PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 4 (427) ROK XXXVII
KWIECIEŃ 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl
NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!
PONAD 230 MAREK
ZNIŻKI DO 75%

MISTRZ
FELIKS FALK
WCIĄŻ JEST TYLE PIĘKNA DO ODKRYCIA

HISTORIA OSOBISTA
Boska TROJANOWSKA

POROZMAWIAJMY
JAK ZNALEŹĆ PRACĘ, KIEDY JESTEŚ 50+?

PSYCHOLOGIA
CZY ZWIĄZEK MOŻE TRWAĆ ZBYT DŁUGO?

NIEZAPOMNIANA
SYLVIA PLATH
WSZYSTKIE KŁAMSTWA NA JEJ TEMAT

Jennifer LAWRENCE
NIE CHCĘ BYĆ JUŻ MIŁA I GRZECZNA

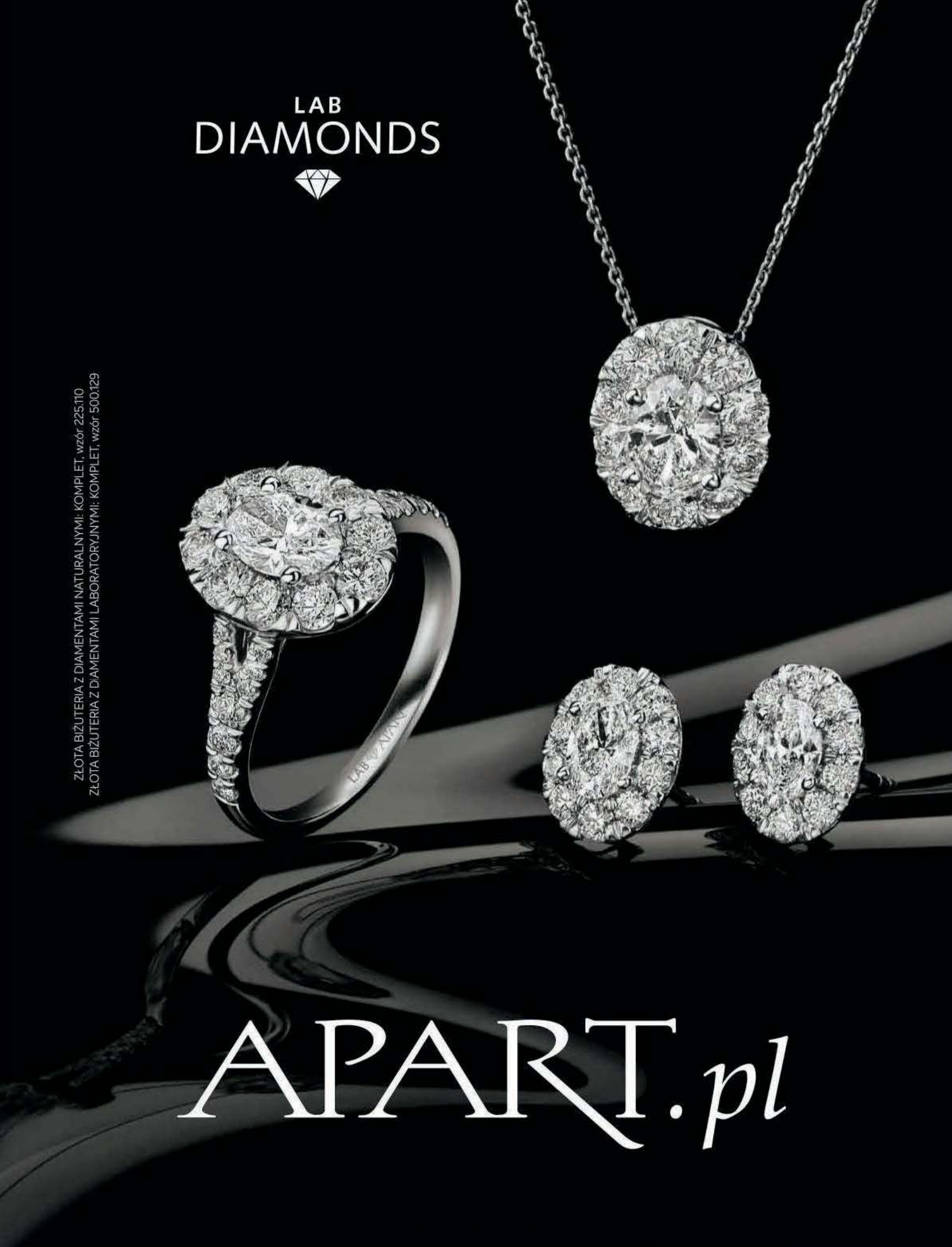
FOTOGRAFOWAŁA: EMMA SUMMERTON

ISSN 1230-8293 04
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 14.04.2026

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl 1c6cd4


LAB
DIAMONDS
ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI NATURALNYMI: KOMPLET, wzór 225.110
ZŁOTA BIŻUTERIA Z DIAMENTAMI LABORATORYJNYMI: KOMPLET, wzór 500.129
APART.pl


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



eprasa.pl 1c6cd4137c

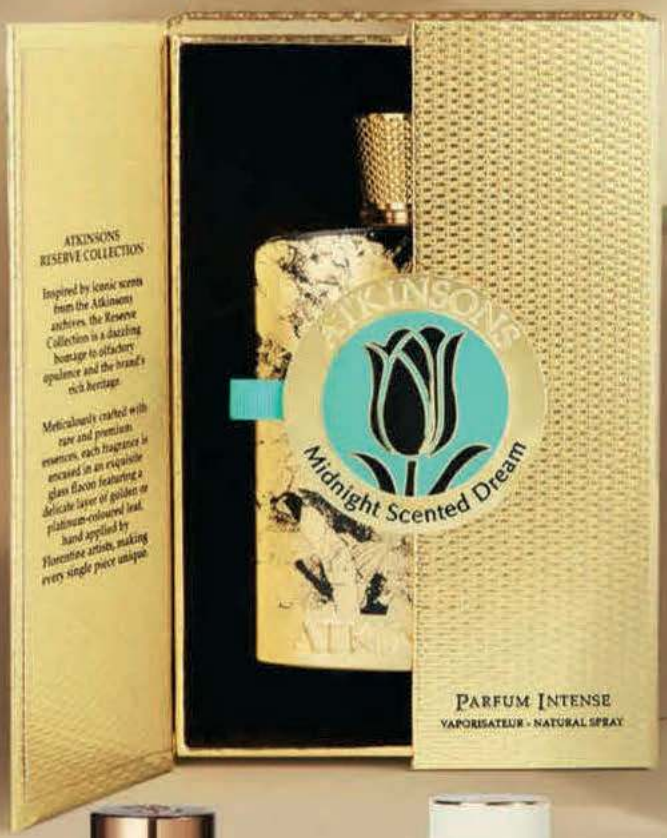
KTÓRĄ NISZOWĄ AURĘ WYBIERASZ?



AGATA BŁAZIŃSKA
GENERAL FRAGRANCE EXPERT DOUGLAS

Aura wzbudza podziw, oznacza emanowanie charyzmą, tajemniczością, wyjątkowym urokiem. Perfumy niosą za sobą emocje, które wpływają na odbiór naszej osoby przez otoczenie. Niszowe kompozycje, zwiastujące wiosnę, prezentują różnorodne odcienie. Która aura będzie Twoją w tym sezonie?

1



3



1. ATKINSONS Midnight Scented Dream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura Szekspirowskiego „Snu nocy letniej". Zmysłowe doznania momentów między nocą a świtem. Hipnotyzujący jaśmin, kremowy, biały migdał i uzależniająca wanilia otulone ciepłem bursztynowej ambry. Sen utkany z marzeń, 100 ml, **ok. 1365 zł**

2. BRUNELLO CUCINELLI Soffio Zenit
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura „cichego luksusu". Śródziemnomorska figa dosmakowana chłodną nutą lawendy i aromatycznego rozmarynu rozbrzmiewa pobudzona słodyczą skórzanego charakteru labdanum. Eteryczna esencja darów ziemi, 100 ml, **ok. 1389 zł**

2





4

3. CREED Wild Vetiver
DOSTĘPNY OD 17 MARCA 2026
Aura arystokratycznego ogrodu. Swobodna atmosfera pikniku i stąpania boso po trawie. Rześkie i musujące jagody Timur prowadzą do serca zapachu: ziemistego geranium i owocowej róży stulistnej. Szlachetny wetiwer ożywia całość swą zielonością niczym lekki wietrzyk, 100 ml, **ok. 1376 zł**

4. CHLOÉ Atelier des Fleurs Plage du Figuier
Aura południowej, francuskiej plaży. Kwiat, owoc i miąższ figi. Śródziemnomorska soczystość wyrażona nutą kwiatów pomarańczy. Ciepło i solarny charakter pełen łagodności i równowagi. Relaksująca kąpiel w promieniach słońca, 50 ml, **ok. 659 zł**

WELCOME TO BEAUTIFUL.

eprasa.pl 1c6cd4137c

5. CARON Musc Oli
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura zmysłowego komfortu. Intymność czystych nut kaszmirowych otula wraz z uziemiającym uściskiem kremowego drewna sandałowego. Poczucie spokoju i delikatna zapachowa pieszczota, 100 ml, **ok. 1129 zł**



5



7

7. THE MERCHANT OF VENICE Eternal Sunrise
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura Starożytnego Egiptu. Dymne i szlachetne Kyphi przeplecione drzewną nutą papirusu oraz słodyczą bobu tonka. Kadzidlane akcenty oraz żywice nadają całości balsamiczny efekt. Kompozycja przenosząca zmysły do świata rytuałów, 100 ml, **ok. 1590 zł**

8. KILIAN Love Don't Be Shy
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Niewinna aura pierwszej miłości. Pierwszy dotyk to wibrujący i zielony absolut kwiatu pomarańczy. Kolejne zbliżenie: luksusowa róża i nietuzinkowy wiciokrzew muśnięte słodyczą apetycznej pianki marshmallow. Następny krok to pulsująca zmysłowość ambry – definicja dogłębnego poznania, 50 ml, **ok. 1240 zł**



8



9

9. BOHOBOCO Plum Spray Paint
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura eksplozji. Dojrzała śliwka eksploduje pod wpływem swej obfitości, spadając z drzewa. Farba w sprayu opowiada twórczą historię, rozpryskując się i rozlewając po płótnie. Perfumy dosmakowane szafranem, nutami skóry i whisky zostawiają dymny ślad, niemożliwy do usunięcia, 50 ml, **ok. 719 zł**



6

6. VELVETVELO Archimède In Love
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura skradzionego pocałunku. Pobudzająca emocje soczysta malina zestawiona z absolutem róży nadają mu świeży, wyrazisty charakter. Mariaż liści i kwiatowych płatków (geranium, fiołek, magnolia, jaśmin i mimoza) przyciąga uwagę, podkreśla indywidualność i na długo pozostaje w pamięci, 100 ml, **ok. 499 zł**



10

10. BOHOBOCO Mango Yuzu Gasoline
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Aura obsesji. Pełne słodkiej soczystości mango ochłodzono świetlistym yuzu, cytrusowym, lecz z charakterystyczną goryczką. Te tropikalne owoce zderzone zostały z narkotycznymi oparami benzyny. To połączenie jest niepokojącą i zmysłową obsesją, 50 ml, **ok. 719 zł**

PERFUMY NISZOWE
ZNAJDZIESZ JE W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.
ZESKANUJ KOD I DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ!

DOUGLAS

eprasa.pl 1c6cd4137c





68



28

„Społeczeństwo chce, żebyśmy były miłe i grzeczne. Koniec z tym!”.

Jennifer Lawrence

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Dominika Bednarczyk-Krzyżowska i Radosław Krzyżowski kochają teatr i siebie 20

JEJ PORTRET Pyskata, niepokorna i przesympatyczna Jennifer Lawrence 28

MÓJ ŚWIAT Już nie FOMO, ale ROMO, czyli gdy cieszysz się, że coś cię omija 40

HISTORIA OSOBISTA Wszystko, czego dziś chce Izabela Trojanowska 46

SPOTKANIE Z MISTRZEM Czy Feliks Falk wróci do kręcenia filmów? 54

O TYM JEST GŁOŚNO Polska na prochach Kto i dlaczego uzależnia się dziś od narkotyków? 62

ŚWIATŁA NA... Młody zdolny – Sebastian Dela coraz lepiej radzi sobie w teatrze i na dużym ekranie 68

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA Nowa rubryka PANI, w której będziemy cię przekonywać o zaletach dojrzałości. Jako pierwsza zrobi to Ewa Drzyzga 74

POROZMAWIAJMY o szukaniu pracy, gdy jesteś 50+ 76

INSPIRACJA Mecenas Katarzyna Topczewska broni praw zwierząt 82

NIEZAPOMNIANA Odkrycie listów Sylvii Plath do jej terapeutki otworzyło na nowo dyskusję o życiu tej niezwykłej poetki 88



46

Na okładce: Jennifer Lawrence • fot. Emma Summerton/Trunk Archive

eprasa.pl 1c6cd4137c

SENSAI

ZREWITALIZOWANA OD PIERWSZEGO DNIA*

Nowy lotion o wzmocnionym działaniu
przeznaczony do rytuału Podwójnego Nawilżania

Szybko wchłaniający się lotion zapewnia natychmiastowe uczucie nawilżenia i rewitalizacji.
Zastosowany przed kremem sprawia, że witalność skóry zostaje wyraźnie wzmocniona.

CELLULAR PERFORMANCE
EXTRA INTENSIVE LOTION
EXTRA INTENSIVE CREAM



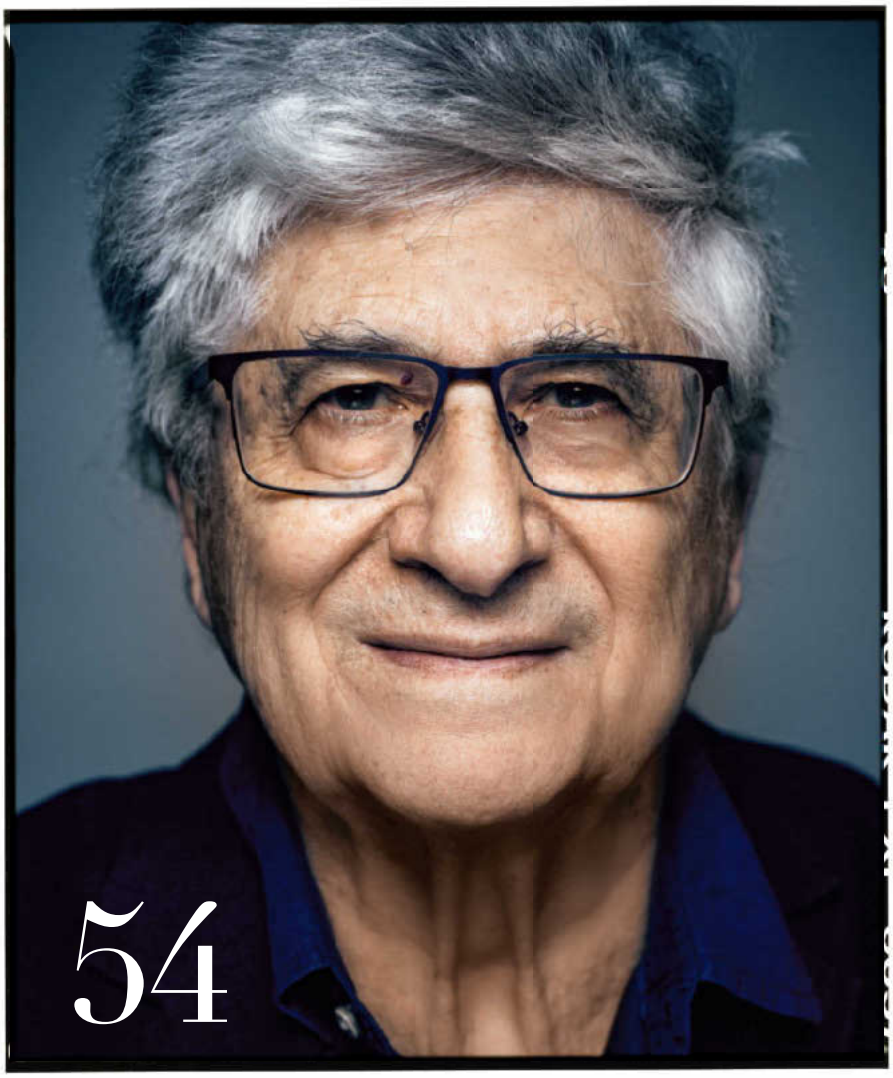
THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

*Wyniki niezależnych badań klinicznych po jednym dniu stosowania samego lotionu, przeprowadzonych na grupie 17 kobiet.

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

DOUGLAS







KULTURA

WYWIAD z Timem Rothem o jego roli w filmie „Peaky Blinders: Nieśmiertelny" 96

KINO „Tajny agent" z pięcioma nominacjami do Oscara i superduet Pattinson–Zendaya 100

SERIALE Świetne nowości z Nicole Kidman, Elisabeth Moss i Agatą Turkot 102

KSIĄŻKI Dobre political fiction i mocny irlandzki debiut obyczajowy 104

MODA

KOLORY WIOSNY Które barwy będą królować w tym sezonie? 114

NA CZTERY SPOSOBY Spódnica midi – pasuje do każdej sylwetki 118

WIĘCEJ NIŻ DODATKI W tym sezonie akcesoria odegrają naprawdę duże role 120

URODA I ZDROWIE

SYNTEZA MŁODOŚCI Kolagen jest kluczowy dla zachowania młodej skóry. Czy jednak jego suplementacja ma sens? 126

BAŚNIE Z TYSIĄCA I JEDNEJ NOCY Fascynujący świat orientalnych perfum 132

ZŁOTY NOS Poznaj zapachy, które zwyciężyły w naszym konkursie 135

FITNESS Czy joga wystarczy, by zadbać o kondycję? 150

DOBRE ZDROWIE Nie bój się kolonoskopii – to badanie ratuje życie 152

DOBRE ŻYCIE

MIĘDZY NAMI Razem z przyzwyczajenia, czyli związek przechodzony. Jak go uniknąć? 160

CHODZI O CIEBIE Czy można mieć depresję i tego nie zauważyć? 164

PSYCHOLOGIA FINANSÓW Dlaczego najlepsze podejście do pieniędzy przypomina... mycie zębów 168

BEZ POŚPIECHU

PODRÓŻE MARZEŃ City break w Berlinie 172

GOTUJEMY Wielkanocny miks tradycji z nowoczesnością 178

HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Wspominamy Bożenę Dykiel w słynnej roli Goplany 202

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 16

FELIETONY: Krystyny Jandy 15 Katarzyny Kasi 94 Grzegorza Małeckiego 95

KRZYŻÓWKA 158

ŻYCIE TOWARZYSKIE 196

Fot. maria_lh/Adobe Stock, Frazer Harrison/Wirelmage/Getty Images, Pola Sobuń, Paweł Trześniowski, Maciej Zienkiewicz/Forum, Alexandr Kolesnikov/Getty Images, Paweł Pajor/Adobe Stock

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl 1c6cd4137c

DOBRZE POWIEDZIANE:



„NIE POTRZEBUJĘ WIĘCEJ PIENIĘDZY, ALE KIEDY DOWIEDZIAŁAM SIĘ, ŻE ZARABIAM ZNACZNIE MNIEJ NIŻ SZczęściarze Z PENISAMI, WKURZYŁAM SIĘ NA SIEBIE. ZAWIODŁAM W NEGOCJACJACH, BO ZBYT SZYBKO SIĘ PODDAŁAM.

JENNIFER LAWRENCE



KIEDYŚ BYŁEM BARDZIEJ RADYKALNY W REAKCJACH, BARDZIEJ WRAŻLIWY NA SŁOWA CZY ZACHOWANIA. DZIŚ WIEM, ŻE W MAŁŻEŃSTWIE SEDNO TKWI W ODPOWIEDNIEJ DAWCE KOMPROMISU I ODPUSZCZANIU SOBIE NAWZAJEM.

FELIKS FALK



„NIE WIERZĘ W PRZYPADKI. „ZACZAROWANA DOROŻKA, ZACZAROWANY DOROŻKARZ, ZACZAROWANY KOŃ...". ZNA PANI TEN WIERSZ GAŁCZYŃSKIEGO? TAK WIDZĘ SWOJE ŻYCIE.

IZABELA TROJANOWSKA

PANI

DOBRA PRASA

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

PBC Polskie Badania Czytelnictwa

Izba Wydawców Prasy

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

Fot. Axelle/Bauer-Griffin/FilmMagic/Getty Images, Maciej Zienkiewicz/Forum, Paweł Trześniowski

eprasa.pl 1c6cd4137c

Natasza Urbańska
jako ambasadorka
marki Monnari



monnari

odkryj wybory Nataszy na **emonnari.pl**

monnari × NATASZA URBAŃSKA

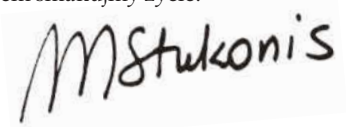
eprasa.pl 1c6cd4137c

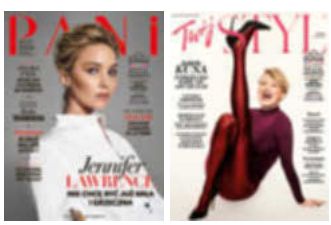


WARSZAWA,
KWIECIEŃ 2026



Cieszę się, że tam nie poszłam. Nie muszę być na każdej premierze filmu, promocji książki (chyba że przyjaciół), nie muszę znać każdego nowego serialu, bo coraz częściej łapię się na tym, że rzeczy naprawdę wybitne i warte obejrzenia zdarzają się niezwykle rzadko. Ale od lat niezmiennie zachwycam się filmami Paola Sorrentina. Mój ukochany cytat to ten z „Wielkiego piękna": „Wszyscy jesteśmy na skraju rozpaczy. Jedyne, co możemy zrobić, to spojrzeć sobie w oczy, dotrzymać sobie towarzystwa i trochę pożartować". W najnowszym filmie „La grazia" reżyser pyta, do kogo należą nasze dni, i zachęca, by podążać za swoimi dziećmi. Robię to. Moja córka z pokolenia Z uczy mnie wylogowania się z nadmiaru obowiązków, odpoczynku i dystansu. Do niedawna byłam podłączona do smartfona jak do kroplówki. Każde powiadomienie w telefonie odrywało mnie od pracy i życia. Trudno mi było powrócić do tego, co zaczęłam. I nagle odkrywam, że moje dziecko nie jest aktywne na Messengerze, nie odpisuje na wiadomości natychmiast. Bo? Poszła z psem na długi spacer, oglądała film i włączyła tryb „nie przeszkadzać", zagadała się z przyjaciółką w kawiarni. Kilkakrotnie usłyszałam: „Mamo, ja nie jestem non stop przy telefonie". „Skończę, zadzwonię. Wyluzuj". Dzieci potrafią przywrócić naszemu życiu dobre proporcje. O tym, czego nauczyła mnie córka, piszemy w tym numerze PANI. To zjawisko ma nazwę ROMO, czyli relief of missing out – ulga, że coś nas ominęło, że z czegoś świadomie zrezygnowaliśmy. Że jesteśmy tu i teraz. Na swoich prawach. I to jest dla nas dobre i wystarczające. Daliśmy się wkręcić w pęd. „A znasz to?" „A czytałaś, a słuchałaś, a byłaś?" Nie. Nie czytałam i nie byłam. Podoba mi się życie według własnego planu. Nieśpieszne gotowanie, piżamowe weekendy, gapienie się przed siebie. Na szczęście idzie wiosna. Oszołomieni kolorami, słońcem i ciepłem smakujmy życie!





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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

polub nas na WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

obserwuj nas na Instagramie: @PANI_MAGAZYN

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

eprasa.pl 1c6cd4137c



Fot. archiwum prywatne

Pani Krystyno, chcę o czymś napisać, pewnie Pani to nie dotyczy, tak mi się wydaje, ale ja zastanawiam się nad sobą, nad moim życiem i ośmielam się zapisać pewną refleksję, bo mnie to męczy. Przepraszam, jeśli to mało interesujące i po nic, ale obserwuję, że jest to wspólne wielu ludziom, nie tylko w pewnym wieku, ale także dużo, dużo młodszym. Żyję od dawna już najchętniej w swojej „bańce". Mam rodzinę, męża, dzieci, tęsknię za nimi, kiedy ich nie ma, ale przysłowiową rozgadaną „włoską rodziną" nie jesteśmy. Mam znajomych, współpracowników, lubię ich, ale... i z nimi, i z rodziną rozmawiam i kontaktuję się coraz mniej, coraz rzadziej, rozmawiam tylko o sprawach koniecznych, a na tematy ogólne nie rozmawiamy prawie wcale. Słucham swoich wybranych audiobooków, podcastów – w słuchawkach, oglądam swoje seriale – w słuchawkach, czytam swoje książki, wyjeżdżam chętnie sama, a jeśli z rodziną, to też żyję w swoim świecie, wstaję o świcie, chodzę na swoje spacery, mam swoje „zamyślenia" na długo wcześniej, zanim inni wstają i zaczynają „żyć" każdego dnia. Mąż chodzi na swoje spacery, wieczorne z psem. Z mężem mamy dwa telewizory, dwie różne biblioteki. Czy to źle? Czy dobrze? Nie wiem. Mnie jest dobrze. Czasem mam wyrzuty sumienia, ale widzę, że i oni, i wszyscy dookoła lubią być ze sobą sami, mieć swój czas, swoje sprawy. Mąż też wydaje się zadowolony z tego stanu. Żyje nam się dobrze, w przyjaźni i spokoju. Tak też żyje wielu ludzi dookoła mnie, czy to rodzaj autoterapii, samoobrony przed tym nadmiarem, natłokiem, jazgotem, wymogami czasów i dni codziennych? Może tak. Co pani o tym myśli?
Pozdrawiam.
Wiesława, mąż mówi Sława, dzieci Wisienka, wnuki Wiebaba.
Bo baba wie. A baba nie bardzo wie, ma wątpliwości.

Szanowna Pani,

Dziękuję za ten list. Ja też trochę tak żyję, tyle że z konieczności zajmuję się cały czas moimi „baranami", tzn. sprawami teatru. Lubię być sama i mieć czas dla siebie. Ale mimo organizowanej sobie samotności jestem rodzinna. Słyszę często, jak ludzie mówią „kocham go (ją), ale sobie nie przeszkadzamy", zastanawiam się, co to znaczy. Jednak wymiana myśli i wrażeń, opowiadanie o tym, co się robi i co się zamierza, wspólne świętowanie, posiłki, uprzejmości, wiedza o sobie wzajemna to jednak nierozerwalna część „wspólnego życia". A życie obok siebie? Nie wiem. Dzieci nie przeszkadzają tacie, babci, mamy nie przeszkadzają dzieciom, mężowi... no może, ale... te części wspólne, pytania, odpowiedzi, śmiechy, wzruszenia są jednak bardzo ważne, nawet niezbędne. Ja lubię pogadać, opowiedzieć, skonfrontować się, poradzić, doradzić. Chyba ratunek przed tym opresyjnym światem, w którym przyszło nam żyć, to jednak wspólnota. No nie wiem.
I jeszcze jedno: ja i pewnie pani nie nudzimy się ze sobą, a wielu ludzi się nudzi i pragną towarzystwa, nawet byle jakiego, ale to inny przypadek. Zasmucił mnie ten list. Serdeczności wysyłam. I jeśli Wisienka, Wiebaba i Sława, to chyba nie jest tak źle. ■

Krystyna Janda

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

eprasa.pl 1c6cd4137c

okulary **Loewe,** *2400 zł*
bransoletka **Apart,** *32 990 zł*
apaszka **Hermès,** *1250 zł*
buty **Alaïa,** *6200 zł*



torebka **Christian Louboutin,** *5600 zł*
pierścionek **Apart,** *43 590 zł*
rękawiczki **Valentino,** *2100 zł*

W pełni rozkwitu

„Ciężko było przestać wierzyć, że kwiat może być piękny bez celu" – Julio Cortázar

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

SINCE Kiehl's 1851

20% RABATU

PRZY ZAKUPIE 2 PRODUKTÓW

StylowaZAKUPY.pl

Z KODEM
WIOSNA2026







*Oferta obowiązuje od 27.03.2026 do 01.04.2026 lub do wyczerpania zapasów.
Nie łączy się z innymi ofertami. Rabat nie obowiązuje na Zestawy. Rabat pojawi się w koszyku po wpisaniu kodu i spełnieniu warunków oferty.
Oferta obowiązuje na kiehls.pl i w Sklepach Kiehl's.

eprasa.pl 1c6cd4137c



okulary **Dior,** *1600 zł*
torebka **Aquazzura,** *6300 zł*
pasek **Vanzetti/zalando.pl,** *199 zł*
bransoletka **Apart,** *35 990 zł*

torebka **JW Anderson,** *2400 zł*
torebka **Marc Jacobs/zalando.pl,** *2479 zł*
buty **Cesare Gaspari/zalando.pl,** *333 zł*

Kolor radości

„Niektórzy malarze przekształcają słońce w żółtą plamę, inni przekształcają żółtą plamę w słońce”
– Pablo Picasso

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

Gwiazdorskie kosmetyki

Odkryj dostępne tylko w perfumeriach Douglas marki ÔREBELLA, LOLAVIE i ABOUT-FACE, które są sygnowane przez gwiazdy: Bellę Hadid, Jennifer Aniston i Halsey.



Perfumy marki **ÔREBELLA**, firmowanej przez Bellę Hadid, wyróżniają się innowacyjną dwufazową formułą, która łączy aromaty z pielęgnującym olejkiem. Dzięki temu zapach rozwija się naturalnie na skórze, pozostawiając ją miękką, gładką i przyjemnie nawilżoną. Do wyboru mamy pięć kompozycji zapachowych (359 zł, 50 ml).



Sygnowana przez Jennifer Aniston marka **LOLAVIE** dba o kondycję włosów i wygląd fryzury. Minimalistyczne formuły kosmetyków nadają włosom piękny połysk i miękkość. Kultowym kosmetykiem marki jest wielozadaniowy spray Glossing Detangler (ok. 80 zł, 60 ml).

Marka makijażowa **ABOUT-FACE** została stworzona przez piosenkarkę i artystkę Halsey dla osób, które chcą wyrażać siebie bez ograniczeń. Dlatego wszystkie kosmetyki mają odważne, intensywne kolory i są mocno napigmentowane. Jednym z bestsellerów marki są matowe cienie w płynie Matte Fluid Eye Paint (ok. 85 zł, 4,5 ml).



Fot. materiały prasowe

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

eprasa.pl 1c6cd4137c



POWTÓRKI NIE BĘDZIE

egrasa.pl 1c6cd4187c



DOMINIKA BEDNARCZYK-KRZYŻOWSKA I RADOSŁAW KRZYŻOWSKI TO PARA AKTORSKA ZWIĄZANA Z DWOMA NAJLEPSZYMI KRAKOWSKIMI TEATRAMI. OD LAT UCZĄ SIĘ MIŁOŚCI W ZAWODZIE, KTÓRY WYMAGA CAŁKOWITEGO ODDANIA. WYBIERAJĄ SIEBIE, MIMO ŻE TEATR ZAWSZE JEST OBOK.

WYSŁUCHAŁA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**
FOTOGRAFOWAŁ: **SZYMON SZCZEŚNIAK**

Dominika:



Wspieramy się zawodowo. Wiele razy ocaliliśmy się nawzajem.

Do egzaminu na Wydział Aktorski w Krakowskiej Akademii Teatralnej przygotowywała mnie profesor Alicja Sławecka, nauczycielka impostacji głosu. Kiedyś zaprosiła mnie na zajęcia, abym powiedziała tekst studentom. Zauważyłam wtedy ciemnowłosego, wysokiego chłopaka. Potem, gdy już się dostałam na studia, na pierwszym roku mieliśmy spotkanie ze starszymi rocznikami. Znów go wypatrzyłam i czułam, że coś mnie połączy z tym „gościem". Widziałam Radka także podczas egzaminu z piosenki, miał fascynujący głęboki głos. Kiedyś siedziałam w akademickim bufecie, a on nagle zapytał: „A może pojechałabyś z nami do Cieszyna? Mamy zespół, jedziemy na koncert". „Jasne", rzuciłam. Kupiłam ich perkusiście pałki, bo nie miał, a na podróż słodycze, owoce. Śmieję się, że to była spora, ale dobra inwestycja.

Od tego czasu zaczęliśmy się spotykać, a na pierwszą randkę ambitnie zaprosił mnie na spektakl „Kalkwerk" w reżyserii Krystiana Lupy. To twórca, od którego później nauczyłam się niemal wszystkiego w zawodzie, ale wtedy mało co rozumiałam. Po kilku miesiącach wynajęliśmy z Radkiem mieszkanie i tak „skrobiemy rzepkę" od ponad 33 lat. Od samego początku dużo uczyliśmy się i pracowaliśmy, bo dla nas obojga teatr to wielka miłość i pasja. Zdarzały się momenty, kiedy widywaliśmy się tylko późnym wieczorem. Zawsze jednak organizowaliśmy życie tak, aby odrobić czas spędzony osobno.

Zawodowo bardzo się wspieramy. Wiele razy ocaliliśmy się nawzajem, szczególnie w sytuacjach, gdy któreś z nas miało pracy więcej lub mniej. Gdyby ktoś popatrzył na nas z boku, pewnie zastanawiałby się, jak to możliwe, że tyle lat jesteśmy razem. Radek to introwertyk, uczucia i myśli kryje głęboko, ja ekstrawertyczna, lubię wszystko przegadać. Jednak im jestem starsza, tym lepiej radzę sobie z emocjami. Podziwiam skupienie Radka, jego pracę nad rolą. Nauczyłam się nie ciągnąć go za język, nie dopytywać. Bardzo doceniam to, co przez ostatnie lata zrobił w Starym Teatrze. Przy wielu zmianach i burzach jego umiejętność rozmowy, konsolidacji zespołu, wyłączenie emocji, popatrzenia z boku były bardzo cenne. Lubię z nim rozmawiać o swojej pracy. Zawsze proszę, aby przychodził na moje próby generalne. Wiem, że to bywało dla niego męczące, bo ról, w które wchodziłam bardzo głęboko, miałam sporo.

Gdy urodziła się nasza córka Kaja, dziś dwudziestolatka, poukładała mi priorytety. Osadziłam się, pracowałam nad tym, żeby moje „wewnętrzne trzepotanie" nie wpływało na życie domowe. Przez rok byłam z Kają w domu, a Radek zaczął pracę w serialu „Na dobre i na złe". Jestem wdzięczna Leśnej Górze, że zatrudniła doktora Sambora. To dało nam wtedy finansową stabilność, a mężowi dużą rozpoznawalność. Widzowie bardzo utożsamiają nas z granymi postaciami. Wielokrotnie na spacerach po Plantach Kaja była brana za dziecko Joasi Liszowskiej, serialowej partnerki Radka. Podziwiam męża, że w kontaktach z ludźmi jest tak cierpliwy, hojny. Zdarzało się, że schodzenie z plaży na wakacjach zajmowało nam godzinę, bo proszono o zdjęcia, autografy. Ustawiałam całe rodziny w kolejce, żeby to jakoś opanować. Nigdy nie było dla mnie problemem to, że Radek wyjeżdża na plan. Tęskniłam, ale doskonale wiem, jakimi prawami rządzi się nasz zawód.

Mąż nauczył mnie poczucia wolności, tego, żeby posiadać swoje miejsca niezależnie od partnera. Kiedyś wydawało mi się, że wszystko będziemy robić razem, jednak zrozumiałam, że może być inaczej. Radek zawsze wybierał się sam w swoje podróże, mroźne rejsy. Kocha Spitsbergen i w tym roku był tam czwarty raz. Ja wtedy zabieram nasze dwa psy i ruszam w moje ukochane miejsce w Pieninach. Zakres zainteresowań Radka jest ogromny, a liczba przeczytanych książek imponująca. To na początku było dla mnie wręcz onieśmielające, ale i bardzo rozwijające. Jego pasje, to m.in. fotografia i astronomia. Kiedyś potrafił godzinami obserwować gwiazdy. Starałam się towarzyszyć mu, ale wymiękałam, bo lubię wstawać wcześnie. Przy Radku nauczyłam się życiowej mądrości i otwarcia na drugiego człowieka. Z wiekiem radykalizuję się, mocno reaguję na wszelkie przejawy nietolerancji, hejt. Mam niezgodę na krzywdę ludzką, zwierzęcą i wtedy działam impulsywnie. Radek zatrzymuje mnie w pół kroku i mówi: „Popatrz z różnych perspektyw i zobacz, czy faktycznie takie, a nie inne zachowanie spowoduje, że osiągniesz, to co chcesz". Mieszkamy w niedużym bloku, w dwupoziomowym mieszkaniu, które wygląda trochę jak dom na wsi. Ja jestem zbieraczką, Radek nie lubi nadmiaru. Bywam bałaganiarą, a sprzątam zrywami. W codziennym funkcjonowaniu bazujemy na sztuce kompromisu. Dwa lata temu wyprowadziła się Kaja. Mamy czas, aby przyjrzeć się sobie na nowo. Wsłuchać w siebie nawzajem, zakochać od nowa. I takiego czułego patrzenia nam życzę.

DOMINIKA BEDNARCZYK-KRZYŻOWSKA – absolwentka PWST w Krakowie. Od 1996 roku związana jest z Teatrem im. Juliusza Słowackiego. Zdobyła wiele nagród, a ostatnio za rolę Konrada w głośnej inscenizacji „Dziadów" Mai Kleczewskiej została laureatką Nagrody Kulturalnej Onetu i Miasta Krakowa O!Lśnienia. Gra w filmach i serialach, m.in. w „Informacji zwrotnej". Wspólnie z mężem stworzyła słuchowisko radiowe „Chronologia wody". Mama Kai, studentki drugiego roku AST.

Fot. Szymon Szcześniak/Visual Crafters, stylizacja Kania Kamińska, makijaż i fryzury Magdalena Moniczewska, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz
Dominika Bednarczyk-Krzyżowska ma na sobie: koszula Fracomina, spodnie Guess, buty Vanda Novak; Radosław Krzyżowski ma na sobie: bluzka H&M, koszula Bogner, spodnie i buty własność bohatera
Podziękowania dla Teatru im. Juliusza Słowackiego w Krakowie za pomoc w realizacji sesji.

eprasa.pl 1c6cd4137c

KÉRASTASE

PARIS

ZOSTAŃ SOBĄ NA DŁUŻEJ

PIELĘGNACJA WŁOSÓW NIWELUJĄCA UPŁYW CZASU

NOWOŚĆ

SERUM NA NOC

CHRONOLOGISTE

KAWIOR DŁUGOWIECZOŚCI
[PRO-XYLANE™ + ALGI OCHROPHYTA]

ODKRYJ



PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC

Nasi bohaterowie otrzymują biżuteryjny upominek od partnera cyklu, firmy W.KRUK.

To, co nas łączy, a paradoksalnie również dzieli, to ciekawość świata. Ona nas spaja, daje paliwo do rozmów, dyskusji, ale i konfrontowania się ze sobą. W takich zwarciach dzieją się inspirujące rzeczy, tyle że najczęściej obszary naszych zainteresowań nie pokrywają się ze sobą. Dominika ma ogrom pasji dla aktorstwa i sztuki, którą oczywiście z nią dzielę, ale są również inne obszary, które mnie absorbują, np. astronomia czy daleka północ. Próbowałem żonę w to wciągać, ale w końcu musiałem uszanować, że to nie są przestrzenie, którą ją intrygują. Dominika bardzo poważnie podchodzi do zawodu aktorki. Każdą rolę traktuje jak eksplorowanie nowego świata i przeważnie udaje się jej docierać do niesłychanie ciekawych miejsc. Kiedy trafia na materiał, który z nią wyjątkowo rezonuje, wiem o tym już po pierwszym tygodniu prób. Widzę, jak coś dzieje się z jej wzrokiem, sposobem mówienia, poruszaniem. Chodzi po domu i coś w jej głowie „się mieli". I tak wyglądają nasze kolejne dwa, trzy miesiące. A im bliżej premiery, coraz bardziej buduje swój osobny świat, ale ma jednocześnie potrzebę rozmowy o swoich odkryciach. Zdarza nam się pracować razem i wtedy jak w pigułce wychodzi wszystko, co nas łączy, i wszystko, co nas dzieli.

Gdyby ktoś chciał opisać nasz związek, wystarczy, że spędziłby z nami dzień na próbie. Zobaczyłby dwójkę temperamentnych ludzi, którzy się kochają, szanują, ale są kompletnie inni. Wspólnie zrobiliśmy sztuki teatralne, słuchowiska radiowe, gramy razem w filmach, serialach. W Krakowie w zasadzie uchodzimy za taką parę, która działa trochę jak jeden organizm. Często, kiedy pojawiają się jakieś propozycje, słyszymy: „A to może Dominika z Radkiem to zrobi. Albo Radek z Dominiką". Zdarzają się nawet sytuacje, że ktoś dzwoni do żony i uznaje, że wiadomości w sprawie prób, wyjazdów, które jej przekazał, a które dotyczą również mnie, są załatwione. A przecież jesteśmy mimo wszystko odrębnymi bytami. Tym, co bez wątpienia łączy nas najmocniej, jest Kaja, nasza córka: silna, niezależna, piękna istota. Cudowna mieszanka tego, co w Dominice i we mnie najlepsze, ale i tego, co trudne. Zresztą dynamikę całej naszej trójki można porównać do trójkąta: trzy wierzchołki, każdy ciągnie w inną stronę, ale czuje silny związek z pozostałymi. Zawsze możemy na siebie liczyć. Pewnie w każdym długotrwałym związku uczucia podlegają zmiennej dynamice, czasami się o tym mówi, czasem się to

Radosław:



Ważne, by dać sobie możliwość przeżycia kryzysów. My ją sobie dajemy.

tłumi. My też w pewnym momencie chyba uznaliśmy, że wspólne przeżywanie życia to nasza opcja domyślna. A przecież tak nie jest. Związek to żywy organizm, który potrzebuje paliwa i troski. Czasami musimy sobą wstrząsnąć, żeby przypomnieć sobie, że przecież żyjemy. I że to jedyne, co mamy, a powtórki nie będzie. Kiedy w związku pojawiają się kryzysy, ważne, by dać sobie możliwość przeżycia ich i my ją sobie dajemy. Chyba dlatego, że zrozumieliśmy, że w naszym byciu razem jest głęboki sens.

Dominika i jej gotowość, żeby brać na siebie moje problemy, jest niewiarygodna. Nigdy przez te 30 lat nie usłyszałem: „Przepraszam cię, ale wiesz, ja mam teraz swoje bardzo ważne rzeczy i radź sobie sam. Jesteś dorosłym mężczyzną". Zresztą mam w sobie skrypt, że mężczyzna powinien radzić sobie sam. Może dlatego miewam problem z tym, żeby się otworzyć i korzystać z ofiarowanego dobra.

Mocno pamiętam nasze pierwsze spotkanie. Dominika „wtargnęła" na zajęcia mojej grupy z impostacji w szkole teatralnej. Pierwsze, co zobaczyłem, to ogromne oczy. Oczy, które pożerają świat, absorbują i pochłaniają. Do dzisiaj żona anegdotycznie wypomina mi, że to ona mnie zdobywała. Może była bardziej zdeterminowana i aktywna? Ona na pierwszym roku, ja na trzecim, zajęty tysiącami przeróżnych spraw. Studiowałem, grałem w zespole, wszystko mnie interesowało. I nagle pojawiła się ona – iskra, petarda. Taka jest do dziś. Mało znam osób tak pełnych życia. Z upływem lat jakoś krzepniemy, zmieniamy swą intensywność, ale w Dominice te najjaśniejsze płomienie cały czas buzują. Oboje sporo pracujemy, ale raczej nie zdarza się, żebyśmy nie znaleźli momentu na obgadanie dnia. Pracujemy w różnych teatrach, więc rytmy naszych dni są wyznaczane przez terminy premier, plany zdjęciowe. Po spektaklach trzeba wyjść z psami. Czasem się targujemy, kto ma to zrobić. Mamy dwa wspaniałe energiczne zwierzaki. Opieka nad nimi wymaga czasu i logistyki, ale radość, którą nam dają, jest nieporównywalna z niczym. Coraz bardziej lubię te momenty, kiedy po prostu mamy czas na bycie w domu. Kładziemy się do łóżka, czytamy książki, coś oglądamy. Albo coś tam skubię przy zdjęciach (lubię fotografować), Dominika jest obok, robi swoje rzeczy, przerywamy, gadamy, potem wracamy do swoich spraw. To momenty, które uwielbiam, jest w nich dużo ciepła i bezpieczeństwa. Proste przyjemności. ■

RADOSŁAW KRZYŻOWSKI – absolwent krakowskiej PWST. Po studiach związał się z Teatrem im. Juliusza Słowackiego, działał także w teatrze Offowym. Występował w teatrach krakowskich: Mniejszym, Stowarzyszenie Teatralne Łaźnia, STU. Od lat związany z Narodowym Teatrem Starym. Popularność przyniósł mu serial „Na dobre i na złe". Zagrał m.in. w dramacie biograficznym „Mój biegun" postać podróżnika Marka Kamińskiego.

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl 1c6cd4137c


CELLULAR
EPIGENETICS
COFNIJ
WIEK SKÓRY
W 2 TYGODNIE*
1sza DEDYKOWANA SKÓRZE TECHNOLOGIA AGE CLOCK opracowana przez naukowców DO POMIARU BIOLOGICZNEGO WIEKU SKÓRY
DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

OPARTE NA EPIGENETYCE

NIVEA

Epigenetyka to dziedzina nauki, która bada, jak nasz styl życia i środowisko – promieniowanie słoneczne czy zanieczyszczenia – wpływają na wyłączanie genów, przyspieszając **starzenie się skóry**. Ten proces można odwrócić! Poprzez zmianę stylu życia oraz pielęgnację z zastosowaniem **składników aktywnych** odkrytych dzięki badaniom epigenetycznym.

PRZEŁOMOWY EPICELLINE®

Epicelline® aktywuje funkcje długowieczności w skórze i cofa oznaki starzenia się skóry w 2 tygodnie.



98% POTWIERDZA WIDOCZNE ODMŁODZENIE SKÓRY**

PRZED

PO***





COFNIJ 10 OZNAK STARZENIA SIĘ SKÓRY****

- Objętość zmarszczek **-24%**
- Blask **+20%**
- Wypełnienie **+47%**
- Elastyczność **+20%**



- Głębokie zmarszczki **-20%**
- Efekt liftingu **+20%**
- Jędrność skóry **+20%**
- Nawilżenie **+36%**
- Wygładzenie **+17%**
- Wzmocnienie skóry **+25%**

* in vitro ** badanie kliniczne z udziałem 43 kobiet, 2024, 98% potwierdza wystąpienie oznak odmłodzenia skóry (poprawa jędrności/ elastyczności, efekt liftingu, blask) *** Rzeczywiste wyniki pomiaru zmarszczek za pomocą PRIMOS, bez retuszu. Rezultaty po 2 tygodniach, indywidualne wyniki mogą się różnić. **** badania kliniczne, współczynnik poprawy, 30-34 kobiety, 2024

eprasa.pl 1c6cd4137c

JENNIFER LAWRENCE

Moje NOWE ŻYCIE

Niech nie zmyli was wizerunek wiecznie uśmiechniętej ulubienicy Ameryki. Jennifer Lawrence już dawno przestała być grzeczna. Dziś walczy o prawa kobiet i głośno mówi, co myśli. Bez cenzury. Jej nie da się zatrzymać.

TEKST: **IGA NYC**

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl/1c6cd4137c

Czy możesz podać pięć tytułów filmów, w których wystąpiła Jennifer Lawrence? Takie pytanie aktorka zadawała przechodniom w Los Angeles. Była to sonda przeprowadzona na potrzeby programu „Jimmy Kimmel Live!". Lawrence miała już wtedy na koncie Oscara i trzy Złote Globy, ale kiedy jedna z zaczepionych kobiet przyznała, że nie potrafi wymienić ani jednego, rozbawiona gwiazda odparła: „No pewnie, ze znanych mi Jennifer to Aniston jest znacznie lepszą aktorką, prawda? Ładniejsza, bardziej zabawna, występuje w lepszych filmach". A gdy rozmówczyni potakująco kiwała głową, ona wyciągnęła rękę i przedstawiła się: „To ja jestem Jennifer Lawrence".

Tak naprawdę 35-latka to poważna konkurentka Aniston do tytułu America's Sweetheart, czyli ulubionej dziewczyny Ameryki. Bo tak jak gwiazdę „Przyjaciół" pokochały przedstawicielki pokolenia X, tak odtwórczyni postaci Katniss Everdeen stała się idolką milenialek.

Z kimś takim jak ona każda z nas chciałaby się przyjaźnić. Lawrence jest bezpretensjonalna, ma poczucie humoru i ogromny dystans do hollywoodzkiego blichtru. Dowody? Uwielbia „psuć" innym gwiazdom zdjęcia z czerwonego dywanu, wchodząc w kadr i robiąc zabawne miny, bez ogródek przyznaje, że jest uzależniona od oglądania reality show rodziny Kardashian, a podczas koncertu Billy'ego Joela wskoczyła na pianino i zaczęła tańczyć do piosenki „Uptown Girl". Więcej przykładów? Tuż po tym, jak 40 milionów telewidzów zobaczyło jej upadek w drodze po statuetkę Oscara, na pytanie, co robiła w ramach przygotowań do imprezy, odparła z rozbrajającym uśmiechem: „Umyłam włosy, zrobiłam make-up, przymierzyłam sukienkę i tyle. Na szczęście wciąż pasowała, więc mogłam się wyluzować i wypić shota na odwagę". To właśnie Jennifer Lawrence w pigułce. Piękna dziewczyna w olśniewającej kreacji od Diora, która potrafi się z siebie śmiać. I jak jej nie kochać?

AŻ DO KRWI

Brak nominacji do Oscara dla Lawrence za rolę w filmie „Zgiń, kochanie" to według krytyków jedno z największych rozczarowań tegorocznej gali. Bo choć aktorka zdobyła już jedną statuetkę (za „Poradnik pozytywnego myślenia" w 2013 roku) i ma wiele innych nagród na koncie, to właśnie postać Grace jest najbardziej zniuansowana w całym jej dorobku. Tak przejmującego portretu macierzyństwa i depresji poporodowej dawno w kinie nie było. Film walczył zresztą o Złotą Palmę w Cannes, a Lawrence otrzymała nominację do Złotego Globu dla najlepszej aktorki.

„TRUDNO JEST ROZMAWIAĆ O MACIERZYŃSTWIE, BO KAŻDA Z NAS PRZEŻYWA JE INACZEJ".

„Za słodki. Prawdziwa matka sama upiekłaby tort", komentuje Grace, kiedy jej mąż Jackson (w tej roli świetny Robert Pattinson) przywozi ciasto kupione na pierwszą „półrocznicę" ich syna. Młoda kobieta właśnie zamieszkała z rodziną na sielskim odludziu, ale odizolowana od dawnego wielkomiejskiego życia, od pracy, pasji i przyjaciół, powoli traci grunt pod nogami. I zmysły. Grace bezgranicznie kocha syna, ale ma wrażenie, że odkąd zaszła w ciążę, jej ciało przestało należeć do niej, a ona sama została sprowadzona przez otoczenie jedynie do roli matki. Wszyscy dają sobie prawo do komentowania i udzielania dobrych rad, a to tylko potęguje jej poczucie samotności i frustrację. Pogłębia żałobę po dawnym „ja", do którego nie ma już powrotu. „Każda trochę wariuje w pierwszym roku", słyszy Grace od teściowej Pam (również świetna Sissy Spacek), bo cierpienie jest niewygodne, lepiej je zbagatelizować. Otoczenie chciałoby, żeby Grace jak najszybciej wróciła do równowagi i zaczęła zachowywać się „normalnie", jak na matkę i żonę przystało, ale ona się przeciwko tym oczekiwaniom buntuje. I próbuje uciec z klatki poukładanego rodzinnego życia. Kwiecistą tapetę w uroczym domku na prerii zdziera własnymi paznokciami aż do krwi.



Z Robertem Parttinsonem stworzyli w „Zgiń, kochanie" fenomenalny duet. „To zemsta za »Zmierzch«" - mówi Lawrence, która przegrała niegdyś casting do roli Belli Swan.

eprasa.pl 1c6cd4137c



JENNIFER LAWRENCE

Nie jest dyplomowaną aktorką, nie skończyła nawet szkoły średniej, ale ma na koncie Oscara i trzy Złote Globy. Urodziła się w 1990 roku w Louisville w stanie Kentucky w USA jako córka właściciela firmy budowlanej i menedżerki na letnich obozach dla dzieci. Miała 14 lat, kiedy podczas wycieczki w Nowym Jorku zaczepił ją łowca talentów i namówił, żeby spróbowała sił w show-biznesie. Sześć lat później dostała pierwszą nominację do Oscara, za film „Do szpiku kości". Kolejne nominacje przyniosły jej tytuły „Poradnik pozytywnego myślenia" (wygrana w 2013 r). „American Hustle" i „Joy". Z kolei największą popularność zawdzięcza roli Katniss Everdeen w „Igrzyskach śmierci". Od 2019 roku jest żoną marszanda Cooke'a Maroneya. Mają dwóch synów urodzonych w 2022 i 2025 roku.



Z Liamem Hemsworthem i Joshem Hutchersonem spotkali się po raz pierwszy na planie sagi „Igrzyska śmierci" w 2012 roku.

Fot. Taylor Hill/FilmMagic/Getty Images, Valery Hache/AFP/East News, Invision/Associated Press/East News, Bieber/babirad/Sipa/East News, Stewart Cook/CBS/Getty Images, Stephane Cardinale/Corbis/Corbis/Getty Images, Rob Latour/Variety/Penske Media/Getty Images, Randy Holmes/Disney General Entertainment Content/Getty Images, Arnold Jerocki/Getty Images for Christian Dior

PIERWSZY DZIEŃ NOWEGO ŻYCIA

Lawrence, która podczas zdjęć do filmu była w ciąży, wypada jako Grace niezwykle przejmująco, choć sama jeszcze wtedy nie doświadczyła podobnych emocji. Dwa lata wcześniej urodziła syna i zalała ją fala szczęścia. Cy był dla niej i jej męża Cooke'a Maroneya, marszanda i dyrektora prestiżowej galerii sztuki Gladstone w Nowym Jorku, wyczekanym dzieckiem. Tęczowym, bo poprzednią ciążę Jennifer poroniła. O przyjściu na świat Cya (chłopiec dostał imię na cześć ulubionego malarza Marone'a, którym jest Cy Twombly) aktorka mówi: „Trudno jest rozmawiać o macierzyństwie, bo każda z nas przeżywa je inaczej. Kiedy byłam w dziewiątym miesiącu ciąży, zastanawiałam się: »Wszyscy mówią, że pokocham dziecko bardziej niż mojego ukochanego kota. A jeśli to nieprawda? Może będę go kochała tak samo jak kota, wcale nie bardziej? Czy to będzie oznaczało, że jestem złą matką?«. Ale po porodzie poczułam, że to pierwszy dzień mojego nowego życia. Wspaniałego życia. Wpatrywałam się w synka i byłam zakochana po uszy. Moje serce rozszerzyło się do rozmiarów, o których istnieniu nie miałam pojęcia".

„MYŚLAŁAM, ŻE ROBIĘ WSZYSTKO ŹLE. ŻE NIE SPRAWDZAM SIĘ W ROLI MATKI I NISZCZĘ ŻYCIE SWOICH DZIECI".

Dlatego Jennifer nie była przygotowana na to, co przyszło po drugim porodzie w 2025 roku. W wywiadzie dla „The New Yorker" aktorka przyznała, że doświadczyła depresji poporodowej. „Za każdym razem, kiedy nasz synek płakał, byłam przekonana, że nie lubi swojego życia, nie lubi mnie. Wydawało mi się, że wszystko robię źle i nie sprawdzam się w roli matki. A jak tak dalej pójdzie, to zniszczę życie obojga moich dzieci". W pewnym momencie była już tak zdesperowana, że zalana łzami poprosiła chatGPT o wsparcie i kiedy dostała odpowiedź: „Robisz wszystko najlepiej, jak potrafisz. Jesteś kochającą mamą", poczuła prawdziwą ulgę. To wystarczyło, chociaż wiedziała, że odpisuje jej maszyna, nie człowiek. Aktorka otwarcie mówi, że wyjść z depresji poporodowej pomogły jej dopiero leki, i deklaruje: „Posiadanie dzieci zmienia wszystko, wywraca do góry nogami całe życie. To brutalne i niesamowite jednocześnie. Dzisiaj to sprawy związane z synami decydują, jak pracuję, kiedy pracuję i czy w ogóle pracuję. Ale to właśnie oni otworzyli przede mną nowy wspaniały świat".

WYWIAD Z WAMPIREM

O ekranowym duecie, który w „Zgiń, kochanie" stworzyła z Robertem Pattinsonem, Lawrence mówi żartobliwie: „To zemsta za »Zmierzch«". Na początku kariery aktorka brała udział w castingu do roli Belli Swan, ale ostatecznie ekranową partnerką zabójczo przystojnego wampira Edwarda Cullena została Kristen Stewart. Dlatego kiedy teraz J.Law wybierała obsadę do swojego najnowszego filmu – bo to ona wyprodukowała „Zgiń, kochanie" – zdecydowała się właśnie na Roberta Pattinsona. O współ-

eprasa.pl 1c6cd4137c

pracy z aktorem mówi: „Najbardziej podobało mi się to, że potrafiliśmy bardzo długo przebywać w tym samym pomieszczeniu i nic nie mówić. Cisza nie była dla nas krępująca, nie próbowaliśmy jej zagadać. To niezwykle odprężające". W towarzystwie Pattinsona Lawrence czuła się tak swobodnie, że zrezygnowała nawet z koordynatora intymności. „W Robercie nie ma nic perwersyjnego, więc nie obawiałam się, że podczas kręcenia scen seksu zrobi się niezręcznie. Kiedy akurat wspólnie nie milczeliśmy, to rozmawialiśmy o naszych partnerach i dzieciach, pokazywaliśmy sobie ich zdjęcia. Robert wiedział, że na niego nie lecę i nie miał z tym problemu. A wielu aktorów czuje się urażonych, jeśli na ich widok nie miękną ci nogi i nie marzysz o tym, żeby pójść z nimi do łóżka. Ich męskie ego cierpi, więc zaczynają cię karać i utrudniać pracę na planie".

Z kolei Pattinson mówi: „Pierwszy raz widziałem Jennifer w 2010 r., w filmie »Do szpiku kości«. I tak jak wszyscy zastanawiałem się: »Kim jest ta dziewczyna?«. Na ekranie była niczym dzikie zwierzę, emanowała pierwotną siłą. Jej kariera dopiero startowała, ale nie miałem wątpliwości, że zostanie wielką gwiazdą". Lawrence zagrała twardą nastolatkę z Ozark, zapomnianego przez Boga i ludzi zakątka Ameryki, która utrzymuje chorą matkę i rodzeństwo, jednocześnie poszukując zaginionego ojca. Film Debry Granik przyniósł 20-letniej Jennifer pierwszą nominację do Oscara. Przegrała wtedy z Natalie Portman, która zdobyła statuetkę za „Czarnego łabędzia", ale już dwa lata później została nagrodzona przez Akademię za rolę niestabilnej emocjonalnie wdowy w „Poradniku pozytywnego myślenia" Davida O. Russella.

Zakochaną w wampirze nastolatką ze „Zmierzchu" Lawrence nie została, ale wygrała casting do innej filmowej franczyzy, „Igrzysk śmierci". I przez kilka lat wcielała się w waleczną Katniss Everdeen, futurystyczną wersję Joanny D'Arc. Kasowy sukces produkcji był ogromny – ekranizacja sagi zarobiła 3,3 miliarda dolarów, a aktorka stała się tak popularna, że musiała zatrudnić ochroniarzy, którzy chodzili za nią krok w krok. Nie była przygotowana na taką skalę sławy. „Zaczęłam obsesyjnie sprzątać. Codziennie po przebudzeniu, bardzo wcześnie, zabierałam się do czyszczenia całego domu. Na początku myślałam, że mam po prostu taki nastrój, ale potem uświadomiłam sobie, że powoli tracę rozum. Przez to całe zamieszanie wokół siebie czułam się jak sparaliżowana i miałam wrażenie, że tonę".

„WIELU AKTORÓW CZUJE SIĘ URAŻONYCH JEŚLI **NIE MARZYSZ, ŻEBY IŚĆ Z NIMI DO ŁÓŻKA".**

NASTOLATKA W NOWYM JORKU

Aktorką została przez przypadek. Wychowała się na farmie w stanie Kentucky, na konserwatywnym południu, gdzie wszyscy głosują na Republikanów i w każdą niedzielę chodzą do kościoła. W szkole, jak na porządną amerykańską nastolatkę przystało, była cheerleaderką. Grała też w koszykówkę w drużynie prowadzonej przez jej ojca Gary'ego, właściciela firmy budowlanej, oraz w hokeja na trawie. A w wolnym czasie trenowała jazdę konną. Jak widać, świetnie sobie radziła, mimo to czuła, że nie pasuje do rówieśników. „Zawsze byłam dziwna. W szkole nie lubiłam przerw między lekcjami. Nie znosiłam plenerowych wycieczek. Imprezy? Ogromny stres, a nie zabawa. I jeszcze to moje specyficzne poczucie humoru...", mówi. Zmagała się też z lękiem i brakiem pewności siebie. I choć przeszła terapię, wciąż zdarza jej się wpisywać w Google swoje nazwisko, a potem czytać negatywne opinie i zadręczać tym, że nie jest wystarczająco ładna i fajna.



Na tegorocznym rozdaniu Złotych Globów – aktorka była nominowana do nagrody za rolę w „Zgiń, kochanie". Towarzyszył jej mąż, marszand Cooke Maroney.

eprasa.pl 1c6cd4137c



Kiedy w 2023 roku na festiwalu w Cannes zdjęła szpilki i zamieniła je na japonki, zostało to potraktowane jako manifest feministyczny. Niesłusznie. Po prostu było jej niewygodnie.

„NA POCZĄTKU KARIERY MIESZKAŁAM W DOMU BEZ CIEPŁEJ WODY, ALE BYŁAM ZDETERMINOWANA, BY ZNALEŹĆ SWOJĄ DROGĘ".

Miała 14 lat, gdy podczas wycieczki z mamą do Nowego Jorku została dostrzeżona przez łowcę talentów. Przekonał panią Lawrence, że jej córka ma potencjał, żeby zostać modelką. Może nawet aktorką. Rodzice zgodzili się, by rzuciła szkołę i zamieszkała w Nowym Jorku ze starszym bratem, 18-letnim Blainem. Jak wspomina aktorka, ich mieszkanie miało ściany z kartonu, a po budynku biegały szczury. „Najgorzej było w nocy, bo wtedy wychodziły w poszukiwaniu jedzenia. Na początku wyrzucałam im bochenki chleba, ale miałam tak ograniczony budżet, że w końcu zaczęłam odcinać to, co szczury nadgryzły i zjadałam resztę. Doszłam do momentu, w którym dosłownie dzieliłam się jedzeniem ze szczurami", wspomina. „Mieszkanie było straszne, nie było w nim nawet ciepłej wody ani kuchni, tylko kuchenka gazowa wstawiona do szafy. Ale byłam zdeterminowana, żeby spróbować szczęścia i znaleźć swoją drogę". Blaine wkrótce wrócił do rodzinnego Louiseville, a Jennifer została w wielkim mieście sama. Na castingach udawała starszą, niż w rzeczywistości, żeby rodzice nie poszli do więzienia za zaniedbanie obowiązku szkolnego córki. „Mama zrobiła mi nawet fałszywy dyplom ukończenia szkoły średniej w Microsoft Wordzie", śmieje się Lawrence, ale przyznaje, że brak wykształcenia to jeden z jej największych kompleksów.

Niestety pierwsze zlecenie, reklama strojów sportowych, skończyło się porażką. „Na planie wszystkie inne dziewczyny tylko udawały, że grają w piłkę. A ja dostałam szału, bo naprawdę chciałam wygrać. Efekt? Czerwona twarz, mokre od potu włosy. W obiektywie nie wyglądało to atrakcyjnie", wspomina Lawrence. Wtedy jej agencja zaproponowała, żeby spróbowała z aktorstwem, i wszystko potoczyło się już bardzo szybko. Kilka ról w telewizji, arthouse'owe kino, nominacja do Oscara za „Do szpiku gości", potem kolejna. Kiedy w 2013 r. odbierała pierwszą złotą statuetkę, i jak na razie jedyną, miała zaledwie 22 lata, ale już kochał ją cały świat. Była piękna, inteligentna i ironiczna,

eprasa.pl 1c6cd4137c

a jednocześnie nieco swojska. Nadęte do granic możliwości Hollywood, w którym królowały chłód, dystans i wystudiowane pozy, właśnie takiej gwiazdy wtedy potrzebowało. Jennifer Lawrence wniosła powiew świeżości.

JAPONKI W PAŁACU

Następna dekada należała do niej. Przez 10 lat wystąpiła w 23 filmach: w serii „X-Menów" kręconych przez Marvela zagrała zmiennokształtną Mystique, a za role w „Joy" i „American Hustle" otrzymała kolejne nominacje do Oscara. W 2015 roku była już najlepiej zarabiającą aktorką w Hollywood. To właśnie wtedy opublikowała esej o seksizmie, szklanym suficie i różnicy płac w przemyśle filmowym, który odbił się szerokim echem. W tekście zatytułowanym „Czemu zarabiam mniej niż moi koledzy z planu?" przyznała, że o różnicach w zarobkach dowiedziała się po ataku hakerskim na Sony Pictures. W jednym z maili, które wtedy wyciekły, ówczesna szefowa studia pisała, że za udział w filmie „American Hustle" Lawrence i Amy Adams otrzymały stawki o wiele niższe niż odtwórcy męskich ról. „Nie potrzebuję więcej pieniędzy i uważam, że aktorzy w Hollywood są słono przepłacani, ale kiedy dowiedziałam się, że zarabiam znacznie mniej niż szczęściarze z penisami, wkurzyłam się. Nie na Sony, tylko na siebie. Zawiodłam w negocjacjach, bo zbyt szybko się poddałam. Chciałam być lubiana i wolałam nie wyjść na »trudną« czy »rozpuszczoną«. Ale patrząc na statystyki, nie jestem jedyną kobietą, która ma z tym problem. Społeczeństwo formatuje nas do bycia miłymi i grzecznymi. Do formułowania myśli w taki sposób, żeby przypadkiem kogoś nie urazić. Ale chrzanić to! Mam dość szukania sposobów na »urocze« wyrażanie własnych opinii", pisała.

Od tamtego czasu wiele jej zachowań było interpretowanych jako manifesty. Czasem na wyrost, tak jak kiedy trzy lata temu na czerwonym dywanie w Cannes, schodząc ze schodów Pałacu Festiwalowego, zrzuciła szpilki i włożyła do kreacji Diora plastikowe czarne japonki. Media na całym świecie obwieściły: „To akt buntu przeciwko seksizmowi i wymogom, które świat filmu narzuca aktorkom!". Ale Jennifer oznajmiła: „To nie był żaden manifest, po prostu było mi niewygodnie. A mam długą historię potykania się podczas chodzenia w szpilkach".

