającej pop, chłodnych dźwiękach, basach, oszczędnej aranżacji. Czasami w otarciu się o R&B. To inna Grande, niż dała się poznać do tej pory.

Płytę otwiera utwór „Kiss Me". Niby romantyczny, a już się robi niewygodnie. Zaraz po nim słychać pierwsze dźwięki największego dotąd przeboju albumu, „Hate That I Made You Love Me". To rozliczenie z ceną popularności i obsesyjnym uwielbieniem fanów. Mocny utwór, choć momentami dynamika się wytraca. A szkoda. Dobrze radzi sobie za to „Oh Well" – metaliczne dźwięki i ironiczny wydźwięk rozliczenia się z miłością robi wrażenie. Jest w tej „nowej" Arianie jakiś dystans, którego wcześniej nie mogliśmy zaobserwować. Jeśli przewijał się w jej muzyce, to grzecznie i słodko zakamuflowany, choć fantastyczne warunki wokalne czasami zdradzały gniew, zawód czy zauroczenie Grande. Czy to więc oznaka dojrzałości? Nie. Dojrzałą artystką była wcześniej. Jeśli już, to zmęczenia i braku zgody na rzucenie siebie po raz kolejny na pożarcie showbiznesowym lwom. Mocno zaznacza to w „Like I Do" – rozprawia się z mediami, komentarzami na temat wyglądu i jej wyborów, a także współzależnością Grande i mediów. Mediów i Grande. Ciekawie na tym tle brzmi tytułowy „Petal". Płyną z niej i osamotnienie, i dziwna siła.



PETAL
Ariana Grande, Universal Music

Ariana bawi się wizerunkiem Lolity, który – zdaje się – bezpowrotnie właśnie pożegnała. „My pain is music to you" (Mój ból to dla ciebie muzyka) – śpiewa w „Warning Signs", kończącym się wyznaniem: „I wish someone could hear me" (Oby ktoś mnie usłyszał). To interludium do wspomnianego „Like I Do".

Dobra to płyta, choć nie jest przełomowa. Ale chyba nie miała taka być. „Petal" zdaje się pozostać istotną wypowiedzią dla samej artystki. A jej głos dosadnie do odbiorcy dociera. ●

Zdjęcia: Katia Temkin, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

anti gravity

1986
BANDI
MEDICAL EXPERT

Silniejszy niż grawitacja

+40%**
zmniejsza widoczność fałd nosowo-wargowych

95%*
potwierdza redukcję widoczności oznak wiotczenia skóry

31%**
zmniejsza widoczność zmarszczek i poprawia owal twarzy



*Wynik badań aplikacyjnych po 4 tygodniach stosowania.

**Wynik badań aparaturowych po 4 tygodniach stosowania całej linii Medical Expert Anti Gravity wykonane za pomocą Dub®SkinScanner75 w Niezależnym Ośrodku Badawczym.

Produkty dostępe na bandi.pl i w drogeriach Hebe.

eprasa.pl cf02f62fef



Film

GORZKO, ALE SOCZYŚCIE

NOWY FILM PEDRO ALMODÓVARA „GORZKIE ŚWIĘTA" TO OPOWIEŚĆ O SAMOTNOŚCI, NIEPRZEPRACOWANYCH OSOBISTYCH PRZEŻYCIACH I WŁASNYM SPOJRZENIU NA ŚWIAT, KTÓREGO NIE CHCE SIĘ ZMIENIAĆ. TA HISTORIA W PEŁNI ZANURZONA W KOLORZE I IRONII JEDNOCZEŚNIE WYDAJE SIĘ CZULE AUTOIRONICZNYM PORTRETEM REŻYSERA.

tekst MAJA CHITRO



Pedro Almodóvar na planie „Gorzkich świąt" ze swoimi aktorami: Victorią Luengo, Patrickiem Criado i Bárbarą Lennie, grającą główną rolę.

Almodóvara się nie ogląda, ale czuje. Estetykę opartą na madryckiej movidzie trzeba zaakceptować, ale w obiektywie reżysera jest ona naturalna i pięknie się broni nawet kilka dekad po wybuchu owego ruchu odnowy kultury (którego Almodóvar był współtwórcą). No i czym bez zbyt jaskrawych kolorów i scenografii przypominającej najlepsze lata grupy Memphis byłoby dziś hiszpańskie kino?

Chicą Almodóvar – almodóvarowską dziewczyną, jak zwykło się nazywać ulubione aktorki reżysera – została tym razem jedna z najlepszych hiszpańskich aktorek, Bárbara Lennie. Wciela się w Elsę, dojrzałą reżyserkę spotykającą się z młodym strażakiem, który po godzinach zmienia się w striptizera. Życie ma miłe, choć nie potrafi sobie z nim poradzić, zagłuszając traumę i nieprzeżytą żałobę po śmierci matki. A co, jeśli matka byłaby dzieckiem? A co, jeśli to nie do końca jej życie? A co, jeśli w ramach zyskania spokoju chce pomóc innym, ale o pomoc przecież nikt nie prosił...?

Wielowarstwowa opowieść, z przeciwnymi alter ego (jest i scenarzysta!) i zaburzoną granicą między rzeczywistością a fikcją, zadaje pytania o etykę ingerencji w cudze życie, choćby z najlepszą intencją. Almodóvar w wyśmienitej formie. ●

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

PEŁNIA MOŻLIWOŚCI

AGENCJA FULLMOON CREATIVES ROZWIJA SIĘ, POZOSTAJĄC WIERNA SWOJEJ FILOZOFII ŁĄCZENIA STRATEGII, ESTETYKI I SKUTECZNOŚCI. OD DZIŚ TWORZĄ JĄ DWIE WŁAŚCICIELKI, KTÓRE MAJĄ RÓŻNE DOŚWIADCZENIA ZAWODOWE, ALE PODOBNE SPOJRZENIE NA KOMUNIKACJĘ I BUDOWANIE MAREK.



Paula Rzeszotarska i Aleksandra Krajewska – nowy duet za sterami FullMoon Creatives.

Za każdym silnym brandem stoją nie tylko dobre pomysły, ale przede wszystkim konsekwentna strategia i ludzie, którzy potrafią przekuć ją w skuteczne działania. Świetnie wie o tym agencja kreatywno-strategiczna FullMoon Creatives – wyjątkowe miejsce, w którym świeże inspiracje i artystyczne wyczucie spotykają się z rzemiosłem, a estetyka zawsze idzie w parze z celem biznesowym.

Fundamentem FullMoon jest przekonanie, że dobra komunikacja jest jak pełnia księżyca – przyciąga uwagę, buduje napięcie i sprawia, że marka jest widoczna dokładnie wtedy, kiedy powinna.



FOT. ŁUKASZ DZIEWIC

Dwie liderki, jeden cel – rozwój FullMoon Creatives.

Agencja tworzy strategie komunikacji, kampanie influencerskie, działania w social mediach, eventy i projekty PR, dbając o to, by każdy element był atrakcyjny wizualnie i skuteczny biznesowo. Zespół łączy kreatywność z doświadczeniem oraz prowadzi projekty od pierwszego pomysłu do finalnego wdrożenia.

FullMoon działa w modelu owner-led, co oznacza, że właścicielki osobiście angażują się w każdy projekt, zapewniając klientom strategiczną opiekę i spójność działań. Założycielka agencji, Paula Rzeszotarska, od lat rozwija autorskie podejście do komunikacji marek. Psycholożka społeczna z wykształcenia i strateżka z wieloletnim doświadczeniem, współpracowała między innymi z markami z grupy OCEANIC, Coca-Colą, Yves Saint Laurent Beauty, L'Oréal Paris, Pandorą czy Wella Professionals. Od teraz FullMoon będzie rozwijane przez duet właścicielek – do Rzeszotarskiej jako co-owner dołącza Aleksandra Krajewska. Będzie odpowiadać za rozwój PR, działalności agencyjnej, produkcji eventowych i influencer marketingu. Do FullMoon przechodzi z Kérastase w L'Oréal, a wcześniej realizowała projekty dla marek takich jak Bimba y Lola,, Charlotte Tilbury, Zalando, Intimissimi, Calzedonia, Bohoboco, Pandora, Drunk Elephant i Guess.

Połączenie tych doświadczeń wzmacnia kierunek rozwoju FullMoon – agencji, która od lat konsekwentnie pomaga markom świecić najpełniej.

eprasa.pl cf02f62fef



film

Kuchnia to prawdziwe pole walki. Trzeba mieć twardą skórę, a i przepisy na najlepsze dania nigdy nie są proste. Tak jak i na biografię ikony sztuki kulinarnej – charyzmatycznego **ANTHONY'EGO BOURDAINA**. Film skupia się na młodym chłopaku (Dominic Sessa), który przypadkiem odkrywa swoją pasję do gotowania, a dojrzewanie splata z pierwszymi sukcesami, uzależnieniami i fascynacją kuchennym światem. Świadomość tragicznego losu Bourdaina nadaje tej historii przejmujący wymiar.

TONY
reż. Matt Johnson, w kinach od 4.09

teatr



Futurystyczna scenografia Natalii Kitamikado, a na scenie Katarzyna Figura, Pola Gonciarz, Adriana Kalska i Helena Sujecka. Spektakl w reż. Katarzyny Warnke to opowieść o żałobie i granicach technologii, która stawia pytanie, czy cyfrowy ślad, jaki po sobie zostawiamy, może stać się formą nieśmiertelności. Na podstawie głośnej sztuki Lauren Gunderson.

ANTROPOLOGIA
reż. Katarzyna Warnke, Teatr 6 Piętro, Warszawa, premiera 19.09

Frida Kahlo od dziecka zatracała się w książkach. Do roli zakładki nadaje się więc jak malowana **SAN FRANCISCO MOMA** *40 zł*



koncert

Mica Millar to jedna z najciekawszych współczesnych brytyjskich wokalistek soulowych, która zachwyca łączeniem soulu, R&B, gospel i jazzu oraz rozwija karierę jako niezależna artystka. Jesienią wyruszy w największą europejską trasę koncertową w swojej dotychczasowej karierze, promując materiał z najnowszego albumu „A Little Bit of Me".

MICA MILLAR
Klub Niebo, Warszawa, 17.10
Blue Note, Poznań, 18.10

wystawa



Imran Perretta, jeden z najważniejszych współczesnych brytyjskich artystów, w swojej twórczości łączy film, muzykę i poezję, podejmując tematy tożsamości, wykluczenia, migracji i przemocy systemowej. Jego pierwsza indywidualna wystawa w Polsce za pomocą immersyjnych instalacji dźwiękowych i filmowych opowiada o doświadczeniu marginalizacji, stawiając pytania o władzę, społeczny lęk i współczesne mechanizmy wykluczenia.

NIKT ALBO WSZYSCY
Imran Perretta, CSW Zamek Ujazdowski, Warszawa, do 4.10



Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

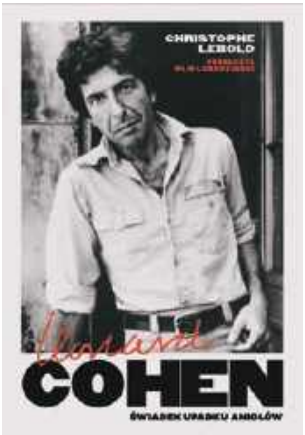
NASZE LATO 2027

ITAKA



Już w sprzedaży!

eprasa.pl cf02f62fef



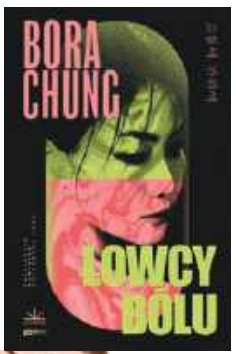
ELLE BOOK CLUB

tekst MAJA CHITRO

KSIĄŻKA MIESIĄCA

Wielka to przyjemność za każdym razem sięgać po przekłady Filipa Łobodzińskiego. Skrupulatność i czułość jego pracy sprawiają, że czytanie największych, jak Arturo Pérez-Reverte, czy o największych – jak John Coltrane albo Bob Dylan – staje się erudycyjną kolejką wysokościową, a często poezją. Nie inaczej jest i tym razem, otóż Christophe Lebold napisał właściwie rozbudowany i fantastyczny esej o Leonardzie Cohenie, bardzie rzeczywistości i pokomplikowanego świata, który we własnej, niezwykle głębokiej twórczości o wielu dnach, niskim, dźwięcznym głosem opowiadał o religii, depresji i ludzkim mroku, lękach. Nie lubił koncertować, mówił kiedyś, że to „jak porzucenie człowieka na pustyni, przestaje się pamiętać, skąd się jest". Wiele było wokół mistrza tajemnic, niedopowiedzeń. Lebold w swoich analizach podpartych wiedzą wchodzi jeszcze głębiej, odkrywając kolejne znaczące metafory twórczości Cohena, w tym słynne żyletki i brzytwy. To nie jest klasyczna biografia, ale fascynująca podróż w towarzystwie życia ikony popkultury.

LEONARD COHEN. ŚWIADEK UPADKU ANIOŁÓW
Christophe Lebold, Znak Literanova



Nominowana do międzynarodowego Bookera południowokoreańska pisarka Bora Chung wraca z dystopijną, niewygodną opowieścią o świecie, w którym ludzkość zyskała możliwość uwolnienia się od fizycznego cierpienia. W centrum historii znajduje się konflikt między firmą farmaceutyczną, która stworzyła lek neutralizujący ból, a grupą religijną przekonaną, że cierpienie jest niezbędną drogą do zbawienia. Spór ten pozwala zastanowić się nad nierozerwalnym związkiem bólu z ludzkim doświadczeniem. Czy świat bez cierpienia może istnieć?

ŁOWCY BÓLU
Bora Chung, Znak



Shibui jest sztuką doceniania rzeczy pojawiających się z czasem. Ishida wprowadza czytelnika do świata krótkimi opowieściami, dzięki którym codzienność staje się bardziej znośna. Szczególnie dla zachodniego odbiorcy postrzegającego świat jako wynik wygranych i przegranych prób. A co, gdyby odwrócić narrację? Jedna z najczulszych pozycji literackich tego roku.

SHIBUI
Sanae Ishida, PWN



Kumbria, epidemia pryszczycy w 2001 roku, doprowadza do masowego uboju zwierząt i rujnuje setki gospodarstw. Bohater powieści, Elliman, po utracie rodzinnego stada wiąże swój los z sąsiadem Herne'em, a ich desperacka próba odzyskania dawnego życia stopniowo przeradza się w spiralę przemocy. Preston łączy brutalny realizm z humorem i poetyckimi obrazami krajobrazu, malując ludzi przywiązanych do ziemi, będącej całym światem, a jednocześnie ciężarem, od którego nie sposób się uwolnić.

POŻYCZONE WZGÓRZA
Scott Preston, Czarne



Barrett wydał wcześniej zbiory opowiadań. Aż przyszedł czas na powieść, którą przenosi czytelnika do małego miasteczka w irlandzkim hrabstwie Mayo, gdzie dwóch lokalnych przestępców porywa nastoletniego Dolla Englisha z powodu długów jego starszego brata. Poszukiwania chłopaka stają się pretekstem do namalowania portretu miejsca, w którym wszyscy wiedzą o sobie wszystko, a wyrwanie się z raz wyznaczonego życia graniczy z niemożliwością. Warto zwrócić uwagę na błyskotliwe dialogi. I zastanowić, co nas ogranicza. Ludzie? A może bierność?

DZIKIE DOMY
Colin Barrett, Filtry



Związki to jest jednak strasznie skomplikowana rzecz. Nie muszę chyba tego nikomu tłumaczyć. Za to zanurzyć się w najnowszej powieści Lily King polecam szczególnie. Oto historia pierwszej miłości z czasów studenckich, która po latach powraca w zupełnie innym świetle, konfrontując młodzieńczą intensywność uczuć z doświadczeniem dorosłego życia. Pięknie błyskotliwa i pełna zaskakujących literackich odniesień opowieść nabiera melancholii, stając się pamięcią przemijania, straty i miłości, która zmienia się razem z nami.

KRÓL SERCE
Lily King, Znak



A może by tak powieść „Kamień na kamieniu" Myśliwskiego postawić między... kamieniami?
Podpórka **STEFANIE YING LIN CHEONG**



Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

Forbes Women
POLSKA

SUMMIT



16 WRZEŚNIA
WARSZAWA

WOMENSUMMIT.FORBES.PL

KUP BILET

eprasa.pl cf02f62fef



Poprasizm

tekst
MAJA CHITRO

„POSTANOWILIŚMY W TYM ROKU nie zgłaszać naszych utworów do nagród Grammy. Mamy nadzieję, że muzyka będzie słuchana i kochana sama w sobie, a nie oceniana przez pryzmat kraju pochodzenia czy języka". Takie komunikaty pojawiły się pod koniec lipca w mediach społecznościowych siedmiu członków zespołu BTS. Wszystkie w języku koreańskim, bez angielskiego tłumaczenia. Grupa powróciła po czterech latach (i obowiązkowej służbie wojskowej) z nowym, świetnie przyjętym przez krytykę, albumem „Arirang". Dziennikarze przewidywali, że tym razem BTS zdobędą najważniejsze nagrody przemysłu, w tym Grammy – po raz pierwszy, bo mimo niezaprzeczalnego wpływu na światową popkulturę Grammy jeszcze do Koreańczyków nie trafiło. I na razie nie trafi. Ten odważny sprzeciw BTS, dowodzący ich potęgi (muzycznej, finansowej, kulturowej), pojawił się kilka tygodni po ogłoszeniu przez Recording Academy pięciu nowych kategorii, w tym „Best Latin Song" i „Best Asian Pop Music Performance". Reakcje komentatorów były jednoznaczne – segregacja. Oliwy do ognia dolał komentarz dyrektora Akademii, Harveya Masona Jr., który uznał zamieszanie za niezrozumiałe, gdyż – jak podkreślił – kategorie te dają „więcej możliwości, by doceniać i celebrować różnorodne oraz nowe gatunki muzyki". Nowe gatunki? Cóż... Brak wiedzy? Wątpię. Ignorancja? Oczywiście, biorąc pod uwagę fakt, że do 2021 roku żaden K-popowy artysta nie był nominowany do „stanocentrycznych" nagród.



POCZĄTEK ZMIAN? Szacunkowa wartość rynku K-pop waha się między ośmioma a dwunastoma miliardami dolarów. Czy sprzeciwiając się systemowi, BTS zmieni muzyczne zasady gry? Na zdj. zespół podczas Comeback Show, koncert można oglądać na Netfliksie.

A już miało być dobrze. Gdy w lutym Bad Bunny odebrał Grammy – w kategorii „Album roku" – za „Debí tirar más fotos", zawrzało. Oto pierwszy w historii krążek w całości hispanojęzyczny zdobywa najistotniejszą nagrodę branży. Kilka tygodni po triumfie muzyka rozmawiałam z jego krajanem, Rickym Martinem, który przyznał, że w latach 90. członkowie amerykańskich wytwórni odwodzili go od pomysłu śpiewania po hiszpańsku, „bo nikt tego nie będzie słuchać". Nie zgodził się. To m.in. dlatego dziś Bad Bunny konsekwentnie opowiada o historii i polityce Portoryko i odmawia udzielania wywiadów po angielsku. Podczas koncertów do międzynarodowej publiczności zwraca się po hiszpańsku. Tak było też na Narodowym w Warszawie. Wzrusza mnie to, bo na moich oczach burzy się hegemonia amerykańskiej branży muzycznej. Lecz lata indoktrynacji zrobiły swoje. W komentarzu na Instagramie, broniąc przywileju Bad Bunny'ego do wypowiadania się w ojczystym języku, usłyszałam od internautki, że „wykształceni ludzie mówią po angielsku, więc jego zachowanie było lekceważące". Na końcu rzuciła: „A ty co? Pewnie tylko hiszpański". Wstrząsnęło mną to, gdyż zdanie sugeruje supremację tzw. kultury białej. W muzyce objawia się to m.in. zamykaniem artystów w specyficznych kategoriach i próbie ignorowania faktu zmiany popkulturowego azymutu. A przecież, jak mawiał Duke Ellington, „są tylko dwa rodzaje muzyki: dobra i ta druga". Koniec dominacji dyskursu „made in USA". Segregacja artystów przez wiele lat przynosiła zamierzony skutek. Na szczęście te czasy już minęły. Oby bezpowrotnie. Inaczej jaki sens miałoby dalsze przyznawanie nagród? ●

Zdjęcia: Alicja Kozak, © 2026 Bighit Music and Netflix, Inc.

eprasa.pl cf02f62fef

ELLE Magazyn

redaguje
KATARZYNA
OLKOWICZ



BĘDZIE DOBRZE!
Połączyły ich trudne przeżycia, ale nie chcą myśleć o tym, co złe. Podopieczni fundacji Cancer Fighters, którą rozsławił streaming Łatwoganga, w radosnej sesji specjalnie dla ELLE.

Zdjęcie: Adam Pluciński/Move Picture

eprasa.pl cf02f62fef



CELINA BARTUŚ
Wiek: 7 lat
Wróg: hepatoblastoma (nowotwór wątroby). Swoim uśmiechem i pogodnym usposobieniem zjednuje wszystkich wokół.

ciągle tu jesteśmy



TYTUS BOŻEK
Wiek: 11 lat
Wróg: ostra białaczka limfoblastyczna.
Jego hobby to lego i szachy. Nad planszą potrafi skupiać się godzinami.

ZOFIA GĄDKOWSKA
Wiek: 2,5 roku
Wróg: ostra białaczka limfoblastyczna typu B.
Uwielbia bawić się lalkami i lepić babki z piasku. Uczy się jazdy na rowerze.



eprasa.pl cf02f62fef



EMILIA CHWASTYK

Wiek: 17 lat
Wróg: chłoniak Hodgkina (ziarnica złośliwa).
Chce być inspiracją dla młodych ludzi, którzy tak jak ona zderzyli się z chorobą onkologiczną.



LAURA GIŻA

Wiek: 11 lat
Wróg: ostra białaczka limfoblastyczna.
Przed chorobą trenowała taniec towarzyski, zdobywała złote medale.
Po dwóch latach leczenia nie może się doczekać powrotu na parkiet.

TO BYŁ ZRYW SERCA. MALEŃKA KAWALERKA W WARSZAWIE STAŁA SIĘ CENTRUM DOWODZENIA DOBRYMI EMOCJAMI, NADZIEJĄ, RADOŚCIĄ I NIESPOTYKANĄ ENERGIĄ. DZIĘKI AKCJI ŁATWOGANGA UDAŁO SIĘ ZEBRAĆ ASTRONOMICZNĄ SUMĘ NA LECZENIE PACJENTÓW ONKOLOGICZNYCH. MY RÓWNIEŻ DO AKCJI DORZUCILIŚMY SWOJĄ CEGIEŁKĘ.

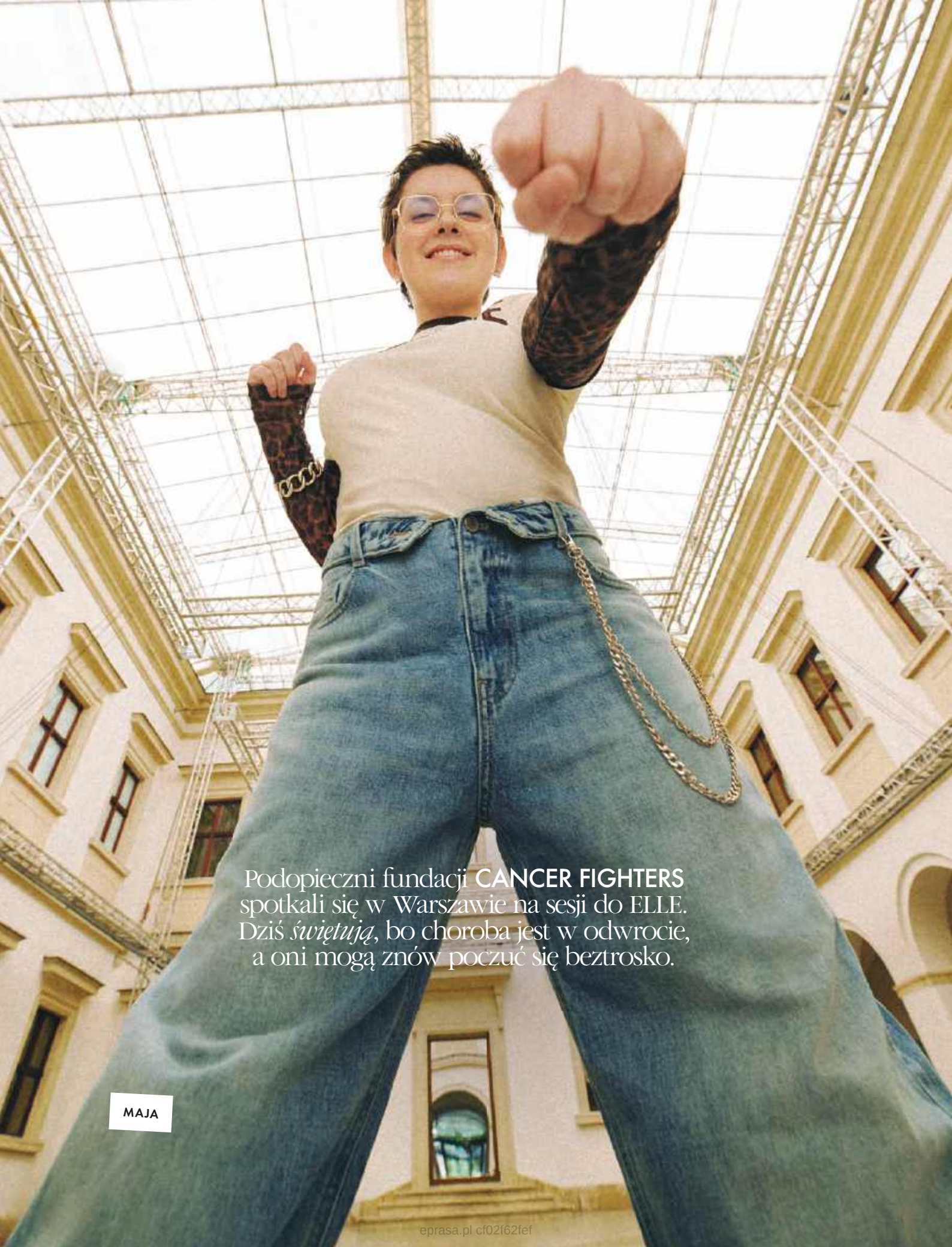
tekst KATARZYNA OLKOWICZ zdjęcia ADAM PLUCIŃSKI stylizacja MARTA SINIŁO



MAJA ZEGAR

Wiek: 17 lat
Wróg: osteosarcoma G3 (agresywny nowotwór kości).
Lubi rysować, grać na komputerze, spędzać czas z przyjaciółmi i opiekować się zwierzętami.

eprasa.pl cf02f62fef



Podopieczni fundacji **CANCER FIGHTERS** spotkali się w Warszawie na sesji do ELLE. Dziś *świętują*, bo choroba jest w odwrocie, a oni mogą znów poczuć się beztrosko.

MAJA

eprasa.pl cf02f62fef


X-PRO
TEAM
FIVE SPEED
TYTUS


LAURA

Nie zadają pytań, dlaczego ich to spotkało.
Cieszą się, że najgorsze **ZA NIMI**, i choć wciąż jeżdżą
na wizyty kontrolne do szpitala, *wierzą*,
że teraz może już być tylko lepiej.



Łatwogang rzucił wyzwanie: podczas transmisji na żywo przez dziewięć dni będzie non stop słuchał zapętlonej piosenki Bedoesa 2115 „Ciągle tutaj jestem (diss na raka)", która jest odpowiedzią na diss na raka Laury Giży. „Już myślałeś, że mnie masz...", przejmująco śpiewała Maja Mecan. W zamian influencer prosił o wpłaty na rzecz fundacji Cancer Fighters. I nagle coś, co miało po prostu pomóc, zmieniło się w wielki, ogólnopolski zryw. Do mieszkania 23-latka przyjeżdżają zarówno zwykli ludzie, jak i wielkie gwiazdy, by wspomóc podopiecznych fundacji i zaapelować o hojność. Jadą tam też Ciocia Liestyle i Jessica Mercedes. Jess wpada na pomysł, żeby zadzwonić do redaktorki naczelnej ELLE: „Może na rzecz zbiórki zrobicie profesjonalną sesję zdjęciową z dzieciakami z Cancer Fighters?". „No jasne, wchodzimy w to!" – pada odpowiedź, także na żywo, w czasie zbiórki. Te zdjęcia to efekt naszej wspólnej inicjatywy.

MAJA

Pierwsza przyjeżdża Maja z rodzicami. Robimy profesjonalny makijaż, fryzurę, przymiarki ubrań. Marcie Siniło wystarczy rzut oka, by zaproponować stylizację pasującą do Mai. Dziś na sesji dużo się dzieje. Ale to nic w porównaniu z tym, co wydarzyło się rok wcześniej. Ból w okolicach kolana. „Naciągnęłam mięsień na WF-ie" – pomyślała. Fizjoterapeuta ponaświetlał, rozmasował. Było gorzej. Wizyta u ortopedy – ten zleca USG. Coś jest na kości. Dostają skierowanie do szpitala na cito... czyli za trzy lata! Idą więc na kolejną prywatną wizytę. – Lekarz przejrzał dokumentację, rzucił na biurko i mówi: „Ja raka nie leczę"... Ametr od niego siedzi 16-letnia wtedy Maja. Usłyszeć, że dziecko ma raka – dla nas cios. Ale dowiedzieć się w taki sposób... – tata Mai wciąż jest tym poruszony. Robią kolejne badania. Rezonans i biopsja odpowiadają na pytanie, jaki to typ nowotworu: osteosarcoma, czyli agresywny nowotwór kości. Lekarz radzi: „Jedźcie do szpitala Przylądek Nadziei, jest najlepszy". Zaczynają się wlewy chemii. Po dwóch ostatnich Maja przez dwa tygodnie ma codziennie transfuzje krwi. Podczas operacji lekarze usuwają kolano i 20 centymetrów kości. Już nie przykucnie, nie uklęknie. – Ale ma nogę, lekarze o nią bardzo walczyli – dodaje mama. Ostatniej zaplanowanej chemii Maja nie dostaje – toksyczność jest tak wysoka, że jej całe ciało wygląda jak jeden wielki siniak, poparzony ma też przełyk. Żeby to przetrwać, dziewczynka jest ciągle na morfinie. Walczy o życie. Spędza miesiące w szpitalu. Są przy niej rodzice i przyjaciele. – Mam grupę wsparcia, na znajomych zawsze mogę liczyć. Do szpitala nie mogli przychodzić, ale non stop wisieliśmy na telefonach. To mi uratowało psychikę – rozjaśnia się Maja.

Z chorobą czuje się pogodzona, nie pyta, dlaczego ją to spotkało. – Chyba bardziej martwię się o rodziców, którzy wciąż to przeżywają – mówi. A mama dodaje: – Ciągle się o nią boimy, ale nauczyliśmy się cieszyć tym, że teraz jest dobrze, że się uśmiecha, pięknie wygląda. – Jakby na potwierdzenie tych słów słyszymy od naszego fotografa Adama Plucińskiego: – Maja, ale ty masz piękne oczy! – I porywa ją przed aparat.

CELINA

Wejście Celi i jej mamy jest jak powiew optymizmu. Obie energiczne i uśmiechnięte. Celina z radością przymierza ubrania i cieszy się na ten dzień. Zachorowała w czerwcu zeszłego roku. Hepatoblastoma, rak wątroby. Nie dawał żadnych objawów, dowiedzieli się o nim przy rutynowych badaniach. Guz umiejscowił się między żyłami, by operować, była konieczna chemia, która go zmniejszy. Usunięto jej pół płata wątroby. Potem dostaje kolejne wlewy. Pod kroplówkę jest podpięta trzy-cztery doby bez przerwy, kilka dni spokoju i kolejne cykle. I tak przez trzy miesiące. – Gdy choruje dziecko, choruje cała rodzina. Na wieść o nowotworze my, rodzice, wpadliśmy w popłoch, ona to lepiej zniosła. Niczego przed nią nie tailiśmy, mówiliśmy, z czym wiąże się leczenie. Gdy zaczęły jej wypadać włosy, była na to przygotowana. Przez cały okres leczenia uśmiechałam się, bo wiedziałam, że muszę. Dzięki temu dziecko też to lepiej zniosło.

Mama Celiny jest zadaniowa. Gdy najgorsze minęło, zaczęło z niej uchodzić powietrze. Przez takie przeżycia traci się poczucie bezpieczeństwa. – Chodzę do psychologa, sama nie dałabym sobie z tym rady. Chcę być znów szczęśliwa. Pozbyć się złości i napadów skrajnego smutku, które pojawiają się nagle, nie wiadomo skąd. Starszy syn też bardzo tę sytuację przeżył. Mówi się, że rodzeństwo chorego dziecka jest emocjonalnie zaniedbane. Syn jest wrażliwy, do dziś ma lęki nocne, czuje się mniej ważny, a ja tego nie chcę. Jednak najistotniejsze jest to, że córka jest od stycznia w remisji. Wracamy do normalności, ale to nowa normalność, inna – mówi.

Celina dziś cieszy się, bo znów spotkała Tytusa, swojego kumpla ze szpitala, mogą pograć na telefonie i porozmawiać. O wszystkim, ale nie o chorobie.

TYTUS

Kwiecień 2024. Tytusa zaczyna boleć głowa. Nie lubi sprawiać problemów, więc kładzie się do łóżka, nakrywa kołdrą i nie narzeka. Jednak szybko pojawia się gorączka, której nie można zbić, chłopiec nie chce nic jeść. W ciągu kilku dni stan się tak pogarsza, że Tytus trafia do szpitala. Przestaje mówić, jest w stanie agonalnym. W badaniach wychodzi ostra białaczka limfoblastyczna. – Gdyby nie szybka diagnoza, już by go z nami nie było – mówi jego mama. Podczas chemii pojawiają się dodatkowe problemy: białaczka okazuje się oporna na leczenie. Parametry, zamiast rosnąć, wciąż spadają. Na szczęście po miesiącu organizm zaczyna dobrze reagować na wlewy, Tytus ma też zrobiony przeszczep szpiku. Dawca znalazł się szybko, jednak wraz ze szpikiem przekazał chłopcu wiele wirusów. Dla zwykłego człowieka nie są groźne, dla ➤

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef



ZDJĘCIA Adam Pluciński/Move Picture **STYLIZACJA** Marta Siniło **MAKIJAŻ** Anna Kobalczyk **WŁOSY** Arkadiusz Ukleja/Art Faces
ASYSTENT MAKIJAŻU Filip Gromek **ASYSTENT STYLISTKI** Kacper Kwiatkowski **ASYSTENCI FOTOGRAFA** Szymon Fit i Adam Kurlanc
PRODUCENTKA Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska **ASYSTENTKA PRODUCENTKI** Zuzanna Kreja

Podziękowania dla Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski w Warszawie za pomoc w realizacji sesji zdjęciowej.

eprasa.pl/cfp2f62fet

niego wręcz przeciwnie. Ale jest nadzieja, że się nie uaktywnią. W szpitalu spędzają 10 miesięcy. Jak chłopiec zareagował na chorobę? – Wyparł ją, wyłączył się, nie chciał wiedzieć – wspomina mama. Ona też wciąż miała nadzieję, że to pomyłka. Przed chorobą Tytus ma długie blond włosy. Gdy zaczynają wypadać, nie zgadza się na ogolenie głowy, każe sobie zaplatać warkoczyk, choć ten ma grubość ołówka. – Zawsze był wycofanym chłopcem. Jego młodszy brat jest jego przeciwieństwem, wszędzie pierwszy, głośno dopomina się o uwagę. Tytus mu ustępował we wszystkim. Mówił: „OK, zajmij się Hugiem", i szedł do kącika układać swoje ulubione lego – mówi mama. Myśli, że taki charakter trochę mu pomógł w ogarnięciu szpitalnej rzeczywistości. Podpięty do kroplówki miał pretekst, by spędzać czas tak, jak lubi – po cichu, samotnie. Wtedy nie chciał się integrować z innymi dziećmi. Dziś? Na sesji jest rozbrykany i roześmiany, z entuzjazmem opowiada coś koleżankom i chętnie zgadza się na szalone pomysły zaproponowane przez fotografa. Zakłada motocyklową kurtkę, pozuje z nosem przyciśniętym do szyby. Mama go nie poznaje. – Choroba mu pokazała, że też jest ważny. Nauczył się krzyczeć o uwagę, kiedy jej potrzebuje.

A ona? Żyje z dnia na dzień. Niczego nie planuje na jutro, nie rozpamiętuje tego, co wczoraj. – Przeżywam żałobę po życiu, które mieliśmy, a którego już nie będziemy mieć.

ZOFIA

Do sali wbiegają dwuipółletnia Zosia i jej rok starszy brat Maksio, za nimi wchodzą mama i babcia. Wspominają sierpień zeszłego roku, gdy wracają z rodzinnych wakacji nad morzem. Przed wyjazdem robią Zosi badania alergologiczne. W drodze do domu zatrzymują się w hotelu odpocząć, idą na basen. Gdy z niego wychodzą, mama Zosi ma 30 nieodebranych połączeń od lekarki. Zosia ma niską hemoglobinę, jeszcze mieści się na skraju normy, jednak badania trzeba natychmiast powtórzyć. Żeby nie tracić czasu, wracają nad morze. Robią badania – w ciągu doby hemoglobina spadła dziecku trzykrotnie. Karetka wiezie ich do szpitala. Trzy dni później, podczas punkcji, okazuje się, że nowotwór zajął już 97 proc. szpiku. Choroba nie biegnie – ona galopuje. Osiem miesięcy chemii – dożylnie, domięśniowo, doszpikowo. Powikłania, bo Zosia jest na nią uczulona. Ma przepalony przełyk, nie może jeść. Chemia spowodowała niewydolność wątroby, trzustki, niedoczynność kory nadnerczy, cukrzycę, nadciśnienie... Przez port wdała się sepsa. Życie ratowano jej także wtedy.

Gdy zachorowała, była tak malutka, że nie zdawała sobie z tego sprawy. Pewnie wciąż nie zdaje. Połowę życia spędziła na oddziale, więc, jak mówi babcia, jest dzieckiem pogodnie współpracującym z personelem – sama podaje pielęgniarce paluszek do pobrania krwi, rączkę do wkłucia kroplówki. Jeszcze przez rok będzie dostawać chemię, teraz na szczęście doustną. Do szpitala jeździ co 2–3 tygodnie, co drugi dzień ma robioną morfologię. Cała rodzina podporządkowała się jej chorobie. – Nie było nas 10 miesięcy w domu, Zosia nie mogła wychodzić z oddziału, więc z nią tu zamieszkałam. Ten prawie rok to 1/3 życia mojego syna. Gdy ja byłam w szpitalu z Zosią, Maksio został w domu z babcią, zaczął do niej mówić „mamo". Staram się teraz wszędzie go zabierać, żeby nie czuł się odrzucony – mówi mama. Dlatego dziś Maks jest z nami na sesji. Wszystkich tu zna. Chwilę przytula się do mamy i znów biegnie do innych dzieci. Łapie za rękę Emilkę i zachęca do zabawy.

EMILIA

W grudniu 2024 roku wyczuwa guzek na szyi. Wcześniej miała zapalenie oskrzeli, więc lekarz to bagatelizuje, daje antybiotyki. W kwietniu pojawia się ból lewej strony całego ciała, osłabienie. Zaczyna się korowód wizyt lekarskich i szpitali. Emilka jest leczona na zapalenie płuc, a nawet gruźlicę. Gdy przychodzą wyniki bronchoskopii, już wiadomo: chłoniak Hodgkina. Zdiagnozowano ją dopiero po pół roku, rak zdążył dać przerzuty na prawe płuco i oskrzela. A więc chemia. Trafia do szpitala na wkłucie doudowe i już nie wychodzi z oddziału: nie wybudza się po zabiegu, dostaje wylewu i ataków padaczki, które trwają nieprzerwanie 16 godzin. Gdy podają słabszą chemię, organizm na nią na szczęście odpowiada.

W listopadzie kończy leczenie szpitalne. Wraca do domu, a po kilku godzinach znów ląduje w szpitalu: po wyciągnięciu wkłucia centralnego noga sinieje, dostaje zakrzepicy. Kolejna operacja... – Dziś nowotwór został pokonany w 88 proc. Zostało 12 guzków, na szczęście są nieaktywne, więc jest szansa, że się wchłoną. Emilka jest w remisji, choć lekarze są ostrożni, bo to rzadka choroba, może przyjść wznowa, wciąż musimy ją badać – mówi mama. Emilia dodaje: – Gdy się dowiedziałam o raku, było mi potwornie smutno. A drugi raz, gdy musiałam zgolić włosy. To był bardzo trudny moment.

Ale nowotwór, paradoksalnie, dał jej też siłę. Przyjaciele, którzy byli „na dobre", jeszcze lepsi okazali się, gdy nadeszło to „złe". Nie zawiodła się na nich, a nawet dostała więcej, niż oczekiwała. Gdy nie mogli jej odwiedzać (zarazki!), non stop do siebie dzwonili. Emilka na chwilę wtedy zapominała o szpitalu. – Choroba jest ze mną na co dzień, dziś chcę się po prostu dobrze bawić – dodaje. I pozuje do zdjęć jak modelka.

LAURA

W zabawowym nastroju jest też Laura, podryguje w takt muzyki, czekając na swoją kolej przed aparatem. Przed chorobą chodzi na taniec towarzyski. Ciężko pracuje – szkoła i zajęcia z tańca trzy razy w tygodniu, kocha to. Jednak podczas jednych z nich traci siły. W połowie zajęć siada na ławce, jak nie ona, tak pełna energii na co dzień. Tata zabiera ją do domu. Laura nie chce jeść. Już wcześniej traci apetyt, ale rodzice myślą, że może za dużo się uczy, może jest przemęczona. Przecież ➤

eprasa.pl cf02f62fef

pół roku wcześniej robili jej badania – wyszły idealnie. Laura idzie się wykąpać, na udach znajduje wybroczyny. Rodzice czują, że dzieje się coś niedobrego. Natychmiast jadą na SOR. Wyniki krwi pokazują niską hemoglobinę. Zostaje przyjęta na oddział. Następnego dnia słyszą diagnozę: ostra białaczka limfoblastyczna. – Początkowo Laura wiedziała, że jest na coś chora, ale nie zdawała sobie sprawy, jak poważnie. Dozowaliśmy jej informacje, powoli oswajaliśmy z tym, co będzie się działo z jej ciałem, ile będzie leżała w szpitalu. Zawarliśmy pakt: obiecałem córce, że nie będziemy jej okłamywać. Że jak będzie się działo coś niedobrego, to jej to powiem, a ona obiecała, że będzie mi mówić o wszystkich swoich obawach. I tak było. Gdy miała stracić włosy, przygotowałem ją na to, i pewnie dlatego lepiej to przyjęła – wspomina tata.

Zaczyna się leczenie: chemia. Ciało długo nie chce „zaskoczyć". Odpowiedź powinna przyjść po dwóch miesiącach. Nic. Po czterech w końcu się udaje. W najtrudniejszym momencie, gdy do Laury dociera, z czym się mierzy, znów wkracza tata. – Powiedziałem jej, że mamy dwa wyjścia. Jeśli tego potrzebuje, będę z nią leżał i płakał przez cały okres leczenia. Ale możemy też wziąć się w garść i spróbować znaleźć w tym wszystkim coś fajnego, dobrze spędzić ten czas. Laura bez wahania wybrała drugą opcję, więc braliśmy głośnik, robiliśmy imprezy, zapraszaliśmy inne dzieci do sali, tańczyliśmy – mówi.

Od uzyskania remisji minęło już pół roku. Ryzyko wznowy – średnie. Wciąż jest w trakcie leczenia podtrzymującego, jeszcze kilka miesięcy. Dziś rodzina żyje w myśl zasady: carpe diem, wyciskać z dnia każdą chwilę. To, co Laurze zabrał czas w szpitalu, rodzice chcą jej oddać z nawiązką. Mają kanał na TikToku i Instagramie, pomagają córce nagrywać filmiki. Laura jeszcze nie wróciła do tańca, jest na to za słaba. Każdy uraz, zwykłe skręcenie kostki, zarazek mogą wywołać poważne konsekwencje. Ale są optymistami. Musi być dobrze!

FUNDACJA

Dziś w Centrum Sztuki Współczesnej, gdzie odbywa się sesja, jest gwarno, tłoczno i radośnie. Dzieci biegają, rodzice rozmawiają. Gdyby ktoś nie znał ich historii, nie domyśliłby się, co ich połączyło. Może tylko zastanowiłoby go, czemu wszystkie dzieci mają włosy tej samej długości, praktycznie w tym samym odcieniu, lekko falujące. – Bo jesteśmy z jednego turnusu, tyle że nasz turnus trwał prawie rok – śmieją się. Bo trzeba się śmiać, by odegnać złe myśli, nie poddać rozpaczy, nie zapaść się w sobie. Gdy na co dzień w życiu dominuje strach, takie chwile spontanicznej radości cieszą podwójnie. A oni, zaprzyjaźnieni na szpitalnych korytarzach, czują się jak wielka rodzina. Słowa: „Tak, wciąż jesteśmy w remisji!", „Tak, nic złego się nie dzieje!" – podnoszą na duchu i dodają sił.

Fundacja Cancer Fighters działa przy kilku oddziałach onkologicznych w Polsce, m.in. we wrocławskim szpitalu Przylądek Nadziei. Gdy zrozpaczeni rodzice trafiają tam z ciężko chorymi dziećmi, nie muszą szukać pomocy fundacji – to fundacja przychodzi do nich i pyta: jak można wam pomóc? Jak ulżyć? Czego wam trzeba? Daje odrobinę spokoju i nadziei. Chwilę odpoczynku. I wiarę, że wszystko się uda.

– Gdy dziecko choruje, rodzic skupia się tylko na tym. A potem następuje zderzenie z biurokracją: jak zdobyć orzeczenie o niepełnosprawności? Jak załatwić indywidualne nauczanie? Zwolnienie z pracy? Bo praktycznie mieszkasz w szpitalu i przytłacza cię mnóstwo przyziemnych spraw. Wtedy przychodzą wolontariusze z fundacji, instruują, pomagają – mówi mama Celiny. A mama Emilki dodaje: – Bardzo ważna jest pomoc psychologiczna, którą nam zapewnia fundacja. Ona jest potrzebna dzieciom, a także nam, rodzicom. Jednak mnie najbardziej pomogło wsparcie innych rodzin. My się lepiej dogadujemy, bo wszyscy przez to samo przechodzimy. Jeden rodzic od drugiego czerpie siłę. Psycholog nie powie: „Przyjdź do mnie za godzinę się wypłakać", bo zaraz ma inną mamę na wizycie. A w szpitalu spotykamy się z rodzicami w kuchni, gotujemy wspólnie, schodzimy do sklepiku. I każda mama może powiedzieć tej drugiej: „Mam zły dzień, czy mogę się wypłakać, wykrzyczeć?". „Tak, jestem tu. Klnij, płacz". I już jest lepiej. Ja i Emilka mieszkamy 100 kilometrów od Wrocławia. Babcia Zosi, odwiedzając wnuczkę, często przywoziła też obiady dla nas, robiła nam pranie. Emilka miała ochotę na zupkę? Proszę bardzo, babcia Zosi jej gotowała. Każdy coś wnosił, żeby innym było łatwiej. – Mama Tytusa potwierdza: – Bardzo się zaprzyjaźniliśmy. Fundacja organizowała dzieciakom zajęcia, które zajmowały im głowę. Uczyły się smażyć naleśniki, szyć. W Przylądku przynajmniej dwa razy dziennie były jakieś atrakcje. Odwiedzały nas gwiazdy, sportowcy, celebryci. Dzieciaki dostają mocno po tyłku przez chorobę, a jednocześnie są pogłaskane i w pewien sposób czują się wyjątkowe. Trafiliśmy na wspaniałych lekarzy, pielęgniarki. Pełna empatia. Gdyby nie stresy związane z hardcorowym leczeniem, pobyt tam wspominałabym bardzo miło. Ponieważ nasze dzieci trafiły na leczenie w podobnym czasie, za każdym razem gdy szłam do kuchni, był ktoś, kogo znam. Gdy przyjeżdżali nowi rodzice – nie byłam w stanie z nimi dłużej rozmawiać, trzymaliśmy się starej ekipy, bo nikt z nas już nie potrafił ogarnąć emocjonalnie kolejnego cierpienia kolejnej osoby, wchłonąć kolejnej dawki rozpaczy.

Dziś są po raz kolejny zjednoczeni – tym razem za sprawą inicjatywy Łatwoganga. – To piękna akcja. Dzięki zebranym pieniądzom fundacja zamyka zbiórki dzieci walczących o życie. Brakuje im pół miliona – bo na tyle ktoś wycenił leczenie dziecka – i fundacja im te środki przelewa. My, rodzice onkologiczni, jesteśmy wzruszeni – kończy tata Laury.

Licznik zbiórki Łatwoganga finalnie zatrzymał się na kwocie prawie 293 milionów złotych. Wszystkie zebrane pieniądze zostaną przeznaczone na pomoc pacjentom onkologicznym. ●

eprasa.pl cf02f62fef



EDUKACJA I KREACJA

CZY BRANŻY KREATYWNEJ POTRZEBNA JEST EDUKACJA? OCZYWIŚCIE, CHOĆBY PO TO, BY POTWIERDZIĆ NASZE INTUICYJNE WYBORY I DODAĆ PEWNOŚCI SIEBIE. MOŻE TEŻ POMÓC ZMIENIĆ KIERUNEK OBRANEJ JUŻ DROGI ZAWODOWEJ CZY TEŻ PRZEKSZTAŁCIĆ PASJĘ W ZYSKOWNE PRZEDSIĘWZIĘCIE.

ELLE Education by Mindway działa na styku edukacji i biznesu w ramach współpracy pomiędzy **ELLE International** a **Mindway** i przy wsparciu akademickim Uniwersytetu Camilo José Cela. Realizowane tam programy od 2009 roku zaliczyło już ponad 100 000 studentów reprezentujących ponad 70 narodowości. Bogata oferta ELLE Education by Mindway to m.in. studia MBA w obszarze marek luksusowych (**MBA in Luxury Brands**), studia magisterskie (**Master's Degrees**), programy podyplomowe (**Diplomas**) i specjalistyczne certyfikaty (**Certificates**) w dziedzinach mody, luksusu, strategii marki i projektowania wnętrz. Studia magisterskie trwają rok, podyplomowe – sześć miesięcy, a zdobycie certyfikatu zajmuje cztery miesiące. Nabory odbywają się w marcu i wrześniu.

Kształcenie łączy rozwój kreatywny z perspektywą strategiczną i biznesową, pomagając studentom zrozumieć, jak marki są budowane, pozycjonowane i komunikowane na globalnym rynku. Dzięki takiemu podejściu treści akademickie przenikają się z realną praktyką. Kierunkom z zakresu marketingu mody (**Fashion Marketing**) przewodniczy Ágatha Ruiz de la Prada, jedna z najbardziej rozpoznawalnych na arenie międzynarodowej hiszpańskich projektantek. Za zajęciami z projektowania wnętrz (**Interior Design**) stoi Lázaro Rosa-Violán, czołowa postać współczesnej architektury wnętrz. Prowadzone są one głównie w języku angielskim, ze względu na studentów z różnych krajów i kręgów zawodowych. To tworzy środowisko, w którym zróżnicowane perspektywy, doświadczenia i odniesienia kulturowe wzbogacają proces nauki.

Zajęcia odbywają się na kampusie Castellana Uniwersytetu Camilo José Cela w Madrycie, a nowoczesne sale wykładowe i wspólne przestrzenie do nauki sprzyjają interakcji między studentami, wykładowcami i profesjonalistami z branży w ramach międzynarodowej społeczności akademickiej. W zajęciach można uczestniczyć online, a także w formule Executive, która łączy naukę zdalną ze stacjonarnym tygodniem zajęć i warsztatów w lipcu. Tzw. Mindway Experiences obejmuje spotkania, wizyty w studiach projektowych i rozmowy z profesjonalistami, które łączą studentów z ekosystemami kreatywnymi i biznesowymi, uzupełniając program akademicki o realną perspektywę rynkową i możliwości nawiązywania kontaktów (**networking**).





Poza samym zakresem wiedzy instytucja kładzie duży nacisk na długofalowy rozwój zawodowy. Absolwenci pozostają w kontakcie dzięki międzynarodowej społeczności, co ułatwia współpracę, wymianę doświadczeń i stwarza nowe możliwości zawodowe. Szkoła organizuje również fora kariery i ma dedykowany dział praktyk (**internship department**), który wspiera studentów w nawiązywaniu kontaktów z firmami z różnych dziedzin.

Absolwenci budują kariery w sektorach mody, luksusu i designu, pracując w takich obszarach jak strategia marki, marketing i komunikacja, zarządzanie sprzedażą detaliczną, dyrekcja kreatywna oraz projektowanie wnętrz. Niektórzy dołączają do uznanych międzynarodowych firm, podczas gdy inni uruchamiają własne lub pracują jako niezależni konsultanci w globalnych branżach kreatywnych. Dla Francisco J. Lópeza Navarrete, prezesa ELLE Education i dyrektora generalnego (CEO) Mindway, ważne było, by projekt ten był zakorzeniony w odpowiedzialności kulturowej. I to się udało.

eprasa.pl cf02f62fef

Tak to czuję

ŻYJE INTENSYWNIE. KOCHA MOCNO. GRA TOTALNIE. AKTOR UTKANY Z EMOCJI. CZŁOWIEK ZBUDOWANY Z WRAŻLIWOŚCI. **DAWID OGRODNIK**.

rozmawia KATARZYNA OLKOWICZ

Premiera filmu „Johnny", w którym zagrałeś księdza Jana Kaczkowskiego, odbyła się cztery lata temu, ale temat duchownego znów do Ciebie wrócił....

DAWID OGRODNIK: ...a nawet sam go przywołałem, wymyślając program edukacyjno-rozrywkowy „Afryka Kaczkowskiego", który ma wspierać trudną młodzież, dać jej nowy początek, nadzieję, otworzyć oczy na bliskość, uczucia. Ale chcemy zadbać nie tylko o młodych ludzi wychodzących z poprawczaków. Fundacja im. ks. Jana Kaczkowskiego to programy edukacyjne dla dzieci, warsztaty dające im narzędzia, by z sobą rozmawiały, zamiast siedzieć w telefonie, czy warsztat dla lekarzy, jak przekazywać te najtrudniejsze wiadomości o nowotworach, o śmierci. Będziemy robić zbiórkę i licytację na ten cel. Już mamy złotą płytę Taco Hemingwaya czy kurtkę Adama Bieleckiego, w której zdobył Broad Peak. Naszą wyprawę po Afryce można będzie śledzić online, powstanie też sześcioodcinkowy film dokumentalny.

Gdzie Kaczkowski, gdzie Afryka?

Grupa facetów po czterdziestce jedzie na motorach przez Afrykę, bo mają kryzys wieku średniego? Trochę tak, ale nie do końca. Podczas tej podróży chcemy zadawać sobie pytania o nasze braki, sprawdzić, jak zachowamy się w ekstremalnych sytuacjach. Gdy sami odbędziemy tę trudną podróż, doświadczymy tego, czego chcemy nauczyć dzieciaki. Jadą ze mną przyjaciele, ale i osoby, które mało znam. Może być różnie. Pewnie pojawi się czasem złość, irytacja i tylko od nas zależy, jak się zachowamy, czy będziemy umieli przeprosić, wyjaśnić, porozmawiać. To wszystko chcemy pokazać dzieciakom, dać im do ręki narzędzia do zmiany. Pokazać wpływ księdza Jana na życie innych ludzi. I na swoje też.

Jak głęboko Jan Kaczkowski w Tobie siedzi?

Bardzo głęboko. Wiele lat temu, gdy film „Johnny" miał powstać, wahałem się, czy podołam tej roli pod względem etycznym. Czułem dysproporcję między tym, co sam myślę i robię, a tym, jakim człowiekiem był Jan. Niewiele miałem z nim wspólnego. Ale przyszedł covid, realizację filmu przesunięto, a ja miałem czas na myślenie i powrót do Boga. Daleko mi było do Kościoła katolickiego, przeszedłem na protestantyzm, zacząłem uczestniczyć w nabożeństwach, to mnie uzdrawiało. I gdy po dwóch latach wrócił temat roli księdza Jana, nie miałem już poczucia, że nie mogę go zagrać. Bycie Janem otworzyło mi oczy nie tylko na perspektywę pomocową, lecz także na to, czym jest życie, ku czemu zmierzamy, co po sobie zostawimy. Albo jaki i czy w ogóle mogę mieć wpływ na innych. Film się skończył, a we mnie nadal to siedzi. Przyjaźnię się z rodziną Kaczkowskich i wspieram fundację, stąd pomysł wyprawy.

Skąd bierze się u Ciebie ta wrażliwość, uważność na drugiego człowieka?

Głupio mówić o własnej wrażliwości, więc odpowiem w kontekście moich córek. Zastanawiam się, jak zachować tę ich cechę, a jednocześnie jak je chronić, by nie były za bardzo wrażliwe, jak tłumaczyć rzeczywistość, żeby nie przeżywały jej za mocno. To paradoks – myślimy o wrażliwości innych, a nie myślimy w ten sposób o sobie, bo faktycznie ja siebie rzadko chronię. To mój atut i wada. Nie kalkuluję, biorę, co przychodzi. Jak dostaję w pysk od życia, to dostaję w pysk. Nikt mnie nie głaszcze, ale też nie mam o to pretensji. Wszystko, co się wydarzyło w moim życiu, miało się wydarzyć, wszystko, co dostałem, było sprawiedliwe. Tak to czuję.

Chudniesz 10 kilogramów, grając człowieka chorego na nowotwór, albo jeździsz na wózku ➤

Zdjęcie: Szymon Szcześniak/Visual Crafters

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

inwalidzkim, by wczuć się w osobę głęboko niepełnosprawną. Ile płaci się za tak totalne wejście w rolę?

Grając kulejącego Kaczkowskiego, przez pół roku ciągnąłem nogą i to ma swoje konsekwencje w ciele, bo ono blokuje pewne partie mięśni. Mózg akceptuje je jako wadę i szuka rekompensaty gdzie indziej. Po skończonych zdjęciach, zanim film wszedł do kin, poszedłem na fizjoterapię. Pani kazała mi się przejść i pyta: „Czy pan chodził o lasce? Bo pan kuśtyka, a ręka jest sztywna, jakby coś cały czas trzymała". Po roli w „Chce się żyć", gdy moje ciało było powyginane, do dzisiaj mam problem z plecami, cały czas je rehabilituję. To są konsekwencje fizyczne: tu mnie boli, tam mnie boli. Teraz jestem w trakcie kręcenia filmu, w którym gram Roma. Dużo się biję, szarpię. Gdy pewnego dnia na zdjęciach 40 razy upadłem bokiem na podłogę, to następnego ranka po obudzeniu powiedziałem do swojej żony: „Jak kaskader znów mnie zapyta, czy chcę ochraniacze, to je wezmę".

A konsekwencje psychiczne? Twoja żona jest psychoterapeutką, to duże wsparcie?

Tak, ale czasem od niego uciekam, bo jest terapeutką zaangażowaną, więc żyje pracą. Nie zawsze mam ochotę na terapeutyzowanie, ale ją rozumiem. Kiedy wchodzę w rolę i nią żyję, widzę, jakie jest to dla niej obciążające, opresyjne, bo część mojego mózgu jest gdzie indziej.

Zmieniasz się wtedy?

Tak. Myśli krążą wokół postaci, a ja zachowuję się, chodzę, mówię, a nawet żartuję jak ona. Teraz, grając Roma, inaczej dobieram słowa, zaciągam. To ode mnie silniejsze. Mój terapeuta mi powiedział: „Zawsze masz plan na rolę, ale musisz mieć też plan na swoje życie, musisz zwizualizować sobie, jak chcesz grać siebie w realu". Wtedy zrozumiałem, że gdy gram, życie toczy się trochę obok. Chcę mieć ten scenariusz na swoje życie i nie chcę w nim być tylko aktorem. Chcę umieć to życie reżyserować, żeby finalny obraz był dla mnie zadowalający.

W autobiografii napisałeś, że postanowiłeś zostać aktorem, żeby udowodnić swoją wartość, przede wszystkim rodzinie. Dlaczego czułeś się niewystarczający?

Przez całe dzieciństwo miałem poczucie osamotnienia, czułem, że muszę zasłużyć na uwagę. Moi rodzice ciężko pracowali, by utrzymać rodzinę, wciąż byli w pędzie, typowi ludzie na dorobku. Kiedyś patrzyłem na to z perspektywy pełnego pretensji dziecka. Ojciec jeździł z jednej pracy do drugiej, tyrał od poniedziałku do piątku po 12 godzin, a w weekend wsiadał do trabanta, jechał do brata do Poznania i pracował u niego. Przyjeżdżał w niedzielę wieczorem, kładł się spać i tydzień w tydzień to samo. Gdzie było miejsce na żonę, dzieci, wspólny czas? Nie było.

I powielasz ten schemat?

Nie chcę tego, ale czasem łapię się, że jestem na skraju wytrzymałości i po prostu muszę się wyspać. Choćbym bardzo chciał się pobawić z dzieckiem, porozmawiać z żoną, to wiem, że zaraz ze zmęczenia się przewrócę. Ostatnio pracowałem od drugiej w nocy do czternastej, potem wsiadłem w samochód, by spotkać się z córką i spędzić z nią weekend i jeszcze prowadziłem samochód do godziny 19.30. Organizm w pewnym momencie mówi „stop". I teraz, z perspektywy rodzica, rozumiem moich rodziców. Kocham ich i nie mam do nich pretensji, uważam jednak, że mimo wszystko jest to kwestia wyborów. Ja jako ojciec podejmuję inne decyzje niż wobec mnie podejmowali oni. Staram się przekazać swoim dzieciom, że robiąc film, zmieniam się do niego, tłumaczę, jaki widzę sens, by ludziom przedstawić taką i taką historię.

> Kocham czas, gdy **RODZINA** jest przy mnie. Nawet jeśli czasem jest trudniej, to dla mnie bufor *bezpieczeństwa*, inaczej oddycham.

Rozumieją?

Tak. Gdy powiedziałem Jaśminie, że 28 grudnia jadę na wyprawę do Afryki i przez miesiąc mnie nie będzie w domu, powiedziała: „Tata, wiem, że chcesz komuś pomóc, to ja będę na ciebie czekać nawet dwa miesiące". Rozumie tę potrzebę, a ma dopiero osiem lat. To mnie bardzo cieszy. Jest dojrzała nad swój wiek, nawet wczoraj ją poprosiłem, żeby już nie rosła... Ona teraz tak szybko się zmienia. Nie jest to dla mnie najłatwiejszy okres, ponieważ kiedy dużo pracuję, inne ważne obszary życia, takie choćby jak pasje, hobby, a także zwyczajnie odpoczynek czy spotkania ze znajomymi są odwleczone w czasie. Życie polega na pewnej równowadze we wszystkich tych obszarach, więc kiedy jej nie ma, ogólne poczucie zadowolenia spada i trzeba mieć to na uwadze. Kocham czas, gdy rodzina jest przy mnie. Nawet jeśli jest trudniej, mniej komfortowo, to dla mnie jest to zawsze bufor bezpieczeństwa, inaczej oddycham.

Twoje córki – rodzona Jaśmina i przyszywana Pola, córka Twojej żony – są bardzo zaprzyjaźnio-

eprasa.pl cf02f62fef

ne. Jak się buduje taką fajną rodzinę patchworkową?

Pola i Jaśmina same między sobą zbudowały więź, my jako rodzice uczymy je tylko, by szanowały innych ludzi. Co do mamy Jaśminy możemy się różnić w wielu kwestiach, jednak przy mojej córce staram się o niej myśleć w taki sposób, w jaki myśli Jaśmina. To jest mój punkt odniesienia. Wiadomo, w rodzinach patchworkowych są różne tarcia, ale cieszę się, że zawsze dobro dziecka jest na pierwszym miejscu.

A z Polą łatwo było Ci się zakumplować?

Tak. Mamy swoje guilty pleasure, np. lubimy sobie rano pojechać na plotki i kawkę. Pola jest cudna, ma niesamowity zasób słownictwa, wgląd w siebie – mega ją podziwiam. Ona w wieku nastu lat ma refleksje, które do mnie przyszły dopiero po czterdziestce. Dlatego mogę z nią rozmawiać jak z dorosłą. Nie daję jej lekcji, tylko opowiadam o swoich doświadczeniach. Albo ona mi wczoraj mówi: „Chcesz posłuchać, co ja na ten temat myślę?". Nawet jeśli nie zawsze słyszę miłe i przyjemne rzeczy, to bardzo lubię, że ona i Jaśmina dzielą się ze mną swoimi spostrzeżeniami.

I przyprowadzając dziewczyny do schroniska dla bezdomnych zwierząt, chciałeś je uwrażliwić na cierpienie zwierząt?

To one mnie tam przyprowadziły! Same znalazły schronisko w Milanówku, potem zorganizowały w szkole zbiórkę karmy. Pola ma kota ze schroniska i sama wybrała sobie ścieżkę pomagania zwierzętom, jeździ na spacery z psami. Jaśmina też ma dwa koty z fundacji, Pikusia i Pimpusia. Zaraziła się od Poli, bo chętnie robi to, co ona. Pola jest dla niej ważną osobą.