PRAWO WYBORU

To nie oznacza, że teraz Lawrence unika zabierania głosu w ważnych sprawach, wręcz przeciwnie. Aktorka głośno wypowiada się m.in. w sprawie prawa kobiet do aborcji i otwarcie przyznaje, że gdy zaszła w ciążę, mając niewiele ponad 20 lat, była zdecydowana ją usunąć. Co prawda zawsze planowała mieć dużą rodzinę, ale wtedy nie czuła się gotowa na macierzyństwo. Nie zrobiła zabiegu wyłącznie dlatego, że wcześniej poroniła. Była akurat na zdjęciach w Montrealu, zupełnie sama w hotelowym pokoju, daleko od domu i kogokolwiek bliskiego. Dziś, jako matka dwójki dzieci, podkreśla, że kobieta powinna mieć wybór. „Ja urodziłam, bo tego chciałam. Ale będąc w ciąży, wielokrotnie zastanawiałam się: co by było, gdybym nie chciała, ale zostałabym do tego zmuszona? Myślałam o tych wszystkich nastolatkach, które mają ograniczony dostęp do legalnej aborcji i muszą na własną rękę radzić sobie z niechcianą ciążą. Bo prawda jest taka, że jak masz pieniądze, to znajdziesz sposób. Przepisy antyaborcyjne uderzają głównie w te kobiety, które funduszy nie mają", mówi. Dlatego wspólnie z Hillary Clinton w 2024 r. wyprodukowały film dokumentalny „Zurawski v Texas" o zagrożeniach, które niesie obowiązujące w USA prawo aborcyjne. Film przedstawia historię Amandy Zurawski oraz grupy innych kobiet z Teksasu, którym odmówiono przerwania ciąży pomimo poważnych powikłań zagrażających ich zdrowiu i życiu. U głównej bohaterki w 18. tygodniu

„W PEWNYM MOMENCIE WSZYSCY MIELI MNIE DOSYĆ. **JA SAMA MIAŁAM SIEBIE DOSYĆ".**



Z Emmą Stone stanowią dowód na to, że przyjaźń w show-biznesie jest możliwa. W planach mają nawet wspólny film o Miss Piggy z Muppetów. Stone zagra główną rolę, a Lawrence wyprodukuje obraz.

eprasa.pl 1c6cd4137c



Aktorka przyznaje, że oglądanie reality show to jej guilty pleasure. Od lat śledzi m.in. przygody klanu Kardashianek. Tu z Kim Kardashian w show „Jimmy Kimmel Live".

doszło do przedwczesnego pęknięcia błon płodowych, ale ze względu na obowiązujące przepisy lekarze odmówili interwencji, dopóki biło serce płodu. To doprowadziło u Zurawski do sepsy i trwałego uszkodzenia narządów rozrodczych.

WALKA O ŻYCIE

Lawrence mówi, że chce robić filmy z kobietami, o kobietach i dla kobiet. Dlatego kolejnym wyprodukowanym przez nią dokumentem jest film „Chleba i róż" w reżyserii Sahry Mani o grupie aktywistek z Kabulu, które po powrocie talibów do władzy prowadzą rewolucyjną walkę o zachowanie swoich podstawowych praw. Narażając życie, domagają się m.in. przywrócenia prawa do pracy dla kobiet i edukacji dla dziewcząt, za co niektórym z nich przyszło zapłacić najwyższą cenę.

„Nie jestem w stanie znieść ludzi, którzy są »apolityczni«. Uważam, że trzeba interesować się polityką, bo żyjemy w czasach, w których polityka zabija ludzi", tak aktorka mówiła w 2022 roku. O skali jej zaangażowania może świadczyć fakt, że po wyborach prezydenckich w USA w 2016 roku, w których wygrał

„DZIŚ JUŻ WIEM, ŻE CELEBRYCI NIE MAJĄ NAJMNIEJSZEGO WPŁYWU NA TO, CO LUDZIE MYŚLĄ".

Donald Trump, Jennifer na kilka lat zerwała kontakt ze swoim ojcem, zdeklarowanym Republikaninem. „Nie chcę niszczyć naszej rodziny i próbuję mu wybaczyć, ale to jest trudny proces. Tłumaczę sobie, że on czyta inne gazety, ogląda inną telewizję i jest karmiony innymi informacjami, w które wierzy. Ale nie jestem w stanie zrozumieć, jak można mieć córkę i jednocześnie głosować na kogoś, kto uważa, że kobiety nie zasługują na równe prawa, i kto próbuje im je odebrać. Jak można być ojcem oraz dziadkiem i jednocześnie popierać nieograniczony dostęp do broni palnej, mając świadomość, że jej użycie to najczęstsza przyczyna śmierci dzieci w Stanach Zjednoczonych? No jak? Jestem teraz matką małego chłopca, który za jakiś czas pójdzie do szkoły i nie wyobrażam sobie, że pewnego dnia mógłby z niej nie wrócić, bo inny uczeń wyciągnie broń i jej użyje. Dlatego nie mogę ot tak machnąć ręką na różnice polityczne", tłumaczyła.

Dzisiaj jej wypowiedzi są już nieco bardziej wyważone. Zapytana niedawno przez dziennikarkę „New York Timesa" o Donalda Trumpa aktorka odpowiedziała: „Przed poprzednimi wyborami latałam oszalała jak kurczak z odciętą głową, próbując przekonać wszystkich, że jeśli on wygra, to świat się skończy. Wygrał. Wiadomo, co było dalej, a i tak większa część amerykańskiego społeczeństwa ponownie wybrała go na głowę państwa. Zrozumiałam wtedy, że celebryci nie mają żadnego wpływu na to, jak ludzie głosują. Po co więc mam to robić? Mam wrażenie, że dzieląc się swoją opinią, dolewam oliwy do ognia, który rozdziera nasz kraj na strzępy. Tak bardzo jesteśmy podzieleni. Teraz próbuję przekazać ważne dla mnie rzeczy poprzez sztukę".

eprasa.pl 1c6cd4137c





Aga Wilk
oficjalna
makijażystka
L'Oréal Paris

Każda z nas marzy o spektakularnym wachlarzu rzęs, który utrzymuje się bez rozmazywania i osypywania. Nowość, maskara Extensionist od L'Oréal Paris pozwala osiągnąć ten efekt. Aga Wilk zdradza nam swoje sprawdzone triki na odmładzający makijaż oczu.

Kobiety często mają problem z makijażem oczu, zwłaszcza w przypadku opadających powiek. Od czego najlepiej zacząć?

Zawsze od brwi. Jeśli ich linia jest poprowadzona zbyt nisko albo są one ciężkie, przerysowane, oko automatycznie wygląda na bardziej zamknięte. Przy opadającej powiece szczególnie ważne jest, by dodać brwiom lekkości i uniesienia.

Jak konturować powiekę, żeby optycznie ją unieść?

Przy opadającej powiece nie trzymam się naturalnego załamania — zaznaczam cień odrobinę wyżej. Najczęściej używam produktów kremowych: sticków, jasnych bronzerów, czasem ciemniejszego korektora. Kolor prowadzę bardziej na zewnątrz niż w górę — chodzi o wyciągnięcie oka. Środek powieki i wewnętrzny kącik rozświetlam, ale tylko punktowo.

A kreska?

Przy opadającej powiece kreska powinna być delikatnym akcentem. Zaczynam od połowy oka, a końcówkę prowadzę lekko ku górze, zgodnie z przedłużeniem dolnej powieki.

No i rzęsy. To właśnie tu dzieje się prawdziwa magia?

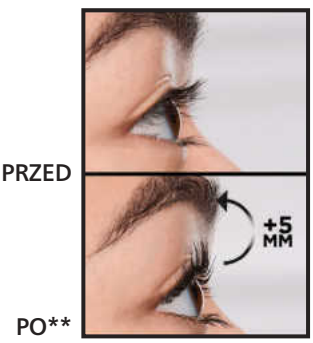
Zdecydowanie. Długie i mocno podkręcone rzęsy to przepis na optyczne powiększenie i otworzenie oczu. Extensionist od L'Oréal Paris to tusz, po który sięgam bardzo często, właśnie przy dojrzałym oku i opadającej powiece. Ma precyzyjną silikonową szczoteczkę, która pozwala dotrzeć do samej nasady rzęs i budować długość warstwami.

Jak go aplikować, aby uzyskać efekt liftingu?

Szczoteczkę przykładam jak najbliżej nasady i lekko przytrzymuję, wywijając ją delikatnie ku górze — to działa trochę jak zalotka. Dopiero potem prowadzę ją do końcówek. Środkowe rzęsy kieruję ku górze, a te w zewnętrznym kąciku — bardziej na zewnątrz. Buduję kilka cienkich warstw, bo to właśnie długość najbardziej otwiera oko. Bardzo ważny trik: malujemy rzęsy, patrząc w lusterko ustawione lekko poniżej twarzy. Wtedy widzimy nasadę i górną linię rzęs, co daje większą precyzję.



RZĘSY TAK WYDŁUŻONE,
ŻE UNOSZĄ SIĘ
AŻ DO 5 MM BLIŻEJ BRWI*



*** Test instrumentalny, 41 kobiet.**
**** Wizualizacja efektu. Finalny rezultat może różnić się w zależności od osoby.**

A dolne rzęsy?

Nie pomijamy ich! Precyzyjna szczoteczka Extensionist sprawia, że malowanie dolnych rzęs jest naprawdę łatwe. Delikatnie je podkreślam — to balansuje makijaż i dodaje głębi spojrzeniu.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



Lawrence od lat nosi ubrania Diora, jest nawet uznawana za muzę poprzedniej dyrektorki kreatywnej Marii Grazii Chiuri i obecnego dyrektora, Jonathana Andersona. Tu na pokazie mody marki podczas Paryskiego Tygodnia Mody, styczeń 2026

„NIE ROZUMIEM, JAK MOŻNA MIEĆ CÓRKĘ I GŁOSOWAĆ NA KOGOŚ, KTO PRÓBUJE ODEBRAĆ KOBIETOM ICH PRAWA".

Dlatego założyła firmę Excellent Cadaver produkującą filmy. Decyzję o nowym kierunku działalności podjęła po tym, jak na trzy lata wycofała się z aktorstwa. Bo po dekadzie spektakularnych sukcesów Lawrence zaliczyła pasmo porażek. Jej kolejne filmy, blockbuster „Pasażerowie", horror „Mother!" w reżyserii jej ówczesnego partnera Darrena Aronofsky'ego i sensacyjna „Czerwona jaskółka" okazały się zarówno artystycznym, jak i kasowym rozczarowaniem. „Myślę, że wszyscy mieli mnie dość. Sama miałam siebie dość", powiedziała. I przyznała: „Adele ostrzegała mnie, żebym nie robiła »Pasażerów«. Stwierdziła, że dziś filmy o kosmosie to jak kiedyś filmy o wampirach, kompletny obciach. Powinnam była posłuchać. Doszłam do punktu, w którym nie czułam się jak aktorka, tylko jak celebrytka".

ATRAKCYJNE ZWŁOKI

Na początku 2018 roku postanowiła zrobić krok w tył. Odpocząć i na nowo zdefiniować siebie. Była świeżo po rozstaniu ze starszym o 22 lata Aronofskym i żeby zająć czymś myśli, zabrała się do dekorowania nowojorskiego mieszkania. Chciała kupić obraz i jej przyjaciel, reżyser Gene Stupnitsky, dał jej telefon do marszanda Cooke'a Maroneya. To była natychmiastowa fascynacja i rok później, w październiku 2019 r., aktorka wzięła z nim ślub. W tym czasie wprowadziła też zasadę, że minimum raz w tygodniu wychodzi na spotkania z przyjaciółkami. Szalała w barze karaoke z Adele, chodziła na stand-upy z komiczką Amy Schumer i prowadziła długie dyskusje podczas spacerów z Emmą Stone. Bliskiej relacji aktorek nie zaszkodził nawet fakt, że często rywalizują o te same role i te same nagrody. „Emma pokonuje mnie na wielu polach już od ponad dekady, ale dla mnie to zaszczyt", mówi Lawrence.

Firmę Excellent Cavader J.Law również założyła z jedną ze swoich przyjaciółek, producentką Justine Polsky. Ta nieco absurdalna nazwa, w dosłownym tłumaczeniu „doskonałe zwłoki", to określenie, którego sycylijska mafia używa na zlecenie zabójstwa kogoś wysoko postawionego. Lawrence tłumaczy, że zdecydowała się na własny biznes, bo przestała dostawać ciekawe scenariusze i w końcu zrozumiała, że jeśli chce grać w dobrych filmach, musi wziąć sprawy we własne ręce. Tak jak wcześniej zrobiły to Drew Barrymore, Salma Hayek, Charlize Theron czy Reese Whiterspoon, która dziś jest jedną z najpotężniejszych kobiet w branży filmowej.

Poza dokumentami Excellent Cadaver wyprodukowało już kilka filmów kinowych, a w realizacji oraz w planach są kolejne, m.in. „Miss Piggy" o kultowej postaci z Muppetów z Emmą Stone. J.Law zaczęła też zdjęcia do nowej produkcji Martina Scorsese „What Happens at Night", w której gra kobietę pragnącą wraz z mężem (Leonardo DiCaprio) adoptować dziecko. Czy ten film będzie przypieczętowaniem jej powrotu do kina w wielkim stylu oraz przyniesie drugiego Oscara? Być może, ale jedno jest pewne: Jennifer Lawrence już nie da się zatrzymać. ■

eprasa.pl 1c6cd4137c

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 1000041376

Już NIE MUSZĘ

ROMO to nowa nazwa na stare odczucie. Uff, dobrze, że tam nie poszłam. Jak miło, że ominął mnie cały ten stres. Ta niepozorna ulga jest w dzisiejszych czasach rodzajem psychicznego wentylu bezpieczeństwa. Rozmawiamy o niej z psychologiem z Uniwersytetu SWPS – SŁAWOMIREM PRUSAKOWSKIM.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



eprasa.pl 1c8cd4137c



PANI: Zna pan uczucie ulgi, że się pan z czegoś wypisał, że coś pana ominęło?
SŁAWOMIR PRUSAKOWSKI: Nie tylko znam, ale bardzo sobie cenię. Przychodzą mi do głowy szkolne wywiadówki – jestem przeszczęśliwy, jeśli nie muszę w nich uczestniczyć.
Też często czuję zadowolenie, że mnie ominął zgiełk, harmider. Myślałam, że to uczucie charakterystyczne dla introwertyków, a dziś czytam, że nazwano je ROMO (relief of missing out) i że może być odpowiedzią na dzisiejszą presję ciągłego uczestnictwa we wszystkim.
Nie mamy żadnych badań na ten temat, choć pewnie, jeśli o ROMO zaczną mówić trendsetterzy i dziennikarze, wkrótce ktoś się tym zainteresuje. Ale jesteśmy współcześnie w stanie tak mocnego przebodźcowania, że umiejętność odcinania niektórych aktywności przynosi nam ulgę.
To rodzaj samoobrony?
Może tak być. Proszę zobaczyć, jak od tego ROMO blisko do JOMO, radości z odłączenia się, o której jakiś czas temu sporo się dyskutowało. Oba odczucia mówią o wypisaniu się z nadmiaru bodźców. W gruncie rzeczy szukamy po prostu różnych sposobów na wyjście z tej pogoni. Ostatnio w pociągu rozmawiałem z parą młodych ludzi, matematykiem i psycholożką. Opowiadali mi, że kiedy zauważyli, jak bardzo wkręcili się w technologie, wynieśli smartfony z sypialni, ale to było dla nich za mało. Wymyślili sobie challenge, wyzwanie dla ich związku: które z nich będzie mniej korzystało z mediów społecznościowych? Przyznają sobie punkty

eprasa.pl 1c6cd4137c



za odroczenie, za wieczór bez telefonu. Podchodzą do tego bardzo świadomie i mają z tego dużą przyjemność. Czują tę „joy of missing out", radość z odłączenia, choć wspominali, że początki były trudne. Natomiast ROMO jest bardziej ucieczką od czegoś niż radością z czegoś innego. Jest samodzielną redukcją presji społecznej, chwilowym odciążeniem poznawczym. Odpuszczam TO, daruję to sobie, w tym uczestniczyć nie będę. Czuję spokój, ulgę emocjonalną, bo udało mi się zmniejszyć napięcie.

Aktor Cillian Murphy po latach pracy z reżyserem Christopherem Nolanem, zapytany, czemu nie gra w jego następnym filmie, powiedział: „Mam ROMO. Czuję ulgę, że mnie to omija".

Czyli: już wystarczy, już nie muszę. Przypomina mi się piosenka z Kabaretu Starszych Panów: „Jestem już na szczęście w wieku, w którym przestałem się zapowiadać". Nie chodzi o metrykę, ale o dojście do punktu dojrzałości, kiedy człowiek mówi: „Zamykam te drzwi, co za ulga, to poza mną". To jest coś, co nam we współczesnym świecie uciekło. Mamy narrację, żeby nie odpuszczać bez względu na etap życia, bez względu na wiek, bo to by mogło nas wykluczyć.

Chyba myślimy, że stała aktywność, bycie zawsze obecnym jest oznaką pełni życia.

Tak, jest dziś takie poczucie, że żyć to znaczy uczestniczyć. Zdarza mi się słyszeć od ludzi: „W tym roku byłem na sześciu kursach rozwojowych, nie można stać w miejscu". OK, super. Ale kiedy pytam: „Co z tego wziąłeś, co włączyłeś do swojego życia?", nie słyszę odpowiedzi. Jeśli uczestniczymy we wszystkim, nie mamy przestrzeni, żeby się zastanowić, czego doświadczyliśmy, jakie to ma dla nas znaczenie. Dlatego ludzie mówią dziś nieraz, że stracili poczucie, co jest ważne. Często opowiadam studentom o filmach Wonga Kar-Waia, reżysera z Hongkongu. Z punktu widzenia naszych przebodźcowanych umysłów, przyzwyczajonych do dynamicznego montażu, krótkich ujęć i cięć – tam się nic nie dzieje. Tak mówią moi studenci po obejrzeniu na przykład filmu Wonga „Spragnieni miłości". Ale to oczywiście nieprawda, dzieje się wszystko. Tylko te długie ujęcia, gra światła i cienia, zupełnie inny sposób pokazywania rzeczywistości sprawia, że mamy przestrzeń na myślenie, na zastanowienie się nad tym, co zobaczyłem i co to dla mnie znaczy. Nie jestem tylko widzem, który próbuje nadążyć za akcją. A tak dziś często żyjemy, uczestniczymy, reagujemy, próbujemy nadążyć.

ROMO TO UCIECZKA OD BODŹCÓW. Wypisuję się, już tego nie chcę. Wolę robić coś innego.

Myśli pan, że ROMO to ten długi, czysty plan dla naszego umysłu?

Byłoby wspaniale, gdyby tym się dla nas stał – przestrzenią do namysłu, do poszukiwań, co jest dla mnie ważne, co sprzyja mojemu dobrostanowi, a co mu szkodzi. Ale to się nigdy nie dzieje automatycznie. Dlatego mówiłem, że ROMO w pewnym sensie wymaga dojrzałości, samoświadomości, choćby w sensie rozróżnienia, czego chcę ja, a co narzuca mi kultura. Inaczej równie dobrze może być po prostu ucieczką od trudnych zadań albo modną wymówką.

Albo wyborem komfortu, wyciszenia?

Może dla części z nas. Szczególnie dla osób introwertywnych, które nie mają dużego zapotrzebowania na bodźce, które szukają spokoju, umieją nie uczestniczyć, wypisywać się – dla nich samo pojawienie się modelu takiego jak ROMO oznacza po prostu więcej prawa do bycia sobą bez wyrzutów sumienia. To jest ulga i komfort. Ale to nie znaczy, że ROMO jest łatwe dla wszystkich. Może jeszcze w przypadku jednorazowej decyzji typu „nie idę na tę imprezę", „nie wejdę dziś na media społecznościowe". Ale gdybyśmy chcieli całkowicie odpuścić jakąś aktywność, stajemy w kontrze do dzisiejszej kultury, w której wycofywanie się, brak uczestnictwa nie są postrzegane dobrze. Czyli nawet jeśli wcześniej czuliśmy się jak chomik w kołowrotku, to wyskakując z niego, zaczynamy wiosłować pod prąd.

eprasa.pl 1c6cd4137c

YOSKINE



DOSKONAŁOŚĆ ROKU STYL 2025

Fermenty i peptydy ryżowe – nawilżają, wygładzają, poprawiają koloryt cery.

JAPAN PURE

kosmetyki inspirowane japońskimi rytuałami piękna

Oczyszczanie. Nawilżanie. Ochrona mikrobiomu skóry.

eprasa.pl 1c6cd4137c



A to jest trudniejsze niż podążać za innymi. Ulga, że coś mnie omija, może się mieszać z poczuciem winy, no bo jednak coś odpuściliśmy, może to niedobrze? Może pojawić się żal, że źle zdecydowaliśmy i ten lęk zwany FOMO, że coś straciliśmy, przegapiliśmy. Dalej – tęsknota za dopaminą, jeśli odstawiamy coś, co było naszym nawykiem. Poczucie przyjemnej ulgi przebije się dopiero, gdy wyhamuje pobudzenie, opadną te inne emocje.

Zaciekawiło mnie, że ROMO może być modną wymówką.

Coś pani opowiem. Jednym z zadań, które daję moim studentom, jest spisywanie przez semestr refleksji na swój temat. Czytając je, zauważyłem, że dziś wiodącym motywem są wyrzuty sumienia z powodu prokrastynacji. Piszą, że powinni się więcej uczyć, że powinni być bardziej skupieni na czytaniu książek, a przez ciągłe odkładanie nie dają rady. Oczywiście ta prokrastynacja w dużej mierze wynika właśnie z nadmiaru bodźców. I tak sobie myślę, że może już za rok moi studenci przestaną się nią martwić. Będą pisali, że są przebodźcowani, mają dość i wybierają ROMO. Zmieni się trend, zmieni się etykieta i pójdziemy za tym. Plusem jest to, że będziemy mniej się obwiniać, ale to przecież nie spowoduje zwiększenia naszej samoświadomości, zrozumienia, co się w naszym życiu dzieje.

Obawia się pan, że ROMO stanie się tylko hasłem, które nic nam nie daje?

Poszukiwanie ulgi od nadmiaru bodźców realnie istnieje, ma odbicie w rzeczywistości – inaczej nie zostałoby podchwycone i nazwane. Ale za taką fajną nazwą można się schować. Nie mam odwagi wziąć w czymś udziału, więc oznajmiam: „mam ROMO" – i już mi lepiej.

CHWILE PUSTKI SĄ CENNE. To czas namysłu. Co jest dla mnie ważne, co daje mi dobrostan?

Jak tego uniknąć? Jak sprawić, by ROMO przyniosło coś wartościowego?

Sprawdzajmy, co się za nim kryje. Pytajmy: po co ja to robię? Po co biorę na siebie kolejną aktywność, czy ja to lubię? Ale i w drugą stronę: dlaczego akurat w tym nie chcę uczestniczyć? Dlaczego nie chcę akurat teraz? Czy to jest sytuacja wyjątkowa, etap w życiu wynikający ze zmęczenia, z nadmiaru aktywności? Czy może zawsze w podobnych sytuacjach, na przykład egzaminów czy nawału pracy, mam ochotę uciec w Bieszczady? W ten sposób poszerzamy samoświadomość. Warto się dowiedzieć, ile my właściwie potrzebujemy stymulacji w swoim życiu, odnaleźć granicę, za którą pogoń za nowymi bodźcami zaczyna nas męczyć.

A nie jest tak, że pewnego dnia po prostu odkrywamy, że trawa nie jest zieleńsza gdzie indziej? Że można doceniać to, co mamy, zamiast poszerzać kolekcję wrażeń i wciąż się za czymś uganiać? To wielka ulga.

Może tak być, choć to chyba nie jest warunek przeżywania ROMO. Nie wiem tego na pewno, bo przecież my rozmawiamy o nowym haśle, które niedawno pojawiło się w przestrzeni społecznej. Ponieważ stoją za nim ważne potrzeby, pewnie stanie się trendem, ale nie ma podstaw naukowych, nie jest wyskalowane jak na przykład FOMO, które ma już kwestionariusze badawcze. My natomiast, rozmawiając, dopiero tworzymy ten konstrukt. Ale jak już wspominałem, ROMO wiąże się z pewną dojrzałością, zamykaniem etapów w życiu, dojściem do „już nie muszę". I czasem odnajdujemy w sobie zgodę na to, że świat jest, jaki jest. Akceptujemy kolor trawy po naszej stronie płotu: jestem tutaj i jest mi dobrze. Nie ma euforii, jest dobrostan. Przyjemność z doświadczania życia tutaj, teraz, z prostych rzeczy.

To się kojarzy z mindfulness.

Lubię historię, którą opowiedział w kabarecie jeden ze stand-uperów: mindfulness to on doświadczał w dzieciństwie codziennie. Jechał do szkoły tramwajem przez 30 minut. Nie było smartfonów, więc siedział i patrzył na krople deszczu na szybie. Wymyślamy dziś nowe nazwy na rzeczy dobrze znane. W takich chwilach, które się wydają momentami pustki, bez zajęcia, bez sensu, nasz mózg dostaje czas, żeby pracować inaczej. Przetwarzać procesy z tyłu głowy i wypluwać nam do świadomości coś innego niż zwykle, coś spostrzec, odkryć – na co nie byłoby przestrzeni, gdybyśmy biegli za stymulacją. ROMO to możliwość dania swojej głowie czasu na to, żeby pomyślała o rzeczach, o których nawet nie wiemy, że potrzebujemy pomyśleć. ■



SŁAWOMIR PRUSAKOWSKI – psycholog, psychoedukator, trener kompetencji praktycznych. Wykłada na wrocławskim Uniwersytecie SWPS, prowadzi firmę szkoleniową Ab Initio.

Fot. FB/Suport Ukraine/Adobe Stock, kostikovanata/Adobe Stock, rawpixel.com/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c

DERMIKA

IMPERIAL

ZAAWANSOWANA TECHNOLOGIA
MULTI-REKONSTRUKCJI SKÓRY

NOWOŚĆ



SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

DZIAŁA NA TRZECH POZIOMACH:



WZMACNIA WŁÓKNA PODPOROWE - RUSZTOWANIA SKÓRY
efekt: sprężysta i gładka skóra



ODBUDOWUJE CEMENT MIĘDZYKOMÓRKOWY
efekt: wzmocniona bariera lipidowa skóry



REGENERUJE MACIERZ POZAKOMÓRKOWĄ
efekt: przyśpieszony proces odnowy skóry

WIELOWYMIAROWY EFEKT ODMŁADZAJĄCY*

☑ EFEKT LIFTINGU	100%
☑ ZMNIEJSZA WIOTCZENIE	100%
☑ ODMŁADZA WYGLĄD SKÓRY	100%
☑ REDUKUJE ZMARSZCZKI	90%

*Test samooceny, efekty po 4 tygodniach stosowania DERMIKA IMPERIAL Krem na dzień.

eprasa.pl 1c6cd4137c

Wszystko, CZEGO DZIŚ CHCĘ...



Ikona stylu lat 80. Fenomen polskiego show-biznesu. Jej kariera rozbłysła z dnia na dzień. Ale nie była dziełem przypadku. Zresztą w przypadki Izabela Trojanowska nie wierzy.

TEKST: **WIKA KWIATKOWSKA** ZDJĘCIA: **PAWEŁ TRZEŚNIOWSKI**

Wyobraźmy sobie: koniec 1979 roku. W Polsce na ulicach królują szarobure jesionki, w radiu puszczane są grzeczne gierkowskie przeboje, przed sklepami kolejki – po salceson, buty, płyty, cokolwiek „rzucą". Warszawa jest smutna i szara – jak w piosence „Warsaw" Davida Bowiego. A za żelazną kurtyną: Londyn u progu lat 80. Stolica kontrkultury, awangardowej mody i zbuntowanej muzyki. Kolorowy tygiel tętniący energią młodości i rebelii. Tam pojawia się śliczna długowłosa 24-latka z Polski. Ma tu przyjaciół. Od kilku miesięcy jest mężatką, podpisuje się już nie: Izabela Schuetz, tylko Izabela Trojanowska. Jest dobrze zapowiadającą się aktorką – wschodzącą gwiazdą warszawskiego Teatru Syrena, z pierwszą i od razu główną rolą w filmie. Chłonie atmosferę Londynu, chodzi na koncerty, podziwia artystów wyrazistych i nieszablonowych – Davida Bowiego, Ninę Hagen, choć jej największą miłością jest Brian Ferry. Ciągnie ją do rocka. Kocha też modę, z zachwytem patrzy na futurystyczne kreacje młodego projektanta Thierry'ego Muglera. Silna, pewna siebie, olśniewająca, wyzwolona: taki wizerunek jest jej najbliższy. Ale to, co dla mieszkańców Zachodu jest na wyciągnięcie ręki, dla przybysza z Europy Wschodniej jest nieosiągalne. Choćby

eprasa.pl 1c6cd4137c



IZABELA TROJANOWSKA

Na festiwalu w Opolu zadebiutowała jako 16-latka. Ukończyła Studium Wokalno-Aktorskie im. D. Baduszkowej w Gdyni. W latach 1978–1982 aktorka warszawskiego Teatru Syrena. Znana z ról w serialach „Strachy", „Nikodem Dyzma", „07 Zgłoś się". Z zespołem Budka Suflera nagrała płytę „Iza". Drugi album, „Układy", nagrała w 1982 z grupą Jana Borysewicza. W tym samym roku z Tadeuszem Nalepą przygotowała materiał na płytę „Pożegnalny cyrk", która ukazała się 11 lat później. We wrześniu 1982 wyjechała z kraju. W 1989 nagrała płytę w języku angielskim. Po powrocie do Polski ukazały się jej kolejne albumy: „Chcę inaczej", „Życia zawsze mało" „Na skos". Od 28 lat gra jedną z głównych postaci „Klanu". 25 kwietnia w klubie PROM Kultury na Saskiej Kępie w Warszawie odbędzie się urodzinowy koncert artystki.

wizyta w salonie Vidala Sassoona, słynnego stylisty fryzur, ulubieńca gwiazd i mistrza geometrycznego cięcia. Młoda aktorka z Polski musiałaby wydać na nią równowartość miesięcznej pensji.

– Gdy przyjechałam do Londynu, miałam długie, spalone trwałą włosy – wspomina artystka, kiedy w zimowe popołudnie spotykamy się w jednej z warszawskich restauracji. – Chciałam ściąć je na krótko. Moja przyjaciółka Ewa okazała się klientką Vidala Sassoona. I zafundowała mi wizytę. Fryzurę wymyśliłam sama. Trafiłam na stylistkę Pat, która pracowała z modelkami przy okładkowych sesjach modowych magazynów. I ja – pół po angielsku, a pół na migi – tłumaczyłam jej, co chcę zakryć, a co odkryć. Miałam kompleks długiej szyi i słowiańskich kości policzkowych. Byłam bardzo młoda, jeszcze nie miałam poczucia, że my, Słowianki, możemy być z nich dumne. Cięcie trwało cztery godziny, zasypiałam na tym fotelu, budziłam się na kawę i znowu zasypiałam. W pewnym momencie Pat zadzwoniła do samego mistrza Vidala. Powiedziała mu, że ma na fotelu aktorkę, która świetnie wygląda: niby chłopczyca, ale zupełnie inna. Ustalili, że zrobią mi sesję. Na sesji miałam na sobie stroje z białej skóry od Isseya Miyake. Rockowe kroje, ale w stylu japońskim. I zadziwiający makijaż: biała twarz, malinowe usta, oczy delikatnie podkreślone kreską i cienie jako element ekstrawagancji: róż i wściekły fiolet.

Zdjęcie z tej sesji długo zdobi eleganckie witryny salonu Vidal Sassoon. W katalogu firmy fryzura otrzymuje nazwę: à la Polka. W Warszawie, po powrocie Izy, dyrektor Teatru Syrena wykrzykuje z dezaprobatą: „Gdzie się podziały twoje piękne włosy?!". Trojanowska się nie przejmuje. Na spektakle wkłada peruki. Czuje, że jej metamorfoza ma sprawczą moc. Nie myli się.

NARODZINY GWIAZDY

Opole '80. Cała Polska siedzi przed telewizorami. Jest ciepły czerwcowy wieczór, trwa koncert „Premiery". Konferansjer zapowiada: „Proszę państwa, schodzą Skaldowie. Na estradzie następna grupa instrumentalno-wokalna: Budka Suflera. Piosenka »Wszystko, czego dziś chcę«.



TO BYŁ RODZAJ HISTERII, ABSOLUTNE SZALEŃSTWO. Dla mnie totalne zaskoczenie. Z każdej strony wyciągały się ręce po autograf.

Muzyka i aranżacja Romuald Lipko, tekst Andrzej Mogielnicki. Śpiewa Izabela Trojanowska". Widownia opolskiego amfiteatru zaczyna skandować: „Iza, Iza...". Napięcie rośnie. Poprzedniego wieczoru młoda wokalistka rozgrzała publiczność piosenką „Tyle samo prawd, ile kłamstw", też z Budką Suflera. Błyszczała na estradzie, dosłownie i w przenośni, spowita w obcisły lateksowy płaszcz. Co zrobi teraz? Trojanowska wchodzi na scenę tanecznym krokiem. Ma na sobie świetnie skrojony czarny garnitur i ekstrawagancki makijaż. Z rockowym pazurem wyrzuca słowa refrenu: „Wszystko, czego dziś chcę / pamiętaj o tym / polecieć chcę tam i z powrotem / z ramion twych wprost do nieba". Publiczność szaleje, jury jest nieco zdezorientowane. O czym ona śpiewa? O co chodzi z tym „polecieć do nieba"? Czy nie obraża to socjalistycznej moralności? Ale bomba już wybuchła. Ten występ katapultuje Trojanowską na szczyty popularności. Z Opola wraca z nagrodą specjalną jury: za interpretację obydwu utworów. Zostaje też Miss Obiektywu. Dziennikarka

eprasa.pl 1c6cd4137c

muzyczna Maria Szabłowska oglądała ten występ na żywo, w opolskim amfiteatrze: – Po raz pierwszy zobaczyłam wtedy Izę na scenie – wspomina. – Wrażenie było piorunujące, aż mnie zatkało. Wcześniej zwróciłam na nią uwagę w serialu „Strachy". Była zupełnie inna niż ówczesne gwiazdy Opola, ubrane w tradycyjne suknie. Ona, w tym męskim garniturze, z ostrym makijażem, krótką fryzurą, weszła na scenę krokiem pasującym do kostiumu – mocnej kobiety, która właśnie tu i teraz rozwala branżę. *(śmiech)* Świetnie to zagrała, wszystko było w niej dopracowane. Piorunujące wrażenie robiła też uroda Izki. Plus oczywiście repertuar. To był naprawdę spektakularny debiut. Czułam, że zaczyna się coś nowego.

NIENAWIDZĘ CIĘ Z MIŁOŚCI

Z dnia na dzień staje się Boską Izą, adorowaną przez tłumy mężczyzn i uwielbianą przez tysiące fanek, które naśladują jej styl – ostry makijaż i fryzurę, dziś nazywaną mullet. – Na ulicach pojawiły się tysiące „Trojanowskich", niektóre wyglądały lepiej niż ja, nie chciałam ich rozczarować – śmieje się artystka. – To był rodzaj histerii, absolutne szaleństwo. Dla mnie totalne zaskoczenie. Z każdej strony wyciągały się ręce z prośbą o autograf. Po spektaklu trudno mi było wyjść z teatru, moje zdjęcia wyrywano z gablot. Mąż przyjeżdżał po mnie maluchem, szybko wskakiwałam i jechaliśmy do domu. A tam, żeby dojść do mieszkania, musiałam przedzierać się przez przesiadującą na klatce młodzież.

Agnieszka Cyrzyk, dziś zaprzyjaźniona z Izabelą Trojanowską, jest jedną z tych osób, które regularnie przesiadywały pod oknami swojej idolki. Miała wtedy 13 lat. – Z perspektywy widzę, że Iza miała do nas wszystkich anielską cierpliwość. Bo fani byli różni: i grzeczni, i nachalni. Niektórzy siedzieli w nocy pod blokiem, śpiewali jej piosenki do rana. Wszystkie ściany, od piwnicy do czwartego piętra, gdzie Iza mieszkała, były pomazane napisami. To były głównie wyznania miłości na różnych tonach. Od: „Kocham cię Iza", „Jesteś wspaniała", „Boska Trojanowska", do – „Nienawidzę cię z miłości". Administracja żądała usuwania tych napisów. Więc Iza

KIEDYŚ BYŁAM NIEŚMIAŁA. Dziś jestem bardziej asertywna. Nauczyłam się tego od jednej z postaci, które gram.

wielokrotnie prosiła mnie i kilka moich koleżanek o pomoc: wynosiła miskę, szczotki ryżowe i razem z nią szorowałyśmy te ściany. Ale natychmiast pojawiały się kolejne napisy. Wieczorem Iza jechała na spektakl do Teatru Syrena. Mąż siadał za kierownicą ich zielonego malucha, ona obok niego i gdy odjeżdżali, machała do nas. A my pędziliśmy za nią Agrykolą w górę do teatru. „Festiwal za 100 zł", w którym wtedy występowała, widziałam pewnie z 50 razy, *(śmiech)* Bileterki wpuszczały nas, nastolatków, za darmo. Siadaliśmy, gdzie się dało – na schodkach, na podłodze. Współczuję aktorom, którzy występowali obok Izy, bo połowa widowni to byliśmy my, jej fani. I ktokolwiek śpiewał, skandowaliśmy: „Iza, Iza...".

NAMASZCZONA PRZEZ ŚWIĘTEGO

To, że potrafiła rozkochać w sobie wielotysięczną publiczność, było kwestią nie tylko talentu, ale i ciężkiej pracy. Cofamy się do 1971 roku. Olsztynianka Iza Schuetz ma 16 lat, pasję do śpiewu i energię, która ją rozpiera. Chodzi na zajęcia baletowe, śpiewa w przykatedralnym chórze, który prowadzi jej ukochana siostra Poverella. To ona wysyła zdolną podopieczną na III Ogólnopolski Festiwal Piosenki Religijnej Sacrosong do Chorzowa. W Kościele św. Ducha pieśnią „Jeszcze u Boga, a już łaską tknięta" porusza serca jury. Dostaje dwie nagrody: dla najmłodszej uczestniczki i za interpretację. W uroczystości uczestniczy kardynał Wyszyński. Iza otrzymuje Nagrodę im. Maksymiliana Kolbego z rąk kardynała... Karola Wojtyły. – Miał w sobie dużo ciepła i oczy przenikliwe jak dwa rentgeny – tak wspomina spotkanie z przyszłym papieżem. – Nie rozmawialiśmy długo, ale miałam wrażenie, że wie o mnie wszystko, aż się kuliłam w sobie. Na tym festiwalu towarzyszył mi tata, jedyny raz był ze mną na tego typu wyjeździe. I kiedy dostałam tę nagrodę, wreszcie zgodził się z mamą i zaakceptował drogę, którą wybrałam. Bo do tej chwili był temu absolutnie przeciwny. Uważał, że „podśpiewywanie" to żadna robota.

Z tak uświęconą przepustką do kariery z impetem rusza dalej. Półtora miesiąca później, na początku czerwca, już jest w Zielonej Górze, na Festiwalu Piosenki Radzieckiej. Jedzie tam z błogosławieństwem siostry Poverelli. – W tamtych czasach to były nasze „szanse na sukces" – śmieje się. Jej żywiołowość, muzykalność, a pewnie też uroda zachwycają „przyjaciół ze Wschodu". Iza Schuetz zdobywa nagrodę Związku Kompozytorów Radzieckich i jako finalistka festiwalu otrzymuje zaproszenie do koncertu Debiuty w Opolu.

– I to był chyba ten największy skok. W Zielonej Górze wszyscy byliśmy amatorami, a w Opolu miałam obok siebie idoli z telewizora! Annę German, Sławę Przybylską, Czerwone Gitary z Sewerynem Krajewskim, w którym kochała się cała moja klasa, Marka Grechutę i wiele innych gwiazd. Tuż przed wyjściem na scenę po prostu mnie sparaliżowało. Janusz Rzeszewski, reżyser Debiutów, musiał mnie dosłownie wypchnąć na scenę. Kiedy już zobaczyłam, że kamera mnie złapała, nie mogłam się wycofać. Wiedziałam, że mama patrzy w tym Olsztynie. No i poszło. Piosenką „O czym marzą zakochani", której musiała nauczyć się w dwa dni, zdobywa w Opolu nagrodę za debiut. Dla 16-letniej dziewczyny to sukces, o jakim nie śniła. Na festiwalu zwraca na nią uwagę Andrzej Wajda: proponuje zdjęcia próbne do roli Panny Młodej w ekranizacji „Wesela". – Pomyślałam sobie: „Akurat". Słyszałam, że Wajda zachwycał się moimi warkoczami za kolana. Podobno stwierdził: „Jeśli okaże się zdolna, to damy radę". W Opolu szeptano mi też, że Hoffman wypatrzył mnie do roli Oleńki. Nie wierzyłam w to wszystko. Ale zdjęcia próbne do

eprasa.pl 1c6cd4137c



ZAWSZE MARZYŁAM O CÓRCE I ZOSTAŁAM WYSŁUCHANA,

ale nie myślałam, że dostanę tak cudne dziecko! Roxanna jest dla mnie spełnieniem wszelkich marzeń.

„Panny Młodej" się odbyły. Słabo mi poszło, bo jak tak młoda osoba może dobrze mówić wierszem? W scenie towarzyszył mi Daniel Olbrychski. Gdy recytował, było w tym tyle żaru, ognia, rytmu, melodyki! Więcej niż w niejednej piosence. I postanowiłam, że też tak chcę.

URODZONA KOMEDIANTKA

Sukces Izy nie wszystkim się podoba. Dyrektor liceum nie może darować Schuetzównie licznych nieobecności. Więc gdy Iza pyta go, czy może pojechać do Warszawy, bo Andrzej Rosiewicz napisał dla niej dwie piosenki i zaprasza na występ do superpopularnej „Telewizyjnej Giełdy Piosenki", słyszy kategoryczne: „Nie". – Oczywiście pojechałam – opowiada. – I z zespołem Hagaw zaśpiewałam w telewizji „Nie mam woli do zamęścia". Po moim powrocie dyrektor zwołał apel i przy całej szkole mnie wyrzucił. Za niesubordynację. Poniżył mnie za to, że śpiewam. Załamałam się. Wstyd mi było zostać w Olsztynie, gdzie wszyscy mnie znali. Wyjechałam.

Maturę robi w Gdańsku. Jest już wtedy w Studium Wokalno-Aktorskim, działającym przy Teatrze Muzycznym w Gdyni. Gdy trafia tam na egzaminy, legendarna dyrektorka Danuta Baduszkowa robi dla niej wyjątek, bo z zasady warunkiem przyjęcia jest matura. Dla Izy czteroletni pobyt w Studium to szkoła życia i zawodu. Zajęcia trwają od rana do nocy: pantomima, taniec, szermierka, gra aktorska, śpiew. – Nauczyłam się tam wszystkiego – mówi Izabela. – Pani Baduszkowa wpoiła nam, że najważniejsza jest praca. A jak jest praca, to nawet talent nie przeszkadza. *(śmiech)* Była niezwykle wymagająca, chwaliła nas rzadko, ale jeśli już, to gorąco. Od początku zatrudniała nas w spektaklach, żeby oswajać nas z tremą. Po mojej interpretacji wiersza Gałczyńskiego „Żona Wacia", przyszedł do mnie mąż pani Baduszkowej, pan Korzeniowski, który był aktorem komediowym, i powiedział: „Słuchaj, tylko ty nie patrz w lustro i nie zachwycaj się, że jesteś taka ładna, ale zostań w tym. Bo masz talent komediowy". Pierwszą główną rolę dostałam już na drugim roku. To była Lukrecja w musicalu „Machiavelli" Jerzego Wasowskiego. Myślę, że gdyby nie przyszły „Strachy", to nie wskoczyłabym w szufladę amantki. Ale wskoczyłam. I komediowe emploi się skończyło. Natomiast wiem, że mam to w sobie. I czasami wykorzystuję. Szczególnie na koncertach. Potrafię z ludźmi rozmawiać i trochę ich rozweselać.

W serialu „Strachy" w reżyserii Stanisława Lenartowicza zagrała Teresę Sikorzankę, początkującą przedwojenną aktorkę i tancerkę rewiową. Tę rolę do tej pory uważa za swoje najważniejsze filmowe osiągnięcie. Na planie „Strachów", w Ciechocinku, podszedł do niej Witold Filler, nowy dyrektor Teatru Syrena. – Zażartował, że odmładza balet i te, co mają ordery, już odchodzą. *(śmiech)* Powiedział, że marzy o tym, by mieć mnie w zespole. Ale ja obiecałam Baduszkowej, że zostanę u niej, w Gdyni. Filler twierdził, że z nią rozmawiał i zgodziła się na mój wyjazd. Pojechałam to z nią wyjaśnić. Była już wtedy bardzo chora, mówiła z wielkim trudem. Wręczyłam jej róże, spojrzała na mnie i zrozumiałam, czego ode mnie oczekuje: mam jechać w świat i być jej wizytówką. Więc pożegnałam się z ukochanym morzem i wyruszyłam do Warszawy.

W STRONĘ ZACHODZĄCEGO SŁOŃCA

W Warszawie kariera Izy nabiera rozpędu. W Teatrze Syrena brawurowo wciela się w postać Zuli Pogorzelskiej w spektaklu „Wielki Dodek". Tańczy, śpiewa, recytuje, bawi i wzrusza. Gdy TVP pokazuje kultową dziś „Karierę Nikodema Dyzmy", grono wielbicieli młodej aktorki znacznie się poszerza. W serialu gra Kasię, córkę dorobkiewicza Kunickiego: jest charakterna, nieoczywista i bardzo uwodzicielska.

Była już wtedy mężatką. Marek Trojanowski, matematyk i cybernetyk, pracownik PAN, jest od niej starszy o pięć lat. Gdy się poznali, Iza miała 17, on był wtedy na drugim roku politechniki. – Czyli od początku był o pięć lat mądrzejszy – żartuje artystka. – Można powiedzieć, że trochę mnie wychował. Połączyła nas muzyka. Marek miał szpulowego Grundiga i świetne płyty zachodnich rockowych zespołów. Przyjeżdżałam do niego ich słuchać, godzinami rozmawialiśmy o muzyce. Przez parę lat po prostu się przyjaźniliśmy. A kiedy poprosił mnie o rękę, miałam do wyboru: albo słuchać tych, którzy mi się oświadczali,

eprasa.pl 1c6cd4137c

Lirene

DERMOPROGRAM

LINIA Cera Naczynkowa



Z OPATENTOWANYM KOMPLEKSEM

kwas rozmarynowy +tioprolina

Pięknie się sprawdza

eprasa.pl 1c6cd4137c



ale tak naprawdę mnie nie znali, albo posłuchać chłopaka, który znał mnie od początku. Znał Izunię. Pomyślałam, że to drugie jest bezpieczniejsze i prawdziwsze. Bo Marek nie potrafi prawić komplementów. I w czasie, gdy wokół słyszałam same zachwyty, on po każdym moim występie przychodził i zamiast „O, jak fajnie! Świetnie ci poszło", mówił: „Tu było źle, tamto też i jeszcze to jest do poprawy". Jak to znosiłam? Fatalnie. *(śmiech)* Ale z czasem nauczyłam się tym mniej przejmować. Bo już wiem, że on po prostu ma taki charakter. I z całego serca życzy mi wszystkiego, co najlepsze.

Marek Trojanowski pochodzi z Lublina, jest równolatkiem Romualda Lipko, kończyli to samo liceum. I to on nawiązuje pierwszy kontakt z liderem Budki Suflera. Gdy Iza przyjeżdża do Lublina, robi na chłopakach z zespołu ogromne wrażenie. Starsi, doświadczeni w branży koledzy widzą w niej materiał na rockową gwiazdę. Romuald Lipko specjalnie dla niej komponuje piosenki, Andrzej Mogielnicki pisze teksty, ostro zarysowuje postać. Rozumieją się artystycznie. Iza dokładnie wie, jaka chce być na scenie: silna, wyemancypowana, niezależna. I już parę miesięcy później rozbija bank na festiwalu w Opolu. Zaczyna się prawdziwy festiwal „Boskiej Trojanowskiej". – Moda na mnie spowodowała, że przez dwa lata zrobiłam więcej, niż w ciągu całego życia później – podsumowuje. Te wszystkie filmy, teatry telewizji, płyty, z których ostatnią, z Tadeuszem Nalepą, cenzura zatrzymała na 11 lat. Każda z tych rzeczy była eksperymentem, wydaje się, udanym. Co potem? Pozostaje tylko naśladować siebie. Albo szukać czegoś nowego. Tyle że ludzie nowego nie chcieli. Nawet kiedy zmieniałam fryzurę, za każdym razem, było: „Iza, nie". Ale to wszystko tak miało być. Ja nie wierzę w przypadki. „Zaczarowana dorożka, zaczarowany dorożkarz, zaczarowany koń...". Zna pani ten wiersz Gałczyńskiego? Tak widzę swoje życie.

MNIE STWORZYLI LUDZIE. Nie żadne układy. Jak publiczność przestanie klaskać, ja przestanę występować.

Na jesieni '82, w mroku stanu wojennego, Izabela Trojanowska dostaje zaproszenie na koncerty w Holandii. Jej mąż ma zaplanowane wykłady w RFN. Fanka Agnieszka Cyrzyk świetnie pamięta ten moment: na ulicy Dragonów macha do idolki, gdy ta z mężem odjeżdża nowym Golfem w stronę zachodzącego słońca: – Wtedy nie przypuszczałam, że żegnamy się na tak długo.

Na wiele lat nowym domem artystki staje się Berlin Zachodni. To tam na świat przychodzi jej córka Roxanna. – 12 czerwca 1991, dzień urodzin Roxannki, to najważniejsza chwila mojego życia – mówi bez cienia wahania. – Macierzyństwo to coś wspaniałego, nieporównywalnego z niczym innym. Zawsze marzyłam o córce i zostałam wysłuchana, ale nie myślałam, że dostanę tak cudne dziecko! Jest dla mnie spełnieniem wszelkich marzeń. Pracowita, rozsądna, roztropna, mądra... Jak mi pani nie przerwie, to ja tak cały dzień potrafię. *(śmiech)* Tylko bardzo nie lubi, jak się przekręca jej imię, od razu mówię, żeby pani napisała przez dwa N i X. Skończyła prawo, pracuje w dużej kancelarii prawniczej w Berlinie. Jestem z niej bardzo dumna. Nigdy nie chciała iść w moje ślady. W dzieciństwie źle znosiła sytuacje, kiedy musiała się mną dzielić, gdy jacyś obcy ludzie podchodzili, prosili o autograf. Roxanna ceni prywatność. Każde święta spędzamy razem, ona i mój mąż przyjeżdżają wtedy do Polski. A jak ja zatęsknię, to wsiadam w pociąg i w pięć godzin jestem w Berlinie.

Kiedy Izabela Trojanowska w latach 90. wraca na polską scenę, jest to już inny świat. Dla niektórych staje się przede wszystkim aktorką z „Klanu", „polską Alexis". – Monika Ross z domu Lubicz otwiera z kopa każde drzwi. Gram tę postać już 28. rok! I czegoś się od niej nauczyłam – śmieje się. – Kiedyś byłam szalenie nieśmiała, dziś jestem bardziej asertywna.

Nigdy nie przestała koncertować, nagrywać płyt. Swój zawód traktuje jak misję. Ma grupę fanów, którzy co roku zjeżdżają się na jej urodzinowy kwietniowy koncert. Nadal potrafi porwać tłumy. Tak jak na ubiegłorocznych Wiankach nad Wisłą. Gdy wyszła na scenę i zaczęła śpiewać: „Wszystko, czego dziś chcę...", w jednej chwili rozkręciła imprezę. Ponad stutysięczna młoda publiczność zaczęła śpiewać razem z nią. Okazało się, że wszyscy znają słowa jej hitu sprzed 45 lat. Na pytanie, czy ma spełnione życie, Trojanowska odpowiada: – Tak. Mnie stworzyli ludzie, nie żadne układy czy koneksje. Publiczność, która w Opolu nie przestawała klaskać. Jak przestanie, ja przestanę występować. ■

Fot. Paweł Trześniowski (2), Piotr Gęsicki/Forum, Thomas Lebie/Forum, Zenon Żyburtowicz/East News

eprasa.pl 1c6cd4137c

SOLAR

Doskonałość to pojęcie, za którym gonimy z przyzwyczajenia — bez jasnej odpowiedzi, po co i co właściwie miałoby nas tam czekać... Kolekcja Wenus porusza się między symbolem a codziennością, łącząc różne języki kobiecej garderoby w jedną opowieść.



Autorski print Wenus — widoczny na chuście i t-shircie — jest wizualnym zapisem różnorodności: fragmenty twarzy i szkicowe linie budują piękną kompozycję, która odzwierciedla wizerunek kobiecości jako zbioru detali, bo każda z nas nosi w sobie więcej niż jedną historię i więcej niż jedną wersję siebie.

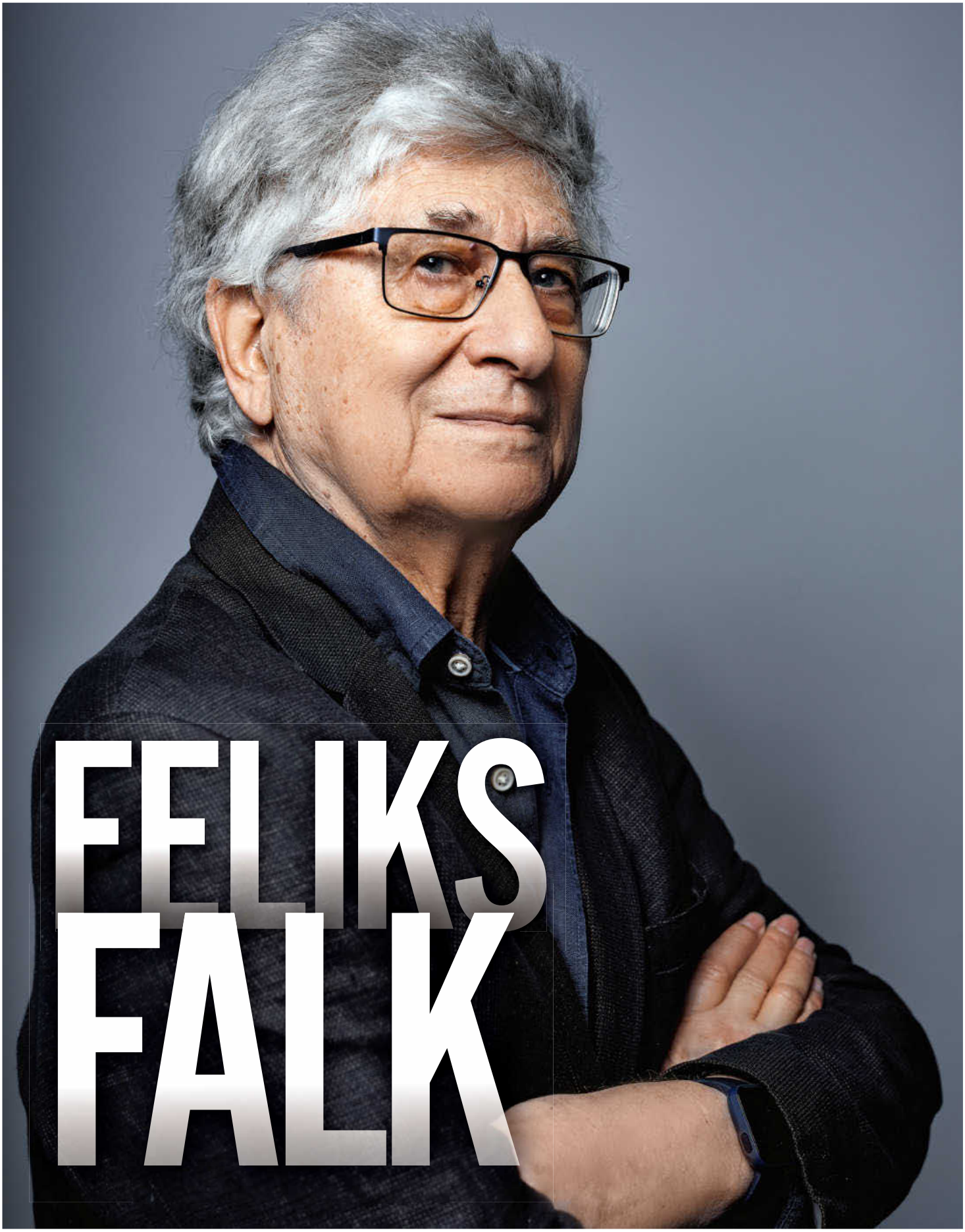
Na zdjęciach zachowano naturalną fakturę skóry, wraz z jej zmarszczkami i przebarwieniami.



To Wenus współczesna — niejednoznaczna, wymykająca się jednej interpretacji. Zamiast tego pokazuje nas — kobiety — jako zbiór wielu prawd, współistniejących, równorzędnych, równie ważnych.



eprasa.pl 1c6cd4137c



FELIKS FALK

eprasa.pl 1c6cd4137c



Śnię, że jestem NA PLANIE…

Powściągliwy w uczuciach i słowach. Twórca „Wodzireja” i „Komornika” nosi w sobie tajemnicę. Ostatni film wyreżyserował 15 lat temu. Co Feliks Falk robi dzisiaj?

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**

eprasa.pl 1c6cd4137c

PANI: 85 lat... To dużo czy za mało?
FELIKS FALK: Kiedy nie wymieniam tej liczby, to o niej zapominam. Nie czuję, że mam aż tyle lat. Kiedy wybrzmiewa jak teraz, w naszej rozmowie, ogarnia mnie przerażenie. To konkretny wiek, nie spodziewałem się, że go dożyję. Pamiętam, że moja pierwsza myśl o śmierci pojawiła się w dziwnych okolicznościach, na ślubie znajomej. Miałem 19 lat, ona była o pięć lat starsza. Pomyślałem wtedy, do dziś nie wiem dlaczego: „Aha, czyli do śmierci pozostało mi tyle czasu". Ile? Nie wiedziałem. Ale nagle zrozumiałem, że to wszystko, co się dzieje, będzie miało swój nieuchronny koniec. Ostatnio ta myśl pojawia się coraz częściej.

„Niewierzący, ateista, bez tradycji", tak opisał się pan w książce „Na wzburzonych falach", napisanej z Małgorzatą Niezabitowską. Co ateista „widzi" za tą granicą?
Nicość. Ci, którzy wierzą, do końca nie są pewni, gdzie trafią - do raju czy do piekła? Jako niewierzący nie mam takich rozterek. Nawet gdybym został wychowany w wierze, jako racjonalnie myślący człowiek prędzej czy później doszedłbym do wniosku, że właściwie nie mam w co wierzyć. Życie pośmiertne to rodzaj metafizyki: niematerialne, niewidzialne, niedotykalne. W zasadzie nic po nas... Niedawno powiedziałem rodzinie, żeby mnie nie spalono, co stało się teraz modne, tylko pochowano w trumnie. Gdy człowieka spalą, nie ma odwrotu. Kości zawsze można zbadać, jak badano szczątki neandertalczyków czy faraonów. Być może sztuczna inteligencja ożywi nas kiedyś z tych szkieletów? Nadzieja optymistów. Ja takim optymistą nie jestem, ale Hindusi wierzą w reinkarnację. Co prawda w innej postaci, ale wierzą. Nie mam wspomnień siebie jako psa czy krowy, ale często doświadczałem déjà vu, więc... może warto się zabezpieczyć. (*uśmiech*)

Boi się pan?
Myślę, że każdy boi się na swój sposób. Nie tyle samej śmierci. Smutno odchodzić z tego świata, którego na dobre jeszcze nie poznaliśmy. Zapytała pani: „85 lat to dużo czy za mało?". Wciąż jest tyle pięknych rzeczy do odkrycia, zobaczenia, dotknięcia. Szkoda się tego pozbywać. A z drugiej strony, kiedy mnie już nie będzie, mój mózg nie będzie niczego rejestrował. Niczego żałował. Żyłem w ciekawych czasach, ale z perspektywy kosmosu to tylko fragment. Dziś moje filmy, sztuki, książki są coś warte, wciąż się o nich mówi i pisze. Ale za 100, 200 lat nikt nie będzie o tym pamiętał. Wnuki, przyuczone przez moje dzieci, przez jakiś czas będą pamiętały, ale prawnuki prawdopodobnie nawet nie przyjdą na cmentarz położyć kwiatek na grobie. Wie pani, ile kino ma lat?

Ponad 100?
Tak. Dopiero 130 lat, a już jest wypełnione ogromną ilością dzieł wspaniałych twórców. Przychodzą nowe pokolenia, które nie bardzo się orientują, kto był wcześniej. Czy widzieli „Obywatela Kane'a" Orsona Wellesa? Tylko ci, którzy pasjonują się kinem. Szara masa nigdy o nim nie słyszała. Powiem więcej, mimo że niewiele czasu upłynęło, o Wajdzie młodzież też już nie wie. O wielu ważnych faktach nie wiedzą. Taka kolej rzeczy. Nie obrażam się na rzeczywistość. Wszystko gdzieś znika. Wie pani, mam świadomość nicości... Przepraszam, że mówię tak sceptycznie i że jestem takim pesymistą, ale obawiam się, że dużo w tym prawdy. A wracając do rzeczywistości, to oczywiście jestem w jakiś sposób szczęśliwy, że udało mi się zostawić ślad. Myślę, że to jest głównym celem wszystkich twórców. A czy ślad zniknie, czy nie, to już inna sprawa.

W MŁODOŚCI BAŁEM SIĘ MAŁEJ STABILIZACJI. WOLAŁEM BYĆ BIEDNYM MALARZEM.

W filmie „Bogini Partenope" Paola Sorrentina stary profesor mówi do młodych: „Oczekujecie odpowiedzi, ale nie potraficie zadawać pytań". Jakie najtrudniejsze pytanie zadał pan ojcu?
Byłem na tyle głupi, że nie zadawałem pytań, szczególnie moim rodzicom. Bardzo tego żałuję. Wydawało mi się, że właściwie nie mamy o czym rozmawiać, bo wszystko o nich wiem. Inna sprawa, że oni ze mną też nie rozmawiali. Nie przypominam sobie takich prób. Chociaż mama była bardziej otwarta. Mój syn nagrał nawet fragmenty jej opowieści rodzinnych, ale taśma się zgubiła. Kiedy zacząłem pisać autobiografię „Wodzirej i inni", okazało się, że nie potrafię opisać mojego wczesnego dzieciństwa ani młodości rodziców, bo ich o to nie pytałem. Boleję nad tym. Urodziłem się w Stanisławowie, później przemianowanym na Iwano-Frankiwsk. Rodzice stamtąd się wywodzili i tuż przed wybuchem wojny tam wrócili. Ojciec pochodził z inteligenckiej rodziny zasymilowanych Żydów. Dziadek był znanym, dość majętnym adwokatem. Mama z kolei z niezbyt zamożnego tradycyjnego domu. Jej ojciec miał małą cukiernię. Nie zgadzał się, żeby córka studiowała medycynę, o której marzyła, więc mama uciekła na studia do Pragi.

Gdyby mógł pan zadać ojcu jedno pytanie, jak by brzmiało?
Dlaczego zostałeś komunistą? Znam odpowiedź, ale chętnie usłyszałbym ją od niego. Ojciec na studiach prawniczych w Krakowie dał się uwieść hasłom o walce klas, o równość. Był ideowcem, jak wielu z jego pokolenia. Wierzył głęboko, że dzięki komunizmowi nikt nie będzie cierpiał biedy, nie będzie antysemityzmu, nienawiści, ksenofobii, nacjonalizmu. Dziś wiemy, że to były surrealistyczne marzenia, nie do zrealizowania. Za te marzenia przesiedział sześć lat w więzieniu, wyszedł jesienią 1939 roku. Nigdy mi o tym nie opowiadał. Z natury był dość zamknięty. Może nie chciał wracać wspomnieniami do pewnych zdarzeń? A może chciał? Dla niego bycie komunistą i fakt, że siedział w więzieniu, były bardzo ważne. Być może pragnął, żebym widział w nim bohatera? Już się nie dowiem, bo nie daliśmy sobie nawzajem szansy.

Jaki rodzaj idealizmu doprowadził pana na wydział malarstwa i grafiki na ASP?

eprasa.pl 1c6cd4137c



WCIĄŻ JEST TYLE PIĘKNYCH RZECZY DO ODKRYCIA, ZOBACZENIA, DOTKNIĘCIA. SZKODA SIĘ TEGO POZBYWAĆ.

Powiedziałbym – idealizm skrajny. Kiedyś książki i filmy miały na nas ogromny wpływ. To była magia, której dawaliśmy się wciągać. Pod wpływem „Łuku triumfalnego" Ericha Marii Remarque'a chciałem studiować medycynę. Zachwycił mnie główny bohater: uciekinier z hitlerowskich Niemiec, genialny chirurg, który w Paryżu nielegalnie przeprowadza operacje. Później przeczytałem „Pasję życia" Irvinga Stone'a o van Goghu i ogromnie ją przeżyłem. Artysta, samotny i cierpiący, gotów wszystko poświęcić dla sztuki, która jest sensem egzystencji. Po tej lekturze zamieniłem doktora Ravika na malarza Vincenta. Przechodziłem wtedy okres buntu. Oskarżałem rodziców, szczególnie ojca, że zmieszczaniał. Nie chciałem być mieszczuchem. Bałem się małej stabilizacji, wolałem być biednym, targanym wątpliwościami malarzem.

A jednak porzucił pan malarstwo dla kina.

Poczułem, że malarstwo czy raczej sztuka tradycyjna nie daje mi dostatecznej satysfakcji. Ludzie chodzą po muzeach, na wystawy, oglądają dzieła i co z tego wynika? To samo możemy obejrzeć w albumach. Bierny odbiór sztuki uważałem za rodzaj lenistwa. W pracy dyplomowej u prof. Porębskiego pisałem o partycypowaniu i współtworzeniu. Konsekwencją było zaproszenie na prestiżowe Sympozjum Artystów i Naukowców w zakładach Azoty, w Puławach. Pojawiła się tam grupa wybitnych artystów z Tadeuszem Kantorem i kilku młodych dyplomantów, między innymi ja. Artyści dostali wolną rękę i mogli robić, co sobie wymarzyli. Pamiętam, że rzeźbiarze szaleli z pomysłami. Ja na stu metrach kwadratowych zbudowałem labirynt, na ścianach powiesiłem duże przerażające fotografie, np. ptaki nad padliną, które w połączeniu z kakofoniczną muzyką i grą ciemności ze światłem miały działać na zmysły uczestników. Instalacja była dość prymitywna, ale nowatorska. Robiła wrażenie i została wyróżniona. Nie myślałem, że robię coś, co przypomina kino. Zresztą kina nie tworzy się na żywo, prawda? Po wystawie wróciłem do malowania, brałem nawet udział w jakichś wystawach, dużo rysowałem,

eprasa.pl 1c6cd4137c



FELIKS FALK
Urodził się 25 lutego 1941 r. w Stanisławowie. Reżyser filmowy i teatralny, scenarzysta, dramatopisarz. Skończył malarstwo i grafikę na ASP, oraz reżyserię w filmówce w Łodzi. Czołowy twórca kina moralnego niepokoju. Zadebiutował w słynnym Zespole Filmowym X Wajdy filmem „Nocleg". Pięć lat później nakręcił „Wodzireja", który został uznany za arcydzieło. Oprócz tego m.in. „Był jazz", „Komornik", „Joanna". Reżyserował na scenach teatralnych w Łodzi, Gdańsku, Warszawie, we Wrocławiu, a w Teatrze Telewizji genialną „Rzecz o banalności miłości". Od 60 lat żonaty z wieloletnią redaktorką PIW-u, Marianną Falk (którą nazywa Mariolą). Mają syna i córkę.

ale podkorowo chyba szukałem dla siebie nowej drogi.

Przyjaciel, Marcel Łoziński, namówił pana na egzaminy do łódzkiej filmówki. W 1968 r. nikogo nie przyjęto, ale rok później został pan studentem reżyserii.

To był silny rok. Studiowałem z Ryszardem Bugajskim, Jurkiem Domaradzkim, Andrzejem Barańskim, Piotrem Andrejewem. Wszyscy byliśmy z Warszawy, jeździliśmy razem pociągiem, co bardzo nas zbliżyło. W filmówce traktowano nas trochę jak dzieci, mimo że byliśmy dorośli, mieliśmy pokończone inne studia. W porównaniu z pokoleniem Polańskiego (starszym o osiem lat – przyp. red.), o którego bankietach krążyły legendy, my byliśmy nudni. W ciągu dnia mieliśmy pełno zajęć, wieczorami oglądało się filmy, w międzyczasie szliśmy coś zjeść do baru mlecznego albo na kawę z sernikiem do Honoratki. Uważam, że szkoła uratowała mnie przed uziemieniem, którego tak bardzo się bałem. Również w małżeństwie, bo uprawiając zawód reżysera, rzadziej bywałem w domu. W ciągu trzech lat spędzonych w Łodzi zrobiłem kilka etiud, za dwie – „Siłę przebicia" i „Pytania" – dostałem nagrody na festiwalu studenckim. Festiwal był prestiżowy. Wcześniej sam oglądałem na nim filmy Piwowskiego, Kieślowskiego, Królikiewicza, Zanussiego. Tadeusz Konwicki, za każdym razem, gdy się spotkaliśmy, przypominał: „Jak byłem w jury, daliśmy panu nagrodę".