Przed Tobą wrzesień premier. Zobaczymy Cię m.in. w kinowej „Lalce" jako subiekta Mraczewskiego.

Ciekawe doświadczenie, przede wszystkim przez możliwość grania z Markiem Kondratem, obserwowania, jak tworzy postać, myśli o całości roli, przygląda się swojemu bohaterowi. To mnie mocno uspokoiło, bo ja intuicyjnie też zawsze w taką stronę szedłem. Świetnie mi się z nim grało.

Do Polsatu wejdzie też serial „Zdrada"...

...który kręciliśmy z moim przyjacielem, reżyserem Makarym Janowskim, i Anną Karczmarczyk w roli głównej. Gram jej męża i od razu zaznaczam – to ona mnie zdradza.

A do TVP wchodzi serial „Felicità".

Też w reżyserii Makarego i tu dla odmiany ja zdradzam. To historia rodzinna, w której moja postać wyjeżdża do Włoch, otwiera tam biznes. Umierając, przyznaje się do drugiego życia. I co ciekawe, po śmierci nie znikam, występuję jako duch, postać wyobrażona przez żonę. Twór, który ma jej pomóc, zachowując pewne charakterologiczne cechy osoby żyjącej. Ciekawe doświadczenie.

Znów mówimy o śmierci. Myślisz o tym, co jest po drugiej stronie?

Bardzo często, ostatnio nawet codziennie towarzyszy mi niepokój, poczucie śmiertelności. Może to właśnie ten kryzys wieku średniego, że się pewne rzeczy redefiniują, człowiek się zatrzymuje? Zastanawiam się nad śmiercią: co by było gdyby? Na wszelki wypadek zostawiam dzieciom ważne dla mnie rzeczy, gdyby nagle mnie zabrakło, np. książki z wpisanymi życzeniami czy miody, bo mam swoje dwie pasieki. Na etykietach piszę, że w tym i tym roku robiły je razem ze mną. Bo nie znam dnia ani godziny.

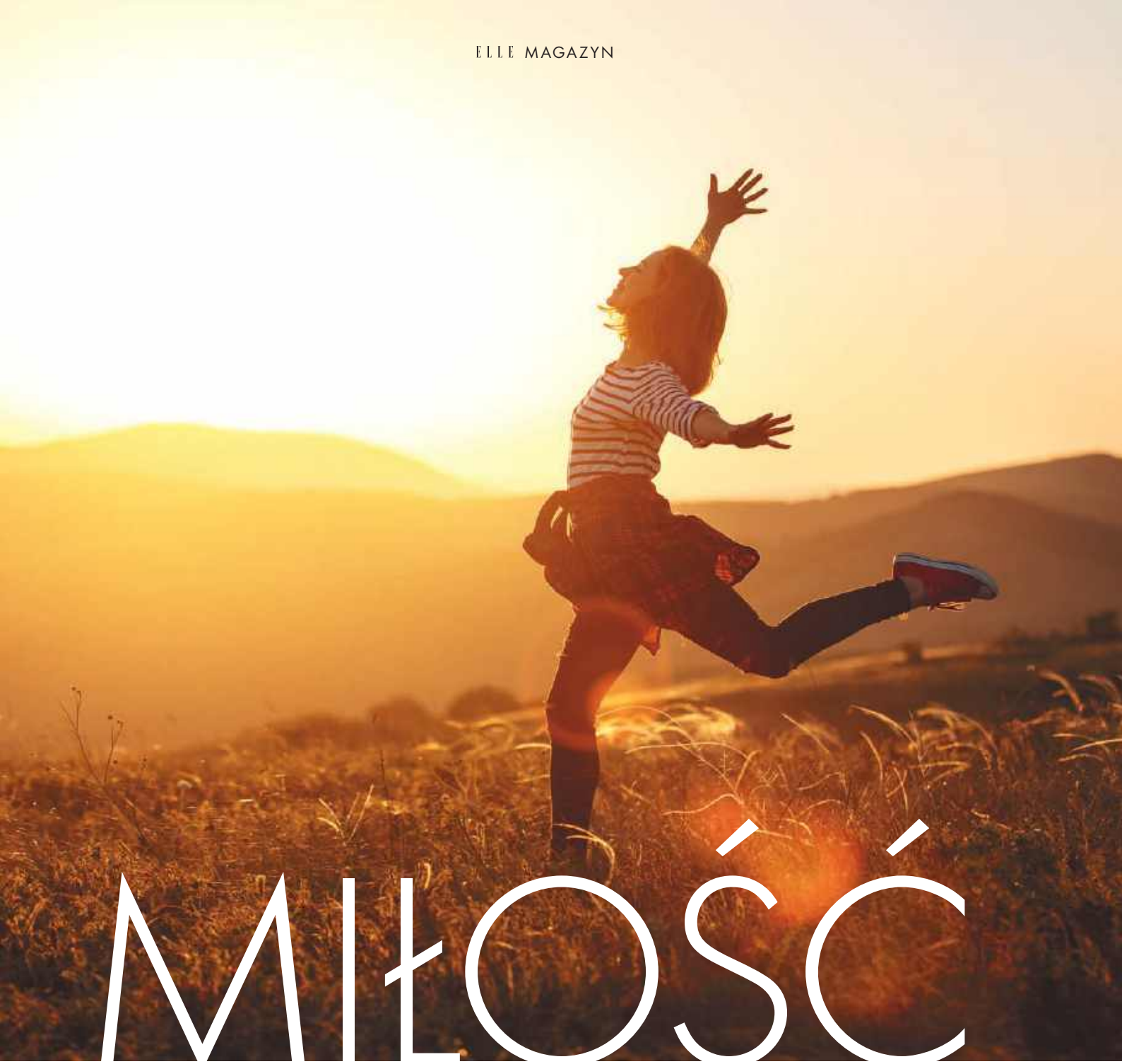
Skąd to uczucie?

Ostatnio odeszło sporo bliskich mi osób. A może z racji zaburzonego oglądu rodziny, bo swoją opuściłem jako 12-latek i wychowywałem się w internacie, trochę samopas? W moim życiu zawsze był obecny jakiś brak, strata, ale teraz powoli się to zmienia. Jedną nogą jestem w przeszłości, ale drugą już w teraźniejszości. W marzeniach, które są super pozytywne. Dzielę się tym, co było w moim życiu trudne, co mnie naznaczyło, ale chcę, by coś z tego wynikało. Swoimi trudnymi przeżyciami chętnie podzielę się w programie, ale to ma służyć czemuś dobremu. Będę miał okazję pokazać ludziom kontekst, by zobaczyli w tym siebie, a jednocześnie mogli doświadczyć moich emocji.

Więc za co lubisz swoje życie?

Za wszystko, co mi przynosi. Za każdy spacer, oddech. Jeśli będzie ostatnim, to chcę, by sprawił mi przyjemność. Wczoraj zatrzymałem się z córką na łące, położyliśmy się w kwiatach, słuchaliśmy szumu drzew. Zrozumiałem, co mi powiedziała moja 88-letnia babcia, gdy wyłączyłem u niej muzykę, żeby ją lepiej słyszeć: „Gdybyś miał tyle lat, co ja, i mieszkał sam, wiedziałbyś, że w tle musi coś grać, inaczej bym nie zniosła tej samotności". Kocham życie chociażby za takie spotkania, bo to babcia, którą dostałem w mojej patchworkowej rodzinie, prababcia Poli. Rodzina to dla mnie punkt odniesienia. Cieszę się z każdego dnia, bo nie wiem, ile czasu tu mi zostało. Czuję ogromną radość, wdzięczność za to, że mam przyjaciół, do których mogę zadzwonić się wygadać albo się pośmiać. Za to, że mam pasję. Po skończonych zdjęciach ściskam współpracowników, dziękuję im za dobry dzień. Tak po prostu. ●

eprasa.pl cf02f62fef



MIŁOŚĆ I INNE NIESZCZĘŚCIA

CZY MOŻNA LUBIĆ SWOJE ŻYCIE SINGIELKI, A JEDNOCZEŚNIE CHCIEĆ ZAKOCHAĆ SIĘ PO USZY? CZY ZWIĄZEK NAPRAWDĘ ODBIERA NAM NIEZALEŻNOŚĆ, A MOŻE WRĘCZ PRZECIWNIE? I DLACZEGO MIŁOŚĆ DLA WSPÓŁCZESNYCH KOBIET MIEWA STATUS „TO SKOMPLIKOWANE"?

tekst PAULINA KLEPACZ

Zdjęcia: Evgenyatamanenko/Getty Images

eprasa.pl cf02f62fef



Gdyby Netflix kręcił dokument o randkowaniu A.D. 2026, pewnie siedziałabym na krześle z kubkiem zimnej kawy w dłoni i mówiła do kamery: „Tak, ghostowałam. Tak, zostałam zghostowana. Tak, powiedziałam kiedyś, że niczego teraz nie szukam, a trzy tygodnie później płakałam, bo jednak szukałam". A potem montażysta wrzuciłby ujęcia, na których usuwam aplikacje randkowe, by po chwili instalować je z powrotem.

Gdy śledziłam miłosne perypetie Judyty, bohaterki „Nigdy w życiu", miała 38 lat i wydawała mi się wtedy kobietą bardzo już dorosłą. Minęło 20 lat i sama mam dziś 39, choć nie posiadam byłego męża, nastoletniej córki ani domu pod Warszawą. Mam za to historię wysłanych głosówek, niezręcznych pierwszych randek i kilku situationshipów, choć w głębi serca jestem romantyczką wychowaną na komediach z lat 90., która zamiast swipe'ować na Tinderze czy Bumble, wolałaby wysyłać listy miłosne. A przynajmniej mejle.

Należę do pokolenia kobiet, które niby miały być romantyczne, ale jednak silne, sprawcze, niezależne. Pracować, podróżować, zarabiać własne pieniądze. Nie definiować się przez związek ani nie bać się odejść, kiedy relacja przestaje im służyć. I całe szczęście, że właśnie tak się stało, tylko nikt mnie nie uprzedził, że któregoś dnia obudzę się z myślą, że chciałabym się zakochać. Nie dlatego, że „kończy mi się czas" czy wszyscy wokół biorą śluby albo mają dzieci. Po prostu dlatego, że fajnie byłoby mieć z kim obejrzeć głupi serial w środowy wieczór. Zobaczyć siebie w nowym świetle, w nowej sytuacji, w oczach drugiej osoby. Dłużej niż przez trzy miesiące. Bo bycie silną nie oznacza bycia wypraną z uczuć.

Lubię być singielką. Mam w tym niezłe doświadczenie. Nigdy nie czułam się też bardziej sobą niż teraz. I właśnie dlatego chciałabym się zakochać. Nie z braku, ale ze świadomego wyboru. Zaczęłam myśleć o związku i wcale nie zamierzam się z tego tłumaczyć. W epoce hot single girls, boysober, celebrowania randek solo i decentralizowania romantycznej miłości ukochana osoba nie musi być centrum naszego świata, nie zbawi nas, nie zastąpi wszystkich innych relacji. Co nie znaczy, że jej nie potrzebujemy.

Przebodźcowani, rozproszeni, czujemy jednak, że szukanie miłości stało się dodatkową pracą, a randki egzaminem. Z komunikacji. Z samoświadomości. Z terapii. Z umiejętności regulowania emocji. Później kolejne wyzwanie – utrzymanie kontaktu. Trzeba odpisać, ale nie za szybko. Nie zakochać się zbyt wcześnie. Nie przeoczyć czerwonych flag. Nie pomylić chemii z potencjałem. Czasem tylko zastanawiam się, czy zanim zdążę poczuć motyle w brzuchu, nie próbuję postawić komuś diagnozy. Sama też czuję się oceniana.

Randkując, trzeba mieć naprawdę twardy tyłek i przyzwyczaić się do rozczarowań, seryjnego odrzucenia, na którego przeżycie nie zawsze dajemy sobie przestrzeń. Bo czy wypada płakać po relacji, która się skończyła, zanim na dobre zaczęła? Współczesne randkowanie bywa wyboistą drogą do miłości, na której często brakuje nam już siły. Pamiętam spotkanie sprzed kilku miesięcy. Włożyłam ulubioną sukienkę, umalowałam usta i pomyślałam, że może tym razem wydarzy się coś ciekawego. Po pół godziny wiedziałam już wszystko o jego byłej, pracy i planach inwestycyjnych. O mnie raczej nie pytał. Odbyłam sporo takich randek. Wracając do domu, zamówiłam pizzę i pomyślałam: „Po co mi to wszystko?".

Im jestem starsza, tym lepiej znam siebie. Wiem, co mogę wnieść do relacji, mówię o swoich potrzebach, wyznaczam granice. Nie chcę już być wybraną za wszelką cenę. Chcę wybrać kogoś, kto – tak jak ja – bierze odpowiedzialność za własne emocje i nie boi się zrobić w swoim życiu miejsca dla drugiej osoby. Nie romantyzuję więc emocjonalnej niedostępności, kończę związki, które mi nie służą. Ale wiem też, że żadna bliskość nie wydarzy się bez ryzyka. Nie da się zakochać, nie godząc na możliwość zranienia. Nie da się zbudować relacji, nie pokazując najbardziej miękkiego kawałka siebie.

Nadal wierzę w meet cute bardziej niż w algorytm. Nadal czasem narzekam, że nikt już do nikogo nie zagaduje w barze czy na ulicy, choć sama najczęściej siedzę z nosem w telefonie i ze słuchawkami na uszach. Nadal uważam, że romantyczna miłość nie powinna być centrum naszego życia. Ale przestałam udawać, że w ogóle mnie nie interesuje. Największą wolnością nie jest udowadnianie, że świetnie radzę sobie sama, tylko możliwość powiedzenia: „Tak, chciałabym się zakochać". I nie czuć, że to odbiera mi niezależność. ●

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

Prymuska
w dodatku bezczelna

TRZEBA BYĆ JEDNĄ I DRUGĄ, BY ZOSTAĆ NAJMŁODSZĄ MINISTRĄ KULTURY I DZIEDZICTWA NARODOWEGO W HISTORII. TO NIE JEST PRACA ANI ŁATWA, ANI PRZYJEMNA. **MARTA CIENKOWSKA** MA CIĘTY JĘZYK, DUŻO SIĘ ŚMIEJE I JAK SŁYSZY: „NIE DA SIĘ", DOSTAJE DODATKOWEJ ENERGII. SPĘDZILIŚMY Z PANIĄ MINISTRĄ PRZEDPOŁUDNIE I CHOCIAŻ GMACH MINISTERSTWA ONIEŚMIELA, ONA SAMA NATYCHMIAST SKRACA DYSTANS.

rozmawia KATARZYNA DĄBROWSKA zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL

Uda nam się porozmawiać nie o polityce?

MARTA CIENKOWSKA: Tak, spróbujmy, chociaż nie będzie łatwo. Mam przyjaciółkę, która tak jak ja jest politologiem, i często się spotykamy, żeby sobie poplotkować – o znajomych, miłości – a zawsze nasza rozmowa kończy się na polityce.

Kiedy po raz pierwszy pomyślała Pani, że polityka jest dla Pani?

Tak naprawdę wszystko zaczęło się od zwykłej ciekawości świata. Pochodzę z Ciechanowa i od zawsze miałam poczucie, że chcę zobaczyć więcej niż to, co jest wokół mnie. Dlatego już po gimnazjum wyjechałam do liceum w Warszawie. Tam trafiłam na fantastyczną nauczycielkę historii i wiedzy o społeczeństwie. Pamiętam, jak opowiadała o wyborach prezydenckich – jak o czymś, co naprawdę zmienia rzeczywistość. Miałam wtedy 15 lat i kompletnie mnie to wciągnęło. I choć miałam prosty plan – prawo, tak bardzo chciałam studiować nauki polityczne i zostać dziennikarką polityczną, że powiedziałam rodzicom, że nie dostałam się na prawo. Dziś mogę się do tego przyznać. Na Uniwersytecie Warszawskim oglądałam politykę z bardzo bliska. Spotykaliśmy polityków, uczyliśmy się marketingu politycznego, analizowaliśmy kampanie i mechanizmy rządzące życiem publicznym. To był bardzo ciekawy czas. I paradoksalnie właśnie wtedy doszłam do wniosku, że polityka jest tak brutalna i pełna cynizmu, że nie chcę mieć z nią nic wspólnego. Zajęłam się funduszami europejskimi, kulturą, organizacją wydarzeń i teatrem. Byłam przekonana, że ten rozdział mam już za sobą.

A jednak...

A jednak polityka wróciła do mnie zupełnie niespodziewanie. To był czas pandemii. Współpracowałam z fundacją Teatr Trans-Atlantyk, prowadziłam też własną firmę eventową. Jak cała branża kultury próbowaliśmy po prostu przetrwać. Pamiętam rozmowę z moim przyjacielem, reżyserem Paulem Bargetto. W pewnym momencie ➤

eprasa.pl cf02f62fef

powiedział, że ma dość. Że po latach życia w Polsce myśli o wyjeździe, bo artyści są niedoceniani, a kultura zawsze przegrywa z innymi priorytetami. Ta rozmowa we mnie została. Pomyślałam, że zamiast kolejny raz narzekać, trzeba po prostu zacząć działać. Mniej więcej w tym samym czasie Szymon Hołownia zaczął budować wokół siebie społeczność ludzi, którzy chcieli robić coś dobrego. Dołączyłam jako wolontariuszka. Zaczęło się od prostych rzeczy – sortowania ubrań dla osób w kryzysie bezdomności, sprzątania cmentarzy, pomocy przy lokalnych akcjach. Dopiero później pojawiło się Stowarzyszenie Polska 2050 i coraz większe zaangażowanie. Nigdy nie planowałam kariery politycznej. Weszłam do polityki dlatego, że chciałam coś zmienić. I chyba do dziś właśnie to jest moja największa motywacja.

Wróćmy na chwilę do 15-letniej Marty, która sama przyjechała do Warszawy. Dlaczego zdecydowała się Pani na taki odważny krok?

Są momenty, kiedy hejt w internecie potrafi być **BARDZO BRUTALNY**. Jestem człowiekiem i nie udaję, że wszystko po mnie spływa. Nie, nie spływa.

Byłam bardzo energicznym dzieckiem. Zawsze musiałam coś robić, wszystkiego byłam ciekawa. Dobrze się uczyłam, byłam prymuską, ale jednocześnie miałam w sobie sporo odwagi, a może nawet odrobinę bezczelności. Pamiętam sytuację z gimnazjum: powiedziałam nauczycielowi historii, że klasówki, które przygotowuje, nie sprawdzają naszej wiedzy. Odpowiedział: „Skoro wiesz lepiej, to sama przygotuj sprawdzian". Napisałam pytania, sprawdziłam prace i przyniosłam mu gotowe oceny do wpisania do dziennika. Taka właśnie byłam. Wyjazd do Warszawy też był wyłącznie moją decyzją. Rodzice nie byli zachwyceni. Miałam jednak poczucie, że jeśli chcę się rozwijać, muszę wyjść poza to, co już znam. Wybrałam liceum z internatem – szkołę sióstr zmartwychwstanek na warszawskim Żoliborzu. To była prawdziwa szkoła życia. Z jednej strony dużo samodzielności i odpowiedzialności, z drugiej świetni nauczyciele i fantastyczne dziewczyny, z którymi mam kontakt do dziś. Z perspektywy czasu wiem, że to była jedna z najlepszych decyzji, jakie wtedy mogłam podjąć.

Które cechy charakteru najbardziej zdeterminowały Pani karierę?

Na pewno upór. Naprawdę trudno mnie zniechęcić. Kiedy słyszę, że czegoś się nie da zrobić, to przynosi to odwrotny efekt. Lubię rozwiązywać problemy i dobrze odnajduję się w zarządzaniu skomplikowanymi procesami, szczególnie wtedy, kiedy trzeba pogodzić wiele różnych interesów. Ogromną motywację daje mi też drugi człowiek. Nigdy nie napędzały mnie stanowiska czy funkcje. Jestem też bardzo empatyczna. To pomaga w pracy, bo łatwiej zrozumieć ludzi i ich potrzeby, ale jest też obciążeniem. Nie umiem zostawiać emocji za drzwiami gabinetu. Krzywda ludzi czy zwierząt naprawdę mnie porusza i nie potrafię przejść obok niej obojętnie.

No właśnie – świat polityki wydaje się okrutny i bezwzględny. Jak w takim razie w nim funkcjonować, gdy jest się empatycznym?

Nie myślę o tym w ten sposób. Ale tak, moja praca byłaby super, gdyby nie polityka. Pracowałam wiele lat w biznesie, prowadziłam swoją firmę, pracowałam z organizacjami pozarządowymi, dla sektora publicznego, ale zawsze na styku z kulturą – stąd wiem, ile jeszcze rzeczy jest do zrobienia. Sektor kultury przez lata był zaniedbany, a polityka nie ułatwia pracy.

Jakie mechanizmy obronne wypracowała Pani, by robić swoje mimo polityki?

Mam wokół siebie dobrych ludzi, którzy mnie wspierają, pomagają w pracy, potrafią podnieść na duchu. Na pewno pomaga mi też to, że umiem działać w stresie, stres mnie nie paraliżuje. Potrafię podjąć zawsze trzeźwą decyzję. W trudnej sytuacji mobilizuję się i nigdy nie odczuwam stresu w głowie, choć po fakcie czuję go w ciele – jak wracam po całym dniu do domu, to np. drżą mi mięśnie, czuję się rozbita i wtedy najlepsza jest fizjoterapia albo sport – siłownia czy boks. Najbardziej jednak uspokaja mnie cisza. Potrzebuję jej, bo jestem totalnie przebodźcowana.

Kiedy może Pani zdjąć mundurek polityczki i być sobą?

Moi znajomi śmieją się, że chyba wciąż nie do końca do mnie dotarło, że jestem ministrem konstytucyjnym. I myślę, że podobne zdanie ma czasem zespół komunikacji w ministerstwie (śmiech). Ale wiem, o co pani pyta. Rzeczywiście, dopiero ostatnio zaczęłam zauważać, że jestem osobą ➤

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef





Ministra Marta Cienkowska z redaktorką naczelną ELLE Katarzyną Dąbrowską.



publiczną, bo ludzie zaczęli rozpoznawać mnie na ulicy. To bardzo dziwne uczucie i dlatego kupiłam sobie czapkę z daszkiem (śmiech). A tak zupełnie serio – funkcja ministra to moja praca. Bardzo odpowiedzialna i ważna, ale jednak praca. A wszystkie rytuały związane z moją funkcją to nie jest do końca moja bajka.

A co lubi Pani robić w wolnej chwili?

Nie mam wolnej chwili.

To jest koszt Pani stanowiska?

Tak... Największy. Mam za mało czasu dla przyjaciół, dla rodziny.

Co ostatnio robiła Pani dla przyjemności?

Całymi nocami oglądam mistrzostwa świata w piłce nożnej (rozmawiamy w lipcu – przyp. red.).

Skąd to zainteresowanie piłką?

To chyba trochę przekora. Mój tata uwielbiał oglądać łyżwiarstwo figurowe, a ja w kontrze zakochałam się w piłce nożnej. I to nie tylko w wielkich turniejach – oglądałam nawet mecze Ekstraklasy. Byłam też wielką fanką Gerarda Piqué. Choć przyznam, że stracił w moich oczach po historii z Shakirą (śmiech).

Jestem uparta. Naprawdę trudno mnie **ZNIECHĘCIĆ**. Kiedy słyszę, że czegoś się nie da, przynosi to odwrotny efekt.

Czy to prawda, że jako mała dziewczynka chciała być Pani piosenkarką?

Tak! Pamiętam, że na początku podstawówki mieliśmy w szkolę zabawę, by zapisywać sobie nawzajem odpowiedzi na pytania dotyczące życia. Na pytanie, kim chcesz być w przyszłości, moja brzmiała: „Piosenkarką, malarką albo sklepową".

Sklepową?

No tak, bo sklepowa miała wszystko w swoim sklepie (śmiech). A tak serio, to rzeczywiście lubiłam śpiewać, brałam udział w różnych konkursach wokalnych. Ciągnęło mnie też do aktorstwa. Prowadziłam nawet koło naukowe: Teatr i Polityka.

Najpiękniejsza rzecz w polityce?

Sprawczość, poczucie, że można zmienić czyjeś życie na lepsze. To jest piękne. Kiedy słyszę „dziękuję", wiem, że dobrze wykonuję swoją pracę.

Rozmawiamy w Pani gabinecie – robi niesamowite wrażenie. Czuje Pani dumę, że zajmuje tak ważne dla nas wszystkich stanowisko?

Doskonale pamiętam swój pierwszy dzień w ministerstwie. Wie pani, o czym wtedy myślałam?

eprasa.pl cf02f62fef

Jakie mam rzeczy do zrobienia, co mnie tu czeka i jakie sprawy zamiecione pod dywan będą mnie przez najbliższy czas zajmować. Nigdy nie patrzyłam na swoją funkcję przez pryzmat prestiżu. Dla mnie to przede wszystkim odpowiedzialność i zobowiązanie wobec ludzi. To oni są najważniejsi. Na pewno mój świętej pamięci tata byłby ze mnie dumny. Moja mama na pewno jest.

Co jest dla Pani motywacją do codziennej pracy, skoro ma ona niejako datę ważności? To, jak długo będzie Pani ministrą kultury, nie zależy jedynie od jakości Pani pracy, może być też kwestią polityczną.

Gdybym tak o tym myślała, raczej nie podjęłabym żadnej ważnej decyzji. Wykorzystuję każdą minutę dnia, by jak najlepiej pracować. Ministerstwo Kultury to ogromna odpowiedzialność. Nadzorujemy setki instytucji i jednostek, współpracujemy z tysiącami ludzi. Tu zawsze jest coś do zrobienia. I właśnie na tym się koncentruję, a nie na tym, co będzie za miesiąc czy dwa.

Jak się nie wypalić w takiej pracy?

Ona się nigdy nie nudzi! Jednego dnia rozmawiam o grach komputerowych i sztucznej inteligencji w kulturze, drugiego o ochronie zabytków, trzeciego o szkolnictwie artystycznym, a kolejnego o ekshumacjach na Wołyniu czy odzyskiwaniu zrabowanych dzieł sztuki. Do tego dochodzą design, moda, film, muzyka, teatr, biblioteki... Nie wypalam się, bo widzę sens tego, co robię. A kiedy od czasu do czasu ktoś powie po prostu „dziękuję", to przypominam sobie, po co tu jestem.

A czy dzięki pracy spełniła Pani jakieś swoje marzenie?

Poznałam Krystynę Prońko! Jak ją zobaczyłam, to prawie ugięły się pode mną nogi. Całe życie śpiewam jej piosenki. To było dla mnie jedno z takich małych, prywatnych marzeń.

Ostatnio, kiedy widziałyśmy się przy okazji śniadania prasowego dotyczącego ustawy o zabezpieczeniu artystów, mówiła Pani o hejcie, którego doświadcza Pani każdego dnia, głównie oczywiście w internecie. Jak sobie Pani z nim radzi?

To chyba jedna z najtrudniejszych stron tej pracy. Są momenty, kiedy emocje wokół jakiegoś projektu są naprawdę ogromne. Wtedy hejt w internecie potrafi być bardzo brutalny. Nauczyłam się, że czasami po prostu nie warto czytać komentarzy. To nie jest oznaka słabości. To sposób, żeby zachować równowagę i móc następnego dnia normalnie pracować. Jestem człowiekiem i nie udaję, że wszystko po mnie spływa. Nie spływa.

Więcej jest w Pani pracy tych trudnych czy tych miłych chwil?

Tych trudnych.

Na ile polityczka może mieć życie prywatne?

To chyba jedna z największych cen tej pracy. Prywatności jest zdecydowanie mniej, niż ludziom się wydaje. Dlatego mam ogromne szczęście, że otaczają mnie bardzo wyrozumiali ludzie – rodzina, przyjaciele i mój partner. Bez ich wsparcia byłoby mi znacznie trudniej.

Pani bardzo chroni swoją prywatność. Dlaczego? Wielu polityków otwiera szeroko drzwi do swojego życia.

Mam pełną świadomość, że jestem polityczką tylko na chwilę, że to nie będzie całe moje życie. Nigdy nie chciałam budować swojej rozpoznawalności kosztem bliskich. Oni nie wybierali życia publicznego. To ja wybrałam tę drogę i to ja powinnam ponosić jej konsekwencje, a nie oni.

Najbardziej wyrazista cecha Pani charakteru?

Upór. Jeśli naprawdę na czymś mi zależy, to bardzo trudno mnie zatrzymać. Nie odpuszczam tylko dlatego, że coś jest trudne. Mam też swoje małe obsesje. Lubię porządek, lubię, kiedy wszystko jest dopracowane i estetyczne. Ubrania muszą być wyprasowane, przestrzeń uporządkowana. Dobrze funkcjonuję wtedy, kiedy wokół mnie panuje ład.

À propos ubrań – jest Pani jedną z bardziej stylowych polityczek. Lubi Pani modę?

Bardzo. Zawsze lubiłam modę i pewnie zawsze będę. Myślę, że to po tacie. Był człowiekiem, który zawsze wyglądał nienagannie. Nieważne, czy szedł do lekarza, czy do kościoła – zawsze był elegancki, zadbany i pięknie pachniał. Powtarzał mi, że tym, jak wyglądamy, okazujemy ludziom szacunek. To zostało ze mną do dziś.

Czy polityczce nie wypada czegoś nosić?

Po pracy najchętniej włożyłabym dres, bluzę z kapturem i sneakersy. I dokładnie tak wyglądam, kiedy mam wolną chwilę. Ale urząd zobowiązuje. Kiedy reprezentuję państwo, chcę wyglądać profesjonalnie. Robię to z szacunku do instytucji, a nie dlatego, że ktoś mi to narzuca. Jednocześnie nie uważam, że polityczka musi przez cały czas chodzić w granatowym garniturze i białej koszuli. Lubię kolor, dobre tkaniny i modę. Chętnie wybieram też polskie marki, bo moda jest częścią naszej kultury i dziedzictwa. I warto o tym mówić częściej. ●

ZDJĘCIA
Łukasz Bartyzel
STYLIZACJA
Karol Młodziński
MAKIJAŻ
Damian Duda
PRODUCENTKA
Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska
ASYSTENTKA PRODUCENTKI
Zuzanna Kreja

eprasa.pl cf02f62fef

ILE WSPÓLNEGO MA IZABELA ŁĘCKA Z „LALKI" NETFLIKSA Z PENELOPĄ Z „ODYSEI" CHRISTOPHERA NOLANA? BOHATERKI Z PRZESZŁOŚCI, OBROSŁE W STEREOTYPOWE OCZEKIWANIA WOBEC KOBIET, A WIĘC PIĘKNE, ALE BIERNE, DZIŚ ZYSKUJĄ SPRAWCZOŚĆ I WYRAZISTE POGLĄDY. TYLKO PO CO ROBIĆ Z NABURMUSZONEGO PODLOTKA ALBO ŻONY, KTÓRA WIECZNIE CZEKA, HARDĄ FEMINISTKĘ?

#LeaveŁęckaAlone

CZYLI PO CO NAM NOWE SPOJRZENIE NA DAWNE BOHATERKI

tekst ANGELIKA KUCIŃSKA ilustracja MARTYNA BERGER

Ilustracja: Martyna Berger/@martberger_collage

eprasa.pl cf02f62fef



Świat przepisuje na potęgę. Wszystkich. Szekspira, Jane Austen, greckie mity, Disneya. Luzuje gorsety tam, gdzie zbyt mocno cisnęły. Dokłada do życiorysów nieznane wcześniej fakty, by jednoznacznie czytana bohaterka zyskała nowy, może bardziej ludzki wymiar. Nie każdą zgraną historię opowiada się dziś na nowo z feministycznej perspektywy, ale to faktycznie dominująca tonacja, zwłaszcza gdy mowa o kobiecych postaciach. Czy taka rewizja ma sens? Czy pozwala lepiej zrozumieć patriarchalne uniwersa, w których przyszło funkcjonować pogardzanym heroinom: Izabeli Łęckiej, Penelopie, Diabolinie? A może przebieranie przeszłości w nowoczesne łaszki łamie cnotliwą zasadę historycznej zgodności? O swawolnym igraniu z prawdą tekstu wyjściowego już nawet nie wspominając. Czy Bolesław Prus prychałby z niesmakiem na nowe ekranizacje swojej kultowej „Lalki"? Tegoroczne adaptacje – zrealizowany dla Netfliksa serial z Sandrą Drzymalską w roli głównej i film Macieja Kawalskiego, w którym Łęcką zagrała Kamila Urzędowska – choć różne, wpisują się w globalny trend feministycznej (albo przynajmniej feminizującej) dekonstrukcji (i rekonstrukcji) bohaterki, która pierwotnie nie mogła sobie pozwolić na niezależność działań czy opinii. Za to popkultura sobie pozwala, a widownia na tych harcach może zyskać wartościową refleksję, bo nowe odczytania „Lalki" zmuszają chociażby do pytań, czy szczęście – rozumiane jako poczucie zadowolenia z życia – nadal zależy od klasy, kasy i płci.