Dzięki temu mógł pan nakręcić swój debiut, film telewizyjny „Nocleg" w Zespole X Andrzeja Wajdy.

Akurat wtedy Wajda kompletował ludzi do swojego zespołu. Wpadł na pomysł, że postawi na młodych reżyserów. Byłem tuż po trzydziestce, sukces na festiwalu uznałem za rodzaj wizytówki i sam zgłosiłem się do Wajdy. Pamiętam, że zatrzymałem go w przelocie na korytarzu w maleńkim lokaliku Zespołu X na Puławskiej. Mówię mu, że dostałem nagrody, a on: „Tak, tak, wiem, widziałem". Jestem pewien, że nie widział, ale od razu mnie przyjął. Napisałem scenariusz, który bardzo się spodobał i zaczęła się batalia o realizację. Wajda przez dziewięć miesięcy walczył w telewizji o mój film. I wywalczył. Zrobiłem „Nocleg", okazał się udany, dostał nawet nagrodę dziennikarzy na pierwszym festiwalu filmów, który odbywał się w Gdańsku. Wtedy tak naprawdę poczułem się reżyserem. A jednocześnie wciąż byłem żółtodziobem. Dość nieśmiałym, nie miałem charakteru przywódczego. Wydawanie jakichkolwiek poleceń aktorom, ekipie sprawiało mi problem. Uważałem, że oni wiedzą lepiej, co mają robić. Byli koledzy, którzy z miejsca potrafili zarządzać zespołem. Ja musiałem się tego nauczyć. Na początku opierałem się na operatorach. To się zmieniło dopiero przy „Wodzireju". Tutaj realizowanie każdej sceny sprawiało mi frajdę.

„Wodzirej" z genialną rolą Jerzego Stuhra został okrzyknięty arcydziełem, ale... przeleżał rok na półce. W dokumentach z kolaudacji jest zapis, że „film F. Falka pokazuje zniekształcony opis życia społecznego, z którego wynika, że łapówkarstwo, korupcja, donosicielstwo i znieczulica są powszechnymi zjawiskami".

Wajda przez kilka miesięcy chodził do biura politycznego partii i do ministra kultury, żeby odblokować film, ale bez skutku. Kiedy w końcu „Wodzirej "trafił do dystrybucji, odniósł sukces u publiczności i w środowisku. To był punkt zwrotny. Wymieniano go obok „Człowieka z marmuru" Wajdy i „Barw ochronnych" Zanussiego. Otworzył mi wiele drzwi.

Zespół Filmowy X był tyglem indywidualności: Wajda, Holland, Żuławski, Bugajski, Zaorski, Domaradzki... Pan.

To było też fantastyczne miejsce spotkań. Rodzaj kawiarni, gdzie przychodziliśmy

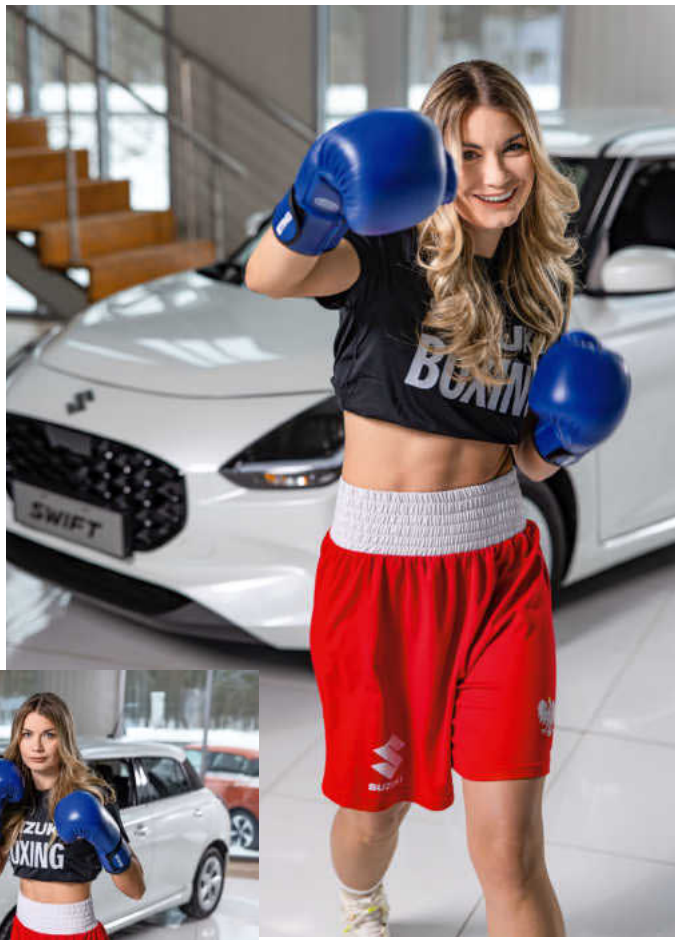
O BANKIETACH POLAŃSKIEGO KRĄŻYŁY LEGENDY. MY Z KOLEGAMI Z ROKU BYLIŚMY NUDNI.

Fot. Maciej Zienkiewicz/Forum (3), Michał Woźniak/East News

eprasa.pl 1c6cd4137c

(Niekoniecznie) słaba płeć

ANETA RYGIELSKA – pięściarka, wicemistrzyni świata w ringu – walczy agresywnie. Od pierwszej sekundy jest stale w ruchu. Boks w jej wykonaniu przypomina pokaz tańca nowoczesnego. I jaka w tym siła kobiecości!





„Gdy walczę, jestem mocna i uparta. Na co dzień wrażliwa, uśmiechnięta i kobieca".

Jak trafiłaś na ring?

Dzięki kolegom z podwórka. Najpierw „walczyli" w piwnicy, potem ich pojedynki przeniosły się pod wiadukt lub do osiedlowego lasku. W końcu zaczęli trenować na serio i… pewnego dnia po prostu mnie ze sobą zabrali. Wszyscy na osiedlu blisko się trzymaliśmy. Miałam 14 lat, kiedy pierwszy raz założyłam rękawice bokserskie.

Mama się nie bała, że nastolatka idzie się bić i że sobie zepsuje urodę?

Na szczęście wcześniej trenowałam judo, a moja siostra próbowała sił w karate – mama przyzwyczaiła się do sportów walki. Na początku nie było problemów. Ale tylko do momentu, gdy – dosłownie po dwóch miesiącach od pierwszego treningu na ringu – powiedziałam, że już czas na mistrzostwa Polski. Mama tego się kompletnie nie spodziewała i chyba trochę spanikowała. Zadzwoniła z pretensjami do trenera, że to jednak przesada i że zdecydowanie jeszcze nie czas na tak poważne zawody. Na szczęście on ją jakoś przekonał. Zdobyłam wtedy swój pierwszy złoty medal. Nawiasem mówiąc, mama do dziś nie ogląda moich walk na żywo. Tak samo jak wcześniej boi się o mnie, choć mam już 30 lat i – jak powiedziałam – pół życia spędziłam w ringu.

Boks wydaje się bardzo męski, kontaktowy i urazowy, a przede wszystkim mało kobiecy. Co Ty w nim odkryłaś?

Nie lubię, gdy ktoś mówi, że boks nie jest dla kobiet i że to terytorium zarezerwowane dla facetów. Dla mnie walka na pięści niesamowicie rezonuje z budowaniem pewności siebie. Daje też przestrzeń na uwolnienie emocji. Kobiety naprawdę tego potrzebują! Ten sport uczy stawiania granic, odwagi i wykorzystywania siły, ale niekoniecznie fizycznej. Liczy się spryt, obejście przeciwniczki i celny atak, gdy ona się tego najmniej spodziewa.

Masz wciąż tego samego trenera. Czego się od niego nauczyłaś?

Do pewnego momentu był dla mnie mentorem, ale też po trosze ojcem i przyjacielem. Pamiętam, że to właśnie trener otwierał mnie na innych, pomógł w przełamywaniu barier i opanowaniu wstydu.

Wychowywała Cię mama…

Kocham mamę za charakter i zawziętość. Jestem z niej dumna, bo dała radę sama wychować nas obie z siostrą. To wspaniała kobieta, która w życiu doznała dużo bólu, ale nigdy się nie poddała. Staram się być jak ona.

Jak znosisz porażki? Potrzebujesz psychologa, uciekasz przed problemem czy odreagowujesz w samotności?

Liczy się ranga porażki, czyli – najprościej – na jakich zawodach przegrałam. Jeśli w zwykłym turnieju, „biorę kłopot na klatę", czyli sama przepracowuję problem. Bywają jednak zawody znacznie poważniejsze, gdzie przegrana skutecznie podcina skrzydła. Wtedy bez mojej wspaniałej psycholożki się nie obejdzie.

Dużo trenujesz, wyjeżdżasz na zawody i sparingi. Co ułatwia ci życie?

Parę lat temu powiedziałabym, że liczy się telefon, żeby się porozumiewać ze światem. Teraz do mojej listy „must have" dokładam auto. Wiem, czym dla sportowca jest logistyka – dotrzeć na czas do celu to już jest połowa drogi do medalu. *(śmiech)* Jeżdżę Swiftem, który znakomicie ułatwia mi życie. Bezstresowy samochód. Lubię mieć poczucie, że wsiadam za kółko i dojeżdżam do celu bez żadnych komplikacji. No i jest tak rozkosznie kobiecy...

Fot. materiały prasowe Suzuki

eprasa.pl 1c6cd4137c

dla wymiany myśli, niekoniecznie z konkretną sprawą. Razem analizowaliśmy swoje pomysły, scenariusze, filmy na etapie montażu. Opinie wyrażali głównie producent, czyli Andrzej Wajda, i Bolesław Michałek, który był szefem literackim. Ale Agnieszka Holland, najmłodsza z nas, zawsze miała coś do powiedzenia. Byli koledzy, którzy nie opieprzali się, tylko mówili, co myślą. Byliśmy szczerzy, otwarci. Nie zastanawialiśmy się, czy kolega lub koleżanka się obrazi, to były konstruktywne uwagi: a może coś wyciąć, coś dokręcić? Wtedy robiłem dokrętki do każdego filmu. Kiedy „Wodzirej" leżał na półkach, napisałem scenariusz „Szansy". W filmie jest dwóch bohaterów: historyk i wuefista. Wuefista był tym złym i chciałem, żeby Stuhr go zagrał. Na zdjęciach próbnych wypadł znakomicie, ale na spotkaniu zespołu Wajda powiedział – a inni go poparli – że Stuhr w roli złego po „Wodzireju" będzie „powtórką z rozrywki". To była trudna lekcja, ale przyznałem im rację. Na szczęście Jurek ucieszył się, że zagra tego dobrego. Na festiwalu w Gdyni dostał dwie nagrody: za „Szansę" i za „Amatora" Krzysztofa Kieślowskiego.

Pan po „Szansie" zrobił m.in. wspaniały „Był jazz" i genialnego „Komornika". Ale też wyreżyserował wiele sztuk teatralnych, teatrów telewizji. W 2010 reżyseruje pan „Joannę" i odbierając w Gdyni nagrody za reżyserię i scenariusz, mówi pan, że to ostatni film. Dlaczego?

Wie pani, już na planie „Komornika" – chociaż czułem, że to będzie ważny film – mówiłem, że więcej filmów nie będę robić. W trakcie realizacji „Joanny" też to powtarzałem, ale nikt mi nie wierzył, bo „zawsze tak mówisz". Ja jednak wiedziałem. Wielu moich kolegów: Wajda, Majewski, Zaorski, Zanussi, Agnieszka Holland wciąż robią albo robili do późnego wieku. Żyją filmem, to ich napędza. Ja nie miałem takiego głodu. Poczułem się zmęczony. Po „Joannie" napisałem dwa scenariusze. Pierwszy o dziwnej tragedii Jolanty Brzeskiej, działaczki społecznej, której spalone zwłoki znaleziono na skraju Lasu Kabackiego. Do dzisiaj nikt nie wie, co się tak naprawdę stało. Wcześniej powstała sztuka telewizyjna, którą wydrukował „Dialog". Niestety w PISF-ie kazano mi zrobić poprawki, ale nie powiedziano jakie. Zrezygnowałem. Podobną historię miałem z innym scenariuszem. Zainspirowany tekstem, który ukazał się w „Polityce", wymyśliłem jeszcze bardziej wstrząsającą, opartą na faktach historię o „rajskim" życiu w domu Hoessa za murem obozu koncentracyjnego w Auschwitz. Również kazano mi poprawiać i znowu nie wiadomo było co. Zniechęciło mnie to i zrezygnowałem. No i dwa lata temu pojawił się film J. Glazera „Strefa interesów", który niewiele różnił się od mojego projektu i który zgarnął wszystkie nagrody, łącznie z Oscarami. Kiedy umieściłem treatment mojego scenariusza na Facebooku, wiele osób pisało, że moja wersja jest nawet lepsza… Mniejsza z tym. Nie doszedłem do porozumienia ani z PISF-em, ani z producentem i uniosłem się honorem. Nie chcę się żalić, ale tak bywa, że pomysły mijają się i ktoś przegrywa. Tego tematu bardzo żałuję, zrobiłbym ten film wbrew moim zapowiedziom. (*milczenie*) No cóż… Poświęciłem się literaturze, pisaniu, sprawia mi to przyjemność.

PREFERUJĘ SPOKÓJ, ŻONA KOCHA RUCH, WIR ZDARZEŃ. JESTEM TYPEM SAMOTNIKA, ŻONA UWIELBIA LUDZI.

Zbiór opowiadań „Gmach" to materiał na… scenariusze. Zastanawiam się, czy śni się panu czasami plan filmowy?

Bardzo często. Ostatnio śniło mi się, że jestem na planie, obok stoi mój operator Witek Adamek, z którym zrobiłem trzy filmy, i nagle ogarnia mnie totalna bezradność, niezdolność do podjęcia najprostszej decyzji. Nie potrafię wydawać poleceń. Nie umiem reżyserować. Coś jak w „Osiem i pół", tylko że tam bezradność dotyczyła fabuły. Ekipa najpierw się dziwi, potem mnie lekceważy. Ostatecznie nie robię tego filmu. Czasami mam film nakręcony do połowy i nie jestem w stanie go dokończyć. Idę do biura mojej kierowniczki produkcji i pytam: „Co się dzieje? Dlaczego nie kończymy zdjęć?". Innym razem robię cały film pełnometrażowy w ciągu jednego dnia. Często śnię, że Wajda żyje i coś robi. Kieślowski tylko zniknął, ale któregoś dnia wraca do Polski i robi fantastyczny film. Ludzie, którzy umarli, ale żyją. A potem budzę się i wszystko zapominam. To, że przypomniałem sobie te sny, rozmawiając z panią, jest cudem.

W środowisku filmowym cudem jest 60 lat spędzonych u boku jednej kobiety.

W pewnym sensie jesteśmy na przeciwległych biegunach. Introwertyk i ekstrawertyczka. Ja preferuję spokój, Mariola kocha ruch, wir zdarzeń. Ja jestem raczej typem powściągliwego samotnika, żona uwielbia ludzi, zresztą z wzajemnością. Jak to w małżeństwie z tak długim stażem bywało różnie, czasami trudno i intensywnie. Kiedyś byłem bardziej radykalny w reakcjach, bardziej wrażliwy na słowa czy zachowania. Dziś wiem, że w małżeństwie sedno tkwi w odpowiedniej dawce kompromisu i odpuszczaniu sobie nawzajem. Myślę, że przetrwać razem pomogły nam dzieci. Oraz – zabrzmi to prozaicznie – moje nieustanne nieobecności w domu związane z pracą nad filmami, teatrem. Im częściej bywałem poza domem, tym chętniej wracałem. Niedawno usłyszałem niezły dowcip. Do sądu przychodzi para 95-latków i chce rozwodu. Sędzia pyta: „Proszę państwa, ale dlaczego właśnie teraz?!". Oni na to: „Czekaliśmy, aż nam dzieci umrą". (*śmiech*) To ponury żart, ale w przewrotny sposób oddający relacje w niektórych małżeństwach.

Gdyby do kapsuły czasu pozwolono panu wybrać jeden pański film, to…?

Pierwsza myśl „Wodzirej", ale… jako stary buntownik, który lubi iść pod prąd, wybrałbym „Joannę". Myślę, że jest moim najbardziej uniwersalnym filmem. Kameralną opowieścią o wyborach ostatecznych. O poświęceniu. O człowieku, który w sytuacji ekstremalnej wybiera dobro. ■

eprasa.pl 1c6cd4137c



BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT

Poczuj

rewolucję w pielęgnacji Anti-Aging

Zawarta w kosmetykach marki Biotaniqe **woda probiotyczna pro.aQua**, doskonale łagodzi podrażnienia, **wspiera naturalny mikrobiom skóry** oraz wzmacnia jej barierę ochronną.

Terapia Śluzem Ślimaka to innowacyjna linia do pielęgnacji przeciwzmarszczkowej, w której potężną moc regeneracyjną osiągnięto dzięki podwójnej esencji Filtrowanego Śluzu Ślimaka. Filtrowany Śluz Ślimaka (kryptozyna) pochodzący od dwóch gatunków: Helix Aspersa Müller oraz Helix Pomatia, to moc naturalnych substancji aktywnych, doskonale przyswajalnych przez skórę: kolagenu i elastyny, enzymów, mukoprotein, alantoiny, kwasu glikolowego oraz witamin A, C i E.





NOWOŚĆ

Maska - Krem Neurorelaksująca Wygładzająca Zmarszczki, 50ml

SKONCENTROWANA SIŁA LIFTINGU – BEZ SKALPELA! DZIAŁA JAK BOTULINA W KREMIE!

Zaawansowana formuła łączy 6% Filtrowanego Śluzu Ślimaka z innowacyjnym Neuropeptydem, który relaksuje mięśnie podskórne twarzy, intensywnie wygładzając zmarszczki i przywracając skórze młodzieńczą elastyczność.



EFEKTY WIDOCZNE GOŁYM OKIEM:
- Wygładza i redukuje zmarszczki
- Przywraca skórze jędrność i gęstość
- Daje natychmiastowy efekt liftingu

* Badanie aplikacyjne z udziałem 20 respondentów.

www.biotaniqe.pl



NOWOŚĆ

95% KOBIET ZAUWAŻYŁO WYRAŹNE WYGŁADZENIE SKÓRY JUŻ PO 3 TYGODNIACH *

Roller - Serum Naprawcze Przeciwzmarszczkowe, 40ml

Luksusowe serum o mocy ampułki i regenerującej sile masażu. Dzięki 10% Filtrowanego Śluzu Ślimaka oraz Kwasowi Hialuronowemu, aplikowanych przez elastyczną głowicę z wypustkami, serum sprawia, że zmarszczki ulegają spłyceniu, a skóra nabiera promiennego kolorytu.

EFEKTY:

- REGENERACJA
Pobudza wszystkie warstwy skóry do intensywnej regeneracji.
- GŁĘBOKIE ODŻYWIENIE
Wygładza zmarszczki i przywraca skórze elastyczność.
- ODMŁODZENIE
Przyspiesza procesy naprawcze dla długotrwałej młodości.

Poczuj różnicę już po pierwszym użyciu!

Produkty dostępne w drogeriach Rossmann.

eprasa.pl 1c6cd4137c

KRAJ NA HAJU

Już nie po to, żeby uciec od rzeczywistości, ale żeby w niej wytrzymać. Dla skupienia, spokoju, odwagi w relacjach i chwilowej bliskości. Współczesne uzależnienia coraz częściej wynikają z lęku i zmęczenia.

TEKST: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA**

eprasa.pl 1c6cd4137e



eprasa.pl 1c6cd4137c



W poniedziałkowy poranek zaraz po obudzeniu Agata sięgnęła po telefon. Wysłała wiadomość: „Masz coś?". „Tam, gdzie zawsze" – odpowiedź przyszła po chwili. Spotkanie na pustym parkingu kilka ulic dalej. Sprawna wymiana, gotówka za torebkę białego proszku. Później, już w firmowej toalecie na parterze, Agata z tej torebki wysypała trochę proszku, zrobiła ścieżkę i wciągnęła przez zrulowany banknot, zupełnie jak na filmach. Za kilkanaście minut mogła zacząć prezentację dla klienta. Spokojna, skupiona, pewna siebie.

– To było dwa lata temu. Miałam 48 lat – wspomina dzisiaj Agata. – Brałam kokainę, żeby funkcjonować. W agencjach eventowych tempo jest niewiarygodne, a kreatywność niezbędna. Pracowałam tak ponad 20 lat, ostatnie 10 na kokainie. Tłumaczyłam sobie: „Mnóstwo ludzi bierze. W agencjach, przy eventach, w klubach, w mediach. Prawnicy też". Moja sąsiadka prawniczka do tej pory regularnie pali medyczną marihuanę, choć nie ma żadnych wskazań zdrowotnych, jej znajomi również. Uważałam, że kokaina nie odcina mnie od rzeczywistości. Przeciwnie, wyostrza świadomość, to dzięki niej wpadam na genialne pomysły. To, że gorsze przychodziło później, wypierałam. Ekstremalne zmęczenie, rozdrażnienie, poczucie pustki. Ale obiecywałam sobie, że to ostatni raz. A potem wpadałam do sąsiadki, która paliła „zioło", i za chwilę, po kilku machach, czułam spokój. Następnego dnia znów musiałam poradzić sobie z kilkoma projektami i być na pełnych obrotach. Byłam w błędnym kole, ale tego nie widziałam.

Julia ma 25 lat, studiuje zaocznie prawo, na co dzień pracuje jako baristka w popularnej sieci kawiarni, ma kalendarz zsynchronizowany z telefonem i iPadem. Jeszcze kilka miesięcy temu – podobnie jak jej znajomi – „coś brała". Czasem piguły na imprezach, czasem kokainę, ale rzadko. Sporo paliła. – Używałam od 17. roku życia, ale tłumaczyłam sobie zawsze, że alkohol jest znacznie gorszy niż narkotyki.

Skąd je brała? – Jeśli wyobrażasz sobie dilera, z którym spotykam się regularnie, to nic z tych rzeczy. Kupowałam u sprawdzonego dostawcy przez internet. Miałam tylko numer na WhatsAppie, nawet nie wiem, czy to kobieta, czy facet, w jakim jest wieku.

MŁODZI, CORAZ MŁODSI

Adam Nyk, socjolog i terapeuta uzależnień z Monaru, pracuje z osobami uzależnionymi od ponad 30 lat.

– To, co na pewno zmieniło się w ciągu ostatnich trzech dekad, to wiek inicjacji – bardzo się obniżył. Gdy zaczynałem, miewałem młodych pacjentów, dziś to oni stanowią większość. Najmłodsi, z którymi pracuję, urodzili się w 2010 roku. A przecież nikt nie trafia na leczenie dzień po pierwszym zapaleniu marihuany czy wzięciu czegoś. Moi pacjenci pierwszy raz kontakt z substancjami psychoaktywnymi mieli w siódmej, ósmej klasie szkoły podstawowej, czasem na początku liceum. Dostępność przestała być barierą: zamiast dilera pod szkołą działa sieć znajomości i internet. Najpowszechniejsza pozostaje marihuana, potem stymulanty, zwłaszcza mefedron, nazywany przez użytkowników „kokainą dla ubogich". Coraz częściej pojawiają się też leki. Część dzieci dostaje je legalnie od psychiatry, a mając dostęp do internetu, bardzo łatwo sprawdzić, które z nich można nadużywać i w jakich dawkach działają odurzająco.

Maciej Jabłoński, psycholog i psychoterapeuta uzależnień, podkreśla, że mapa używek w Polsce w dużej mierze pokrywa się z mapą społeczną.

– W dużych miastach młodzi ludzie częściej sięgają po mefedron czy MDMA, czyli tzw. ecstasy. W mniejszych miejscowościach dominuje mieszanka alkoholu i amfetaminy. Coraz rzadziej ktoś uzależnia się od jednej rzeczy. Jeszcze 20–30 lat temu mówiło się, że ktoś jest uzależniony od heroiny albo od amfetaminy. Dziś to prawie zawsze koktajl: benzodiazepiny z recepty albo czarnego rynku, alkohol, marihuana, mefedron, MDMA.

Ewa jest matką 15-latki. Do niedawna narkotyki kojarzyły jej się z bohaterami książki „My, dzieci z dworca ZOO" Christiane F. albo z klubami i imprezami muzycznymi, gdzie dorośli biorą, żeby się lepiej bawić. Ale później odebrała telefon ze szkoły córki. To była dyrektorka.

„Lena zamknęła się z innymi uczniami w toalecie dla niepełnosprawnych. Otworzyli drzwi, dopiero gdy zagroziłam wezwaniem policji. Dzieci są na haju, wszędzie czuć marihuanę".

– Wtedy dowiedziałam się, że moje dziecko pali. Dla mnie to był szok. Tak, zmieniła się, wydawała się taka wycofana, zamknięta, zaczęła gorzej się uczyć. Myślałam, że to bunt nastolatki, myliłam się – wspomina Ewa.

Podobne historie terapeuci słyszą coraz częściej. Dziś to właśnie często szkoła – jak było w przypadku córki Ewy – powiadamia rodziców, że dziecko dziwnie się zachowuje: przestaje się odzywać, gorzej się uczy, przysypia na lekcjach. Szkoła też sugeruje

Fot. barmaleeva/Adobe Stock, PM Images/Getty Images, Siro Rodenas CortesGetty Images

eprasa.pl 1c6cd4137c



test. Dziś można go kupić w aptece i zrobić w domu, działa jak test ciążowy. – Część rodziców przychodzi już przygotowana na wynik. Inni reagują złością, przekonani, że to przemęczenie albo bunt – tłumaczy Adam Nyk.

– Lena paliła ze swoją przyjaciółką Wiktorią, córką mojej koleżanki psycholożki. Od czasu telefonu ze szkoły kontrolowałam Lenę. Przeprowadziłyśmy setki rozmów, kłóciłyśmy się, płakałyśmy. Straciłam do niej zaufanie i zamieniłam się w opresyjną matkę. Za każdym razem, gdy wracała do domu ze szkoły, spotkania z przyjaciółmi czy nawet ze spaceru z psem, robiłam jej testy. Pamiętam, jak kiedyś nocowała u nas Wiktoria, bo jej matka wyjechała w góry. Wróciłam do domu, wszędzie unosił się zapach marihuany, dziewczyny zachowywały się dziwnie. Dostałam szału, zrobiłam im obu test. Wynik wyszedł pozytywny, ale gdy zadzwoniłam do koleżanki, zrobiła mi awanturę, że bez zgody zrobiłam jej córce test narkotykowy. Nie obchodziło jej, że czternastolatki są „upalone". Dla mnie to był szok.

– Dość powszechne wciąż jest przekonanie, że marihuana nie uzależnia, ale to nieprawda. Owszem, nie działa na układ dopaminowy tak jak inne narkotyki, ale daje silne uzależnienie psychiczne – tłumaczy Maciej Jabłoński, psycholog i psychoterapeuta uzależnień, i porównuje działanie marihuany do wyciszenia hałasu. – Dla części osób emocje są jak bardzo głośna muzyka. Marihuana je przycisza, pozwala nie czuć lęku i napięcia. Dlatego tak trudno ją odstawić.

Adam Nyk dodaje też, że większość „towaru" na rynku to marihuana, która nie ma w sobie tylko czystego THC. – Dilerzy bardzo często dodają tam środki chemiczne, żeby wzmocnić działanie. W swojej książce „To nie moje. Jak rozmawiać z dziećmi o narkotykach, żeby to miało sens", którą napisał z Ewą Pągowską, tłumaczy dziennikarce, że bardzo irytują go niektóre mity dotyczące narkotyków. Na przykład ten, że „marihuana jest zdrowa". To, że może pomóc w określonych problemach zdrowotnych, jeśli jest podawana w ustalonych dawkach i przez określony czas pod kontrolą lekarza, nie oznacza, że marihuana ogólnie dobrze robi na zdrowie. Ani że wznosi kogoś na wyższy poziom rozwoju, bo daje większy wgląd w siebie. Natomiast w niektórych kręgach bywa tak traktowana, co pewnie jest częścią szerszego trendu powrotu do tego, co naturalne. Idąc jednak tym tropem, daleko nie zajdziemy. Słoma makowa, z której można zrobić „polską heroinę", też jest naturalna. Od ludzi, którzy palą marihuanę w grupie, słyszałem również, że tworzy ona szczególną więź, daje poczucie jedności z innymi. Tyle że to iluzja.

Coraz częściej problemem nie jest jednak samo używanie, lecz to, dlaczego młodzi po substancję sięgają. Chodzi o obniżenie napięcia, odcięcie się, uspokojenie emocji. Presja rówieśnicza działa dziś inaczej niż kiedyś. Jedno zdjęcie może w kilka minut trafić do setek osób. Ośmieszenie jest natychmiastowe i publiczne, a ulga dostępna od ręki. Ktoś mówi: „nie przejmuj się, zapal z nami". I napięcie na chwilę znika. Dzisiejsi nastolatkowie mają więcej kontaktu online i mniej relacji, które pomagają radzić sobie z emocjami, uczyć się ich.

– Rodzice często mówią: „Przecież on ma wszystko". Zajęcia, możliwości, plany. Tyle że dziecko potrzebuje jeszcze miejsca, w którym może powiedzieć rzeczy błahe dla dorosłego, ale ważne dla niego – tłumaczy Adam Nyk.

SAMOTNOŚĆ – NASZE PRZEKLEŃSTWO

Maciej Jabłoński podkreśla, że w podejściu psychodynamicznym, w którym pracuje, uzależnienie traktuje się raczej jako objaw niż samodzielną chorobę. – Problemem społecznym nie jest samo używanie substancji. Takie substancje jak kokaina czy opiaty funkcjonują od setek i tysięcy lat w różnych formach.

Zdaniem Jabłońskiego jednym z najpoważniejszych problemów naszych czasów jest samotność. Stworzyliśmy media cyfrowe, które dają natychmiastowy dostęp do ludzi na całym świecie, a jednocześnie skazaliśmy się na brak realnych relacji.

– W psychoterapii psychodynamicznej mówimy, że osoba uzależniona wchodzi w relację z substancją, ponieważ relacja z człowiekiem jest dla niej zbyt trudna. Powody są bardzo indywidualne: doświadczenia z dzieciństwa, trudne więzi, poczucie wykluczenia. Kiedy nie mamy dobrego wzoru relacji, łatwiej być z alkoholem czy narkotykiem niż z drugim człowiekiem. Substancja daje określone uczucia: euforię po MDMA, znieczulenie po alkoholu, oderwanie od rzeczywistości po marihuanie. To w pewnym sensie zastępcza więź – emocjonalny wzorzec relacji. Zgadza się z tym Joanna Kotańska, psychoterapeutka, która wspólnie z Maciejem Jabłońskim prowadzi gabinet psychoterapeutyczny Spółdzielnia Psychoterapeutów.

– Kluczowe w terapii uzależnień jest to, do czego dana substancja albo czynność służy. O to właściwie chodzi. Jeżeli pacjent mówi, że popala marihuanę, wypija dwa drinki dziennie albo piwo do obiadu, zaczynamy się przyglądać: dobrze, czemu to służy? Czy

eprasa.pl 1c6cd4137c

to jest „regulowanie emocji”? Używamy substancji, żeby się pobudzić, zrelaksować, lepiej poczuć, łatwiej radzić sobie z własnymi przeżyciami.
Zdaniem Joanny Kotańskiej ogromnym problemem współczesności jest też to, że nie bardzo wiemy już, co znaczy mieć bezpieczną więź. – Wielu z nas nie miało opiekunów, którzy dawali adekwatną ilość czasu i zasobów emocjonalnych, zwykle czegoś było za dużo: presji, kontroli, wymagań, albo za mało: opuszczenia, „radź sobie sam”. Młodzi ludzie musieli przetrwać, ale nie nauczyli się, jak to jest być usłyszanym, zauważonym, ukojonym. Jak to jest, gdy ktoś mówi: „nie musisz się bać, poradzimy sobie razem”. W efekcie najpierw młodzi, a potem dorośli sięgają po coś – najczęściej substancję. Łykają, palą, wdychają – pojawia się błogość, spokój albo euforia, zależnie od potrzeby. Dostają to, czego nie doświadczyli jako dzieci.

CHEMICZNA MIŁOŚĆ

Mieszkanie było nieduże, ale kuchnia przytulna, z wyspą. Nad blatem wisiała lampa dająca ciepłe klubowe światło. To mieszkanie Marcina, którego Daria poznała dwie godziny wcześniej. Środek tygodnia, nie weekend. Oprócz Marcina i Darii były jeszcze tylko dwie pary, też koło trzydziestki. Żadnej głośnej muzyki ani tańca, tylko cicho puszczona playlista z serwisu streamingowego, rozmowa, śmiech, ktoś przyniósł prosecco, ktoś spytał: „Chcesz się rozluźnić?”. Oczywiście, że chciała, jak zawsze. Inaczej nigdy nie siedziałaby z obcymi ludźmi.
Na stole obok kieliszków pojawiła się mała torebka. Atmosfera nie zmieniła się gwałtownie, raczej miękko. Napięcie opadło, rozmowy stały się bardziej osobiste. Dla Darii to nie impreza w klasycznym sensie, raczej przyspieszenie bliskości, do której normalnie potrzebowałaby kilku albo kilkunastu randek. Rano wymknęła się na pierwszy tramwaj. I nie to, że liczyła, że Marcin się po tym superseksie odezwie, jednak kiedy tydzień później spotkała go w klubie, a on ją ledwo poznał, poczuła ukłucie. On nie udawał, naprawdę jej nie poznał, szczególnie że znów był na haju, tylko już z inną dziewczyną.
Słowo „chemseks” pochodzi od angielskich słów „chemical” i „sex”. Termin powstał w Wielkiej Brytanii w środowisku medycznym i terapeutycznym, kiedy lekarze zaczęli obserwować powtarzalny schemat: używanie określonych substancji psychoaktywnych nie dla zabawy klubowej, lecz po to, by zmienić przeżywanie kontaktu seksualnego – obniżyć lęk, zwiększyć poczucie więzi i znieść zahamowania. Wbrew stereotypom nie dotyczy to wyłącznie relacji między mężczyznami ani anonimowych spotkań z aplikacji randkowych. Do terapeutów coraz częściej trafiają osoby funkcjonujące społecznie zupełnie zwyczajnie: singielki, pracownicy korporacji, osoby po trzydziestce i czterdziestce. Substancja staje się narzędziem nie do imprezy, lecz do przeżycia czegoś, co bez niej okazuje się trudne: bliskości bez wstydu, dotyku bez napięcia, rozmowy bez lęku.
W gabinetach pojawiają się też pary. Opowiadają, że zaczęło się od ciekawości albo próby ożywienia relacji. Jedno z partnerów mówi: „Na tym jesteśmy bardziej dla siebie”, drugie: „Bez tego

WYCHODZENIE Z UZALEŻNIENIA ZACZYNA SIĘ OD KONFRONTACJI Z EMOCJAMI. W KOŃCU UCZYMY SIĘ JE ZAUWAŻAĆ I NAZYWAĆ.

trudno nam się otworzyć”. Substancja przestaje być dodatkiem, zaczyna pełnić funkcję mediatora, pomaga przejść przez emocje, które w trzeźwości okazują się zbyt trudne.
– Niektóre substancje stosowane w chemseksie silnie wpływają na układ dopaminowy i serotoninowy, co może zwiększać pobudzenie seksualne, obniżać zahamowania i zmniejszać lęk społeczny, czyli to wszystko, co zwykle nas blokuje – tłumaczy dr Angelika Kołomańska, psycholożka, psychoterapeutka i seksuolożka z Uniwersytetu SWPS. – Wydaje się to atrakcyjne, bo daje ulgę. W istocie jest to droga ucieczki. Można powiedzieć: „Chcę się bawić, życie jest jedno, chcę mocnych bodźców”. Tyle że to prawie zawsze jest pułapka.
Dr Angelika Kołomańska tłumaczy, że w zdrowej seksualności przyjemność nie wiąże się z trwałym poczuciem pustki, wstydu, nie niesie z sobą autodestrukcyjnych konsekwencji. Daje przyjemność, ale też pozwala dobrze czuć się ze sobą i z drugą osobą. Jest to kojąca i budująca więź. – W chemseksie trudno o więź, bo w gruncie rzeczy uciekamy od siebie i od drugiego człowieka – wyjaśnia psychoterapeutka. I dodaje: – Pacjenci często mówią, że później trudno im wrócić do seksualności bez wspomagania substancją. Silne połączenie doświadczenia seksualnego z intensywną stymulacją układu nagrody może sprawiać, że naturalne bodźce wydają się mniej satysfakcjonujące. To doświadczenie staje się punktem odniesienia. Kiedy substancji nie ma, pojawia się frustracja.
A co z tymi, którzy deklarują, że to ich świadomy wybór? Imprezy, mocne bodźce, BDSM czy otwarte relacje? – Nadal jednak mogą to być zachowania ryzykowne, ponieważ substancje zaburzają granice i ocenę sytuacji. Substancje działają trochę jak w samochodzie: zwiększają „gaz” – pobudzenie, a osłabiają „hamulec”, czyli kontrolę i ocenę ryzyka. Wtedy łatwo przekroczyć własne granice. Problem pojawia się po wszystkim. Kiedy działanie substancji mija, pojawiają się zjazdy: obniżony nastrój, lęk, poczucie

eprasa.pl 1c6cd4137c



winy, czasem myśli autodestrukcyjne. Krótkotrwała gratyfikacja zamienia się w błędne koło unikania emocji.

Daria: – Długo byłam dumna, że umiem uprawiać seks bez emocji, nie wiążę się, za to dobrze bawię. Po kilkudziesięciu takich sytuacjach poczułam się jak zużyty worek. „Kogo ja oszukuję?", myślałam. Taki seks to chwilowa ulga w samotności, ale na dłuższą metę tylko niszczy.

ODSTAWIĆ CZY OGRANICZYĆ?

Dwa lata temu Agata trafiła na terapię, ale nie z powodu „brania". Musiała przejść operację, po której dostała miesięczne zwolnienie. To był punkt zwrotny.

– Wpadłam w totalne poczucie beznadziei. Nie miałam na nic siły. Nagle zobaczyłam swoje życie bez różowych okularów. Jestem przed pięćdziesiątką, po kilku nieudanych związkach, córka studiuje w Holandii. Wspaniale, bo mnie na to stać, ale tak naprawdę poza pieniędzmi nie mam nic, nie mam jakiegoś celu. Na randki nie mam sił, z większością koleżanek kontakty się rozluźniły, bo zwyczajnie nie mam czasu. „Po co ja sobie to robię – myślałam. – Dlaczego niszczę się chemią?" Zastanawiałam się nawet nad terapią, ale zupełnie nie wiedziałam, gdzie mam się udać. Na psychoterapię grupową? Do terapeuty uzależnień? Do coacha, bo nie wiem, jak znaleźć nowy cel zawodowy?

– W Polsce mamy dość sztywny podział na terapeutów uzależnień i psychoterapeutów. Pacjent, który pali marihuanę, pije alkohol albo ma problem z hazardem czy seksem, często nie wie, gdzie iść. Nadal pokutuje przekonanie, że najpierw trzeba odstawić substancję, a dopiero potem zajmować się problemami psychicznymi – tłumaczy Joanna Kotańska. – Dla wielu pacjentów odstawienie substancji bez jednoczesnej pracy nad konfliktami wewnętrznymi i stylem przywiązania jest niemożliwe. Zdarza się, że pacjenci mówią: „Byłem u terapeuty uzależnień i rozmawialiśmy tylko o nałogu. Nikt nie pytał o dzieciństwo ani o doświadczenia".

Zdaniem Joanny Kotańskiej nie możemy też zapominać, że wiele osób ma tzw. podwójną diagnozę – depresję i uzależnienie, chorobę afektywną dwubiegunową i uzależnienie, zaburzenie osobowości i uzależnienie. Czasem trudno ustalić, co było pierwsze, a co drugie. – I właśnie temu się przyglądamy w gabinecie, czy najpierw był stan depresyjny i próba samoleczenia alkoholem lub marihuaną. Czy najpierw było eksperymentowanie z substancjami, a potem pojawiła się depresja.

Psychoterapeutka tłumaczy, że to długa, żmudna praca krok po kroku. – Jestem przeciwniczką szybkiego etykietowania – ktoś pije, bierze i ja już wiem. Nie wiem. Pacjent przychodzi, a ja jestem w fazie niewiedzy, w życzliwej ciekawości: jaka jest jego historia, jak przeżywa picie czy branie i dlaczego.

Między innymi dlatego Kotańska stworzyła fundację imienia swojego ojca, Marka Kotańskiego, „Dotknięcie Dobra". – Poza pracą w gabinecie chciałabym dołożyć cegiełkę do działań w obszarze zdrowia psychicznego, zająć się wsparciem i edukacją dotyczącą uzależnień, profilaktyką, diagnostyką i leczeniem. Zbierać pieniądze dla tych, których na terapię nie stać, a nie mogą czekać na pomoc w ramach systemu zdrowia – wyjaśnia.

Według Macieja Jabłońskiego, wychodzenie z uzależnienia zaczyna się od konfrontacji z emocjami. Przez lata traktowaliśmy je jako coś niepożądanego, dziś uczymy się je zauważać i nazywać. Czasem wahadło wychyla się za bardzo w drugą stronę, ale kierunek zmiany jest ważny: emocje trzeba przeżywać, a nie regulować substancją. – Proces odstawiania wygląda różnie. Nie ma jednego scenariusza. Jedna osoba przestaje z dnia na dzień i odczuwa ulgę, inna zmaga się miesiącami, wraca do używania i zaczyna od nowa.

– Moja walka z Leną trwała wiele miesięcy. Nie dam sobie wmówić, że marihuana to nic takiego, bo wiem, co się działo z moim dzieckiem: to zobojętnienie, zawalenie szkoły. Wydawało mi się, że jestem dobrą matką. Pilnowałam planu dnia, obowiązków, wyników. Myślałam, że jak Lena wszystko ma poukładane, to jest bezpieczna. A ona po prostu nie miała szansy zwyczajnie ze mną pobyć.

Na początku były awantury, kontrola telefonu, testy. Potem terapeutka zaproponowała, żeby przerwać tę walkę i spróbować rozmowy bez przesłuchiwania. Lena przestała brać niedawno. – Na razie się uczymy. Ja mniej pytać, ona więcej mówić. Ostatnio kupiłam książkę Adama Nyka i Ewy Pągowskiej „To nie moje. Jak rozmawiać z dziećmi o narkotykach, żeby to miało sens". Naprawdę polecam.

Agata w końcu zdecydowała się odejść z agencji. – Wiedziałam, że mam do wyboru albo zdrowie i swoje życie, albo wciąż to tempo na haju. Teraz zdrowo się odżywiam, spaceruję, śpię. Szukam nowego pomysłu na siebie. Od października idę na studia, na razie żyję z oszczędności.

Daria od pewnego czasu z nikim się nie spotyka, wykasowała z telefonu Tindera, nie wchodzi na żadne grupy randkowe. – Czuję się dużo spokojniej i stabilniej, chodzę na terapię. „Czy wytrwasz w tej nudzie?", spytałam ją kiedyś. „A dlaczego nazywasz to nudą, a nie zdrową rutyną?", odpowiedziała. Dobre pytanie! ■

eprasa.pl 1c6cd4137c

ŚWIATŁA NA

SEBASTIAN DELA

ZAWÓD: **AKTOR** SKĄD POCHODZI: **PAWLIKOWICE** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **29 LAT**

DORASTAŁ POD WIELICZKĄ. PIERWSZĄ PUBLICZNOŚĆ ZNALAZŁ... POD ZIEMIĄ, W KOPALNI. DZIŚ ZDOBYWA NAGRODY, GRA Z POWODZENIEM W TEATRZE NARODOWYM, ALE WIE JUŻ, ŻE AKTORSTWO TO TAKŻE DŁUGIE MIESIĄCE MILCZĄCEGO TELEFONU.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY** ZDJĘCIA: **POLA SOBUŃ**

PANI: Zakochałeś się już? Pytam, bo powiedziałeś kiedyś, że wierzysz, że wejdziesz do kawiarni i to się wydarzy. Dziś miłość można znaleźć online. A ty się na to nie zgadzasz?
SEBASTIAN DELA: Tak! Zakochałem się. Znalazłem swoją kawiarnię i jestem bardzo szczęśliwy. Ta realna kawiarnia to nie jest żadna demonstracja ani niezgoda na współczesność, tindery, znajomości instagramowe. Nie walczę ze światem. To po prostu moje podejście do życia. Wierzę w spotkanie. W to, że coś wydarza się naturalnie, a nie dlatego, że zostało zaplanowane czy „wyklikane".

Co w dzisiejszym świecie relacji jest dla ciebie najtrudniejsze?
Ta łatwość rezygnowania. Szybkość wymiany. To, że zamiast próbować rozwiązać problem, łatwiej jest przejść dalej. Mamy dziś nieskończoną dostępność ludzi, aplikacji, możliwości. I to sprawia, że relacje stają się czymś tymczasowym. Łatwiej wymienić niż naprawić. A ja wierzę, że rzeczy – i ludzie – wymagają pracy. To przekonanie wyniosłem z rodzinnego domu. Wychowałem się w miejscu, w którym rzeczy się naprawiało. I relacje też. Wiedziałem, że jestem kochany. Nie musiałem o tę miłość walczyć ani jej udowadniać. I to daje ogromny fundament. Jeśli masz poczucie, że jesteś ważny dla najbliższych, nie budujesz siebie na ciągłym zabieganiu o uwagę. Dorastałem pod Wieliczką, w Pawlikowicach, kilka domów, pola, cisza. Zwyczajna wieś. Tak mi się wtedy wydawało. Dopiero z dystansu zobaczyłem jej wyjątkowość. I myślę, że to też mnie ukształtowało. Dziś, gdy wracam, patrzę na nią jak na miejsce inicjacji. To przestrzeń, która uczy pokory. I daje coś bardzo rzadkiego – zakorzenienie. Świadomość, że gdzieś jest ziemia, która mnie pamięta.





Dorastanie przy kopalni soli to legenda czy ciężar codzienności? Jak takie miejsce formuje człowieka?
Na pewno ma wpływ. Wieliczka nie jest dużym miastem, a kopalnia to największy pracodawca w okolicy. Bardzo wielu ludzi pracowało tam albo miało kogoś bliskiego pod ziemią. To sprawiało, że wszyscy byli jakoś połączeni. Spotykali się na trasie turystycznej, w biurach, pod ziemią. Tworzyła się społeczność. Czuło się przynależność do czegoś większego – do środowiska ludzi kopalni. Nie miałem osiemnastki, kiedy też trafiłem do kopalni. Ale nie jako górnik z kilofem. Oprowadzałem dzieci, czasem wcielałem się w postać: byłem „soliludkiem".

Czyli twoja szkoła aktorstwa zaczęła się pod ziemią, a nie w murach szkoły teatralnej?
W pewnym sensie tak. Tam nauczyłem się bycia w chwili. Obecności, która nie jest udawana. Dzieci są najbardziej wymagającą publicznością. Jeśli coś jest niewiarygodne, natychmiast to wychwycą. Trzeba być czujnym, reagować, improwizować. Ale pierwsze kroki na scenie stawiałem już w przedszkolu. Wraca do mnie obraz z przedszkolnych jasełek. Grałem Heroda. Siedziałem na tronie z berłem zrobionym przez mamę z kuchennego tłuczka. Mój kolega Piotr miał wejść w odpowiednim momencie, coś mu się pomyliło, a ja, przejęty bardziej niż powinienem,



SEBASTIAN DELA

Rocznik 1996. Absolwent Wydziału Aktorskiego Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej w Łodzi. Aktor Teatru Narodowego w Warszawie. Zagrał m.in. w filmach „W lesie dziś nie zaśnie nikt", „Pitbull", „Braty", „Błazny". Występował w serialach „#BringBackAlice", „Idź przodem, bracie", „Krucjacie II. Znak Bliźniąt", gdzie zagrał jedną z głównych ról – postać Bronka Jamrożego. W 2025 był nominowany do Nagrody im. Zbyszka Cybulskiego za rolę w filmie „Błazny".

eprasa.pl 1c6cd4137c



Najtrudniejsza jest cisza między projektami. ZACZYNAJĄ SIĘ PYTANIA. A JEŚLI TAK ZOSTANIE? A JEŚLI JUŻ SIĘ OPATRZYŁEŚ?

zacząłem nerwowo stukać tłuczkiem, czyli berłem w tron. To było dziecięce, prowizoryczne, ale ja traktowałem to śmiertelnie poważnie.

Pamiętasz moment, kiedy zabawa w teatr przestała być zabawą?

To była grupa przy Kościele św. Michała w Pawlikowicach. Miałem 15 lat. Sala pod nawą, duże okna, zimą chłód, farelki, gorąca herbata. Graliśmy misteria, teksty Karola Wojtyły. Było zimno, ale było wspólnotowo. To tam po raz pierwszy poczułem, że scena to nie tylko występ, ale odpowiedzialność za drugiego człowieka obok. Że gramy razem, marzniemy razem, trzymamy się razem. Do naszej grupy teatralnej przy kościele przyjechała na warsztaty Ania Goc, która później stworzyła grupę w Centrum Kultury i Turystyki w Wieliczce. Zobaczyłem, że można marzyć poważnie. Fascynowało mnie, że aktor potrafi być kimś zupełnie innym, a my w to wierzymy. Że daje się „oszukać" i jednocześnie chce się dać oszukać. To mnie wciągało. I to już nie była zabawa, to była decyzja. Na egzamin do szkoły teatralnej przygotowałem Shylocka z „Kupca weneckiego", to był mój popisowy monolog. Do tego „Tato" Artura Pałygi, wiersz Baczyńskiego i klasykę. Pamiętam emocje mocniej niż teksty. Napięcie, bezsenność, adrenalina. I to uczucie, że od tych kilku minut coś zależy.

A kiedy przyszło pierwsze „udało się"? Moment, który zmienił skalę marzenia?

To był film „W lesie dziś nie zaśnie nikt". Choć kiedy dowiedziałem się, że dostałem rolę, nie było euforii. Bardziej niedowierzanie. Taki moment ciszy: naprawdę ja? Byłem na drugim roku. Pierwsze, co zrobiłem, to zadzwoniłem do rodziców. Powiedziałem: „Będę robił film". Na premierę kupiłem specjalnie garnitur. To miał być ten wieczór – czerwony dywan, sala kinowa, rodzice gdzieś w rzędzie, światło, pierwszy raz na dużym ekranie. I wtedy ogłoszono zamknięcie wszystkiego przez covid. Premiera została odwołana. Zamiast kina Zoom. Z jednej strony ogromna radość, z drugiej – poczucie, że coś ważnego zostało zawieszone w próżni.

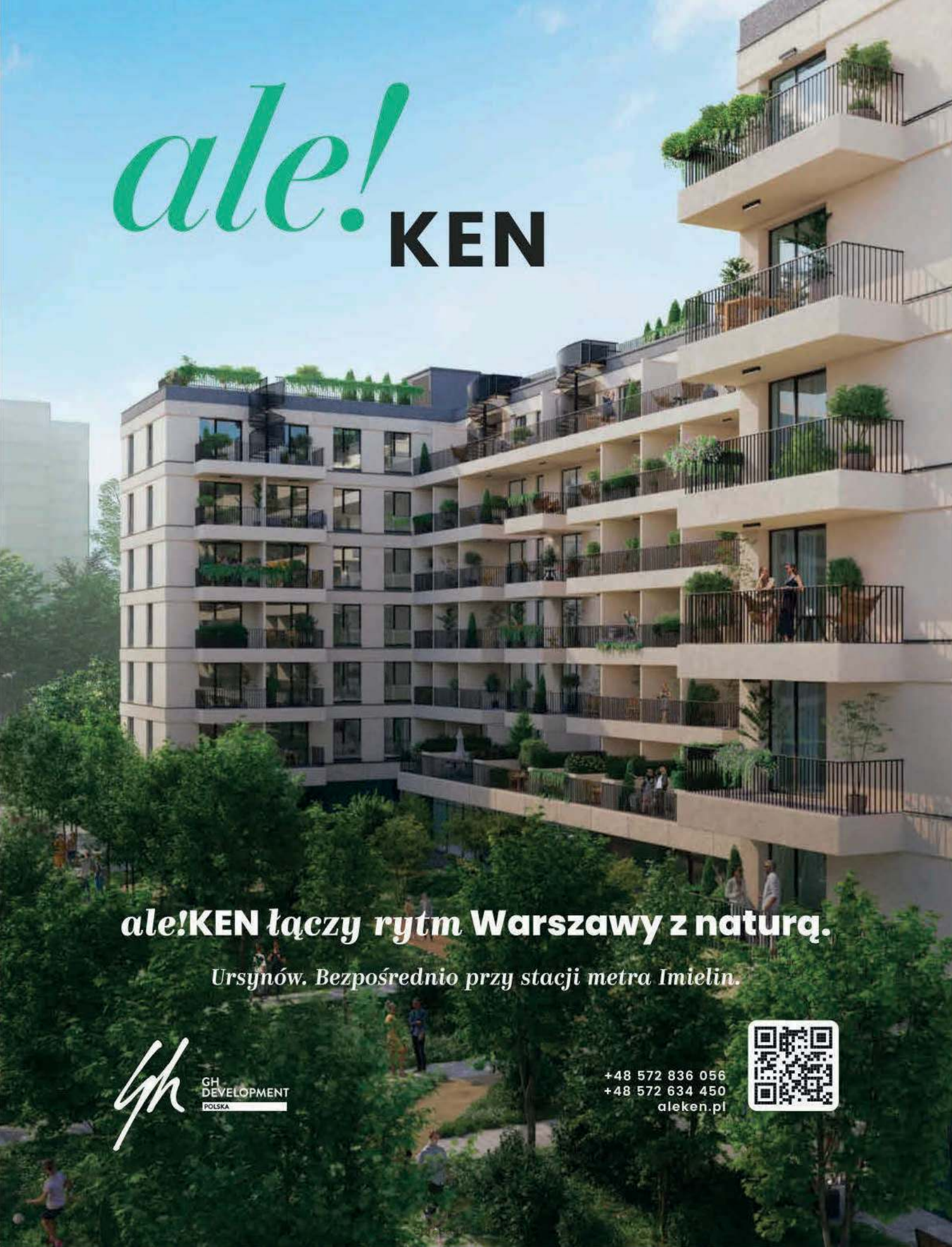
A jednak film został zauważony. Co w tobie przestawiło się po nim naprawdę?

Przestałem chodzić na castingi z nastawieniem „muszę to dostać". Wcześniej to była walka o życie. Każda rola była jak ostatnia szansa. Po filmie pojawiło się coś lżejszego. Ciekawość. „Zobaczymy, czy się uda". Sam fakt, że byłem zapraszany, stał się powodem do wdzięczności. To nie znaczy, że zaczęło być łatwo. Castingów było mnóstwo. I mnóstwa nie wygrałem. Takich, po których wychodziłem przekonany, że poszło świetnie, a potem cisza. Zostaje czekanie. I ono bywa najbardziej wyczerpujące. Miałem też taki casting, kiedy w finale usłyszałem, że dla reżysera castingu wygrałem, ale ktoś inny jest lepszym wyborem marketingowym. Z jednej strony wiesz, że nie przegrałeś talentem. Z drugiej – właśnie wtedy zaczyna się największe napięcie. Bo słyszysz: „chcemy cię, ale...". A ty nic nie możesz zrobić. Nauczyłem się też, że dopóki nie minie pierwszy tydzień zdjęć, wszystko może się zmienić. Dlatego staram się niczego nie projektować za wcześnie. Robić swoje na sto procent i mieć pokorę wobec tego, że to nie jest świat stabilnych deklaracji. Najtrudniejsza jest cisza między projektami. Ten moment, kiedy coś się kończy, a nic nowego nie zaczyna. Najpierw jest ulga. Po miesiącach pracy na 120 procent nagle można wstać, kiedy się chce, pójść na trening albo do kina w środku dnia. Przez tydzień to jest cudowne. A potem zaczynają się pytania. A jeśli tak zostanie? A jeśli już się opatrzyłeś? A jeśli więcej nie zadzwonią? Miałem taki okres – około ośmiu miesięcy po serialu „Bring Back Alice". To był najdłuższy przestój. Oczywiście zdarzały się pojedyncze rzeczy, audiobook, jakaś drobna praca, ale nie było planu, sceny, kamery. I to było trudne psychicznie. Bo to w ciszy odzywa się wyobraźnia. Chodziłem na siłownię. Trochę korzystałem z tego, że wcześniej wszystko pędziło. Może nawet trochę przejadłem pierwsze sukcesy – nacieszyłem się nimi bardziej, niż planowałem. Nie było w tym wielkich dramatów. Bardziej nauka, że ten zawód to nie tylko momenty światła, ale też czas czekania. I że trzeba umieć wytrzymać jedno i drugie. Rozmawiałem wtedy z bardziej doświadczonymi kolegami. Mówili: „to normalne, trzeba to przeczekać". Zrozumiałem, że niepewność jest częścią tego zawodu. Jak piąty żywioł. Nigdy nie wiadomo, kiedy przyjdzie kolejny projekt, kiedy jest „ten moment", a kiedy cisza. I że z tą niepewnością trzeba się po prostu zaprzyjaźnić. Ona nie zniknie.

Co jest większą pułapką: czekanie wyłącznie na ambitne projekty czy granie wszystkiego jak leci?

Nie miałem komfortu, żeby odmawiać. Studiowałem w Łodzi, rodzice płacili za mieszkanie. Czułem, że muszę im pomóc. Dlatego

eprasa.pl 1c6cd4137c


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



brałem reklamy, mniejsze role, nie zawsze najbardziej ambitne rzeczy. Zresztą to wcale nie jest łatwe powiedzieć „nie", kiedy dopiero budujesz swoją pozycję. Czasem mówisz „tak" z lęku, że jeśli odmówisz, drugi raz nie zaproponują. Poza tym uważam, że robienie z tego zawodu misji, wmawianie młodym, że mogą grać tylko wielką sztukę, jest krzywdzące. Bo rachunki są realne. Pieniądze są uczciwym argumentem. Aktorstwo jest dla mnie ważne, ale najważniejsze jest to, co po nim – moje prawdziwe życie. Aktorstwo ma mi pozwolić na nie zarobić. Jeśli ktoś będzie mnie oceniał za to, że traktuję to jako zawód, trudno.

Są role, których jednak byś nie przyjął?

Kiedyś odmówiłem. Mogłem jednak sobie na to pozwolić, bo byłem w dobrej finansowej kondycji. Ale wiem, że gdybym był wtedy pod ścianą, decyzja mogłaby wyglądać inaczej. Dlatego staram się budować sobie taki komfort, żeby móc wybierać w zgodzie ze sobą.

Rola musi być duża, jak w „Krucjacie", żebyś wziął udział?

Rzeczywiście „Krucjata" to moja największa rola w sensie skali, pierwsza główna w dużym serialu. Zachwycił mnie mój bohater – jego dążenie do prawdy, to, że nadał swojej pracy sens, jego nieustępliwość, czasem graniczącą z buńczucznością. Myślę, że pod tym względem jesteśmy podobni. On jest policjantem, ja aktorem, ale to „nie odpuszczę" jest wspólne. I nie ukrywam, zagranie policjanta po kilku rolach chłopaków z ciemniejszej strony było po prostu pociągające. Ale to nie jest tak, że małe role są dziś dla mnie „za małe". Wierzę w to zdanie, że nie ma małych ról, są tylko mali aktorzy. Jedną sceną można zostać w pamięci widza na cały film. I choć zdarzyło mi się odrzucić rolę mniejszą objętościowo, to nie dlatego, że „jestem za duży", ale że byłem w innym projekcie i rozproszyłbym się za bardzo. Wtedy myślę też: może to jest szansa dla kogoś, kto dopiero zaczyna.

W tym zawodzie ogromną rolę odgrywa szczęście. Gdybym miał to rozpisać brutalnie: **60 PROCENT SZCZĘŚCIA, 30 PRACY, 10 TALENTU. TALENT BEZ SZCZĘŚCIA MOŻE CZEKAĆ LATAMI.**

Mówisz o skupieniu na roli, którą grasz, i zastanawiam się, czy masz na swoim koncie taką, która cię rozbiła? Po której długo nie mogłeś wrócić do siebie?

Nigdy nie byłem aktorem, który zabiera rolę do domu i chodzi w niej tygodniami. Jeżeli coś mnie dotykało, to raczej w trakcie pracy, a nie po niej. Nie jestem z tych, którzy wchodzą w postać totalnie, zmieniają życie, sposób chodzenia, zostają w kostiumie. Oczywiście, jeśli wymyślimy sobie jakiś szczegół – inny krok, inny rytm mówienia, jakiś fizyczny rys – to jest to narzędzie. Ale narzędzie do zagrania, nie do przeżywania prywatnie. Bliska jest mi anegdota o dwóch aktorach, którzy mają wejść do sceny zmęczeni. Jeden przed „akcją" robi pompki, biega, zajeżdża się, żeby naprawdę się zmęczyć. Drugi patrzy i mówi: „A nie może kolega tego zagrać?". Ja jestem raczej po tej drugiej stronie. Uważam, że aktor ma być skuteczny albo nieskuteczny. To jest pytanie o efekt, nie o ilość potu w garderobie. Po prostu nie zużywam energii na coś, co mogę wykonać w ramach zadania.

Nie wierzę, że tak spokojnie podchodzisz do zadań. Sam powiedziałeś kiedyś, że stres jest dla ciebie paliwem. Kiedy to odkryłeś?

Już w szkole byłem uczniem, który zostawia wszystko na ostatnią chwilę. Poprawianie ocen pod koniec roku, nauka w przeddzień sprawdzianu. Ten dreszcz – zdążę czy nie zdążę – mobilizował mnie bardziej niż systematyczna praca. Do dziś prokrastynuję sporo rzeczy. Wyjście na pociąg? Niby jestem gotowy wcześniej, a i tak wychodzę w ostatnim momencie. Jakby potrzebny był ten mikrozastrzyk adrenaliny. Nie robię tego świadomie. To raczej mechanizm, który, jak zauważyłem przez lata, działa.

A co się z tobą dzieje, kiedy napięcia nagle nie ma?

Chyba podświadomie go szukam. Kiedy jest spokój, coś zaczyna mnie uwierać. Jakby brakowało impulsu. Na szczęście mam bezpieczne wentyle – gry komputerowe, boks, sparingi. Najpierw była siłownia, dwie godziny w słuchawkach, zamknięcie się, zmęczenie ciała, poczucie, że coś w sobie przepracowuję albo z siebie wyrzucam. Z czasem jednak sama siłownia zaczęła mnie nużyć. Ciężary są powtarzalne. A ja potrzebowałem bodźca, ryzyka, reakcji. Boks dał mi coś więcej – ruch, refleks, obecność tu i teraz. W sparingu nie możesz odpłynąć. Masz sekundy na decyzję. I jest jeszcze ten element stresu: czy dostanę, czy uniknę, czy wytrzymam tempo. To mnie mobilizuje. Natomiast stres przed wejściem na scenę rozładowują szachy.

W kulisach Teatru Narodowego rozkładacie szachownicę? Hamlet za chwilę wejdzie na scenę, a ty przesuwasz pionek?

Szachy mnie wyciszają, ale też ustawiają. W teatrze wszystko jest napięciem: światło, tekst, partner, oczekiwanie. A szachownica

Fot. Pola Sobuń (5)

eprasa.pl 1c6cd4137c

porządkuje świat. Czarne, białe. Ruch po ruchu. Świat zawęża się do 64 pól. Może to właśnie dlatego tak mnie to wciąga, bo aktorstwo jest emocją, a szachy są strategią. A ja chyba potrzebuję obu rzeczy jednocześnie. Chciałbym kiedyś zagrać romantyka szachistę. Z tatą i bratem toczyliśmy prawdziwe batalie przy kuchennym stole. Wciąż w domu są te drewniane figury, nadgryzione przez naszego psa. Hetman ma ślad zębów, król też. Czasem trzeba się uważnie przyjrzeć, żeby ich nie pomylić. I może to jest metafora wszystkiego – uważności. I tego, że nie każdy ruch można cofnąć. Mam dziś kilka kompletów szachów. Małe podróżne, od przyjaciół. I jedne szczególne – od mojej dziewczyny. Pięknie rzeźbione, stoją na osobnym stoliku.

Jak chłopak spod Wieliczki trafił do Teatru Narodowego? To marzenie większości aktorów!

Z przekory. Usłyszałem kiedyś, że do Narodowego dostają się „tylko stąd". Że to nie jest miejsce dla ludzi po innych szkołach. I coś się we mnie zbuntowało. Nie w sensie demonstracyjnym, raczej cicho. Pomyślałem: zobaczymy. Podczas zdjęć do filmu dyplomowego w reżyserii Gabrieli Muskały weszliśmy na dużą scenę. Nawet wtedy nie grałem, przyszedłem tylko zobaczyć teatr od środka. Stanąłem na scenie, w ciemności, bez świateł, bez dekoracji. I powiedziałem – bardziej do siebie niż do kogokolwiek – że jeszcze tu zagram. Nie wiem, czy to była odwaga, czy naiwność. Po jakimś czasie udało mi się spotkać z dyrektorem Englertem. Po godzinie rozmowy, w której byłem głównie słuchaczem, dyrektor powiedział: „Skoro pan przyszedł, to znaczy, że chce pan tu pracować. A ja chcę panu dać pracę". Bez egzaltacji. Najpierw zastępstwo. Potem „Hamlet". I tak to się zaczęło.

Dlaczego właśnie ty?

Nie wiem. I nie chcę budować opowieści o własnej wyjątkowości. Znam wielu bardzo utalentowanych aktorów, którzy nie dostali takiej szansy. Czasem decyduje dzień, energia, przypadek. Dlatego zawsze mówię, że w tym zawodzie ogromną rolę odgrywa szczęście. Gdybym miał to rozpisać brutalnie: 60 procent szczęścia, 30 proc. pracy, 10 proc. talentu. Talent bez szczęścia może czekać latami. Szczęście bez pracy szybko się kończy. Ja miałem jedno i drugie. I staram się nie zmarnować ani jednego, ani drugiego.

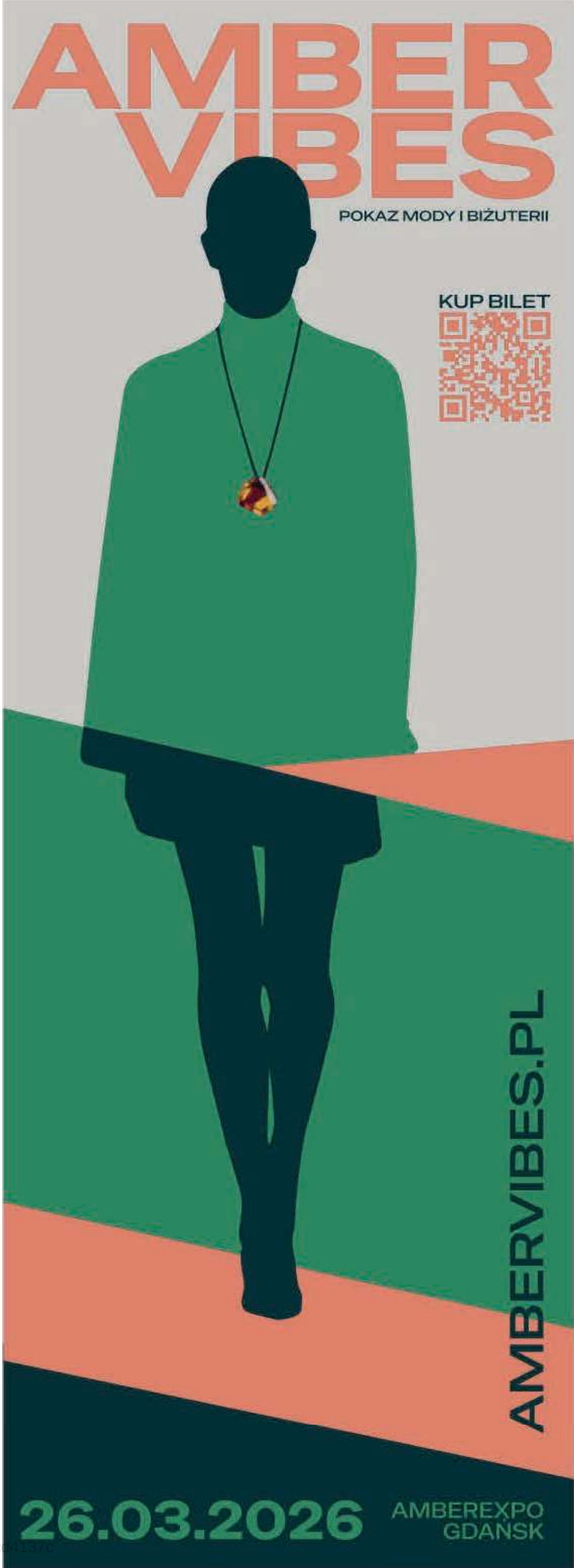
Co czujesz, kiedy wracasz do Pawlikowic?