PO CO NAM DWIE „LALKI"?

Twórcy serialu „Lalka" wierzą, że wszystkie chwyty dozwolone, i to niezłomne przekonanie o absolutnej wolności interpretacji wybrzmiewa z każdego odcinka. To Izabela Łęcka jest tu główną bohaterką, potraktowaną podmiotowo. Arystokratka na wydaniu, świadoma, że w tak skonstruowanym społeczeństwie jej los jest przesądzony. Wierzga, buntuje się, drwi z kolejnych zalotników. Nie jest jednak rozpuszczoną uwodzicielką, przekonaną, że żaden nie jest godny jej urody, bo gdzieś w międzyczasie wzbiera w niej społecznikowski, polityczny zapał. Zafascynowana działalnością emancypantek, pragnie – z różnym powodzeniem – wkupić się w łaski działaczek zdystansowanych wobec kaprysów pięknych i zamożnych. Sandra Drzymalska gra tak przepisaną Łęcką niezwykle rozumnie, z lekkością, ale bez protekcjonalnego komizmu. A jak do postaci Łęckiej i powieści Prusa podszedł reżyser pełnometrażowej ekranizacji, Maciej Kawalski? – Łęcka w filmie Macieja Kawalskiego jest znacznie bliższa bohaterce stworzonej przez Prusa. Jest arystokratką, wyniosłą panną o wysokim mniemaniu na swój temat, przywiązaną do hierarchii społecznej i przekonaną o naturalnej wyjątkowości własnej sfery. Nie została dopisana do niej społeczna misja ani potrzeba zdobywania uznania działaczek. To postać chłodna, nieromantyczna i bardzo dumna – mówi Aneta Korycińska, polonistka, pedagożka, znana w mediach społecznościowych jako @babaodpolskiego, specjalistka od „Lalki" i wielka fanka powieści. – Film nie próbuje jednak zrobić z niej czarnego charakteru. W jej chłodzie widać też potrzebę samostanowienia o sobie. Izabela nie poddaje się presji otoczenia. Nie pozwala ciotce wydać się za człowieka, do którego czuje odrazę, nie odpowiada na miłość Wokulskiego tylko dlatego, że ten bardzo cierpi i wiele dla niej zrobił, a ostatecznie odrzuca reguły salonowego teatru. Zamiast dalej grać rolę pięknej panny przeznaczonej do korzystnego zamążpójścia, wybiera drogę, której nikt dla niej nie zaplanował. Dlatego jej przejście przez bramę klasztoru nie wygląda w filmie jak kara wymierzona próżnej kobiecie. Jest pokazane jak triumf: po raz pierwszy Izabela sama decyduje, dokąd idzie. Nie wybiera Wokulskiego, Starskiego, marszałka ani kolejnego adoratora. Wybiera wyjście z gry.

NIE CHCE MĘŻA? FEMINISTKA!

Czy Izabela Łęcka, nawet jeśli Bolesław Prus nie wyposażył swojej bohaterki w jednoznaczny aktywistyczny żar i otwarcie deklarowane prawo do decydowania o sobie, mogła być feministką? Czy idee równouprawnienia kobiet mogły być jakkolwiek bliskie młodej arystokratce kursującej w końcu XIX wieku między jednym estetycznym balem a drugim? Prus najpierw publikował „Lalkę" w odcinkach, kolejne epizody ukazywały się na łamach „Kuriera Codziennego", od września 1887 roku do maja 1889. To powieść dziejąca się w czasach współczesnych autorowi, realistyczna, więc teoretycznie Łęcka mogła o ruchach emancypacyjnych cokolwiek słyszeć. – Akcja „Lalki" rozpoczyna się na początku 1878 roku, a już wcześniej działała Narcyza Żmichowska, która zmarła 25 grudnia 1876 roku. Skupione wokół niej Entuzjastki domagały się prawa kobiet do nauki, aktywności publicznej oraz swobodnego wyboru partnera – tłumaczy Aneta

eprasa.pl cf02f62fef

Korycińska. I dodaje: – Przed rozpoczęciem akcji powieści ukazała się także rozprawa Elizy Orzeszkowej „Kilka słów o kobietach". Jej pierwodruk pochodzi z 1870 roku. Orzeszkowa pisała, że „kobieta równym jest mężczyźnie człowiekiem", i żądała takiego wykształcenia kobiet, by mogły odnaleźć cel oraz środki do życia poza małżeństwem.

Młoda arystokratka, która ostentacyjnie wypina się na obowiązujące dekorum i odmawia małżeństwa dla pieniędzy, bo czeka na mężczyznę, którego szczerze pokocha, mogła uchodzić za inspirujący symbol kobiecej autonomii. „Lalka" w końcu przypomina o smutnych – i całkiem niedawnych – czasach, w których uroda i młodość były całym kapitałem kobiety. Te z klas niższych obracały nim, świadcząc usługi seksualne, oczywiście powszechnie uznawane za niemoralne, nawet przez mężczyzn, którzy ochoczo za nie płacili. Te z klas wyższych wychodziły bogato za mąż. Ta sama dynamika, oparta na transakcji, tyle że jedną społecznie celebrowano, a drugą potępiano. Łęcka, gdy ciotka namawia ją, by wyszła za Wokulskiego, bo ślub ocali rodzinę przed bankructwem, wypowiada znamienne zdanie: „Więc mam wahać się pomiędzy sprzedaniem siebie i serwisu?". – To zdanie brzmi emancypacyjnie, lecz nie czyni z Izabeli emancypantki. Bohaterka nie kwestionuje systemu, który uzależnia los kobiet od małżeństwa i majątku. Broni jedynie siebie. Nie interesuje jej prawo wszystkich kobiet do edukacji, pracy i niezależnego życia. Pracujące szwaczki należą w jej oczach do „niższego świata", a arystokrację nazywa swoją „duchową ojczyzną" – argumentuje Aneta Korycińska. A sam Bolesław Prus – jakie miał poglądy? Autor „Lalki" był wziętym felietonistą, publikował wręcz ogromne liczby tekstów w polskiej prasie, w których jawił się jako pozytywista przekonany o potędze nauki i krytyczny wobec społecznych układów, które hamują progres. W jednym ze swoim felietonów pochylał się np. nad sytuacją kobiet na rynku pracy: „Nareszcie, jeżeli kobieta nie wyszła za mąż i musi pracować na siebie, mężczyźni stawiają jej wszelkiego rodzaju przeszkody. Jest lekarką – mówią, że mózg jej za mało waży na to, ażeby pisała recepty. Jest kelnerką – zarzucają jej, że rozsiewa niemoralność. Jest sługą – robi więcej, a bierze mniejszą pensję od lokaja". Sprawa z postawą Prusa jednak nie jest tak prosta, jak sugerowałby pojedynczy, wyrwany z kontekstu fragment. – Jego stanowisko wobec emancypacji było skomplikowane, zmieniało się i zawierało sprzeczności typowe dla człowieka XIX wieku – mówi Aneta Korycińska. – W „Kronikach" potrafił bezlitośnie kpić z emancypantek, zwłaszcza z tych, które jego zdaniem jedynie naśladowały mężczyzn. W 1876 roku żartował z kobiety z brodą jako „najwyższego wyrazu emancypacji" i twierdził, że emancypacja jest dobra tylko „w pewnych granicach". W tym samym felietonie popierał jednak kształcenie i pracę kobiet, chwalił kobiecy warsztat szewski oraz pisał, że należy się wstydzić nie córki, która zarabia, lecz tej, która „nie umie nic, nie robi nic" i musi czekać na zamożnego męża. Jeszcze wyraźniej wypowiadał się później. Popierał szkoły zawodowe dla kobiet, dopuszczenie ich do fachowych zajęć, zmianę prawa cywilnego oraz ograniczenie krzywd doznawanych przez żony. Pisał, że w małżeństwie kobieta może stać się „niewolnicą i ofiarą" brutalnego lub nieodpowiedzialnego mężczyzny. Jednocześnie sprzeciwiał się temu, co uważał za skrajny feminizm, i nadal przypisywał kobietom szczególne obowiązki rodzinne.

Z pogardy wobec **ŁĘCKIEJ** często wybrzmiewa przekonanie, że *kobieta* powinna wybrać „dobrego człowieka", nawet jeśli nic do niego nie czuje.

PENELOPA RZĄDZI

Izabela Łęcka z „Lalki" – wyniosła, nieczuła egoistka – jest produktem swoich czasów. Jest pustą lalą, bo tylko pustą lalą wolno było jej być w świecie, który w kobiecie cenił jedynie walory dekoracyjne. Nie miała innej opcji. Tak jak i wiele innych bohaterek z przeszłości. Może więc to przepisywanie zgranych opowieści jest próbą wyrównania szans? Kim stanie się kobieta, gdy zyska możliwość autonomicznego stawania się? Co powie, gdy przestaniemy ją uciszać? Penelopa, która posłusznie czeka na Odysa, nawet gdy wszyscy dookoła twierdzą, że ten od dawna nie żyje, stała się nieskazitelnym przykładem wierności małżeńskiej. Można przez dwadzieścia lat stosować przebiegłe fortele, by odstraszać napastliwych zalotników, którzy ubzdurali sobie, że najszybsza droga na tron prowadzi ➤

eprasa.pl cf02f62fef

przez łóżko osamotnionej żony? Można. Tylko czy ktoś zastosował te same miary seksualnej dyscypliny wobec męża, który się tuła po świecie? Homer odmówił Penelopie przyjemności, ale już różne alternatywne wersje tej samej historii przekonywały, że królowa wcale nie czekała tak biernie. W ekranizacji „Odysei" Christophera Nolana Penelopy też nie interesuje swatanie się, choćby z agresywnymi rycerzykami, którzy przesiadują u niej w salonie. Jest przykładnie lojalna – tak jak widział ją Homer. Ale to także kobieta obdarzona siłą, charyzmą, politycznymi kompetencjami, która słusznie przypomina, że gdy cały zamek płacze po królu, który nie wraca, ktoś przecież jednak rządzi – nawet jeśli dwór nie uznaje formalnej władzy kobiety. Nolan zresztą korzystał z angielskiego tłumaczenia „Odysei" autorstwa Emily Wilson z 2017 roku, które też atakowano za rewizjonizm i nachalną feministyczną agendę, widoczną chociażby w zmianie języka. Reżyser dodatkowo zbiera dziś baty od prawicowych mediów za to, że rolę Heleny powierzył czarnoskórej Lupicie Nyong'o, a młodego żołnierza, którego śmierć uruchamia duchową przemianę Odysa, zagrał transpłciowy Elliot Page. Z zarzutami tendencyjnego rewizjonizmu rzucano się też na produkcje Disneya. Zaczęło się od „Czarownicy" z Angeliną Jolie, subwersywnej wariacji na temat „Śpiącej królewny". Okrucieństwo złej macochy zyskało tu dodatkową warstwę, przestała robić za przerażającą metaforę kobiety, która nie potrafić zestarzeć się z godnością (definicję godności ustala kultura, a nie kobieta), więc mści się na młodych i pięknych. Diabolina w „Czarownicy" jest ofiarą przemocy seksualnej, a traumatyczne doświadczenie niuansuje odbiór bohaterki. W „Cruelli" sprzed pięciu lat grana przez Emmę Stone bohaterka jest zadziorną, utalentowaną, ale doświadczoną przez życie dziewczyną, która szuka odwetu na tych, którzy jej zawinili. Znów – pojawiły się głosy, że to nierozsądne i szkodliwe społecznie szastanie traumą jako wymówką dla wszelkiego zła. I wysłano Cruellę na terapię.

ŁĘCKA, BOHATERKA NIEROZUMIANA

Nie wszystkie rewizje skończą się dobrze, ale niektóre wydają się wręcz naturalne. Prozę Jane Austen, czytaną bez czułości na subtelną ironię, też można redukować do poziomu kostiumowych romansów, a tymczasem już same zapowiedzi nowych ekranizacji „Dumy i uprzedzenia" (będzie film z Daisy Edgar-Jones i serial z Emmą Corrin, premiery jeszcze tej jesieni) potwierdzają, że Austen przyglądała się patriarchalnym strukturom, w których małżeństwo była jedyną strategią przetrwania dostępną kobiecie. Nikt nie przekłamuje faktów, ale rzucając nowe światło na starą historię, pozwala jeszcze lepiej zrozumieć świat przedstawiony w opowieści. Czy więc ekranizacje „Lalki" przyniosą sprawiedliwość Izabeli Łęckiej, niesmacznie obśmianej w internetowych memach? W przykładowym obiegowym żarcie: „Matura z polskiego? Łatwa jak Łęcka", bohaterka „Lalki" dostała łatkę puszczalskiej głuptaski, a równocześnie Wokulski wyrastał na wrażliwego, skrzywdzonego idealistę. – Wokulski może być szlachetnym człowiekiem, a Izabela nadal nie ma obowiązku go pokochać. To, że kupił jej rodzinne srebra, uratował finanse ojca i stworzył jej możliwość dostatniego życia, nie daje mu prawa do jej uczuć – podkreśla Aneta Korycińska. – Z pogardy wobec Łęckiej często wybrzmiewa przekonanie, że kobieta powinna wybrać „dobrego człowieka", nawet jeśli jej się nie podoba i nic do niego nie czuje. Jej odmowa zostaje uznana za wadę moralną, ponieważ nie dokonała wyboru, który czytelnik uważa za rozsądny. Dochodzi do tego podwójny standard. Obsesja Wokulskiego zostaje nazwana wielką miłością, a potrzeba adoracji Izabeli – rozwiązłością. Jego próba kontrolowania otoczenia jest dowodem determinacji, jej próby zachowania niezależności – egoizmem. Jego załamanie uszlachetnia, jej chłód odczłowiecza. – W polskiej literaturze nie ma chyba drugiej tak bardzo nierozumianej kobiecej postaci. Jej rehabilitacja – ta serialowa, realizowana z interpretacyjnym rozmachem, i ta filmowa, bardziej w zgodzie z tekstem źródłowym – wydaje się więc wyczekana i konieczna. Ktoś musiał wreszcie przypomnieć prawdę o Izabeli Łęckiej. To kobieta, a nie lalka. ●

Obsesja **WOKULSKIEGO** zostaje nazwana wielką miłością, *potrzeba* adoracji Izabeli Łęckiej – rozwiązłością, a jej próba zachowania niezależności – egoizmem.

eprasa.pl cf02f62fef

redaguje
MARTA
RUDOWICZ



MIĘDZY ŚWIEŻOŚCIĄ A INTENSYWNOŚCIĄ

25 lat temu Coco Mademoiselle stała się jedną z najważniejszych premier w historii Chanel. Dziś Olivier Polge dopisuje do tej historii kolejny rozdział – Crush Absolu. Łączy świeżość grejpfruta i liczi z głębokimi akordami bursztynu, paczuli i wanilii. Efekt? Rozpoznawalne DNA Coco Mademoiselle wybrzmiewa dziś głębiej, intensywniej i cieplej, nie tracąc swojej charakterystycznej świeżości.

Coco Mademoiselle Crush Absolu
CHANEL 450 zł/50 ml *chanel.com/pl*

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



Jutro ZACZYNA SIĘ DZIŚ

tekst MARTA RUDOWICZ zdjęcia BOB WOLFENSON

Zdjęcia: Bob Wolfenson, stylizacja: Helder Rodrigues, produkcja: Anne Carvalho, Izabela Ribeiro, modelki: Gisele Zelauy/Prime, Gabi Ádie/Singular

eprasa.pl cf02f62fef



TO, JAK BĘDZIEMY WYGLĄDAĆ, CZUĆ SIĘ I ŻYĆ ZA DWADZIEŚCIA LAT, NIE ZALEŻY OD JEDNEJ CUDOWNEJ TERAPII. TO SUMA NASZYCH CODZIENNYCH WYBORÓW. WŁAŚNIE DLATEGO LONGEVITY NIE JEST KOLEJNYM TRENDEM W URODZIE, ALE NOWYM SPOSOBEM MYŚLENIA O PRZYSZŁOŚCI NASZEGO ORGANIZMU.

eprasa.pl cf02f62fef

Jeszcze nigdy w historii nie żyliśmy tak długo. Nigdy wcześniej medycyna nie dysponowała tak zaawansowaną diagnostyką ani nie potrafiła tak precyzyjnie analizować naszego DNA, śledzić biomarkerów starzenia i przewidywać ryzyka wielu chorób. Paradoks polega na tym, że mimo tych osiągnięć nie żyjemy wcale zdrowiej.

Według analizy obejmującej 183 kraje świata przeciętny człowiek żyje dziś średnio 9,5 roku w gorszym zdrowiu. To różnica między długością życia (lifespan), a liczbą lat przeżytych w pełnej sprawności (healthspan). Żyjemy dłużej, ale niekoniecznie lepiej. Co więcej – ta luka z roku na rok się zwiększa i staje się jednym z największych wyzwań medycyny. I od niej właśnie zaczęła się cała historia longevity.

Jeszcze kilka lat temu to słowo pojawiało się głównie w publikacjach naukowych dotyczących biologii starzenia. Dziś ma własne kongresy, kliniki, fundusze inwestycyjne, linie kosmetyczne i strategie największych marek luksusowych. Nie dlatego, że odkryliśmy w końcu Świętego Graala długowieczności. Po raz pierwszy mamy narzędzia pozwalające obserwować tempo biologicznego starzenia organizmu i skuteczniej wpływać na nie, zanim jeszcze pojawi się choroba. W idei longevity nie chodzi wcale o to, by żyć jak najdłużej. Chodzi o to, by jak najdłużej zachować energię, sprawność, samodzielność i dobrą jakość życia.

ŚWIAT SIĘ STARZEJE

A razem z nim zmienia się beauty. I nie wynika to z kolejnej mody, ale z demografii. Europa jest dzisiaj najstarszym kontynentem świata. Mediana wieku mieszkańców Unii Europejskiej wynosi 45 lat i z każdym rokiem rośnie. Jeszcze kilka lat temu rynek beauty projektowano przede wszystkim z myślą o trzydziestolatkach. Dzisiaj jego najważniejszą klientką staje się kobieta po pięćdziesiątce, od której nie oczekuje się już, że będzie wyglądała jak dwudziestopięciolatka. Ona z resztą też już nie ma ochoty udawać, że to jest możliwe. Zmarszczki są znów mile widziane i akceptowalne, chodzi o coś innego: o energię, dobry sen, zachowanie sprawności, zdrową skórę i dobrą jakość życia za dwadzieścia czy trzydzieści lat. Zmienia się nie tylko medycyna, lecz także definicja piękna.

Zmianę widać również w gospodarce. Według prognoz Global Wellness Institute światowa gospodarka wellness do 2028 roku osiągnie wartość około dziewięciu bilionów dolarów. Jednym z jej najszybciej rozwijających się obszarów jest właśnie longevity. Inwestują w nie firmy farmaceutyczne, start-upy technologiczne, fundusze inwestycyjne, a także największe koncerny luksusowe.

Renzo Rosso zapowiedział, że długowieczność będzie kolejnym filarem jego działalności. Kering rozwija partnerstwo z L'Oréal wokół projektów związanych z długowiecznością. Dior stworzył zespół światowych ekspertów pracujących nad dwunastoma biomarkerami starzenia skóry. Longevity stało się jednym z kierunków rozwoju światowego biznesu.

KONIEC ERY ANTI-AGINGU?

Na pewno koniec hasła, które towarzyszyło nam przez ostatnie dwie dekady. Przez ponad dwadzieścia lat beauty próbowało zatrzymać czas. Najpierw były kremy przeciwzmarszczkowe. Później botoks, wypełniacze i zabiegi liftingujące. Następnie era ochrony przeciwsłonecznej, mikrobiomu, odbudowy bariery hydrolipidowej i świadomej pielęgnacji. Dziś wykonujemy kolejny krok. Anti-aging ustępuje miejsca longevity. I nie jest to tylko kosmetyczna zmiana nazwy dla tego samego zjawiska. To zupełnie inna filozofia.

Anti-aging koncentrował się na wyglądzie. Longevity zaczyna się od zdrowia. Skóra przestaje być osobnym projektem do „naprawienia". Staje się jednym z narządów organizmu i odzwierciedla to, co dzieje się głębiej. Jakość snu. Dietę. Przewlekły stres. Stan zapalny. Gospodarkę hormonalną. Wygląd przestaje być celem. Staje się efektem dobrze funkcjonującego organizmu.

To właśnie dlatego współczesna medycyna coraz częściej mówi o wieku biologicznym, a nie metrykalnym. Dwie osoby urodzone tego samego dnia mogą starzeć się w zupełnie innym tempie. Nie tylko z powodu genów. Coraz więcej badań pokazuje, że ogromny wpływ mają styl życia, środowisko i nasze codzienne wybory.

NAUKA ZMIENIA ZASADY GRY

Przez lata wiedzieliśmy, że ruch jest zdrowy, sen potrzebny, a dieta ma znaczenie. Brakowało jednak odpowiedzi na pytanie: dlaczego? Dopiero rozwój biologii molekularnej, genetyki, epigenetyki i badań nad biomarkerami pozwolił zajrzeć do wnętrza ko-

eprasa.pl cf02f62fef

mórki. Naukowcy zaczęli obserwować proces starzenia w czasie rzeczywistym i lepiej rozumieć, jak przewlekły stres, brak snu czy siedzący tryb życia wpływają na organizm, zanim pojawią się pierwsze objawy choroby.

To właśnie ta wiedza stała się fundamentem medycyny longevity. Nie chodzi już wyłącznie o leczenie schorzeń, ale o rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych znacznie wcześniej i świadome spowalnianie procesów biologicznego starzenia. W praktyce oznacza to wykorzystanie nowoczesnej diagnostyki i wiedzy o stylu życia do tworzenia indywidualnej strategii zdrowego starzenia.

POWRÓT DO PRZESZŁOŚCI

Największy paradoks? Im bardziej rozwija się technologia, tym częściej wracamy do rzeczy, które wydają się zaskakująco zwyczajne. Sen. Ruch. Dieta. Relacje. Kontakt z naturą. Regeneracja. Jeszcze kilka lat temu kojarzyły się głównie z modą na wellness. Dziś są filarami medycyny długowieczności. Nie dlatego, że nagle odkryliśmy ich znaczenie. Dlatego, że nauka potwierdziła ich wpływ na tempo biologicznego starzenia.

To jedna z największych zmian ostatnich lat. Longevity nie szuka jednej cudownej terapii ani kolejnego przełomowego suplementu. Coraz częściej pokazuje, że o przyszłości naszego organizmu decydują przede wszystkim codzienne nawyki, a nowoczesna diagnostyka i medycyna mają je wspierać, a nie zastępować. Wykorzystuje również coraz częściej sztuczną inteligencję, która pomaga analizować ogromne ilości danych i tworzyć indywidualne strategie profilaktyki. Celem jest zrozumienie, dlaczego właśnie ten organizm starzeje się w taki sposób i jak można ten proces spowolnić. Coraz częściej liczy się nie średnia dla populacji, ale historia konkretnego człowieka.

Nic dziwnego, że na całym świecie powstają wyspecjalizowane kliniki, które zamiast pojedynczych zabiegów oferują kompleksowe programy długowieczności. Łączą diagnostykę, medycynę stylu życia, fizjoterapię, dietetykę, psychologię, monitorowanie parametrów zdrowia i nowoczesne terapie wspierające regenerację organizmu. Coraz częściej pracują zespołowo, bo wychodzą z założenia, że organizmu nie da się podzielić na niezależne specjalizacje.

Ten trend jest też silny w Polsce. Jesienią odbędzie się również pierwsze Warsaw Longevity Forum – inicjatywa prof. Marka Postuły, która ma połączyć lekarzy, naukowców, przedstawicieli nowych technologii, biznesu i administracji publicznej wokół jednego z najważniejszych wyzwań najbliższych dekad – zdrowego starzenia się społeczeństwa. To wyraźny sygnał, że longevity przestaje być niszowym kierunkiem medycyny, a staje się częścią publicznej dyskusji o przyszłości ochrony zdrowia i jakości życia.

PIĘKNO – EFEKT UBOCZNY

W tej zmianie szczególną rolę odgrywa branża beauty. Jeszcze dekadę temu pielęgnacja koncentrowała się na wygładzaniu zmarszczek i poprawie owalu twarzy. Dziś naukowcy coraz częściej zaglądają znacznie głębiej – do komórek skóry. Badają rolę mitochondriów odpowiedzialnych za produkcję energii, procesy zapalne przyspieszające starzenie, komunikację między komórkami, mikrobiom i mechanizmy regeneracji. To właśnie one stają się nowym polem wyścigu o zdrową, a nie tylko młodo wyglądającą skórę.

Zmienia się także medycyna estetyczna. Coraz większą rolę odgrywają zabiegi, które nie maskują upływu czasu, lecz pobudzają naturalne procesy naprawcze organizmu. Biostymulatory tkankowe, terapie światłem, technologie wspierające produkcję kolagenu czy zabiegi regeneracyjne coraz częściej zastępują spektakularne metamorfozy.

To znak, że beauty wchodzi w zupełnie nową erę. Staje się częścią medycyny prewencyjnej. Kosmetyki, diagnostyka, styl życia i nowoczesne terapie zaczynają mówić jednym językiem. Nie pytają już: jak wyglądać młodziej? Pytają: jak sprawić, by organizm – i skóra razem z nim – jak najdłużej zachowały zdolność do regeneracji? Bo być może największą obietnicą longevity nie jest dłuższe życie. Tylko to, że lata, które mamy przed sobą, będą po prostu lepsze. ●

Longevity AKCEPTUJE ZMARSZCZKI, BO W DOBRYM STARZENIU NIE CHODZI O IDEALNIE GŁADKĄ SKÓRĘ. ALE O ZDROWIE I ZACHOWANIE SPRAWNOŚCI I *energii* JAK NAJDŁUŻEJ.

eprasa.pl cf02f62fef

LONGEVITY W KREMIE



LONGEVITY W KOSMETYKACH DEKLASUJE ANTI-AGING. ZAMIAST WALCZYĆ ZE ZMARSZCZKAMI CZY Z PRZEBARWIENIAMI, KREMY NOSZĄ MIANO SPRZYJAJĄCYCH DŁUGOWIECZNOŚCI. TO PRZEŁOM W DZIAŁANIU CZY MOŻE ZGRABNY MARKETING, POD KTÓRYM KRYJĄ SIĘ TE SAME FUNDAMENTY PIELĘGNACJI?

tekst MARIA KOWALCZYK

Długowieczność to długie życie w zdrowiu, czyli healthspan. A skóra jako największy narząd ciała podlega tym samym procesom starzenia co cały organizm. Jednocześnie pozostaje szczególnie narażona na czynniki zewnętrzne, przyspieszające jej starzenie. – Dlatego coraz częściej mówimy o pielęgnacji skóry jako elemencie szerszej strategii długiego życia w zdrowiu. W publikacjach pojawiło się pojęcie skinspan – zdrowej i pięknej skóry na lata. To podejście oparte na świadomym wpływie na czynniki zewnętrzne i ich modyfikacji, co przekłada się na poprawę mikrośrodowiska skóry – mówi dr Marek Pitucha, lekarz medycyny estetycznej (na Instagramie @drpitucha). W odróżnieniu od anti-aging, skupionego na korekcie już istniejących zmian i poprawie wyglądu „tu i teraz", skinspan to – jak mówi lekarz – proces długofalowy. Jego celem jest poprawa fizjologii skóry, wzmocnienie funkcji barierowej i spowolnienie procesów starzenia, co jest widoczne jako odmłodzenie, poprawa blasku i jędrności.

Przeglądam nowości kosmetyczne i wiele z nich „longevity" ma już w samej nazwie, a inne chwalą się posiadaniem formuł i substancji uznawanych za potencjał długowieczności. Jak naprawdę zadbać o skinspan?

ZDROWIE FILAREM PIELĘGNACJI

Nie da się mówić o długowieczności skóry bez dobrostanu całego organizmu. Najbardziej istotne dla ciała są: codzienna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta bogata w białko, błonnik, antyoksydanty, węglowodany złożone oraz tłuszcze roślinne, a także głęboki sen i regeneracja. Można je co prawda mierzyć modnymi aplikacjami, a wzmocnić biohakerskimi technikami kontrolowanymi smart ringiem czy smartwatchem, ale same gadżety nie zmienią podstaw zdrowego stylu życia, które przekładają się na lepszy wygląd cery.

– Skinspan to świadoma odporność na mody i trendy. Nasze zdrowie nie jest algorytmem. Zdrowej i pięknej skóry nie zbudujemy na podstawie rolki na Instagramie ani porad pseudoekspertów – mówi dr Marek Pitucha.

Pierwszym filarem długowieczności zdaniem lekarza są nawyki wspierające zdrowie organizmu i profilaktykę chorób przewlekłych. Wewnętrzne procesy starzenia mają przełożenie na wygląd skóry, więc traktowanie jej w oderwaniu od procesów ogólnoustrojowych jest błędem. Drugim filarem skinspanu jest indywidualizacja, czyli dostosowanie zabiegów i pielęgnacji do potrzeb konkretnej skóry i osoby. Cera podobnie jak ciało ulega zmianom nie tylko sezonowym, lecz także związanym z aktualnym stanem zdrowia, przyjmowaniem farmakologii czy ➤

6 KOSMETYKÓW LONGEVITY, KTÓRE DŁUGOWIECZNOŚĆ MAJĄ W FORMUŁACH.

1 **BIOSTYMULUJĄCE SERUM UJĘDRNIAJĄCE DERMIKA SYMPHONIA** Wygładza zmarszczki, poprawia jędrność i elastyczność skóry oraz zapewnia efekt liftingu. Połączenie DMAE, Volufiline, biostymulujących polinukleotydów i biomimetycznych peptydów wspiera produkcję kolagenu i elastyny oraz stymuluje regenerację skóry.

2 **ZO SKIN HEALTH PEPTIDE FACIAL REFINING CONCENTRATE** Koncentrat wygładzający z peptydami biomimetycznymi, neuropeptydami redukującymi zmarszczki mimiczne, tripeptydem pobudzającym produkcję naturalnego kwasu hialuronowego, kompleksem ZPOLY odbudowującym barierę hydrolipidową i niwelującym zaczerwienienia.

3 **THERAMID DERMA-PEPTIDES 35%** Zawiera kompleks dziesięciu biomimetycznych peptydów wspiera produkcję kolagenu i elastyny oraz poprawia jędrność skóry. Stymuluje naturalne procesy naprawcze, wygładza zmarszczki i pomaga przywrócić skórze młodszy wygląd.

4 **SESDERMA EXOSES THE ELIXIR** W składzie są egzosomy bakteryjne, które zwiększają syntezę białek podporowych, przyspieszają procesy naprawcze, zmniejszają widoczność plam. A do tego: niacynamid, arbutyna, witamina C, olej z dzikiej róży, ceramidy i kwas hialuronowy.

5 **LANCÔME ABSOLUE LONGEVITY MD RESET CREAM** Zawiera Mitopure, które usuwa uszkodzone mitochondria, poprawia produkcję energii ATP w komórkach oraz wspiera naprawę komórkową.

6 **LONGEVITY DAY CREAM 75.25** To nowoczesny system pielęgnacji skóry łączący krem z aktywatorem NAD+ i dedykowane urządzenie Efficacy Booster Vagheggi. Synergia składników aktywnych oraz technologii LED 630 nm, mikroprądów, ciepła i wibracji wspiera produkcję ATP, a tym samym rewitalizację komórek skóry.

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

chorobami i infekcjami. Trzecim filarem jest sięganie po osadzone w badaniach naukowych sprawdzone formuły rekomendowane przez specjalistów.

ZŁOTY STANDARD

Czy są receptury długowieczności przypominające ikoniczne eliksiry młodości? Jak mówi Magdalena Kaczanowicz, chemiczka, twórczyni i znawczyni składów kosmetycznych (na Instagramie @racjapielęgnacja) – nie ma jednej złotej rady ani formuły. Każda skóra potrzebuje rutyny dopasowanej do swoich aktualnych potrzeb i kondycji. – Lepiej jest budować pielęgnację, która każdego dnia ogranicza uszkodzenia, wspiera naturalne mechanizmy naprawcze i chroni skórę przed czynnikami przyspieszającymi starzenie – niż skupiać się na jednym chwytliwym składniku. Największe znaczenie w systematycznej rutynie mają: delikatne oczyszczanie, ochrona antyoksydacyjna, np. w postaci serum, krem nawilżający i wspierający barierę hydrolipidową, pobudzanie odnowy komórkowej, regularne złuszczanie oraz codzienna ochrona SPF – mówi Magdalena Kaczanowicz.