Wdzięczność. Znajomi mówią „nasz aktor", czasem półżartem, półserio, ale jest w tym życzliwość. Czuję, że obserwują moją drogę, że kibicują. I kiedy idę ulicami, myślę sobie, że jestem szczęściarzem. Że spełniam marzenia chłopaka, który tam się wychował. Już sam fakt, że od początku wiedziałem, kim chcę być, był darem. Znam ludzi, którzy latami szukają swojej drogi. Ja miałem tę pewność bardzo wcześnie. A potem, mimo że wybrałem zawód niepewny, kapryśny, wymagający, wciąż mogę się z niego utrzymać.

A czego najbardziej pilnujesz w sobie?

Żeby nie zgubić tego chłopaka z Wieliczki. Tego, który marzył w sali pod kościołem, grzał ręce przy farelce i wierzył, że można. Jeśli jego zgubię, wszystko stanie się tylko zawodem. A ja chcę, żeby to było jeszcze trochę zabawą. Taką jak partia szachów przed wejściem na scenę. Ruch. Cisza. Światło. I dalej. ■

REKLAMA



eprasa.pl 1c6cc4137c

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA

KULT MŁODOŚCI? W „PANI" UWAŻAMY, ŻE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO CZTERDZIESTCE. O PLUSACH DOJRZAŁEGO WIEKU BĘDĄ CIĘ PRZEKONYWAĆ BOHATERKI NOWEGO CYKLU. JAKO PIERWSZA – **EWA DRZYZGA**.



Ewa Drzyzga – dziennikarka telewizyjna, prowadzi „Dzień Dobry TVN". Laureatka trzech Telekamer i Wiktora.

✦DZIŚ MAM WIĘCEJ... czasu dla siebie. Kiedyś stawiająca pierwsze kroki w zawodzie, potem pracująca mama, obiecywałam sobie, że znajdę pięć minut dziennie na to, żeby bez pośpiechu się „pokremować". Dziś, kiedy dzieci wyfrunęły do swoich studenckich zadań i mam mniej niż 36 dyżurów w miesiącu, znajduję czas na codzienne poranne 10 minut ćwiczeń, na słuchanie podcastów, czytanie książek od deski do deski, spacery z psem.

✦JUŻ NIE MUSZĘ... się tak wszystkim przejmować. To nie znaczy, że mi nie zależy na pracy, na bliskich, na zadaniach, których się podejmuję, ale przychylnym okiem patrzę na siebie popełniającą nieumyślne błędy. To daje poczucie wolności i rozszerza perspektywę.

✦KIEDYŚ NIE LUBIŁAM W SOBIE... tego, że nie jestem wystarczająco mądra. Dziś wiem, że wiedza to pojęcie względne. Rozwój i doskonalenie siebie to podróż, bez oceny i definiowania.

✦TERAZ LUBIĘ SIEBIE ZA... to, że nie muszę znać się na wszystkim, ale że wciąż mogę się uczyć. Już wiem, że to ciągły proces, bo świat się zmienia i niektóre prawdy przestają obowiązywać. Bardziej doceniam empatię i inteligencję emocjonalną.

✦KIEDYŚ NIE UMIAŁAM... prosić o pomoc. Myślałam, że to słabość, nie chciałam innych obciążać sobą. Trochę czasu mi zajęło przyswojenie tego, że przyjmując pomoc oferowaną z serca, bez przymusu i manipulacji, wzmacniam relacje oparte na wzajemnej trosce i autentyczności.

✦DZIŚ BARDZIEJ DBAM O... czas z innymi; zwracam uwagę na słowa, które wypowiadam; na to, co jem; pilnuję, żeby pić wystarczająco dużo wody. Myślę, że czas i uważność to jedne z najcenniejszych wartości warte pielęgnowania.

✦NIE ZGADZAM SIĘ JUŻ NA... przekraczanie granic. Kiedyś trudniej było mi mówić „nie", bałam się, że ktoś poczuje się urażony, że uzna mnie za opryskliwą, niemiłą, butną, arogancką. Wciąż uczę się, jak mówić „nie" tak, żeby nie raniło ono osoby, która to „nie" ode mnie słyszy. Pomaga świadomość, że kiedy mówię: NIE, nie jest to skierowane przeciwko osobie, której odmawiam. To TAK dla moich potrzeb.

✦KIEDYŚ SPĘDZAŁAM WOLNY CZAS... pochłaniając kolejne książki przy misce pełnej jabłek. Chodząc po górach bez bólu w kolanach i tańcząc gdzie popadnie.

✦DZIŚ NAJCHĘTNIEJ... spaceruję z psem, słucham podcastów „mądrych ludzi", ćwiczę się w zatrzymaniu i pielęgnowaniu uczucia wdzięczności za miejsca, ludzi, zdarzenia, pogodę – każdą... Czekam też z niecierpliwością na kolejne premiery teatralne.

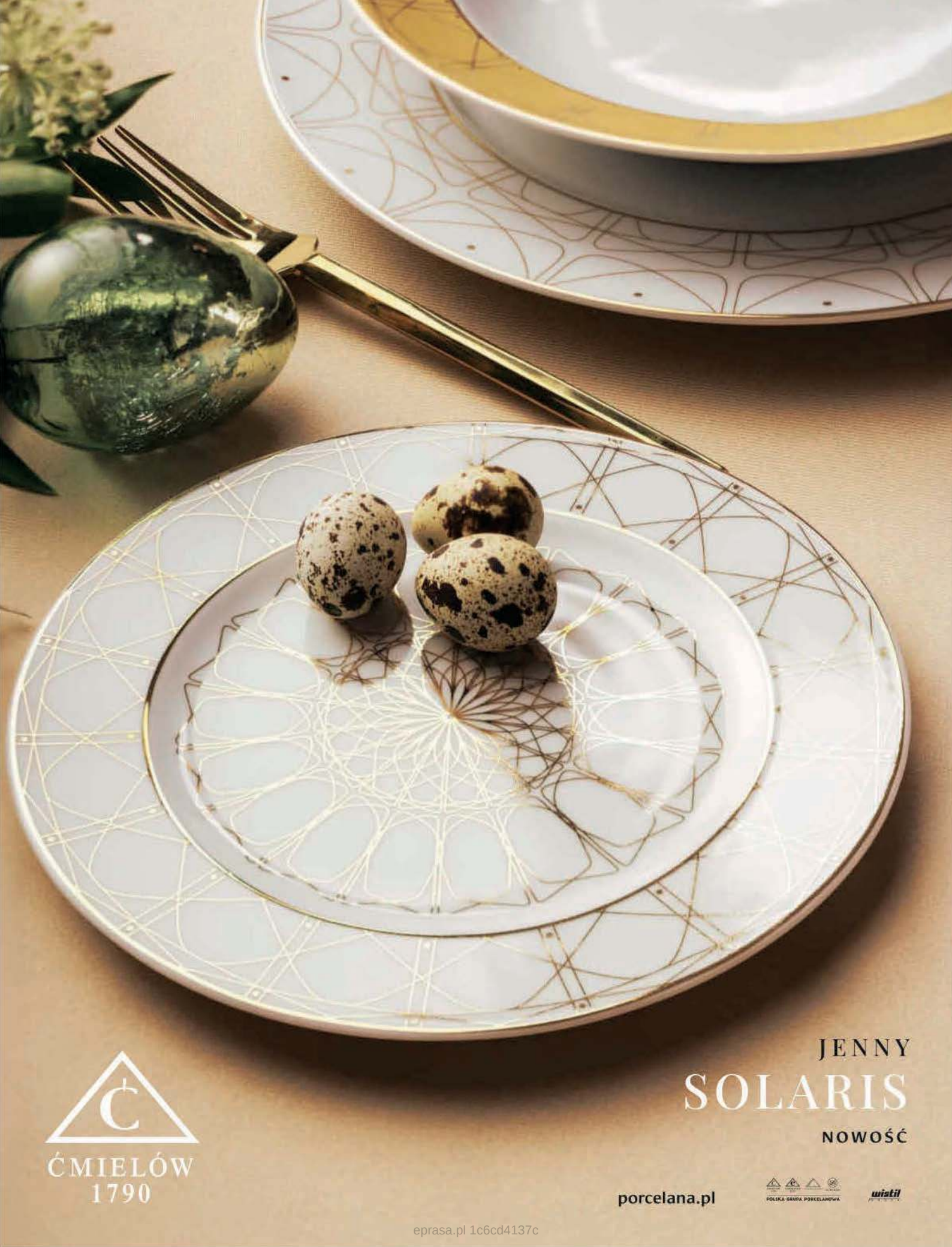
✦KIEDYŚ MARZYŁAM O... Przyznaję, że nie zajmowałam się marzeniami. No, może poza jednym, żeby mieć pianino i umieć na nim grać. Ale ponieważ było to poza moim zasięgiem, to w końcu porzuciłam je i nie zaprzątałam sobie głowy kolejnymi, które mogłyby się nie spełnić...

✦TERAZ MOIM NAJWIĘKSZYM MARZENIEM JEST... być zdrową i móc podróżować, jestem otwarta na nowe doświadczenia, odkrycia. Zamieniam „muszę" na „chcę".

✦MŁODYM DZIEWCZYNOM DORADZIŁABYM... żeby postawiły na prawdę, autentyczność, bo to wzmacnia i nas, i relacje, które budujemy. Żeby nie bały się okazywać życzliwości i troski. Z mojego doświadczenia wynika, że dobre spojrzenie, przyjazny gest działają cuda nie tylko dla innych, ale też dla nas samych. ■

Fot. Paweł Wodzyński/Dzień Dobry TVN/East News, Jonathan/Adobe Stock

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl 1c6cd4137c

POROZMAWIAJMY



eprasa.pl 1c6cd4137c



KOBIETA 50+ SZUKA PRACY

Dlaczego dojrzałe kobiety mają problemy ze znalezieniem pracy i jak jej szukać skuteczniej, pytamy **ELŻBIETĘ FLASIŃSKĄ** z Pracuj.pl.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Dlaczego kobietom po 50. roku życia trudno znaleźć pracę?
ELŻBIETA FLASIŃSKA: Powodów jest kilka, a i sam rynek pracy nie pomaga. Od dwóch, trzech lat liczba ofert rośnie wolno, po kilka procent rocznie. Pracodawcy ostrożniej podchodzą do tworzenia nowych etatów, a gdy już zatrudniają, na ich wyborze cieniem kładzie się stereotypowy obraz osoby po pięćdziesiątce jako starszej i nie końca rozumiejącej współczesny świat, w tym nowe technologie. To przekonanie mogło być w jakimś stopniu prawdziwe 20–30 lat temu, ale dzisiaj pokolenie X ma w większości wszystkie potrzebne umiejętności, by konkurować z młodszymi generacjami na rynku pracy. Nawet sztuczna inteligencja jest tak samo nowym zjawiskiem dla 25-latka i dla 50-latka.

eprasa.pl 1c6cd4137c

Trudno wykorzenić te przekonania?

To proces, który odbywa się powoli. Dopiero niedawno pracodawcy przestali zapewniać w ogłoszeniach, że oferują pracę „w młodych, dynamicznych zespołach". Ale ten proces przyspiesza, z czasem będziemy musieli zmienić sposób patrzenia na potencjalnych pracowników i zadecydują o tym warunki rynkowe. Społeczeństwa się starzeją, młodych ludzi wchodzących na rynek pracy jest coraz mniej, a co za tym idzie, populacja pracujących będzie coraz starsza. Tymczasem gospodarka, żeby się rozwijać, potrzebuje rąk do pracy. Dzisiaj pomocne byłyby rozwiązania systemowe, np. zestaw zachęt dla pracodawców, by zatrudniali osoby dojrzałe, ale w dłuższej perspektywie zadecydują zmiany demograficzne. Część prac zautomatyzujemy, część zastąpi technologia, wspierają nas też emigranci, ale zasadniczo za jakiś czas pracodawca albo zatrudni kogoś, kto jest starszy, albo nie zatrudni nikogo.



Na razie jednak osoby 50+ są dyskryminowane na rynku pracy?

Z naszych obserwacji wynika, że są rzadziej zapraszane na rozmowy rekrutacyjne i rzadziej te rozmowy kończą się dla nich zatrudnieniem. Dlatego poszukują pracy dłużej niż osoby z innych grup wiekowych. Przyczyny bywają trudno uchwytne. Czasem osoba na stanowisku menedżerskim jest młodsza i może mieć wątpliwości, czy poradzi sobie w relacji ze starszą podwładną. Niestety, dyskryminację ze względu na wiek na rynku pracy bardzo trudno się bada. Nikt już oficjalnie nie przyzna, że systemowo nie zatrudnia osób w jakimś wieku. Zawsze można powiedzieć, że młodszy kandydat czy kandydatka mają lepsze, bardziej pasujące kompetencje na konkretne stanowisko.

Kobiety szukają pracy dłużej niż mężczyźni w tym wieku?

Raczej tak. Wiek emerytalny kobiet (60 lat) jest niższy niż mężczyzn (65 lat), dodatkowo cztery lata przed emeryturą pracownicy są chronieni przed zwolnieniem i zmianą warunków pracy. Zdarza się, że kobiety tracą pracę właśnie na chwilę przed wejściem w okres ochronny, bo pracodawca uznaje, że takie zobowiązanie może być dla niego ciężarem. Im bliżej okresu ochronnego, tym większe problemy ze znalezieniem zatrudnienia. To jeden z powodów, dla którego osoby po 50. roku życia, nie tylko kobiety, rzadziej decydują się na zmianę pracy, nawet jeśli nie są do końca z niej zadowolone. Z badania Randstad w 2025 roku wynika, że w ciągu sześciu miesięcy tylko 10 proc. osób w wieku 50–64 lat zmieniło pracę, gdy średnia dla kraju wynosi 19 proc.

KOBIETY 50+ PADAJĄ OFIARĄ STEREOTYPÓW. KOMPLETNIE FIKCYJNYCH.

Mimo że kobiety po 50. roku życia to atrakcyjne pracowniczki?

Dla części kobiet to rzeczywiście doskonały moment, by skupić się na karierze zawodowej: jeszcze mają dużo energii, a ich dzieci są już dorosłe. Mają więcej czasu, ale także tę specyficzną mieszankę doświadczenia, przeżytych sukcesów i porażek, odpowiedzialności i wiedzy, którą można nazwać życiową dojrzałością. Dla pracodawcy taka osoba jest wymarzonym pracownikiem, nawet jeśli nie posiada wszystkich niezbędnych umiejętności. Nie znam firmy, która nie szukałaby kogoś zdroworozsądkowo myślącego z doświadczeniem. Taki kandydat może się doszkolić, uzupełnić wiedzę, ale zasadniczo będzie umiał wybrnąć z najbardziej skomplikowanych sytuacji. Jest jedno ale: część kobiet po wychowaniu dzieci, kiedy mogłaby się skupić na sobie, zaczyna się opiekować rodzicami lub innymi starszymi osobami w rodzinie. W Polsce to w większości kobiety pełnią funkcje opiekuńcze. Co stanowi jeden z powodów, dla których aktywność zawodowa kobiet po 50. roku życia spada. Część z nich nie ma innego wyjścia, rezygnuje z pracy, żeby skupić się na opiece nad starszymi.

Jak poradzić sobie w sytuacji, kiedy musimy szukać pracy?

Pierwszą trudnością dla kogoś, kto nie zmieniał pracy od kilku lub kilkunastu lat, jest uświadomienie sobie, że rynek pracy jest dzisiaj inny niż wtedy, kiedy ostatnio szukałyśmy pracy. Pokolenie X jest pierwszą generacją, która w przeciwieństwie do swoich rodziców nie pracuje przez całe życie w jednym czy w dwóch miejscach. Dzisiaj pracę zmienia się często, a nasze dzieci będą ją zmieniały jeszcze częściej. Pewnie też kilkakrotnie zmienią branżę. I nasza kariera po 50. roku życia może stracić charakter liniowy.

Co to znaczy?

To, że może zupełnie zmienić kierunek. Zazwyczaj wyobrażamy sobie, że jeśli jestem kierowniczką w jednym miejscu pracy, będę nią także w kolejnym i że kolejny szczebel będzie wyżej. A tymczasem moja kariera zamiast iść prosto, może skręcić w bok. I będę robić coś zupełnie innego lub w innym miejscu struktury, także np. na niższym stanowisku. To jest też moment, w którym często uczymy się nowego zawodu, w innej branży. Oswojenie się z tym nie jest łatwe, ale może się okazać, że praca w zupełnie innej strukturze będzie dla nas satysfakcjonująca.

Czy kobiety szukają pracy inaczej niż mężczyźni?

Po pierwsze, kobiety, jeśli nie spełniają absolutnie wszystkich kryteriów wymaganych na danym stanowisku, rezygnują z wysłania

Fot. Milan Markovic/Getty Images, DMP/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c

CV. Mężczyźni mniej się tym przejmują. Nie zakładajmy, że ktoś będzie z aptekarską dokładnością sprawdzał nasz dokument. Po drugiej stronie siedzi człowiek i, choć coraz częściej wspiera go technologia, szuka innego człowieka. Ma cel do dowiezienia, pracę do zrobienia, gonią go terminy i szuka kogoś, kto mu zdejmie ten problem z głowy. Drugą rzeczą jest przywiązanie do ogłoszeń oferujących dokładnie taką samą pracę czy stanowisko, jakie mieliśmy ostatnio. Zawsze istnieje jakaś grupa innych stanowisk, na którym sprawdzą się nasze kompetencje. I kolejna rzecz – kluczowe umiejętności. My, kobiety, a szczególnie kobiety dojrzałe, nie umiemy opowiadać o swoich kluczowych umiejętnościach, swoich silnych stronach i zaletach.

Jak się tego nauczyć?

Na rozmowę kwalifikacyjną można wyćwiczyć opowiadanie o swoich mocnych stronach. Tak jak całą rozmowę z rekruterem. W internecie są zestawy potencjalnych pytań, jakie zazwyczaj padają, wsparciem mogą być także narzędzia AI. Poprośmy kogoś bliskiego, kto jest w stanie ocenić nasze wypowiedzi obiektywnie, o ocenę naszych odpowiedzi. Najlepiej powtórzyć takie ćwiczenie kilka razy, w ten sposób nie będziemy musiały w stresującej sytuacji przypominać sobie własnych doświadczeń, osiągnięć czy zalet i będziemy wypowiadać się swobodniej i szybciej. A dobre wykorzystanie czasu na takich rozmowach ma znaczenie.

Żeby zostać zaproszonym na rozmowę rekrutacyjną, najpierw trzeba wysłać CV. Jak sprawić, żeby zainteresowało pracodawcę?

Przede wszystkim CV nie może być opowieścią o wszystkim, co do tej pory robiłyśmy. Skupiamy się na tym doświadczeniu, które odpowiada bezpośrednio na oczekiwania zawarte w ogłoszeniu, czyli jest potrzebne na stanowisku, na które aplikujemy. Istnieje dużo legend, np. o konkretnym zestawie słów, których musimy użyć w CV, żeby pokonać systemy rekrutacyjne. Zacznijmy od tego, żeby nasze zgłoszenie wyróżniało umiejętności, których poszukuje pracodawca i żeby nasze doświadczenie czy osiągnięcia (zgodne z oczekiwaniami) były dobrze wyeksponowane. Odpuśćmy sobie całą tę watę, np. kolejne szkoły (w wypadku osoby 50+ nie ma to już żadnego znaczenia, chyba że ktoś ukończył prestiżową uczelnię). Raczej przedstawiamy ostatnie miejsca pracy lub te, które mają związek ze stanowiskiem, na które aplikujemy.

Czyli opisujemy ostatnie 5–10 lat, zakres swojej odpowiedzialności i osiągnięcia w tym czasie?

Tak, dodatkowo, jeżeli piszemy o kompetencjach, to proponowałabym dodanie informacji, która posiadanie tej kompetencji udowadnia. Na przykład, jeżeli deklaruję, że znam program Excel, dopisuję procesy, które przeprowadzałam, a które wymagały użycia skomplikowanych formuł w tym programie. Nie piszemy: „Jestem komunikatywna", bo co to właściwie znaczy? Lepiej napisać, że umiemy się dogadywać z ludźmi i na dowód możemy przywołać np. sytuację, w której udało nam się pogodzić dwie skrajne opinie w zespole. Takie przykłady z życia na pewno zaciekawią osobę, która będzie czytała to CV. Warto też na samej górze dokumentu dodać nagłówek, który podsumowuje nasze zawodowe doświadczenie. Niech ta esencja odpowie na pytanie, co umiem, w czym się specjalizuję i jaką wartość wniosę do firmy. Bezpłatne narzędzia do stworzenia takiego podsumowania i całego życiorysu znajdziemy w różnych serwisach rekrutacyjnych.

Czy podawać w CV datę urodzenia lub dodawać zdjęcie?

Daty urodzenia nie wpisujemy. Od razu mówię, że ogarnięta osoba rekrutująca, jeśli będzie chciała, i tak ją sobie znajdzie. Nie ma też obowiązku dodawania zdjęcia do dokumentu, ale w praktyce większość życiorysów takie zdjęcie nadal zawiera. To nasza decyzja.

Co jest pomocne w szukaniu pracy?

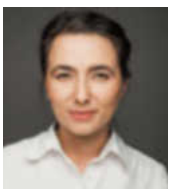
Szukanie pracy, szczególnie w dojrzałym wieku, wymaga determinacji, kreatywności i otwartości. Warto brać przykład z młodszego pokolenia i bez skrępowania mówić znajomym, że szukamy pracy, lub ogłosić to w mediach społecznościowych. Zmiana pracy, szukanie nowej to żaden wstyd! Warto też utrzymywać kontakt z ludźmi, z którymi kiedyś pracowałyśmy i którzy doświadczyli naszych mocnych stron w praktyce. Naprawdę nie znam pracodawcy, który nie chciałby zatrudnić pracownika z polecenia. Warto mieć wypełniony profil w zawodowych mediach społecznościowych, jak LinkedIn – tu można szerzej opisać najciekawsze zadania czy projekty, w których braliśmy udział, dołączyć rekomendacje od poprzednich pracodawców czy współpracowników. Często tam możemy się dowiedzieć więcej o danej ofercie, np. od osób pracujących w danej firmie albo kontaktując się z osobą z HR-u. To są możliwości, których jeszcze jakiś czas temu nie było, a teraz są coraz bardziej popularne.

Do szukania pracy na ostatnim etapie aktywności zawodowej warto się przygotować. Jak?

Zastanawiać się wcześniej, co chcielibyśmy robić po pięćdziesiątce. Jakie inne zajęcie byłoby dla mnie ciekawe? Co mogę robić? Jakie mam umiejętności? Proponuję od czasu do czasu odwiedzić portale z ofertami pracy, przejrzeć ogłoszenia z naszej kategorii i z kategorii pobocznych, sprawdzić, jacy pracownicy są poszukiwani i jakie są oczekiwania. Może się okaże, że warto uzupełnić umiejętności kursami czy szkoleniami.

I trzeba się uzbroić w cierpliwość...

Tak oraz mieć sporą odporność. Niestety, rzeczywistość rynku pracy jest taka, że dużo aplikacji pozostaje bez żadnej odpowiedzi. W takim procesie, niezależnie od naszego wieku, jest też dużo negatywnej informacji i odmów. Przygotujmy się na to, że szukanie pracy trochę nam zajmie. Często, i to jest zrozumiałe, po kilku miesiącach przychodzi zwątpienie, zmęczenie i brak wiary w siebie. Nie należy się poddawać i trzeba do szukania pracy podchodzić najbardziej na zimno jak się da. Na koniec powiem coś pozytywnego: według Eurostatu w 2024 roku zatrudnienie osób w wieku 55–64 osiągnęło w naszym kraju rekordowe 59 proc., co oznacza, że mamy trend wzrostowy. ■



Elżbieta Flasińska
Specjalistka od marketingu i public relations. Absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego (komunikacja i dziennikarstwo). Pracuje jako dyrektorka marketingu B2C w Grupie Pracuj.pl.

eprasa.pl 1c6cd4137c

holi.

Pomoc w leczeniu nadwagi i otyłości



Kompleksowe badania krwi, wsparcie behawioralne, konsultacje lekarskie i nielimitowany czat ze specjalistami.

Jesteśmy zarejestrowanym podmiotem leczniczym, wpisanym do rejestru prowadzonego przez Wojewodę Mazowieckiego pod numerem 274969.

klinikaholi.pl

+48 22 103 24 77

eprasa.pl 1c6cd4137c

Nowa jakość dbania o siebie to mniej presji i restrykcji, a więcej opartej na wiedzy medycznej strategii, które można utrzymać latami.



Kiedy medycyna zmienia podejście do odchudzania.

Przez lata powtarzano, że recepta na zdrową i szczupłą sylwetkę jest prosta: jeść mniej i ruszać się więcej. W praktyce wiele kobiet doświadcza jednak momentu, w którym ta strategia przestaje przynosić oczekiwane efekty – szczególnie po 35. czy 40. roku życia. Dlatego współczesna medycyna odchodzi od myślenia w kategoriach kolejnej diety. Zamiast tego koncentruje się na zdrowiu metabolicznym, czyli tym, jak organizm reguluje gospodarkę energetyczną, apetyt i poziom glukozy.

HORMONALNA HUŚTAWKA

Dlaczego samo „mniej jeść i więcej się ruszać" często nie wystarcza? Odpowiedź obejmuje mechanizmy biologiczne regulujące apetyt, magazynowanie energii i wydatkowanie kalorii. Wśród nich istotną rolę odgrywają m.in. insulina i leptyna. Insulinooporność oznacza zmniejszoną wrażliwość tkanek na insulinę, co może sprzyjać podwyższonemu poziomowi glukozy i łatwiejszemu odkładaniu tkanki tłuszczowej. Natomiast leptyna uczestniczy w regulacji uczucia sytości. Wraz ze wzrostem masy ciała organizm może gorzej odczytywać sygnały sytości, co u części osób wiąże się z większym odczuwaniem głodu.

MIKROBIOM – WAŻNY ELEMENT ZDROWIA METABOLICZNEGO

Coraz więcej badań pokazuje, że mikrobiom jelitowy – czyli bakterie zamieszkujące przewód pokarmowy – jest jednym z elementów wpływających na zdrowie metaboliczne. Jego skład wiąże się m.in. z regulacją apetytu, gospodarką glukozowo-insulinową oraz procesami zapalnymi w organizmie. Jest jednym z wielu czynników, obok genetyki, stylu życia, snu, poziomu stresu i sposobu odżywiania, które wpływają na ryzyko nadwagi i otyłości.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE

W leczeniu otyłości i zaburzeń metabolicznych kluczowe znaczenie ma czas, indywidualizacja oraz zrozumienie mechanizmów, które wpływają na masę ciała i zdrowie. Na takim podejściu opiera się model pracy Kliniki Holi – miejsca, w którym proces leczenia łączy elementy medycyny, dietetyki i wsparcia psychologicznego w formule opieki online. Zamiast skupiać się wyłącznie na masie ciała, zespół analizuje szerszy kontekst zdrowia: sposób odżywiania, styl życia, sen, poziom aktywności fizycznej, czynniki metaboliczne oraz aspekty psychologiczne związane z jedzeniem.

W leczeniu otyłości kluczowe znaczenie ma zrozumienie mechanizmów, które wpływają na masę ciała.

W praktyce oznacza to odejście od uniwersalnych diet na rzecz indywidualnego planu postępowania, dostosowanego do potrzeb pacjentki. Celem jest stopniowa poprawa zdrowia metabolicznego, regulacji apetytu i zachowań żywieniowych w sposób możliwy do utrzymania długoterminowo.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

INSPIRACJA

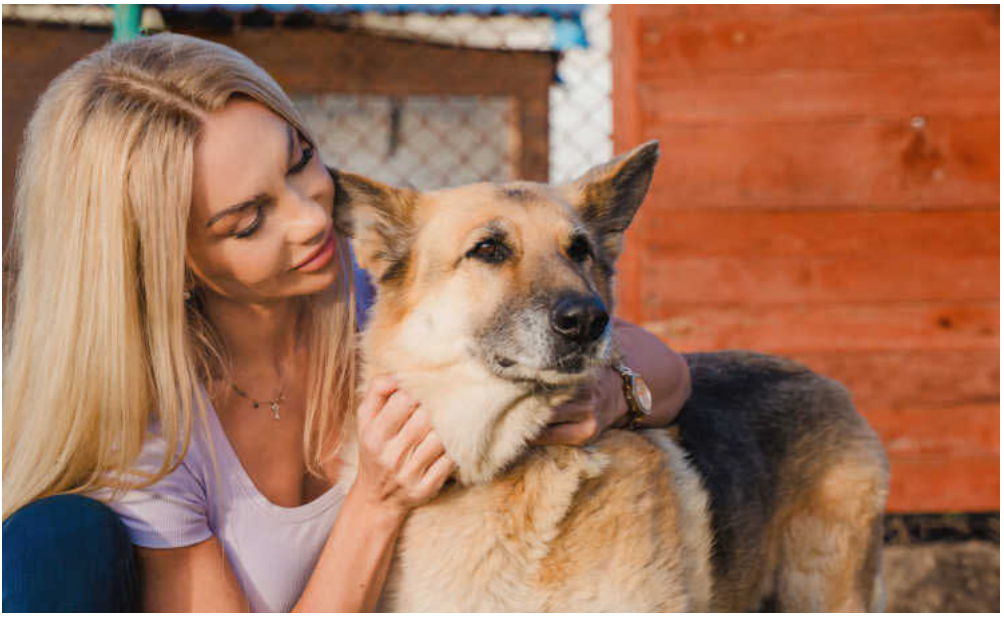
Codziennie MAMY WYBÓR



Od lat konsekwentnie walczy o zmianę sytuacji zwierząt w Polsce. Adwokatka Katarzyna Topczewska udowadnia, że empatia i prawo mogą iść w parze. Trudno jej nie kibicować!

ROZMAWIA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**

eprasa.pl 1c6cd4137c



KATARZYNA TOPCZEWSKA

Adwokatka, absolwentka Wydziału Prawa i Administracji UW. Brała udział w setkach postępowań karnych o znęcanie się nad zwierzętami. Stała uczestniczka sejmowych komisji i zespołów, autorka opinii prawnych i projektów ustaw, laureatka konkursu ministra sprawiedliwości na napisanie informatora z ustawy o ochronie zwierząt dla sędziów, prokuratorów i policjantów. Osiągnęła precedensowe rozstrzygnięcia m.in. przed Naczelnym Sądem Administracyjnym. Blokowała z organizacją Viva szlak do Morskiego Oka w obronie koni, walczyła o tygrysy stojące na granicy, brała udział w pierwszym w Polsce interwencyjnym odbiorze niedźwiedzia z cyrku czy ewakuacji ponad 300 zwierząt nieudomowionych z nielegalnej hodowli.

PANI: W styczniu spędziła pani prawie dobę w Sobolewie. Protest doprowadził do zamknięcia patoschroniska. Dlaczego dopiero zaangażowanie wolontariuszy i celebrytów coś zmieniło?

KATARZYNA TOPCZEWSKA: To smutne, bo przez lata były monity, choćby ze strony Fundacji Złap Dom. Zgłaszano skargi do wszystkich możliwych urzędów. Od siedmiu lat toczy się postępowanie karne przeciwko właścicielowi schroniska, który ma postawione zarzuty znęcania się nad zwierzętami. Wszyscy o tym wiedzieli, ale gmina za 500 złotych dzierżawiła mu teren, a ponad dwadzieścia innych wysyłało tam psy. Najbardziej oburzające jest to, że lekarze z Powiatowej Inspekcji Weterynaryjnej kontrolowali to miejsce regularnie. Ostatnia kontrola odbyła się 11 dni przed naszą interwencją. W protokole napisano, że zwierzęta są w stanie dobrym albo bardzo dobrym, a warunki odpowiednie. Zastanawiam się, czy byliśmy pod tym samym adresem, bo nigdy wcześniej nie widziałam tylu przerażonych zwierząt w jednym miejscu.

A wiem, że wiele pani mecenas już widziała...

Ale to mnie zaszokowało. Dziurawe budy, bez dachów albo tak małe, że psy nie mogły do nich wejść. Niektóre pogryzione, inne z guzami wielkości pięści, wszystkie reagujące panicznym strachem na widok człowieka. Uciekały w kąt, chowały się w wykopanych przez siebie głębokich dołach. A przy boksach stały kije.

Jak to się stało, że weszliście do schroniska?

Najpierw był protest pod urzędem gminy, potem pod schroniskiem. Nagle pojawiła się informacja, że Inspekcja Weterynaryjna je zamyka. Ludzie rzucili się na pomoc zwierzętom, przez co był chaos. Starałam się przejąć opiekę nad zwierzętami zgodnie z prawem. Po pięciu godzinach negocjacji ustaliłam z wójtem, że zabieramy wszystkie zwierzęta, 144 psy i dwa koty. Wszystko spadło na barki organizacji i wolontariuszy. Policja zabezpieczyła teren, ale w praktyce nie pomogli nam w niczym. Zaczęliśmy ewakuację około północy, a było minus kilkanaście stopni. Właściciel wyłączył nam światło, więc wchodziliśmy do boksów po ciemku. Musieliśmy sobie świecić latarkami z telefonów, żeby nagrać warunki i stan zwierząt, bo to potem służy mi jako materiał dowodowy. Podjęliśmy decyzję, że nie wyjedziemy stamtąd, dopóki nie zabierzemy ostatniego psa, i tak się stało.

A gdybyście tego nie zrobili?

Pewnie zniknęłyby albo zamarzły. W Polsce nie ma schronisk, które z dnia na dzień przyjmą tyle psów. Nie ma nawet przepisów, które by do tego takie placówki zobowiązywały. Co do właściciela będą kolejne postępowania i zawnioskuję o postawienie zarzutów także urzędnikom, którzy przez lata dopuszczali do tego, aby to schronisko w najlepsze funkcjonowało.

To historia systemowej obojętności...

Problem jest złożony, ale kluczowa jest iluzoryczność kontroli. Nawet najlepsze przepisy nie zadziałają, jeśli kontrole są zapowiadane. To daje czas na posprzątanie, ukrycie chorych zwierząt i wystawienie pełnych misek. Jeśli PIW podpisał protokół „wszystko w porządku", to jak wyglądały te kontrole: w boksach u psów czy na kawie u dyrektora? Wójt miał moralny i prawny obowiązek weryfikować, jak wykorzystywany jest teren należący do gminy Sobolew i za jaką opiekę nad zwierzętami płaci. Dostawał zdjęcia od fundacji: psów, które trafiały do schroniska w dobrej kondycji, a po miesiącu wyglądały jak szkielety. Psów, które nie były leczone miesiącami. Wiedział o właścicielach walczących o odzyskanie swoich psów, którzy nigdy ich nie zobaczyli. Nie obchodziło go to. Mówił, że póki nie ma wyroku, istnieje domniemanie niewinności. Tylko że tego wyroku nie ma od ośmiu lat, a dramat zwierząt trwał. Urzędnicy mogą w każdej chwili poprosić o zgodę na wgląd do akt prokuratorskich i zapoznać się z materiałem dowodowym, w tym z miażdżącą dla właściciela schroniska opinią biegłej. Przymykano oko, bo tak było wygodniej.

Jak to zmienić?

Postulatem, który stale podnoszę na komisjach sejmowych, jest przede wszystkim wprowadzenie czynnika społecznego do kontroli. Organizacje prozwierzęce muszą mieć prawo patrzeć urzędnikom na ręce. Kolejna sprawa to obowiązkowy wolontariat, czyli najlepsza codzienna kontrola społeczna. Musimy też wprowadzić przepisy na wzór Karty Nauczyciela: osoba

eprasa.pl 1c6cd4137c

z zarzutami o znęcanie się nad zwierzętami musi mieć z automatu zakaz pełnienia funkcji dyrektora schroniska czy prowadzenia takiej działalności. Nałożyć na gminnych urzędników obowiązek sprawdzenia, do jakich miejsc wysyłają psy odłowione z ich terenu, i kontrolowania ich losu, póki tam są.

Jak gminy mają sobie radzić z bezdomnością zwierząt, aby nie tworzyć kolejnych „mordowni"?

Musimy skończyć z lokalną siecią powiązań, gdzie dobrostan zwierząt przegrywa z wygodą urzędnika i zyskiem przedsiębiorcy. Trzeba odejść od modelu, w którym schronisko jest biznesem. Jeśli gmina płaci ryczałt za psa, a przedsiębiorca chce zarobić, to najprościej jest nie leczyć i karmić najtańszą karmą. Rozwiązaniem są małe schroniska gminne lub międzygminne. To jednorazowo duży wydatek inwestycyjny, a pieniądze podatników idą na realną opiekę, a nie do prywatnej kieszeni. Gminą, która świetnie sobie radzi, jest Aleksandrów Łódzki. Postawiono na dofinansowanie sterylizacji, kastracji i czipowania zwierząt właścicielskich, a bezdomność drastycznie spadła.

Czy jest szansa, że w końcu coś się zmieni?

W sejmie leży 10 projektów ustaw dotyczących ochrony zwierząt. Mamy m.in. projekt obywatelski, który obejmuje schroniska, pseudohodowle, zakaz trzymania psów na łańcuchach, zaostrzenie kar. Są projekty: posłanki Katarzyny Piekarskiej dotyczący wyłącznie łańcuchów i prezydencki też o tym, ale z wyłączeniem norm powierzchniowych dla zwierząt. Trzecia Droga zgłosiła projekt o dofinansowaniu sterylizacji, kastracji i o obowiązkowym czipowaniu. Boję się, co będzie w nowej kadencji sejmu, biorąc pod uwagę rosnące poparcie Konfederacji. To partia, która konsekwentnie głosuje przeciwko większości zmian na rzecz zwierząt. Dlatego teraz musimy walczyć o każdą ustawę. „Łańcuchowa" to priorytet, ale równie palącym problemem są pseudohodowle i patoschroniska.

W 2012 roku była nowelizacja ustawy o ochronie zwierząt, która miała to uporządkować.



NIE PAMIĘTAM ŻADNEJ RZĄDOWEJ KAMPANII O TYM, JAK TRAKTOWAĆ ZWIERZĘTA.



Luty 2026, finał sprawy mężczyzny oskarżonego o znęcanie się nad zwierzętami w hodowli w Pyszącej

Niestety, zamiast ograniczyć patologię, usankcjonowała ją i otworzyła furtkę dla pseudohodowców. Wystarczy być członkiem jakiegoś stowarzyszenia, którego celem statutowym jest hodowla psów lub kotów rasowych. Założenie stowarzyszenia to formalność. Po 2012 r. stowarzyszenia zrzeszające pseudohodowców zaczęły wyrastać jak grzyby po deszczu. A że nie ma jakichkolwiek przepisów dotyczących funkcjonowania hodowli, to tego rodzaju stowarzyszenia nadają rodowody nawet kundelkom. Przez to, że hodowcy nie mają obowiązku rejestrowania działalności gospodarczej i odprowadzania podatków, nie jesteśmy w stanie ustalić skali tego zjawiska. Zazwyczaj rejestrują się jako „działalność inna produkcji rolnej" i płacą śmieszny ryczałt. Zwierzęta rozmnażane są w piwnicach, stodołach. Suczki rodzą bez przerwy, aż do wyczerpania, a szczenięta sprzedawane są bez kontroli na parkingach, przez internet. Kupujący dostaje ze stowarzyszenia „rodowód", który nie ma żadnej wartości. Po kilku miesiącach okazuje się, że szczeniak ma dysplazję, wady genetyczne, choroby, które kosztują właściciela dziesiątki tysięcy złotych w leczeniu. I wtedy przychodzą do mnie, do kancelarii, z umowami, które często wyłączają odpowiedzialność hodowcy.

Czy są pomysły, w jaki sposób można temu zapobiec?

Ja jestem za ścisłymi regulacjami, aby hodowca miał obowiązek najpierw spełnić określone wymagania weterynaryjne i dostać numer, tak jak schroniska. Dopiero po kontroli i ocenie warunków mógłby rozpocząć hodowlę. Druga sprawa to podatki. Hodowla to biznes i tak powinna być traktowana, z pełną odpowiedzialnością finansową i prawną.

Gdy kupujemy rasowego szczeniaka czy kociaka, na co musimy zwrócić uwagę?

Szukajmy hodowli, która ma dobre opinie, jest długo na rynku i jest zrzeszona w Międzynarodowej Organizacji Kynologicznej

Fot. EGHStock/Adobe Stock, Magdalena Matulka-Szewczyk (2), Klimow Maxim/Adobe Stock, Paweł Jaskółka/Agencja SE/East News, Julia Zabrodzka/Forum

eprasa.pl 1c6cd4137c

(FCI), która pilnuje standardów. Nie kupujmy też zwierzaka „w ciemno". Trzeba zobaczyć warunki, w jakich żyją zwierzęta, matkę, a jeśli jest w hodowli, to także ojca, książeczki zdrowia, karty przeglądu miotu, wyniki badań genetycznych rodziców. Jeśli hodowca odmawia, rezygnujemy. Zawsze zawieramy umowę na piśmie. Bardzo często pseudohodowcy albo w ogóle nie dają umowy, albo wpisują klauzule wyłączające odpowiedzialność z tytułu rękojmi. Gdy umowa jest prawidłowo skonstruowana, jeśli szczeniak ma wadę ukrytą, możemy dochodzić swoich praw.

A co, gdy ktoś proponuje okazyjną cenę za szczeniaka?

Cena to pierwszy sygnał alarmowy. Jeśli rasowy szczeniak kosztuje tysiąc, tysiąc pięćset złotych, to nierealne. Tylko koszty utrzymania miotu sięgają półtora tysiąca, jeśli hodowca dobrze dba o matkę, karmi wartościową karmą, kontroluje, szczepi, odrobacza u lekarza weterynarii. Niska cena to ryzyko zaniedbania, które może rzutować na zdrowie zwierzęcia.

Czy hodowców można oskarżyć o znęcanie się za zwierzętami?

Tak, prowadziłam wiele spraw przeciwko hodowcom. Sama interwencyjnie odbierałam cavaliery z klatek po lisach albo pitbulle trzymane na stałe w transporterach ustawionych jeden na drugim, tak małych, że psy nie były w stanie się w nich nawet wyprostować i obrócić. I były to legalne hodowle, zarejestrowane w stowarzyszeniach...

Czy kary za znęcanie się nad zwierzętami nie są za niskie?

Są, i to problem samego ustawowego zagrożenia, ale i praktyki. W 2018 weszła nowelizacja ustawy o ochronie zwierząt, która zaostrzyła kary za znęcanie się nad zwierzętami, za szczególne okrucieństwo grozi obecnie kara od trzech miesięcy do pięciu lat pozbawienia wolności. Przez prawie osiem lat żaden sędzia w Polsce nie uznał, że jakikolwiek przypadek zasługuje na tę górną granicę. Miałam sprawę mężczyzny, który skatował kijem suczkę – matkę z dwoma szczeniakami, a potem zakopał je żywcem. Człowiek był wcześniej karany za pobicie i gwałt. Sąd orzekł tylko rok i sześć miesięcy bezwzględnego więzienia. Moje pytanie: co jeszcze trzeba zrobić zwierzęciu, jak bardzo trzeba być zdegenerowanym, by sędzia uznał, że pięć lat to kara adekwatna? Strach przed nieuchronną i surową karą to jedyne, co może powstrzymać oprawców.

Przez lata pracy zauważa pani jednak większą wrażliwość na krzywdę zwierząt.

Widzę ogromną zmianę w postawach społecznych. Wykrywalność przestępstw wobec zwierząt jest dziś znacznie większa, a to dlatego, że ludzie są bardziej świadomi i przestali się bać. Reagujemy, dzwonimy na policję, nie boimy się zeznawać w sądach. Potężnym narzędziem stały się media społecznościowe. Dzięki nim udało się choćby odnaleźć oprawcę słynnego psa Fijo – to był pierwszy w Polsce przypadek, kiedy prokuratura wydała list gończy za właścicielem, który skatował szczeniaka. Jego zdjęcie obiegło internet, szukali go Polacy w kraju i za granicą. I został zatrzymany.

Jak uczyć dzieci miłości do zwierząt?

Edukacja to fundament, ale musi być mądra i systemowa. Organizacje prozwierzęce postulują wprowadzenie do szkół nauki empatii wobec zwierząt. Tymczasem z przerażeniem obserwuję, jak do przedszkoli i szkół wchodzą myśliwi. Prowadzą zajęcia, które normalizują cierpienie, dzieci odgrywają scenki, udają złapanego wewnyki piszczącego zajączka, nakładają na siebie futra zwierząt, głaszczą ich wypatroszone czaszki. Z jednej strony boimy się rzetelnej edukacji seksualnej czy zdrowotnej, a z drugiej pozwalamy na zajęcia, które znieczulają na ból istot żywych. Interweniowałam w tej sprawie u minister Nowackiej – myśliwi nie powinni edukować dzieci. Państwo zawodzi. Nie pamiętam żadnej rządowej kampanii społecznej o tym, jak traktować zwierzęta, choćby podczas mroźnych zim. To znowu organizacje społeczne robią grafiki, nagrywają rolki, edukują za własne pieniądze.

Pomoc zwierzętom to nie tylko interwencje, jak ta w Sobolewie, znaczenie mają nasze wybory konsumenckie. Na co zwracać uwagę?

Możemy bojkotować produkty testowane na zwierzętach, przestańmy nosić naturalne futra. Na szczęście dzięki ustawie branża futrzarska powoli wygasa. Dla mnie

WIDZĘ ZMIANĘ W POSTAWACH SPOŁECZNYCH. DZIŚ JUŻ REAGUJEMY NA KRZYWDĘ ZWIERZĄT.



Grudzień 2025, Wielki Marsz dla Zwierząt pod hasłem „Zerwijcie łańcuchy – odrzućcie weto"

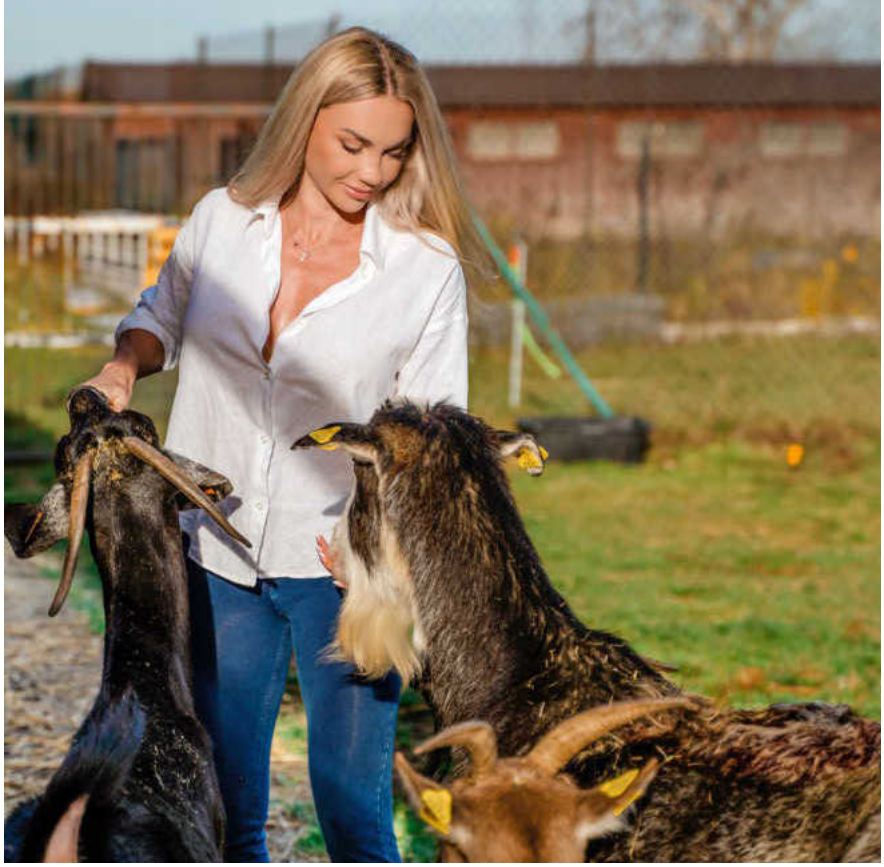
eprasa.pl 1c6cd4137c

bolesny temat to ubój rytualny. To systemowe barbarzyństwo, które odbywa się w świetle prawa. Kiedyś, opierając się na szacunkach branży mięsnej, wyliczyłam, że w Polsce każdego dnia morduje się rytualnie, czyli bez uprzedniego ogłuszenia, około 50 tysięcy zwierząt! To nie tylko kwestia zaspokajania potrzeb mniejszości religijnych w kraju, ale potężny biznes eksportowy na rynki wschodnie. Co gorsza, to mięso nie jest u nas znakowane. Konsument kupujący kebab czy mięso w sklepie często nie ma pojęcia, że zwierzę umierało w niewyobrażalnych męczarniach. To „gorący kartofel", którego politycy boją się dotknąć, a żaden z dziesięciu projektów w sejmie nie odnosi się do tej kwestii.

Mówią o tym tylko organizacje prozwierzęce, które w dodatku są ostatnio pod ostrzałem. Pojawia się hejt. Jak w tym gąszczu informacji wspierać je mądrze?

Atak na organizacje społeczne jest obrzydliwy i szkodliwy. Ochrona zwierząt w Polsce oparta jest niemal wyłącznie na ich barkach, bo wyręczają państwo w jego ustawowych zadaniach. Ponad 80 proc. interwencyjnych odbiorów zwierząt w stanie zagrożenia ich życia lub zdrowia dokonują fundacje, a nie policja czy straż gminna. Policja nie ma tyle czasu, aby codziennie uczestniczyć w wielogodzinnych interwencjach, nie ma zaplecza ani wiedzy eksperckiej. I przede wszystkim nie ma co z tymi zwierzętami zrobić, bo gminne schroniska pękają w szwach. Organizacje mają domy tymczasowe, sieć kontaktów i serce. Jeśli zniechęcimy społeczeństwo do wspierania fundacji, zwierzęta będą umierać w ciszy, w patoschroniskach i pseudohodowlach. Wspierajmy organizacje, które są transparentne. Takie, które pokazują nie tylko moment interwencji, ale też późniejszą przemianę zwierzęcia, jego leczenie i nowy dom. Patrzmy na te, które doprowadzają sprawy do końca – do wyroków skazujących dla oprawców. To realna praca, która kosztuje mnóstwo sił i pieniędzy.

Brała pani udział w różnych akcjach i działaniach organizacji prozwierzęcych. Czy opowie pani o kilku?



TRUDNO SIĘ NIE ANGAŻOWAĆ EMOCJONALNIE, GDY WIDZI SIĘ BESTIALSTWO, A KOCHA SIĘ ZWIERZĘTA.

Choćby ewakuacje, od niedźwiedzia Baloo przez krokodyle, aż po ogromną akcję w nielegalnym zoo pod Śremem, z którego wywoziliśmy niemal 300 egzotycznych zwierząt. Znalezienie im miejsc w ogrodach zoologicznych w całej Europie było gigantycznym wyzwaniem. Moja praca to ciągłe wyręczanie państwa w interwencjach, w opiece i edukacji. To obciąża, ale satysfakcja z każdego uratowanego życia i każdego, nawet niskiego, ale skazującego wyroku, daje siłę. Moja patronka zawsze powtarzała, że prawnik nie może angażować się emocjonalnie, bo się szybko wypali w tym zawodzie.

Ale pani codziennie popełnia ten błąd...

Nie da się nie angażować, gdy widzi się bestialstwo, a kocha się zwierzęta. Na sali sądowej jestem opanowana, profesjonalna, ale te obrazy zostają w głowie na zawsze. Przerabiam w swojej pracy sprawy, o których trudno nawet opowiadać. Miałam do czynienia z wynaturzeniami mrożącymi krew w żyłach, jak choćby głośna sprawa strusia Zenka, którego człowiek zakatował, bo zwierzę broniło się przed gwałtem. Ale powtarzam sobie, moje cierpienie psychiczne jest niczym w porównaniu z tym, co czuły te zwierzęta. To moja misja. Aktywiści spędzają noce w błocie i mrozie, wyciągając je z piekła, a ja mogę im pomóc, wykorzystując swoją wiedzę prawniczą. Największą nagrodą jest dla mnie moment, gdy widzę psa, którego odbierałam z łańcucha, jak po roku leży bezpiecznie na kanapie w nowym domu.

Jak pani odpoczywa, aby nie oszaleć?

Staram się zachować balans, choć muszę przyznać, że jest zachwiany. Odpoczywam na rodzinnym Podlasiu, w ciszy, blisko natury, a stres rozładowuję, biegając po lesie albo przerzucając ciężary na siłowni. Ale wolnego czasu jest dramatycznie mało. Moje życie to ciągły bieg: komisje sejmowe, praca w zespołach eksperckich, procesy. W dzień trasa na drugi koniec Polski na rozprawę, wieczorem i w weekendy pisanie zawiadomień do prokuratur, apelacji i zażaleń. To wszystko odbywa się kosztem życia prywatnego, którego mam coraz mniej. To jest cena, którą płacę świadomie, choć jest bardzo wysoka. ■

eprasa.pl 1c6cd4137c



Przejdź stylowo do Orange Tak O!

Odbierz nawet 240 zł rabatu na abonament w Planie M i do 500 GB co miesiąc.

Z promocji skorzystaj na orange.pl/stylowe-zakupy lub u sprzedawcy z hasłem Stylowe z Orange

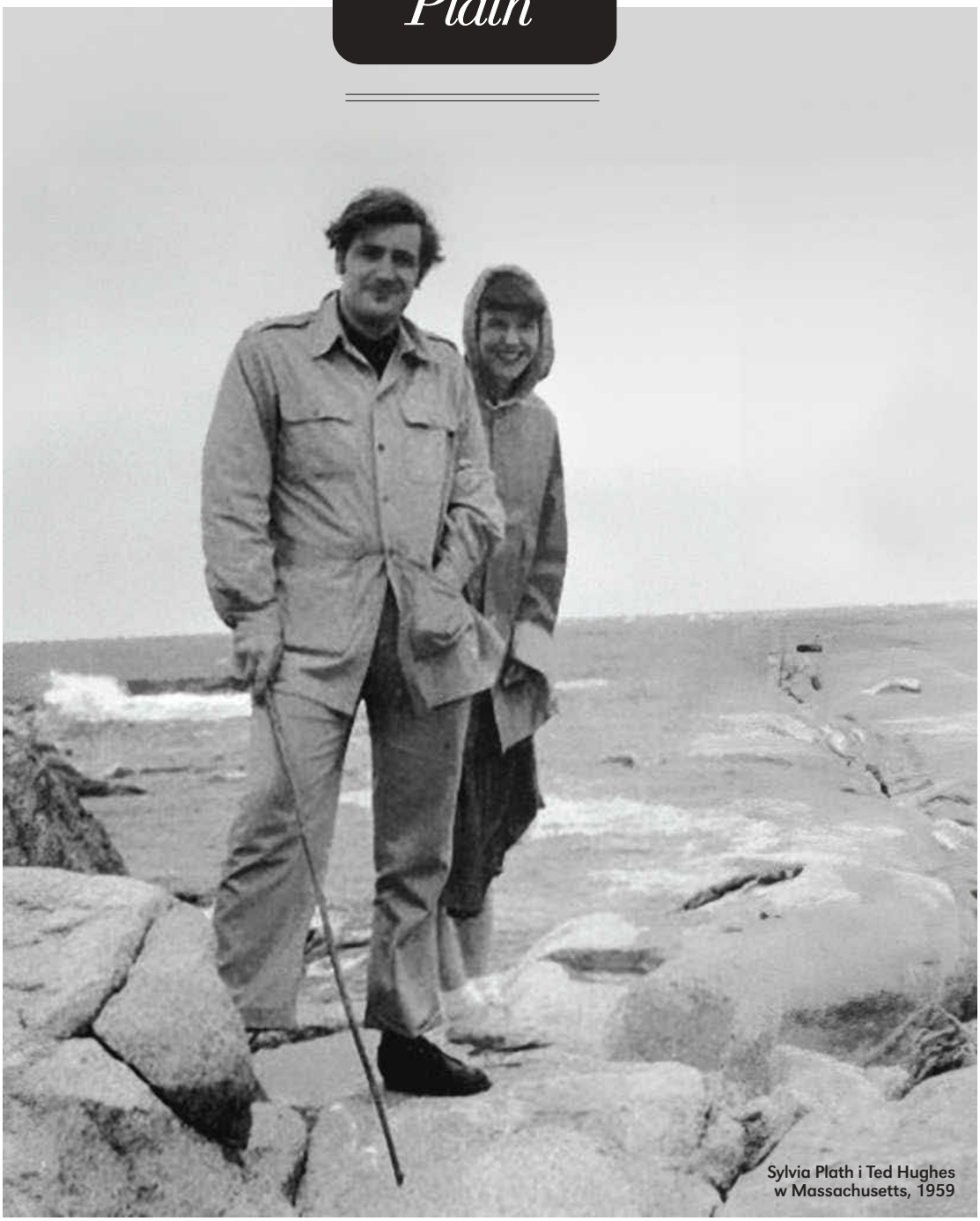
StyloweZAKUPY.pl

Rabat 10 zł/mies. (240 zł łącznie) czeka od 27 marca do 1 kwietnia 2026 r. przy użyciu hasła „Stylowe z Orange" w salonie Orange i pod numerem 801 234 567 (opłata wg cennika), a online naliczymy Ci go automatycznie.

Plan M od 80 zł/mies. 70 zł/mies. z rabatami dla klientów, którzy przeniosą numer do Orange. Najniższa cena Planu M z 30 dni przed obniżką od 80 zł/mies. z rabatami. Cena abonamentu z rabatami: 10 zł/mies. przez 24 mies. ze „Stylowe z Orange", 5 zł/mies. za e-fakturę, odbierany co miesiąc w Mój Orange, i 5 zł/mies. za zgody marketingowe. Od 25. mies. umowa przedłuży się na czas nieokreślony, a cena wzrośnie o 15 zł, a od 37. mies. o kolejne 5 zł co rok. Internet 400 GB + 100 GB przy zakupie online przez 24 mies., od 25. mies. 400 GB.

orange™
tu jest

eprasa.pl 1c6cd4137c



Sylvia Plath i Ted Hughes w Massachusetts, 1959

ODZYSKIWANIE *Sylvii Plath*

eprasa.pl 1c6cd4137c



SYLVIA PLATH
1932–1963
Amerykańska poetka i pisarka. Urodziła się w Bostonie. Jej ojciec Otto Plath, profesor biologii, pochodził spod Poznania i mówił po niemiecku i po polsku. Matka Aurelia urodziła się w Austrii i była nauczycielką. Sylvia studiowała w amerykańskim Smith College, a potem w Cambridge w Anglii. Razem z mężem, poetą Tedem Hughesem, zamieszkała w Wielkiej Brytanii. Mieli dwoje dzieci: Friedę (1960), która została pisarką i malarką, oraz Nicholasa (1962) – z wykształcenia biologa, który popełnił samobójstwo w 2009 roku. Za życia Sylvii Plath ukazały się: tomik poezji „Kolos" i powieść „Szklany klosz". Pośmiertnie zostały opublikowane tomy wierszy „Ariel" i „Poezje zebrane" (w 1982 roku nagrodzone Pulitzerem) oraz dzienniki.

Odkrycie nieznanych listów Sylvii Plath do jej terapeutki otworzyło na nowo dyskusję o życiu tej wielkiej i wciąż inspirującej poetki. Czy była ofiarą przemocy domowej i czy jej mąż Ted Hughes na dekady zdominował nie tylko jej dorobek pisarski, ale także opowieść o niej samej?

TEKST: **ANITA ZUCHORA**

eprasa.pl 1b6ed4137c

Zanim 11 lutego 1963 roku Sylvia Plath popełniła samobójstwo w swoim mieszkaniu przy Fitzroy Road 23 w londyńskiej dzielnicy Primrose Hill, w ostatnich godzinach życia napisała list do mieszkającej w Stanach matki. Co może wyjaśnia, dlaczego około północy zeszła do sąsiada Trevora Thomasa, żeby pożyczyć znaczki pocztowe. Być może w tym liście zadecydowała, kto ma zająć się jej dwójką dzieci i dorobkiem. Ale nie dowiemy się, co w nim było, bo mąż Plath, Ted Hughes, nie pozwolił matce Sylvii go przeczytać. A kiedy Amelia Plath naciskała, zagroził, że do końca życia nie zobaczy wnucząt.

„Odczytuję ten akt prywatnej cenzury jako początek procesu przejmowania przez Hughesa kontroli nad dziedzictwem żony (-). Hughes przyznawał się w anegdotach i w druku, że albo spalił, albo zgubił dzienniki, wiersze, listy oraz trzecią powieść Plath, nad którą dopiero pracowała", pisze Emily Van Duyne, profesor na Uniwersytecie Stockton, w najnowszej biograficznej książce „Kochając Sylvię Plath". W oryginale jej książka ma także podtytuł: „A Reclamation", czyli odzyskiwanie.

MIŁOŚĆ I POEZJA

Emily Van Duyne zaczęła pisać swoją książkę w 2017 roku, kiedy świat pierwszy raz usłyszał o nieznanych listach pisarki do psychiatry Ruth Barnhouse Beuscher, którą Plath poznała jeszcze w Ameryce i z którą przez całe życie utrzymywała kontakt. Listy te zostały wystawione na sprzedaż za blisko milion dolarów przez antykwariusza z Massachusetts. Van Duyne była przekonana, że informacje o przemocowym charakterze małżeństwa Plath i Hughesa, które znalazły się w korespondencji z psychiatrą, nie są szokującą nowością, i że każdy, kto uważnie czytał poezję Sylvii, a nawet niektóre z dotychczasowych książek o niej, musiał się domyślać. Choć tutaj trzeba wziąć pod uwagę spór o sposób odczytywania twórczości artystycznej. Część krytyków nie uznawała i nadal nie uznaje interpretowania literatury, a szczególnie poezji, przez pryzmat osobistych doświadczeń autora. Jednak twórczość Sylvii Plath, szczególnie ta, którą tworzyła pod koniec życia, ma charakter konfesyjny i jest silnie związana z jej osobistymi doświadczeniami. A wyznania na temat jej związku z Tedem Hughesem umieszczają wiele jej ostatnich utworów we właściwym kontekście.



Sylvia Plath podczas pisania, 1955



1954, Sylvia na plaży w Cape Cod (USA)

KIEDY PLATH POZNAŁA HUGHESA, BYŁA LEPIEJ WYKSZTAŁCONA I MIAŁA WIĘCEJ PUBLIKACJI NA KONCIE. **MIMO TO UZNAWANO, ŻE TO ON BYŁ JEJ MISTRZEM.**

Amerykanka Sylvia Plath i Brytyjczyk Ted Hughes spotkali się po raz pierwszy w 1956 roku na imprezie na kampusie w Cambridge. Ona miała 23 lata, on 25. Hughes, wysoki, postawny i nieco mroczny początkujący poeta, wzbudzał silne emocje. Ludzie albo zakochiwali się w nim od razu, albo uznawali za koszmarnie pretensjonalnego.

Sylvia studiowała wtedy literaturę angielską w Newnham College, żeńskim kolegium w Cambridge, dzięki stypendium Fulbrighta, które pokrywało czesne i koszt podróży ze Stanów. Zdobyła je, ponieważ miała doskonałe wyniki w nauce, mimo że podczas trzeciego roku studiów w Smith College w Northampton (Massachusetts) przeżyła załamanie nerwowe, podjęła próbę samobójczą i spędziła jakiś czas w szpitalu psychiatrycznym, gdzie poddano ją leczeniu insuliną oraz elektrowstrząsami. Sylvia przeżyła, bo zażyła zbyt dużą liczbę tabletek nasennych i je zwymiotowała, ale ukryła się tak skutecznie w piwnicy, że przez trzy dni rodzina nie mogła jej znaleźć, a o jej zniknięciu pisały nawet lokalne gazety.

Kryzys psychiczny przyszedł po jej powrocie z Nowego Jorku, gdzie przez miesiąc pracowała jako redaktorka w piśmie „Mademoiselle". Ten miesięczny staż wygrała w konkursie, które pismo ogłaszało co roku. Jeszcze przed wyjazdem do Nowego Jorku miała trudności z pogodzeniem swoich ambicji i perfekcjonizmu z wysokimi wymaganiami naukowymi w Smith. W Nowym Jorku przez większość czasu czuła się wyobcowana, mimo że zapraszano ją na przyjęcia i premiery na Manhattanie. Wróciła do rodzinnego Wellesley przytłoczona i z poczuciem klęski, choć w jesiennym wydaniu „Mademoiselle" znalazły się jej teksty oraz wiersz „Mad Girl's Love Song". Doświadczenia związane z wyjazdem do Nowego

eprasa.pl 1c6cd4137c



Sylvia Plath i Ted Hughes byli małżeństwem przez niecałe siedem lat. Tu w Cambridge, 1957

Jorku, próbą samobójczą i leczeniem w szpitalu psychiatrycznym opisała potem w jedynej opublikowanej, przesiąkniętej buntem powieści „Szklany klosz". Do dzisiaj jej książka jest jedną z najczęściej czytanych amerykańskich powieści. A Plath szczególnie wśród młodych kobiet cieszy się uwielbieniem niczym gwiazda rocka.

Impreza, na której Sylvia spotkała Teda, odbywała się z okazji ukazania się studenckiego magazynu literackiego, w którym został opublikowany wiersz Hughesa. To Sylvia, wysoka i ubrana na czarno, podeszła do Teda – chciała go poznać, bo jego wiersz zrobił na niej wrażenie. Zapewne Hughes także był nią zainteresowany – piekielnie inteligentna i wyrafinowana Amerykanka miała na kampusie status gwiazdy. Kiedy w pewnym momencie przeszli do pokoju obok sali, gdzie trwała zabawa, nastąpił epizod, który jest różnie interpretowany. Jak pisze Van Duyne, „następnego ranka napisała w dzienniku, że się całowali, a potem Hughes zerwał jej klipsy i opaskę z głowy. Ona w zamian ugryzła go w policzek". Kilka tygodni później, w marcu 1956 roku, spotkali się w Londynie i spędzili pierwszą wspólną noc w hotelu.

AMERYKANKA W LONDYNIE

Mimo że kiedy się poznali, Plath miała za sobą więcej publikacji niż Hughes, ukończyła z najwyższym wyróżnieniem studia na jednym z najlepszych wydziałów literatury angielskiej w Stanach Zjednoczonych i była stypendystką Fulbrighta, biografowie ich obojga często pisali o niej, jakby terminowała u swojego męża. Miała czuć jego twórczą wyższość, inspirować się jego poezją. Miał być jej mistrzem i przewodnikiem. Wprawdzie pisała do niego: „Niczego nie pragnę, oprócz mojej maszyny do pisania i krów, tylko pracować dla Ciebie, być Twoją niewolnicą, kobietą, która zawsze będzie Cię tylko wzbogacać– to wszystko", ale można tę egzaltację złożyć na karb szaleńczego zakochania. Po śmierci Plath Ted Hughes podtrzymywał ten mit swojej literackiej wyższości. Jeszcze w 1986 roku pisał o żonie: „Jeśli chodzi o jej wiedzę literacką, nieustannie wprawiało mnie w osłupienie – naprawdę w osłupienie – czego nie przeczytała".

„SZKLANY KLOSZ" JEST JEDNĄ Z NAJCZĘŚCIEJ CZYTANYCH AMERYKAŃSKICH POWIEŚCI. A PLATH WCIĄŻ CIESZY SIĘ UWIELBIENIEM MŁODYCH KOBIET.

Za to prawdą jest, że od samego początku ich związku Sylvia zajęła się promowaniem twórczości męża i pełniła rolę jego agentki oraz sekretarki. Przepisywała jego wiersze na maszynie i wysyłała na wszystkie możliwe konkursy poetyckie. Już w pierwszym roku ich małżeństwa tomik Hughesa „Jastrząb w deszczu" zdobył prestiżową nagrodę nowojorskiego Poetry Center. Do końca ich relacji Plath występowała w imieniu Hughesa i negocjowała jego umowy z wydawnictwami. Nie tylko w tej sprawie zachowywała się jak tradycyjna żona w tamtych czasach – za swój obowiązek uważała też prace domowe: gotowanie, sprzątanie, a także zajmowanie się rodzinnymi finansami. Tu zapewne odzywał się jej amerykański pragmatyzm.