Promieniowanie UV jest głównym zewnętrznym czynnikiem starzenia i odpowiada nawet za 80 proc. widocznych oznak starzenia. Dlatego dr Marek Pitucha na pierwszym miejscu pod kątem planu skinspan stawia na fotoprotekcję i stosowanie filtrów SPF o szerokim spektrum. Ogromną moc – jak podkreśla lekarz – w przebudowie i odmłodzeniu skóry mają retinoidy, które wspierają syntezę kolagenu i odnowę naskórka. Dobrze znana witamina C neutralizuje reaktywne formy tlenu, hamuje aktywność tyrozynazy (redukując przebarwienia) oraz odgrywa rolę kofaktora enzymów stabilizujących kolagen. Coraz więcej mówi się także o udziale witaminy C w procesach epigenetycznych skóry. Oprócz nich genialne działanie zdaniem Magdaleny Kaczanowicz wykazuje niacynamid, który wspiera funkcje bariery i procesy naprawcze. Ekspertka rekomenduje także ceramidy lub cholesterol, które poprawiają jakość bariery naskórkowej. Te składniki to złoty standard anti-aging od lat polecany przez dermatologów i kosmetologów. Gdzie kryje się element zaskoczenia? W rozgrywce między komórkami senescentnymi a sirtuinami.

BIAŁKA MŁODOŚCI

Na winowajców słabnącej wraz z wiekiem kondycji skóry wskazuje się tzw. komórki zombie (senescentne), porównywane do gnijących owoców w koszyku, które przyspieszają starzenie – psując te świeże. To komórki niezdolne już do podziałów, które wydzielają substancje biologicznie czynne, zwane SASP (m.in. cytokiny prozapalne, wolne rodniki czy enzymy degradujące macierz komórkową), wykazując negatywny wpływ na zdrowe komórki. Powodują: rozpad kolagenu, zaburzenia pigmentacji, przewlekły stan zapalny czy hamowanie regeneracji.

SKINSPAN TO ŚWIADOMA ODPORNOŚĆ NA TRENDY. NASZE ZDROWIE NIE JEST ALGORYTMEM. *Pięknej skóry* NIE ZBUDUJEMY NA PODSTAWIE ROLKI NA INSTAGRAMIE.

Na pomoc skórze przybywają sirtuiny (SIRT1–SIRT7), zwane białkami młodości, regulujące procesy odpowiedzialne za starzenie się. Aktywność naturalnych sirtuin może wzrastać pod wpływem niektórych substancji, m.in. polifenoli (m.in. resweratrolu) czy NAD+, który pojawia się ostatnio częściej w recepturach serów i kremów. To koenzym obecny w każdej komórce ciała, który bierze udział w produkcji energii, naprawia DNA, aktywuje białka młodości, reguluje metabolizm, kontroluje stan zapalny – czyli przeciwdziała procesom wywoływanym przez komórki zombie. Ale to nie wszystkie nowoczesne substancje walczące ze skutkami starzenia się komórek.

– Świetnie przebadane są peptydy biomimetyczne, które potrafią: stymulować syntezę kolagenu, wpływać na komunikację fibroblastów, poprawiać jakość macierzy zewnątrzkomórkowej, a przy tym na jakość skóry (m.in. spłycanie zmarszczek). Na uwagę zasługują także składniki wspierające mitochondria i metabolizm komórek, np. pochodne koenzymu Q10 czy niektóre ekstrakty roślinne– mówi Magdalena Kaczanowicz.

Doktor Marek Pitucha wymienia egzosomy roślinne, które wykazują właściwości przeciwstarzeniowe i są stosowane zarówno w składach kosmetycznych, jak i zabiegach mikronakłuwania, stymulujących regenerację. Wśród procedur gabinetowych longevity królują także te z wykorzystaniem technologii światła szerokopasmowego BBL czy lasera trójhybrydowego.

Magdalena Kaczanowicz dołącza do grona wartościowych składników: ektoinę, antyoksydanty (jak ergotioneina czy astaksantyna), kwasy polihydroksylowe (PHA), ale jest dość ostrożna w nazywaniu ich składnikami longevity. Jej zdaniem marketing szybko przejął to słowo, zapełniając lukę po negatywnie kojarzącym się anti-agingu, choć zdarza się, że formuła ich produktu nie różni się niczym od tej w kremie przeciwzmarszczkowym. Dlatego warto patrzeć na skład i badania, nie sugerując się wyłącznie nazwą kosmetyku. A jednocześnie chemiczka uważa, że za trendem długowieczności stoi realna zmiana naukowa i być może realna, szersza zmiana w myśleniu o żywieniu, ruchu, pielęgnacji. Longevity w kremach sugeruje, że ważniejsze jest długofalowe dbanie o skórę i jej potrzeby niż usuwanie pojedynczych zmarszczek czy przebarwień. To inwestycja na lata. ●

eprasa.pl cf02f62fef

PIĘKNO PRZYSZŁOŚCI

Coraz częściej, zamiast walczyć z upływem czasu, uczymy się wspierać organizm tak, by jak najdłużej zachował dobrą kondycję. O tym, dlaczego właśnie taki kierunek obiera współczesna pielęgnacja i dermatologia, opowiada **dr n. med. Katarzyna Kozłowicz**, ambasadorka linii DOCTOR BABOR PRO.

Dziś piękna skóra nie jest już celem samym w sobie. Jest efektem świadomych wyborów, codziennych rytuałów i lepszego zrozumienia biologii. A jak z perspektywy ekspertki zmieniło się myślenie o pielęgnacji skóry i jak będzie wyglądało w przyszłości? Pytamy o to dr n. med. Katarzynę Kozłowicz.

Coraz częściej słyszymy o longevity zamiast anti-agingu. Co właściwie oznacza ta zmiana?
dr n. med. Katarzyna Kozłowicz: Zamiast mówić o anti-agingu, zaczynamy mówić o longevity. Nie jest to chwilowy trend, lecz głęboka zmiana w myśleniu o zdrowiu i starzeniu się. Longevity nie polega na zatrzymaniu czasu. Polega na jego jakości. To podejście koncentruje się na wspieraniu organizmu, w tym skóry, tak by jak najdłużej funkcjonował w optymalnej kondycji biologicznej.

Dlaczego kondycja skóry jest dziś tak ważnym elementem tego podejścia?
Skóra nie jest odrębnym organem estetycznym. Jest integralną częścią biologicznej całości. To, co widzimy na skórze, jest jedynie efektem procesów zachodzących znacznie głębiej. W tym kontekście skóra przestaje być wyłącznie obszarem estetyki, a staje się jednym z najważniejszych markerów zdrowia i procesów starzenia.

Jaką rolę odgrywa codzienna pielęgnacja?
Dla mnie pielęgnacja nie jest dodatkiem do zabiegów. Jest ich fundamentem. To ona przygotowuje skórę do terapii,



„Każdy stres, każda nieprzespana noc i każda decyzja pielęgnacyjna zapisują się w strukturze skóry. Współczesna dermatologia nie próbuje już tego ukrywać. Zamiast tego uczy, jak wspierać skórę tak, by mogła funkcjonować w równowadze przez lata".

dr n. med. Katarzyna Kozłowicz



DOCTOR BABOR PRO Exo Youth Cream i Hyaluronic Acid Plumping Serum to zaawansowany duet pielęgnacyjny. Krem z kompleksem PRO-SIRT-NAD+ Collagen-Peptide Plant Complex redukuje oznaki starzenia, a serum z 2% Poly Molecular HA Complex z czterema rodzajami kwasu hialuronowego zapewnia wielopoziomowe nawilżenie i efekt wygładzenia.

wzmacnia jej odpowiedź biologiczną i decyduje o trwałości efektów. Odpowiednio dobrana pielęgnacja pozwala precyzyjnie wspierać skórę tam, gdzie najbardziej tego potrzebuje. Dobrym przykładem takiego podejścia jest linia DOCTOR BABOR PRO. Wśród produktów znajdują się m.in. Exo Youth Cream, Exo Youth Serum, Longevity Serum czy Hyaluronic Acid Plumping Serum, których formuły koncentrują się na wspieraniu biologicznych mechanizmów odpowiedzialnych za kondycję, nawilżenie i sprężystość skóry.

Czego dziś oczekują pacjenci i jaka Pani zdaniem będzie przyszłość dermatologii?
Pacjenci przestali już oczekiwać natychmiastowego efektu „wow". Zamiast tego szukają bezpieczeństwa, długofalowych efektów i terapii opartych na wiedzy. Jestem przekonana, że przyszłość należy do podejścia, które łączy medycynę, kosmetologię i świadomą pielęgnację domową. Longevity nie jest modą. To sposób myślenia o zdrowiu. Bo piękna skóra nie jest efektem jednego zabiegu. To proces. I proces ten zawsze zaczyna się od ogólnego zdrowia.

eprasa.pl cf02f62fef

Oda DO MŁODOŚCI

MATCHA, KOLAGEN, ODŻYWKI BIAŁKOWE, ZASTRZYKI PEPTYDOWE I POST PRZERYWANY – MAJĄ PROWADZIĆ DO MŁODOŚCI I WITALNOŚCI. JOGĘ WYPIERA PILATES, POPULARNE KILKA LAT TEMU ĆWICZENIA KARDIO USTĘPUJĄ MIEJSCA TRENINGOM SIŁOWYM. CZY DŁUGOWIECZNOŚĆ TO KOLEJNY TREND CZY MĄDRY KIERUNEK?

tekst MARIA KOWALCZYK zdjęcia MATIAS ALFONZO

Nie sztuką jest żyć sto lat, za to długie życie w zdrowym ciele, bez chorób przewlekłych i przyjmowania leków to marzenie. Patrząc na rosnącą popularność trendu longevity, obecnie każdy produkt czy usługę można opakować w oprawę długowieczności. Czy potrzebujemy dziesiątków suplementów, zastrzyków, zabiegów ze światłem LED, biohakerskich technik w stylu: trening przed wschodem słońca, sen do 8.00, żeby być sprawnymi do setki? A może z większą uwagą warto przyjrzeć się fundamentom wpływającym na dobrostan organizmu: diecie, aktywności fizycznej i regeneracji – odejść od robienia „formy", a zadbać o sprawność na lata? Sprawdzam.

WINO, OLIWA I GLUTEN

Poszukiwanie Świętego Graala długowieczności rozpoczynam od przyjrzenia się „blue zones", w których średnia długość życia wynosi ponad sto lat. Patrząc na mieszkańców basenu Morza Śródziemnego (Sardynia, Ikaria), można odnieść wrażenie, że tajemnicą ich długiego życia są wino, oliwa i gluten. Jednak Ewa Stawiarska-Rzepecka, certyfikowana lekarka Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości i Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością, sprowadza mnie na ziemię, mówiąc, że nie wszystkie populacje „blue zones" jedzą gluten (np. tradycyjna dieta Okinawy jest oparta na batatach, warzywach i produktach sojowych). A większe znaczenie niż zawartość glutenu ma to, czy produkt zbożowy jest pełnoziarnisty i bogaty w błonnik, czy to wysoko przetworzone białe pieczywo. Niewielkie ilości wina w modelu śródziemnomorskim nie oznaczają, że jest ono odpowiedzialne za długowieczność. A oliwa jest bardzo dobrym tłuszczem, ale jak mówi lekarka – kalorycznym.

– Za długowieczność w „blue zones" odpowiada połączenie wielu czynników: codziennego naturalnego ruchu, silnych więzi społecznych, mało żywności wysokoprzetworzonej, dużo produktów roślinnych, strączków, umiarkowanej kaloryczności, mniejszych porcji, snu, rytmu dnia i aktywności przez całe życie – mówi lek. Ewa Stawiarska-Rzepecka, na Instagramie @doktorka_od_7_bolesci.

MOC MIĘŚNI

Codzienna aktywność w kontekście długowieczności jest ważna. Niezależnie od rodzaju aktywności zawsze lepiej jest ćwiczyć, niż siedzieć na kanapie i scrollować Instagram, zastanawiając się, która aktywność jest bardziej w duchu longevity. Jak mówi Miłosz Matyjasik, trener personalny (@mily_matyjasik) – nie ma jednego sportu, który gwarantuje ➤

eprasa.pl cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

długowieczność. Istnieją za to formy aktywności wspierające organizm.

– Po 30. roku życia zaczynamy naturalnie tracić masę mięśniową, a wraz z nią siłę, sprawność i wydolny metabolizm. To właśnie mięśnie są jednym z najważniejszych „organów" odpowiedzialnych za zdrowe starzenie. Im dłużej je utrzymujemy, tym dłużej pozostajemy samodzielni. To nie oznacza, że kardio jest nieważne. Ćwiczenia typu kardio wspierają serce, układ krążenia i wydolność organizmu. Najlepszym rozwiązaniem jest trening hybrydowy, czyli dwa-trzy treningi siłowe tygodniowo oraz regularna aktywność tlenowa, np. szybkie spacery, rower czy pływanie – mówi Miłosz Matyjasik.

Po trzydziestce, jak mówi trener – warto budować jak największy kapitał zdrowia: siłę, masę mięśniową i wydolność na kolejne dekady. Po czterdziestce nadal trenować siłowo, ale coraz większą uwagę zwracać na regenerację, mobilność, jakość ruchu i odpowiednią ilość snu. Po pięćdziesiątce priorytetem staje się niezależność, by nadal bez problemu wejść po schodach czy wstać z podłogi. I trening siłowy jest wtedy jeszcze ważniejszy, bo pomaga przeciwdziałać utracie mięśni i gęstości kości. Kobiety i mężczyźni po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce nadal mogą trenować z obciążeniem. Nie dla sylwetki, ale dla jakości życia.



Zdjęcie: Matias Alfonzo

POST DLA WSZYSTKICH?

W starszym modelu piramidy zdrowego żywienia i aktywności fizycznej ruch był u podstawy. Obecnie częściej mówi się o talerzu zdrowego żywienia, żeby zobrazować, jak komponować posiłek: połowa talerza to warzywa i owoce (z przewagą warzyw), jedna czwarta to produkty pełnoziarniste, jedna czwarta to źródła białka.

– Niezależnie od tego, czy mówimy o piramidzie, czy o talerzu, aktywność fizyczna pozostaje kluczowa. Jednak nie można „zrównoważyć" czy „wyzerować" nieprawidłowej diety przez ruch. Obydwa aspekty są podstawą utrzymania zdrowia na długie lata. Aktywność fizyczna poprawia insulinowrażliwość, ciśnienie tętnicze, lipidogram, wydolność, nastrój, sen i pomaga utrzymać masę mięśniową – wyjaśnia lek. Ewa Stawiarska-Rzepecka.

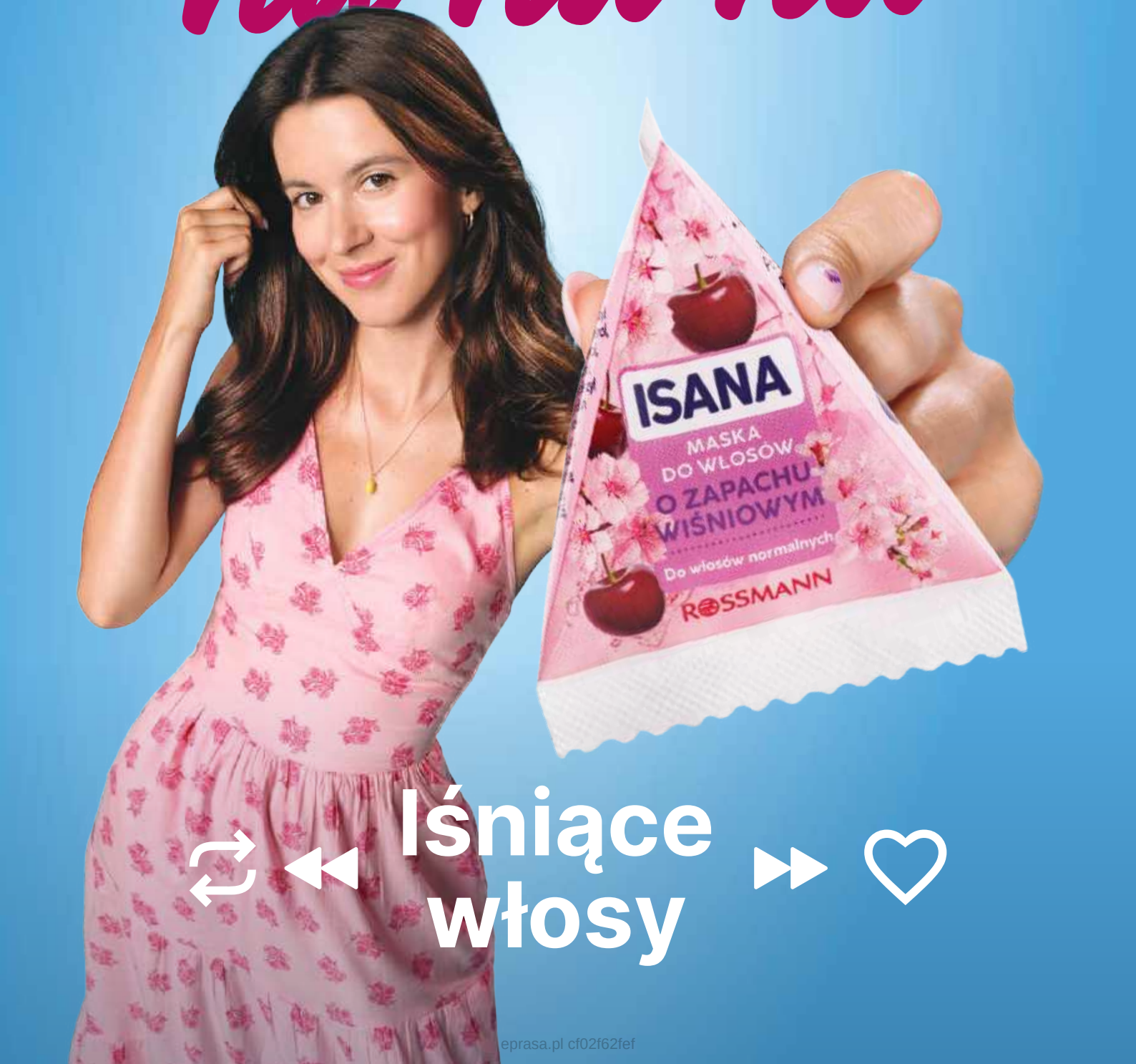
Warto jednak swój jadłospis dostosować do aktywności. Osoba trenująca siłowo powinna zadbać o białko i odpowiednią ilość energii, trenująca wytrzymałościowo – potrzebuje węglowodanów, a osoba, która większość dnia siedzi, powinna zmniejszyć liczbę spożywanych kalorii, tak by nie stwarzać nadmiaru kalorycznego, który może się przyczynić do wzrostu masy ciała. A ta ma znaczenie. Im większy stopień nadwagi i otyłości, tym większe ryzyko zdrowotne. Bardzo ważna jest też lokalizacja tkanki tłuszczowej – trzewna, czyli związana z dużym obwodem brzucha, jest szczególnie niekorzystna metabolicznie, silniej wiąże się z insulinoopornością, przewlekłym stanem zapalnym, nadciśnieniem i zaburzeniami lipidowymi. Nadwaga zaczyna się od BMI 25, otyłość od BMI 30. Jednak BMI to nie wszystko. – Dwie osoby z tym samym BMI mogą mieć zupełnie inne ryzyko metaboliczne. Jedna może mieć dużo masy mięśniowej i prawidłowy obwód talii, a druga wysoki obwód brzucha, insulinooporność, nadciśnienie i stłuszczenie wątroby – mówi lekarka.

Na spadek wagi wpływają 16-godzinne posty żywieniowe, które zgodnie z badaniem Juliena Bensalema i współpracowników, opublikowanym w „Journal of Physiology" w 2025 roku, mają właściwości longevity – wywołują autofagię, czyli proces usuwania uszkodzonych białek i organelli komórkowych (to nie oznacza wydłużenia życia, ale wskazuje możliwy mechanizm odpowiedzialny za zdrowe ➤

eprasa.pl cf02f62fef

ISANA®

na na na



Lśniące włosy

eprasa.pl cf02f62fef

starzenie). Posty u wielu osób zdają egzamin, ale nie są rozwiązaniem dobrym dla wszystkich (warto je skonsultować z lekarzem). Są ludzie jedzący dwa posiłki dziennie, trzy, a także osoby spożywające częściej małe porcje. Najważniejsze, żeby jeść, ale się nie przejadać.

BIAŁKO NIE Z SHAKERA

Wszechobecne produkty proteinowe przypominają trend na żywność light czy fit z początku lat 2000. Z każdej strony jesteśmy bombardowani białkiem w proszku, szejkami proteinowymi czy batonami, które wcześniej istniały wyłącznie w przestrzeni fitnessu i kulturystyki.

– Białko wspiera regenerację, utrzymanie mięśni i zdrowe starzenie. Jest królem podczas budowania masy mięśniowej i redukcji. Dla większości aktywnych osób odpowiednia ilość to około 1,2–1,6 grama białka na kilogram masy ciała dziennie, a przy budowie mięśni czy redukcji można celować w 1,6–2,2 grama. Jednak to mięso, ryby, jajka lub nabiał, czyli prawdziwe jedzenie, powinno być podstawą diety, nie proszek w shakerze. Odżywka białkowa to tylko uzupełnienie – świetnie sprawdzi się po treningu, w podróży czy wtedy, gdy trudno dostarczyć odpowiednią ilość protein z posiłków – mówi Miłosz Matyjasik. Wybierając odżywkę, warto postawić na produkt dobrej jakości, najlepiej izolat białka serwatkowego. Jednak jak mówi lek. Ewa Stawiarska-Rzepecka, dieta wysokobiałkowa nie jest dietą długowieczności. Zdrowie metaboliczne nie opiera się wyłącznie na białku. Potrzebujemy też błonnika, zdrowych tłuszczów, mikroelementów, różnorodności produktów roślinnych i odpowiedniej kaloryczności. Nie ma jednej „diety longevity" gwarantującej długowieczność. Ale można powiedzieć o sposobie żywienia, który zmniejsza ryzyko chorób przewlekłych.

– Najbliżej tego jest dobrze skomponowany model śródziemnomorski, czyli: dużo warzyw, owoców, strączków, produktów pełnoziarnistych, orzechów, pestek, ryb, oliwy, fermentowanego nabiału, a mało żywności wysokoprzetworzonej, cukru, alkoholu, czerwonego i przetworzonego mięsa – mówi lek. Ewa Stawiarska-Rzepecka.

KAWA CZY MATCHA?

Jeśli nie ma przeciwwskazań medycznych, czarna kawa (dwie-cztery dziennie) może być elementem zdrowego stylu życia. Dostarcza nie tylko kofeiny, lecz także antyoksydantów. Umiarkowane spożycie kawy może wiązać się z niższym ryzykiem chorób serca, cukrzycy typu 2 czy niektórych chorób neurodegeneracyjnych. Coraz więcej mówi się też o korzystnym wpływie kawy na mikrobiotę jelitową. Może ona wspierać rozwój korzystnych bakterii jelitowych i pobudzać pracę przewodu pokarmowego. – Problemem zazwyczaj nie jest sama kawa, ale to, co do niej dodajemy. Jeśli filiżanka kawy zamienia się w deser z dużą ilością cukru i śmietanki, wówczas trudno mówić o korzyściach zdrowotnych. Jestem zwolennikiem dobrej jakości kawy, pitej z umiarem i najlepiej nie za późno, żeby nie pogarszała jakości snu. Bo w longevity sen jest równie ważny jak dieta czy trening – mówi trener personalny.

A co z modnymi: jasnozieloną matchą czy ciemnozieloną chlorellą? Dobrej jakości matcha tak jak kawa zawiera kofeinę i antyoksydanty. Zdrowa, ale nie zrekompensuje złej diety. Superfoods powinny być wyłącznie dodatkiem do supernawyków żywieniowych, które im bliższe naturze – tym lepiej dla ciała.

Superfood POWINNY BYĆ DODATKIEM DO SUPERNAWYKÓW ŻYWIENIOWYCH, KTÓRE *im bliższe naturze* – TYM LEPIEJ DLA CIAŁA.

KREATYNA, LED I KROPLÓWKI

Suplementacja zdaniem ekspertów może sprzyjać długowieczności, ale tylko wtedy, kiedy jest dopasowana do konkretnej osoby i niedoborów wynikających z badań. Czy istnieje jeden niezbędny składnik, który warto przyjmować na życie w dobrej formie?

– Najlepiej udokumentowane działanie ma kreatyna. Wspiera nie tylko siłę i regenerację, lecz także zdrowe starzenie, pracę mięśni, a nawet funkcje poznawcze. Kolagen również może być wartościowym dodatkiem, szczególnie w kontekście stawów, ścięgien czy skóry, ale nie zastąpi odpowiedniej ilości białka w diecie – mówi trener personalny. Przy niedoborach witamin i minerałów rozwiązaniem mogą być kroplówki witaminowe, jak te w Herhel Clinic, w połączeniu z naświetlaniem ciała czerwonym światłem LED stymulującym regenerację organizmu.

W świecie matchy, pilatesu i protein pamiętajmy o podstawach. Nic nie zastąpi pełnowartościowego posiłku, ruchu, regeneracji, ograniczenia stresu i kilkugodzinnego snu. Longevity buduje się latami codziennych nawyków, nie serią zabiegów insta-friendly. ●

eprasa.pl cf02f62fef

ISANA®

na na na



aksamitną skórę

eprasa.pl cf02f62fef

Świeże spojrzenie

NIE MA JEDNEGO IDEALNEGO KREMU POD OCZY. SĄ ZA TO ŚWIETNE FORMUŁY STWORZONE Z MYŚLĄ O RÓŻNYCH POTRZEBACH – OD CIENI I OPUCHLIZNY PO UTRATĘ JĘDRNOŚCI. NA TYCH SZEŚCIU ZDECYDOWANIE WARTO SKUPIĆ UWAGĘ.



1

NAJLEPSZY DLA ZMĘCZONYCH OCZU
Formuła z gold achillea działa przeciwstarzeniowo i pomaga wygładzić delikatną skórę wokół oczu. Metalowa końcówka zapewnia przyjemny masaż, który potęguje efekt rozświetlenia i odprężenia.
YVES ROCHER 149 zł
yves-rocher.pl

2

NAJLEPSZY DLA ODWODNIONEJ SKÓRY
Połączenie serum na dzień i kremu oraz ektoiny, peptydów biomimetycznych i mleka owsianego. Duet, który rano dodaje blasku, a wieczorem wspiera regenerację.
AA LAAB Milky Waterfall Hydration 45 zł
oceanic.pl

3

NAJLEPSZY DLA EFEKTU OTULENIA
Gęsty jak balsam, ale zaskakująco lekki i komfortowy na skórze. Peptydy, kofeina i bioferment z herbaty matcha wspierają jędrność, rozświetlają i dodają spojrzeniu świeżości.
BOGDAO 235 zł
pl.bogdaoskin.com

4

NAJLEPSZY KREMOWY LIFTING
Formuła z kompleksem Marine V-Lift, peptydem biomimetycznym i kwasem hialuronowym pomaga poprawić napięcie skóry oraz zmniejszyć widoczność drobnych zmarszczek. Lekka, bezzapachowa konsystencja szybko się wchłania i dobrze sprawdza się pod makijażem.
BANDI 45 zł
bandi.pl

5

NAJLEPSZY DLA EFEKTU „OŚMIU GODZIN SNU"
Nowa odsłona kultowego serum działa na najczęstsze oznaki starzenia okolicy oczu – od cieni i opuchlizny po utratę jędrności. Efekt? Skóra wygląda na bardziej wypoczętą, a spojrzenie odzyskuje świeżość.
CLARINS 345 zł
clarins.pl

6

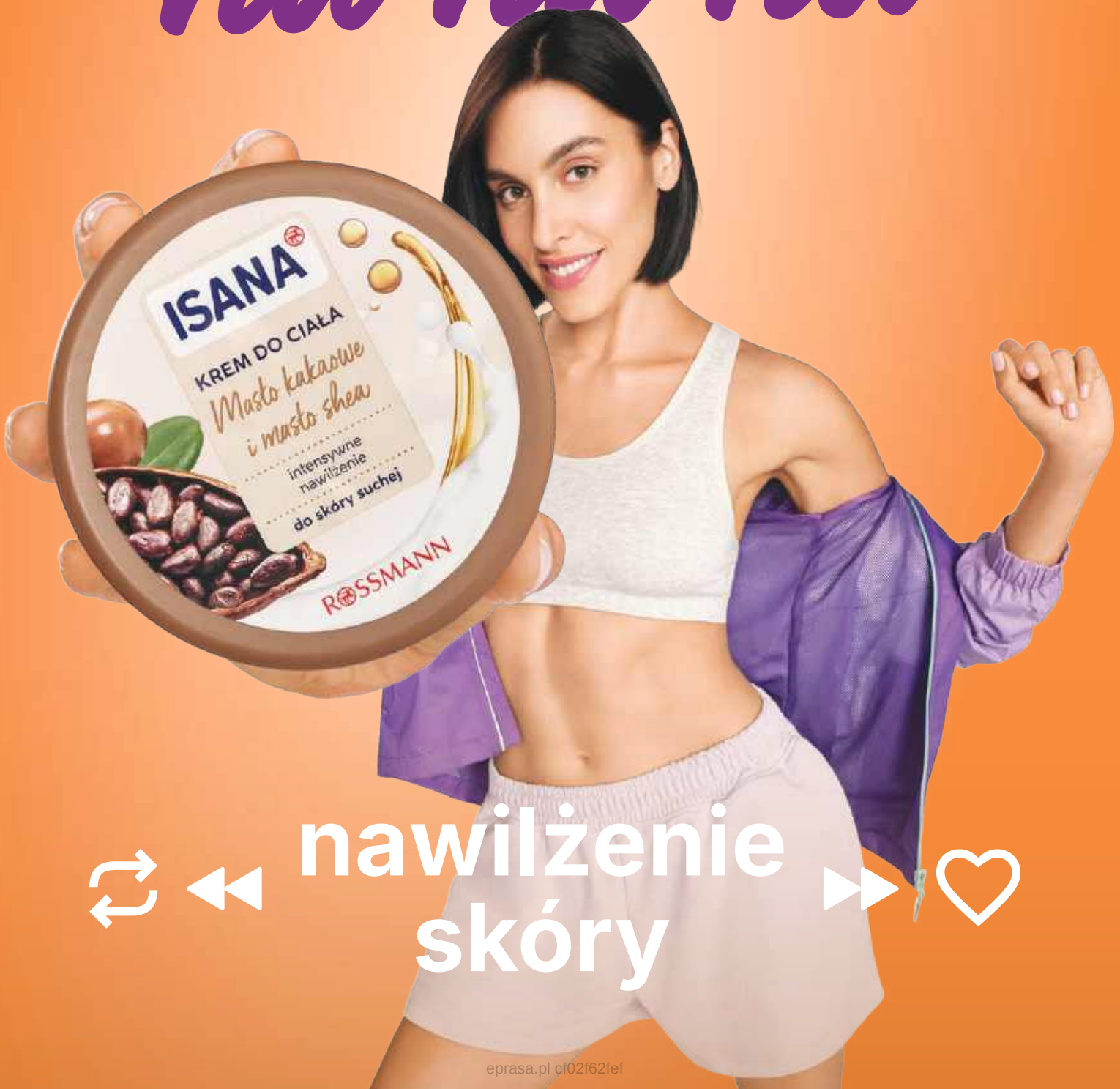
NAJLEPSZY NA PORANNE CIENIE
Łączy pielęgnację z delikatnym efektem krycia, dzięki czemu cienie i oznaki zmęczenia stają się mniej widoczne już po pierwszej aplikacji. Kwas hialuronowy i niacynamid dbają o nawilżenie, a spojrzenie wygląda świeżo i naturalnie.
ERBORIAN 169 zł
sephora.pl

Zdjęcia: Mariyariya/Getty Images, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

ISANA®

na na na



nawilżenie skóry

eprasa.pl cf02f62fef



Emulsje SPF 50+: antyoksydacyjna i tonująca, chroniące skórę przed UVA, UVB i światłem niebieskim. Stworzone z myślą o codziennej ochronie, nawilżaniu i zapobieganiu stresowi oksydacyjnemu. **DR IVANA STANKOVIĆ** 289 zł *drivana.pl*



Pielęgnacja przez lata koncentrowała się na odwracaniu oznak starzenia. Czy dziś zmienia się nasze myślenie o zdrowiu skóry?

DR IVANA STANKOVIĆ: Zdecydowanie. Coraz lepiej rozumiemy, że dobra kondycja skóry nie zależy wyłącznie od kosmetyków, które mają poprawić jej wygląd. Równie ważne jest ograniczanie czynników, które każdego dnia przyspieszają proces starzenia. Zamiast koncentrować się wyłącznie na naprawianiu zmian, coraz większą wagę przykładamy do profilaktyki. To właśnie ona pozwala skórze dłużej zachować zdrowie, elastyczność i prawidłowe funkcje.