Jednak nie było mowy o rezygnacji z pisania – poezja była dla niej na tyle ważna, że kiedy po ukończeniu studiów w Cambridge dostała propozycję wykładania literatury w Smith College (pozostałą kadrę nauczycielską stanowili sami mężczyźni), cierpiała, bo praca dydaktyczna pochłaniała tyle energii, że brakowało jej czasu na pisanie. Dlatego Hughesowie zdecydowali, że przeniosą się do Londynu i poświęcą się tylko literaturze. Brytyjscy znajomi donosili, że współpraca z Radiem BBC (pojawiały się tam regularnie audycje o poetach i poezji, autorzy nagrywali swoje wiersze) pozwala się utrzymać. Poza tym londyńskie środowisko poetyckie wydawało się bardziej interesujące i inspirujące.

Decyzja o zamieszkaniu w Anglii będzie miała dla Plath konsekwencje: już zawsze będzie się czuła kimś z zewnątrz, żyjąc wśród bliskich i znajomych Hughesa, a oni będą widzieli w niej nadmiernie pewną siebie, zbyt energiczną i ekstrawertyczną Amerykankę. Jak późniejsza noblistka, pisarka Doris Lessing, do której Sylvia usiłowała się zbliżyć na kilka dni przed śmiercią – osamotniona szukała kontaktu z innymi pisarkami. Lessing uznała Plath za osobę „za bardzo" i nie chciała się z nią więcej spotykać.

eprasa.pl 1c6cd4137c

W pierwszym roku w Londynie wiele się wydarzyło. W kwietniu 1960 roku, w mieszkaniu na Chalcot Square 3, przyszła na świat córka pary, Frieda. „To moja odpowiedź na bombę wodorową", pisała Sylvia. Poród domowy jej matka uznała za dowód na niecywilizowane warunki panujące w Anglii. W tym samym roku ukazał się pierwszy tomik poetycki Plath „The Collosus" (Kolos), który dwa lata później został opublikowany w Stanach. Już w lutym następnego roku Sylvia była po raz kolejny w ciąży. W tym czasie czuła się zmęczona i przytłoczona ilością obowiązków domowych. Reagowała rozdrażnieniem na nieobecność męża zajętego karierą. Kiedy pewnego dnia wyszedł na spotkanie z redaktorką BBC i długo nie wracał, przekonana o jego niewierności, podarła papiery z jego biurka. Wściekły Hughes rzucił się na nią. O tym wydarzeniu napisała do terapeutki w jednym z odnalezionych listów – pobicie przez męża dwa dni później spowodowało poronienie. „Małżeństwo, choć od początku burzliwe i niestabilne, już nigdy nie było takie samo", pisze Van Duyne.

POCZĄTEK KOŃCA

Trzecia ciąża sprawiła, że państwo Hughesowie zaczęli zastanawiać się nad zmianą mieszkania – dotychczasowe miniaturowe nie pomieściłoby ich czwórki. Podjęli decyzję o wyprowadzce z Londynu i kupnie wiejskiego domu w Devonie. Green Court, XVII-wieczną tradycyjną angielską posiadłość z dworkiem ze słomianą strzechą we wsi North Tawton, nazywali wymarzonym domem. Wydaje się, że Green Court było przede wszystkim marzeniem Teda Hughesa, który wychował się na wsi i czuł się związany z naturą, czemu dawał wyraz w swojej poezji. Bo dlaczego amerykańska dziewczyna, zafascynowana miastem i życiem kulturalnym, miałaby marzyć o mieszkaniu na brytyjskiej prowincji w średniowiecznym, ciemnym i trudnym do ogrzania domu? Ale może Sylvia uznała, że spełnienie marzenia męża może dobrze wpłynąć na ich związek. Niestety, tak się nie stało, za to na początku wpłynęło dobrze na jej pracę – pisała sporo wierszy, m.in. o macierzyństwie, i zaczęła pracować nad „Szklanym kloszem".

Zanim wyprowadzili się z Londynu, postanowili podnająć mieszkanie na Charcot Square. Zdecydowało się na nie młode małżeństwo David i Assia Wevillowie. On był kanadyjskim poetą (wydaje się, że na początku lat 60. w Londynie mieszkali sami poeci), ona – niemiecką Żydówką, której rodzina uciekła przed Hitlerem, pracowała jako copywriterka w agencji reklamowej. Obie pary spotkały się kilka razy na kolacji. Sylvia zachwycała się Assią, jej urodą i charyzmą. Tymczasem istnieją przesłanki, że Ted poznał Assię wcześniej i kiedy przyszła z mężem zobaczyć mieszkanie Hughesów, już trwał ich romans. Gdy Sylvia i Ted opuszczali Londyn, żeby zacząć nowy etap swojego życia, w rzeczywistości ich relacja właśnie się rozpadała.

Kolejny rok, 1962, obfitował w skrajne emocje. Zaczął się narodzinami ich syna Nicholasa. Do tej pory Ted i Sylvia dzielili się opieką nad Friedą, co było wtedy raczej niekonwencjonalne. Jedno zajmowało się nią rano, by drugie mogło pisać. Po południu zamieniali się rolami. Po urodzeniu się Nicholasa Sylvia postanowiła karmić piersią – również mało popularne rozwiązanie w tamtych czasach – i dotychczasowy porządek dnia się załamał. Małżonkowie oddalili się od siebie, co znalazło odbicie w wierszach Sylvii z tego okresu. A do tego po majowej wizycie Wevillów, podczas której Sylvia przyłapała Teda i Assię na pocałunku (kazała gościom natychmiast wyjechać), Hughes w końcu przyznał się do romansu. Wybrali się jeszcze w podróż do Irlandii, która miała uratować ich małżeństwo, ale Ted zostawił tam Sylvię, żeby w tajemnicy pojechać z Assią do Hiszpanii. Do Devonu wrócił już tylko po swoje rzeczy. Sylvia została sama z dwójką małych dzieci w domu na pustkowiu.

PO URODZENIU CÓRKI FRIEDY SYLVIA PLATH PISAŁA: **„TO MOJA ODPOWIEDŹ NA BOMBĘ WODOROWĄ".**



Matka Sylvii, Aurelia, oraz Sylvia i jej dzieci: Frieda i Nicholas, 1962

Rozstanie z Hughesem pogrążyło ją w rozpaczy. Pisała do swojej amerykańskiej terapeutki o poczuciu straty, niemożności wyzwolenia, o tym, że nie daje sobie rady ze wszystkimi obowiązkami. A nie miała wystarczających dochodów, by wynająć nianię. Jednocześnie czuła przymus pisania. Właśnie w tym czasie zaczęła pisać wiersze, które później znalazły się w jej najsłynniejszym tomie poetyckim „Ariel". Zaczęła wstawać o czwartej rano, żeby tworzyć, zanim obudzą się dzieci. Niewyspanie i zmęczenie prawdopodobnie jeszcze bardziej ją rozstrajało.

Sylvia miała też wrażenie, że jej niewierny mąż zachowuje się dziwacznie i nieracjonalnie. Nie poznawała go. Emily Van Duyne zwraca uwagę na coś, co unikało dotychczasowym biografom skupionym na stanie psychicznym Sylvii. Wydaje się, że Ted Hughes po rozstaniu z żoną również przechodził załamanie nerwowe. W manii wydawał pieniądze, pisał dziwne listy do bliskich. Swojej siostrze opisywał plan wykreowania dwóch poetów Tedów Hughesów: jednego eksperymentalnego, drugiego – sztywnego formalisty. Planował wysyłać wydawcom część swoich wierszy z innego adresu, tak aby stworzyć swojego poetyckiego rywala. Deklarował, że teraz będzie żył, „jakby było możliwe sprawianie sobie przyjemności przez

eprasa.pl 1c6cd4137c



Partnerka Teda Hughesa, Assia Wevill, i ich urodzona w 1965 roku córka Shura. Obie zmarły tragicznie w 1969 roku.

24 godziny na dobę" (nawiązywał kolejne romanse) i że w snach odwiedza go Hitler.

WYMAZANE Z PAMIĘCI

Sylvia nie wyobrażała sobie przeżycia kolejnej zimy w Devonie. Pod koniec 1962 roku znalazła mieszkanie w Londynie, w swojej ulubionej dzielnicy Primrose Hill. Na dodatek mieszkał w nim kiedyś jeden z jej ukochanych poetów, W.B. Yeats, co uznała za dobry omen. Przeprowadzka do Londynu zbiegła się z doskonałą wiadomością – w styczniu miał się ukazać w Anglii „Szklany klosz". Czekała też na decyzję amerykańskiego wydawnictwa. Poza tym niemal każdego dnia pisała kolejny wiersz. W Londynie trwała zima stulecia, do Sylvii dochodziły plotki o romansach Hughesa, a swojej terapeutce donosiła o silnym nawrocie depresji. Zgłosiła się też do rejonowego lekarza, który zaniepokojony jej stanem szukał dla niej miejsca w szpitalu psychiatrycznym. Ale wizja hospitalizacji pogrążała poetkę w jeszcze czarniejszych myślach. Na dodatek dostała odmowę publikacji „Szklanego klosza" z Ameryki. Plath dokładnie zaplanowała odebranie sobie życia. Na biurku zostawiła przygotowany manuskrypt „Ariela" z ustaloną kolejnością utworów. Uszczelniła okna i drzwi w kuchni oraz uchyliła okna w pokoju dzieci. Przy ich łóżkach postawiła kanapki i mleko. Zostawiła też kartkę z telefonem do swojego lekarza. Po zażyciu tabletek nasennych zatruła się gazem nad ranem, aby nie ulatniał się zbyt długo i żeby pielęgniarka, która miała przyjść o ósmej, znalazła dzieci. Tak się stało.

BEZPOŚREDNIĄ PRZYCZYNĄ ROZSTANIA SYLVII I TEDA BYŁ JEGO ROMANS Z ASSIĄ WEVILL. STWORZYŁ Z NIĄ NIE MNIEJ TOKSYCZNY ZWIĄZEK.

Jako że nie zostawiła testamentu, wszystkie prawa do jej twórczości uzyskał Ted Hughes. Jego pierwsze decyzje – usunięcie z „Ariela" wierszy odnoszących się do ich małżeństwa i zmiana kolejności utworów, nieujawnienie niedokończonej powieści i ukrycie jej dzienników z ostatnich dwóch lat – zapowiadały, że zamierza panować nad opowieścią o życiu Plath. Podobnie było z decyzją o pogrzebie – Sylvia została pochowana na niewielkim cmentarzu w rodzinnej wsi Teda Heptonstall (300 km od Londynu), chociaż chciała spocząć w Devonie i nigdy nie miała dobrych relacji z rodziną Teda, a szczególnie z jego siostrą Olwyn, której Hughes przekazał potem zarządzanie spuścizną swojej żony. Na płycie nagrobnej Sylvia ma dwa nazwiska, ale „Hughes" nieustannie jest zamazywane.

Ted pozostawał w związku z Assią Wevill kilka lat, ale nigdy nie zostali małżeństwem, choć w 1965 roku urodziła im się córka Shura. Wydaje się, że ich relacja była jeszcze bardziej toksyczna niż ta z Sylvią. Assia popełniła samobójstwo w 1969 roku w dokładnie taki sam sposób jak Plath, ale zmarła z nią także jej czteroletnia córka. Ted Hughes tak jak poprzednio nie uszanował ostatniej woli swojej partnerki. Wevill nie chciała kremacji, mimo to Hughes jej dokonał i zakopał prochy Assii i dziecka w okolicy swojej posiadłości Lumb Bank. Miejsca w żaden sposób nie oznaczył, jakby chciał je wymazać z pamięci. W jakiś sposób mu się to udało – o Assii i Shurze bardzo długo nie wspominano w biografiach Hughesa. Wevill w swoim testamencie napisała: „Tedowi Hughesowi pozostawiam swoją bez wątpienia mile widzianą nieobecność i gorzką pogardę". Tymczasem historia Sylvii także dzięki zabiegom Hughesa została zdominowana przez problemy psychiczne. Z nimi też wiązano jej samobójstwo. Van Duyne tymczasem sugeruje, że poza uzasadnionym sytuacją życiową kilkutygodniowym nasileniem depresji na decyzję Plath o odebraniu sobie życia mógł mieć wpływ przemocowy charakter relacji z Tedem Hughesem. Na dowód przytacza badania, które dowiodły, że kobiety pozostające w takich związkach częściej odbierają sobie życie. Do dzisiaj jednak wiele osób nie przyjmuje do wiadomości tego, co Sylvia Plath mówiła i pisała o swojej relacji. W końcu Ted Hughes, który zmarł na zawał w 1998 roku, był szanowanym i nagradzanym poetą. Do dzisiaj jest uznawany za klasyka współczesnej poezji angielskiej, a jego utwory znajdują się we wszystkich podręcznikach szkolnych. Córka Teda i Sylvii, Frieda, malarka i pisarka, która mieszka w Walii, mówi: „Przez całe życie nigdy nie poznałam ojca z tej strony". ■

Fot. East News (2), Bettmann/Contributor/Getty Images, Everett/Shutterstock (2), Writer Pictures/Forum (2)

eprasa.pl 1c6cd4137c

O przeprowadzkach

WĘDROWAŁYŚMY Z MAMĄ Z JEDNEGO MIESZKANIA DO DRUGIEGO, OSWAJAŁAM PRACOWICIE KOLEJNE DOMY, AŻ SIĘ ZROBIŁAM EKSPERTKĄ W NIEZAKORZENIANIU SIĘ, NIEPRZYSTAWANIU, NIEPRZYWIĄZYWANIU.



KATARZYNA KASIA

Książki najlepiej pakować do toreb z Ikei. Nie należy wypełniać ich zbyt szczelnie, bo nikt tego nie udźwignie. Książki są bardzo ciężkie i zawsze mam z nimi najwięcej kłopotu, chociaż dzielą się na te, które służą mi codziennie, popodkreślane, z karteczkami, zakładkami, rozpoznawane po jednym zdaniu, i na te, które planuję w końcu przeczytać, jak tylko będę miała czas. Nie wolno wieczorem w łóżku czytać tomów zbyt grubych, bo jak wypadają ze śpiących rąk, to mogą nos zmiażdżyć. Plusem książek jest to, że tworzą ładne paczki, wygodnie się je układa, nic się raczej nie powinno pognieść. Zupełnie inaczej jest z porcelaną, najgorzej ze szkłem, chociaż każdy przedmiot skrupulatnie owijam, czasem nawet w bąbelkową folię, tę samą, z której zawsze z mamą strzelamy, czerpiąc z tego wielką sensoryczną przyjemność. To z kolei dobrze jest ostrożnie umieszczać w kartonach albo w koszach – zawsze jest przecież jakiś kosz. Kiedyś były bardzo popularne, teraz wracają, są ładne i właśnie w takich sytuacjach odkrywamy ich pożyteczność. Przywiozłam sobie ostatnio z Sycylii wielki kosz, bo mnie urzekło, że zapinał się na masywny hak, targałam go i nie wiedziałam po co, a teraz rozumiem, że będzie w sam raz na przeprowadzkę, na moje talerze, kubki, miski.

Kiedyś, jak się jeszcze kupowało codzienne gazety, to w nie właśnie owijano przedmioty bardziej delikatne i cenne. Problem mógł polegać na tym, że czasem trudno było odróżnić kosz wypełniony starymi gazetami od kosza pełnego, dajmy na to, rodzinnych sreber owiniętych w zadrukowany papier. I podobno właśnie dlatego ojciec niechcący wyrzucił do śmieci spory zestaw rodzinnych sreber, a mama miała do niego żal. W PRL-u jedliśmy jakimiś dziwnymi widelcami, co się tam komu trafiło albo co kuzynka ze Szwecji przysłała, ale zawsze, prawie przy każdym posiłku, ciężki wzrok matki wywoływał u ojca wyrzut sumienia, zgagę i beznadziejną złość, bo po co te sztućce zapakowała w „Trybunę Ludu", no po co?

Był taki czas w życiu, kiedy przeprowadzek było zdecydowanie więcej niż stałych punktów. Wędrowałyśmy z mamą z jednego mieszkania do drugiego, oswajałam pracowicie kolejne domy, aż się zrobiłam ekspertką w niezakorzenianiu się, nieprzystawaniu, nieprzywiązywaniu. Jednak i tak na początku zawsze potrzebowałam młotka, żeby powiesić mój obraz w każdym kolejnym pokoju o białych ścianach, nad każdym nie moim łóżkiem, w każdej nierozpoznanej drodze do łazienki. Ten obraz namalował Piotr Bogusławski, jest na nim kłębiący się tłum, a w malutkim okienku w rogu kawałek błękitnego nieba, i ja tego nie mogę pamiętać, ale to podobno było tak, że jak ojciec siedział sam w domu, bo mama była w szpitalu, w dniu mojego urodzenia, do drzwi zapukało dwóch malarzy i dali tacie ten obraz, mówiąc: „Ten tłum to jest świat, a to niebo jest dla Kasi". Więc ja zawsze, gdziekolwiek mam się poczuć chociaż na chwilę „u siebie", najpierw wieszam sobie moje niebo.

Jak się człowiek przeprowadza, to uświadamia sobie, jak bardzo obrósł w rzeczy. Mam wielkie pokłady karteluszków, kwitków, zasuszonych kwiatków, odręcznych notatek, zdjęć z fotobudek, guziczków od sukienek, w których dawno się nie mieszczę, najróżniejszych beznadziejnych pamiątek, o których już nie pamiętam, skąd są, więc może one nie pełnią swojej funkcji, może stały się z biegiem dni „niepamiątkami", „zapominajkami", dowodami na zmienność rzeczywistości, w której tak naprawdę nie da się zakorzenić? Rzeczy nie mają litości, epatują solidnością, kumulują w sobie przekaz pokoleń. Te krzesła są jeszcze sprzed wojny, nie da się na nich siedzieć, ale ich nie wyrzucę, będę je ze sobą woziła tak samo jak komódkę Cioci Lesi. W tej komódce tak pięknie pachniało pysznymi rzeczami do jedzenia, rodzynkami, kawą, czekoladą, wszystkim tym, czego nam brakowało. Dzisiaj mam tam albumy ze zdjęciami i kolekcję nieudanych prezentów świątecznych. Komódka jak obraz Piotra konstytuuje moje poczucie bycia w domu.

Bo na koniec to przecież zawsze chodzi o dom, o swojość. Nawet jeśli po wyjściu ze szkoły musisz dłuższą chwilę pomyśleć, żeby sobie przypomnieć, gdzie właściwie mieszkasz. ■

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

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

eprasa.pl 1c6cd4137c

Orgia wokół czakramu

POWYŻSZY TYTUŁ MA NIEWIELE WSPÓLNEGO Z PONIŻSZYM FELIETONEM. WYBACZCIE. PO PROSTU FAJNIE BRZMI. CHOCIAŻ W SUMIE TROCHĘ MA. A ZRESZTĄ SPRAWDŹCIE.

Mieszkaliśmy w bloku. Takim – wiecie jakim. Z płyty. Każdy w takim mieszkał. Kto nie mieszkał w bloku z płyty, niech lepiej sprawdzi, czy ma polskie obywatelstwo. W blokach z płyty były różne ciekawe rozwiązania z pogranicza techniki i dizajnu. Były zsypy, były lamperie, były przypalone zapalniczką przyciski w windzie i był dozorca. Były napisy flamastrem na klatce, wykręcona żarówka na piętrze i takie tam różne. Byli też sąsiedzi, którzy wpadali coś pożyczyć albo się napić. No i ja ze starymi i rodzeństwem też w takim bloku mieszkałem. Natomiast przed blokiem był plac zabaw. Chociaż, jak teraz sobie o tym pomyślę, to określenie „plac zabaw" może być nieco mylące. Nie było tam żadnych huśtawek ani rekreacyjnych fajerwerków. Były śmietnik, trzepak i kawałek zupełnie rozdeptanej trawy robiącej za boisko. No i była oczywiście ona. Piaskownica. Piaskownica była centralnym punktem podwórka. Była jego czakramem i sercem. W piaskownicy, wiadomo, jak to w piaskownicy. Dość przewidywalnie. Ktoś zrobił babkę, ktoś mu ją zdewastował, ktoś komuś przywalił w głowę wiaderkiem, ktoś ukradł grabki, ktoś komuś połamał łopatkę, a jeszcze inny najadł się piachu. Nudy.

Znacznie ciekawsze rzeczy działy się obok. Otóż wokół piaskownicy były ławki. A na ławkach, jak chór grecki, siedziały matki. O czymś rozmawiały, załatwiały jakieś sprawy, a na dzieci, dopóki ktoś komuś nie wybił mleczaków, w ogóle nie zwracały uwagi. Popijały sobie oranżady, wiele z nich paliło szlugi i wyglądały pięknie. Jak to matki. Krótko mówiąc, ławki wokół piaskownicy pełniły funkcję sąsiedzkiego klubu. A dziecko było po prostu biletem wstępu. O czym matki debatowały, nie wiem. Zawsze jednak odnosiło się wrażenie, że są ze sobą absolutną jednością. Że są zgranym, spójnym organizmem o wielu głowach, nogach i szlugach. Kto wie? Być może legendarna witkacowska koncepcja znana jako „jedność w wielości" przyszła mu do głowy, gdy zagapił się na jakieś góralki z dziećmi? Tak czy inaczej widziało się, że matki się po prostu lubią, że im dobrze i że czują się na brzegu piaskownicy bezpiecznie. Jak u siebie. I to była jasna strona ławek. Niestety ławki posiadały również stronę mroczną. Jak wszystko w życiu zresztą. Kto studiował dualizm manichejski, ten wie, o czym mowa. Ławki, piaskownica, Wszechświat – wszystko to arena odwiecznej walki dobra ze złem. Otóż gdy tylko zapadał zmrok, na ławki schodziła się zupełnie inna klientela. Wyposażona w mocne trunki i szewskie przekleństwa. No i noc w noc urządzali sobie bachiczne orgie, inkrustowane sprośnymi pieśniami, rozbijaniem butelek, rzyganiem i różnymi innymi aktywnościami, które w całym naszym bloku z płyty budziły trwogę i niedowierzanie. Nawet Milicja Obywatelska nie była w stanie ich okiełznać. Owszem, przyjeżdżali, ale kilometr wcześniej słychać było już ich sygnał, więc towarzystwo miało sporo czasu, żeby jeszcze dokończyć piosenkę, flaszkę i niespiesznym krokiem oddalić się na inne podwórko. Trwało to miesiącami, aż wreszcie mieszkańcy wzięli sprawy w swoje ręce. Zwołano zebranie, na które przybyli przeważnie mężczyźni. Pomysłów na pozbycie się nocnych rozrabiaków mieli bez liku. Były propozycje lania po mordzie, szczucia psami, rozważano też rzucanie czymś z okien. Aż w końcu wymyślili. Należy zlikwidować ławki. Jak postanowili, tak zrobili. I wyobraźcie sobie– zadziałało. Jeszcze tej samej nocy łobuzeria zniknęła. A my w bloku wreszcie się wyspaliśmy. Następnego dnia też było pusto. Matki nie przyszły, bo nie miały gdzie siedzieć. Piaskownica powoli zaczęła zarastać, po roku w ogóle mało kto już o niej pamiętał, a kilka lat później została po prostu zasypana. Dziś chyba nawet nie umiałbym wskazać, w którym miejscu się znajdowała. No i taka to historia o naprawianiu świata. Trochę w stylu pomysłów prezydenta USA: żeby skończyć wojnę i uciszyć Putina, najlepiej zlikwidować Ukrainę. I będzie beautiful. Wojna się skończy, kobiety pocierpią, że już nie mają kraju, a on dostanie Nobla. A Putin? Spokojnie pójdzie na kolejne podwórko. Oby tylko nie na nasze. ■



Fot. Filip Klimaszewski

GRZEGORZ MAŁECKI

Grzegorz Małecki – absolwent Akademii Teatralnej w Warszawie. Od 2000 r. związany z warszawskim Teatrem Narodowym. Laureat wielu nagród teatralnych (m.in. Feliks Warszawski za rolę Edka w „Tangu" Mrożka w reż. Jerzego Jarockiego). Znany z filmów, takich jak: „Kurier", „Piłsudski", „Mistrz", „Bejbis", seriali „Gra z cieniem", „Wotum nieufności" czy „Porządny człowiek".

eprasa.pl 1c6cd4137c

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC



TIM ROTH

Brytyjski aktor, któremu rozpoznawalność przyniosły role w filmach Quentina Tarantino, m.in. „Wściekłych psach" i „Pulp fiction". W 1995 został nominowany do Oscara dla aktora drugoplanowego za rolę Archibalda Cunninghama w obrazie „Rob Roy" z Liamem Neesonem i Jessicą Lange. Jednak częściej niż w hollywoodzkich produkcjach można go zobaczyć w ambitnym kinie europejskim. Po raz pierwszy pojawił się na ekranie jako nastoletni skinhead Trevor w „Made in Britain" w 1982 r. Później można było go zobaczyć m.in. w „Planecie małp", „Magii kłamstwa", „Strefie wojny" i „Wykonać wyrok". Prywatnie jest mężem Nikki Butler, z którą doczekał się dwóch synów.

eprasa.pl 1c6cd4137c





W filmie „Peaky Blinders: Nieśmiertelny", który zadebiutuje na Netfliksie 20 marca, ponownie spotkał się na planie z Cillianem Murphym. Wcześniej zagrali razem w „Broken" w 2012 r.

W mojej duszy gra PUNK ROCK

Nie goni za sławą, unika czerwonych dywanów. **TIM ROTH** został ukształtowany przez undergroundowy Londyn i wciąż pozostaje wierny tym samym ideałom co kiedyś. Teraz gra jedną z głównych ról w filmie „Peaky Blinders: Nieśmiertelny", kontynuacji kultowego serialu, którego... nigdy nie widział.

ROZMAWIA: **ARTUR ZABORSKI**

PANI: Jest pan uwielbianym aktorem, pański talent cenią i krytycy, i widzowie, a pan podobno nie ogląda siebie na ekranie. Dlaczego?

TIM ROTH: Dawniej zdarzało się, że w czymś wystąpiłem i miałem wrażenie, że wyszedł świetny film, a potem, oglądając efekt w kinie, przekonywałem się, że nasza praca została zmasakrowana. Obserwowałem siebie na ekranie, myśląc: „To nie jest mój film". Mój był tylko wtedy, gdy byłem na planie – kiedy pracowałem, bawiłem się, wymyślałem i improwizowałem z ekipą. Dlatego przestałem siebie oglądać. Wolę zachować dobre wspomnienia w głowie.

Pan siebie nie ogląda, ale pana oglądają tłumy. Z filmem „Peaky Blinders: Nieśmiertelny" też pewnie tak będzie, bo serial był wielkim hitem. Wyczekiwał pan kontynuacji przygód Tommy'ego Shelby'ego?

Nie, bo nie oglądałem serialu. Nie widziałem żadnego odcinka. Za to znałem wcześniej Cilliana Murphy'ego (odtwórca głównej roli, Tommy'ego Shelby'ego – red.). Zasiadałem w jury na festiwalu w Cannes, gdy daliśmy mu aktorską Złotą Palmę za rolę w filmie Kena Loacha „Wiatr buszujący w jęczmieniu". Od tamtej pory jestem wielkim fanem jego talentu. Potem spotkaliśmy się w Londynie na planie kameralnego filmu „Broken" i bardzo dobrze się dogadywaliśmy. A kiedy nagrywałem coś w Liverpoolu, a Cillian pracował tam nad „Peaky Blinders", też cały czas na

eprasa.pl 1c6cd4137c

niego wpadałem. Paradował po mieście w tych niesamowitych kostiumach z epoki! Dlatego propozycja roli w „Nieśmiertelnym" była miłym zrządzeniem losu. Nie trzeba było długo mnie przekonywać, bo udział w projekcie wziął też Benjamin Zephaniah, rastafariański poeta z Birmingham, z którym pracowałem na bardzo wczesnym etapie kariery w Etiopii. Byłem więc „Peaky Blinders" zaciekawiony, ale wchodziłem w tę przygodę jako kompletny świeżak, a nie jako zapalony fan. Muszę w końcu ten serial obejrzeć, ale jako że lubię binge-watching, to potrzebuję na projekcję zarezerwować kilka dni. Albo i więcej, bo zdaje się, że sezonów powstało sporo.

Sześć. Film „Nieśmiertelny" przenosi nas do powojennej Anglii, w której nie opadł jeszcze kurz bombardowań II wojny światowej. Scenografia bardzo realistycznie obrazuje skalę zniszczenia miasta. Jak pan się czuł z takimi widokami jako Londyńczyk z krwi i kości?

Jako nastolatek wielokrotnie obejrzałem film dokumentalny Philipa Osborne'a na ten temat, bo występował w nim mój ojciec, który pracował w czasie wojny z polskimi lotnikami. Mówił, że wielu z tych ludzi to byli komandosi. On sam był strzelcem ogonowym w bombowcach. Właściwie powinienem powiedzieć „tylnym strzelcem", bo tak się to mówi po brytyjsku. Niezwykle niebezpieczna funkcja. Był bardzo młody, kiedy wybuchła wojna, miał raptem 17 lat. A że pochodził ze slumsów w Nowym Jorku, a potem pracował w trudnych warunkach w fabrykach w Liverpoolu, to wstąpienie do wojska wydawało mu się słusznym krokiem i dobrą alternatywą. Jednym z jego stałych zadań było uczestnictwo w misjach polegających na zrzucaniu komandosów na terytorium Niemiec. Wielu z nich to byli Polacy, którzy wcześniej uciekli Niemcom z niewoli, przedostali się do Anglii, a potem znów wracali na teren wroga.

Co ojciec o nich mówił?

Że była w nich absolutnie niezwykła odwaga, bo po zrzuceniu ich za linię przeciwnika już po nich nie wracano, musieli tam zostać. Decydowali się na to z pełną świadomością. Polacy nauczyli tatę podczas wojny różnych praktycznych trików: jak sprawić, by mundur był swego rodzaju bronią i podczas bezpośredniego kontaktu stawał się niebezpieczny w dotyku dla wroga w trakcie walki czy też, co nakładać na buty, żeby poranić komuś piszczele. Ale prawda jest taka, że polscy komandosi potrafili też bardzo dużo wypić. Naprawdę dużo... Zrobili sobie nawet bar ze starego skrzydła niemieckiego samolotu. (*śmiech*) Kiedy odlatywali na misję, zabierali na pokład butelkę alkoholu, którą potem, podczas skoku, mieli ze sobą w kieszeni. Mój ojciec był w tamtym podłym czasie mocno związany z polskim ruchem oporu. Dlatego dla mnie możliwość przeniesienia się na planie do Londynu z lat 40. i zobaczenia całej tej niezwykłej scenografii była dużym przeżyciem. Tym bardziej że Tom (Harper, reżyser filmu – red.) starał się – o ile tylko było to możliwe – kręcić w prawdziwych lokacjach. Czasem za naszymi plecami stał green screen, żeby usunąć nowoczesne wieżowce, ale znajdowaliśmy się w autentycznych przestrzeniach różnych zdarzeń. Dzięki temu naprawdę czuło się skalę zniszczenia i można sobie było uświadomić ogrom tej tragedii.



Z Nikki Butler są małżeństwem ponad 20 lat. Doczekali się dwóch synów, ale w 2022 młodszy zmarł na nowotwór.

Muszę się panu przyznać, że nie byłem w stanie patrzeć na wasz film jedynie w kategorii rozrywki. Pokazaliście też ideologię wykluczenia, która funkcjonowała w Wielkiej Brytanii. Niestety rasizm wobec Romów, spośród których wywodzi się rodzina głównego bohatera, wciąż jest żywy. I to nie tylko na Wyspach.

Kiedy dorastałem, w Londynie i w ogóle w Wielkiej Brytanii istniał Ruch Brytyjski, czyli rosnący w siłę ruch faszystowski. Obok był też antyimigrancki Front Narodowy. Ja stałem po drugiej stronie barykady. Działałem w Lidze Antynazistowskiej, w ruchu Studenci Przeciwko Nazistom i innych podobnych inicjatywach. Czułem się do tego w pewien sposób zobowiązany, bo cho-

Fot. Daniele Venturelli/WireImage/Getty Images, (2), materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



dziłem do szkoły bardzo zróżnicowanej etnicznie i klasowo – razem ze mną uczyły się dzieci pochodzenia zachodnioindyjskiego, jamajskiego, pakistańskiego. Dzielnica, w której mieszkałem, zbudowana była z ich historii i tożsamości. Więc temat, o którym pan mówi, jest dla mnie bardzo osobisty. A mam nieodparte wrażenie, że cała ta nienawiść narodowościowa i rasowa wraca, że narasta w zastraszającym tempie.

Ponoć był pan punkiem jako dzieciak.

Punkrockowcem. To była moja subkultura. Nosiliśmy wtedy wszyscy takie śmieszne czapki… Potrafiliśmy przejść pieszo całuteńki Londyn, żeby zobaczyć jakąś kapelę, a potem po koncercie całą drogę powrotną też pokonywaliśmy na nogach. Byliśmy bardzo cool. Pociągała mnie ta muzyka i całe to szaleństwo. Została mi z tamtego czasu słabość do czapeczek – z planu „Peaky Blinders: Nieśmiertelny" zachowałem nawet jedną na pamiątkę. Swoją drogą, wie pan, że te czapki się bardzo łatwo kurczą, jak spadnie na nie deszcz? Na planie ciągle

TEMAT WOJNY JEST MI BLISKI, BO MÓJ OJCIEC PRACOWAŁ Z POLSKIMI LOTNIKAMI. ON BYŁ STRZELCEM.

się nimi wymienialiśmy, bo zmieniały swoje rozmiary. Albo trzeba było się z kimś wymienić albo swoją czapkę rozciągnąć.

Jacy są pana ulubieni artyści z tamtego czasu?

The Clash, Linton Kwesi Johnson, Peter Tosh, Bob Marley, Prince Buster – te wszystkie bandy z nurtu ska. No i Siouxsie and the Banshees – uwielbiam ich, są absolutnie niesamowici.

Tęsknię za czasami, kiedy artyści wykorzystywali piosenki, żeby się buntować i komentować rzeczywistość, a nie tylko płakać za utraconą miłością.

O tak, ja tęsknię zwłaszcza za The Pogues. Pamiętam, że w dniu moich 21. urodzin wszedłem do pubu w Londynie, gdzie Shane MacGowan, facet z The Pogues, po prostu siedział przy barze. Jego już wśród nas nie ma, odszedł niedawno. Powiedział wtedy: „Postawię ci piwo". Usiadłem z nim, wypiliśmy piwo i to było jedno z tych doświadczeń, których się nie zapomina. Uwielbiałem cały ten świat. Shane MacGowan, Iggy Pop, David Bowie – oni robili naprawdę świetne rzeczy. Byli niepokorni, nie podporządkowywali się rynkowi ani fanom. Dzisiaj trudno sobie wyobrazić kogoś, kto zdobyłby się na podobną niezależność czy to w świecie muzyki, czy filmu. Najgorsze jest to, że aktorzy i piosenkarze, którzy teraz wchodzą do zawodu, są cały czas „na widoku". Nieustannie podłączeni do swoich urządzeń typu komórki, tablety czy laptopy. To jest zupełnie inne doświadczenie pokoleniowe. Tęsknię za tą tajemnicą i magiczną aurą, która kiedyś spowijała aktorstwo oraz cały artystyczny świat. Ja chyba jestem gatunkiem na wymarciu, bo wciąż hołduję tym samym zasadom co wtedy. Staram się jednak nie oceniać innych. Trzeba po prostu robić swoje.

Pan próbował swoich sił jako muzyk?

Tak, ale byłem okropny, więc dałem sobie z tym spokój. Mój syn miał o wiele więcej talentu i cieszę się, że przez jakiś czas miał szansę iść tą drogą (Cormac Roth zmarł w 2022 r., w wieku 25 lat, na nowotwór – red.).

Jak doszło do pańskiej transformacji z muzyka w aktora?

Dzięki jednej z nauczycielek w szkole. Kiedyś, trochę dla żartu, poszedłem na przesłuchanie do spektaklu i musiałem nieźle wypaść, bo dała mi rolę. Ale potem nieźle w kość podczas prób. (*śmiech*) To wtedy złapałem bakcyla. Ta nauczycielka to była wyjątkowa kobieta – podtrzymywała mnie na duchu i motywowała do działania, nawet kiedy byłem już w szkole artystycznej, do której trafiłem po liceum, bo potrafiłem ładnie rysować i malować. Spędziłem tam mniej więcej półtora roku i przygotowywałem się nawet do licencjatu, ale tak naprawdę obchodziło mnie tylko i wyłącznie aktorstwo. No więc rzuciłem szkołę artystyczną. A właściwie, jeśli mam być kompletnie szczery, zostałem wyrzucony. Wtedy poszedłem na bezrobocie, dostałem zasiłek i nazwałem się aktorem. (*śmiech*) I to było to – wyruszyłem w tę podróż. Moja droga była bardzo kręta i dziwna, ale pokochałem granie. Nigdy niczego innego nie pragnąłem.

Czyli nauczycielka miała co do pana rację.

Na to wygląda. ■

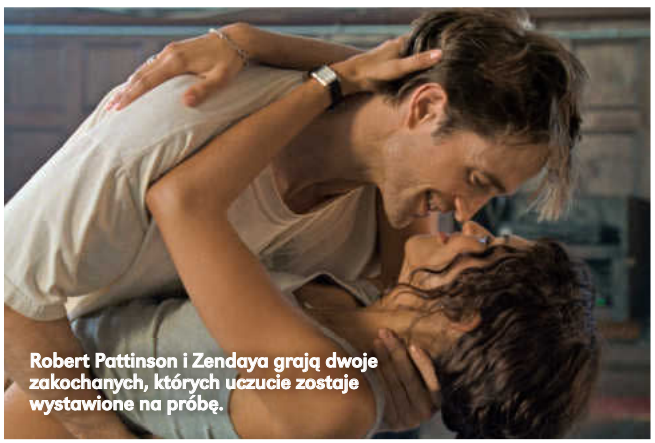
eprasa.pl 1c6cd4137c



Za swoją rolę Wagner Moura został nominowany do Oscara dla najlepszego aktora pierwszoplanowego i został nagrodzony Złotym Globem.

TAJNY AGENT

Dokąd jedzie główny bohater? Po co? Dlaczego ktoś go ściga? I kim on w ogóle jest? Nagrodzony w Cannes za reżyserię Kleber Mendonça Filho bardzo powoli dawkuje informacje. Latynoamerykański twórca przenosi widza do dusznej, skorumpowanej Brazylii lat 70., kraju rządzonego przez wojskową dyktaturę. Jego film rozpoczyna scena, w której główny bohater żółtym garbusem podjeżdża na stację benzynową, na której leżą zwłoki. Są tam już od wielu dni, przykryte kartonem, żeby nie rozszarpały ich psy, ale policja nie spieszy się z ich uprzątnięciem. W końcu właśnie trwa karnawał, są ważniejsze sprawy. Marcelo (w tej roli świetny Wagner Moura, który dał się wcześniej poznać m.in. z roli Pabla Escobara w serialu „Narcos") to naukowiec, niegdyś wykładowca uniwersytecki, a dziś zbieg, który musi się ukrywać, bo stał się dla władzy niewygodny. Teraz trafia do kamienicy dla podobnych jak on wyrzutków zarządzanej przez sędziwą Donę Sebastiano, dawną komunistkę i anarchistkę. Mężczyzna planuje zdobyć fałszywe dokumenty i wyjechać za granicę z ośmioletnim synem Fernandem, którego nie widział od dawna, aby w końcu prowadzić normalne życie. Ale wtedy dowiaduje się, że ściga go wynajęty zabójca. Film zdobył cztery nominacje do Oscara, m.in. dla najlepszego filmu. **Premiera: 27.03**



Robert Pattinson i Zendaya grają dwoje zakochanych, których uczucie zostaje wystawione na próbę.

DRAMA

Czy miłość rzeczywiście wszystko wybaczy, tak jak śpiewała Ordonka? Film norweskiego reżysera Kristoffera Borgliego to portret dwojga ludzi zakochanych w sobie do szaleństwa. Właśnie szykują się do ślubu, ćwiczą pierwszy taniec, wspominają, jak się poznali, i są nieskończenie szczęśliwi. Jednak podczas spotkania z przyjaciółmi zgadzają się wyznać najgorsze rzeczy, jakie mają na sumieniu. I kiedy ona wyznaje swój mroczny sekret, on jest w szoku. Czy w ogóle zna swoją narzeczoną? I czy po tym, co teraz wie, jest w stanie dalej kochać ją tak samo? **Premiera: 10.04**



W Annę wciela się Saga Garðarsdóttir.

MIŁOŚĆ, KTÓRA ZOSTAJE

Ta islandzka produkcja pokazuje rok z życia rodziny, w której rodzice decydują się na separację. Magnus pracuje na statkach rybackich, Anna to artystka marząca o wielkiej karierze, razem doczekali się trójki dzieci. Czują jednak, że nie są w stanie dalej sklejać rozpadającego się związku, choć wciąż spotykają się tak często, jak to możliwe. W końcu zawsze będą rodziną i poza dziećmi łączy ich masa wspólnych wspomnień. Jest tu i melancholia, i komediowy humor, i piękne zdjęcia. Pozycja dla wielbicieli arthouse'owego kina. **Premiera: 20.03**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

BEZ WYJŚCIA

Kim jesteśmy bez pracy? Czy mamy wtedy dla społeczeństwa, i dla siebie, jakąś wartość? Oraz co jesteśmy w stanie zrobić, żeby tę wymarzoną pracę zdobyć? W swoim najnowszym filmie zastanawia się nad tym koreański reżyser Park Chan-wook, twórca „Oldboya" i „Służącej". Stabilne i poukładane życie Man-su (w tej roli Lee Byung-Hun, znany zachodniej publiczności z popularnego serialu „Squid Game") rozsypuje się jak domek z kart w dniu, w którym mężczyzna traci pracę. Bo wraz z nią znika jego status społeczny oraz poczucie męskości i tożsamości. A rynek jest bezlitosny i trudno jest zdobyć nowe zatrudnienie. Zdesperowany Man-su nie cofnie się przed niczym, żeby wyeliminować kandydatów do wymarzonej posady. Półżartem, półserio Park Chan-wook zadaje widzowi prowokacyjne pytanie: czy istnieje praca, dla której możesz zabić? Świetne kino gatunkowe! **Premiera: 13.03**



W Man-su wciela się Lee Byung-Hun, gwiazdor serialu „Squid Game".



Izabella Dudziak jako Nastka

NIE MA DUCHÓW W DOMU NA DOBREJ

Jeśli miałabyś zobaczyć w tym roku tylko jedną polską produkcję, niech to będzie film Emi Buchwald. To jedna z najpiękniejszych opowieści o rodzinie i cierpieniu towarzyszącemu wchodzeniu w dorosłość, jakie widziałam. Czwórka rodzeństwa, Jana (Karolina Rzepa), Franek (Tymoteusz „Szczyl" Rożynek), Nastka (Izabella Dudziak) i Benek (Bartłomiej Deklewa) mają po dwadzieścia kilka lat i bardzo się kochają, ale każde z nich walczy z własnymi demonami, lękiem, samotnością oraz nieprzystosowaniem. Z jednej strony są dla siebie wszystkim, z drugiej każde potrzebuje odnaleźć własną tożsamość. A w tle mamy jeszcze metafizyczne zjawiska w ich rodzinnym mieszkaniu przy tytułowej Dobrej. Pełnometrażowy debiut Buchwald okrzyknięto objawieniem tegorocznego festiwalu w Gdyni, a teraz tytuł zbiera kolejne nagrody. I słusznie, bo to niezwykle mądry, wnikliwy i czuły portret współczesnych młodych ludzi. A role stworzone przez Rzepę, Dudziak, Deklewę i Rożynka są urzekające. **Premiera: 13.03**

KRÓL DOPALACZY

Pod koniec pierwszej dekady XXI wieku sprawa dopalaczy była czymś, czym żyła cała Polska. Sklepy z legalnymi pochodnymi narkotyków otwierały się w każdym wojewódzkim mieście, a walka z nimi przypominała walkę z wiatrakami. Psychoaktywne środki zbierały wtedy tragiczne żniwo wśród młodych ludzi: tysiące ciężkich zatruć, kilkadziesiąt śmierci rocznie. Zapowiadany już od dawna film Pata Howla z Tomaszem Włosokiem w roli głównej to inspirowana prawdziwymi wydarzeniami historia chłopaka, który stworzył narkotykowe imperium. Dawida poznajemy w momencie, kiedy wraca z imigracji i dziedziczy ogromny dług po zmarłym ojcu. Musi jakoś utrzymać rodzinę – matkę i siostrę – oraz spłacić należności, bo inaczej trafi za kratki. Planował założyć z kumplem agencję reklamową, ale potrzebuje szybkich i łatwych pieniędzy. Dlatego rozkręca biznes z dopalaczami i niemal z dnia na dzień staje się milionerem. **Premiera: 13.03**



Dawid (Tomasz Włosok) i Paula (Vanessa Aleksander)



Za rolę Ann Lee Amanda Seyfried została nominowana do Złotego Globu.

TESTAMENT ANN LEE

Tytułowa Ann Lee istniała naprawdę. Była mistyczką, która w XVIII wieku założyła radykalny odłam kościoła protestanckiego – Ruch Szejkersów. Czy była natchnioną świętą, czy może charyzmatyczną hochsztaplerką? Na pewno była kobietą przywódczynią w purytańskim, mizoginicznym świecie. A jej przemiana wzięła się z cierpienia i męskiej opresji. Musical Mony Fastvold z fenomenalną Amandą Seyfried w roli głównej miał premierę w Wenecji, gdzie kandydował do Złotego Lwa. I choć nie zdobył statuetki, był jednym z najszerzej dyskutowanych tytułów na Lido. **Premiera: 13.03**

epresa.pl 1c6cd4137c



Nicole Kidman i Jamie Lee Curtis w serialu „Scarpetta" grają siostry, dwie skrajnie różne kobiety.



Agata Turkot jako Helena Wróblewska, redaktorka pisma matrymonialnego, w serialu „Piekło kobiet"

NA MAŁYM EKRANIE

WIOSNA NALEŻY DO KOBIET.

Agata Turkot zachwyciła niedawno w „Domu dobrym" Wojciecha Smarzowskiego, a teraz potwierdza, że jest jedną z najciekawszych aktorek młodego pokolenia w serialu **„Piekło kobiet"** (HBO Max). Produkcja przenosi widza w lata 30. ubiegłego wieku. Turkot wciela się w redaktorkę prowadzącą i jednocześnie żonę właściciela pisma „Fortuna Amandi", w którym obok ogłoszeń matrymonialnych publikowane są teksty Tadeusza Boya-Żeleńskiego o konieczności zalegalizowania aborcji. Jej Helena Wróblewska jest piękna, inteligentna i wyzwolona. Razem z Maksymilianem (Mateusz Damięcki) tworzą, jak byśmy to dziś powiedzieli, power couple, ale kiedy okazuje się, że 35-latka ma problem z zajściem w ciążę, fasada ich szczęśliwego małżeństwa zaczyna się sypać. Maksymilian oczekuje, że Helena spełni jego pragnienie zostania ojcem bez względu na cenę, którą będzie musiała za to zapłacić. Jakby tego było mało, Wróblewska odkrywa, że dziewczyna, która zamieściła ogłoszenie w ich piśmie, została brutalnie zgwałcona przez mężczyznę, który odpowiedział na anons, a potem zmarła po nielegalnej aborcji. To przecież czas, gdy terminacja ciąży jest surowo zakazana i de facto dostępna w cywilizowanych warunkach jedynie dla bogatych i uprzywilejowanych. Helena jest zdeterminowana, żeby odnaleźć gwałciciela i pomóc młodemu lekarzowi Emilowi, bratu zmarłej, w walce o sprawiedliwość, ale jej mąż stara się zatuszować niewygodną sprawę...

Inna głośna premiera to kryminał **„Scarpetta"** (Prime Video) z Nicole Kidman w roli głównej, która ostatnio pretenduje do miana królowej małego ekranu. Oparta na bestsellerowej serii książek Patricii Cornwell produkcja opowiada o specjalistce medycyny sądowej Kay Scarpetcie. Kobieta po latach wraca w rodzinne strony, do dawnej pracy, i trafia na brutalną zbrodnię. Jak się szybko okazuje, powiązaną ze sprawą, którą zajmowała się jako początkująca lekarka i której zawdzięcza swoją karierę. Jednocześnie odżywa jej konflikt z nieco ekscentryczną i kompletnie egocentryczną siostrą Dorothy (rewelacyjna Jamie Lee Curtis). Wciągające!



Elisabeth Moss, Kerry Washington i Kate Mara w „Kobietach niedoskonałych"

Z kolei na Apple TV 18 marca zadebiutują **„Kobiety niedoskonałe"** – adaptacja kryminału psychologicznego Araminty Hall. To opowieść o trzech przyjaciółkach, która zaczyna się morderstwem jednej z nich. Życie nieskazitelnie pięknej i obracającej się w wyższych sferach Nancy (Kate Mara) na pierwszy rzut oka wydaje się doskonałe. Choć kobieta wychowała się w biedzie i była molestowana przez partnera matki, a wypadek przekreślił jej karierę baletową, wyszła za mąż za bogacza i została znaną filantropką. Po jej śmierci Eleanor (Kerry Washington), wiecznie poszukująca miłości singielka, oraz Mary (Elisabeth Moss), która dla rodziny poświęciła karierę naukową, są zdeterminowane, żeby odkryć, co tak naprawdę wydarzyło się w noc śmierci przyjaciółki. Szybko okazuje się, że ich relacja z Nancy była bardziej skomplikowana, niż mogło się wydawać. Naprawdę warto. ■

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 1c6cd4137c

28. ORŁY

POLSKIE NAGRODY FILMOWE



GRATULACJE LAUREATOM!

ORGANIZATORZY

PARTNERZY

OFICJALNY NADAWCA

SPONSORZY

WSPARCIE ORGANIZACYJNE

PRODUCENT

PARTNERZY GŁÓWNI FESTIWALU

DOFINANSOWANIE

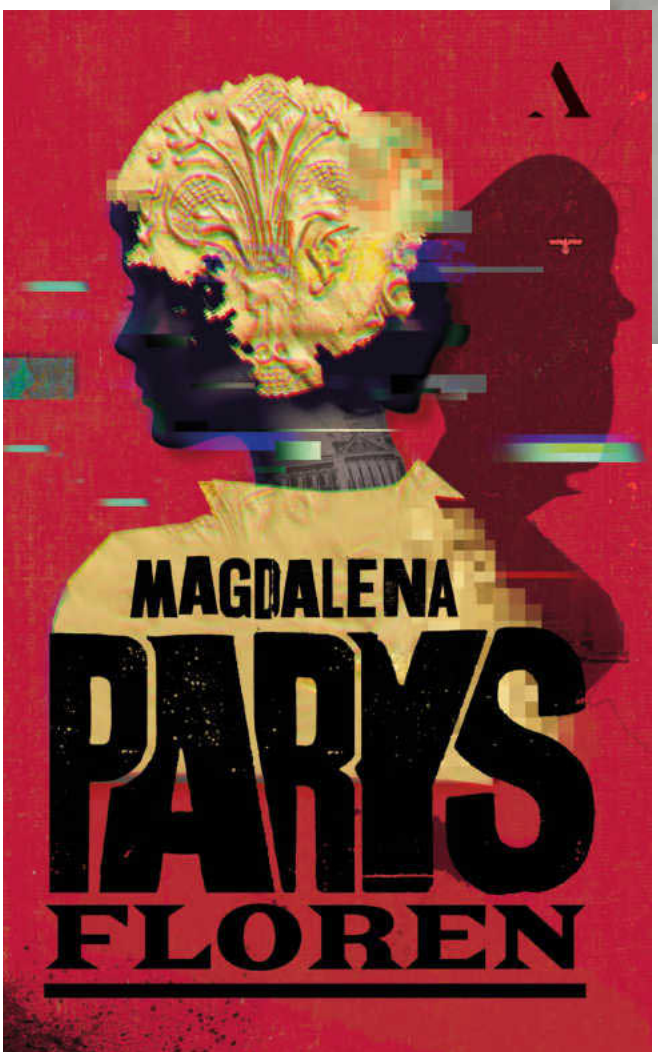
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

PARTNERZY FESTIWALU

FESTIWAL ONLINE

PATRONI MEDIALNI

eprasa.pl 1c6cd4137c



„Floren" to trzecia część trylogii berlińskiej Magdaleny Parys. Za pierwszą, czyli „Magika", autorka dostała Literacką Nagrodę Unii Europejskiej.



SYMULACJA (NIE)PRAWDY

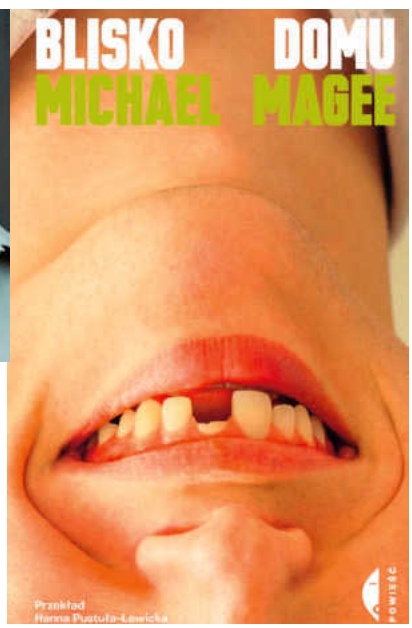
Zaczyna się niczym w kolejnej odsłonie sagi o Indianie Jonesie – lata 30. ubiegłego wieku, wykopaliska archeologiczne, naziści i pogoń za skarbem wywiezionym pod osłoną nocy przez tajemniczą miss Liwię. Ale już po kilkunastu stronach przenosimy się do współczesnego Berlina, w którym toczy się twarda gra o władzę po ustępującej ze stanowiska kanclerce. Mnożą się cyberataki, a fake newsy mające zdyskredytować polityczkę i jej następcę zalewają media. Gdy na dokładkę ginie ceniony profesor, potomek Liwii, staje się jasne, że to, co rozpoczęło się na pustyni 80 lat wcześniej, będzie kluczem do rozwikłania spisku. Do rozgrywki dołączają bohaterowie znani z wcześniejszych części cyklu – dziennikarka Dagmara Bosch, komisarz Kowalski i były szef berlińskiej policji Tschapieski zwany Buldogiem. Stawka jest wysoka, bo przeciwnik chce pogrążyć w chaosie nie tylko Niemcy, ale i całą Europę. Magdalena Parys znów udowadnia, że jest mistrzynią rasowych powieści political fiction, które czyta się jak realną polityczną przestrogę. **Magdalena Parys, „Floren"** (Agora)

SMUTNI I WŚCIEKLI

Sean to chłopak, który dobrze się zapowiadał. Poszedł na studia, obronił dyplom z literatury i miał wyjść na ludzi. Ale coś poszło bardzo nie tak, bo zamiast robić błyskotliwą karierę, pracuje w podrzędnym barze, wypija resztki alkoholu po klientach i nawet nie udaje, że ma jeszcze jakieś ambicje. Wszystko się zmienia, gdy Sean trafia przed sąd w związku z bójką i spotyka dawną miłość, która, podobnie jak on, schowała dyplom do szuflady i dorabia, sprzedając drinki. Wspólnie zaczynają dryfować po rodzinnym Belfaście, podnoszącym się po latach brutalnego konfliktu, i zadają sobie to samo pytanie: co właściwie mamy zrobić ze swoim życiem? „Blisko domu" Michaela Mageego to literacki debiut, który zwiastuje narodziny kolejnego ważnego pisarza młodego pokolenia. **Michael Magee, „Blisko domu"** (Czarne)



„Ta książka zawiera niemal wszystko, czego szukam w literaturze (...). Debiut mocny jak prawy prosty w szczękę", napisał o powieści Michaela Mageego Łukasz Orbitowski.



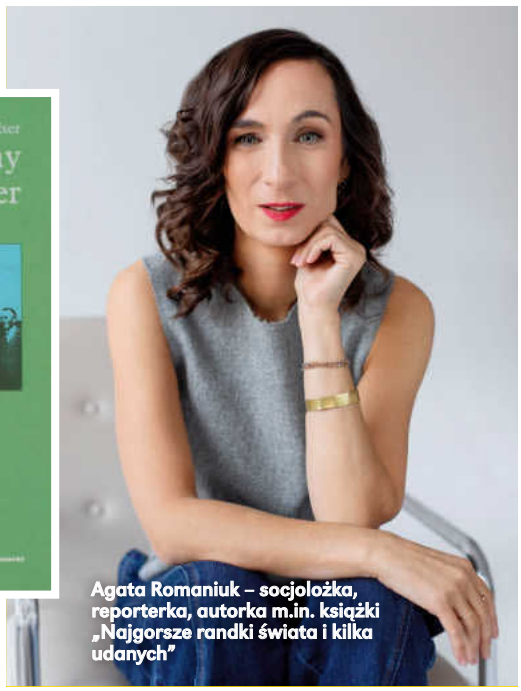
eprasa.pl 1c6cd4137c

CO CZYTA...
AGATA ROMANIUK

Wróciłam po latach do lektury opowiadania Roberta Walsera „Niedzielny spacer". To kameralny tekst z 1917 o niespieszności i uważności. Bezimienny narrator idzie na przechadzkę po miasteczku bez nazwy. Zima, spokój, śnieżny krajobraz. Niewiele się dzieje, tu krawiec, tam sklep z tytoniem, urząd podatkowy. To nie tyle jednak wędrówka z punktu A do B, co refleksja o byciu w świecie, o ukorzenieniu, przynależności. Czytam ten tekst po raz kolejny, bo piszę właśnie esej o chodzeniu i sama dużo się włóczę bez celu, co doskonale robi na wszelkie troski. **Robert Walser, „Niedzielny spacer",** wyd. Officyna

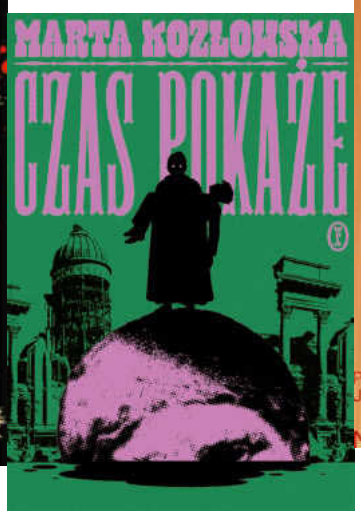


ROBERT WALSER
„Niedzielny spacer"

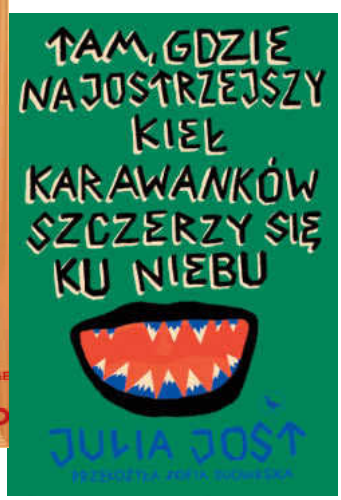


Agata Romaniuk – socjolożka, reporterka, autorka m.in. książki „Najgorsze randki świata i kilka udanych"









TWÓRCZA SIŁA

Artemisia Gentileschi urodziła się pod koniec XVI wieku, czyli w czasach, gdy kobiety nie miały prawa być artystkami. Zgwałcona przez nauczyciela i przymuszona, by zostać jego żoną, nie przestała malować. Dziś jej obrazy święcą triumfy. **„Niepokorna"** (Albatros) to zbeletryzowana opowieść o artystce. Tym bardziej poruszająca, że jej autorka, Elizabeth Fremantle, także doświadczyła w młodości gwałtu. Siła Artemisii stała się dla niej inspiracją, by pokonać wstyd.

KONIEC ŚWIATA

Karol Pytanko ma ciężki poranek. Budzi się w środku lasu w piżamie i bez butów, a pierwszym, co napotyka, jest trup. Jednak dopiero gdy trafia na farmę Diuka i Mary Lou, gdzie człowieka nie widziano od lat, a domowymi pupilami są topielątka i pleśniowe stwory, zaczyna rozumieć, że nieźle wdepnął. Marta Kozłowska w **„Czas pokaże"** (Wydawnictwo Literackie) stworzyła błyskotliwą satyrę na zagładę świata, w którym człowiek dał się sprowadzić do oczu i scrollującego palca.

W LABIRYNCIE

Mircea Cărtărescu to jeden z najwybitniejszych żyjących prozaików europejskich i od lat faworyt do Literackiej Nagrody Nobla. Ponad 700-stronicowy **„Solenoid"**, wydany przez Art Rage, uchodzi za opus magnum rumuńskiego autora. To intelektualny labirynt pełen odniesień do filozofii, teologii i twórczości klasyków, m.in. Franza Kafki czy Jorge Luisa Borgesa. W znakomitym tłumaczeniu Joanny Kornaś-Warwas jest literacką ucztą, którą warto się rozkoszować bez pośpiechu.

Z PAZUREM

„Tam, gdzie najostrzejszy kieł Karawanków szczerzy się ku niebu" (Cyranka) to jedna z tych opowieści, która wciąga zdanie po zdaniu i nie puszcza do ostatniego słowa. Julia Jost, austriacka autorka, w lekko groteskowej wizji, jaka powstaje, gdy spogląda się na świat oczami dziecka, stworzyła zjadliwy portret Karyntii lat 90. XX wieku. Dzięki niej poznajemy zamkniętą społeczność rozdartą między stagnacją i kultem przeszłości a chęcią ucieczki i potrzebą wolności.

REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl/materiały prasowe, Sophie Evans/materiały prasowe, Weronika Kuźma/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



CZAS N… WYZ…

PO „DZIADACH" I… W TEATRZE IM. … STANISŁAWA …

Trudno wyob… do wystawieni… w Teatrze … im. J. Słow… Stanisław… prapre… Po… równi… miejs… I jak… „Wy… woleni… któ… uc… ynił K… a, … Mickiew… by… kłop… y. Za… otrz… nuje b… Jakby tego… ma… Wyspiań… w teatrz… sc… nie os… wości… uwsp… cześni… gre… it… Szekspira, s… k. M… cz…



2

Spektakle Mai Kleczewskiej w Teatrze im. Słowackiego w Krakowie: 1. Stanisław Wyspiański, „Wyzwolenie", 2026; 2. Stanisław Wyspiański, „Wesele", 2024; 3. Adam Mickiewicz, „Dziady", 2021

BA… MA… …OSŁUCHAĆ

Jedna z n… rdzie… …kt… …y… …ic … …ki… sceny alt… natyw… …vys… …cz… Progresji. Baxte… …u… …zn… …nił… elektroniki, pop… …ni… …zw… …g… …wo… …ię… Serge'em G… …our… …Le… …n… …er… tuje się pol… …ej… …publ… …ości… …i… …p… …zo… …g… …konc… …rt… Będzie to … …azja d… …słuc… …tw… …j… dotychczasowe… …ore… …tość… …w… …i… najnowsze… albumu „All… …e". …e…



Baxter Dury ma nie tylko głos, ale i styl.



KHRU… (LeeMu… Dee)
Cudowna e… …a… …ja… Amerykańska … …pa…

Khruangbin po dziesięciu latach na nowo nagrywa swój album „The Universe Smiles Upon You". Jest pięknie i stylowo. Ponownie.

MITSKI (Dead Oceans)
Jedna z najbardziej intrygujących współczesnych wokalistek powraca świetną płytą „Nothing's About to Happen to Me". Ta to potrafi zaczarować!

MOBY (Little Idiot)
Moby wyciszony i liryczny startuje w kategorii „kołysanka". Album „Future Quiet" polecam na coraz dłuższe wiosenne wieczory.