Od czego najlepiej zacząć?

Od codziennej ochrony przed promieniowaniem UV. To jeden z najlepiej poznanych czynników przyspieszających starzenie skóry. Każda ekspozycja uruchamia procesy prowadzące do uszkodzenia kolagenu, elastyny i DNA komórek. Nie widzimy tego od razu, bo zmiany kumulują się latami, i właśnie dlatego codzienna fotoprotekcja jest tak ważna. Jej zadaniem jest chronić skórę, zanim pojawią się pierwsze oznaki uszkodzeń.

Nadal jednak wiele osób traktuje „filtry" jako kosmetyk wyłącznie na lato.

Niestety, wciąż tak jest. I po 30 latach praktyki dalej to mnie zadziwia. Ochrona przeciwsłoneczna nadal kojarzy się przede wszystkim z plażą i urlopem, ewentualnie z nartami, a tymczasem promieniowanie UVA działa przez cały rok. I ono w największym stopniu odpowiada za fotostarzenie skóry. Dlatego preparaty ochronne powinny być stałym elementem codziennej pielęgnacji – niezależnie od pory roku.

Czy nowoczesne składniki aktywne mogą zastąpić ochronę przeciwsłoneczną?

Retinoidy, antyoksydanty czy kwasy mogą znacząco poprawiać kondycję skóry, ale nie zatrzymają uszkodzeń wywoływanych przez promieniowanie UV. Najlepsze efekty osiągamy wtedy, gdy pielęgnację na bazie aktywnych składników łączymy w parze z codzienną ochroną. To właśnie ona pozwala zachować rezultaty działania pozostałych składników.

Pielęgnacja przyszłości Pani zdaniem to...?

Profilaktyka połączona z konsekwencją. Mniej kosmetyków, ale mądrzej dobranych do potrzeb skóry. Plus regularność. To daje zawsze najlepsze efekty po latach. ●

DOBRE PODSTAWY

PIELĘGNACJA CORAZ CZĘŚCIEJ NIE OZNACZA WALKI Z CZASEM, ALE TROSKĘ, BY SKÓRA JAK NAJDŁUŻEJ ZACHOWAŁA ZDOLNOŚĆ DO REGENERACJI. DLACZEGO OCHRONA PRZED PROMIENIOWANIEM UV STANOWI FUNDAMENT TAKIEGO PODEJŚCIA, TŁUMACZY **DR IVANA STANKOVIĆ, DERMATOLOG**.

rozmawia MARTA RUDOWICZ

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



OTULENI NATURĄ, OTWARCI NA SZTUKĘ

Są miejsca, które się odwiedza. I są takie, do których się wraca. Poznaj Uroczysko Siedmiu Stawów Luxury Hotel & SPA by L'Occitane – butikowy hotel dla gości 13+ położony na Dolnym Śląsku. Renesansowy zamek otoczony stawami i zabytkowym parkiem zachował ducha minionych epok, a oferuje współczesny komfort i dyskretny luksus.





Tutaj smak ma swoje źródło w porach roku. Restauracja Uroczysko Siedmiu Stawów celebruje to, co lokalne, świeże i autentyczne. Potwierdzeniem najwyższej jakości jest otrzymana rekomendacja MICHELIN Guide 2026. Ważne miejsce zajmuje tu też sztuka. Unikaty ceramiczne, wyselekcjonowane przez Fine Art Gallery, zdobią zarówno wnętrza zamku, jak i jego otoczenie. Spotkania ze sztuką są naturalną częścią pobytu, bowiem piękno najlepiej przeżywa się tam, gdzie natura, architektura i artyzm tworzą jedną wielobarwną opowieść.

www.uroczysko7stawow.pl

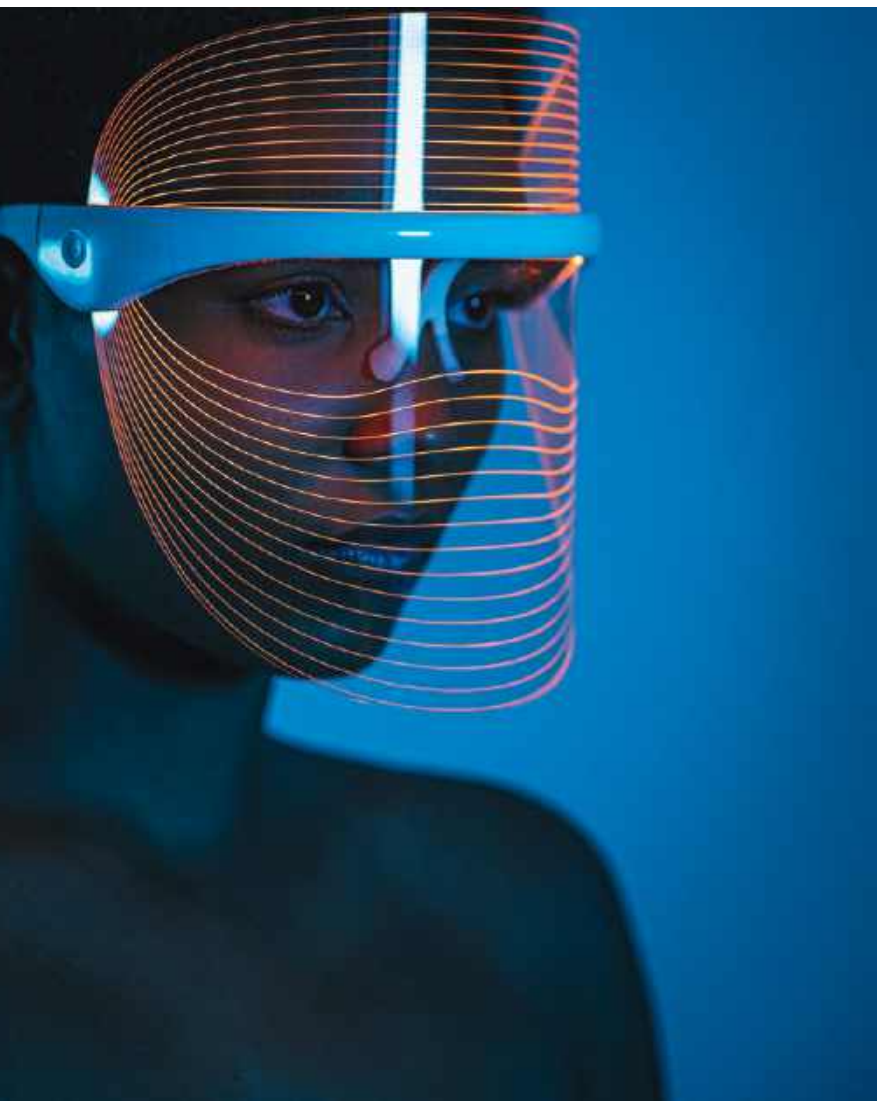
@UROCZYSKO7STAWOW

eprasa.pl cf02f62fef

Regeneracja OD STÓP DO GŁÓW

TWARZ POTRZEBUJE ODBUDOWY I OCHRONY, CIAŁO – REGENERACJI, A WŁOSY ZACZYNAJĄ SIĘ OD ZDROWEJ SKÓRY GŁOWY. WŁAŚNIE DLATEGO NAJCIEKAWSZE ZABIEGI LONGEVITY NIE DZIAŁAJĄ WEDŁUG JEDNEGO SCHEMATU. SĄ DOPASOWANE DO POTRZEB KONKRETNYCH TKANEK, WSPIERAJĄC ICH NATURALNE MECHANIZMY ODNOWY I POMAGAJĄC ZACHOWAĆ DOBRĄ KONDYCJĘ NA DŁUŻEJ.

tekst MARTA RUDOWICZ



Zdjęcia: Westend61/Getty Images

ciało

Energia zaczyna się w komórkach
TERAPIA ŚWIATŁEM CZERWONYM

To 20-minutowa sesja w łóżku, które przypomina to z solarium, ale nie ma nic wspólnego z opalenizną. Ciało jest naświetlane bowiem światłem czerwonym i podczerwienią, które uruchamiają proces fotobiomodulacji. Światło dociera do mitochondriów – komórkowych elektrowni odpowiedzialnych za produkcję energii – wspierając ich naturalną pracę. To dlatego terapia światłem czerwonym coraz częściej pojawia się w klinikach medycyny estetycznej, ośrodkach sportowych i gabinetach longevity. Regularne sesje mogą wspierać regenerację mięśni po wysiłku, poprawiać mikrokrążenie, pobudzać fibroblasty odpowiedzialne za produkcję kolagenu oraz sprzyjać wyciszeniu organizmu przed snem. To zabieg, którego zadaniem jest stworzenie komórkom lepszych warunków do odbudowy i utrzymania prawidłowych funkcji.
GDZIE: Longevity Sport Lab

Morze jako terapia
ZABIEG ESSENTIALS MARINE 3 ALGAE BODY THALGO

Coraz częściej pielęgnacja ciała przestaje być jedynie sposobem na poprawę wyglądu skóry. W filozofii longevity liczy się przede wszystkim wspieranie naturalnych procesów regeneracji i tworzenie organizmowi warunków do lepszego funkcjonowania. Jednym z najstarszych sprzymierzeńców takiego podejścia jest morze. Rytuał Thalgo wykorzystuje trzy gatunki alg – laminaria digitata, fucus vesiculosus i lithothamnion calcareum – bogate w minerały, pierwiastki śladowe i składniki ➤

eprasa.pl cf02f62fef

Your new skin era starts with Y.YOU

MIYA COSMETICS

Y YOU



NOWOŚĆ

Dodaje matowej świeżości i przywraca komfort skórze.

Działa jak reset: **koi podrażnienia, redukuje zaczerwienienia** i intensywnie **nawilża.**

MIYA Y.YOU podąża za Twoim rytmem i potrzebami Twojej skóry – od porannego pośpiechu po wieczorne slow. Lekkie formuły otulają skórę komfortem i dbają o zachowanie jej równowagi w każdym momencie dnia i nocy.

Twoja skóra, Twój rytm, Twoje Y.YOU!



Zmniejsza widoczność cieni i oznak zmęczenia, przywracając spojrzeniu blask.

Dawka **nawilżenia i ukojenia** dla miękkiej, gładkiej i promiennej skóry.

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl cf02f62fef

bioaktywne. Zabieg remineralizuje skórę, pobudza mikrokrążenie i wspiera naturalne procesy detoksykacji tkanek. Jednocześnie pomaga zmniejszyć zastój wody, poprawia jędrność i przywraca skórze komfort. Skóra odzyskuje równowagę, a organizm dostaje impuls do regeneracji. To właśnie dlatego talasoterapia od lat pozostaje jednym z filarów holistycznej pielęgnacji.
GDZIE: Adresy gabinetów na thalgo.pl

Dotyk, który wycisza organizm
AYURVEDA KATTI BASTI MASSAGE

W świecie longevity coraz częściej mówi się o tym, że regeneracja nie zaczyna się wyłącznie w komórkach, ale również w układzie nerwowym. Przewlekły stres utrzymuje organizm w stanie ciągłej gotowości, podnosi poziom kortyzolu i utrudnia procesy naprawcze. Dlatego coraz większą rolę odgrywają zabiegi wykorzystujące terapeutyczny dotyk, ciepło i zapach. Ayurveda Katti Basti Massage to wywodzący się z ajurwedy rytuał, podczas którego okolica odcinka lędźwiowo-krzyżowego jest wypełniana ciepłym olejem sezamowym wzbogaconym o ekstrakty ziołowe. Ciepło pomaga rozluźnić napięte tkanki, a masaż wspiera wyciszenie układu nerwowego i głęboki relaks. Nie bez znaczenia pozostają również bodźce zmysłowe. Dotyk pobudza miliony zakończeń nerwowych znajdujących się w skórze, a zapach olejków eterycznych oddziałuje na układ limbiczny – część mózgu odpowiedzialną za emocje. Efekt to nie tylko uczucie odprężenia, lecz także stworzenie organizmowi warunków sprzyjających regeneracji.
GDZIE: Afrodyta Spa

twarz

Mocniejsza skóra
EMFUZJA

Coraz więcej dermatologów i specjalistów uważa, że najlepiej wyglądająca skóra to taka, która jest zdrowa i odporna na czynniki środowiskowe. To właśnie sprawnie działająca bariera hydrolipidowa odpowiada za utrzymanie nawilżenia, chroni przed zanieczyszczeniami, promieniowaniem UV i przewlekłym stanem zapalnym, który jest uznawany za jeden z czynników przyspieszających starzenie. BTL EMFUSION nie działa jak klasyczny zabieg medycyny estetycznej. Nie narusza ciągłości skóry ani nie opiera się na intensywnej stymulacji. Zamiast tego wykorzystuje opatentowaną technologię DYNAMiQ, która za pomocą fal mechanicznych o wysokiej częstotliwości zwiększa przepuszczalność naskórka i ułatwia transport składników aktywnych do miejsc, gdzie są najbardziej potrzebne. Zabieg przebiega etapami – od oczyszczania i delikatnego przygotowania skóry, przez aktywację procesów regeneracyjnych, aż po odbudowę i zabezpieczenie bariery ochronnej. Dzięki temu poprawia się poziom nawilżenia, komfort skóry i jej naturalna odporność, a długofalowo również jakość i gęstość tkanek. To jeden z tych zabiegów, które nie próbują oszukać biologii. Wręcz przeciwnie – pomagają jej działać sprawniej.
GDZIE: Więcej na emfusion.pl

Regeneracja zamiast kamuflażu
DOCTOR BABOR PRO YOUTH REFORM TREATMENT

Współczesna pielęgnacja gabinetowa coraz częściej przypomina trening dla skóry. Zamiast jednego spektakularnego bodźca wykorzystuje sekwencję działań, które pobudzają naturalne mechanizmy naprawcze i poprawiają jakość tkanek. Ten zabieg łączy wieloetapowe oczyszczanie, peelingi chemiczne, skoncentrowane sera oraz modelujący masaż twarzy. Całość została zaprojektowana tak, by stopniowo pobudzać odnowę skóry, poprawiać jej gęstość, wygładzać strukturę i wspierać produkcję kolagenu. W zależności od potrzeb zabieg można uzupełnić technologią Icoone Microfacial, która dodatkowo stymuluje tkanki. W świecie longevity liczy się właśnie regularne wzmacnianie biologicznych możliwości skóry, a nie jednorazowy efekt, który znika po kilku tygodniach.
GDZIE: Więcej na babor.pl

włosy

Nowe życie dla mieszków
TERAPIA REGENERACYJNA CGF

Jeszcze do niedawna większość terapii koncentrowała się na samych włosach. Dziś wiadomo, że ich kondycja zależy przede wszystkim od tego, co dzieje się kilka milimetrów głębiej – w mieszku włosowym i otaczających go tkankach. Terapia CGF wykorzystuje skoncentrowane czynniki wzrostu pozyskiwane z własnej krwi pacjenta, by pobudzić procesy regeneracyjne skóry głowy. Preparat podawany w formie mezoterapii poprawia mikrokrążenie, wspiera odbudowę mieszków włosowych i tworzy lepsze środowisko dla wzrostu nowych włosów. Zabieg znajduje zastosowanie zarówno przy nadmiernym wypadaniu włosów, jak i jako profilaktyka osłabienia mieszków czy wsparcie po przeszczepach. To przykład medycyny regeneracyjnej, która wykorzystuje potencjał własnego organizmu, zamiast go zastępować.
GDZIE: Klinika Dermea

Detoks dla skóry głowy
WODOROWE OCZYSZCZANIE SKÓRY GŁOWY

Skóra głowy starzeje się tak samo jak skóra twarzy. Jest narażona na działanie zanieczyszczeń, kosmetyków do stylizacji i nadmiaru sebum, które mogą zaburzać jej naturalną równowagę. Tymczasem zdrowe środowisko skóry głowy to jeden z najważniejszych warunków prawidłowego wzrostu włosów. Wodorowe oczyszczanie delikatnie usuwa zanieczyszczenia i nadmiar sebum, jednocześnie poprawiając dotlenienie tkanek oraz przygotowując skórę do lepszego wchłaniania składników aktywnych. Zabieg przywraca uczucie świeżości, reguluje równowagę skóry i może stanowić doskonałe uzupełnienie terapii trychologicznych. W podejściu longevity nie chodzi o doraźne poprawianie wyglądu włosów, ale o stworzenie im jak najlepszych warunków do zdrowego wzrostu przez kolejne lata.
GDZIE: Holly Cliniq ●

eprasa.pl cf02f62fef

TO JUŻ NIE JEST ANTI-AGING

Świat beauty wyraźnie zmienia kierunek. Zamiast kolejnych sposobów na „zatrzymanie czasu" coraz większą uwagę poświęca się skin longevity, czyli długowieczności skóry. Liczy się nie tylko to, jak wygląda tu i teraz, ale przede wszystkim to, w jakiej będzie kondycji za kilka czy kilkanaście lat. To właśnie dlatego nowoczesne zabiegi coraz częściej skupiają się na wspieraniu naturalnych procesów regeneracyjnych i wzmacnianiu skóry, zamiast jedynie maskować oznaki upływającego czasu.



Jeszcze kilka sezonów temu świat beauty koncentrował się przede wszystkim na natychmiastowym efekcie wygładzenia i odmłodzenia. Dziś coraz większą uwagę przyciąga filozofia **skin longevity**, która zakłada wspieranie naturalnych funkcji skóry i pomaganie jej w zachowaniu dobrej kondycji na dłużej.

Podstawą tego podejścia jest zdrowa bariera hydrolipidowa. To ona odpowiada za utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia, wspiera procesy regeneracyjne i chroni skórę przed wpływem czynników zewnętrznych. Właśnie dlatego nowoczesne terapie coraz częściej koncentrują się na wzmacnianiu skóry, zamiast wyłącznie maskować oznaki upływu czasu.

Jednym z zabiegów wpisujących się w tę filozofię jest **EMFUZJA** wykonywana urządzeniem **BTL EMFUSION®**. To nieinwazyjna, przyjemna terapia, która wspiera naturalne procesy regeneracyjne skóry i odbudowę jej bariery ochronnej. Czteroetapowy protokół łączy działanie technologii DYNAMiQ z dedykowanymi składnikami aktywnymi, nawilża skórę i poprawia jej kondycję długofalowo. Warto wspomnieć, że po zabiegu mamy natychmiastowy efekt glow i jest to świetna procedura przed ważnym wyjściem. **EMFUZJA** jest zabiegiem całorocznym, dlatego doskonale sprawdza się również po lecie, kiedy skóra potrzebuje intensywnego nawilżenia, ukojenia i wsparcia procesów regeneracyjnych po ekspozycji na słońce. W filozofii skin longevity najważniejsze nie jest to, by skóra wyglądała dobrze tylko przez chwilę. Liczy się jej długofalowa kondycja, odporność i zdolność do naturalnej regeneracji – bo właśnie one są dziś wyznacznikiem zdrowego, promiennego wyglądu.



– Zamiast walczyć z wiekiem, coraz częściej wspieramy naturalne mechanizmy skóry, tak aby jak najdłużej zachowała zdrowie, odporność i dobrą kondycję – podkreśla Dagmara Nowak-Barańska, właścicielka Beauty Lounge Daga Nowak.



– Nie chodzi już wyłącznie o szybkie wygładzenie skóry czy chwilowy efekt liftingu. Coraz większą rolę odgrywa jakość skóry i jej zdolność do regeneracji w długiej perspektywie – mówi Anna Bulwicka, właścicielka Kliniki 54.

EMFUZJA
Znajdź swój gabinet
emfusion.pl

eprasa.pl cf02f62fef



MOJE *rytuały*

AGNIESZKA ŁUKASIK. NA CO DZIEŃ STOI NA CZELE NEOPERFUMERII GALILU, PO GODZINACH WYBIERA CISZĘ, OGRÓD I MAŁE PRZYJEMNOŚCI, KTÓRE POZWALAJĄ JEJ ZŁAPAĆ ODDECH. ROZMAWIAMY O ZAPACHACH, PIELĘGNACJI I JEJ CODZIENNYCH ULUBIONYCH RYTUAŁACH, BEZ KTÓRYCH NIE WYOBRAŻA SOBIE DNIA.

rozmawia MARTA RUDOWICZ

Dwadzieścia lat pracy z najlepszymi markami beauty. Co przez ten czas najbardziej zmieniło się w Twoim podejściu do pielęgnacji?

AGNIESZKA ŁUKASIK: Paradoksalnie niewiele. Im więcej odkrywałam świetnych marek, tym bardziej utwierdzałam się w przekonaniu, że nie potrzebuję wielu kosmetyków. Nigdy zresztą nie byłam maniaczką pielęgnacji. Nie mam czasu na wieloetapowe rytuały. Wieczorem zawsze dokładnie zmywam makijaż – nigdy w nim nie kładę się spać. Wystarczy mi dobry krem do twarzy i pod oczy – i to właściwie wszystko. Bardziej wierzę w regularność niż w liczbę kosmetyków. Kocham za to maski w płachcie, bo mogę w nich w tym czasie czytać, pracować albo oglądać film. Z podróży do Japonii przywiozłam ich kilkadziesiąt. Lubię kosmetyki, które dopasowują się do mojego życia, a nie odwrotnie.

Jak wygląda Twój poranek?

Dobry żel do mycia ciała i prysznic to podstawa. Codziennie myję włosy. Lubię, kiedy są świeże i czyste, ale nie poświęcam czasu na skomplikowaną stylizację. Największy komfort daje mi uczucie świeżości i dobrze nawilżona skóra.

Makijaż to Twój codzienny rytuał?

Tak. Najważniejsza jest dla mnie czarna mascara. Żaden inny kolor nie wchodzi w grę. Testuję każdy tusz, obecnie Victorii Beckham. Mam nadzieję, że niedługo uda nam się wprowadzić tę markę do Galilu. Lubię naturalny makijaż, taki lekki „retusz", który po prostu sprawia, że lepiej się czuję. Większość kosmetyków nakładam palcami, dlatego tak lubię produkty Gucci Westman. Kremowe róże, cienie czy kropelki jej marki są niezwykle intuicyjne. Do ust używam kredki w sztyfcie Inglot. Mam ją w kilku odcieniach – z łatwością podkreśla kontur i nadaje kolor.

Zabieg, z którego nigdy byś nie zrezygnowała?

Manikiur i pedikiur. Robię je regularnie. Kiedyś obgryzałam skórki, więc hybryda była dla mnie prawdziwym odkryciem. Dzięki niej dłonie wyglądają dobrze nawet dwa tygodnie i przede wszystkim mogę bezkarnie grzebać w ziemi bez rękawiczek, bo z zamiłowania jestem ogrodniczką.

Skąd wzięła się Twoja pasja do ogrodnictwa?

To moja ucieczka. W ogrodzie przestaję myśleć o pracy. W weekend właściwie nie mieszkam w Warszawie. Jeżdżę



Świeca o nutach pomarańczy, cynamonu, benzoiny, goździków Pomander
DIPTYQUE
299 zł
galilu.pl

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



Woda perfumowana Contre-Jour
FREDERIC MALLE
1659 zł/100 ml
galilu.pl

do mojego domu na Mazurach i znikam w ogrodzie. Uwielbiam dotykać ziemi, czuć jej zapach i układać rabaty. W Galilu pracuje już ponad 120 osób, a za chwilę otwieramy kolejną perfumerię we Wrocławiu. Odpowiedzialność jest dziś zupełnie inna niż 20 lat temu, dlatego ogród stał się miejscem, w którym naprawdę wyłączam głowę. To moja medytacja.

Jak wygląda Twój idealny weekend?

Przede wszystkim od jakiegoś czasu staram się nie pracować. W sobotę lubię usiąść na kanapie z książką i herbatą. Gotuję dla najbliższych, celebrujemy wspólne chwile. Dawniej miałam z tego powodu wyrzuty sumienia. Dziś wiem, że odpoczynek to ważna forma dbania o siebie.

Co robisz dla swojego ciała?

Mam 55 lat i wiem, że trening siłowy jest inwestycją na kolejne. Niedawno wróciłam też do pilatesu na reformerach. Chcę zachować jak najdłużej sprawne ciało, by móc bez problemu wejść po schodach czy schylić się w ogrodzie.

Co poza kosmetykami najbardziej służy Twojej skórze?

Zdecydowanie sen, ruch, jedzenie i podróże, które dla mnie są zawsze kopalnią inspiracji i odskocznią od codzienności. Przywiązuję wagę do dobrej jakości zdrowego jedzenia ze względu na liczne nietolerancje pokarmowe i uważam, że produkty przetworzone to najgorsze zło dla naszego organizmu. Oczywiście czasami zgrzeszę. Zjem lody albo chleb z masłem, których nie powinnam jeść, ale które kocham. Wiem, że to, co jem, ma ogromny wpływ na to, jak się czuję i wyglądam.

A w jaki sposób śpisz?

Zawsze przy otwartym oknie. Przez cały rok, nawet zimą, tylko wtedy pod ciepłą kołdrą. Do snu potrzebuję świeżego powietrza i moich psów w nogach, to mi zapewnia komfort psychiczny i odpoczynek.

Zapach od zawsze był dla Ciebie bardzo ważny. Skąd ta wrażliwość?

Mam bardzo czuły węch. Od dziecka wąchałam wszystko, co było na talerzu. Mój ojciec robił to samo. Są miejsca, z których potrafię wyjść tylko dlatego, że nie odpowiada mi zapach, dlatego w naszym domu musi odpowiednio pachnieć. Uwielbiam otaczać się pięknymi zapachami. Świeżymi kwiatami, kadzidłami, świecami. Najczęściej z kolekcji Diptyque, ale mam też ukochaną świecę Byredo z goździkową nutą – Altar.

Często zmieniasz perfumy?

Nie. Rzadko zmieniam zapachy, choć uwielbiam je testować. Lubię mieć różne zapachy pod ręką. Mam kilka takich, którym jestem wierna od lat. Ale najnowszy – Frederic Malle Contre-Jour – to dla mnie prawdziwe objawienie. Jest nieoczywisty, ma w sobie nutę kocanki, róży i drzewa sandałowego i od razu wiedziałam, że zostanie ze mną na długo.

> Piękno zaczyna się od snu, ruchu, dobrego jedzenia. *Kosmetyki* są ważne, ale to dopełnienie.

Po czym poznajesz, że kosmetyk jest naprawdę dobry?

To dość subiektywne. Przez lata nauczyłyśmy się ufać swojej intuicji. Dobry produkt poznaję po formule, konsystencji, zapachu, po tym, jak zachowuje się na skórze. I historii, która za nim stoi. Myślę, że właśnie dlatego przez te wszystkie lata miałyśmy niezłego nosa do marek.

Są produkty, którym pozostajesz wierna mimo wszystkich nowości?

Tak. To Body Cream Omorovicza. Uwielbiam jego konsystencję, zapach i to, jak współgra z olejkami. Do twarzy z kolei The Rich Cream Augustinus Bader. To jeden z niewielu produktów, po których naprawdę widzę różnicę w wyglądzie swojej skóry.

Czym dzisiaj jest dla Ciebie piękno?

Dobrym samopoczuciem. Nie wierzę, że można wyglądać dobrze, jeśli nie dajemy sobie chwili na odpoczynek. Piękno zaczyna się od snu, ruchu, dobrego jedzenia i ciekawości świata. Kosmetyki są ważne, ale są dopełnieniem. ●



Ołówek do ust Velvet Define
INGLOT
57 zł
inglot.pl



Sun Tone Bronzing Drops
WESTMAN ATELIER
289 zł
galilu.pl

eprasa.pl cf02f62fef

Związek na długie życie

NIE DIETA, NIE PODNOSZENIE CIĘŻARÓW ANI NAWET UTRZYMAĆ ŚWIETNĄ FORMĘ

tekst MARTA URBANIAK

Skończyłam 43 lata i czuję się nieźle. Na tyle nieźle, że coraz częściej zastanawiam się, jak mogłabym ten stan przedłużyć. Ja, wielbicielka jogi i niespiesznej jazdy na rowerze, łapię się na myślach, że wypadałoby odwiedzić siłownię. Sprawdzam z Chatem GPT, czy dostarczyłam sobie odpowiednią ilość białka w diecie, i z niepokojem monitoruję podwyższony poziom cholesterolu. A tymczasem okazuje się, że skuteczniejszą, prostszą i przyjemniejszą metodę mam na wyciągnięcie ręki. Są nią inni ludzie i relacje, które z nimi tworzę.

ESENCJA ZDROWIA

W 1938 roku Uniwersytet Harvarda zapoczątkował jedno z najsłynniejszych – i najdłuższych – badań w historii. Harvard Study of Adult Development trwa do dziś, a niektórzy pierwsi uczestnicy badania, dziś 90-latkowie, wciąż żyją. Na początku dotyczyło wyłącznie mężczyzn (w tym studentów Harvardu, a wśród nich Johna F. Kennedy'ego), dopiero 10 lat temu (!) dołączyły do niego kobiety. Co kilka lat stan badanych jest szczegółowo monitorowany, od funkcjonowania organów, przez aktywność fal mózgowych, aż po sprawność pisania ręcznego, a naukowcy próbują na tej podstawie dowiedzieć się, co wpływa na ogólne zdrowie i starzenie się człowieka. Wnioski okazują się zaskakujące. To, co pozwala nam w dobrej formie doczekać schyłku życia, to wcale nie geny ani styl życia, ale szczęście płynące z dobrych relacji z innymi ludźmi. Co więcej, to właśnie poziom satysfakcji z bliskich więzi dokładniej przewiduje nasze samopoczucie za kilkadziesiąt lat niż parametry medyczne, takie jak poziom cukru, cholesterolu czy wskaźnik BMI.

To nie koniec zaskakujących wieści. W 2010 roku naukowczyni z Uniwersytetu Brighama Younga w USA, Julianne Holt-Lunstad, zweryfikowała, czy siła i jakość relacji wpływa na długość życia. Wzięła pod uwagę 148 badań obejmujących prawie 309 tysięcy ludzi. Jej wnioski potwierdziły harvardzkie badanie, a ich skala okazała się szokująca. Osoby z silniejszymi relacjami społecznymi miały o 50 proc. większą szansę, że przeżyją okres obserwacji badania, w porównaniu do osób ze słabszymi relacjami społecznymi. Badaczka porównała siłę tego efektu do innych, dobrze znanych czynników ryzyka. Okazał się mieć porównywalny wpływ na ryzyko śmierci jak palenie papierosów, a większy niż otyłość czy brak aktywności fizycznej!

LUDZIE JAK TLEN

Intuicyjnie wiele z nas to wie: relacje z innymi ludźmi są nam potrzebne jak tlen do życia. Nieprzytulane noworodki umierają. W „błękitnych strefach", czyli miejscach, w których żyje wyjątkowo wielu stulatków, więzi społeczne są celebrowane. Mówi o tym teoria bazy społecznej. Mózg człowieka domyślnie zakłada, że będzie otoczony wsparciem innych ludzi. Gdy ich brakuje, odbiera to jako dodatkowy koszt energetyczny i stresor, uwalniając do organizmu niekorzystne ilości kortyzolu. A to bezpośrednio wpływa na procesy starzenia. Nawet kontrowersyjny biohacker Bryan

eprasa.pl cf02f62fef

Johnson związał się po latach bycia solo i dziś mówi o szczęściu w relacji jako jednym z kluczowych czynników prozdrowotnych. Co prawda jego usilne próby pokonania śmierci zakłóciła choroba autoimmunologiczna żołądka, ale – kto wie – może więź z ukochaną zmobilizuje go do znalezienia remedium?

Czy to znaczy, że każda singielka w trosce o swoje zdrowie powinna natychmiast rzucić się w wir poszukiwania partnera? Przecież epidemia samotności rośnie w najlepsze. Nie pomagają jej ani zdalna praca, ani – paradoksalnie – aplikacje randkowe. Znam sporo kobiet, które doświadczyły wypalenia Tinderem. Sama jestem w trakcie rozwodu i myśl o powrocie do randkowania napawa mnie grozą. Na szczęście nie tylko o relacje romantyczne chodzi. Badacze podkreślają, że liczy się także krąg wsparcia, na którym możesz polegać – przyjaciele, rodzina, sąsiedzi, nawet pani z warzywniaka.