Fot. materiały prasowe, Tom Beard, Bartek Barczyk, Joanna Siwiec

REDAGUJE: **JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

eprasa.pl 1c6cd4137c


GABI
Drzewiecka
Zaprasza
sobota 22:50
TVP 2
TVP VOD



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
rodowany
z cyrkoniami
i masą perłową
AR543-9253
259 zł
apart.pl



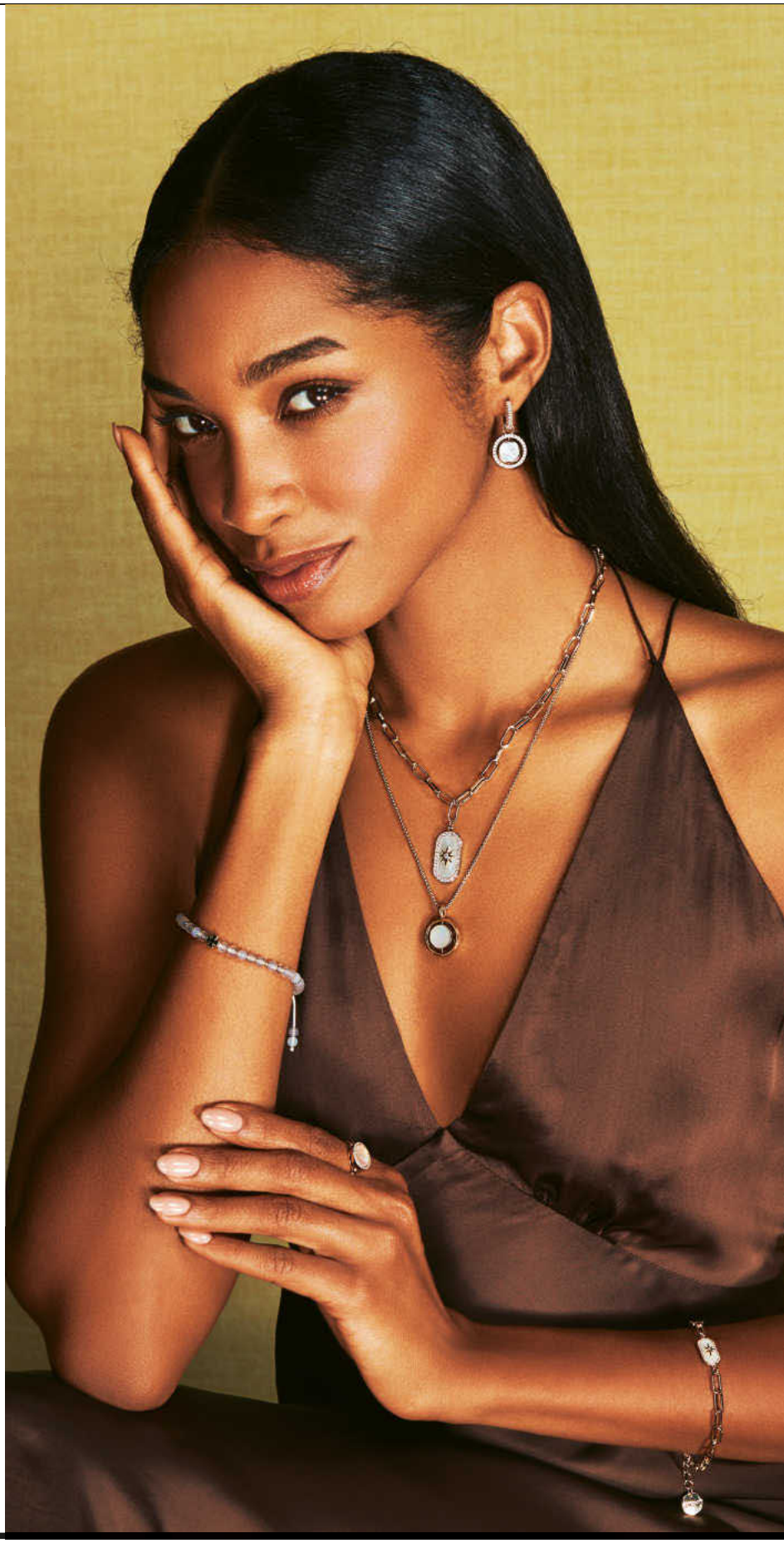
ARTELIONI
Kolczyki
z mosiądzu
rodowane
z cyrkoniami
i masą perłową
AR543-9256
339 zł
apart.pl

ARTELIONI
Pierścionek
z mosiądzu
rodowany
z cyrkoniami
i szklanym
detalem
AR544-4866
189 zł
apart.pl





ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
rodowane
z cyrkoniami
AR544-0997
229 zł
apart.pl



eprasa.pl 1c6cd4137c



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
pozłacany
z cyrkoniami
AR541-6286
189 zł
apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki z mosiądzu
pozłacane
z cyrkoniami
AR541-6284
259 zł
apart.pl



ARTELIONI
Broszka
z mosiądzu
pozłacana
z cyrkoniami
AR543-3606
159 zł
apart.pl



Finezja FORM

Marka Artelioni oferuje perfekcyjnie zaprojektowaną biżuterię o niepowtarzalnych formach. W kolekcji urzekają pozłacane broszki w kształcie motyli zdobione kolorowymi detalami, naszyjniki i kolczyki z mosiądzu rodowanego z cyrkoniami i masą perłową, bransoletki i naszyjniki z agatem. Różnorodność inspiruje do dowolnego łączenia dodatków, w zależności od stylizacji. Z Artelioni możesz stworzyć takie zestawy, na jakie masz ochotę – podkreślą twoją znajomość trendów. Wyjątkowe projekty marki Artelioni znajdziecie w salonach Apart i na Apart.pl



ARTELIONI
Kolczyki
z mosiądzu
pozłacane
z agatami
AR544-0548
419 zł
apart.pl



ARTELIONI
Naszyjnik
z mosiądzu
pozłacany
z agatem
AR544-0549
269 zł
apart.pl



ARTELIONI
Bransoletka
z mosiądzu
pozłacana
z agatem
i cyrkoniami
AR541-4036
189 zł
apart.pl

Marka bierze udział w akcji

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

ARTELIONI / APART.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c





ELIXA
Smartwatch damski
ES192-L876-K1
690 zł
apart.pl

Wiosenna ODSŁONA



ELIXA
Pierścionek ze stali szlachetnej
EL541-4773
129 zł
apart.pl

W tym sezonie Elixa oferuje efektowną biżuterię, klasyczne zegarki, funkcjonalne smartwatche i dodatki. Marka od zawsze wyznaczała trendy: zachęca do przełamywania schematów i wyrażania siebie poprzez modę. Wiosną uzupełnisz stylizację o niepowtarzalne pięknie wykończone jedwabne apaszki i eleganckie okulary przeciwsłoneczne. Kolczyki, naszyjniki i pierścionki o geometrycznych ponadczasowych formach wykonane ze stali szlachetnej podkreślą lekkość i kobiecość. Stylowa kolekcja marki Elixa dostępna jest w salonach Apart i na Apart.pl

ELIXA
Bransoletka ze stali szlachetnej
EL544-0080
139 zł
apart.pl



eprasa.pl 1c6cd4137c



ELIXA
Naszyjnik
ze stali
szlachetnej
EL543-4453
159 zł
apart.pl

ELIXA
Naszyjnik
ze stali
szlachetnej
EL543-4449
189 zł
apart.pl



ELIXA
Kolczyki
ze stali szlachetnej
EL543-4454
159 zł
apart.pl



ELIXA
Apaszka
jedwabna
AC.SC.2.S
149 zł
apart.pl





ELIXA
Zegarek
damski
E185-L853
630 zł
apart.pl

ELIXA
Pierścionek
ze stali szlachetnej
EL545-3458
119 zł
apart.pl

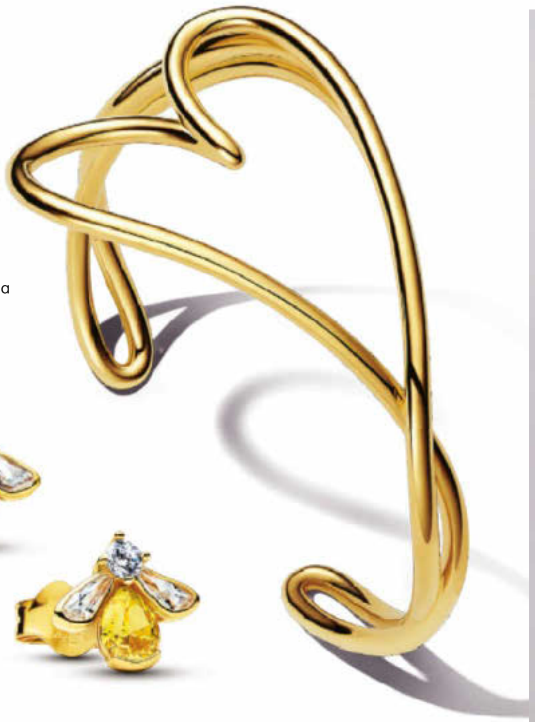


Marka bierze
udział w akcji

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

ELIXA / APART.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c



PANDORA
Bransoletka
z motywem serca
859 zł
pandora.net

PANDORA
Kolczyki z motywem pszczoły
429 zł
pandora.net



MANIFEST **WOLNOŚCI**

Kolekcja butów L37 na wiosnę-lato 2026 to architektura dopracowanych sylwetek. Marka niezmiennie pozostaje wierna swojej filozofii „klasyki z twistem", oferując modele, które łączą rzemieślniczą jakość z nowoczesną interpretacją formy. **l37.eu**

MIEJSKA **ELEGANCJA**

Tej wiosny OCHNIK proponuje kolekcję utrzymaną w miejskim nastrojowym klimacie. To propozycje dla kobiet i mężczyzn ceniących jakość, ponadczasowe fasony i spokojną elegancję na co dzień. Charakter kolekcji podkreślają wyraziste grochy oraz subtelne akcenty błękitu i zgaszonej zieleni. **ochnik.com**





GLAMOURSY
Skórzane sandały
na słupku brązowe
– Praline Glow
749 zł
glamoursy.pl



GLAMOURSY
Szpilki w kolorze
taupe
649 zł
glamoursy.pl



MAKO
Pillow Chocolate
1390 zł
mako-store.pl

MAKO
Elongé Gondola Bag
1390 zł
mako-store.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA



W KWIETNIOWYM NUMERZE

pokazujemy najmodniejsze kolory wiosny i podpowiadamy, jak nosić spódnicę midi.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.

eprasa.pl 1c6cd4137c

okulary
Fendi
1500 zł

buty
Adidas/
eobuwie.pl
589,99 zł


SANTA RESISTENCIA

Kolory wiosny

ZOBACZ KOLORY, KTÓRE UBARWIĄ POLSKIE ULICE W NADCHODZĄCYM SEZONIE. JEST Z CZEGO WYBIERAĆ!

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**


ABI NADER

RÓŻ

Jest słodki, uroczy, do stylizacji wnosi sporą dawkę luzu. Z nim wiosna będzie naprawdę radosna. Róż sprawdzi się zarówno w pracy, jak też na spacerze czy spotkaniu z przyjaciółkami. Modne są i pastelowe odcienie, i mocna fuksja.

koszula
Baleciaga
3900 zł

sukienka
Mango/
zalando.pl
269,99 zł

spodnie
Mango/
zalando.pl
319,99 zł

torebka
Tous
799 zł

spinka do włosów
Stradivarius/
zalando.pl
65,90 zł

SECAREANU-

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (13), 123RF (2), materiały prasowe

prasa.pl 1c6cd4137c

zawieszka
Yes
929 zł

spodnie
Dolce & Gabbana
7800 zł

marynarka
Dolce & Gabbana
11 500 zł

apaszka
Dior
219 zł

sukienka
Mango/
zalando.pl
159,99 zł


MARQUISE

ARMANI PRIVÉ

MIĘTOWY

Budzi kontrowersje, bo nie jest dla wszystkich. Potrafi podkreślić cienie pod oczami i zmęczenie, najlepiej wygląda na skórze lekko muśniętej słońcem. Dodaje wtedy świeżości niczym miętowy cukierek. W tym sezonie ten piękny, iście wiosenny kolor zestawiamy nie tylko ze srebrem, ale także ze złotem.


SHUSHUTONG

torebka
Guess/
eobuwie.pl
269,99 zł

buty
Melissa/
eobuwie.pl
399,99 zł


MARQUISE

pierścionek
Yes
2595 zł

eprasa.pl 1666141

naszyjnik
z zawieszką
Pandora
448 zł

marynarka
Max Mara
2700 zł

body
Intimissimi
189,90 zł

spodnie
Max Mara
1600 zł





okulary
Celine
1650zł

CZERWIEŃ

Kojarzy się raczej z jesienią, ale tak skutecznie zawojowała wybiegi, że zostaje z nami na dłużej. Będziemy ją nosić w wersji plażowej (dziergane zestawy, kostiumy kąpielowe i sukienki na wakacje) oraz w tej bardzo eleganckiej na wielkie wyjścia. Czerwone buty czy torebki to absolutna klasyka, którą każda z nas powinna mieć w szafie. A teraz mamy dobry powód, aby uzupełnić ich brak.

torebka
Valentino/
eobuwie.pl
609,99 zł

buty
Steve Madden/
eobuwie.pl
559,99 zł





pierścionek
Pandora
169 zł

eprasa.pl 1c6ed413c



pierścionek
Apart
429 zł

sweter
Faina/zalando.pl
291 zł

sukienka
Victoria
Beckham
4100 zł

spódnica
Never Fully
Dressed/
zalando.pl
363 zł

apaszka
Alémais
880 zł

buty
Jenny Fairy/
ccc.eu
139,99 zł

torebka
Valentino/
eobuwie.pl
339,99 zł

okulary
Bottega Veneta
1700 zł

ADAM LEENAERDT

ZIMMERMANN

AKRIS

POMARAŃCZ

Energetyczny i efektowny. Soczysty pomarańczowy to najmodniejszy kolor sezonu wiosna–lato 2026. Będziemy go nosić na różne sposoby: od wersji total look po mocny akcent w stonowanej stylizacji. Pomarańcz budzi skrajne emocje: albo go kochasz, albo nienawidzisz. Ale nie można odmówić mu jednego – dodaje mocy!

eprasa.pl 1c6cd4137c

SPÓDNICA MIDI *na 4 sposoby*

Jest bardzo uniwersalna i pasuje do każdego typu sylwetki. Wybierz, jak będziesz ją nosić tej wiosny!

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



MIKS WZORÓW

WIOSNA TO IDEALNY MOMENT, ŻEBY ZACZĄĆ ODWAŻNIE ŁĄCZYĆ WZORY.

1. kolczyki **Apart,** 189 zł
2. okulary **Gucci,** 1600 zł
3. sweter **KappAhl,** 149,99 zł
4. T-shirt **KappAhl,** 59,99 zł
5. spódnica **Emilia Wickstead/mytheresa.com,** 4100 zł
6. pierścionek **Apart,** 349 zł
7. torebka **Guess/eobuwie.pl,** 699,99 zł
8. buty **Hispanitas/eobuwie.pl,** 549,99 zł



MOCNE DODATKI

BUTY W PANTERKĘ DODADZĄ CHARAKTERU STYLIZACJI.

1. bransoletka **W.Kruk,** 14 390 zł
2. okulary **Gucci,** 1700 zł
3. kamizelka **Marks & Spencer/zalando.pl,** 134 zł
4. pierścionek **W.Kruk,** 349 zł
5. spódnica **Saint Tropez/zalando.pl,** 299 zł
6. top **Xu Zhi/mytheresa.com,** 1600 zł
7. naszyjnik **W.Kruk,** 239 zł
8. torebka **Mexx/ccc.eu,** 159,99 zł
9. buty **Nine West/ccc.eu,** 249,99 zł

eprasa.pl 1c6cd4137c



WYGODNA KLASYKA

SKÓRA TO HIT TEGO SEZONU. JEST NIE TYLKO PRAKTYCZNA, ALE TEŻ BARDZO STYLOWA.

1. bransoletka **Apart,** 2679 zł
2. okulary **Gucci,** 1500 zł
3. golf **Vistula,** 299,99 zł
4. stanik **Triumph,** 139 zł
5. spódnica **DAY Birger et Mikkelsen/zalando.pl,** 1429 zł
6. kolczyki **Apart,** 769 zł
7. pierścionek **Apart,** 419 zł
8. torebka **Mexx/ccc.eu,** 119,99 zł
9. buty **Lasocki/ccc.eu,** 199,99 zł



PIŻAMA PARTY

BIERZEMY PRZYKŁAD Z PARYŻANEK I PIŻAMY NOSIMY RÓWNIEŻ ZA DNIA.

1. bransoletka **Tous,** 699 zł
2. okulary **Gucci,** 1200 zł
3. koszula **Prada,** 6400 zł
4. pierścionek **Tous,** 449 zł
5. body **Intimissimi,** 179,99 zł
6. spódnica **Mango,** 189,99 zł
7. naszyjnik **Tous,** 449 zł
8. zegarek **Rado,** 16 400 zł
9. torebka **Gino Rossi/eobuwie.pl,** 299,99 zł
10. buty **Nine West/eobuwie.pl,** 279,99 zł

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

eprasa.pl 1c6cd4137c



Więcej niż DODATKI

W TYM SEZONIE AKCESORIA MAJĄ DO ODEGRANIA NAPRAWDĘ DUŻE ROLE.



KOLOROWE SZKŁA

Zielone, żółte, pomarańczowe... Możliwości jest wiele. Tej wiosny najmodniejsze okulary przeciwsłoneczne mają kolorowe transparentne szkła.

1. okulary **Bottega Veneta,** 1600 zł **2.** okulary **Bottega Veneta,** 2400 zł **3.** okulary **Gucci,** 1300 zł **4.** okulary **Brunello Cucinelli,** 2100 zł





POWRÓT DO LICEUM

Mokasyny, oksfordy lub derby. Eleganckie buty na płaskiej podeszwie to kwintesencja stylu i wygody na każdą okazję. Najlepsze są z naturalnej skóry.

1. buty **Vagabond/eobuwie.pl,** 799,99 zł **2.** buty **Gino Rossi/ccc.eu,** 349,99 zł **3.** buty **Pollini,** 1619 zł **4.** buty **Vagabond/eobuwie.pl,** 719,99 zł



Fot. Launchmetrics/Spotlight.(7), materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c


GIAMBATTISTA WALLI

KWIATOWE ZDOBIENIA

Ten trend zawdzięczamy JW Andersonowi, który zaprezentował buty zdobione kwiatami na swoim pierwszym pokazie dla marki Dior.

1. buty **Bershka,** 149 zł **2.** buty **Loeffler Randall/zalando.pl,** 1579 zł **3.** buty **Dee Zee/eobuwie.pl,** 159,90 zł
4. buty **Dee Zee/eobuwie.pl,** 149,99 zł


1


2


3


4


CHRISTIAN DIOR

W STYLU VINTAGE

Projektanci czerpią inspiracje z przeszłości – najmodniejsze torebki tego sezonu przypominają te z lat 50. i 60. ubiegłego wieku.

1. torebka **Valentino,** 8800 zł **2.** torebka **Jacquemus,** 4500 zł **3.** torebka **Jacquemus,** 4100 zł **4.** torebka **Etro,** 3900 zł


1
2
3
4


MAX MARA

PASEK W TALII

Pojawił się m.in. na pokazie Max Mary, ale przypominamy, że ten trend zapoczątkowała dawno temu Carrie Bradshaw w czwartym sezonie serialu „Seks w wielkim mieście".

1. pasek **Gucci,** 2400 zł **2.** pasek **Khaite,** 1600 zł
3. pasek **Alaïa,** 8900 zł **4.** pasek **Etro,** 1800 zł


1
2
3
4

eprasa.pl 1c6cd4137c





KOLOROWE BRELOKI

Tym razem przypinamy je nie do kluczy, ale do torebek. Im więcej, tym lepiej, bo w tym sezonie zapominamy o minimalizmie.

1. brelok **Dior,** 3100 zł **2.** brelok **Saint Laurent,** 3600 zł **3.** brelok **Dior,** 3500 zł **4.** brelok **Gucci,** 1300 zł



KOWBOJKI

Mogą być za kostkę lub do kolana. Ozdobione klamerkami i świecącymi dżetami. Nosimy je do spodni, szortów lub zwiewnych romantycznych sukienek.

1. buty **Alma en Pena/eobuwie.pl,** 1179 zł **2.** buty **Jenny Fairy/ccc.eu,** 199,99 zł **3.** buty **Pinko,** 2049 zł **4.** buty **Michael Kors/eobuwie.pl,** 739,99 zł **5.** buty Aldo/**eobuwie.pl,** 869,99 zł



eprasa.pl 1c6cd4137c



NAJLEPIEJ W DUECIE

W szerokim portfolio szwajcarskiej marki czasomierzy Albert Riele znajdziemy modele zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Od eleganckich po te bardziej sportowe. Więcej na: apart.pl

CZAS NA SKÓRĘ

Bondi zasłynęło na polskim rynku z wyjątkowej jakości skórzanych kurtek. Filozofia marki to połączenie luzu i seksapilu, radości życia i wyrażania siebie poprzez odważne kroje oraz świadomy wybór materiałów. **bondi.com**



WYRAZISTY DODATEK

Okulary mają być manifestem stylu, a nie dodatkiem – takie założenie przyświecało twórcom nowej kolekcji okularów Marc Jacobs. Spójrz na ten model, by zobaczyć, jak ciekawie udało się zrealizować ten pomysł.





SALOMON XT-WHISPER

Nowa odsłona modelu XT-Whisper wyraźnie nawiązuje do dziedzictwa marki Salomon i linii produktów XT. Ma odważny charakter i wysokiej klasy materiały. To propozycja dla osób, które cenią kreatywność i wyrażają siebie przez styl. **salomon.com**

WEEKEND IDEALNY

Solar wybiera wygodę. Linia Looong weekend to spojrzenie na codzienność z perspektywy prostych, dobrze zaprojektowanych form. W kolekcji pojawia się autorski print w kształcie jamnika, który znajdziemy na T-shircie i apaszce. **solar.com.pl**





POCHWAŁA DELIKATNOŚCI

Tezenis powraca z kolekcją Extralight. Linia dzianin z dodatkiem wełny merino to coś dla kobiet poszukujących ciepłych, miękkich tkanin i ponadczasowego stylu. **tezenis.com**

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

URODA

REDAGUJE:
DANUTA BYBROWSKA

PEACH'N ROSES

Brzoskwiniowe nuty dodają kompozycjom zapachowym wakacyjnej lekkości, soczystości i owocowej słodyczy. Świetnie komponują się z różami.

1. woda perfumowana **La Belle Flower, JEAN PAUL GAULTIER** (100 ml – 830 zł)
2. woda perfumowana **For Her Intense, NARCISO RODRIGUEZ** (50 ml – 569 zł)
3. woda perfumowana **Addict Peachy Glow, DIOR** (30 ml – 365 zł)
4. woda perfumowana **Idôle Peach'n Roses, LANCÔME** (50 ml – 559 zł)
5. woda perfumowana **Solo Ella, LOEWE** (50 ml – 509 zł)
6. woda perfumowana **Cœur de Jardin, MILLER HARRIS** (100 ml – 968 zł)
7. woda perfumowana **Bitter Peach, TOM FORD** (50 ml – 1709 zł)



Fot. Anatolii/Adobe Stock, stockgraphicdesigns/Adobe Stock, Roman Samokhin/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

EMFUSION: inwestycja w siebie

Z ambasadorką zabiegu EMFUSION® od BTL, Pauliną Krupińską-Karpiel, rozmawiamy o trendzie longevity, nowoczesnych technologiach, naturalnym pięknie i jej osobistej filozofii dbania o siebie.



PAULINA KRUPIŃSKA-KARPIEL ambasadorka urządzenia EMFUSION®

Co sprawiło, że zdecydowałaś się firmować tę technologię swoim nazwiskiem?
W przypadku EMFUSION przekonało mnie to, że nie jest to zabieg inwazyjny ani zmieniający rysy, ale wspierający naturalne procesy skóry. To nowoczesna technologia, która działa w harmonii z organizmem. Po pierwszym zabiegu wiedziałam, że to coś dla mnie — efekt świeżości, intensywnego nawilżenia i napięcia był widoczny od razu, a przy tym cały proces był niezwykle komfortowy. To rzadkie połączenie skuteczności i przyjemności.

Trend skin longevity zyskuje ogromną popularność. Jak rozumiesz długowieczność skóry?
Dla mnie to przede wszystkim świadomy styl życia. Nie chodzi o zatrzymanie czasu, bo to niemożliwe, ale o mądre wspieranie skóry na każdym etapie życia. Regeneracja, nawilżenie, ochrona przeciwsłoneczna, sen, ruch, odpowiednia dieta — to fundamenty. Mam poczucie, że tę filozofię stosuję od lat, zanim jeszcze stała się trendem. Długowieczność skóry to inwestycja w siebie — w swoje zdrowie, samopoczucie i pewność siebie.

Co wyróżnia zabieg EMFUSION?
Przede wszystkim kompleksowość. EMFUZJA to czteroetapowy rytuał wykonywany przy użyciu różnych końcówek zabiegowych i starannie dobranych składników aktywnych. Zabieg przypomina relaksujący masaż i drenaż twarzy, a jednocześnie intensywnie wspiera regenerację skóry i wzmacnia jej barierę hydrolipidową. W efekcie cera wygląda na wypoczętą, zyskuje naturalny blask. Dla mnie ogromną zaletą jest też brak okresu rekonwalescencji — mogę od razu wrócić do codziennych obowiązków. To zabieg dla kobiet, które myślą o przyszłości swojej urody.



Zabieg EMFUZJI jest przeznaczony do odbudowy bariery hydrolipidowej skóry, która chroni ją przed zanieczyszczeniami, promieniami UV i patogenami, dzięki czemu opóźnia procesy starzenia się.

Twoja skóra zawsze wygląda promiennie. Masz swoje prywatne rytuały piękna?
Najważniejsza jest konsekwencja. Dbam o dokładne, ale delikatne oczyszczanie, intensywne nawilżanie i codzienną ochronę SPF — bez wyjątków. Staram się dużo przebywać na świeżym powietrzu, kocham góry, które dają mi prawdziwą regenerację. Jeśli chodzi o zabiegi, wybieram te, które nie wymagają długiej rekonwalescencji. Lubię tak zwane zabiegi bankietowe — godzina relaksu, a efekt jest natychmiastowy.

Czy nowoczesne technologie mogą wspierać naturalne piękno?
Zdecydowanie tak, pod warunkiem, że są stosowane z umiarem i świadomością. Wierzę w podkreślanie naturalnych atutów, a nie w ich zmienianie. Dobrze dobrana technologia działa jak dyskretny sprzymierzeniec — wzmacnia to, co już mamy, i pomaga zachować świeżość na dłużej.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



1

Pielęgnacja

SYNTEZA *młodości*

Dlaczego pobudzanie produkcji kolagenu jest jednym z najważniejszych celów pielęgnacji anti-aging? Wyjaśnia dr n. med. Magdalena Łopuszyńska.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**

PANI: Czym jest kolagen dla skóry?
DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA: Głównym białkiem strukturalnym, stanowi około 70–80 proc. jej suchej masy. Jest czymś w rodzaju rusztowania. Włókna kolagenowe tworzą sieć, która utrzymuje jej sprężystość. Istnieje aż 28 typów kolagenu, ale dla skóry kluczowe znaczenie mają trzy. Najważniejszy jest typ I, ponieważ stanowi ok. 80–90 proc. całej jego masy w skórze i odpowiada za jej jędrność, gładkość i wytrzymałość. Typ III nazywany jest kolagenem młodości, ponieważ nadaje jej elastyczność i sprężystość. Z kolei typ IV buduje błonę podstawną, czyli warstwę między naskórkiem a skórą właściwą, oraz wspiera jej regenerację.



DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA
dermatolożka i lekarka medycyny estetycznej z Gabinetu Kosmetyki Lekarskiej Bella



2

3

4

eprasa.pl 1c6cd4137c

POLECAMY:

1. serum rewitalizujące **Black Rose Concentrate, SISLEY** (30 ml – 1075 zł) **2.** serum kolagenowe **Collagen Drops, RODIAL** (31 ml – 399 zł) **3.** krem wzmacniający **Powercell Skinmunity, HELENA RUBINSTEIN** (50 ml – 879 zł) **4.** serum wypełniające **DermInfusions Fill + Repair, DR DENNIS GROSS** (30 ml – 360 zł) **5.** serum modelujące **Affinant Visage, EISENBERG PARIS** (50 ml – 519 zł) **6.** krem przeciwstarzeniowy **Total Form Expert Cream, SENSAI** (50 ml – 1470 zł) **7.** krem przeciwstarzeniowy **Premier Cru, CAUDALÍE** (50 ml – 459 zł)



eprasa.pl 1c6cd4137c

W jaki sposób powstaje to białko?
Wytwarzają je fibroblasty, czyli komórki tkanki łącznej skóry właściwej. Jednak żeby mogły to robić, organizm musi dysponować odpowiednią ilością aminokwasów. Do jego syntezy potrzebna jest też witamina C, która powinna być zawarta w naszym jadłospisie. Podobnie jak białko. Im dieta jest bogatsza w białko, tym lepiej – nie tylko dla skóry, ale też dla mięśni.

W jakim wieku zaczynamy tracić kolagen?
Zaczyna się to już po 25. roku życia. Od tego momentu tracimy około jednego procenta kolagenu rocznie. U 26-latki jest to niemal niezauważalne, ale z czasem się kumuluje. Skóra traci gęstość i sprężystość, pojawiają się zmarszczki, staje się cieńsza i mniej odporna. Regeneracja spowalnia. Po 30. roku życia widać już, że po nieprzespanej nocy czy słońcu skóra wolniej wraca do formy. Po menopauzie zmiany są jeszcze wyraźniejsze.

Jak przeciwdziałać utracie kolagenu?
Młode osoby mogą korzystać z nieinwazyjnych zabiegów stymulujących. Na przykład nieablacyjne lasery frakcyjne czy laser kolagenowy wpisujący się w nurt longevity. Peelingi chemiczne też poprawiają jakość skóry i środowisko komórkowe, dzięki czemu fibroblasty pracują wydajniej. Kluczowa jest codzienna pielęgnacja, bo bez niej regeneracja nie będzie optymalna. Nawet prosty krem wzmacniający barierę naskórkową ma znaczenie, bo przesuszona skóra to stan zapalny i gorsza regeneracja.

A co z maskami kolagenowymi?
Cząsteczki kolagenu są zbyt duże, by przeniknąć w głąb skóry. Działają pośrednio – wspierają odnowę naskórka, redukują stres oksydacyjny i stan zapalny, tworząc lepsze środowisko dla fibroblastów. U młodej osoby mogą więc pośrednio poprawić ich pracę.

Jakie opcje ma czterdziestoparolatka?
Zazwyczaj musimy działać kompleksowo: na naskórek, skórę właściwą i tkankę podskórną. Potrzebne są zabiegi kosmetyczne odbudowujące barierę lipidową, ale też procedury działające głębiej – mikronakłuwanie, które można przeplatać z laserami, radiofrekwencją mikroigłową czy peelingami. Najmocniejszy efekt daje laser frakcyjny CO_2 – działa najgłębiej. Laser neodymowo-yagowy działa płycej, erbowy bardziej powierzchownie, a tulowy wpływa głównie na przebarwienia i koloryt. Jeśli mamy siatkę drobnych zmarszczek, laser CO_2 po jednym zabiegu daje najlepszy efekt, ale wymaga około dwóch tygodni rekonwalescencji.

Co jeszcze działa oprócz laserów?
Radiofrekwencja mikroigłowa oraz inne źródła energii cieplnej. Kolejna grupa to biostymulatory, takie jak kwas polimlekowy czy hydroksyapatyt wapnia. Efekt ich działania narasta stopniowo i jest naturalny. Właściwie większość zabiegów odmładzających, poza toksyną botulinową, polega na stymulacji fibroblastów. Pomagają nawet zwykłe zabiegi nawilżające, bo poprawiają środowisko wokół fibroblastów.

Czy kolagen warto suplementować?
Tak samo jak kolagen z kremu nie wbudowuje się bezpośrednio w skórę, tak samo jest z kolagenem w proszku czy kapsułkach. Dobry hydrolizat białkowy rozpada się w jelicie do aminokwasów, które trafiają z krwią do różnych tkanek, w tym do skóry. Fibroblasty mogą odebrać to jako sygnał do produkcji kolagenu, ale to proces długi i ogólnoustrojowy. Aminokwasy trafią też do mięśni, włosów czy innych struktur. Efekty nie pojawiają się po kilku tygodniach, raczej po kilku miesiącach. Suplementacja bywa pomocna przy diecie ubogobiałkowej, w trakcie odchudzania, w menopauzie, przy przewlekłym stresie i niedoborze snu. Wzmacnia efekty zabiegów, ale ich nie zastąpi. Nie cofnie głębokich zmarszczek i nie zastąpi fotoprotekcji ani zdrowego stylu życia. Dobrym naturalnym źródłem aminokwasów są buliony gotowane na kościach czy galaretki – dostarczają glicyny i proliny. Znaczenie mają kwasy omega-3, sen, unikanie palenia, ograniczenie alkoholu i stresu. To proces holistyczny – wiele czynników musi współdziałać, żeby pielęgnacja, zabiegi i suplementacja przyniosły optymalny efekt. ■

POLECAMY



1. krem anti-aging **A.G.E.-Reverse Youth Booster, DR. SUSANNE VON SCHMIEDEBERG** (50 ml – 525 zł) **2.** serum ujędrniające **Hyaluron Activ Procedure, AVÈNE** (30 ml – 142 zł) 3. ujędrniający krem pod oczy **Vital Perfection, SHISEIDO** (15 ml – 449 zł) **4.** krem z egzosomami **DR AMBROZIAK** (50 ml – 495 zł) **5.** serum pod oczy **Pro-Collagen Peptide, PAULA'S CHOICE** (15 ml – 210 zł) **6.** serum w sprayu z kolagenem **Plump + Juicy, KOSAS** (100 ml – 209 zł) **7.** regenerujące serum na noc **Youth Supreme, AA** (30 ml – 63 zł) **8.** serum z retinolem **Retisil, SESDERMA** (30 ml – 248 zł) 9. serum anti-aging **Revitalift Laser, L'ORÉAL PARIS** (30 ml – 124 zł) **10.** krem odbudowujący **Collagen 9D x Cu x PDRN, HDRÈY** (50 ml – 135 zł) 11. serum anti-aging **Supreme-Vit B12 & C, YOSKINE** (30 ml – 69 zł)

Fot. K.A./peopleimages.com/Adobe Stock, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c



Nowoczesna pielęgnacja nie kończy się na kremach i zabiegach. Coraz ważniejsze staje się podejście holistyczne. Kluczem do pięknego wyglądu jest także to, co dostarczamy skórze, włosom i paznokciom od wewnątrz.



Nowy wymiar pielęgnacji

Działanie zaawansowanego suplementu diety Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna od Pharmovit® oparte jest na przełomowym składniku PhytoCellTec™ Md Nu, czyli unikalnym kompleksie kultur komórkowych pozyskiwanych z komórek macierzystych owoców rzadkiej, szwajcarskiej odmiany jabłoni Uttwiler Spätlauber, która słynie z niezwykłej trwałości i odporności na upływ czasu. Jej naturalna siła i wytrzymałość stały się inspiracją do opracowania innowacyjnej formuły, która wspiera urodę na poziomie komórkowym. Stosowanie Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna to coś więcej niż zwykła codzienna suplementacja. Jest to świadome dbanie o siebie w duchu synergii natury i nowoczesnej nauki. Innowacyjny składnik PhytoCellTec™ Md Nu działa od wewnątrz, wspomagając naturalne procesy odnowy skóry. Kobiety, które przez dwa miesiące stosowały suplement z PhytoCellTec™ Md Nu, zauważyły widoczną poprawę elastyczności skóry, jej napięcia i ogólnego komfortu.* Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna zawiera bogactwo innych cennych składników w postaci hydrolizowanego kolagenu rybiego, elastyny, kwasu hialuronowego, koenzymu Q10 oraz witamin i minerałów, które w sposób znaczący mogą wpłynąć na kondycję skóry, włosów i paznokci. Formułę wzbogacono dodatkowo ekstraktem z pieprzu czarnego BioPerine®, który wspiera wchłanianie składników odżywczych. Skuteczność PhytoCellTec® Md Nu została potwierdzona, a jego bezpieczeństwo i jakość zostały zatwierdzone przez Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności. Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna to doskonały wybór dla wszystkich, którzy szukają nie tylko skuteczności, ale także innowacyjności i bezpieczeństwa w codziennej pielęgnacji. Postaw na pielęgnację rozpoczynającą się od wnętrza organizmu. Sięgnij po Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna i przekonaj się, jak szybko zauważysz efekty!

** na podstawie danych z badań klinicznych dotyczących suplementacji PhytoCellTec™ Md Nu (Baumann et al., 2024)*

Więcej: pharmovit.pl

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



Kwietniowe 4 premiery













1. ODBICIE ŚWIATŁA

Rozświetlacz **GIVENCHY Prisme Libre Highlighter Powder** dzięki połączeniu odcieni różu i bieli oraz unikalnej pudrowo-kremowej konsystencji dodaje cerze bardzo subtelnego, wiosennego blasku.
315 zł

2. OGRÓD W EGIPCIE

W nucie głowy wody perfumowanej **CHLOÉ Nomade Jardin d'Égypte** poczujemy papirus. Pozostałe nuty to m.in. egipski kwiat kasji, suszone daktyle i figi.
50 ml – 515 zł

3. POMNÓŻ PRZEZ 8

Zadaniem kremu **LA MER The Rejuvenating Eye Cream** jest niwelowanie ośmiu głównych oznak starzenia się skóry wokół oczu.
15 ml – 1050 zł

4. BLASK NA USTACH

Błyszczyk **NYX Jelly Job** nadaje ustom intensywny, szklisty połysk, który pozwala uzyskać efekt ich optycznego powiększenia.
64 zł

5. WANILIA DLA SKÓRY

Balsam regenerujący **CHANEL Sublimage Le Baume** z polifrakcjonowaną wanilią płaskolistną i waniliowym olejkiem enfleurage przywraca miękkość i gładkość nawet bardzo przesuszonej skórze.
50 g – 1900 zł

6. WIŚNIE I AMBRA

Apetyczna kompozycja **BURBERRY Her Parfum** otwiera się delikatnymi akordami wiśni i ewoluuje poprzez ciepłe nuty ambrowe w elegancką i otulającą wanilię.
50 ml – 575 zł

7. ODWAŻ SIĘ!

Paleta **DOLCE & GABBANA Eye Dare You!** zawiera 12 mocno napigmentowanych, opalizujących cieni, dzięki którym stworzysz każdy rodzaj makijażu oczu.
559 zł

OPRACOWAŁA **DANUTA BYBROWSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

Rytuał

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

K-BEAUTY

1. TORRIDEN DIVE IN LOW MOLECULAR HYALURONIC ACID tonik do twarzy, 300 ml – 99,99 zł **2. PURITO MIGHTY BAMBOO** krem do twarzy z pantenolem, 100 ml – 114,99 zł **3. MEDIHEAL COLLAGEN AMPOULE PAD** płatki nasączone esencją kolagenową, 100 szt. – 139,99 zł **4. ANUA HEARTLEAF PORE CONTROL CLEANSING OIL** olejek do oczyszczania twarzy, 200 ml – 104,99 zł **5. HOLIKA HOLIKA ALOE WATERPROOF SUN CREAM** krem-żel do twarzy i ciała SPF 50+, 100 ml – 99,99 zł **6. D'ALBA WHITE TRUFFLE FIRST AROMATIC** nawilżające serum w mgiełce do twarzy, 120 ml – 169,99 zł **7. DR.ALTHEA 147 BARRIER CREAM** krem do twarzy, 50 ml – 109,99 zł **8. SKIN1004 MADAGASCAR CENTELLA** odżywcze serum do twarzy z wąkrotą azjatycką, 30 ml – 54,99 zł **9. BIODANCE BIO-COLLAGEN REAL DEEP MASK** maseczka do twarzy, 34 g – 19,99 zł **10. COSRX ADVANCED SNAIL 92 ALL IN ONE** krem ze śluzem ślimaka do twarzy, 100 g – 92,99 zł **11. BEAUTY OF JOSEON REVIVE EYE** serum Ginseng + Retinal serum pod oczy, 30 ml – 73,99 zł **12. ROUND LAB BIRCH JUICE MOISTURIZING SUNSCREEN SPF 50+** krem do twarzy, 50 ml – 99,99 zł

Zeskanuj kod, pobierz aplikację
i odkrywaj więcej!

BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

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

drogeria aplikacja superpharm.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c



POLECAMY:
1. woda perfumowana **Soir d'Orient, SISLEY** (50 ml – 835 zł) **2.** woda perfumowana **Coco Mademoiselle, CHANEL** (50 ml – 599 zł) **3.** woda perfumowana **Tolu, ORMOND JAYNE** (50 ml – 690 zł, impressium.pl) **4.** woda toaletowa **Shalimar, GUERLAIN** (50 ml – 476 zł) **5.** woda perfumowana **Solo Elle, LOEWE** (50 ml – 509 zł) **6.** woda perfumowana **Oriental Soul, MAJOURI** (75 ml – 355 zł, impressium.pl)



POLECAMY:
7. woda perfumowana **Angels' Share, KILIAN PARIS** (50 ml – 1140 zł) **8.** woda perfumowana **Oud Éclat, MILLER HARRIS** (100 ml – 1049 zł) **9.** woda perfumowana **Oud Zarian, CREED** (50 ml – 1540 zł) **10.** woda toaletowa **Mesmerising Oudh Accord & Gold, MOLTON BROWN LONDON** (100 ml – 529 zł) **11.** woda perfumowana **Rare, RARE BEAUTY** (50 ml – 349 zł)

Zapachy

BAŚNIE *z tysiąca i jednej nocy*

Czym tak naprawdę jest ambra i dlaczego orientalne kompozycje są dla nas coraz bardziej fascynujące, wyjaśnia Ania Parniewicz, specjalistka od perfum.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**



ANIA PARNIEWICZ
specjalistka od perfum z Galilu Olfactory w Warszawie

PANI: Czy określenie perfumy orientalne jest aktualne?
ANIA PARNIEWICZ: Odchodzimy od niego na rzecz słowa „ambrowe", które jest bardziej precyzyjne i neutralne. Pojęcie Orientu wrzuca do jednej kategorii bardzo różne kultury, więc obecnie w ogóle staramy się go unikać. W Polsce nie ma tylu negatywnych konotacji, co w krajach kolonialnych, więc jest jeszcze w użyciu. Jednak określenie „ambrowe" lepiej oddaje ich charakter.

Czym jest ambra?
Ambra w perfumach to wyobrażenie bursztynu: ciepłe, złociste, miękkie. Ten efekt uzyskuje się dzięki połączeniu labdanum – słodkiej, balsamicznej żywicy – z waniliną, czasem ze styraksem czy nutą kadzidła. To raczej impresja, wizja tego, jak mógłby pachnieć rozgrzany słońcem bursztyn.

Kiedy pojawiły się zapachy ambrowe?
Ich historia sięga tysięcy lat. Jednym z najpiękniejszych ich przykładów jest rekonstrukcja starożytnego kyphi – mieszanki uży-

eprasa.pl 1c6cd4137c



1. perfumy **Bel Ambre Parfum, FATH'S ESSENTIALS** (100 ml – 659 zł, impressium.pl) **2.** woda perfumowana **Black Orchid Reserve, TOM FORD** (50 ml – 859 zł) **3.** woda perfumowana **Ambre Loup, RANIA J** (50 ml – 725 zł, impressium.pl) **4.** intensywna woda kolońska **Ambre Labdanum Intense, JO MALONE LONDON** (50 ml – 648 zł) **5.** woda perfumowana **Angélique Begum, CHOPARD** (100 ml – 1200 zł) **6.** woda perfumowana **Lost Chemistry, EPHEMERAL DYADIC** (50 ml – 750 zł, moodscentbar.pl)

wanej w egipskich w świątyniach. To połączenie kadzidła, mirry, miodu i przypraw, które miało uspokajać i przygotowywać duszę na przejście do świata bogów. Współczesna interpretacja tej receptury, odtworzona przez Dominique'a Ropiona na podstawie zapisów sprzed około czterech tysięcy lat, pokazuje, że nasze wyobrażenia o tego typu aromatach bywają mylące. Ten zapach jest suchy, lekko przyprawowy, żywiczny. W nowoczesnym perfumiarstwie przełom nastąpił na początku XX wieku. W 1905 r. François Coty użył syntetycznej waniliny w sposób, który nadał kompozycjom nową głębię i trwałość. To otworzyło drogę całej rodzinie zapachów ambrowych. 20 lat później powstał Shalimar Guerlaina, wzorzec zmysłowej, waniliowo-ambrowej elegancji z kwiatowym sercem. Z kolei za symbol nowoczesnego podejścia uważa się zapach Musc Ravageur Maurice'a Roucela. To kompozycja bez kwiatów, oparta na przyprawach, ambrze, sandałowcu i piżmie. Pokazała, że Orient XXI wieku może być surowszy, bardziej bezpośredni, mniej dekoracyjny.

Ogromną popularnością cieszą się zapachy z oudem. To też Orient?

Raczej nurt bliskowschodni. Oud, czyli żywica powstająca w drzewach agarowych, ma niezwykle intensywny, często animalistyczny charakter. Prawdziwy oud potrafi pachnieć stajnią, skórą, czymś dzikim i pierwotnym. Dla jednych to szok, dla innych obiekt pożądania. Koneserzy szukają właśnie tej niepokornej, niegrzecznej nuty.

Czym różnią się zapachy ambrowe od oudowych?

Ambrowe kompozycje pachną ciepło, bursztynowo, często korzennie. Oud wnosi nutę drzewną, skórzaną, czasem wręcz zwierzęcą. Oczywiście granice się zacierają, bo perfumiarze uwielbiają łączyć te światy. Współczesne trendy pokazują dwie wyraźne ścieżki. Pierwsza to klasyczna ambra – korzenna, z nutami cynamonu, kardamonu, goździków. Druga to oud w nowoczesnym wydaniu: łączony z owocami, takimi jak malina, gruszka czy brzoskwinia, które dodają mu soczystości i lekkości. Bardzo modne jest także zestawienie oudu ze skórą.

W XX wieku kompozycje ambrowe często łączono z kwiatami. Dziś częściej towarzyszą im owoce albo przyprawy?

Kwiaty nie zniknęły, ale rzadziej grają pierwsze skrzypce. Współczesny Orient jest bardziej korzenny. Do tego dochodzą nuty gourmand – wanilia, tonka, migdał. Pojawiają się też miód, suszone owoce, daktyle. Coraz popularniejsza jest kawa. W połączeniu z ambrą czy przyprawami tworzy głębokie, zmysłowe kompozycje. Bywa interpretowana na różne sposoby – od słodkiej, likierowej po bardziej wytrawną. Często towarzyszy jej tytoń. Do tego pieprz – czarny lub różowy – róża i modny dziś szafran, nadający kompozycjom skórzaną, lekko metaliczną głębię. Współczesne zapachy inspirowane Orientem są niezwykle różnorodne. Od surowych, wymagających interpretacji oudu po kremowe, brzoskwiniowe wariacje z akordem oudowym. Od klasycznej, żywicznej ambry po kawę, tytoń i szafran. Łączy je jedno – intensywność i emocje. To perfumy, które nie chcą być tłem. One opowiadają historię i zostają w pamięci. ■

Fot. yggdrasil/Adobe Stock, BH/Adobe Stock, domnitsky/Adobe Stock, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c

Złoty Nos 2025







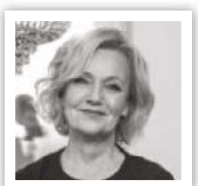


PRZEDSTAWIAMY LAUREATÓW 21. EDYCJI NASZEGO PLEBISCYTU. JURORKI WYBRAŁY NAJPIĘKNIEJSZE PERFUMY KOBIECE I MĘSKIE 2025 ROKU.

JURY KONKURSU:



MONIKA STUKONIS
pierwsza zastępczyni redaktora naczelnego magazynu PANI



MARIA PAKULNIS
aktorka



DOROTA KOLAK
aktorka



MAJA OSTASZEWSKA
aktorka



MELA KOTELUK
wokalistka i kompozytorka

PARTNER KONKURSU:

APART.pl



Fot. Kuba Bereza (4), stylizacja Małgorzata Białobrzycka, Aldona Karczmarczyk, Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Marcin Kempski/I Like Photo, East News, Bartosz Mieloch, materiały redakcyjne

eprasa.pl 1c6cd4137c

Złoty Nos 2025

EKSKLUZYWNY ZAPACH DAMSKI

CHANEL
CHANCE EAU SPLENDIDE
(woda perfumowana)

EKSKLUZYWNY ZAPACH DAMSKI

DOLCE & GABBANA
MY DEVOTION INTENSE
(intensywna woda perfumowana)

EKSKLUZYWNY ZAPACH MĘSKI

GIORGIO ARMANI
ACQUA DI GIÒ PROFONDO
(woda toaletowa)

BIŻUTERIA **APART**
1. naszyjnik Apart, 2299 zł
2. kolczyki, Elixa/apart.pl, 149 zł
3. zegarek Bergstern/apart.pl, 1250 zł
4. pierścionek Apart, 259 zł
5. naszyjnik Apart, 579 zł

eprasa.pl 1c6cd4137c

NAJPIĘKNIEJSZY FLAKON MĘSKI

JEAN PAUL GAULTIER
LE MALE ELIXIR ABSOLU
(intensywna woda perfumowana)

NISZOWY ZAPACH DAMSKI

FRÉDÉRIC MALLE
PORTRAIT OF A LADY
(woda perfumowana)

NISZOWY ZAPACH MĘSKI

BRIONI SUAVE
(woda perfumowana)

EKSKLUZYWNY ZAPACH UNISEKS

JO MALONE LONDON
HINOKI & CEDARWOOD
COLOGNE INTENSE
(intensywna woda kolońska)

BIŻUTERIA **APART**
1. obrączka Aztorin/apart.pl, 189 zł
2. kolczyki Apart, 549 zł
3. bransoletka Aztorin/apart.pl, 189 zł
4. pierścionek Apart, 229 zł
5. pierścionek Apart, 219 zł
6. naszyjnik Apart, 1279 zł

eprasa.pl 1c6cd4137c

Złoty Nos 2025

POPULARNY ZAPACH UNISEKS

AVON
PERFECT NONSENSE
CHOCO TUBEROSE
(woda perfumowana)

POPULARNY ZAPACH MĘSKI

JAGUAR ERA ELIXIR
(woda perfumowana)

POPULARNY ZAPACH DAMSKI

JARDIN BOHÈME
FORBIDDEN FRUIT
COLLECTION PEACH PASSION
(woda perfumowana)

BIŻUTERIA **APART**

1. naszyjnik Apart, 1229 zł
2. spinki do mankietów Aztorin/apart.pl, 239 zł
3. zegarek Aztorin/apart.pl, 1060 zł
4. bransoletka Apart, 469 zł
5. bransoletka Apart, 299 zł
6. kolczyki Apart, 299 zł

eprasa.pl 1c6cd4137c



EKSKLUZYWNY ZAPACH DO WNĘTRZ

MOLTON BROWN LONDON
MESMERISING OUDH
ACCORD & GOLD
(dyfuzor zapachowy)

POPULARNY ZAPACH DO WNĘTRZ

MAISON BERGER PARIS
LOLITA LEMPICKA SWEET
(lampa zapachowa)

BIŻUTERIA **APART**
1. bransoletka Apart, 639 zł
2. kolczyki Elixa/apart.pl, 159 zł
3. kolczyki Apart, 399 zł
4. bransoletka Aztorin/apart.pl, 179 zł
5. naszyjnik Apart, 1699 zł

FOTOGRAFOWAŁ: **KUBA BEREZA** STYLIZACJA: **MAŁGORZATA BIAŁOBRZYCKA**

eprasa.pl 1c6cd4137c



Sucha skóra to nie tylko problem natury estetycznej i pielęgnacyjnej, ale także sygnał, że jej naturalna bariera ochronna przestaje działać prawidłowo.

TEKST: **DANUTA BYBROWSKA**

Komfort dla SKÓRY

Przez lata przesuszenie skóry było bagatelizowane. Traktowano je jako drobną niedogodność, która nie wymaga żadnej interwencji. Obecnie zdajemy sobie sprawę, że przewlekła suchość to sygnał, że bariera hydrolipidowa skóry została osłabiona. To ona odpowiada za utrzymanie odpowiedniego poziomu nawilżenia i ochronę przed czynnikami zewnętrznymi. Gdy przestaje działać prawidłowo, skóra traci wodę szybciej, niż jest w stanie ją odbudować. W praktyce oznacza to większą podatność na podrażnienia, zaczerwienienia i stany zapalne. Suchość przestaje być wyłącznie kwestią wyglądu, a zaczyna wpływać na codzienny komfort życia.

Z upływem lat skóra naturalnie traci zdolność zatrzymywania wilgoci. Spada poziom lipidów, procesy regeneracyjne zwalniają, a warstwa ochronna staje się cieńsza. Szczególnie widoczne bywa to w okresie okołomenopauzalnym, kiedy zmiany hormonalne dodatkowo nasilają problem suchości. Nie bez znaczenia pozostają także czynniki cywilizacyjne. Klimatyzacja, ogrzewanie, zanieczyszczone powietrze, stres i agresywne oczyszczanie osłabiają skórę każdego dnia.

W efekcie nawet osoby, które wcześniej nie miały problemów dermatologicznych, zaczynają odczuwać napięcie, pieczenie czy świąd. To znak, że pielęgnacja powinna wejść na bardziej zaawansowany poziom. W takich sytuacjach kluczowe staje się nie tylko dostarczenie nawilżenia, ale odbudowa bariery ochronnej. Nowoczesne podejście dermatologiczne opiera się na połączeniu składników nawilżających, natłuszczających i okluzyjnych, które wspólnie ograniczają utratę wody i wspierają regenerację naskórka. Równie istotne są substancje łagodzące stan zapalny i zmniejszające świąd.

Obecnie pojawia się coraz więcej kosmetyków, których głównym zadaniem jest właśnie odbudowa i wzmocnienie bariery hydro-

eprasa.pl 1c6cd4137c



POLECAMY:
1. krem odżywczy **Nuxuriance Gold, NUXE** (50 ml – 338 zł) **2.** nawilżający krem-żel **Hylanses MD HA Advance, MEDI+DERMA** (50 ml – 220 zł) **3.** krem barierowy **Ceramidin, DR.JART+** (50 ml – 215 zł) **4.** koncentrat nawilżający **Hydrabio Hyalu+, BIODERMA** (30 ml – 149 zł) **5.**krem do cery naczynkowej **Toleriane Rosaliac AR, LA ROCHE-POSAY** (40 ml – 100 zł) **6.** krem nawilżający **Hydra Confort, EISENBERG PARIS** (50 ml – 795 zł) **7.** regenerujący krem na dzień **Revitalizing Supreme SPF 25, ESTÉE LAUDER** (50 ml – 539 zł) **8.** krem regenerujący **Bio Performance Skin HiForce, SHISEIDO** (50 ml – 959 zł) **9.** emulsja nawilżająca **Filaderme Emulsion, EMBRYOLISSE** (75 ml – 90 zł)

-lipidowej skóry. Preparaty o takim bardziej specjalistycznym charakterze znajdują zastosowanie nie tylko w codziennej pielęgnacji skóry bardzo suchej, lecz także jako wsparcie w przebiegu problemów dermatologicznych, takich jak atopowe zapalenie skóry, egzema czy łuszczyca. Zawierają przede wszystkim składniki uzupełniające naturalne lipidy skóry, między innymi ceramidy, cholesterol i kwasy tłuszczowe, które odbudowują cement międzykomórkowy i zmniejszają przeznaskórkową utratę wody. Ważną rolę odgrywają również emolienty, np. skwalan, masło shea, oleje roślinne czy trójglicerydy. W składzie tych kremów często znajdują się także humektanty, takie jak gliceryna, kwas hialuronowy, pantenol czy mocznik w niskich stężeniach, ponieważ wiążą wodę i poprawiają nawilżenie skóry. Istotne jest również to, że formuły przeznaczone do skóry wrażliwej często pozbawione są substancji zapachowych i składników potencjalnie drażniących. ■

Fot. Liubov Levytska/Adobe Stock, Muhammad Raham/Adobe Stock, materiały prasowe

REKLAMA



eprasa.pl 1c6cd4137c

POLECAMY



RABANNE, FAME IN LOVE PARFUM ELIXIR

Znana kwiatowo-owocowa kompozycja Fame in Love tym razem pojawia się w jeszcze bardziej smakowitej wersji. Ze słodkimi truskawkami, wanilią i mandarynkami.



BENEFIT, JUICE STICK

Nawilżający róż w sztyfcie. Ma lekką kremowo-żelową formułę, która ułatwia aplikację oraz blendowanie. Jest długotrwały i wodoodporny, nie ściera się pod wpływem potu i wilgoci.



LA CLOSERIE, ROSE MUSCADE

Kompozycja poświęcona róży. W tej interpretacji jest ona krystaliczna i chłodna. Korzenny charakter nadaje jej esencja z gałki muszkatołowej, a odrobinę słodyczy wprowadzają cytrusy. impressium.pl

SISTER'S AROMA, MATCHA TONIC

Nowoczesna kompozycja typu uniseks łącząca nuty matchy, pomarańczy, kadzidła, szałwii, figi i cedru. Jest bardzo zielona, świeża i kojąca. notino.pl





ETAT LIBRE D'ORANGE, ABOVE THE WAVES

Drzewno-aromatyczne perfumy typu uniseks o nieoczywistym zapachu morza i powietrza. Nutami głowy są w niej bergamotka i kadzidło, nutami serca herbata oolong i róża, a nutami bazy cyprys, cedr i wetyweria.



DR.JART+, CERAMIDIN CREAM

Krem nawilżający, który wzmacnia barierę hydrolipidową skóry i przywraca jej elastyczność. W jego skład wchodzi pięć ceramidów, gliceryna oraz pantenol poprawiający zatrzymywanie w niej wody.



BETTY BARCLAY, CHEERS TO CHERRY

Mgiełka do ciała i włosów o energetycznym, wakacyjnym wiśniowo-porzeczkowym aromacie. Są w niej też mandarynka, fasola tonka oraz absolut balsamu peruwiańskiego.

eprasa.pl 1c6cd4137c



BELLA HADID, ÔRƏBELLA

Perfumy marki Ôrəbella, która firmowana jest przez Bellę Hadid, wyróżniają się innowacyjną dwufazową formułą łączącą aromaty z pielęgnującym olejkiem. Dzięki temu zapach rozwija się naturalnie na skórze, pozostawiając ją miękką i nawilżoną. Kluczowym elementem ich formuły jest kompleks Ôrəlixir składający się z nawilżającego grzyba śnieżnego oraz mieszanki pięciu olejów: kameliowego, shea, migdałowego, oliwkowego i jojoba.



PRADA, PARADOXE

Kwiatowo-ambrowa woda perfumowana z otwarciem w postaci akordów soczystej gruszki, tangeryny i bergamotki. W jej sercu znajdują się nuty kwiatu pomarańczy i jaśminu, a w bazie wanilia bourbon, ambra i białe piżmo. flaconi.pl

HERMÈS, MUSC PALLIDA

Kwiatowo-aldehydowa woda perfumowana dla kobiet i mężczyzn z kolekcji Hermessence. Pudrowy irys pallida łączy się w niej z miękkimi piżmami, co daje bardzo intymny, a zarazem elegancki efekt.





DERMEDIC, OILAGE ANTI-AGING

Odżywczy krem na dzień przywracający gęstość skóry. Polecany jest dla kobiet w wieku okołomenopauzalnym.



JEAN PAUL GAULTIER, SCANDAL ELIXIR PARFUM

Perfumy o zmysłowym, kwiatowo-ambrowo-szyprowym aromacie. Z szykownym irysem, soczystą jeżyną, tajemniczą paczulą i pikantnym kardamonem.



DOUGLAS, THE DRAMATIZER MASCARA

Jej formuła zapewnia rzęsom intensywną czerń i mocne podkreślenie, dodaje im objętości i mocno je wydłuża. Dzięki stożkowej szczoteczce z podwójnym włosiem maskara daje pełną kontrolę nad wyglądem rzęs. Krótsze włókna nakładają idealną ilość produktu u nasady, dodając objętości, a dłuższe unoszą, rozdzielają i wydłużają każdy włosek.



ZIAJA, SATIN GLOW

Nawilżający tonik z ekstraktami z płatków róży i wąkroty azjatyckiej oraz kwasem hialuronowym, kwasem laktobionowym. Intensywnie nawilża skórę, wygładza ją i rozświetla.

eprasa.pl 1c6cd4137c



ABOUT-FACE, MATTE FLUID EYE PAINT

Marka makijażowa About-Face została stworzona dla osób, które chcą wyrażać siebie bez ograniczeń. Dlatego wszystkie kosmetyki mają odważne kolory i są mocno napigmentowane. Jednym z bestsellerów są cienie w płynie Matte Fluid Eye Paint. douglas.pl.



JO MALONE LONDON, ENGLISH PEAR & FREESIA

Woda kolońska o słonecznym, owocowym aromacie. Oprócz słodkich, dojrzałych gruszek i eleganckiej frezji można w niej wyczuć nuty róży, pigwy, rabarbaru, paczuli, ambry i piżma.



MIYA, MYSOFTFOAM

Łagodząca pianka do mycia twarzy z prebiotykami. Delikatnie oczyszcza skórę z zanieczyszczeń i makijażu. Dzięki lekkiej kremowej konsystencji oraz silikonowej szczoteczce w aplikatorze codzienne mycie twarzy staje się przyjemnym, relaksacyjnym rytuałem.



BIELENDA, MODELIST V

Krem liftingujący pod oczy, który powstał z myślą o skórze dojrzałej. Poprawia jej napięcie, intensywnie ją nawilża, liftinguje i ujędrnia, daje efekt odmłodzenia. W składzie znajdują się m.in. kofeina, która zmniejsza opuchliznę, nawilżający kwas bursztynowy oraz kwas hialuronowy.

NIVEA, CELLULAR EPIGENETIC

Serum odmładzające z opracowanym na podstawie badań epigenetycznych składnikiem Epicelline, który aktywuje młodzieńcze funkcje komórek i w ciągu dwóch tygodni cofa wiek skóry.





BOBBI BROWN, EXTRA BLUSHING LIP OIL

Nawilżający olejek do ust z wyciągami roślinnymi o działaniu regenerującym. Zawiera także Light-Reflecting Oil Complex i mikroperełki, które nadają im jędrny wygląd i piękny połysk.



ODID, FLORIST GARDEN MILK PROTEIN INTENSIVE

Linia kosmetyków Florist Garden polecana jest do włosów suchych i zniszczonych. Składniki takie jak oleje z jojoby, oliwek i kokosa w połączeniu z proteinami mlecznymi i sojowymi działają regenerująco i uelastyczniająco.

CLARENA, CAVIAR NIACINAMIDE BOOSTER

Skoncentrowane serum z kawiorem i niacynamidem przeznaczone do cery wymagającej wyrównania kolorytu, wzmocnienia bariery ochronnej oraz poprawy komfortu.



eprasa.pl 1c6cd4137c



Formulated for Truth

Clarena Poplawska® Laboratories

Twoja pielęgnacja na clarena.eu

eprasa.pl 1c6cd4137c



DYSON, SUPERSONIC NURAL

Limitowana wersja suszarki Supersonic Nural w kolorach czerwonego aksamitu i złota. Wykorzystano w niej technologię czujników Nural, które mierzą odległość urządzenia od skóry głowy i pomagają utrzymać stałą, bezpieczną temperaturę.



KÉRASTASE I DEMI MOORE

Aktorka, znana nie tylko ze swoich znakomitych ról, lecz także pięknych, kruczoczarnych włosów, została Globalną Ambasadorką tej luksusowej marki profesjonalnych kosmetyków do ich pielęgnacji i stylizacji.



NIVELAZIONE, PURE HYDRATION

Płyn nawilżający do higieny intymnej stworzony z myślą o kobietach w okresie menopauzalnym. Nawilża i regeneruje skórę, przywraca jej komfort oraz wspiera jej naturalną mikroflorę bakteryjną.

BANDI, MORE THAN PAUSE

Serum rozświetlające, korygujące przebarwienia. Polecane jest do skóry o niejednolitym kolorycie i pozbawionej blasku. W składzie witamina C, kwas traneksamowy, olej arganowy i z awokado.





GUCCI, GUILTY ABSOLU DE PARFUM

Ciemny, wyrazisty akord kawy amaretto przeplata się w tej kwiatowo-ambrowej kompozycji z kremowym ciepłem absolutu bobu tonka i delikatnym akordem glicynii.



BIOTANIQE, KREM DO RĄK

Regenerujący krem do przesuszonych i spierzchniętych dłoni. Skoncentrowana formuła opatrunku w kremie intensywnie regeneruje skórę, przywraca jej komfort, zmniejsza też zaczerwienienia i szorstkość.



ADVANTE, LINIA DUO

Kosmetyki do pielęgnacji włosów japońskiej marki Advante powstały z połączenia precyzji, innowacyjnej nauki i głębokiego zrozumienia struktury włosów. Synonimem ich piękna jest w tym wypadku ich zdrowie.



DIOR, J'ADORE L'ABSOLU INTENSE

Intensywna woda perfumowana z jaśminem o brzoskwiniowych nutach, słonecznym kwiatem ylang-ylang i otulającą różą. Całość jest zmysłowa, miodowa i bardzo kobieca.



BEBIO, FEEL YOUR BEAUTY VIBE SPF 50

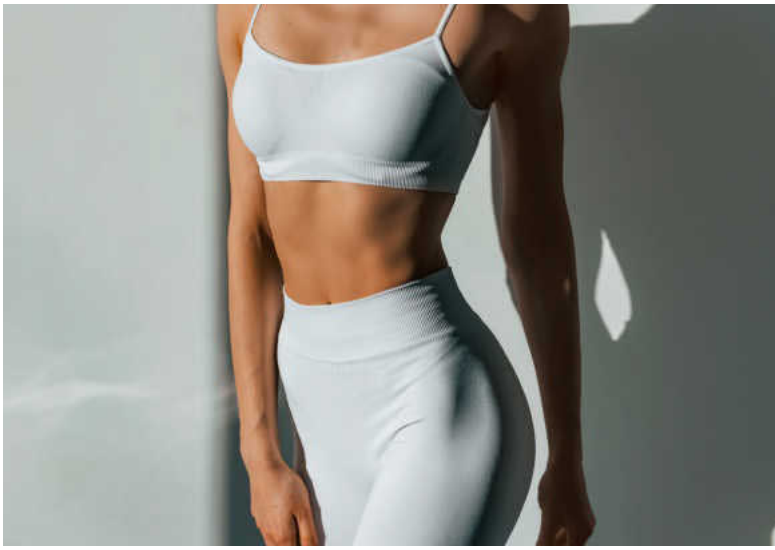
Nawilżający krem ochronny o lekkiej, szybko wchłaniającej się konsystencji. Nie obciąża skóry, a jednocześnie intensywnie ją nawilża, odżywia i wygładza. Polecany jest do codziennego stosowania – doskonale sprawdza się jako baza pod makijaż.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

WPŁYW JELIT NA URODĘ

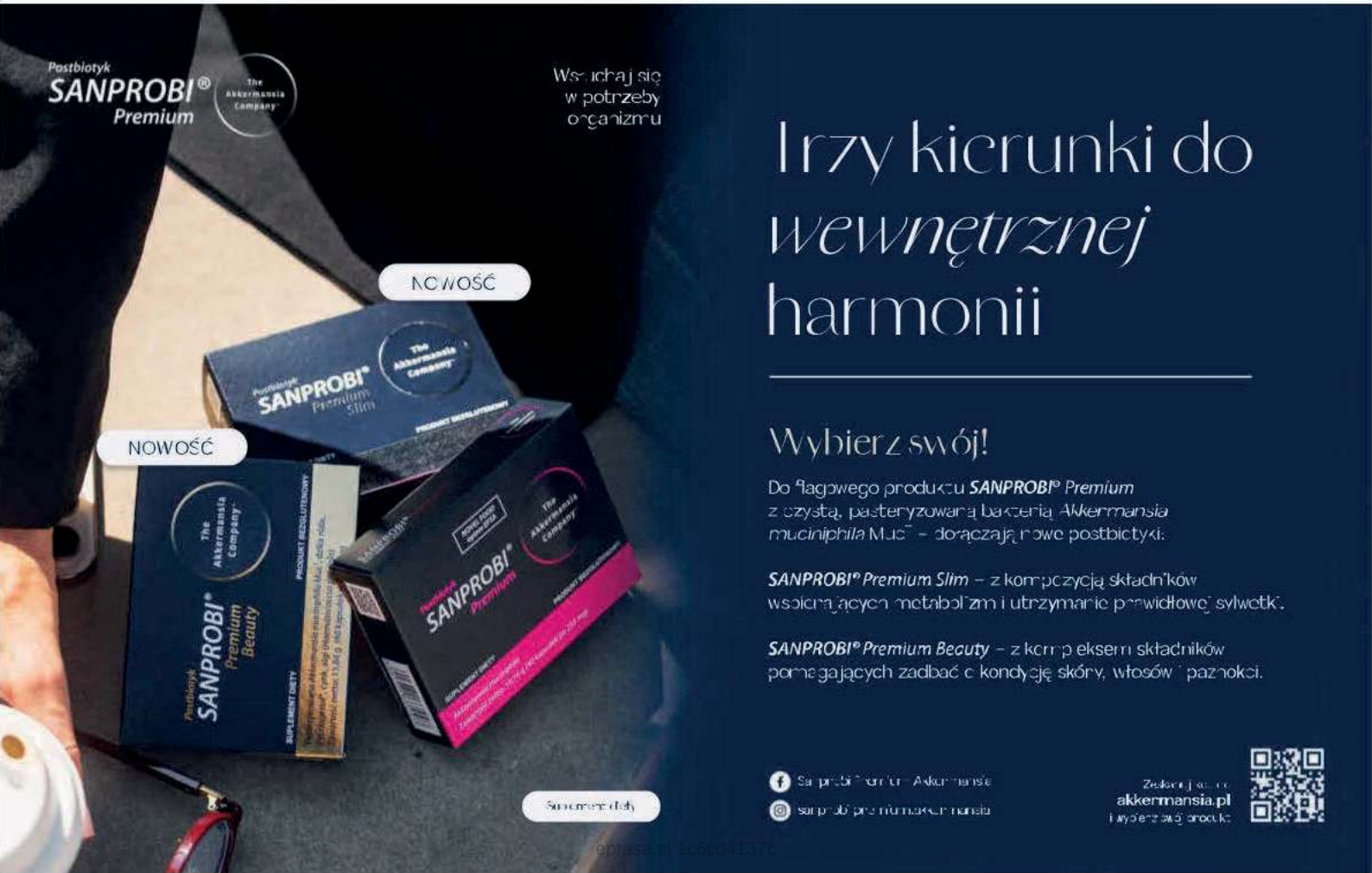
ZNAJDUJĄCA SIĘ W JELITACH MIKROBIOTA MA ISTOTNY WPŁYW NA NASZE SAMOPOCZUCIE, WYGLĄD I RÓWNOWAGĘ ORGANIZMU.



Fot. standret/Adobe Stock

Choć przez wiele lat mikrobiota jelitowa kojarzona była głównie z procesem trawienia, dziś wiemy, że jej wpływ sięga znacznie dalej – oddziałuje na nasze samopoczucie, wygląd zewnętrzny oraz ogólną równowagę fizyczną i psychiczną. Przede wszystkim mikrobiota wspiera procesy trawienne i pomaga w przyswajaniu składników odżywczych, m.in. umożliwia lepsze wykorzystanie witamin i minerałów, w tym witamin z grupy B czy witaminy K. Gdy jelita funkcjonują prawidłowo, organizm jest lepiej odżywiony, co przekłada się na wyższy poziom energii, mniejsze uczucie zmęczenia oraz większą odporność na infekcje. Coraz częściej mówi się także o osi jelita–mózg. Jelita nazywane są „drugim mózgiem", ponieważ wytwarzają wiele neuroprzekaźników, w tym serotoninę – hormon szczęścia. Zaburzenia w składzie mikrobioty mogą przyczyniać się do obniżonego nastroju, drażliwości czy problemów ze snem. Z kolei zdrowa flora bakteryjna sprzyja stabilności emocjonalnej, lepszej koncentracji i ogólnemu poczuciu dobrostanu. Wpływ mikrobioty widoczny jest również w naszym wyglądzie. Stan skóry, włosów i paznokci często odzwierciedla kondycję jelit. Dysbioza, czyli zaburzenie równowagi mikroorganizmów jelitowych, może sprzyjać problemom skórnym, takim jak trądzik, atopowe zapalenie skóry czy nadmierne przetłuszczanie się cery. Z kolei zdrowe jelita zmniejszają stany zapalne, co przekłada się na promienny wygląd. ■

REKLAMA



eprasa.pl 1c6cd41376



Na ratunek WŁOSOM

Fot. deagreez/Adobe Stock, materiały prasowe

Widzisz, że coraz więcej włosów zostaje na szczotce po czesaniu lub na poduszce, gdy się rano budzisz? Sprawdź, co może być przyczyną i jak rozwiązać ten problem.