SZCZEPIONKA Z ZAKOCHANIA

No dobrze, a co konkretnie dzieje się w ciele człowieka, który jest w związku i jak wpływa to na jego dobrą formę przez długie lata życia? Zacznijmy od początku, gdy związek dopiero się formuje. Motyle w brzuchu na widok drugiej osoby to nie jedyny przyjemny efekt zakochania. Naukowcy przez dwa lata pobierali krew 47 kobietom w nowych związkach i obserwowali aktywność ich genów. U zakochanych geny odpowiedzialne za ochronę przeciwwirusową stawały się bardziej aktywne. Wyraźnie słabły, kiedy kobiety przeżywały rozstanie. Zakochanie naturalnie poprawia więc naszą odporność. Ma też wpływ na skórę, dodając jej promienności przez uruchomienie w organizmie kaskady hormonów. Oksytocyna obniża poziom kortyzolu, co skutkuje ochroną kolagenu, mniejszą ilością podrażnień czy wyprysków. Serotonina i dopamina wzmacniają jej działanie – razem redukują stany zapalne i wspierają odbudowę bariery skórnej. Zapytana o sekret urody Julia Roberts odpowiedziała, że to po prostu szczęście i miłość dobrego mężczyzny. Nauka nie zbadała jeszcze, czy dobre relacje wpływają na mniejszą ilość zmarszczek, ale przecież coś na ten temat możemy wywnioskować.

MAŁŻEŃSTWO SZYTE POD MĘŻCZYZN

W jednym z artykułów z 1867 roku możemy przeczytać, że zgodnie z danymi ze szkockiego rejestru urzędu stanu cywilnego żonaci mężczyźni żyją średnio 59 lat, a kawalerowie tylko 40. Tę olbrzymią dysproporcję autorzy tłumaczą niepokojem i poczuciem samotności kawalerów. Półtora wieku później możemy wytłumaczyć to podobnie, dodając do intuicyjnego rozumienia całą kaskadę zbadanych reakcji fizjologicznych, jaką bycie w związku, szczęśliwym lub nie, wywołuje w organizmie człowieka.

Istnieją jednak pewne dysproporcje płciowe. Suknia z welonem i obrączka na palcu niekoniecznie są gwarantem zdrowia. Inaczej rzecz się ma, gdy chodzi o tych, którzy wkładają garnitur. Małżeństwo bywa prozdrowotnym wyborem – ale głównie dla mężczyzn. Żona u boku obniża ryzyko zgonu z powodu chorób sercowo-naczyniowych aż o 46 proc. Żonaci mężczyźni mają niższe ryzyko depresji i alzheimera, lepszy poziom cukru we krwi, szybciej wracają do zdrowia po pobycie w szpitalu. Taka korelacja nie zachodzi jednak w drugą stronę. Wytłumaczenie jest prozaiczne: to kobiety zwykle zarządzają opieką medyczną rodziny. Mężczyźni w związku rzadziej piją i podejmują ryzykowne działania, bo partnerka u boku zwiększa w nich poczucie odpowiedzialności. I jednocześnie, jeśli ją tracą, poziom testosteronu w ich organizmie spada do poziomu porównywalnego z zestarzeniem się o 10 lat.

ZWIĄZEK Z MŁODSZYM? NIEKONIECZNIE

Uśmiecham się do popularnej ostatnio rolki „w wieku 40 lat poczułam się gotowa na dzieci", po której następuje seria zdjęć napakowanych 20- i 25-latków. Fajnie, że odwróciły się role i randkowanie starszej kobiety z młodszym mężczyzną przestaje być czymś nienaturalnym i gorszącym. Nie mam jednak dobrych wieści dla tych z nas, które chcą się wiązać z Gen Z na dłużej. Związek z młodszym mężczyzną skraca długość życia kobiety i to jeszcze bardziej niż związek z mężczyzną starszym! Najbardziej optymalna jest dla nas relacja z rówieśnikiem. U panów sytuacja wygląda zgoła inaczej. Duńskie badanie z 2010 roku dowiodło, że partnerka młodsza o 15 lat wydłuża ➤

NIE BIOHACKING GODNY BRYANA JOHNSONA. TYM, CO POMAGA NAM PRZEZ DŁUGIE LATA ŻYCIA, SĄ RELACJE. CZY MIŁOŚĆ TO ELIKSIR DŁUGOWIECZNOŚCI?

eprasa.pl cf02f62fef

życie mężczyzny. I znów – bez zaskoczenia. Taka żona wnosi więcej energii życiowej w związek, a w późniejszym wieku przejmuje rolę opiekunki nad swoim starszym mężem.

CZY POTRZEBUJESZ ŚLUBU DO ZDROWIA?

Czy więc kobieta ma w ogóle jakiekolwiek korzyści zdrowotne z małżeństwa? Otóż tak, a do tego w grę wchodzi dotyk. W jednym z eksperymentów kobiety trzymane za rękę przez partnera i te trzymane za rękę przez obcego mężczyznę poddawano badaniu w rezonansie magnetycznym. Jednocześnie straszono je porażeniem prądem lub przykładano gorący przedmiot do ramienia. Te wspierane przez partnera odczuwały wyraźnie mniejszy ból, a obszary ich mózgu odpowiedzialne za lęk się wyciszały. Im wyższą jakość związku deklarowały, tym silniejszy był efekt znieczulający. Wniosek? Przede wszystkim dobra relacja naprawdę nas wspiera także fizycznie.

ZWIĄZEK POZBAWIONY WSPARCIA *i bliskości* POTRAFI BYĆ DLA ZDROWIA RÓWNIE DEWASTUJĄCY CO JEGO BRAK.

Małżeństwo wpływa też na to, jak szybko zagoją się nasze rany. A konkretnie to, jak potrafimy się kłócić. W badaniu Kiecolt-Glaser z lat 90. parom małżeńskim robiono w laboratorium małą, kontrolowaną ranę na skórze przedramienia. Potem proszono ich o rozmowę na neutralny temat albo taki, który wywoływał między nimi konflikt. Po kłótni rany goiły się dłużej – u niektórych par nawet o całą dobę! Jeżeli spięcia są pełne wzajemnych oskarżeń, relacyjnego ping-ponga, odpowiedź układu odpornościowego na zranienie będzie słabsze. Za to jeśli z różnicy zdań wyciągamy wnioski i potrafimy je konstruktywnie „przegadać", rany goją się szybciej i lepiej.

To, czy małżeństwo jest szczęśliwe, ma niebagatelne znaczenie także w innych kwestiach. W ramach Pittsburgh Healthy Women Study prześledzono grupę kobiet przez ponad 11 lat. Badacze chcieli sprawdzić, jaki jest związek między jakością małżeństwa a ryzykiem wystąpienia zespołu metabolicznego, co w konsekwencji może prowadzić do chorób serca i cukrzycy. Niezadowolenie ze związku wyraźnie zwiększało to ryzyko, w tym niemal 10-krotnie ryzyko nadciśnienia!

I na koniec przykry wniosek, który tym bardziej motywuje mnie od odwiedzenia w końcu siłowni. Kobiety mieszkające samotnie mają aż o 81 proc. większe ryzyko sarkopenii – postępującej wraz z wiekiem utraty masy i siły mięśniowej. U mężczyzn ta zależność nie jest istotna statystycznie.

Czy więc bycie w związku gwarantuje „długo i szczęśliwie"? Odpowiedź tkwi w samym haśle – żeby żyło się długo, musi być szczęśliwie. Związek pozbawiony wsparcia i bliskości potrafi być dla zdrowia równie dewastujący co jego brak.

EFEKTY UBOCZNE ROZSTANIA

Jestem rozwódką-to-be i coraz śmielej zadaję sobie pytanie: może sytuacja, której nie chciałam, wyjdzie mi na dobre? Na Instagramie coraz więcej kobiet pokazuje swój porozwodowy glow. Jedna z nich, @klaudiakrystyna, pomaga kobietom uwolnić z ciała emocjonalne przywiązanie do byłego męża. Jego toksyczna obecność w naszym systemie ma powodować migreny i całe spektrum nieprzyjemnych objawów fizycznych. Być może jej metody są kontrowersyjne, ale wytłumaczenie jest proste: wszystko to symptomy rozregulowanego układu nerwowego i reakcji stresowej. Gdy wychodzimy z toksycznej relacji, nasze ciało wraca do formy.

Jednak jeśli chodzi o sam rozwód, nie mam dobrych wiadomości. Naukowcy przebadali telomery rozwodników – okazały się krótsze niż u osób w związkach, a także krótsze niż u singli, którzy nigdy nie byli w związku. To mnie trochę uspokaja: nie szkodzi sam brak związku i życie w pojedynkę, tylko raczej utrata stabilności i stres związany z rozstaniem, w końcu to drugie, po śmierci partnera, najtrudniejsze doświadczenie w życiu. Wejście w nową, bezpieczną relację, i to niekoniecznie romantyczną, pomaga odbudować wskaźniki zdrowia.

Są zresztą na to konkretne dowody. W ramach Women's Health Initiative przebadano ponad 90 tysięcy kobiet po menopauzie. Wyższy poziom odczuwanego wsparcia społecznego wiązał się u nich z niższym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. Inne badania pokazują, że u tych z nas, które mają liczne grono przyjaciół, uderzenia gorąca czy objawy psychiczne związane z menopauzą są łatwiejsze do przejścia. Spośród 9 tysięcy kobiet z rakiem piersi te z bogatszą siecią wsparcia rzadziej doświadczały nawrotów i umierały. Wniosek jest jeden: potrzebujemy w życiu nie jednej osoby, ale całej wioski. Im więcej mamy wokół siebie kochających osób, tym bardziej jesteśmy szczęśliwe, a także zdrowsze. Miłość nie jest dodatkiem do dobrego życia. Jest jego paliwem. ●

eprasa.pl cf02f62fef

LONGEVITY ZACZYNA SIĘ OD UŚMIECHU

„Longevity nie zaczyna się od jednego przełomowego zabiegu. Zaczyna się od świadomości. Od zrozumienia, że nasze codzienne wybory – sposób, w jaki jemy, śpimy, odpoczywamy i dbamy o zdrowie – mają znaczenie. Zdrowy uśmiech jest częścią tej układanki" – mówi dr n. med. Emma Kiworkowa

Longevity to nie tylko dłuższe życie. To życie w zdrowiu, sprawności i dobrej kondycji jak najdłużej. Coraz więcej mówi się o diecie, aktywności fizycznej, śnie czy redukcji stresu. Znacznie rzadziej o zdrowiu jamy ustnej, choć to właśnie ono może być jednym z elementów wpływających na funkcjonowanie całego organizmu.

Od czego zacząć? Doktor Emma Kiworkowa wskazuje pięć prostych zasad, które pomagają świadomie budować zdrowie zgodnie z filozofią longevity.

1. Myśl o organizmie jak o całości
Jama ustna nie funkcjonuje w oderwaniu od reszty organizmu. Coraz więcej badań wskazuje na związek między zdrowiem jamy ustnej a chorobami sercowo-naczyniowymi, cukrzycą czy przewlekłymi stanami zapalnymi. Dlatego troska o zdrowy uśmiech jest czymś znacznie więcej niż dbałością o estetykę – jest elementem świadomego dbania o zdrowie.

2. Zanim pojawi się ból
Wiele chorób jamy ustnej rozwija się przez długi czas bez wyraźnych objawów. Regularne wizyty kontrolne, higienizacja i wczesna diagnostyka pozwalają wykryć problem, zanim stanie się poważny. W longevity profilaktyka jest jedną z najlepszych inwestycji w zdrowie.

3. Zdrowie zaczyna się od pierwszego kęsa
Proces trawienia rozpoczyna się już w jamie ustnej. Dokładne przeżuwanie pokarmu, prawidłowy zgryz oraz świadome odżywianie wspierają nie tylko zdrowie zębów, lecz także prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.



Zdjęcie: Arthur Aleksanian

dr n. med. Emma Kiworkowa – stomatolog i ortodonta. Autorka i prowadząca podcast „Dr Emma's Lab", poświęconego zdrowiu, medycynie i idei longevity. W rozmowach z wybitnymi ekspertami pokazuje, że longevity zaczyna się od świadomości i codziennych decyzji, które budują zdrowie na lata.

4. Uśmiech wpływa również na samopoczucie
Możliwość swobodnego uśmiechania się, rozmowy i budowania relacji przekłada się na pewność siebie, komfort i jakość życia. Dobre samopoczucie oraz relacje z innymi są równie ważnymi filarami longevity jak zdrowie fizyczne.

5. Dobry sen to podstawa zdrowego życia
Bruksizm, napięcia mięśni twarzy czy zaburzenia zgryzu mogą wpływać na jakość snu i regeneracji organizmu. Warto szukać przyczyn tych problemów, ponieważ sen jest jednym z najważniejszych filarów longevity – to właśnie wtedy organizm się odbudowuje i odzyskuje równowagę.

„Longevity nie polega na szukaniu szybkich rozwiązań. To efekt codziennych decyzji podejmowanych przez lata. Im wcześniej zaczniemy świadomie dbać o zdrowie, tym większą inwestycję robimy w swoją przyszłość. Zdrowy uśmiech jest częścią tej drogi" – podkreśla dr Emma Kiworkowa

eprasa.pl cf02f62fef



1

do ostatniej KROPLI

PRZETESTOWANE, POLUBIONE, POLECONE. OSOBISTE WYBORY **MARTY RUDOWICZ**, SZEFOWEJ DZIAŁU URODY.

1. NIE TYLKO DLA SPORTOWCÓW

Mocne mięśnie głębokie, słaba koordynacja i wydolność do poprawy. To moja diagnoza po wizycie w nowym miejscu na mapie Warszawy – **LONGEVITY SPORT LAB**, które zmieniło moje podejście do sportu. Tu trening układa się dla każdego indywidualnie w oparciu o nowe technologie i badania, by dawał efekt jak najbardziej „longevity".



2 3 4 5 6

2. Matowe cienie w kremie, których długo nie zamienię na inne. Zachowują się jak druga skóra. Zero załamań w powiece i trwałość, którą pokona tylko demakijaż. **MERIT** 129 zł *sephora.pl* **3.** Tusz Wonder Perfect 5D pokochają fanki dużych szczoteczek. Mnie zachwyciła efektem pogrubienia i formułą z kwasem hialuronowym, która nie skleja rzęs, nieważne, ile warstw nałożę. **CLARINS** 159 zł *clarins.pl* **4.** Maska w płachcie Reset Effect Total Facial czasami zastępuje mi zabieg w gabinecie. Ekspresowo przywraca zmęczonej skórze nawilżenie i blask. To zasługa formuły z ekstraktem komórkowym rośliny lithops, kompleksem minerałów i biopolimerami. **AINHOA NEO-TECH** 68 zł *ainhoa.pl* **5.** Uwielbiam lekki, niemal eteryczny, a jednocześnie wyrazisty charakter tego zapachu. Jego kompozycja dojrzewała przy dźwiękach muzyki nastrojonej do częstotliwości 432 Hz, co nadaje mu wyjątkowy wymiar. **LES EAUX PRIMORDIALES** 599 zł/30 ml *galilu.pl* **6.** Serum Scalp & Hair to mój nowy rytuał, który reguluje wydzielanie sebum i nawilża skórę głowy. A jednocześnie wygładza i zapobiega puszeniu się włosów. Duży plus – można stosować też na suche włosy. A zapach podbija tylko cudowne uczucie świeżości. **SENSAI** 440 zł *douglas.pl*

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



K-BEAUTY PO POLSKU

Koreańska pielęgnacja nauczyła nas, że liczy się nie tylko efekt, ale również rytuał. Polska marka moee przenosi tę filozofię poza pielęgnację twarzy, tworząc przemyślany rytuał dla skóry całego ciała.

Codzienna pielęgnacja może być czymś więcej niż szybkim krokiem pod prysznicem. W moee każdy etap ma swoje miejsce – od łagodnego oczyszczania, przez nawilżenie i ukojenie, aż po odżywienie skóry.

Formuły produktów do ciała łączą składniki dobrze znane z koreańskiej pielęgnacji, takie jak kwas hialuronowy, pantenol, wąkrota azjatycka czy ceramidy, z lekkimi, sensorycznymi konsystencjami, które sprawiają, że codzienny rytuał staje się chwilą przyjemności.

Żele pod prysznic delikatnie oczyszczają skórę, pomagając zachować jej komfort i naturalne nawilżenie. Mydła do rąk pielęgnują skórę podczas codziennego mycia, a kremy do rąk wspierają jej regenerację i chronią przed uczuciem przesuszenia.

Dopełnieniem rytuału jest bogaty balsam do ciała, który pozostawia skórę miękką, gładką i przyjemnie otuloną. Kosmetyki stworzone są tak, by można było swobodnie łączyć je z sobą i budować własną pielęgnacyjną rutynę – dopasowaną do potrzeb skóry i chwili.

Bo w filozofii moee pielęgnacja nie jest obowiązkiem. To codzienny rytuał, który zaczyna się od skóry, a kończy na przyjemności.

Rytuał moee nie kończy się na pielęgnacji ciała. Marka oferuje także kompletną linię do twarzy – od demakijażu i oczyszczania, przez peeling enzymatyczny i tonik, aż po krem pod oczy i nawilżający krem do twarzy.

MOEE – K-BEAUTY PO POLSKU
moee łączy europejskie podejście do tworzenia kosmetyków z filozofią koreańskiej pielęgnacji. Przemyślane formuły, składniki aktywne i przyjemne konsystencje zamieniają codzienną rutynę w świadomy rytuał dbania o skórę.

Produkty moee są już dostępne w wyselekcjonowanych drogeriach internetowych, m.in. na platformach: Rossmann.pl, Cocolita.pl, Makeup.pl i Hairstore.pl, oraz stacjonarnie w drogeriach Natura i DM.

eprasa.pl cf02f62fef



JAK PACHNIE NIEBO

JAK ZAMKNĄĆ WE FLAKONIE CHŁÓD POWIETRZA, CHWILĘ ZACHWYTU ALBO KOLOR NIEBA? DLA DELPHINE JELK, DYREKTORKI KREATYWNEJ GUERLAIN DS. PERFUM, TO NIE POETYCKIE METAFORY, LECZ KONKRETNE ZADANIA. WYMAGAJĄ LAT PRACY, SETEK PRÓB I CZĄSTECZEK ZAPACHOWYCH, KTÓRE POTRAFIĄ ODTWORZYĆ WRAŻENIA NIEMOŻLIWE DO UCHWYCENIA JESZCZE STO LAT TEMU.

rozmawia ALEKSANDRA JÓŹWIAK

eprasa.pl ch 2f62fe

Tworząc L'Heure Bleue, Delphine potraktowała kompozycję Jacques'a Guerlaina z 1912 roku jak punkt wyjścia, zachowując emocjonalny rdzeń zapachu. Obok charakterystycznego irysa, kwiatu pomarańczy i wanilii pojawiła się molekuła Cascalone, dzięki której perfumy oddają świeżość otwartego nieba i lekki dreszcz towarzyszący błękitnej godzinie – ulotnemu momentowi między dniem a nocą.

L'Heure Bleue to ulotny moment między dniem a nocą. Jak przełożyć tak krótkie doświadczenie na zapach, który wywołuje emocje przez wiele godzin?

DELPHINE JELK: To nie była całkowicie czysta karta. Od początku wiedziałam, że chcę pozostać wierna duszy oryginalnego L'Heure Bleue Jacques'a Guerlaina z 1912 roku. Zachowałam to, co najbardziej kocham w tym zapachu: akord piankowy, kwiat pomarańczy, wanilię i irysa. Irys był oczywistym wyborem – wnosi czułość i romantyzm, idealnie oddające atmosferę błękitnej godziny.



Nie każdy klasyk potrzebuje rewolucji. Czasem wystarczy **ZACHOWAĆ JEGO DUSZĘ** i pozwolić jej wybrzmieć na nowo.

Jednocześnie chciałam dodać coś, czego Jacques Guerlain nie mógł stworzyć ponad sto lat temu – zapach samego nieba. W 1912 roku nie istniały jeszcze odpowiednie molekuły. Dziś możemy to zrobić, dlatego sięgnęłam po Cascalone, który daje świeżość bardziej przypominającą powietrze niż cytrusy. Chciałam oddać także ten lekki dreszcz, który czujemy, gdy słońce zachodzi i robi się chłodniej.

Zapach jest określany jako „druga skóra". Czy dziś w perfumach szukamy bardziej intymności niż spektakularnego efektu?

Myślę, że odchodzimy od wyścigu na najbardziej intensywne perfumy. Oczywiście projekcja jest bardzo ważna – chcemy przecież usłyszeć: „Pięknie pachniesz". Ale dobry zapach nie powinien dominować. Powinien zostawiać subtelną aurę. Znalezienie tej równowagi zajmuje wiele miesięcy prób.

Wspominałaś, że stworzenie tych perfum trwało kilka lat. Czy tworzenie zapachu wymaga cierpliwości?

Zdecydowanie. Zawsze zaczynam od emocji i zaledwie kilku składników, które tworzą szkielet kompozycji. Jeśli od razu użyjemy kilkudziesięciu nut, powstanie „zupa", a nie perfumy z charakterem. Dopiero później buduję całość i przez wiele miesięcy dopracowuję trwałość oraz projekcję.

Pamiętam słowa jednego z perfumiarzy, który powiedział, że ten zawód opiera się na trzech „P": passion, patience i perseverance – pasji, cierpliwości i wytrwałości. To bardzo trafne.

Gdybyś miała opisać L'Heure Bleue nie nutami zapachowymi, ale chwilą...

To moment zachwytu nad czymś większym od nas. Chwila przejścia między dniem a nocą, gdy kończą się obowiązki, a zaczyna przestrzeń dla marzeń. Wszystko wydaje się wtedy możliwe. ●



Zapach L'Heure Bleue **GUERLAIN** 557 zł/50 ml *guerlain.com/pl*

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



Wszystko musisz

tekst
MARTA
RUDOWICZ

CO USŁYSZAŁAM niedawno od zaprzyjaźnionej lekarki, do której wpadłam z pytaniem, co mogłabym zrobić ze swoją twarzą, bo ostatnio czuję się jakaś zmęczona i wydaje mi się, że wyglądam jakoś tak... staro. Liczyłam na standardowy zestaw pocieszeń: trochę botoksu, może mezoterapia, laser i będzie pani zadowolona. Zamiast tego usłyszałam: „Wszystko musisz"... i coś się we mnie zagotowało. Spojrzałam jeszcze raz w lusterko w jej gabinecie i pomyślałam: „Wszystko? Bez przesady, aż takiego dramatu jeszcze chyba nie ma". Wyszłam bez jakiegokolwiek zabiegu i ku własnemu zaskoczeniu od tamtej pory na razie nie zrobiłam nic. Nie dlatego, że nagle pokochałam swoje zmarszczki. Nie pokochałam. Nie dlatego, że przeszłam na stronę naturalnego starzenia i zamierzam od tej pory z godnością przyjmować każdą bruzdę jako zapis przeżytych emocji. Nie, jak każda kobieta nie chcę się starzeć, to oczywiste. I mam z tym problem. Tyle że coraz mniej mam ochotę spędzać resztę życia, próbując się nie zestarzeć. I chyba właśnie między tymi dwoma zdaniami ostatnio utknęłam.

Z jednej strony mówimy o akceptacji wieku, na wybiegach pojawiają się kobiety po pięćdziesiątce i sześćdziesiątce, a słowo „anti-aging" stało się niemal politycznie niepoprawne. Z drugiej – nigdy nie miałyśmy tylu możliwości, żeby spowolnić czas. Możemy dziś wszystko wygładzić, napiąć, podnieść, ostrzyknąć. I jak wszyscy dookoła radzą – najlepiej prewencyjnie. Ostatnio siedziałam wieczorem z koleżanką. Kiedyś pewnie otworzyłybyśmy butelkę wina. Tym razem przegadałyśmy wieczór przy herbacie i ona siedziała naprzeciwko mnie w masce LED, świecąc na czerwono jak przybysz z innej planety. Najwyraźniej impreza przeniosła się na poziom komórkowy. Niemniej po tym wieczorze ja – osoba, która nie znosi wszelkich gadżetów beauty, bo lądują na dnie szuflady w łazience po trzech, czterech użyciach – zapragnęłam zostać właścicielką lasera Lyma, tego samego, którego Joanna Czech używa w swoich zabiegach. I może właśnie tu zaczyna się longevity.

Nie chodzi w nim o to, żeby za wszelką cenę wyglądać młodo, ale żeby jak najdłużej dobrze żyć. Mieć siłę, sprawne ciało, działającą głowę i energię. Tylko że i tę całkiem rozsądną ideę łatwo zamienić w kolejne „wszystko musisz". A ja naprawdę się staram. Wstaję rano na trening. SPF nakładam każdego dnia. Piję dużo wody. Śmieciowego jedzenia unikam od lat, choć jarmużem nie zagryzam każdego posiłku. Przy nakładaniu kremu masuję twarz. Badam się. Robię, co mogę. Nie po to, żeby oszukać czas. Coraz bardziej wierzę po prostu, że większe znaczenie ma to, co robię codziennie, niż wielka akcja naprawcza raz na pół roku. I chyba to najbardziej podoba mi się w longevity: jego najmniej spektakularna część. Nawyki, z których trudno zrobić efektowne „przed i po", ale które powtarzane przez lata robią różnicę.

Nie zamierzam przestać chodzić na zabiegi. Pewnie kupię też ten cholerny laser. Chcę być zdrowa, silna, dobrze wyglądać i jak najdłużej mieć energię do życia. Nie chcę tylko spędzić kolejnych dekad, patrząc na siebie jak na projekt, w którym zawsze pozostaje coś do poprawienia. Może więc odpowiedzią na „wszystko musisz" nie jest „nic nie muszę". Tylko po prostu nie muszę wszystkiego. ●



MÓJ OBIEKT POŻĄDANIA
Kosmetyczny, niskoenergetyczny laser Lyma, który zamiast podgrzewać czy uszkadzać skórę, wykorzystuje fotobiostymulację. Jego światło pobudza mitochondria do produkcji ATP, wspierając regenerację skóry i syntezę kolagenu.

Zdjęcia: archiwum prywatne Marty Rudowicz, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

ELLE

redaguje
KATARZYNA
OLKOWICZ

Styl życia



ISLANDIA
Urok tego miejsca tkwi nie tylko w krajobrazie, lecz także fascynującej historii związanej z epoką wikingów. Na zdj.: wyspa Vestmannaeyjar.

Zdjęcie: Aleksandra Trojnar

WYSPA OGNIA I LODU

DZIKA PRZYRODA I SUROWY KLIMAT. ZACHWYCAJĄCE LODOWCE, WULKANY, GORĄCE ŹRÓDŁA I WODOSPADY ORAZ SPEKTAKULARNA ZORZA POLARNA. ISLANDIA ZASKAKUJE NA KAŻDYM KROKU.

rozmawia KATARZYNA OLKOWICZ
zdjęcia ALEKSANDRA TROJNAR

WODOSPAD SKÓGAFOSS – według legendy jest pod nim ukryty skarb wikingów.

Kiedy wyjechałaś na Islandię?

ALEKSANDRA TROJNAR: Na stałe 11 lat temu, ale wcześniej byłam tu wiele razy. Pamiętam to dziwne uczucie – jakbym wróciła do dawno nieodwiedzanego domu. Mniej więcej w tym czasie poznałam swojego partnera Martijna z Holandii. Jest lekarzem, a kilkanaście lat temu w Polsce trudno byłoby mu nostryfikować dyplom bez znajomości polskiego. Ja zaś nie chciałam zamieszkać w przeludnionej, „rowerowej" Holandii. Wybraliśmy Islandię jako miejsce, które odpowiadało nam obojgu, bo on też był tu częstym gościem.

Czym Islandia zachwyca?

Naturą, pustką, brakiem ludzi. Największe wrażenie robią spektakularne lodowce, czarne, wulkaniczne plaże, aktywność geotermalna oraz magiczne zjawiska takie jak zorza polarna czy białe noce, gdy słońce nie zachodzi, a tarcza słoneczna bez przerwy rozświetla niebo. Ta nordycka wyspa uczy nas wszystkich pokory wobec sił natury, pozwala poczuć ciszę i nacieszyć się przestrzenią.

Co jest tu trudne do zrozumienia, zaakceptowania?

Podejście Islandczyków do wielu spraw. Śmiało można nazwać ich „Włochami północy". Wszystko odbywa się tutaj bardzo powoli, nikt się nie spieszy. Nie rozumiałam, jak oni mogą tak funkcjonować, bo przecież w Polsce pracuje się szybko i intensywnie. Na przykład wysyłałam mejle, które dla mnie były niezwykle ważne, a odpowiedź na nie przychodziła po tygodniu. Tutaj żyje się zgodnie z powiedzeniem: „Jakoś to będzie" (Ðetta reddast). Nawet jeśli wybuchnie wulkan lub zabraknie pieniędzy w banku, Islandczycy zachowają spokój i zaufanie, że wszystko się ułoży. Inna rzecz, która może być trudna do zaakceptowania przez Polaków, to praktycznie brak Kościoła w życiu społecznym ➤


1


2


3

1. ERUPCJA WULKANICZNA przy górze Litli-Hrútur, obok wulkanu Fagradalsfjall na półwyspie Reykjanes.

2. MASKONURY, jeden z symboli Islandii.

3. ARNARSTAPI, południowe wybrzeże półwyspu Snæfellsnes.

4. ALEKSANDRA TROJNAR, autorka przewodnika po Islandii i bloga Islandia Travel, przewodniczka wycieczek po wyspie.




4

Zdjęcie: Aleksandra Trojnar (5), serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef


5


6

– nie odgrywa on takiej roli jak w Polsce, a na jego czele stoi kobieta biskup – Guðrún Karls Helgudóttir.

A słynna pogoda?

Rządzi nią absolutna nieprzewidywalność. Choć zimy są w sumie łagodne, (średnio około 0 st. C), to inne czynniki potrafią mocno dać się we znaki. Cztery pory roku w jedną godzinę: możesz wyjść z hotelu w pełnym słońcu, po 15 minutach trafić na ulewę, a po kolejnych 10 na śnieżycę. No i ten ekstremalny, porywisty wiatr: jest potężny, stały i potrafi wiać z prędkością przekraczającą 200 km/h. To on sprawia, że temperatura odczuwalna jest o wiele niższa niż ta na termometrze, a także potrafi wyrwać drzwi z samochodu. Kolejna rzecz to brak prawdziwego lata: średnia temperatura to 11–14 st. C. Przez większość roku chodzi się w kurtkach przejściowych lub zimowych. Zimą słońce świeci zaledwie przez 4–5 godzin dziennie, co potrafi przygnębić i rozregulować zegar biologiczny. Z kolei latem praktycznie nie zachodzi (białe noce), co utrudnia zasypianie bez zasłon zaciemniających. No i co ciekawe – ze względu na silny wiatr deszcz na Islandii rzadko pada z góry na dół, zazwyczaj zacina prosto w twarz.

Co warto tu zobaczyć?

Wulkaniczne krajobrazy, spektakularne lodowce, gorące źródła, które buchają parą prosto z wnętrza ziemi, zorze tańczące na niebie, pola zielonej lawy ciągnące się w nieskończoność i 10 tysięcy wodospadów.

Kiedy najlepiej przyjechać?

Jeśli zależy ci na długich dniach i zielonych krajobrazach, zwiedzaniu interioru Islandii, warto wybrać okres od czerwca do sierpnia. Jeśli twoim marzeniem jest zobaczyć zorzę polarną i lodowe jaskinie, wygrzać się w gorących źródłach – warto planować podróż między październikiem a marcem. Wrzesień zazwyczaj jest ciągle słoneczny i ciepły, bez wiatru czy nieprzyjemnego deszczu, z przyzwoitą ilością światła, co usprawnia zwiedzanie wyspy za dnia. Słońce wschodzi około 6 rano i zachodzi około 21 wieczorem. Pod koniec miesiąca liczba godzin dziennych spada do 10–11. Można wędrować po górach przybranych w kolory czerwieni, zwiedzać parki narodowe, obszary wulkaniczne, kąpać się w naturalnych gorących źródłach lub wybrać się na przejażdżkę wokół wyspy. W tym czasie warto też zaplanować wycieczkę statkiem w poszukiwaniu wielorybów, ponieważ wiele gatunków ➤


7

Czego warto spróbować?

SKYR Z technicznego punku widzenia jest miękkim serem, lecz fakturą przypomina raczej jogurt. Charakteryzuje się niską zawartością tłuszczu i wysoką zawartością białka. Najpopularniejszy jest skyr z jagodami i cukrem. Warto też spróbować skyr zakupiony na farmie prosto od miejscowego hodowcy krów.

KJÖTSÚPA Gęsta i charakteryzująca się bogatym smakiem zupa mięsna z baraniną i warzywami. Pierwotnie zawierała resztki z innych posiłków, ale dziś gotuje się ją na wysokiej jakości mięsie.

BARANINA W lecie owce pasą się swobodnie na górskich terenach. Żywią się trawą i ziołami, które zapewniają ich mięsu niezwykle złożony smak. Jedną z popularnych odmian jest wędzona baranina, podawana z ziemniakami, beszamelem, burakami i zielonym groszkiem.

SŁYNNE ISLANDZKIE HOT DOGI Hot dogi robi się w Islandii z mieszaniny baraniny, wieprzowiny i wołowiny. Skórki parówek są wykonane z naturalnych jelit. W wersji „eina með öllu" (hot dog z wszystkimi dodatkami) jest serwowany z surową i prażoną cebulką, słodką musztardą, keczupem i remuladą.