TEKST: **AGNIESZKA NIEDEK**



1

Włos ci z głowy nie spadnie? To niemożliwe – każdy włos musi kiedyś wypaść i jest to naturalny proces fizjologiczny. Codziennie tracisz nawet 100–150 włosów. Problem pojawia się, gdy wypadają nadmiernie, co zauważasz podczas mycia głowy czy szczotkowania. Albo obserwując przerzedzenia na skroniach bądź czubku głowy.

Dlaczego twoje włosy tracą gęstość? Wyjaśnień jest wiele, co nie ułatwia sprawy. Zdecydowanie warto więc wybrać się do internisty bądź dermatologa, którzy zlecą odpowiednie badania. Na przykład takie, które pozwolą stwierdzić, czy nie cierpisz na niedobór witaminy B_7 (biotyny), żelaza, cynku, selenu czy miedzi.



2



eprasa.pl 1c6cd4137c



POLECAMY:
1. odżywka z proteinami bawełny wygładzająca włosy **Hair Rituel by SISLEY** (200 ml – 268 zł) **2.** wcierka stymulująca porost włosów **Lotion Concentrée Anti-Hair Loss Treatment MEDAVITA** (100 ml – 349 zł) **3.** wzmacniająca, przeciwłupieżowa odżywka **Tea Tree, BEAVER BEAUTY** (350 ml – 69,99 zł) **4.** maska wzmacniająca **Absolut Repair Molecular, L'ORÉAL PROFESSIONNEL** (100 ml – 145,50 zł) **5.**maska odbudowująca **Young.Again, KEVIN. MURPHY** (200 ml – 200,90 zł) **6.** maska **Duo Treatment, ADVANTE** (100 g – 119 zł) **7.** szczotka **FingerBrush And Beyond Earth, OLIVIA GARDEN** (67,92 zł) **8.** lotion hamujacy wypadanie włosów **9.4.1 Exogrow Booster Lotion, DSD DE LUXE** (100 ml – 383 zł) **9.** serum przeciw wypadaniu włosów **Genesis, KÉRASTASE PARIS** (90 ml – 271,89 zł) **10.** odżywcza maska **NUGGELA & SULÉ** (250 ml – 136 zł)

W aptekach znajdziesz wiele suplementów diety zawierających wymienione składniki. Nieraz produkty te są wzbogacone o wyciągi roślinne, np. ze skrzypu, pokrzywy czy palmy sabal.

Wiele osób w Polsce cierpi na niedoczynność tarczycy, za którą w 90 proc. przypadków odpowiada choroba Hashimoto. Często to właśnie ona powoduje nadmierne wypadanie włosów, choć również nadczynność tarczycy bardzo szkodzi mieszkom włosowym. Na szczęście leczenie endokrynologiczne w ciągu kilku miesięcy pomaga opanować sytuację. Ale nie tylko zaburzenia funkcji tarczycy potrafią osłabić włosy. Winowajcami bywają inne problemy hormonalne, takie jak za wysoki poziom testosteronu, androstendionu, DHEA, DHT, a także estrogenu. Źródłem problemu mogą być również choroby: cukrzyca, niektóre nowotwory (nadnerczy, wątroby, żołądka) oraz infekcje bakteryjne i wirusowe, np. covid, grypa czy mononukleoza.

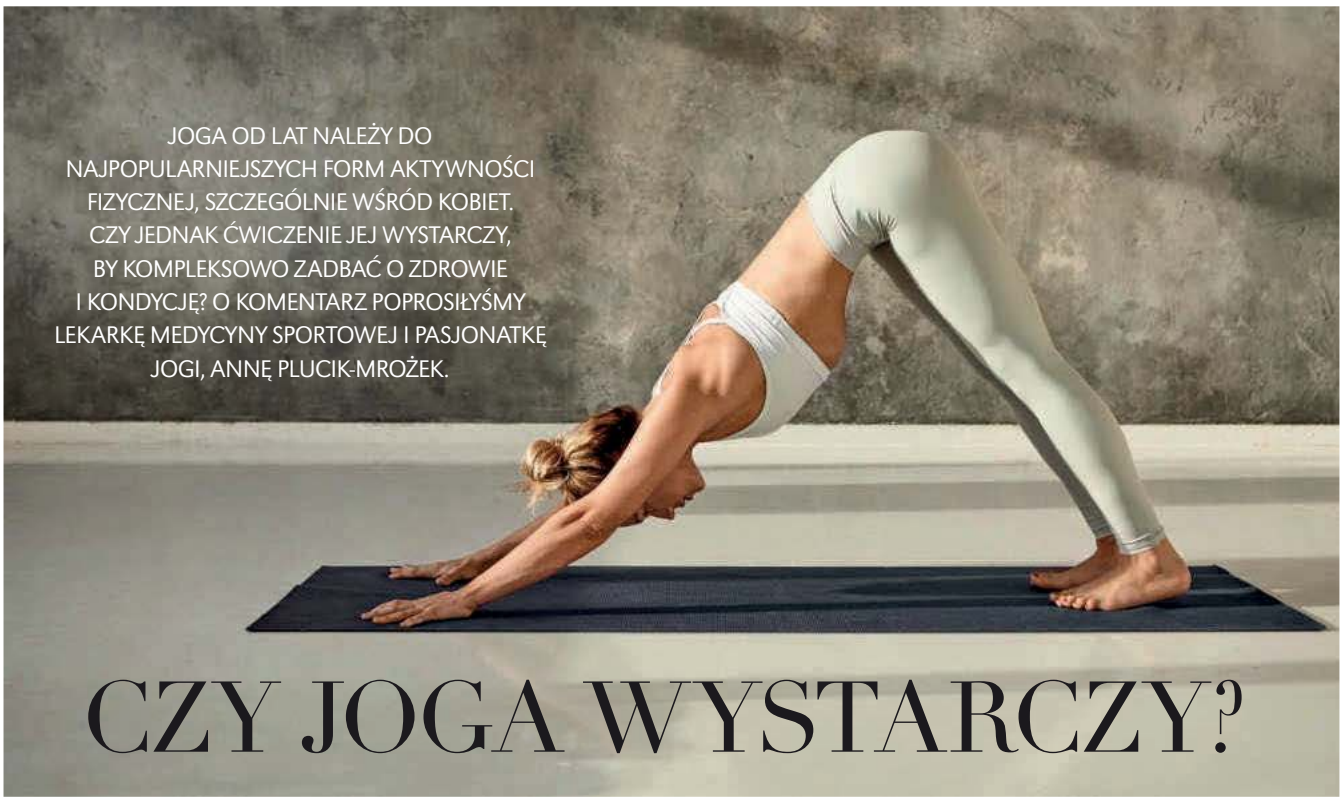
Powody wypadania włosów mogą być więc poważne, ale nie martw się na zapas. Rozwiązanie zagadki często okazuje się banalne. Czy rozjaśniałaś ostatnio włosy, robiłaś trwałą lub keratynowe prostowanie? Takie zabiegi osłabiają włosy, ale dzięki odpowiedniej pielęgnacji przywrócisz im równowagę. Przyda się wizyta u trychologa, jednak uwaga – jeśli wiesz, że to nie farbowanie czy inne zabiegi chemiczne są przyczyną wypadania włosów, nie zaczynaj od konsultacji trychologicznej, tylko od lekarskiej. Wiele osób niesłusznie poprzestaje na poradzie dotyczącej pielęgnacji.

Przeanalizuj swój styl życia. Czy ćwiczysz? Czy się wysypiasz? Włosy mogą nadmiernie wypadać z powodu palenia papierosów i picia dużych ilości alkoholu. Nie zapominajmy też o stresie – kortyzol negatywnie wpływa na kondycję włosów. Koniecznie zadbaj więc o relaks, zdrową dietę i odpowiednią dawkę ruchu. Wzmocnisz w ten sposób i włosy, i cały organizm. ■

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA
BONIMED
Trychobon
suplement diety
PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn
Wybierz jakość farmaceutyczną!
Trychobon
PRZEZNACZENIE PRODUKTU
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn
60 kapsułek
INNOWACYJNY
• Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
• Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
• Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
• Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
• Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*
* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl
Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c



JOGA OD LAT NALEŻY DO NAJPOPULARNIEJSZYCH FORM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, SZCZEGÓLNIE WŚRÓD KOBIET. CZY JEDNAK ĆWICZENIE JEJ WYSTARCZY, BY KOMPLEKSOWO ZADBAĆ O ZDROWIE I KONDYCJĘ? O KOMENTARZ POPROSIŁYŚMY LEKARKĘ MEDYCYNY SPORTOWEJ I PASJONATKĘ JOGI, ANNĘ PLUCIK-MROŻEK.

CZY JOGA WYSTARCZY?

Za najlepszą formę wspierania układu sercowo-naczyniowego uważane są ćwiczenia aerobowe. Czy joga, w której przeważają łagodne formy ruchu, może równie skutecznie zapobiegać chorobom serca?

– To zależy, jaki rodzaj jogi wybierzemy – mówi Anna Plucik-Mrożek. – Dynamiczne odmiany, takie jak vinyasa lub ashtanga, mogą być naprawdę intensywne, można więc uznać je za rodzaj treningu kardio, który podnosi tętno i poprawia wydolność układu sercowo-naczyniowego. Spokojniejsze formy, takie jak yin-joga czy klasyczna hatha-joga, nastawione na długie utrzymywanie pozycji i wyciszenie, nie zapewniają tak silnego bodźca dla serca. Z doświadczenia wiem jednak, że nauczyciele jogi często łączą różne style, dzięki czemu taki trening jest bardziej urozmaicony i wszechstronny. Ekspertka przypomina, że zgodnie z zaleceniami World Health Organization, dorośli powinni tygodniowo wykonywać 150–300 minut umiarkowanego wysiłku aerobowego oraz co najmniej dwa treningi wzmacniające. – Dwie sesje jogi to świetna baza, ale dla pełnych korzyści warto dodać aktywność wyraźnie podnoszącą tętno: szybki marsz, rower czy pływanie – mówi. – Już nawet dwa półgodzinne energiczne spacery tygodniowo korzystnie wpłyną na kondycję. Badania opublikowane w czasopiśmie „Advances in Integrative Medicine" wskazały, że joga – choć zwykle mniej skuteczna niż trening aerobowy – może poprawiać funkcję naczyń krwionośnych i pracę serca, zwłaszcza u kobiet po menopauzie i osób z nadciśnieniem.

Z medycznego punktu widzenia aktywność fizyczna powinna skupiać się głównie na trzech obszarach: poprawiać wydolność krążeniowo-oddechową, wspierać mobilność i równowagę oraz zwiększać siłę mięśniową. Czy joga jest skuteczna w każdym z tych aspektów?

– Praktykowanie asan znakomicie rozwija równowagę i stabilizację – potwierdza Anna Plucik-Mrożek. – Pozycje takie jak drzewo, wojownik czy orzeł wymagają zaangażowania mięśni głębokich, kluczowych dla stabilności całego ciała. Dzięki aktywizowaniu mięśni core, w tym dna miednicy, joga pomaga zmniejszyć ryzyko nietrzymania moczu, stabilizować kręgosłup, poprawia równowagę, a nawet, o czym rzadko się mówi, zwiększać komfort życia intymnego. Wiele asan, jak choćby pies z głową w dół czy pozycja deski, angażuje wiele grup mięśniowych. – Większa masa mięśniowa oznacza wyższą podstawową przemianę materii i sprawniejszy metabolizm – przypomina lekarka. Wzmacnianie mięśni jest szczególnie ważne dla dojrzałych kobiet, ponieważ z biegiem lat naturalnie zmniejsza się masa mięśniowa, a w okresie okołomenopauzalnym przyspiesza także spadek gęstości kości.

Niektóre odmiany jogi, zwłaszcza bardziej dynamiczne, jak vinyasa czy ashtanga, wymagają większej sprawności. Czy są przeciwwskazania do ich praktykowania?

– Jogę praktykować może niemal każdy, bez względu na wiek – mówi Anna Plucik-Mrożek. – Ważne jednak, żeby ćwiczyć pod okiem doświadczonego instruktora, a przed rozpoczęciem zajęć poinformować go o ewentualnych dolegliwościach i chorobach przewlekłych. Nauczyciel dostosuje wówczas rodzaj praktyki do naszych potrzeb i możliwości, uprzedzi, które pozycje mogą być nie dla nas, a przy tym będzie czuwał nad prawidłowym wykonywaniem asan. Nawet pozycje, które mogą wydawać się banalne, wymagają wiedzy i pracy nad prawidłowym ustawieniem. Ekspertka przypomina, że ostrożność powinny zachować osoby z nadciśnieniem, osteoporozą, przewlekłymi bólami kręgosłupa, problemami stawowymi. – Jeśli w trakcie praktyki pojawiają się jakieś dolegliwości, nie należy ich ignorować – zwraca uwagę. – Sygnałem alarmowym zawsze jest ból, szczególnie w obrębie kręgosłupa i stawów. Jeśli poczujemy jakiś dyskomfort, można przez kilka sekund przyjrzeć się odczuciom w ciele. Jeśli ból słabnie, prawdopodobnie wynikał z przejściowego napięcia mięśni, jeśli jednak się nasila lub zmienia charakter – to sygnał, by natychmiast przerwać ćwiczenia. Świadoma obserwacja własnego ciała i reagowanie na sygnały ostrzegawcze to podstawa bezpiecznej i efektywnej praktyki jogi. ■

Fot. Anatoliy Karlyuk/Adobe Stock

eprasa.pl 1c6cd4137c

DRENANAT D&N NATURHOUSE

Chcę schudnąć
2 kg



Poprawa trawienia, wsparcie nerek, więcej energii, lepszy sen.

Już za 125 zł

SPRAWDŹ NASZĄ 7-DNIOWĄ DIETĘ →

ZADZWOŃ **734 459 871**
I SPRAWDŹ NAJBLIŻSZY PUNKT SPRZEDAŻY



+ PREZENT



Krem odmładzający z kolagenem i witaminą C

Do każdego rodzaju skóry, głęboko regenerujący i nawilżający, nadający skórze jędrność i elastyczność.

Krem regenerujący · Nawilżenie · Jędrność i elastyczność

*KREM O WARTOŚCI 92 ZŁ. PROMOCJA OBOWIĄZUJE DO 30 KWIETNIA 2026.

NATUR HOUSE

naturalniezetak · naturhousepolska · www.naturhouse.pl

ZNAJDŹ PLACÓWKĘ

PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA W ODCHUDZANIU

eprasa.pl 1c6cd41376



Pochwała KOLONOSKOPII

eprasa.pl 1c6cd4137c



RAK JELITA GRUBEGO CZĘSTO ROZWIJA SIĘ PO CICHU. KTO JEST W GRUPIE RYZYKA, DLACZEGO NIE TRZEBA SIĘ BAĆ KOLONOSKOPII I JAK CHIRURGIA ROBOTYCZNA ZMIENIŁA LECZENIE? ROZMAWIAMY Z EKSPERTEM, DR. HAB. N. MED. JAKUBEM RADZISZEWSKIM.

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

dr hab. n. med. Jakub Radziszewski
Prof. URad. Konsultant Klinicznego Oddziału Chirurgii Onkologicznej Radomskiego Centrum Onkologii.

Rak jelita grubego to trzeci najczęstszy nowotwór złośliwy w Polsce. Według danych Krajowego Rejestru Nowotworów co roku diagnozuje się 18–20 tys. nowych przypadków, a ok. 12 tys. osób umiera z jego powodu. Lekarze ostrzegają, że ponad połowa zachorowań wykrywana jest zbyt późno, mimo że wcześnie rozpoznany nowotwór jest w dużej mierze wyleczalny.

Częściej chorują mężczyźni (w 2025 r. ok. 15,5 tys. nowych przypadków, podczas gdy w 2010 r. było ich 8,7 tys.). Wśród kobiet liczba zachorowań w 2025 r wzrosła do ok. 9 tys. z 7,1 tys. w 2010 r. Z kolei amerykańska organizacja Colon Cancer Coalition prognozuje, że do 2030 roku rak jelita grubego może stać się najczęstszą przyczyną zgonów nowotworowych wśród osób mających mniej niż 50 lat.

Rak jelita grubego rozwija się powoli, często nie dając wyraźnych objawów, dlatego kluczowe znaczenie ma profilaktyka i wczesne wykrycie choroby.

O przyczynach, badaniach kontrolnych i terapii nowotworów jelita grubego rozmawiamy z dr. hab. n. med. Jakubem Radziszewskim, chirurgiem onkologiem, który ma ponad 30 lat doświadczenia w zakresie leczenia chirurgicznego chorób nowotworowych i wykonuje operacje z wykorzystaniem robota chirurgicznego.

PANI: Ze statystyk wynika, że na nowotwory jelita grubego choruje prawie dwukrotnie więcej mężczyzn niż kobiet? Chroni nas płeć czy większa o troska o zdrowie i korzystanie z profilaktyki?

DR HAB. N. MED. JAKUB RADZISZEWSKI: Rzeczywiście jest kilka argumentów przemawiających za tym, że kobiety mogą być w pewnym stopniu „chronione". Pierwszym jest obecność estrogenów, a to hormony, które korzystnie wpływają na metabolizm komórek jelitowych i zmniejszają stan zapalny. Niestety po menopauzie poziom estrogenów spada, co sprawia, że obniża się to działanie protekcyjne. Kobiety są jednak bardziej zdyscyplinowanymi pacjentkami, częściej się badają, szybciej reagują, gdy zauważą niepokojące objawy. Z reguły prowadzą też zdrowszy tryb życia, lepiej się odżywiają, a to dieta jest jednym z najważniejszych i, co ważne, modyfikowalnych czynników wpływających na ryzyko zachorowania. „Zachodnia" dieta, bogata w czerwone mięso, tłuszcze nasycone, produkty przemysłowe, wysoko przetworzone, zwiększa ryzyko raka jelita grubego zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Oczywiście istotną rolę odgrywają również predyspozycje genetyczne i mutacje, jednak to właśnie nieprawidłowy styl życia wydaje się jednym z głównych czynników odpowiadających za rosnącą liczbę zachorowań.

Czy to współczesny styl życia jest przyczyną zwiększonego występowania nowotworów u osób młodszych, poniżej 50. roku życia? Według amerykańskich danych ryzyko raka jelita grubego w pokoleniu osób urodzonych w latach 90. XX w. zwiększyło się dwukrotnie, a raka odbytnicy aż czterokrotnie.

Na pewno niewłaściwa dieta ma duże znaczenie, podobnie jak palenie tytoniu, nadużywanie alkoholu i brak aktywności fizycznej. W przypadku osób młodszych problemem bywa jednak często lekceważenie objawów. Ponieważ choroba kojarzona jest przede wszystkim z ludźmi w średnim i starszym wieku, 30- i 40-latkowie sądzą, że ich nie dotyczy. Zamiast zgłosić się na badania jak najszybciej,

eprasa.pl 1c6cd4137c

gdy tylko pojawią się niepokojące symptomy, czekają, aż problem minie. Nie podejrzewają, że bóle, dolegliwości w obrębie układu pokarmowego, nawet krwawienia mogą być związane z rozwojem nowotworu. I trafiają do lekarza zbyt późno, często dopiero wówczas, gdy choroba jest już w zaawansowanym stadium.

Jednak badania przesiewowe zalecane są w Polsce osobom po pięćdziesiątce, chyba że w rodzinie były przypadki raka.

Wielu Polaków wciąż unika kolonoskopii, badania, które może uratować im życie.

W Centrum Onkologii przed kilkunastu laty został wprowadzony program badań przesiewowych, którego inicjatorami był zespół gastrologów, m.in. prof. Eugeniusz Butruk i prof. Jarosław Reguła. Na kolonoskopię zgłaszało się średnio 15 procent osób, podczas gdy w tym samym czasie w Europie Zachodniej odpowiedź wynosiła ok. 40 procent. Sytuacja trochę się poprawiła, gdy w ramach profilaktyki zaczęto kierować pacjentów na testy immunochemiczne umożliwiające wykrycie krwi utajonej w kale, tzw. FIT (Fecal Immunochemical Test). Otrzymanie dodatniego wyniku okazało się dobrą motywacją do zgłoszenia się na kolonoskopię, a liczba pacjentów wzrosła do 30 proc. Niestety, wielu Polaków wciąż unika badań, choć mogą uratować im życie. Kolonoskopia, choć jest badaniem inwazyjnym, obarczona jest bardzo niskim ryzykiem powikłań. Wykonywana w znieczuleniu ogólnym nie sprawia żadnego dyskomfortu osobie badanej. A pozwala wykryć nie tylko nowotwory, lecz także zmiany przednowotworowe, stany zapalne, polipy. Wiemy, że część polipów może z czasem przekształcić się w raka, dlatego ich wykrycie i usunięcie w trakcie kolonoskopii to element profilaktyki pierwotnej, który realnie zapobiega rozwojowi choroby i zmian złośliwych.

Co w sytuacji, gdy zostanie rozpoznany nowotwór?

Jeśli w usuniętym polipie stwierdzi się ognisko raka, dalsze postępowanie zależy od oceny stopnia zaawansowania, m.in. głębokości naciekania, typu nowotworu. Na tej podstawie pacjent kwalifikowany jest do obserwacji lub do leczenia radykalnego, operacyjnego ze względu na ryzyko miejscowego nawrotu lub przerzutów do węzłów chłonnych. Gdy zdiagnozujemy obecność guza nowotworowego, pacjent rozpoczyna leczenie onkologiczne, które może obejmować metody chirurgiczne, radioterapię oraz leczenie systemowe, takie jak chemioterapia, immunoterapia czy – rzadziej – hormonoterapia. Wybór sposobu leczenia zależy od lokalizacji guza i stopnia zaawansowania choroby. Podstawą leczenia guzów litych, w tym raka jelita grubego, nadal pozostaje chirurgia. W tym zakresie niewiele się zmieniło, choć dostępne są terapie uzupełniające, to właśnie operacja ma kluczowe znaczenie dla uzyskania wieloletnich przeżyć. Najlepsze efekty osiąga się oczywiście wtedy, gdy nowotwór zostanie wykryty we wczesnym stadium.

Czy operacje robotyczne, jakie pan wykonuje, są już w polskich szpitalach standardem?

Operacje mogą być wykonywane metodą klasyczną, czyli otwartą, laparoskopową lub z wykorzystaniem systemów robotycznych. Wybór techniki zależy od stopnia zaawansowania choroby, lokalizacji guza, stanu pacjenta oraz możliwości danego ośrodka. Prawie każdy chory kwalifikuje się do operacji robotycznej. Jest to metoda pozwalająca na bardzo precyzyjne, skuteczne leczenie. Niestety, chirurgia robotyczna, czyli minimalnie inwazyjna, jest w Polsce wciąż mało rozpowszechniona, nad czym ubolewam. Przyczyną takiej sytuacji niewątpliwie jest wysoka cena technologii, lecz także zbyt mała liczba lekarzy wykwalifikowanych do przeprowadzania takich operacji. Tymczasem robot chirurgiczny to doskonałe narzędzie, umożliwiające działanie z ogromną precyzją. Pozwala na przeprowadzanie zabiegów w trudno dostępnych miejscach, zapewnia trójwymiarowy, powiększony obraz pola operacyjnego, eliminuje drżenie rąk chirurga, dzięki czemu ruchy narzędzi są niezwykle dokładne i stabilne. Badania pokazują, że technika robotyczna daje wyniki porównywalne pod względem skuteczności onkologicznej do operacji klasycznych „na otwarto". Przeprowadzono liczne badania i metaanalizy, mające na celu sprawdzić, czy operacje laparoskopowe i robotyczne „nie były gorsze", czyli nie stwarzały większego zagrożenia dla chorego pod względem radykalności onkologicznej – przełożenia na długość życia, ryzyko nawrotu nowotworu. Te badania, tzw. non inferiority, wskazują, że ryzyko krwawienia, infekcji, nieszczelności zespolenia, całkowite przeżycia i częstość nawrotów choroby są takie same jak przy operacjach „na otwarto". Na tej podstawie gremia decyzyjne uznały, że technikę robotyczną można stosować w ramach leczenia chorych z rakiem okrężnicy.

Dla pacjenta operacja robotyczna wiąże się z dużo większym komfortem, skróceniem czasu hospitalizacji i rekonwalescencji, umożliwia szybszy powrót do normalnej aktywności. Pacjenci mniej cierpią, używają mniej środków przeciwbólowych. Średni czas hospitalizacji po operacjach małoinwazyjnych wynosi około 1–2 dni. Po klasycznej operacji z dużym cięciem czas gojenia i pobytu w szpitalu jest wyraźnie dłuższy. Warto więc szukać ośrodków i lekarzy, którzy mają możliwość wykonywania operacji z wykorzystaniem robotów, ponieważ przekłada się to na realne korzyści dla pacjenta. ■

Zachowaj czujność, obserwuj organizm.

Jeśli zauważysz u siebie te objawy, jak najszybciej zgłoś się do lekarza.

- Powtarzające się krwawienie z odbytnicy lub krew w stolcu
- Zmiana rytmu wypróżnień – pojawienie się i utrzymanie biegunki lub zaparcia bez przyczyny
- Bóle i skurcze brzucha
- Nieuzasadniona utrata masy ciała
- Anemia, osłabienie, brak apetytu

To nie muszą być objawy raka, ale nawet jeśli otrzymasz taką diagnozę, szybka interwencja może uratować życie.

Fot. FreshSplash/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c

NORSAN

TWOJA CODZIENNA PORCJA **OMEGA-3**

Dodaj prosto do posiłku!



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

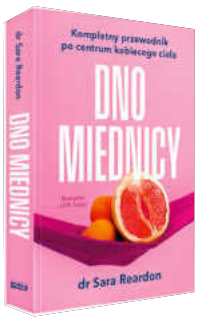
Znajdziesz nas w najlepszych aptekach oraz w sklepie internetowym NORSAN: **www.norsan-omega.pl**

eprasa.pl 1c6cd4137c



DRUNK ELEPHANT, PLEASE ENJOY RESPONSIBLY

Wraz z premierą kampanii „Please Enjoy Responsibly" marka Drunk Elephant podkreśla znaczenie pielęgnacji opartej na nauce. Kampania jest zaproszeniem do innego spojrzenia na pielęgnację skóry, do stosowania skutecznych substancji aktywnych, wspierania naturalnej bariery ochronnej skóry oraz przyjęcia długofalowego podejścia do jej zdrowia.



DR SARA REARDON, DNO MIEDNICY

Przystępnie napisany poradnik porusza temat mięśni dna miednicy, czyli grupy mięśni kluczowej dla codziennego funkcjonowania kobiet. Autorka w empatyczny sposób pisze m.in. o ciąży, porodzie, miesiączce, bolesnych stosunkach, nietrzymaniu moczu, endometriozie, menopauzie i relacji kobiet z własnym ciałem.

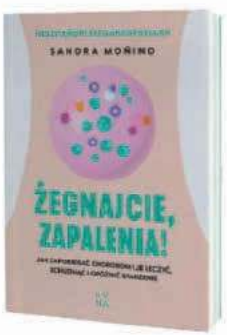


FOREO, FAQ LED PANEL

W urządzeniu wykorzystano pięć długości fal, które dają ukierunkowane efekty. Światło czerwone redukuje oznaki starzenia się skóry. Niebieskie działa antybakteryjnie i zwalcza problemy z trądzikiem, natomiast bursztynowe łagodzi podrażnienia i zaczerwienia.

SANDRA MOÑINO, ŻEGNAJCIE, ZAPALENIA!

Książka o stanach zapalnych, które po cichu niszczą nas od środka. Mogą powodować m.in. wzdęcia, osłabienie, niepokój i słaby nastrój. Dietetyczka Sandra Moñino pokazuje, jak dzięki planowi żywieniowemu i właściwym nawykom można odzyskać zdrowie i energię.



OLINI, DUO COMPLEX SKIN

Suplement w kapsułkach wspierający nawilżenie skóry oraz wzmacnianie jej bariery hydrolipidowej. Kapsułki łączą fazę olejową składającą się z oleju z wiesiołka, oleju z ogórecznika i wit. E oraz fazę proszkową zawierającą kurkuminę, ekstrakt z wiesiołka Olini i ekstrakt z czarnuszki.





SOUNDCORE, SELECT 4 GO

Przenośny głośnik ma lekką konstrukcję i wbudowany pasek – łatwo zabierzesz go ze sobą w dowolne miejsce niezależnie od tego, czy wybierasz się na dłuższą wędrówkę, czy na krótką przechadzkę. Długi, bo aż 20-godzinny czas odtwarzania pozwala cieszyć się muzyką i relaksować zawsze i wszędzie.

DYSON, CLEAN+WASH HYGIENE

Wysokoobrotowy mop elektryczny, który odkurza i myje podłogę. Chłonna rolka z mikrofibry usuwa mokre i suche zanieczyszczenia. Nie powoduje powstawania smug, a podłoga szybko wysycha. Dzięki zapewnieniu maksymalnej higieny urządzenie zmniejsza ryzyko reakcji alergicznych na kurz i pyłki.





CURAPROX, SZCZOTECZKI CS 5460 LOVE 2026

Kultowe szczoteczki tym razem pojawiły się w wersji inspirowanej szlachetnymi kamieniami. Jak zwykle natomiast zapewniają dokładne czyszczenie nawet bardzo wrażliwych zębów i dziąseł. Dzięki ultracienkim włóknom z łatwością usuwają zanieczyszczenia, także w trudno dostępnych miejscach.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

PROBLEM DO ROZWIĄZANIA

WPROWADZENIE DROBNYCH ZMIAN DO CODZIENNEGO ŻYCIA POMAGA ZAPOBIEGAĆ POJAWIANIU SIĘ HEMOROIDÓW, A TAKŻE ŁAGODZI OBJAWY JUŻ ISTNIEJĄCEJ CHOROBY.

Choroba hemoroidalna, nazywana też chorobą guzków krwawniczych odbytu, dotyka niemal połowę osób po 50. roku życia, a jej objawy, takie jak świąd, dyskomfort czy krwawienia, coraz częściej pojawiają się także u młodszych ludzi. Przyczyną jest głównie współczesny styl życia: niezdrowa dieta, stres, brak aktywności fizycznej oraz długie godziny spędzane w pozycji siedzącej. Powstawanie hemoroidów wiąże się z uszkodzeniem naczyń krwionośnych w odbytnicy i przeciążeniem dolnej części ciała, zwłaszcza podczas siedzenia lub stania dłuższy czas. Na szczęście odpowiednie nawyki higieniczno-dietetyczne mogą znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia tej choroby lub złagodzić jej przebieg. Zdrowa, bogata w błonnik dieta, oparta na zielonych warzywach, świeżych lub suszonych owocach oraz produktach pełnoziarnistych, wspiera prawidłową pracę jelit i zapobiega zaparciom. Niezwykle ważne jest również odpowiednie nawodnienie, czyli picie co najmniej 2 litrów płynów dziennie. Warto ograniczyć ostre przyprawy, alkohol oraz napoje pobudzające, takie jak kawa czy mocna herbata, które mogą nasilać podrażnienia. Regularna aktywność fizyczna – codzienne, krótkie spacery, gimnastyka czy pływanie – pobudza krążenie i przyczynia się do ogólnej poprawy zdrowia, także układu pokarmowego. Ważne jest też, aby nie przeciążać delikatnych struktur odbytu – unikać długiego siedzenia na toalecie, nie przeć nadmiernie podczas wypróżniania i dbać o właściwą higienę jego okolic, stosować łagodny papier toaletowy i nosić przewiewną bawełnianą bieliznę. O zdrowie warto się troszczyć każdego dnia – urozmaicona dieta czy ruch mogą ochronić cię nie tylko przed poważnymi chorobami ogólnoustrojowymi, ale też przed przykrymi dolegliwościami hemoroidalnymi. ■



Fot. kei907/Adobe Stock

REKLAMA

Odzyskaj komfort siedzenia.

Działa już po 10 minutach [1,2]

NR 1 w Polsce [3]

Procto-Glyvenol

Procto-Glyvenol

SIL_01.2023. PL-PROCTG-0129

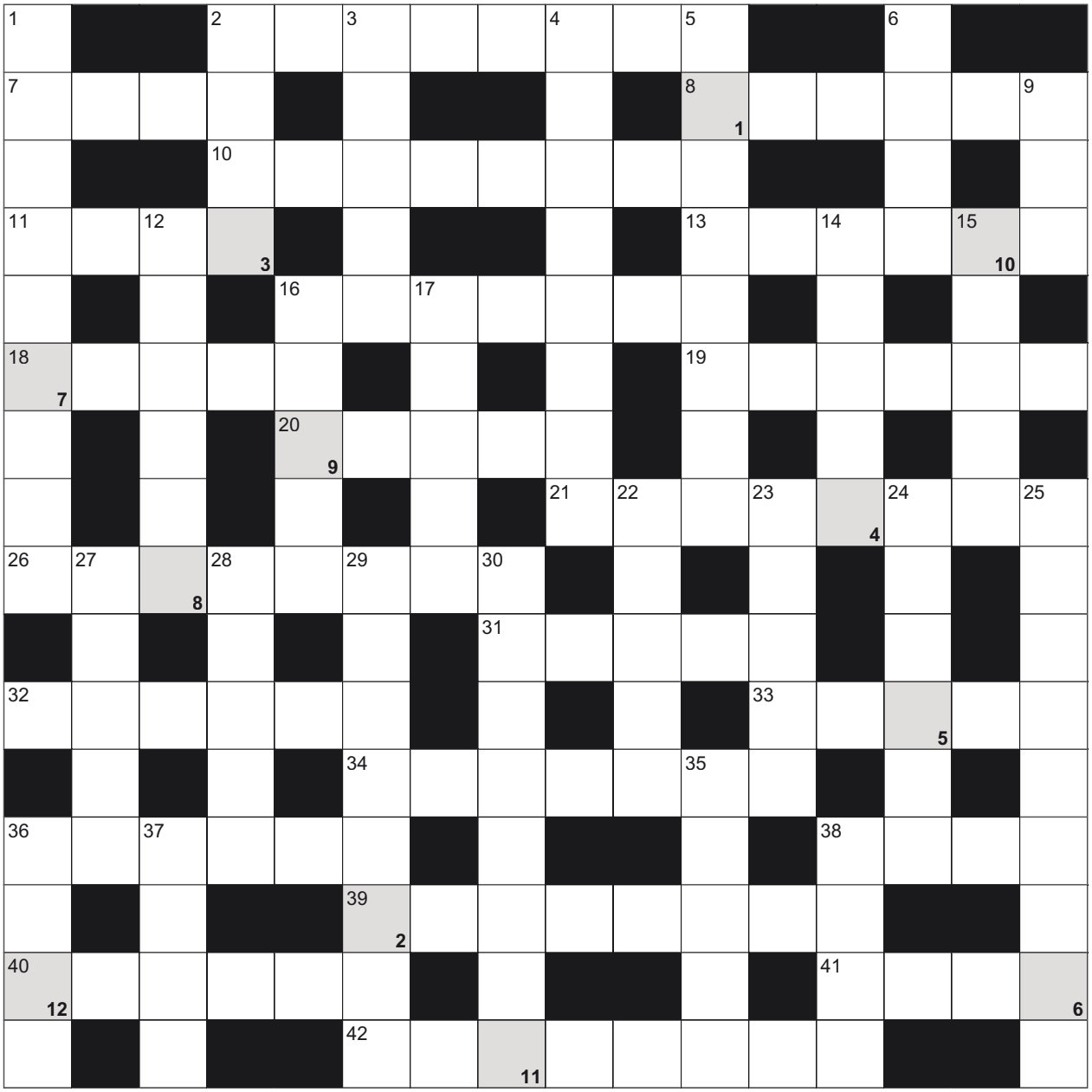
Nazwa produktu leczniczego: (A) Procto-Glyvenol, 400 mg + 40 mg, czopki. (B) Procto-Glyvenol, (50 mg + 20 mg)/g, krem doodbytniczy. Nazwa powszechnie stosowana substancji czynnej: (A) Tribenozyd (Tribenosidum), lidokaina (Lidocainum). (B) Tribenozyd (Tribenosidum), lidokainy chlorowodorek (Lidocaini hydrochloridum). Dawka substancji czynnej: (A) 1 czopek zawiera 400 mg tribenazydu (Tribenosidum) i 40 mg lidokainy (Lidocainum). (B) 1 g kremu doodbytniczego zawiera 50 mg tribenozydu (Tribenosidum) i 20 mg lidokainy chlorowodorku (Lidocaini hydrochloridum). Postać farmaceutyczna: (A) Czopki. Żółtawobiałe, stożkowatego kształtu czopki, jednolite, bez pęknięć, lekko tłuste, niemiękkie. (B) Krem doodbytniczy. Biały, jednorodny krem o słabym, charakterystycznym zapachu. Wskazania do stosowania: (A, B) Miejscowe leczenie zewnętrznych i wewnętrznych hemoroidów. Podmiot odpowiedzialny: (A, B) Recordati Ireland Ltd., Raheens East, Ringaskiddy, Co. Cork, Irlandia.

[1] Lorenc Z., Gökce Ö.: Tribenoside and lidocaine in the local treatment of hemorrhoids: an overview of clinical evidence. European Review for Medical and Pharmacological Sciences; 2016; 20: 2742-2751. [2] Najkrótszy czas do ustąpienia objawów bólowych stwierdzony w badaniu klinicznym, może różnić się indywidualnie. [3] Procto-Glyvenol marka nr 1 w leczeniu hemoroidów w aptekach w Polsce. Source:Based on internal analysis by Recordati Polska sp. z o.o. using data from the following source: IQVIA Poland Pharmascope for the period MAT 09/2025; OTC3: 10A1 ANTIHAEMORRHOIDS, Units, reflecting estimates of real-world activity. Copyright IQVIA. All rights reserved.

To jest lek. Dla bezpieczeństwa stosuj go zgodnie z ulotką dołączoną do opakowania. Nie przekraczaj maksymalnej dawki leku. W przypadku wątpliwości skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą.

eprasa.pl 1c6cc4137c

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 2. szkarłupień denny 7. zakaz religijny 8. owsiane na śniadanie 10. ekspedientka 11. rudy w piosence 13. środek transportu w Azji 16. w dziale Uroda pokazujemy ... z nutami brzoskwini 18. japońska potrawa z wodorostami nori 19. przysmak z sezamu 20. pasy do kierowania koniem 21. w parze ze Scyllą 26. dawniej ubranie 31. mszalna szata księdza 32. posłaniec króla 33. pulchny placek jajeczny 34. zadra na desce 36. zielony chrzan 38. samiec świni 39. duża, kulista śliwka 40. szczególne względy 41. niska, miękka kanapa 42. port na Honsiu

PIONOWO: 1. urząd naczelnika powiatu 2. na wigilijny kompot 3. Rainer Maria ..., poeta 4. kuzyn jastrzębia 5. wygląd człowieka, prezencja 6. sterta drewna 9. debiutancki album Izabeli Trojanowskiej 12. siąpi za oknem 14. „Gra w ...", powieść Julio Cortázara 15. rozczarowanie 16. wlewane do bidonu 17. zalesione partie Tatr 22. wietnamska metropolia 23. wirnik w maszynie 24. miasto, w którym znajduje się Alexanderplatz 25. stolica Holandii 27. litera grecka przed etą 28. zdobi ścianę cerkwi 29. kultowy film Feliksa Falka z główną rolą Jerzego Stuhra 30. nitka do haftowania 35. lokum krów 36. niejeden w dorobku złodzieja 37. Connery albo Penn 38. biletowa na dworcu

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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

eprasa.pl 1c6cd4137c

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie

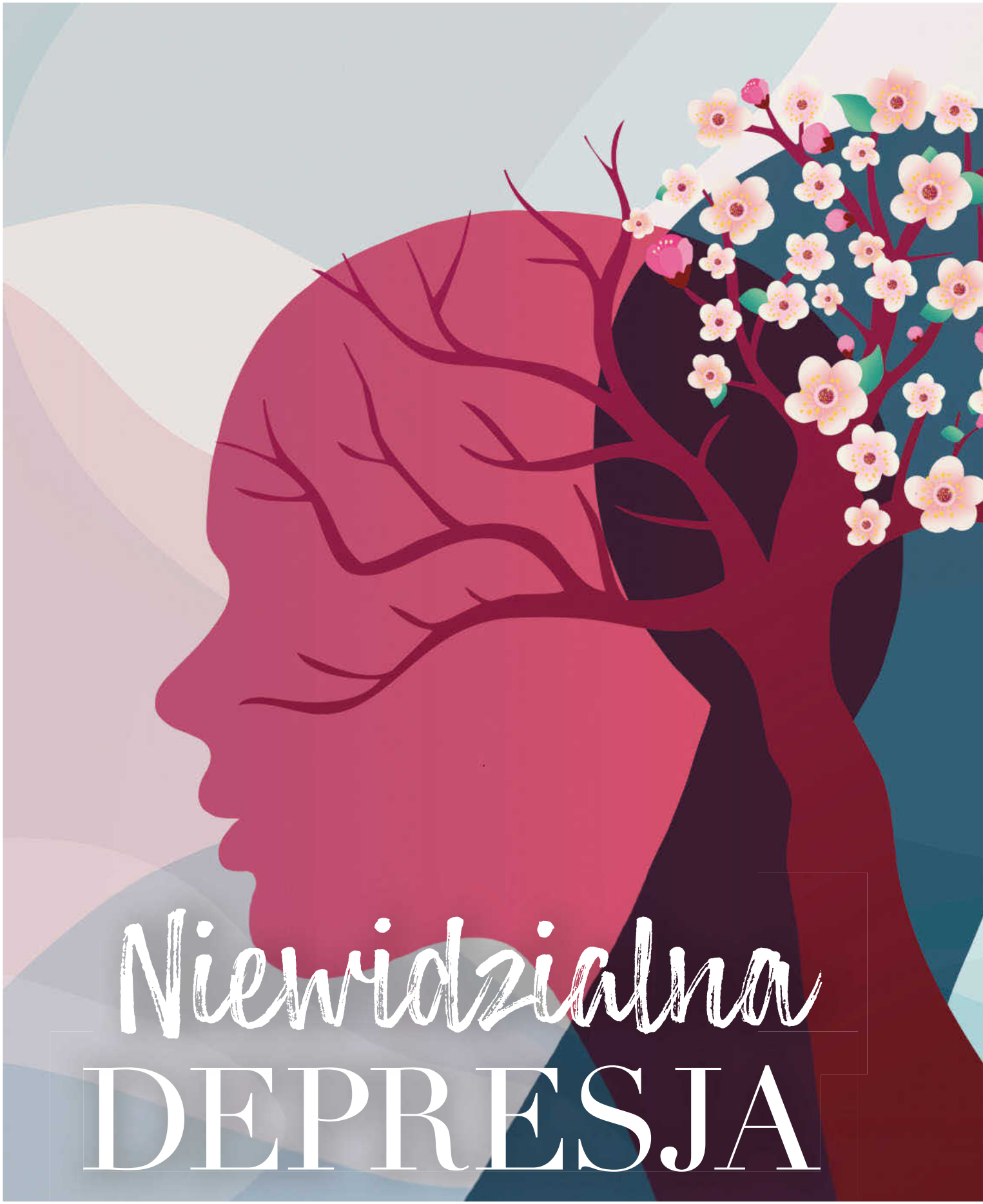
W TYM MIESIĄCU ROZMAWIAMY O ZWIĄZKACH, KTÓRE TRWAJĄ Z PRZYZWYCZAJENIA (s. 160)

BADAMY, CZYM JEST DEPRESJA WYSOKO FUNKCJONUJĄCA (s. 164)

ORAZ INTELIGENCJA FINANSOWA (s. 170)



Fot. Jenny Sturm/Adobe Stock



Niewidzialna DEPRESJA

eprasa.pl 1c6cd4137c



PO CZYM POZNASZ, ŻE KTOŚ MA DEPRESJĘ? JEST PRZYGNĘBIONY, BRAK MU ENERGII, UNIKA KONTAKTU, ZANIEDBUJE OBOWIĄZKI. RANO NIE MOŻE WSTAĆ Z ŁÓŻKA I MA PUSTY WZROK. ALE DEPRESJA WYSOKO FUNKCJONUJĄCA OBJAWIA SIĘ INACZEJ. MOŻEMY JEJ W OGÓLE NIE ZAUWAŻYĆ.

TEKST: **KAROLINA ŚWIĘCICKA**

Kiedy na nią patrzysz, myślisz, że ma wszystko: piękny uśmiech, udany związek, poukładane finanse. Szczupłą figurę mimo pięćdziesiątki. Kilka lat temu odeszła z korporacji na własne życzenie. Mieszka w drewnianej chacie. Ciepłe deski skrzypią pod stopami, pachnie kawą, za oknem las. Zapracowała na to. Mieszka z nią fajny facet – Igor – i ich dwa wilczury. Ma odchowane córki. Nic tylko podziwiać. Tak wygląda jej życie na Instagramie. Rzeczywistość jest inna.

Aleksandra z miasta uciekła. Tak, dawała radę na medal, jest zadaniowcem i hiperodpowiedzialną osobą. Na czas odwoziła córki do szkoły, zdążała na zebrania, raportowała, awansowała i gotowała kolacje. Wieczorami zwijała się w kłębek i chciało jej się płakać. Długo nie wiedziała dlaczego. Chyba ze zmęczenia. Może z bezsilności? Z samotności? Kiedy córki dorosły, uchwyciła się pomysłu wyprowadzki na wieś. Marzyła, że tam znajdzie spokój. Znalazła, ale ten spokój zamiast do zadowolenia doprowadził ją do psychiatry. Od półtora roku jest na lekach antydepresyjnych. Chodzi na terapię. Żartuje, że zajmuje się retrospekcją. Przygląda się przyczynom choroby. Ta choroba nazywa się depresją wysoko funkcjonującą i jest niewidzialna dla innych.

Dr hab. Sławomir Murawiec, psychiatra i psychoterapeuta, często spotyka pacjentki podobne do Aleksandry. Przychodzą z musu, zaciągnięte przez bliskich. Bo ludzie z depresją wysoko funkcjonującą uważają, że sami muszą dać sobie radę. – Często mają wysoką pozycję, są dyrektor(k)ami, menedżer(k)ami, medalist(k)ami sportowymi, a ich styl życia prezentowany na zewnątrz budzi nawet zazdrość. Dopóki wykonują zadania i pozostają wśród ludzi, utrzymują

eprasa.pl 1c6cd4137c



kontrolę. Gdy schodzą ze sceny, przestają być zajęte, zaczynają napływać wewnętrzne przeżycia. Można powiedzieć, że gdy nikt nie patrzy, opada maska uśmiechu i pojawia się cierpienie. Smutek, poczucie pustki, nawet rozpaczy. Szczególnie trudne są święta, weekendy, wieczory, chwile samotności – opowiada psychiatra.

KIEDY ZASUWASZ DO UPADŁEGO, DEPRESJI NIE WIDAĆ.

MASKA PRACOHOLICZKI

Aleksandra od lat była samotną matką.

Praca ją cieszyła, w korporacji miała określoną ścieżkę rozwoju, stabilne dochody. Paradoksalnie jednak im zawodowo szło jej lepiej, tym było gorzej. – Kiedy dostałam mój pierwszy team, ze cztery razy w tygodniu zasypiałam na kanapie. Nie docierałam do łóżka – opowiada Ola. – Sądziłam, że jestem przepracowana, że muszę przyzwyczaić się do menedżerskiego stanowiska. Teraz myślę, że już się zaczynało. Doskwierało mi, że nie miałam z kim obgadać problemów, byłam samotną mamą i samotną szefową. Rano zmywała makijaż i stawiała się do pionu. To wyniosła z domu – wypruj żyły, ale dowieź. Przestała gotować, zamawiała pizzę lub chińczyka. Obcięła włosy, żeby nie mieć problemów z układaniem. Pracowała nawet podczas wakacji.

Zasuwanie do upadłego jest charakterystycznym objawem tej choroby. Dr Murawiec tłumaczy: – Osoby z depresją wysoko funkcjonującą nie mogą się zatrzymać. Muszą być w biegu. Jeśli zostają same z sobą, napływają trudne emocje. Pacjenci często mówią: „Ja muszę ciągle trenować, ja muszę tyle pracować. Bo odpowiadam za innych, bo kredyt sam się nie spłaci, bo praca mnie odrywa od myślenia, bo tak trzeba, nie wyobrażam sobie inaczej, nie mogę zawieść". Obawiają się, że gdy się zatrzymają i zwrócą ku sobie, cała ich konstrukcja psychiczna może się rozsypać – opowiada psychiatra i dodaje: – Pracoholizm bardzo skutecznie maskuje stan depresyjny. Odcina od niewygodnych myśli i uczuć, a jednocześnie bywa społecznie nagradzany jako pracowitość.

Ola: – Kiedy w mieszkaniu robiło się cicho, mnie robiło się ciężko. Taka tona piachu na plecach. Płakałam z twarzą w poduszce, żeby córki nie słyszały. Miałam specjalny jasiek w jedwabnej poszewce. Rano myłam zęby i hajda do roboty.

ILE SMUTKU JEST OK?

Smutek, przygnębienie, poczucie braku sensu – każdy przeżywa te emocje w życiu. Są nam potrzebne. Tak jak gniew pokazuje, że naruszane są nasze granice, smutek sygnalizuje, że czegoś nam brak. – Naturalne jest smucić się, doświadczać obniżonego nastroju, kiedy coś tracimy, przeżywamy żałobę po kimś lub po czymś. Zastanawiać się nad swoim życiem, odczuwać z niego niezadowolenie – przyznaje dr Murawiec. – Ile smutku mieści się w granicach normy? Jako psychiatra powiedziałbym, że staje się go zbyt dużo wtedy, gdy zaczyna wyraźnie zaburzać funkcjonowanie w relacjach rodzinnych, pracy i codziennych obowiązkach.

Kiedy Oli zaczęło sprawiać trudność wykonywanie telefonów i odpowiadanie na maile, zaniepokoiła się i zapisała do lekarza. Internistka wysłuchała, pokiwała głową. Kazała zbadać żelazo, nie przepracowywać się, iść w sobotę z dziećmi do parku. Ola posłała dziewczynki z dziadkami. Sama kończyła projekt. Wtedy, po wizycie u internistki, była najbliżej odkrycia, co się z nią dzieje. Ale wydarzyło się coś, co skutecznie odciągnęło jej uwagę od złego samopoczucia. Zakochała się.

Zawiozła córki na zlot fanów planszówek – tam go spotkała. Igor też przywiózł nastolatka, swojego syna. Pomyślała, że jest przystoj-

Fot. melita/Adobe Stock, Kiattisak/Adobe Stock

eprasa.pl 1c6cd4137c

nym dziwakiem, kiedy wyznał, że sam również jest fanem gier. Jak ona był po rozwodzie. Zabiegał o nią, zapraszał, dzwonił. Nagle miała wspaniały seks i wsparcie na co dzień.

Kiedy ostrożnie wyznała mu, że „miewa dosyć harówki", wymyślili dom, miejsce, do którego wyrwą się z kieratu. – Nagle pojawił się cel, który mnie obchodził, sensowne zadanie. Wyskrobałam resztki motywacji – wspomina Ola. Najpierw szukali miejsca. Znaleźli, 40 kilometrów od Warszawy. Potem w weekendy remontowali i wykańczali swoją chatę. Nawet belki drewniane sami moczyli, aby naturalnie je zaimpregnować. Córki wyfrunęły na studia, a ona złożyła wymówienie. Zajęli się przeprowadzką.

ZADANIOWCY, PERFEKCJONIŚCI WIERZĄ, ŻE NIE POTRZEBUJĄ POMOCY.

WIDOK NA CISZĘ

Przepieliła hektarową działkę, wytyczyła grządki według wzoru instagramowej ogrodniczki. Potem sama zaczęła prowadzić profil, filmowała kolejne działania, a ludzie pisali: „Jak fajnie! Artystyczne ujęcia buraków, geometryczna mozaika grządek i nastrojowe portrety psów. Co za bajka!". „Jak dobrze zrobiłaś!", komentowali koledzy z byłej pracy. Sąsiedzi gratulowali żartem Igorowi, że „robotna mu się kobita trafiła", a on sam się śmiał, że jest mężem lokalnej celebrytki. Potem coraz częściej prosił: „Zwolnij, zakrzątasz się na śmierć".

– Ale ja musiałam sobie wynajdywać zajęcia. Z przerażeniem odkryłam, że ten smutek się za mną przywlókł. Miało być lepiej, kiedy będę mieć widok na ciszę, bez pracy i cholernych zespołów. A okazało się, że jest gorzej. Cisza mnie rozwalała. Powoli do mnie dotarło, że to nie w mieście, nie w pracy był problem, tylko we mnie. Nie uratowała mnie miłość, nie uratowała mnie przeprowadzka, rozpadałam się. Kiedy zbliżała się pora powrotu Igora do domu, zbierałam siły, doprowadzałam się do porządku. Bałam się, że jak mnie taką zobaczy, to ucieknie. Nie mogłam mu powiedzieć. Nie chciałam, żeby wiedział.

Dr Murawiec tłumaczy, że perfekcjonistom, zadaniowcom i pracoholikom bardzo trudno uświadomić sobie, że potrzebują pomocy, a gdy już to wiedzą, często nadal trudno im ją przyjąć. – Zwykle zdarza się to dopiero, gdy zawodzą wszystkie strategie radzenia sobie, jakie zdołali znaleźć i wymyślić.

Pewnego wieczoru Igor wrócił wcześniej, chcąc zrobić Oli niespodziankę. Zastał ją na kanapie w salonie, zaryczaną, z butelką wina. Nie uciekł. Dwa dni później byli u psychiatry. Tam Ola dowiedziała się, że latami funkcjonuje w depresji. „Sama pani z tego nie wyjdzie, musi pani dostać leki i pójść na terapię", oświadczyła psychiatra.

– Ludzie z depresją wysoko funkcjonującą zwykle trafiają do specjalisty dopiero na etapie skrajnego wyczerpania – mówi dr Murawiec i opowiada, że wielu jego pacjentom trudno było zaakceptować diagnozę i leczenie. Mówili: „Zawsze sobie radziłe(a)m sam(a), ze wszystkim". Z Olą było inaczej. – Pomyślałam, że zrobię wszystko, żeby nie czuć się tak strasznie. Naprawdę stałam nad przepaścią.

ŹLE PRZYSTAWIONA DRABINA

Depresja wysoko funkcjonująca to długotrwałe cierpienie maskowane aktywnością. Nie wiadomo, co jest jej przyczyną, jak w przypadku innych form depresji. Źródeł choroby może być wiele. Sytuacja życiowa, geny, biologia, a nawet choroby psychosomatyczne. Ponieważ zapadają na nią perfekcjoniści, pasjonaci, ludzie wytrwale dążący do realizacji celów, psychiatrzy szukają jej wyzwalaczy w życiu zawodowym. Czasem mylona jest z tzw. depresją szczytu. – To obniżenie nastroju pojawiające się po osiągnięciu ważnego celu życiowego, kiedy nie daje nam on spodziewanego poczucia spełnienia. Ale wtedy problemem jest utrata celu i mobilizacji – mówi psychiatra. Nieraz wyzwalaczem depresji może być awans zawodowy, który powoduje zmianę charakteru pracy albo po prostu zmiana zajęcia. – Często słyszę: „Teoretycznie wszystko jest w porządku, ale to nie jest to, czego chciała(e)m"– opowiada dr Murawiec. – Niedawno rozmawiałem ze sportowcem, byłym mistrzem Polski, który zakończył karierę i zajął się biznesem. Dobrze zarabia, firma działa sprawnie, a on nie odczuwa satysfakcji: spóźnia się, rano brakuje mu energii, czuje przygnębienie. Jego tożsamość i źródło motywacji pozostały przy sporcie.

Ola z perspektywy czasu widzi, że jej historię dobrze oddaje terapeutyczna metafora o drabinie przystawionej do złej ściany. Dopóki pracowała w korporacji jako analityk, czuła się dobrze. Zwrot nastąpił, gdy ścieżka kariery powiodła ją ku zarządzaniu zespołem i odpowiedzialności menedżerskiej. – Gdybym mogła cofnąć się w czasie, inaczej pokierowałabym swoją karierą. Ale drugiej przyczyny nie mogłam uniknąć – niebotycznych wymagań, jakie trzeba dziś spełniać jako mama, pracownik, kobieta.

Jak mówi dr Murawiec, realia naszego świata są mocno obciążające dla psychiki: wysokie wymagania, konkurencja, presja wydajności, samotność. Opowiada, że wielu pacjentów przychodzi dziś z prośbą o leki nie po to, by nadzwyczajnie zwiększyć wydajność, lecz aby odzyskać zdolność funkcjonowania w ogóle: mieć siłę na obowiązki zawodowe i zwykłe zadania dnia codziennego, po prostu radzić sobie z życiem.

– Leczenie depresji zaczyna się najczęściej od leków, a potem włączamy psychoterapię – mówi dr Murawiec i radzi: – Terapeutycznie działa również obcowanie z przyrodą, otoczenie natury. Kiedyś patrzyło się w ogień albo człowiek szedł na spacer. To wspiera i pozwala odzyskać czas tracony przed ekranami.

Ola chodzi na codzienne wędrówki z psami. Prowadzi dziennik emocji, który zaleciła jej psychoterapeutka. Powoli rezygnuje z zawodowych zleceń, będzie wynajmować pokoje w swojej chacie. Niedawno próbowała odstawić lek, nie udało się. Potraktowała to jak porażkę, ale psychiatra uspokoił ją: „Jeśli ktoś ma kłopoty z sercem lub cukrzycę, to przecież bierze leki cały czas. Czemu się pani tego boi? To choroba jak każda inna".

Ośmielona, przyznała się do depresji rodzicom i koleżankom z dawnej pracy. Usłyszała: „Ty? Niemożliwe!". ■

eprasa.pl 1c6cd4137c



RAZEM z przyzwyczajenia

eprasa.pl 1c6cd4137c



CZASEM RELACJA PRZESTAJE SIĘ ROZWIJAĆ, JESTEŚMY ZE SOBĄ JAK PARA ZNAJOMYCH ALBO LOKATORÓW. DLACZEGO TAK SIĘ DZIEJE I JAK TEGO UNIKNĄĆ? O PRZECHODZONE ZWIĄZKI PYTAMY PSYCHOTERAPEUTKĘ KATARZYNĘ KUCEWICZ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

eprasa.pl 1cecd41376

PANI: Mam znajomą, która pracowała przez dziewięć lat w Londynie, wróciła i mówi: „Zmarnowałam tyle lat, przechodziłam je z facetem, który mówił, że mnie kocha, a nawet nie odprowadził na lotnisko”.

KATARZYNA KUCEWICZ: Przypuszczam, że w relacji pani koleżanki już wcześniej zdarzały się sytuacje uzmysławiające, że choć byli razem, to tak naprawdę każde żyło osobno. Kiedy z moimi pacjentami próbujemy zdefiniować takie związki, nazywane często nomen omen „przechodzonymi”, to zauważamy dużo zdarzeń prowadzących wprost do pytania: co ja robię z tą osobą, z którą ani się już dobrze nie dogaduję, ani się dobrze nie bawię, ani nie mam bliskości? Jesteśmy jak para znajomych czy para lokatorów. Często słyszę takie słowa w gabinecie. Człowiek się przyzwyczaja i tak się urządza, że nawet nie dostrzega, kiedy lata mijają. A potem się okazuje, że spędził kawał życia w towarzystwie kogoś, kto właściwie jest obcy.

Dlaczego obcy? Nie nawiązała się więź? Przegapiono jakiś moment na decyzję?

Więź była, ale ją utracono. Na początku spędzaliśmy razem czas, ekscytowały nas podobne rzeczy, mieliśmy łączność, a potem... Zna pani taką sytuację, że rozmawiamy z kimś przez telefon, gadamy i nie zauważamy momentu zerwania połączenia? Ktoś się rozłączył. Słyszę od par: „Przeprowadzka, remont, niby zamieszkaliśmy razem, ale tak się jakoś złożyło, że każde z nas śpi w innym pokoju. Tak jest wygodniej, no ale oddaliliśmy się od siebie. Ona awansowała, rzadziej się widujemy, niby jest dobrze, niby jesteśmy razem, ale seksu mało, mało bliskości, nie robimy planów. Coś chyba poszło nie tak”.

A co poszło nie tak? Myślałam, że przechodzony związek to ten, który trwa długo, ale ku niczemu nie zmierza. Kiedyś tym celem mógł być ślub, dzieci, dziś niekoniecznie.

Miałam pacjentki, które mówiły: „Nie chcę być ciągle jego dziewczyną, chcę być żoną. Chcę żebyśmy mieli dziecko, wspólny kredyt, wspólny dom”. W tych związkach jedna osoba chce popychać związek naprzód, a druga stoi i jeszcze się zastanawia. Oczywiście nazwa „związek przechodzony” nie jest pojęciem psychologicznym, lecz umownym, potocznym. Ale przyjmujemy, że to jest taka relacja, która nie porusza się do przodu, czyli nie ma w niej naturalnego progresu bliskości. Więź się zerwała. Para zatrzymuje się na jakimś etapie, który często odpowiada tylko jednej stronie.

Pamiętam, że jeden z moich pacjentów powiedział, że czuje się cały czas jak na okresie próbnym w pracy, jak na stażu. Nie wie, czy zostanie zatrudniony, czy druga osoba myśli o nim długoterminowo, czy może go jutro wymieni.



Usiłujemy dziś żyć tak, żeby nic nie stracić. Nawet związku, którego właściwie już nie ma.

Przypomina mi się piosenka Dawida Podsiadły „Nie ma fal”: „Dziś nie wiem, weź mnie znajdź jutro, dziś nie ma fal”. To o takich związkach?

Nie zmuszaj mnie do decyzji, jeszcze nie wiem, nie ograniczaj mojej wolności, zastanowię się później, może innego dnia poczuję na to chęć. Czasem myślę, że mamy dziś cichą dyktaturę Scarlett O’Hary: „Pomyślę o tym jutro”. Część osób, która stroni od jawnych deklaracji czy decyzji, to są ci, którzy obawiają się, że zmiana statusu związku mogłaby im coś odebrać, czegoś pozbawić. Na przykład poczucia, że sami o sobie stanowią, że układają sobie życie na własnych zasadach, że mogą się wycofać, kiedy zechcą, nie iść na kompromisy.

To nie jest lęk przed dokonaniem wyboru?

Lęk przed zmianą, czasem lęk przed dokonaniem złego wyboru. Deklaracja „jesteśmy w związku” to jest pewna odpowiedzialność. Robienie planów na przyszłość, ślub – tym bardziej. Nie mogę wycofać się rakiem, zniknąć, tak się nie robi w stałym związku. Ale jeśli się nie zdeklarowaliśmy, nie zdefiniowaliśmy do końca naszego bycia razem, to wszystko wolno, bo niczego ci nie obiecywałe(a)m. Tak wiele osób mówi. Nie podpisywałem cyrografu, więc czego ode mnie chcesz? To oczywiście może być bardzo raniące dla drugiej strony, jeśli miała zupełnie inne oczekiwania, jeśli mimo braku jasnych deklaracji traktowała relację serio.

Ale słyszę też często od moich pacjentek takie pytanie: „Jak to jest, że ze mną był na etapie randkowania przez pięć lat, rozstaliśmy się, minął rok i on bierze ślub? Ze mną pięć lat było dla niego za krótko, a z inną wystarczyło 12 miesięcy? Co robiłam źle? Dlaczego ze mną bał się zmiany?

I jaka jest odpowiedź?

Skomplikowana. Możemy się przyjrzeć postawom, które często sprawiają, że druga strona nie chce pogłębiać związku. Jedna z możliwości jest taka, że nie jawimy się jako osoba, która rozumie, która jest podporą, nie pojawia się zalążek przyjaźni. Nie ma zainteresowania, rozmowy, wymiany, zwyczajnego lubienia się nawzajem jako ludzie. Kolejną przyczyną jest roszczeniowość, wielkie wymagania, które budzą w drugiej stronie poczucie: nie wiem, czy mnie na to stać, czy dam radę i czy chcę spełniać te wszystkie oczekiwania, szczególnie jeśli towarzyszy im egocentryzm rozumiany jako skupienie na sobie, a partner czuje się niesłuchany. To budzi wątpliwości, przyhamowuje. Jest jeszcze niepewność. Jeśli mamy skłonność do flirtowania, budzenia zazdrości, nie jawimy się jako osoba rodzinna, jako bezpieczna przystań. Partner ma poczucie, że nie może zaufać do końca i przestaje myśleć o relacji perspektywicznie.

Fot. Vuk Saric/Getty Images, Sanja Baljkas Y/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c

Z drugiej strony wiemy, że osoby, które najszybciej realizują swoje związkowe cele to ci, których towarzystwo daje poczucie dużego komfortu. Czujemy się z nimi bezpiecznie, nie musimy się nadmiernie starać, nakładać maski, udawać, robić dobrej miny. Możemy zwyczajnie być sobą.

Czasem to my jesteśmy tą osobą, która nie chce się angażować.

Która się boi, że ten wybór nas określi na wiele lat. Z mojego doświadczenia jako terapeuty wynika, że ten lęk jest często związany z nieświadomą, bardzo sztywną definicją stałego związku czy małżeństwa, jaką mamy w głowie. Związek to kierat, to kompromisy, już nie można tego, już trzeba tamto. Spotkałam kobiety, które były przekonane, że po ślubie będą musiały ograniczyć kontakty z koleżankami, zrezygnować z samodzielnych wyjazdów – nie dlatego, że takie były żądania partnera, one same tak myślały o stałym związku. Model wbity w głowę utrudnia nam mówienie o swoich potrzebach, przeszkadza w patrzeniu na związek jako na relację dwojga ludzi, którą się samemu formuje, w której się uzgadnia różne możliwości. Wciąż spotykam mężczyzn, którzy z tyłu głowy mają myśl, że będą musieli sami utrzymać całą rodzinę, zarobić na wszystko i boją się, że nie dadzą rady.

Prof. Bernadetta Janusz w książce „Trać i żyj. Co nam dają straty" pisze, że my dzisiaj (szczególnie młodsze pokolenie) usiłujemy żyć tak, żeby nie doznać straty. Nie stracić wolności, tego, co już zdobyliśmy...

...ale też nie stracić związku, który już mamy, choćby to była relacja, w której nie ma bliskości, w której nie ma zaangażowania. Nie chcę przeżywać rozstania, nie chcę łez, nie chcę być ich sprawcą, nie chcę samotności, więc godzę się na bycie w czymś, co mi nie służy. Ja też mam wrażenie, że mamy dziś duży problem ze stratą, ze zrozumieniem, że jest nieunikniona, a nawet pożądana, jeśli chcemy się rozwijać. Może jest tak dlatego, że od kiedy psychologia weszła do mainstreamu, dużo się mówi o szczęściu, a mało o żałobie jako naturalnej części życia. Nie mówi się o stratach publicznie, traktuje trochę jak porażkę; żyjemy w poczuciu, że to coś, czego trzeba unikać.

W psychologii jest takie pojęcie „JA przeinwestowane". Nie mogę być człowiekiem, który postępuje niewłaściwie, który popełnia błędy, który doznaje porażek. Budujemy swoje JA na podstawie tego, jak wypadamy na tle innych, jak nas oceniają. Strata staje się wtedy negatywnym elementem naszej tożsamości, bo powiedzą, że jestem przegrywem. Nie mogę być tą, której nie wyszło.

Jakby można było być człowiekiem, któremu się wszystko udaje?

Właśnie. A prawda jest taka, że dopóki będziemy się oglądać na to, co inni powiedzą, nie odnajdziemy psychicznego dobrostanu. Do niego podąża się, słuchając siebie, idąc za własnymi potrzebami. Czasami warto nie tyle iść na psychoterapię, co po prostu usiąść przy herbacie i pomyśleć: czy to, jak teraz żyję, to jest to, o co mi chodziło 10 lat temu? Czy żyję tak, jak chcę? Jeśli odpowiedź brzmi NIE, to pomyślmy, jakie mogą być pierwsze zmiany. Nie wielkie przemeblowania życia, tylko pierwsze kroki, żeby zmienić aktualny stan. Z kim mogę porozmawiać o tym, jak jestem traktowana w związku? O co zapytać, poprosić, jeśli partner ogania się od nas jak od muchy i jest w naszym związku, a jakby go nie było? Jeśli czujemy się spowalniane, trzymane jak na smyczy? Możemy poradzić się kogoś z zewnątrz, ale to rozmowa z partnerem będzie najważniejsza. Powiedzmy, jak się czujemy, czego potrzebujemy, i wysłuchajmy jego argumentów.