8

5. ÁRBÆJARSAFN – skansen.

6. POMNIK Wikinga w Hafnarfjörður.

7. AKUREYRI – miasto leżące zaledwie 100 kilometrów od koła podbiegunowego.

8. LANGUSTYNKI – jeden z najpopularniejszych przysmaków w kraju.

Zdjęcie: Aleksandra Trojnar (3), Blazenka Babic/Getty Images, Serge Yatunin/Shutterstock



JASKINIA LODOWA pod wulkanem Katla. Pod wpływem geotermalnej działalności wulkanicznej woda dostaje się pod powierzchnię lodowca, tworząc korytarze i jaskinie.


9


10

9. ZORZA POLARNA
– barwne zjawisko na niebie.

10. WNĘTRZE HARPY,
budynku koncertowo-konferencyjnego w Reykjavíku.

11. KOŚCIÓŁ
Hallgrímskirkja w Reykjavíku, narodowy zabytek Islandii.

12. BŁĘKITNA LAGUNA
(Blue Lagoon).


11


12

migruje w tym czasie przez wody Islandii. To także dobry czas na obserwowanie zorzy polarnej (aurora borealis).

Jakimi ludźmi są Islandczycy?

Z natury otwartymi, ale cenią sobie prywatność i dystans. Dość niechętnie wpuszczają obcych do ścisłego grona najbliższych przyjaciół, ale na co dzień są uprzejmi, pomocni i nietolerujący otwartego wywyższania się. Islandczycy uchodzą też za jeden najszczęśliwszych narodów na świecie. Średnia długość życia kobiet to 84 lata. Islandki prowadzą aktywny tryb życia. Chętnie korzystają na co dzień z fitness klubów, basenów czy naturalnych gorących źródeł.

Jak Polacy są traktowani przez miejscowych?

Na wyspie na stałe mieszka 25 tysięcy Polaków. W wielu miejscach turystycznych, sklepach czy wypożyczalniach samochodów można spotkać polskojęzyczną obsługę. Jest ceniona za pracowitość i rzetelność. Zarobki są też bardzo wysokie, dlatego tak wielu Polaków decyduje się tu osiąść. Ale czasem zdarza mi się słyszeć, że imigranci doświadczają nierównego traktowania ze względu na pochodzenie. Głównym powodem jest brak płynnej znajomości języka islandzkiego. Osoby mówiące wyłącznie po angielsku lub po polsku bywają marginalizowane społecznie. Dotyczy to także dzieci w szkołach, rówieśnicy potrafią wyśmiewać zły akcent czy błędy gramatyczne. Brak nauki języka islandzkiego ogranicza awans społeczny i budowanie głębszych relacji z lokalsami.

Jakie są według Ciebie najdziwniejsze tradycje albo zachowania Islandczyków?

Wielu wyspiarzy wierzy w starych bogów takich jak Odyn i Thor. Szacunek do domów elfów czy „ukrytych ludzi" (np. wielkich głazów czy wzgórz) jest tak ogromny, że w trakcie budowy dróg zdarza się zmieniać ich bieg, by nie naruszyć elfiej przestrzeni. Poza tym podobno brak wiary w elfy przynosi pecha!

Tutejsze kobiety są bardzo niezależne i silne. Obecnie to one rządzą wyspą, sprawując funkcje premierki, prezydentki i szefowej policji. ●

Nasze typy

RESTAURACJE
Warto zamówić świeżą rybę lub zupę w restauracji Höfnin w porcie w Reykjavíku lub odwiedzić Food Cellar – Matarkjallarinn. W centrum miasta są popularne Apotek, Fjallkonan czy kawiarnia Reykjavik Roasters. Najlepsze bułeczki z cynamonem kupimy w Brauð & Co. i Sandholt. Koszt obiadu (przystawka/zupa, danie główne, deser) to średnio 15 000–22 000 koron (450–650 zł) za dwie osoby.

NOCLEGI
Najciekawsze obiekty są usytuowane w okolicach Starego Portu w Reykjavíku: hotele Center, Plaza, Exeter czy Reykjavik Marina.

Zdjęcie: Aleksandra Trojnar (3), Danny Hu/Getty Images, KeongDaGreat/Shutterstock

eprasa.pl cf02f62fef



13. GEJZER STROKKUR
w dolinie Haukadalur, który co kilka minut wyrzuca w powietrze gorącą wodę na wysokość około 30 metrów. Po drodze do niego można podziwiać otoczenie pełne małych gejzerów i błotnych jamek z minerałami.

eprasa.pl cf02f62fef





Elektrycznie

ELEKTRYCZNE AUTA TO JUŻ NIE MODA, ALE NOWA RZECZYWISTOŚĆ. PRZETESTOWAŁAM DWA RÓŻNE MODELE I PRZYZNAJĘ – MOŻNA JE POKOCHAĆ.

tekst KATARZYNA DĄBROWSKA



BMW IX3

Jazda tym samochodem to przede wszystkim wielka przyjemność. Od pierwszych kilometrów czułam komfort i wielką frajdę. Wybrałam się BMW iX3 na weekend z Warszawy do Katowic. Kiedy tylko wyjechałam na S8, włączyłam Driving Assistant Plus – inteligentny system, który może automatycznie przejmować rozpoznane ograniczenia prędkości i w razie potrzeby dostosowuje szybkość przed zakrętami, rondami i skrzyżowaniami. Na życzenie reguluje prędkość i odstęp od poprzedzającego pojazdu oraz pomaga utrzymać auto na pasie ruchu. Nie ukrywam – żadna dotychczasowa podróż nie była tak płynna i tak mało męcząca. Na pewno w tym odczuciu pomaga piękne wnętrze i tzw. panoramic iDrive – to ukierunkowany na kierowcę system wskazań i obsługi. Chociaż zasięg tego auta to około 700 km, przed powrotem sprawdziłam ładowanie – niecałe 20 minut i mogłam wracać do domu.

RENAULT 4 E-TECH ELECTRIC

Ten model przetestowałam w niełatwym miejskim środowisku warszawskich ulic i korków. Auto jest idealne do takich warunków – świetnie się prowadzi i ma aż 26 systemów wspomagania jazdy. Wbudowana mapa Google pomaga wybrać najlepsza trasę, system automatycznego hamowania awaryjnego pomaga zachować czujność na ruchliwych ulicach, a mój ulubiony system – hands free parking – samodzielnie parkuje auto. Myślałam, że największym wyzwaniem będzie ładowanie. Nic bardziej mylnego – auto można podłączyć w niemal 300 punktach w stolicy, a w tym czasie załatwić zaplanowane rzeczy. ●

zabierz w podróż



Zawieszka zapachowa **DIPTYQUE** 279 zł
galilu.pl



Okulary **LOEWE**
1330 zł
mytheresa.com



Torebka **MAKO**
1490 zł



RUSZAMY
Autorka tekstu przed BMW iX3 (u góry) i w Renault 4 E-Tech Electric.

Zdjęcia: Fabian Kirchbauer, archiwum prywatne Katarzyny Dąbrowskiej (2), serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

Na dobrej drodze

MIEJSKI SAMOCHÓD TO NIE TYLKO MAŁE, KOMPAKTOWE AUTO. CORAZ CZĘŚCIEJ DO PODRÓŻY ZATŁOCZONYMI ULICAMI WYBIERAMY PRZESTRONNE SAMOCHODY, KTÓRYMI, FAKT, TRUDNIEJ ZAPARKOWAĆ, ALE NIE MOŻNA IM ODMÓWIĆ POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA, DYNAMIKI JAZDY I KOMFORTU. AHA, I NIE ZAPOMINAJMY O WALORACH ESTETYCZNYCH. W NICH MIASTO JEST NASZE!

DUŻY MOŻE WIĘCEJ

Wprowadzając największego SUV-a w swojej historii, Audi po raz pierwszy wykorzystuje do oznaczenia modelu liczbę „9" i strategicznie powiększa najwyższy segment swojego portfolio modelowego. Nowe Audi Q9 łączy przestronność, precyzyjną dynamikę oraz innowacje technologiczne w jednym aucie. Do najważniejszych rozwiązań należą zakrzywione cyfrowe tylne światła OLED trzeciej generacji, indywidualne, elektrycznie regulowane fotele w drugim rzędzie, automatyczne drzwi oraz największy panoramiczny dach, jaki kiedykolwiek zastosowano w Audi. Zaawansowane zawieszenie i napęd quattro na wszystkie koła w połączeniu z wysoce wydajnymi układami napędowymi zapewniają imponujące osiągi i pewność prowadzenia niemal na każdej nawierzchni.

UNIKATOWY DESIGN

Klasyczna elegancja spotyka technologię jutra. Na polskim rynku zadebiutował Exlantix ES – w pełni elektryczna, luksusowa limuzyna, która redefiniuje pojęcie komfortu podróżowania. To propozycja dla tych, którzy od samochodu oczekują czegoś więcej niż tylko środka transportu – szukają azylu, nowoczesnego designu i bezkompromisowej dynamiki. Auto urzeka już od pierwszego spojrzenia. Jego sylwetka to harmonijne połączenie dynamicznego, czterodrzwiowego coupé z dystyngowaną elegancją biznesowej limuzyny. Smukłe linie nadwozia, bezramowe i elektrycznie otwierane drzwi oraz spektakularny, panoramiczny dach tworzą unikatowy design, obok którego nie da się przejść obojętnie, a ponadtrzymetrowy rozstaw osi sprawia, że wnętrze auta przypomina luksusowy salon, oferując przestronną przestrzeń.

SPORTOWA NATURA

Mercedes-Benz GLA został zaprojektowany z myślą o energii miejskiego życia. Już sama sylwetka nie pozostawia wątpliwości: to SUV, który imponuje pewnością siebie, sportową naturą i pragnieniem przygody. Silne proporcje z pionową płaszczyzną przedniego pasa i mocno pochyloną szybą czołową nadają mu dynamiczną formę. Lifestyle'owy wygląd oraz wyraziste linie i powierzchnie tworzą dynamiczną grę światła i cienia. Uterenowiony charakter akcentują pełnowymiarowe nakładki nadkoli oraz optyczne osłony podwozia z przodu i z tyłu. Relingi dachowe umożliwiające montaż opcjonalnego bagażnika dachowego zwiększają funkcjonalność, a wysokiej jakości chromowane elementy ozdobne z przodu i z tyłu wzbogacają design. Kompleksowo przeprojektowane wnętrze oferuje po prostu więcej – przestrzeni, światła i wyrafinowania.







eprasa.pl cf02f62fef

ELLE
Z OSTATNIEJ CHWILI





BAŁTYCKIE ZŁOTO

Bursztyn przez lata był symbolem tradycji i wakacyjnych wspomnień, dziś staje się elementem codziennej garderoby. SADVA pokazuje, że może być nowoczesny, wyrazisty i wpisywać się w aktualne trendy – zachowując przy tym swój wyjątkowy charakter.

sadva.pl

W PROMIENIACH SŁOŃCA

Ucieczka na riwierę czy wypad do miasta? Influencerka Marta Sierra wraz z marką Marc Cain tworzą stylizacje inspirowane letnią beztroską, udowadniając, że wyjazdowa garderoba może łączyć wygodę i kobiecość.

marc-cain.com



MOC KOLORU

Wella Professionals Ultimate Color Shampoo to szampon do włosów farbowanych, który delikatnie oczyszcza, jednocześnie chroniąc intensywność koloru. Formuła z technologią Metal Purifier i histydyną ogranicza blaknięcie koloru oraz pozostawia włosy miękkie, gładkie i pełne blasku.

wella.com/pl

eprasa.pl cf02f62fef



KASZMIROWY EKSPERT

Falconeri prezentuje jesienno-zimową kolekcję, łączącą włoskie rzemiosło z ponadczasowym designem. Charakterystyczne dla marki ultralekkie i miękkie przędze tworzą garderobę pełną komfortu – teraz uzupełnioną o nową linię uniseks oraz modele z naturalnego, niefarbowanego kaszmiru.

falconeri.com



CZYSTA PRZYJEMNOŚĆ

Odświeżający kremowy żel do kąpieli i pod prysznic Bielenda Gourmand Lemon Pie otula skórę gęstą pianą i kusi zmysły deserowym zapachem ciasta cytrynowego. Zawiera ekstrakt z cytryny i Sweet Hydro Complex – autorskie połączenie cukrowych składników o świetnym działaniu nawilżającym.

bielenda.com



DODATKOWY BLASK

Odświeżona kolekcja Speedmaster 38 mm czerpie inspirację z formy kultowego Moonwatcha. Wśród nowości znalazł się model z bezelem ozdobionym 52 brylantami o łącznej masie 1,53 karata, tarczą z białej masy perłowej i rodowanymi wskazówkami. Takie wykończenie zamienia klasyk w wyrafinowaną ozdobę nadgarstka.

OMEGA Boutique
Plac Trzech Krzyży 16A, Warszawa



UKOJENIE DLA SKÓRY

Serum calm.down zostało stworzone z myślą o skórze wrażliwej i skłonnej do zaczerwienień. Wspiera mikrobiom, redukuje zaczerwienienia, łagodzi podrażnienia oraz przywraca skórze komfort i równowagę, pozostawiając cerę gładką i wyciszoną.

miyacosmetics.com



NIEKOŃCZĄCA SIĘ DŁUGOŚĆ

Nowy tusz Better Tubing z bestsellerowej serii Better Than Perfect od Eveline Cosmetics jest dostępny w dwóch odcieniach: czarnym i brązowym. Wydłuża, podkręca i precyzyjnie rozdziela rzęsy za jednym pociągnięciem. Linię uzupełniają także matujący podkład z PDRN oraz utrwalająco-pielęgnująca mgiełka do makijażu.

eveline.pl



PIĘKNY JAK PAW

Z okazji 45-lecia marka YES prezentuje nową odsłonę kultowej kolekcji Pavoni, sięgając po jeden ze swoich najbardziej rozpoznawalnych motywów. Inspirowane pawim ogonem ażurowe formy łączą dekoracyjność z wyjątkową lekkością, tworząc biżuterię, która przyciąga spojrzenia i pozostaje komfortowa w noszeniu. Kolekcja jest dostępna w srebrze, srebrze pozłacanym oraz lekkiej wersji z pozłacanego mosiądzu.

yes.pl



POWER DRESSING

OCHNIK proponuje biznesowy look, który wykracza poza sztywne zasady dress code'u. Klasyczna biała koszula, oversize'owa skórzana kurtka i minimalistyczna shopperka tworzą nowoczesną, bardziej swobodną odsłonę elegancji. Jesienna kolekcja to połączenie wysokiej jakości skóry, nowych fasonów i funkcjonalności.

ochnik.com

Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



WE WŁOSKIM STYLU

Polska marka biżuterii Altra Dea prezentuje Arię – pierwszy akt kolekcji Opera, inspirowanej światem sceny pełnym światła, emocji i elegancji. Kryształy w odcieniach szmaragdu i zorzy polarnej przyciągają spojrzenia głębią koloru, a perły podkreślają piękno nieregularnych form. Aria niczym koncertowy solista potrafi nadać stylizacji główny ton.

altradea.com



NA UPALNE DNI

Nawilżający mleczny tonik z ceramidami Soraya Daily Basis przywraca skórze prawidłowe pH oraz przygotowuje ją do dalszej pielęgnacji. Formuła bogatej, mlecznej esencji wspiera nawilżenie, wygładzenie i zmiękczenie naskórka. Dzięki zawartości ceramidów odbudowuje i wzmacnia barierę hydrolipidową.

soraya.pl



NOWA ODSŁONA

Nivea Care 7w1 to super odżywczy krem w ultralekkim wydaniu. Dzięki zawartości aminokwasów intensywnie nawilża, pozostawiając skórę miękką i gładką. Formuła zapewnia głębokie odżywienie, łagodzi skórę. I idealnie sprawdza się jako baza pod makijaż.

niveapolska.pl



LATO NA DŁUŻEJ

Wrzesień nie musi oznaczać końca wakacyjnej beztroski. Z myślą o osobach planujących późne urlopy TK Maxx przygotował bogaty wybór unikatów od topowych marek i światowych projektantów. Na wieszakach królują przewiewne fasony oraz paleta barw inspirowana letnim krajobrazem.

tkmaxx.pl



DLA CIAŁA I DUSZY

Nowa linia Diptyque Les Rituels de Soin do pielęgnacji ciała nawiązuje do rytuałów stosowanych przez starożytne cywilizacje, czego wyrazem jest seria naturalnych produktów pielęgnacyjnych uzupełniona o akcesoria kosmetyczne. To kolekcja zachęcająca do tego, by na chwilę się zatrzymać i odnaleźć na nowo połączenie między ciałem a duszą.

galilu.pl



ONA I ON

Początek marki Albert Riele jest datowany na 1881 rok, kiedy to w Szwajcarii powstało zegarmistrzowskie atelier. Obecnie w ofercie są dostępne damskie i męskie czasomierze z sygnaturą „Swiss made". Ambasadorami są Magdalena Boczarska i Mateusz Banasiuk, którzy podkreślają nowoczesny, a zarazem elegancki charakter marki.

apart.pl



PEŁNE WYCISZENIE

Linia Amo'ya Wyciszenie Rossmann to wyjątkowa kolekcja kosmetyków do ciała i akcesoriów relaksacyjnych. Masła, peelingi, olejki i sole do kąpieli o kojącym zapachu cedru i wetiweru pomagają stworzyć prawdziwy rytuał relaksu we własnej łazience.

rossmann.pl

eprasa.pl cf02f62fef



KOLAGENOWY LIFTING

MBR Collagen Lift Serum to luksusowe serum liftingujące, które napina, poprawia jędrność i elastyczność oraz modeluje owal twarzy. Formuła z naturalnym kolagenem morskim wygładza zmarszczki i wspiera procesy regeneracji, przywracając skórze młodzieńczy wygląd.

douglas.pl



MASAŻ Z UJĘDRNIENIEM

Linia AA Y Lift Supreme, której twarzą jest Bogna Sworowska, ma w ofercie peptydowo-kolagenowe serum z masażerem. Ten sprytny gadżet łączy pielęgnację przeciwstarzeniową z liftingującym masażem twarzy, szyi i dekoltu. Formuła z kwasem poliglutaminowym, proteinami pszenicy i kompleksem synbiotycznym poprawia napięcie i pomaga wymodelować owal twarzy.

oceanic.pl



KLASYKA Z CHARAKTEREM

Na answear.com znajdziemy bogaty wybór loafersów, które doskonale uzupełnią jesienne stylizacje. Wśród propozycji wyróżnia się model Lucan marki Miista, wykonany z błyszczącej skóry naturalnej i wykończony podwójnymi białymi szwami.

answear.com

NOWA ERA OBJĘTOŚCI

Marka Decibel wykorzystuje pierwszą na świecie półtrwałą technologię molekularną 140dB Complex, która zwiększa średnicę włosa i poprawia jego strukturę, sprawiając, że fryzura wygląda na wyraźnie pełniejszą i bardziej sprężystą. Profesjonalny zabieg Hypertrophy trwa zaledwie pięć minut i może być kontynuowany w domu dzięki specjalnej linii pielęgnacyjnej.

@decibelhair_poland







DO BIURA I POZA NIM

Garnitur ICON marki L'anova odświeża ideę power dressingu. Dopracowana konstrukcja, podkreślona talia i spodnie capri tworzą sylwetkę pełną pewności siebie. To propozycja dla kobiet, które chcą nie tylko wyglądać elegancko, lecz także czuć się swobodnie i być gotowe na każdy scenariusz dnia.

lanova.pl

MISTRZ

Kolekcja Longines Master to najwyższe osiągnięcie zegarmistrzowskiego rzemiosła marki. W tym 34-mm modelu pracuje wyjątkowy kaliber L888.5, zapewniający 72-godzinną rezerwę chodu. Zegarek wyróżniają pierścień z nakładką z 18-karatowego żółtego złota, tarcza z białej masy perłowej z brylantowymi indeksami oraz stalowa bransoleta z nowym zapięciem z mikroregulacją.

longines.com



Zdjęcia: Lenora Ludzack, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



BLISKO NATURY

Kampania Solar „Sztuka kobiecości" na sezon jesień–zima przenosi nas w urzekające otoczenie Wzgórz Dylewskich i Hotelu SPA Dr Irena Eris. To opowieść o kobiecie, która z uważnością wsłuchuje się w siebie i coraz pełniej buduje własny świat, czerpiąc z natury to, co najcenniejsze – spokój, harmonię i autentyczność.

solar.com.pl



NIE TYLKO NA UPALNE LATO

Mgiełka do twarzy SKIN1004 Centella Hyalu-Cica Cloudy Mist to idealny kosmetyk do torebki na każdą porę roku. W sekundę tonizuje cerę, nadając jej naturalny blask. Może być stosowana jako element regularnej pielęgnacji lub do odświeżania skóry w ciągu dnia.

notino.pl



KROK DO KOMFORTU

Flagowe mokasyny Glamoursy łączą minimalistyczną estetykę, wysoką jakość wykonania i komfort noszenia, dzięki czemu pozostają w garderobie na wiele sezonów. Każda para powstaje ręcznie ze skóry naturalnej we współpracy z doświadczonymi rzemieślnikami.

glamoursy.pl



Z EFEKTEM „WOW"

Xiaomi TV S Pro Mini LED 2026 zmienia salon w centrum rozrywki – od filmowych wieczorów i transmisji sportowych, jogę po gry na konsoli. Ceny rekomendowane modeli z serii Xiaomi TV S Pro Mini LED 2026 zaczynają się od 2999 złotych.

mi.com



MOC PDRN

Marini Reboot PDRN Face Serum to zaawansowane, silnie regenerujące serum, stworzone z myślą o odbudowie bariery skórnej, wsparciu procesów naprawczych oraz działaniu anti-aging. Kluczowym składnikiem jest PDRN. Formułę uzupełniają peptydy, ceramidy, skwalan, masło shea i kwas hialuronowy, zapewniając skórze nawilżenie, wzmocnienie bariery hydrolipidowej i działanie przeciwstarzeniowe.

topestetic.pl



CELEBRACJE

Ziołowa remineralizująca pasta do zębów Himalaya Pro+ Hydroxyapatite to formuła w 95 proc. oparta na naturalnych składniki, która zapewnia codzienną świeżość, a także chroni i wzmacnia szkliwo przed codziennymi czynnikami zewnętrznymi.

himalayawellness.pl



DAR MORZA

Serum do ciała z linii Ziaja Gdynia AQUAport to lekka formuła z efektem blur, które intensywnie nawilża i poprawia elastyczność skóry i wygładza. Zawiera kwas bursztynowy, pantenol i glukonolakton, wspierające barierę hydrolipidową i zapewniające codzienny komfort skóry.

ziaja.com

eprasa.pl cf02f62fef



DOBRA OKAZJA

Roborock świętuje swoje 12. urodziny wraz z nowym partnerem marki – blogerem i autorem książek kulinarnych Rozkosznym. Z tej okazji ruszyła specjalna kampania promocyjna, w ramach której wybrane urządzenia Roborock można kupić nawet 60 proc. taniej. Są to m.in. roboty sprzątające oraz odkurzacze wet & dry i pionowe.

pl.roborock.com



EKSPRESOWE WYGŁADZENIE

Tołpa filler (+) bonding SPF 50+ to krem na dzień z bardzo wysoką ochroną przeciwsłoneczną, który łączy działanie SPF z pielęgnacją przeciwstarzeniową. Formuła z kationowym hialuronem i egzosomami z alg intensywnie nawilża, wygładza drobne zmarszczki i zapobiega ich utrwalaniu.

tolpa.pl



SPOJRZENIE NA PLUS

Maseczka pod oczy Notino Clarifying Bio-Cellulose Eye Patches Set z niacynamidem i wąkrotką azjatycką doskonale dopełni krem. Maska poprawia jakość skóry w okolicy oczu i przywraca jej witalność, świeżość i wypoczęty wygląd.

notino.pl



WIĘCEJ NIŻ TELEFON

Galaxy Z Fold8 to nowy wymiar smartfona. Poza tym, że rozkłada się do formatu kompaktowego tabletu, ma przestronny zewnętrzny ekran w formacie 4:3. Elegancki, złożony mieści się w najmniejszej kopertówce, a rozłożony zamienia się w ekran do oglądania seriali czy edycji zdjęć w podróży.

samsung.com



ELIKSIR WZMACNIAJĄCY

Oribe Hair Alchemy Bond Building Elixir to kuracja bez spłukiwania, która odbudowuje trzy kluczowe wiązania włosa i wzmacnia pasma od wewnątrz. Idealna do włosów osłabionych, łamliwych i zniszczonych – po farbowaniu i zabiegach chemicznych. Sprężystość i elastyczność bez efektu obciążenia.

hair2go.pl

OBIEKT POŻĄDANIA

GUESS powraca z kultową torebką Allegra. Model wyróżniają architektoniczne kształty inspirowane skrzydłami, precyzyjna, plisowana konstrukcja oraz miękka, zamszowa faktura. To dodatek stworzony z myślą o wygodzie noszenia i dynamicznym stylu współczesnej kobiety.

guess.eu



KAWA? NATURALNIE!

Saquella to włoska marka z tradycjami, a Bella Crema Smooth Original Italian to średnio palona kawa ziarnista o aromacie zawierającym nuty kwiatowo-owocowe. Dzięki temu, że jest kompozycją arabiki i robusty, pozwala uzyskać napar o średniej mocy oraz intensywnym zapachu i smaku.

herbataikawa.pl



Zdjęcia: serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef



WAGA 23.09–22.10

TWÓJ PARTNER MA WIELKIE PLANY, ALE SĄ ONE BARDZO KOSZTOWNE. ODCZUWASZ PRESJĘ, ŻEBY ZMIENIĆ SWÓJ STYL ŻYCIA, CHOĆ CZUJESZ, ŻE WASZA PRZYSZŁOŚĆ POWINNA OPIERAĆ SIĘ NA EMOCJONALNEJ WIĘZI, A NIE LUKSUSOWYM STYLU ŻYCIA. WARTO COFNĄĆ SIĘ O KROK I POZOSTAĆ W GRANICACH SWOICH MOŻLIWOŚCI.

SKORPION 23.10–22.11

Otwierają się przed tobą nowe szanse zawodowe. Słusznie chcesz z nich skorzystać, ale nie rzucaj się na nie z nastawieniem „wszystko albo nic". Budowanie czegoś nowego nie zawsze musi oznaczać burzenie tego, co miałaś wcześniej. Jeśli to możliwe, poczekaj do końca miesiąca, kiedy burza wpływów planetarnych ucichnie i będziesz mogła myśleć jaśniej.

STRZELEC 23.11–21.12

W najbliższych tygodniach stresy osobiste i finansowe z początku roku znikną i pojawią się nowe nadzieje na przyszłość. Poczujesz się pewna swoich możliwości. Co więcej, masz szansę powtórzyć romantyczną przygodę sprzed kilku tygodni. Nie ma tu żadnych ukrytych motywów, tylko dwoje ludzi cieszących się swoim towarzystwem.

KOZIOROŻEC 22.12–19.01

Czy posunęłaś się o krok za daleko, próbując osiągnąć coś, co przekracza twoje możliwości? Może się tak wydawać, ale poczekaj. W miarę upływu czasu otrzymasz oferty prawdziwej pomocy, a twoja sytuacja finansowa ulegnie poprawie. To, co wcześniej wydawało się niemożliwe, stanie się wykonalne, a nawet łatwe.

WODNIK 20.01–18.02

Staniesz przed koniecznością podjęcia kilku ważnych decyzji. Nie szukaj najłatwiejszego rozwiązania – sięgnij głębiej i przyjrzyj się prawdziwym przyczynom problemu. Zastanów się też, gdzie możesz się znaleźć za kilka lat. Brzmi to poważnie, ale poznasz, kiedy znajdziesz właściwą odpowiedź, ponieważ poczujesz, jak opuszczają się zmartwienia.

RYBY 19.02–21.03

W tym miesiącu jesteś w centrum uwagi, co może wydawać ci się nieco uciążliwe, zwłaszcza jeśli o nią nie prosiłaś. Ale bardzo dobrze radzisz sobie z odgrywaniem roli liderki, a skoro wszystko, co musisz zrobić, to być sobą – a przynajmniej tą wersją siebie, do której wszyscy są przyzwyczajeni – powinno to być łatwe.

BARAN 22.03–19.04

Los zmienił bieg wydarzeń i teraz sprzyja ci z wielką siłą, więc będziesz posuwać się naprzód bez żadnego wysiłku. Zwróć baczną uwagę na to, dokąd zmierzasz – ważne skrzyżowania lub zakręty na twojej trasie pojawią się bardzo szybko, a jeśli je przegapisz, powrót może okazać się niemożliwy.

BYK 20.04–20.05

Zazwyczaj radzisz sobie z konfliktami w związku, czekając, aż same się rozwiążą. A co, jeśli to ty jesteś winna? Wygląda na to, że druga osoba jest gotowa pójść na spore ustępstwa, by naprawić wasze relacje, i naprawdę pragnie je odbudować. Wystarczy, że przyznasz się do błędu.

BLIŹNIĘTA 21.05–20.06

Zachowaj ostrożność, zanim mocno zaangażujesz się w nowy projekt. Jak się przekonasz, prawdopodobnie będziesz musiała zająć się nim sama. Ponadto sprawa jest bardziej skomplikowana, niż się wydaje. Jeśli w myślach zaplanowałaś to jako zadanie, które da się wykonać w ciągu zaledwie kilku tygodni, przemyśl to jeszcze raz.

RAK 21.06–22.07

Pełnia Księżyca w tym miesiącu przyniesie ci nagrodę i uznanie za dotychczasowe osiągnięcia zawodowe. To świetnie i powinnaś się tym cieszyć, ale może się okazać, że na obecnym stanowisku nie masz już przed sobą żadnych perspektyw rozwoju. Może czas zadać sobie pytanie, co wolałbyś robić zamiast tego. Nie czekaj zbyt długo.

LEW 23.07–22.08

Chociaż Lew ma reputację przywódcy, woli trzymać się tego, co zna. Mówisz, że dążysz do lepszej przyszłości, ale w rzeczywistości próbujesz odtworzyć przeszłość, dodając do niej kilka nowych elementów. Odpuść sobie to wszystko. Wczuj się w klimat nowej ery i wybierz inną ścieżkę.

PANNA 23.08–22.09

Wygląda na to, że zamierzasz wplątać się w kłótnię, która nie ma z tobą nic wspólnego i może poruszyć sprawy z przeszłości, do których wolałabyś nie wracać, a także przysporzyć ci więcej problemów w przyszłości. Twoje motywy są dobre – chcesz tylko pomóc – ale czy naprawdę musisz to robić?

Tekst: Bernard Fitzwalter, ilustracja: Michelle Eismann

eprasa.pl cf02f62fef

ELLE DECORATION



CODZIENNA DAWKA DESIGNU

DECORATION.ELLE.PL I W SOCIAL MEDIACH

ELLE Decoration Polska www.decoration.elle.pl elledecorationpolska

eprasa.pl cf02f62fef

hot OR not



Szpilki z najnowszej kolekcji **SAINT LAURENT** przyciągają wzrok wyrazistą sylwetką, ale to materiał, z którego zostały wykonane, budzi największe emocje – przezroczysty termoplastyczny poliuretan (TPU).



AGNIESZKA WOLSZCZYK
Influencerka znana jako Ciocia Liestyle, ceniona za odważny styl i miłość do intensywnych kolorów.

HOT Dla mnie są mega hot! Wszystko się tu zgadza – klasyczna forma niczym z lat 90., obcas cienki jak szpileczka, wydłużony czub i oczywiście najmocniejszy element, czyli transparentne tworzywo, które sprawia, że buty są nieoczywiste i mają bardziej casualowy charakter. Kojarzą mi się z silnymi, pewnymi siebie kobietami ze zdjęć Helmuta Newtona. Są niesamowicie seksowne!



MAJA CHITRO
Szefowa działu kultury ELLE, miłośniczka oversize'ów, mody japońskiej i koreańskiej.

NOT Kiedy dobrych kilka lat temu zobaczyłam zaparowane od potu stopy Kim Kardashian w przezroczystych butach z tworzywa Yeezy – marki jej ówczesnego partnera Ye – uznałam, że trudno będzie ten widok przebić. Miałam rację. Jestem daleka od przekonania, że moda powinna być praktyczna. Mocny trend z lat 90. z wykorzystaniem TPU powraca, choć nie każdy – w tym ten – powinien. Nieestetyczne parowanie to jedno, dwa – buty wymagają nieskazitelnego pedikiuru. Trzy? To wyłącznie jednosezonowa przyjemność.

Zdjęcia: Alicja Kozak, archiwum prywatne Agnieszki Wolszczyk, serwis prasowy

eprasa.pl cf02f62fef

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 cf02f62fef



eprasa.pl cf02f62fef

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 cf02f62fef



eprasa.pl cl02f02fef