Jest bardzo prawdopodobne, że już je słyszałyśmy i to nie raz.

Ale posłuchajmy raz jeszcze i uświadommy sobie, że musimy podjąć decyzję: zostać czy odejść. W takich sytuacjach proszę moich pacjentów, żeby zrobili tabelkę i napisali w niej: co będzie za trzy lata, jeśli nic nie zmienisz, i co będzie za trzy lata, jeśli coś zmienisz. Wbrew pozorom bardziej niż perspektywa zmian motywuje ich przerażenie, gdy uświadamiają sobie, że za trzy lata będą w tym samym miejscu, będzie tak samo fatalnie albo i gorzej. Mówią: „Już nie chcę marnować ani dnia dłużej".

No a lęk przed stratą? Jak sobie z nim poradzić?

Tak jak z każdym lękiem. Trzeba się z nim spotkać i spojrzeć w mu w oczy. Strach to po prostu emocja, przykra, trudna, nie lubimy jej. Jest nieprzyjemnie, ale musimy robić swoje. To nie jest tak, że lęk nas zabije, zniszczy. On jest w naszej głowie, nie jest realnym zagrożeniem. Nic nam się nie stanie. Warto o tym pamiętać i ufać sobie, wspierać samą siebie.

Lęk nie będzie ci podskakiwał, nie pozwalaj na to. Ej, nie jesteś dobrze traktowana, zadbaj o siebie, bo tak nie może być. Stań po swojej stronie, nie pozwól, by tak wobec ciebie postępowano. Wstawiaj się za sobą, dziewczyno. Mówmy do siebie wspierające słowa i pamiętajmy, że lęk to przemijająca emocja. Czasami pomaga nam uzmysłowienie, że boimy się swoich wyobrażeń: zostanę sama jak palec, już mnie nikt nie zaprosi na randkę, już nigdy nie będę miała seksu, już mnie nikt nie zachce. Straszymy się same, a lęk karmi się tymi wyobrażeniami, kompletnie wydumanymi, bo prawie wszystkie kobiety, którym towarzyszyłam w takich rozstaniach dość szybko wchodziły w następne związki. I nagle się okazywało, że nie było się czego bać.

Czy związki przechodzone można w ogóle uratować?

Czasem, jeśli utrata więzi nie trwała długo, wynikała z problemów w komunikacji. Wtedy, gdy para usiądzie ze sobą, szczerze pogada – czy możemy wyjść z tego impasu, w którym się znaleźliśmy, czy mamy podobną wizję związku, podobne cele – i usłyszy się wzajemnie, może się im udać. Myślę, że w ogóle w parach powinien być taki trend, zwyczaj, żeby aktualizować to, co o sobie wiemy, żeby rozmawiać o tym, jak zmieniają się nasze potrzeby, co chcielibyśmy zmienić, gdzie i jak chcemy iść dalej. Jak para ogrodników, która się naradza, jak ogarnąć szklarnię. My czasem myślimy, że związek jest jak kwiatuszek w doniczce, a to jest przedsięwzięcie – trzeba planować grządki, ustawiać rośliny do światła, razem usuwać chwasty i te nasady, które zostały zdewastowane przez nasze błędy. To wymaga pracy zespołowej. Chyba że w tej szklarni siedzimy same i podlewamy w kąciku, a partner mówi: „O co ci chodzi, mnie jest dobrze tak, jak jest". Taki brak otwartości na słuchanie, ucinanie rozmowy zostawi nas w próżni. Bez gotowości dwóch stron to się nie uda. ■



Katarzyna Kucewicz
psycholożka, psychoterapeutka, prowadzi psychoterapie osób dorosłych i par, podcasterka, autorka tekstów psychologicznych i książek, m.in. „Waga z głowy", „Kobiety, które czują za bardzo".

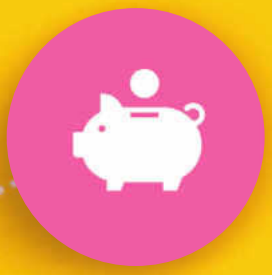
eprasa.pl 1c6cd4137c



Tu chodzi o twoje pieniądze

eprasa.pl 1c6cd4137c





CZY WIESZ, CZYM JEST INTELIGENCJA FINANSOWA? O ROZMOWĘ NA TEN TEMAT POPROSILIŚMY PROF. AGATĘ GĄSIOROWSKĄ, PSYCHOLOŻKĘ EKONOMICZNĄ, KTÓRA TWIERDZI, ŻE NAJLEPSZE PODEJŚCIE DO PIENIĘDZY PRZYPOMINA... MYCIE ZĘBÓW.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Czy inteligencja finansowa jest tym samym co smykałka do interesów?

PROF. AGATA GĄSIOROWSKA: Zacznijmy od tego, że w naukowym podejściu nie ma takiego terminu jak inteligencja finansowa. Jeżeli przetłumaczylibyśmy to na angielski, to „financial intelligence" oznaczałoby wywiad finansowy albo szpiegostwo finansowe. Pojawienie się takiego hasła jest wynikiem niefortunnego tłumaczenia, uproszczeniem, które zmienia sens pierwowzoru, przekręca jego znaczenie. Sformułowanie, którym posługujemy się w podejściu naukowym, to „financial literacy". To słowo „literacy", literacja, pochodzi z nauk pedagogicznych i mówiąc w skrócie, oznacza umiejętność czytania, alfabetyzm (przeciwieństwo analfabetyzmu). Zaaplikowano je do obszaru finansów, a badaczką, która je zdefiniowała i spopularyzowała jest Annamaria Lusardi, ekonomistka z Uniwersytetu Stanforda.

I czym jest financial literacy?

Składa się z kilku elementów. Pierwszym jest wiedza i zrozumienie podstawowych pojęć ekonomicznych, takich jak inflacja, ryzyko i dywersyfikacja czy odsetki składane. Czy wiemy, że siła nabywcza pieniądza zmienia się w czasie i jak na to wpływa inflacja? Czy rozumiemy, co znaczy: „nie należy wkładać wszystkich jajek do jednego koszyka"?

Czyli to jest po prostu wiedza ekonomiczna?

Tak, i to mocno scalona z matematyką, bo test do jej mierzenia stworzony przez Lusardi wymaga umiejętności matematycznych. Na przykład: jeżeli inflacja w twoim kraju wynosi 10 proc. i wynosiła 10 proc. przez ostatni rok, a ty w ciągu ostatniego roku dostałaś podwyżkę o 5 proc. pensji, to czy teraz możesz kupić więcej produktów niż rok temu, tyle samo czy mniej?

Mniej?

Oczywiście. Ekonomia opiera się na matematyce i zjawiska finansowe wymagają umiejętności posługiwania się liczbami. Ale drugim elementem financial literacy, którą my chcemy nazywać inteligencją finansową, są umiejętności i zachowania. Przede wszystkim chodzi tu o planowanie wydatków i monitorowanie ich, żeby rozumieć, jak nasz budżet funkcjonuje w ciągu miesiąca, kwartału, roku. Czy podejmujemy decyzje finansowe na podstawie analizy swoich zarobków i wydatków? Czy szacujemy, na co nas stać, a w szczególności czy stać nas na kredyt lub więcej kredytów? Czy na podstawie tej analizy wiemy, że będziemy w stanie go spłacić?

Rozumiem, że financial literacy, niesłusznie zwana inteligencją finansową, wymaga raczej wiedzy i ćwiczeń, a nie smykałki.

A czy potrzebujemy smykałki do mycia zębów? Tak samo nie potrzebujemy jej do zarządzania budżetem domowym, do myślenia o tym, żeby na emeryturze nie być biednym. Financial literacy to jest podstawa, alfabet, żebyśmy bezpiecznie żyli z miesiąca na miesiąc, a jeśli dożyjemy emerytury, żebyśmy spędzili ją godnie. Mówimy o umiejętnościach, które są korzystne dla dobrostanu finansowego każdego człowieka.

Problem w tym, że mamy skłonność do przekonań racjonalizujących, dlaczego pewnych rzeczy nie da się zrobić. Na przykład: uważamy, że nie jesteśmy w stanie oszczędzać, bo nie zarabiamy wystarczająco dużo, albo nie jesteśmy w stanie inwestować, bo się nie znamy na matematyce. I to właśnie kobiety, które paradoksalnie często są lepsze niż mężczyźni, jeżeli chodzi o krótkoterminowe zarządzanie finansami, dobrowolnie podejmują decyzję, że nie będą myśleć o swojej emeryturze, bo to nie

eprasa.pl 1c6cd4137c

dla nich, bo one nie mają zdolności do matematyki. Ten stereotyp, mimo braku różnic płciowych w zdolnościach matematycznych u małych dzieci, pojawia się już w szkole podstawowej i nasila, może przez inne traktowanie dziewczynek przez rodziców i nauczycieli, może przez niewłaściwy sposób nauczania matematyki. Dlatego lubię porównanie z myciem zębów – nikt z nas nie rodzi się z tą umiejętnością, nabywamy ją przez wielokrotne powtarzanie i wchodzi nam w krew tak, że jeśli ich nie wyszczotkujemy, czujemy się niekomfortowo. Myślmy tak samo o zarządzaniu finansami. To nie jest jakaś wielka sprawa, tylko wypadkowa drobnych nawyków. Trzeba je wdrożyć, nie poddawać się, a poskutkują lepszą sytuacją w przyszłości.

Oszczędzać, mimo że zarabiamy mało, i wyznaczać cele finansowe, mimo że nie mamy talentu biznesowego?

No bo jednak są wśród nas ludzie bezsprzecznie utalentowani, którzy umieją inwestować, pomnażać pieniądze, łapać w lot biznesowe okazje.

Tak, są ludzie, którzy mają takie predyspozycje, umieją myśleć w kategoriach przedsiębiorczości. I to jest normalne, że jedni mają wyczulenie na łapanie okazji, a inni o tę samą okazję potkną się i jej nie zauważą. To są różnice indywidualne, z którymi myślę, że nie ma co walczyć. Natomiast we wrzuceniu codziennie do skarbonki dwuzłotówki, którą ma pani w portfelu, nie ma wielkiego pomysłu biznesowego, jest za to oszczędność 600 zł rocznie. Mało? Niech będzie 4 zł i już mamy kwotę, która przyda się podczas wakacji albo świąt. Można ustawić usługę, żeby przy płaceniu kartą, każda transakcja typu 12,90 była zaokrąglana do pełnej kwoty, a resztka, ten grosik przysłowiowy był przelewany na osobne konto, do którego nie mamy łatwego dostępu. Nie doceniamy pozytywnych skutków drobnych, nawarstwiających się zachowań, tworzących małe poduszki finansowe, które kiedyś zabezpieczą nas przed różnymi niedogodnościami.

Jak funkcjonuje osoba z wysokim poziomem financial literacy?

Po pierwsze, ma oszczędności dostępne w krótkim terminie, gdyby na przykład straciła pracę. Drugi filar to długoterminowe produkty finansowe, takie, które pozwolą jej godnie żyć na emeryturze. Musimy zdawać sobie sprawę, jak to ważne. Jeśli urodziliśmy się po 1978 roku, to realne prognozy ekonomiczne mówią, że będziemy dostawali tylko minimalną emeryturę. To nie wystarczy na utrzymanie obecnego stylu życia wielu z nas. Jeśli mamy tę świadomość, to powinniśmy jak najwcześniej zacząć odkładać, żeby nasz status i komfort życia za kilkanaście czy kilkadziesiąt lat nie zmieniły się drastycznie. Tymczasem młodzi ludzie mówią, że oni „jeszcze o tym nie myślą, bo to jest daleko". A przecież im wcześniej zaczniemy, tym dłużej będzie się nawarstwiał procent składany, pieniądze będą pracować na siebie.

Co to znaczy, że pieniądze będą pracować na siebie?

Jeżeli trzymamy pieniądze na nieoprocentowanym koncie bankowym, to tracą na wartości w takiej ilości, jaką mamy inflację. Jeżeli mamy je na lokacie, której oprocentowanie jest przynajmniej równe inflacji, to nie tracą na wartości. Ale jeśli byśmy ulokowali je w takich instrumentach finansowych, które są wyżej oprocentowane (choć oczywiście również bardziej ryzykowne, obciążone możliwością straty), to jednak w dłuższym okresie 20–30 lat przyniosą nam zyski, bo generalnie giełda i rynki finansowe idą do góry, a nie w dół. Pieniądze pracują na siebie, czyli ich wartość się zwiększa, bo dostajemy je, czy to w postaci odsetek od obligacji, czy to ze stóp zwrotu na akcjach.

Gdzie zdobywać taką wiedzę ekonomiczną?

Jest wiele dobrych podcastów i blogów prowadzonych przez kobiety, które potrafią mówić o finansach, o zarządzaniu pieniędzmi w sposób bliski innym kobietom. Polecam blog finanseodkuchni.pl, podcasty Trenerka oszczędzania i Girls Money Club. To ważne, że prowadzą je kobiety, bo biznes finansowy jest sformatowany przez mężczyzn. Język, którym się posługują doradcy finansowi, i ten, którym opisywane są instrumenty finansowe, jest nieprzejrzysty, bardzo hermetyczny, faworyzuje mężczyzn nawet na poziomie gramatycznym, na poziomie tego, jak są konstruowane zdania. Finansowe podcasterki i blogerki, gdy mówią o mechanizmach rynkowych i pomnażaniu kapitału, potrafią to robić w sposób zrozumiały, używają zupełnie innego języka.

Powinnyśmy się uczyć inwestowania?

Tak, absolutnie! Jesteśmy w Polsce w bardzo dobrej sytuacji, bo znakomita większość banków posiada fundusze inwestycyjne. Dlatego w wielu aplikacjach bankowych mamy zakładkę „inwestowanie", gdzie możemy w tych właśnie funduszach ulokować pieniądze. W innych krajach to rzadkość. Ostatnio rozmawiałam z moimi współpracownikami z Norwegii, tam trzeba założyć oddzielne konto inwestycyjne i mieć około 10 000 zł. W Polsce, jeśli uruchomimy fundusze „przyklejone" do naszego konta bankowego, w zależności od banku próg wejścia to 100, 150 zł. Namawiam, żeby spróbować, wpłacić choćby tę najmniejszą kwotę na wybraną opcję. Wybór nie jest trudny, przy nazwie instrumentów znajdziemy opis typu: fundusz obligacji bezpieczny, fundusz średniego ryzyka. Wpłaćmy trochę na obligacje, trochę na fundusz bardziej agresywny, obserwujmy przyrost środków na tych minimalnych kwotach. Oswoimy się z wahaniami kursów, zauważymy, że z naszych 100 zł w pewnym momencie możemy mieć 80 zł, a trzy tygodnie później 120. Zobaczymy, jak to jest. Ten pierwszy krok, żeby wpłacać pieniądze nie tylko na lokaty, jest bardzo ważny.

Czy kobiety są zbyt ostrożne w finansach?

Jesteśmy ostrożne, ale nie to jest problemem, bo zdobywając wiedzę i doświadczenie oswajamy się, odważamy, a ostrożność chroni nas przed głupimi decyzjami i nadmiernym ryzykiem. Bardziej nam szkodzi scarcity mindset, taka mentalność niedoboru, jak to nazwał prof. Eldar Shafir, poczucie, że mamy za mało. Na nic mi nie starcza, więc nie planuję długofalowo, podejmuję nieprzemyślane decyzje zakupowe, żeby poprawić sobie nastrój, żyję od debetu do debetu. Sprawdź, co się dzieje z twoimi pieniędzmi, zlokalizuj dziury, którymi ci uciekają. Naprawdę potrzebujesz trzech streamingów filmowych, skoro z jednego korzystasz raz na pół roku? Doceniaj małe kwoty, mikrooszczędności, bo one się kumulują. Nie mów, że to ci nie da sukcesu finansowego, bo to słowo dla każdego znaczy co innego, a więc nie znaczy nic. W psychologii ekonomicznej mówimy dziś o dobrostanie finansowym. Czyli o poczuciu, że moje pieniądze zabezpieczają mnie teraz i na przyszłość. Tego sobie życzymy. ■



Prof. Agata Gąsiorowska – **psycholożka, zajmuje się psychologią ekonomiczną i zachowaniami konsumenckimi. Wykłada na wrocławskim Uniwersytecie SWPS.**

Fot. login2002/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 1c6cd4137c

Bez pośpiechu

REDAGUJE: **JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

SZYKUJEMY

wielkanocne potrawy, zwiedzamy mieszkanie pełne sztuki i planujemy przyjemnościowo-kulturalny weekend w Berlinie.



Fot. KIANPhoto/Adobe Stock

eprasa.pl 1c6cd4137c



A może tak DO BERLINA?

eprasa.pl 1c6cd4137c



Wyspa Muzeów w pełnej krasie: Forum Humboldtów w odbudowanym od zera Pałacu Cesarskim (jego przeciwległa fasada jest ultranowoczesna) oraz Katedra Berlińska, a pomiędzy nimi widoczna z oddali wieża telewizyjna na Alexanderplatz.

SZKLANO-STALOWE SZALEŃSTWO PLACU POCZDAMSKIEGO, CYRKOWE SHOW W TEATRZE, ŚNIADANIE W BAMBUSOWYM LESIE, SPOJRZENIE W OCZY NEFRETETE ORAZ PODZIWIANIE MIASTA Z PERSPEKTYWY NAJDROŻSZEGO BUDYNKU KULTURY W NIEMCZECH – TO POMYSŁ NA PRZYJEMNOŚCIOWO-KULTURALNY WEEKEND W BERLINIE.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**

Wieżowce wokół błyszczą – to zasługa stali i wielkich rozświetlonych okien. Po drugiej stronie ulicy wszystkimi kolorami tęczy mieni się dach Sony Center, przypominający stożek wulkanu. Obok niego 103-metrowy biurowiec Bahntower składający się głównie ze szkła, więc mogę śledzić – niczym serial – życie jego 26 pięter z okien hotelu Mandala, w którym się zatrzymałam. Podziwiam też tętniący życiem Plac Poczdamski, nowoczesne wcielenie Berlina i wyzwanie, jakie miasto rzuciło swojej historii.

W latach 20. XX wieku plac ten był jednym z najruchliwszych w Europie. Eleganckie kamienice, domy handlowe, restauracje, w których lubili spotykać się politycy i gwiazdy, oraz dzielnicę czerwonych latarni zmiotła II wojna światowa, a gdy pod jej koniec Berlin podzielono na sektory, Plac Poczdamski znalazł się na styku stref amerykańskiej, brytyjskiej i radzieckiej. 13 sierpnia 1961 roku na dwie części podzielił go Mur Berliński. Idąc dziś jego śladami, dyskretnie zaznaczonymi na chodniku, zderzymy się z biegnącą dokładnie wzdłuż jego linii współczesną fasadą hotelu Marriott. W ten sposób dojdziemy do największego w mieście parku Tiergarten, by po niecałym kwadransie spaceru znaleźć się pod Bramą Brandenburską.

Po zjednoczeniu Niemiec w 1990 roku Potsdamer Platz zmienił się w wielki plac budowy pod batutą najlepszych architektów, chociażby Renzo Piano. Jedynym fragmentem dawnej zabudowy, jaki się tu ostał, jest ściana hotelu Esplanade. To tutaj w szalonych latach 20. odbywały się legendarne koktajl party, na których bawiły się takie gwiazdy jak Charlie Chaplin czy Greta Garbo. Neobarokowe fragmenty jego bankietowej Sali Cesarskiej wbudowano w kompleks Sony Center, a inwestorzy wydali fortunę na przesunięcie ich o 75 metrów, by pasowały do nowoczesnego budynku.

Nastroju epickich imprez, które dawniej się tu odbywały, idę szukać na przeciwległym krańcu Placu Poczdamskiego – w Theater am Potsdamer Platz, który do niedawna co roku gościł Berlinale, słynny międzynarodowy festiwal filmowy. Teraz budynek

eprasa.pl 1c6cd4137c



Wieżowce na Placu Poczdamskim to centrum nowoczesnego Berlina, wśród nich charakterystyczna szklana fasada 103-metrowego biurowca Bahntower.

we władanie przejął Cirque du Solei, prezentując tu show „Alize", po raz pierwszy w przestrzeni teatralnej, a nie cyrkowej. Podczas spektaklu dzieje się magia, która szybko zamienia mnie w dzieciaka siedzącego z szeroko rozdziawioną buzią. Czarodziejskie zastosowanie laserów i światła sprawia, że aktorzy znikają, tańczą w zwolnionym tempie albo chodzą w powietrzu! Zachwyt przeplata się z pytaniem: „Ale jak oni to robią?!", chociaż nie ma czasu na szukanie odpowiedzi, bo tempo jest zawrotne. Co chwilę zaskakują mnie nowe cyrkowe sztuczki, a popisy akrobatyczne przeplatają się z niesamowitym tańcem na linach tuż nad głowami widowni.



Chciałabym jakoś ochłonąć od tych wrażeń, więc idę coś zjeść i napić się do niedawno otwartego, a już modnego baru The Gibson. Tu wrażeń też nie brakuje, bo drinki podawane są w kielichach w kształcie głowy pawia ozdobionej perłami lub świecącej (!) żarówki. Na zagryzkę ostrygi, ciepły domowy chleb i do popicia woda różana.

Rano hotel Mandala zaskakuje mnie śniadaniem wśród bambusowego lasu przy szumie fontanny przelewającej się z glinianej wazy – przed pierwszą kawą ciężko uwierzyć, że nadal jestem w centrum Berlina. W południe i wieczorami miejsce to zamienia się w salę restauracji Facil z dwiema gwiazdkami Michelina. A jako że te same osoby przyrządzają docenione przez przewodnik Michelin dania obiadowe, jak też śniadania dla gości hotelu, to poranne potrawy wyglądają jak małe dzieła sztuki, niezależnie, czy są to jajka po benedyktyńsku, sałatka z ogonów raków czy maleńkie gofry z borówkami.

Autobusem odjeżdżającym z przystanku w sercu Placu Poczdamskiego (bo to jeden z głównych węzłów komunikacyjnych Ber-



Nowoczesna oprawa klatki schodowej w Neues Museum to efekt mistrzowskiej renowacji przeprowadzonej przez Davida Chipperfielda. Schodami dojdziemy do popiersia Nefretete z 1345 r. p.n.e.



Fragmenty Muru Berlińskiego, który podzielił Plac Poczdamski w 1961 roku.

lina, gdzie biegną trzy linie metra i S-bahn) w kwadrans przenoszę się nad Sprewę, na Wyspę Muzeów. Ten wpisany na listę UNESCO niezwykły kompleks pięciu gmaszysk obejmuje zbiorami niemal 6 tys. lat – od biżuterii z epoki brązu przez greckie rzeźby i sztukę starożytnego Egiptu po dzieła impresjonistów. Najsłynniejsze jest Muzeum Pergamońskie mieszczące w potężnych wnętrzach m.in. bramę do Babilonu oraz Ołtarz pergamoński, którego fryz uchodzi za ideał sztuki hellenistycznej. Niestety muszę obejść się smakiem, bo dopiero za rok, po remoncie, zostanie otwarta jego niewielka część, a całość dopiero za dziesięć lat. Dlaczego tak długo? Muzeum to, jak wszystkie na Wyspie Muzeów, wybudowano niczym w Wenecji na palach, a te z czasem zaczęły się zapadać i konieczna jest odbudowa.

Wciąż jednak można tu podziwiać sztukę Egiptu, w tym słynne popiersie Nefretete, wystawione w Nowym Muzeum, którego nazwa jest myląca, bo nowe to ono było w czasach, gdy powstało, czyli w połowie XIX wieku... Chociaż dziś poniekąd też jest

eprasa.pl 1c6cd4137c

Coraltravel

U nas zawsze świeci słońce.
Zabierzemy Cię tam!



CORALOVE LATO '26



TURCJA | GRECJA | HISZPANIA | CYPR | BUŁGARIA
EGIPT | TUNEZJA | CZARNOGÓRA NOWOŚĆ

Sprawdź nasze inne kierunki wakacyjne na **coraltravel.pl**

Coral Travel Group

eprasa.pl 1c6cd4137c



Charakterystyczny, z zewnątrz przypominający stożek wulkanu Fudżi, dach Sony Center na Placu Poczdamskim



Aktorzy-cyrkowcy z „Alize", show w wykonaniu Cirque du Soleil

nowe, a raczej jak nowe, bo dopiero w 2009 roku zakończono jego renowację po zniszczeniach z czasów II wojny. Przeprowadził ją w niesamowity sposób mistrz architektonicznej chirurgii, brytyjski architekt David Chipperfield, z pietyzmem zachowując wszystkie zniszczone, ale nadal stabilne tkanki budowli. Oglądanie osmolonych ścian, tropienie ubytków w cegle i kamieniu, podziwianie resztek polichromii i porównywanie efektów ze zdjęciami sprzed renowacji to atrakcja sama w sobie – architekt dostał za swoją pracę Nagrodę Miesa van der Rohe.

Tak więc wiele tracą ci, którzy czym prędzej lecą na drugie piętro, by zobaczyć Nefretete. Największa atrakcja muzeum, niczym w świątyni, wystawiona jest – sama jedna na wysokości naszego wzroku – w okrągłej sali z ozdobną posadzką i kolumnami, strzeżonej przez greckie posągi i współczesnych strażników, których głównym zadaniem jest przypominanie o zakazie robienia zdjęć (fotografować można tylko z oddali). Piękność sprzed ponad 3 tys. lat niemiecki archeolog Ludwig Borchardt odnalazł w Egipcie, w 1912 roku odkopując z piasku pracownię rzeźbiarza Totmesa. Zadziwiają niewielkie rozmiary jej podobizny i to, że wykuta jest – niczym szkic – w nietrwałym wapieniu, a na dodatek jest niedokończona, bo jedno oko nie ma źrenicy, co nie przeszkadza wizerunkowi uchodzić za ideał.

Tuż obok, za zielonym skwerem i przecinającą Wyspę Muzeów paradną Aleją pod Lipami otwarto niedawno Forum Humboldtów w dawnym Pałacu Cesarskim odbudowanym od zera za miliony (to najdroższy budynek kultury w Niemczech). Z trzech stron ma on misternie zrekonstruowaną fasadę, a od strony rzeki ultraprostą i nowoczesną, podobnie jak i całe wnętrze. W środku między innymi Muzeum Sztuki Azji i Muzeum Etnologiczne, a w nim słynne brązy z Beninu, które znalazły się w Niemczech w czasach kolonialnych i po głośnej sprawie zostały zwrócone – jako dziedzictwo kulturowe – Nigerii. Część z nich wciąż można tu podziwiać, ale już jako dzieła wypożyczone. Po całym budynku rozsiana jest też wystawa „Ślady" która dzięki zwykłym-niezwykłym przedmiotom tłumaczy historię pałacu. Znajdziemy tu i oparcie tronu, i skrzynie, w które spakowano rzeczy ostatniego cesarza Niemiec Wilhelma II przed wygnaniem do Holandii.

Za trzy euro wjeżdżam na dach, by z perspektywy zaledwie i aż 30 metrów – ale w okolicy prawie nie ma wyższych budynków – spojrzeć na Berlin. Jak na dłoni mam całe miasto, pobliską katedrę, Sprewę, Wyspę Muzeów, wieżę telewizyjną na Alexanderplatz... Aby przedłużyć sobie tę widokową przyjemność, przysiadam na kawę na tarasie restauracji Baret. I dzięki temu dowiaduję się, że knajpkę nazwano na cześć Jeanne Baret, francuskiej botaniczki, która w połowie XVIII wieku, w przebraniu mężczyzny, jako pierwsza kobieta opłynęła świat. Takie to atrakcje tego przyjemnościowo-kulturalnego weekendu w Berlinie. ■

JAK DOJECHAĆ?

Bezpośrednim pociągiem z Warszawy i Gdańska (ok. 6 godz.) oraz z Poznania (niecałe 3 godz.); ceny 100–190 zł

GDZIE MIESZKAĆ?

The Mandala Hotel – spokojna oaza w centrum Berlina i Placu Poczdamskiego. Wygodne, stonowane pokoje, a na dachu spa z saunami i ścieżką Kneippa poprowadzoną wzdłuż gzymsu; pokój od 207 euro

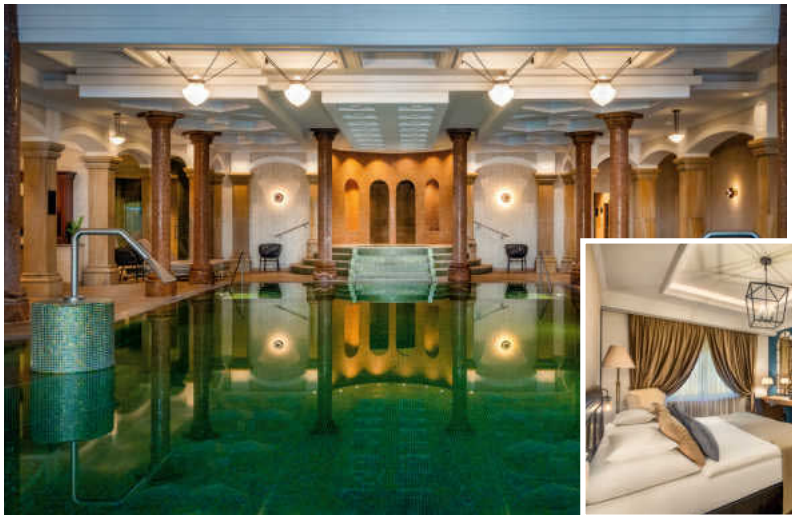
GDZIE JEŚĆ?

Bundesbüdchen – zaczęło się od absurdalnego pomysłu kupienia kultowego, wpisanego na listę zabytków kiosku – to tytułowy Bundesbüdchen, który stał w dawnej w dzielnicy rządowej w Bonn. Skończyło się na tym, że w restauracji stoi jego replika, a wokół niej krąży Johann Maier, szef kuchni z pokaźnymi wąsami i równie imponującym doświadczeniem w kuchniach z gwiazdkami Michelin. Wyczarowuje tu dania lokalne, zakorzenione w tradycji, ale z zachwycającym twistem.

Ganymed – z tradycjami sięgającymi 1931 roku i wnętrzami rodem z muzeum oraz pięknym tarasem nad Sprewą; w samym centrum Mitte serwuje kultowy tatar, mięsa okraszone sosami, na widok których ślinka cieknie, oraz całe mnóstwo lekkich i wegetariańskich dań.

Fot. Paweł Pajor/Adobe Stock, Markus Mainka/Adobe Stock, EnginKorkmaz/Adobe Stock, bpk/Ägyptisches Museum und Papyrussammlung, SMB/Sandra Steiß, Wirestock/Adobe Stock, Blickfang/Adobe Stock, Anne-Marie Forker/materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c





Andrássy Kúria & Spa

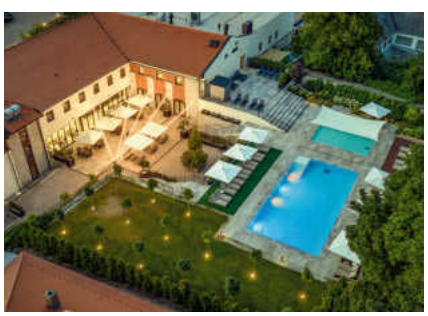
arystokratyczny azyl w sercu Tokaju

Są takie miejsca, do których nie jedzie się wyłącznie po odpoczynek. To miejsca, które zachwycają historią obecną w każdym zakątku, a także gastronomią i winem budującymi tożsamość regionu. W Tarcal, w sercu tokajskiego krajobrazu wpisanego na listę UNESCO, stoi XVIII-wieczny dwór, dziś pięciogwiazdkowy Andrássy Kúria & Spa należący do sieci Hunguest Hotels.

Barokowa rezydencja z około 1700 roku w XIX wieku należała do rodziny Andrássy. W 2008 roku przekształcono ją w butikowy hotel łączący historyczne dziedzictwo z nowoczesnym komfortem. Wnętrza zachowały arystokratyczny charakter, a sercem obiektu jest strefa wellness z basenem jaskiniowym w kształcie litery U i saunami.
To idealne miejsce na romantyczny wyjazd, rodzinny relaks czy kameralne wydarzenia biznesowe.

MIEJSCE DLA MIŁOŚNIKÓW SPOKOJU I WINA

Tarcal to niewielka miejscowość w historycznym regionie Tokaj, którego krajobraz kulturowy został w 2002 roku wpisany na Listę światowego dziedzictwa UNESCO. Tutejsze winnice od wieków kształtują pejzaż i styl życia mieszkańców. To właśnie tutaj powstaje Tokaji Aszú, legendarne słodkie wino nazywane „winem królów i królem win", a także coraz bardziej ceniony wytrawny Furmint. Kulinarne doświadczenie dopełnia restauracja Talu & Café, mieszcząca się w zabytkowym budynku dworu. Nazwa oznaczająca w lokalnym dialekcie pióro, symbolizuje lekkość i elegancję obecne także na talerzu. Kuchnia opiera się na regionalnych produktach i rodzinnych recepturach. W menu pojawiają się sery z Tarcal, drób z małych gospodarstw czy świeże ryby, a całość harmonijnie współgra z tokajskimi winami. Restauracja została zarekomendowana przez przewodnik Michelin i wyróżniona dwiema czapkami Gault & Millau 2026.



CO ROBIĆ NA MIEJSCU?

Okolica Tarcal sprzyja spokojnemu odkrywaniu regionu. Kilka minut dzieli hotel od Tokaju, historycznego centrum winiarstwa, gdzie w zabytkowych piwnicach dojrzewają legendarne wina. Warto odwiedzić renesansowy zamek w Sárospatak lub wybrać się na spacer po łagodnych wzgórzach Gór Zemplén. Nad miasteczkiem góruje figura Chrystusa Błogosławiącego z widokiem na winnice i dolinę Bodrogu.
Dojazd z Polski jest prosty. Z Krakowa to około 300 kilometrów i niespełna pięć godzin jazdy, z Warszawy 530–560 kilometrów, czyli siedem do ośmiu godzin podróży samochodem przez Słowację. To dystans idealny na weekendowy wyjazd bez konieczności lotu.

Materiały prasowe klienta

eprasa.pl 1c6cd4137c

JAJKA *i spółka*

Wielkanoc to dla wielu osób czas tradycyjnych potraw. Dlatego o przepisy poprosiliśmy znawczynię polskiej kuchni, Sylwię Zając, która prowadzi bloga i profile w mediach społecznościowych pod nazwą Ze smakiem na Ty.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

eprasa.pl 1c6cd4137c



Absolutna klasyka – jajka na sosie tatarskim



Lekka i bardzo przyjemna dla oka sałatka z wędzonym twarogiem

Sylwia Zając potrafi przyrządzić potrawy z każdego zakątka świata – nieważne, czy będzie to prawdziwa włoska pizza, czy indyjski chlebek naan, czy japońskie karaage z kurczaka. Jednak szczególnym sentymentem darzy kuchnię polską – do tego stopnia, że podróżuje po kraju i zbiera regionalne przepisy, a potem przyrządza je na tradycyjnej kuchni opalanej drewnem. Jeśli więc masz lekki przesyt humusu, burgerów czy dań z tofu, a marzysz o smakach dzieciństwa, warto odwiedzić jej stronę „Ze smakiem na Ty" lub kryjące się pod tą samą nazwą profile na Instagramie, Facebooku i YouTubie. Nauczysz się lepić pierogi, smażyć pączki według przedwojennej receptury, gotować pyszny rosół i klasyczny barszcz. Poznasz też przepisy na tradycyjne potrawy świąteczne. Poprosiliśmy Sylwię, by podpowiedziała nam, co możemy podać na Wielkanoc, ale sięgnęliśmy również po przepisy z jej książki „Domowo zdrowo". Efekt? Potrawy tradycyjne, choć czasem z nowoczesnym twistem, jak jajka faszerowane z dodatkiem panierki panko. Daj się zainspirować!

Minibabeczki do koszyczka

SKŁADNIKI na ok. 12 babeczek:
ciasto jasne: • 2 jajka • 80 g drobnego cukru • 1 łyżeczka cukru z prawdziwą wanilią • 50 g skrobi ziemniaczanej • 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia • 80 ml oleju roślinnego lub roztopionego masła • 80 g mąki pszennej • skórka i sok z ½ cytryny (opcjonalnie)
ciasto kakaowe: • 2–3 łyżki kakao • 1–2 łyżki cukru dodatkowo (opcjonalnie, by zrównoważyć gorzkość kakao) • 2–3 łyżki mleka lub jogurtu (aby rozrzedzić ciasto)
do dekoracji: • cukier puder lub lukier • posypki wielkanocne/kolorowe ozdoby

Rozgrzej piekarnik do 180°C (góra–dół), a foremki do babeczek wysmaruj cienko tłuszczem lub przygotuj formę silikonową. W dużej misce ubij jajka z drobnym cukrem i cukrem z prawdziwą wanilią na jasną, puszystą masę, następnie wlej olej lub lekko przestudzone roztopione masło i delikatnie wymieszaj do połączenia składników. W osobnej misce wymieszaj mąkę pszenną, skrobię ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia, po czym wsypuj suche składniki partiami do masy jajecznej, mieszając szpatułką lub na niskich obrotach miksera tylko do uzyskania jednolitego, gładkiego ciasta. Jeśli używasz, dodaj również skórkę i sok z połowy cytryny. Gotowe ciasto podziel tak, aby około 2/3 pozostało jasne, a do pozostałej 1/3 dodaj kakao, ewentualnie dodatkowy cukier oraz mleko lub jogurt i wymieszaj do uzyskania gęstej, ale lekko lejącej konsystencji zbliżonej do jasnej części. Do przygotowanych foremek nakładaj naprzemiennie porcję jasnego i kakaowego ciasta, kończąc warstwą jasną; dla efektu marmurka możesz delikatnie przeciągnąć patyczkiem przez masę. Piecz 20–25 minut, do tzw. suchego patyczka, następnie wyjmij i pozostaw do całkowitego wystudzenia. Wystudzone babeczki oprósz cukrem pudrem lub polukruj i udekoruj wielkanocnymi posypkami według uznania.

eprasa.pl 1c6cd4137c



Prawdziwie wielkanocna zupa – chrzanowa z jajkiem, poniżej jajka faszerowane z pesto paprykowym, pieprzem i chrupiącym panko



Jajka na sosie tatarskim

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 8 jajek (rozmiar M/L)
sos tatarski: • 3 ogórki kiszone (drobna kostka) • 1/2 czerwonej papryki (bardzo drobna kostka) • 2 łyżki drobno posiekanej cebuli lub szczypiorku • 1–2 łyżki kaparów (opcjonalnie) • 1 łyżka posiekanego koperku • 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
baza sosu: • 3–4 łyżki majonezu • 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego lub śmietany 18% • 1 łyżeczka musztardy • 1–2 łyżeczki soku z cytryny lub 1 łyżeczka zalewy z ogórków • sól i świeżo mielony czarny pieprz do smaku

Jajka włóż do zimnej wody, doprowadź do wrzenia i gotuj na twardo 9–10 minut, następnie przelej zimną wodą, całkowicie ostudź, obierz i przekrój wzdłuż na połówki. W misce wymieszaj majonez z jogurtem lub śmietaną oraz musztardą do uzyskania gładkiej bazy, następnie dodaj drobno pokrojone ogórki kiszone, bardzo drobno pokrojoną paprykę, cebulę lub szczypiorek, opcjonalnie kapary oraz posiekany koperek i natkę pietruszki. Całość dopraw sokiem z cytryny lub zalewą z ogórków, solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem, dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na 15–20 minut, aby smaki się połączyły. Na półmisku rozprowadź grubszą warstwę schłodzonego sosu, ułóż na nim połówki jajek żółtkiem do góry, oprósz świeżo mielonym pieprzem i udekoruj dodatkową porcją koperku przed podaniem.

Sałatka z wędzonym twarogiem

SKŁADNIKI na 1 porcję: • 220 g orzeszków piniowych • 100 g młodych listków sałaty, rukoli i buraka • 100 g truskawek • 80 g wędzonego twarogu • 10 g świeżego koperku
sos: • 2 łyżeczki musztardy miodowej (10 g) • 3 łyżki oliwy (30 g) • sok z ½ cytryny (15 ml) • ½ łyżeczki soli (3 g) • ¼ łyżeczki mielonego pieprzu (0,5 g)

W miseczce dokładnie wymieszaj wszystkie składniki sosu. Wylej na talerz. Rozgrzej patelnię i wysyp na nią orzeszki pinii. Upraż je na złoty kolor. Na sos wyłóż młode listki, pokrojone truskawki i twaróg. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Wierzch sałatki posyp koperkiem oraz prażonymi orzeszkami piniowymi.

Zupa chrzanowa

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 1 litr dobrego bulionu (drobiowy lub warzywny) • 400–500 g ziemniaków (typ mączysty C lub B/C) • 1 średnia cebula • 1 ząbek czosnku • 150–200 g świeżo startego chrzanu (lub 4–5 łyżek ze słoika o wysokiej zawartości chrzanu) • 100 ml śmietanki 30% lub 18% • 1 łyżka masła • 1 łyżeczka majeranku • sól, świeżo mielony pieprz • opcjonalnie: 1/2 łyżeczki cukru, kilka kropel soku z cytryny
do podania: • 100–150 g wędzonego boczku (chrupiąca kostka) • jajka na półtwardo, twardo lub w koszulce • gęsta śmietana 18–22% lub gęsty jogurt naturalny/grecki • świeża natka pietruszki

ol 1c6cd4137c

W garnku rozpuść masło, dodaj drobno posiekaną cebulę i smaż na małym ogniu 4–5 minut, aż się zeszkli, ale nie zrumieni, następnie dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż jeszcze około 30 sekund. Ziemniaki obierz, pokrój w małą kostkę, dodaj do garnka i zalej bulionem, po czym gotuj około 30 minut, aż będą bardzo miękkie i zaczną się rozpadać. Dodaj starty chrzan oraz majeranek i gotuj krótko, 3–4 minuty, aby zachować wyrazisty aromat. Całość zblenduj na bardzo gładki krem, wlej śmietankę i dopraw solą oraz świeżo mielonym pieprzem, a w razie potrzeby zrównoważ smak odrobiną cukru lub kilkoma kroplami soku z cytryny. Boczek pokrój w drobną kostkę i wytop na suchej patelni do chrupkości. Zupę podawaj gorącą, z dodatkiem połówki jajka (opcjonalnie), łyżki chrupiącego boczku oraz łyżki gęstej śmietany lub jogurtu, nie mieszając ich całkowicie, aby zachować kontrast, a całość oprósz świeżo mielonym pieprzem i posyp natką pietruszki.

Jajka faszerowane z pesto paprykowym, pieprzem i chrupiącym panko

SKŁADNIKI na 12 połówek: • 6 jajek (M/L) • 2 łyżki majonezu • 1 łyżka gęstej śmietany lub jogurtu greckiego • 1–2 łyżeczki



Piękna wiosenna propozycja na Wielkanoc, czyli jajka na szparagowej łące

REKLAMA



oprasa.pl 1c



Jogurtowo-śmietankowe ciasto z owocami w galaretce



Dwukolorowa babka piaskowa – mniej wymagająca niż drożdżowa, a równie satysfakcjonująca

musztardy • 1–2 łyżki pesto paprykowego (czerwone pesto) • 1 łyżeczka papryki słodkiej (opcjonalnie, dla pogłębienia koloru) • kilka kropel soku z cytryny lub 1 łyżeczka zalewy z ogórków • sól do smaku

Na wierzch: • świeżo mielony czarny pieprz • 3–4 łyżki panko • 1 łyżeczka masła lub oliwy do prażenia

Jajka ugotuj na twardo (9–10 minut od zagotowania wody), następnie przelej zimną wodą, ostudź, obierz, przekrój wzdłuż na połówki i delikatnie wyjmij żółtka. Żółtka przełóż do miski, dodaj majonez, śmietanę lub jogurt grecki, musztardę, pesto paprykowe, opcjonalnie paprykę słodką oraz kilka kropel soku z cytryny lub zalewę z ogórków i całość bardzo dokładnie rozgnieć widelcem albo zblenduj na gładki, kremowy farsz; dopraw solą do smaku. Masa powinna być gęsta, ale na tyle plastyczna, by dało się ją wyciskać z rękawa cukierniczego, dlatego w razie potrzeby skoryguj konsystencję niewielką ilością jogurtu lub odrobiną serka śmietankowego. Gotowy farsz przełóż do rękawa cukierniczego i wyciśnij dekoracyjnie na połówki białek. Na suchej patelni z dodatkiem masła lub oliwy praż panko przez 2–3 minuty, mieszając, aż stanie się złociste i chrupiące, po czym odstaw do przestudzenia. Nadziane jajka posyp świeżo mielonym czarnym pieprzem oraz chrupiącym panko i podawaj od razu lub schłódź przed serwowaniem.

Jajka na szparagowej łące

SKŁADNIKI na 1 porcję: • ½ pęczka zielonych szparagów (125 g) • 1 l wody • 3 łyżki octu (45 ml) • 1 jajko (50 g) • 1 łyżka jogurtu greckiego (20 g) • 1 łyżeczka musztardy miodowej (5 g) • 1 pomidor malinowy (180 g) • sól i pieprz do smaku

dodatkowo: • 10 g koperku • ½ łyżeczki czubrycy czerwonej (1 g) • 2 kromki pełnoziarnistego pieczywa (60 g)

Szparagi dokładnie umyj, odłam końcówki. Rozgrzej patelnię, wlej 300 ml wody i włóż do wrzątku szparagi. Gotuj 4 minuty. W małym rondelku zagotuj 700 ml wody. Do gotującej się wody wlej ocet i zrób wir za pomocą łyżki. W wodny wir wbij jajko. Gotuj 4 minuty, a potem wyjmij za pomocą łyżki cedzakowej. Przygotuj sos. Do miseczki włóż jogurt grecki i musztardę miodową. Dodaj sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj. Na talerz wyłóż szparagi oraz pokrojonego w kostkę pomidora, całość polej sosem. Na środek połóż jajko w koszulce. Posyp koperkiem i czubrycą. Podawaj z chrupiącym pieczywem.

Jogurtowo-śmietankowe ciasto z owocami w galaretce

SKŁADNIKI: forma 24 × 24 cm lub tortownica 24 cm

biszkopt (z 4 jajek): • 4 jajka (temp. pokojowa) • 120 g cukru (ok. ½ szklanki) • 120 g mąki pszennej tortowej • 2 łyżki oleju lub 2 łyżki wody

masa jogurtowo-śmietankowa: • 400 g gęstego jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego) • 200 ml śmietanki 30% • 4 łyżki cukru pudru • 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego • 10–12 g

Fot. Alexandr Kolesnikov/Getty Images, Sylwia Zając (7), materiały prasowe

1c6cd4137c

żelatyny • 60 ml gorącej wody
warstwa owocowa: • 2 galaretki malinowe/truskawkowe • 700 ml gorącej wody • 250–300 g malin, porzeczek lub mieszanki owoców
Piekarnik nagrzej do 170°C (góra–dół), a dno formy wyłóż papierem do pieczenia. Jajka o temperaturze pokojowej ubijaj z cukrem przez 7–8 minut na bardzo jasną, puszystą masę, dodaj olej lub wodę i krótko wymieszaj, następnie wsyp przesianą mąkę i delikatnie wmieszaj szpatułką tylko do połączenia. Ciasto przelej do formy i piecz 20–25 minut, po czym biszkopt całkowicie ostudź (opcjonalnie lekko nasącz, np. wodą z cytryną, jeśli lubisz bardziej wilgotny spód). Żelatynę zalej gorącą wodą, dokładnie wymieszaj do rozpuszczenia i przestudź, w tym czasie śmietankę ubij na półsztywno, a jogurt wymieszaj z cukrem pudrem i wanilią. Do przestudzonej żelatyny dodaj 2 łyżki masy jogurtowej, wymieszaj (zahartuj), następnie wlej ją do reszty jogurtu i szybko dokładnie połącz, po czym delikatnie wmieszaj ubitą śmietankę. Masę wylej na wystudzony biszkopt i wstaw do lodówki na minimum 1,5–2 godziny, aż stężeje. Galaretki rozpuść w 700 ml gorącej wody, odstaw do ostudzenia i poczekaj, aż zacznie lekko tężeć, następnie na schłodzonej masie ułóż owoce i zalej je tężejącą galaretką. Ciasto schładzaj co najmniej 3–4 godziny, a najlepiej przez całą noc, aby warstwy dobrze się ustabilizowały.

Babka piaskowa dwukolorowa

SKŁADNIKI: • 180 g mąki pszennej • 200 g skrobi ziemniaczanej • 150 g drobnego cukru • 5 jajek (temp. pokojowa) • 220 ml oleju rzepakowego • 2 płaskie łyżeczki proszku do pieczenia • opcjonalnie skórka otarta z 1 cytryny
do części kakaowej: • 2–3 łyżki kakao • 2 łyżki mleka lub wody
Formę do babki dokładnie natłuść masłem lub olejem i oprósz bułką tartą albo mąką, a piekarnik nagrzej do 175–180°C (góra-dół). W jednej misce wymieszaj i przesiej mąkę pszenną, skrobię ziemniaczaną oraz proszek do pieczenia. W dużej misce ubij jajka z cukrem na jasną, puszystą masę (6–8 minut), następnie zmniejsz obroty miksera i cienką strużką wlewaj olej, miksując tylko do połączenia składników. Jeśli używasz skórki cytrynowej, dodaj ją do masy. Wsyp suche składniki w 2–3 partiach i delikatnie wymieszaj szpatułką lub na bardzo niskich obrotach miksera, tylko do uzyskania jednolitej masy. Podziel ciasto na dwie równe części, do jednej dodaj przesiane kakao oraz mleko lub wodę i delikatnie wymieszaj, aby uzyskać jednolitą, gładką masę o konsystencji zbliżonej do jasnej części. Do przygotowanej formy nakładaj naprzemiennie po kilka łyżek jasnego i kakaowego ciasta, a na koniec możesz lekko przeciągnąć patyczkiem przez środek, tworząc marmurkowy wzór. Piecz około 50–60 minut, do suchego patyczka. Po upieczeniu pozostaw babkę w formie przez kilka minut, następnie wyjmij i całkowicie ostudź na kratce. Przed podaniem posyp cukrem pudrem lub polej lukrem bądź polewą czekoladową. ■



Przepisy Sylwii Zając znajdziesz w jej książce„Domowo zdrowo", a także na jej blogu i profilach w social mediach Ze smakiem na Ty.

LLADRÓ W PANI
LLADRÓ
gdy porcelana staje się sztuką...
Powitalny rabat 10% na pierwszy zakup i gwarancja **Lladró Assurance** na wymianę uszkodzonego produktu w ciągu pierwszego roku użytkowania.
Lladró Boutique
Warszawa, ul. Piękna 20 (KNF),
tel. 570978325
www.lladro-polska.pl

eprasa.pl 1c6cd41376

ZAPRASZAMY DO STOŁU!

Czarny designerski stół USM Haller otoczony geometrycznymi krzesłami w odcieniu limonkowej zieleni projektu Christophe'a Marchanda

eprasa.pl 1c6cd4137c



To MIEJSCE

ARCHITEKTKI Z PRACOWNI FUGA WRAZ Z BARDZO KREATYWNĄ INWESTORKĄ ZAMIENIŁY CIEMNE I MAŁO FUNKCJONALNE MIESZKANIE W WYJĄTKOWĄ, PEŁNĄ ENERGII PRZESTRZEŃ. W SWYM PROJEKCIE POŁĄCZYŁY HISTORIĘ MIEJSCA, NOWOCZESNY DESIGN I MIŁOŚĆ DO SZTUKI.

OPRACOWAŁ: **JAROSŁAW TOPOLEWSKI**
ZDJĘCIA: **PATRYK POLEWANY**

eprasa.pl 1c6cd4137c

BEZPIECZNA PRZYSTAŃ

Do relaksu zachęca pikowana sofa polskiej marki Veer. Obok niej widzimy fotel Maggiolina oraz modernistyczny stolik z przeszklonym blatem.

Kamienica z lat 30. na warszawskim Mokotowie, zaprojektowana przez duet Jerzy Gelbard i Roman Sigalin, od początku była dla architektek ważnym punktem odniesienia. „Chciałyśmy, by mieszkanie pozostawało w nieustannym dialogu z duchem miejsca, a jednocześnie odpowiadało na współczesne potrzeby inwestorki – kobiety aktywnej, towarzyskiej, spełnionej, a zarazem oddanej mamy i babci", wspomina Antonina Sadurska z pracowni FUGA Architektura Wnętrz. Szybko okazało się, że aby osiągnąć cel, niezbędna będzie całkowita zmiana pierwotnego układu funkcjonalnego. „Dotychczasowy rozkład nie sprzyjał aktywnemu stylowi życia klientki, skutecznie ukrywając także potencjał aranżacyjny wnętrza. Dlatego zgodnie zdecydowałyśmy o otwarciu przestrzeni, tworząc oryginalny układ amfiladowy, w którym można swobodnie krążyć między pomieszczeniami", opowiada Katarzyna Burak, współautorka projektu. Efekt? Mieszkanie stało się jasne,



GDZIE JEST KUCHNIA?

Podwieszana biała zabudowa z ryflowanymi uchwytami, jasny kamienny blat i srebrna, niemal niewidoczna armatura. Kuchnia się nam... nie narzuca.

Fot. Patryk Polewany (7)

rasa.pl 1c6cd4137c

KESSEBÖHMER

peka | 30 LAT RAZEM



Wiemy, że codziennie masz na głowie tysiąc spraw. Niech przynajmniej w kuchni wszystko będzie na swoim miejscu. Wybierasz dziś, korzystasz przez lata. Postaw na systemy, które rozumieją Twój rytm dnia.

PEKA - dobrze poukładane!

peka.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c



DAWKA ENERGII

Abstrakcyjny obraz Kamila „Jakuzy" Jaczyńskiego i Agnieszki Zapotocznej jest zapowiedzią artystycznych pasji właścicielki.

DESIGN I SZTUKA

tworzą nastrój tych wnętrz. To przestrzeń elegancka, a zarazem osobista.

funkcjonalne i zyskało wyraźny punkt centralny, na którym zależało inwestorce – strefę wspólną z przenikającą się kuchnią jadalnią i salonem.

Później architektki wraz ze swą klientką zadbały o spójność materiałów, faktur i detali, tworząc przestrzeń elegancką, a jednocześnie osobistą. Tu każdy element wybrano z rozmysłem i czułością. Nic więc dziwnego, że mieszkanie mające być początkowo wyłącznie inwestycją, stało się miejscem, w którym jego właścicielka zapragnęła zamieszkać. ■



PIĘKNY I POŻYTECZNY

W sypialni uwagę od razu przykuwa designerski regał De Padova. Na jego półkach znalazła miejsce kolekcja książek o sztuce.



IKONA DESIGNU

Komoda USM Haller dyskretnie przechowuje liczne drobiazgi.



PODRÓŻ DO PRZESZŁOŚCI

Pionowo ułożone płytki cegiełkowe z kontrastującą fugą przywołują klimat vintage.



Zorganizuj swoje **domowe SPA**

MASAŻER KARKU **SKG H7 ULTRA**

Zapomnij o bólu oraz napięciu mięśni szyi i ramion. Obracające się o 360° głowice dopasowują nacisk do masowanych partii ciała oferując 3 tryby masażu. Funkcja ciepłego kompresu i terapia czerwonym światłem stymulują regenerację zapewniając natychmiastowe poczucie głębokiego odprężenia.

SKG

eprasa.pl 1c6cd4137c



ŻYJ KOLOROWO

Wiosna to czas, kiedy wszystko budzi się do życia. A w nas powstaje pragnienie, by nasze wnętrza stały się bardziej kolorowe. W tym sezonie IKEA stawia na kolekcje, które łączą funkcjonalność z subtelnymi odcieniami i inspiracjami naturą. To propozycje, które wniosą do domu wiosenną świeżość. **ikea.pl**



POZNAJCIE LLADRÓ

Hiszpańska marka Lladró zamienia materiały, takie jak porcelana, w dzieła sztuki. Przez siedem dekad wykształciła własny, rozpoznawalny na całym świecie język. Kolekcje marki dostępne są w salonie flagowym w Warszawie przy ul. Pięknej 20 oraz na **lladro-polska.pl**



JAK PRZYJEMNIE!

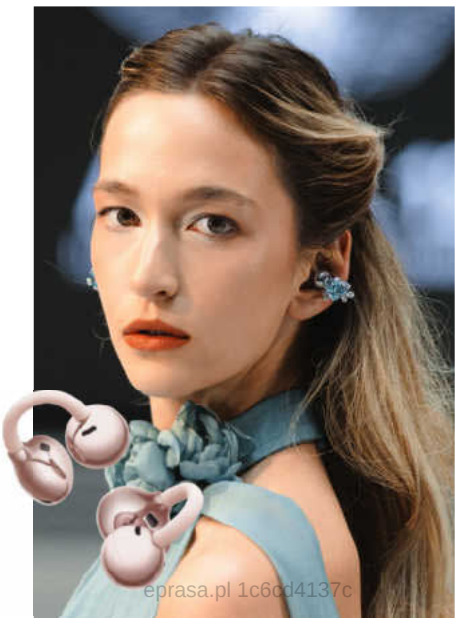
Kolekcja Little Luxuries Yankee Candle to zaproszenie do celebracji drobnych przyjemności. Codzienność zamienia się dzięki niej w doświadczenie pełne harmonii i zmysłowej satysfakcji. Świeca duża –144 zł **yankeecandle.pl**

ŁADNE RZECZY

PRZED WAMI WIOSENNE NOWOŚCI. POZNAJCIE SŁUCHAWKI PRZYPOMINAJĄCE BIŻUTERIĘ I DRUKARKĘ, KTÓRA WYDRUKUJE ZDJĘCIA WPROST Z GALERII W WASZYM SMARTFONIE.

STYLOWE

HUAWEI promuje nowe słuchawki łączące komfort noszenia, stylowy design i dobre brzmienie. Wyjątkowa konstrukcja HUAWEI FreeClip 2 sprawia, że słuchawki wyglądają jak biżuteria, a przy tym są niezwykle wygodne podczas całodziennego użytkowania – także w trakcie wymagających ćwiczeń, podczas których pewnie trzymają się na uchu. **consumer.huawei.com**

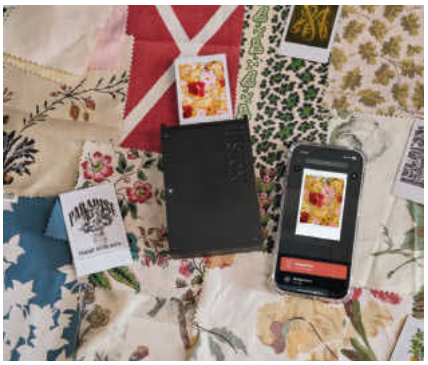


eprasa.pl 1c6cd4137c



ALASKA CIRCUS GREEN

Ta kolekcja porcelany marki Ćmielów to opowieść o elegancji z odrobiną artystycznego szaleństwa. Dekoracja w kolorze pastelowej zieleni przyciąga wzrok oraz tworzy atmosferę ciepła i bliskości. Wprowadza do wnętrza odrobinę teatralnego uroku i magię. Dzięki niej każde spotkanie przy stole staje się wyjątkowym momentem. **porcelana.pl**



DRUKUJEMY!

Fujifilm wprowadza na rynek drukarkę do smartfonów mini Link+™. Nowa drukarka i aplikacja na smartfony zapewniają ulepszone wrażenia dzięki rozszerzonym funkcjom kreatywnym. **instax.pl**



OTO FOODIE SEASON

RestaurantWeek® wraca w wiosennej odsłonie „Foodie Season – #GoFoodies!". To wydarzenie, które ukształtowało polską scenę Foodie: tysiące restauracji i ponad 2,5 miliona zarezerwowanych menu! Wiosenna edycja potrwa od 4 marca do 22 kwietnia. Rezerwacje już trwają na **restaurantweek.pl**

Fot. materiały prasowe



KolagenCito – – doskonały wybór!

Marzeniem ludzkości, a zwłaszcza piękniejszej jej połowy, było od wieków wynalezienie leku spowalniającego starość. Tematem tym zajmowało się w dobrej wierze mnóstwo uczonych.

Kolagen jest podstawowym budulcem tkanki łącznej, czyli skóry, stawów, ścięgien, kości, czy rogówki oka. Młody, zdrowy organizm posiada zdolność systematycznego odbudowywania zanikających włókien kolagenowych, jednak z wiekiem ta umiejętność zmniejsza się, aż w końcu zanika. Efekt to m.in.: zmarszczki, zmieniający się owal twarzy, zszarzała twarz, opadające powieki, matowe i wypadające włosy, dolegliwości kręgosłupa, barków, szyi, łydek, kolan, łokci, bioder, problemy z dziąsłami, a także rozstępy, czy cellulit na udach i pośladkach.

Niedobór kolagenu skutkuje też kruchością i łamliwością kości, a także zaburzeniami w funkcjonowaniu pracy układu odpornościowego. Systematyczne uzupełnianie kolagenu wraz z wiekiem korzystnie wpływa na odbudowę organizmu człowieka.

Rekomendujemy dobroczynny KolagenCito od znanej z wysokiej jakości technologii produkcji niemieckiej firmy Reutter. KolagenCito to AS wśród kolagenów! To 100 % produkt oryginalny!

Dobrze jest wybierać kolagenowe produkty z witaminą C. Witamina C pomaga w prawidłowej produkcji kolagenu, celem zapewnienia właściwego funkcjonowania kości, chrząstki, dziąseł, skóry oraz naczyń krwionośnych. KolagenCito w każdej pastylce zawiera aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C. Ma także przyjemny smak i jest wygodny do stosowania – zawsze pod ręką w formie pastylek do ssania. Warto zadbać o swój organizm, szczególnie w wieku starszym oraz średnim i regularnie stosować dobroczynny KolagenCito.

KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. Dostępny w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w dobrej cenie, ok. 43 zł. Apteki i sklepy medyczno-zielarskie gwarantują między innymi, że zakupiony produkt posiada długą datę ważności, był odpowiednio przechowywany, posiada etykietę w języku polskim.

Zadbaj o swój organizm i stosuj KolagenCito!



eprasa.pl 1c6cd4137c



WIOSNA JEDZIE

REPLIKI DAWNYCH AUT, DUŻO ELEKTRYKÓW, ALE TEŻ WSPANIAŁE DIESLE, KTÓRE PALĄ NIEWIELE. WIOSNA W PEŁNYM ROZKWICIE!

NOWOŚĆ

Chiński SUV w kooperacji z koncernem Stellantis – bardzo budżetowy. Leapmotor B10 ma minimalistyczne wnętrze, wszystkie funkcje auta obsługujesz na wielkim tablecie. Dwie baterie do wyboru: 56,2kWh lub 67,1 kWh, i zasięgi 361 i 434 km. Ceny zaczynają się od 120 tys. zł. Do przemyślenia.



Leapmotor B10

NA KORT

Renault 5 w wersji Roland Garros nawiązuje nazwą wprost do kultowych kortów tenisowych w Paryżu. Wyjątkowa replika dawnej piątki ma 326-litrowy bagażnik, gdzie bez problemu zmieścisz rakiety, piłki i strój tenisowy. Stylowe francuskie dodatki robią wrażenie.



Renault 5 E-Tech

KLASA

Auto do zakochania. Duży SUV z 3,3-litrowym silnikiem Diesla i ogromnym bagażnikiem. Lejesz ropę i jedziesz. Bez czekania na wolną ładowarkę i nerwowego spoglądania na spadający zasięg. Rewelacyjne spalanie! Tylko 5,6 litra oleju napędowego na 100 km.



Mazda CX-60



Peugeot e-3008

PEWNIAK

Elektryczna 3008 to design z wyższej półki. Tablica rozdzielcza i ekran multimediów łączą się płynnie w jeden spójny panel. Czytelny i funkcjonalny. Maksymalnie wykorzystano tu przestrzeń – w wysokim tunelu środkowym i podłokietniku schowano klimatyzowane schowki.



Nissan Juke Shiro

RADOŚĆ

Nissan Juke w wersji japońskiej. Co to znaczy? Model ma nawiązywać do narodowych symboli Japonii. Biały lakier perłowy połączony jest z czerwonym dachem, do tego 19-calowe felgi Akari. Na przednich nadkolach dodano flagę japońską. Naprawdę stylowo!



Volkswagen ID.7

KOMFORT

Jeśli sceptycznie podchodzicie do elektromobilności, to wsiadając do ID.7, zmienicie zdanie. Auto do 80 procent ładuje się 40 minut i przejeżdża po mieście około 500 km. Usportowione GTX to superwygodne kombi dla czteroosobowej rodziny. Imponujące przyspieszenie 5,5 sek do 100 km.



Škoda Kodiaq

MOCNY

SUV Škody w najlepszym wydaniu. W wersji z silnikiem wysokoprężnym Kodiaq po zatankowaniu do pełna pokazuje 951 kilometry. Znakomicie. Możesz dokupić trzeci rząd siedzeń – opcja nie do przecenienia. Do wyboru 5 wersji silnikowych i 4 wersje wyposażenia.

Fot. Pavlo Vakhrushev/Adobe Stock, materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

eprasa.pl 1c6cd4137c

NOWOŚĆ W NASZEJ OFERCIE PRENUMERATY!

PANI

z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7

12 wydań magazynu PANI za 165 zł



1 wydanie gratis*

Darmowa wysyłka**

PROMOCJA!
W dniach 27.03–1.04
wejdź na
StyloweZAKUPY.pl
i kup roczną prenumeratę wydań drukowanych z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7 z rabatem 25%.
W koszyku wpisz kod ST0326.***

Wysyłkę realizujemy do wskazanej przez Ciebie maszyny Paczkomat®, najpóźniej w dniu ukazania się danego wydania w punktach sprzedaży.

InPost Paczkomat® 24/7 to szybka, wygodna i bezpieczna forma odbioru egzemplarza: odbierasz, kiedy chcesz, bez kolejek i czekania na kuriera.

Wybierasz najbliższą lub najwygodniejszą lokalizację, masz pewność, że przesyłka czeka na Ciebie nawet przez 48 godzin.

Otrzymujesz powiadomienie SMS i/lub e-mail, gdy tylko paczka będzie gotowa do odbioru.

* Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.
** Darmowa wysyłka realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
*** Rabat liczony od regularnej ceny (165 zł) rocznej prenumeraty z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7.

WEJDŹ NA CZYTELNIA.PL, WYBIERZ OFERTĘ I ZŁÓŻ ZAMÓWIENIE.
PRENUMERATA ROZPOCZNIE SIĘ OD NUMERU DOSTĘPNEGO W KOSZYKU ZAKUPOWYM.

eprasa.pl 1c6cd4137c

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 189 ZŁ

12 wydań magazynu PANI z zestawem kosmetyków od DR AMBROZIAK Laboratorium*




Joanna i Marcin Ambroziak

Kosmetyki **Dr AMBROZIAK Laboratorium** powstały na bazie wieloletnich badań klinicznych i wiedzy dr Marcina Ambroziaka w trosce o zdrową i piękną skórę Polek. Mają bogaty skład, odpowiednie stężenie oraz starannie dobrane substancje aktywne. Każdy z kosmetyków został skomponowany w taki sposób, aby substancje aktywne wzajemnie ze sobą współgrały, dając najlepsze efekty. W zestawie kosmetyki do pielęgnacji twarzy: **All Day Moisturising Face Cream SPF 30** (50 ml), **Mela Face Cream** (50 ml), **Mela Face Drops** (30 ml)

www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

* **Oferta ważna do wyczerpania zapasu zestawów kosmetyków.**

eprasa.pl 1c6cd4137c

PANI Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ DO DOMU!

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie PANI** w cenie okładkowej lub **prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę pod wskazany adres!**

DARMOWA WYSYŁKA DO DOMU*

PRENUMERATA PODSTAWOWA 129,90 ZŁ

3 wydania gratis**

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

11 wydań gratis**

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU Twój STYL



+



SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05** (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana przez Pocztę Polską listem ekonomicznym na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Warunki prenumeraty: Magazyn PANI można zaprenumerować od najbliższego wydawanego numeru. W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników). Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą, tj. przez InPost Paczkomat® 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat® 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. **Zapłata:** Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty wyślemy fakturę pro forma, którą prosimy opłacić w ciągu 14 dni od jej otrzymania. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Informujemy, że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF. **Zestaw kosmetyków** wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę.
W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na III kwartał 2026 r. przyjmowane są do 25 maja 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://prenumerata.poczta-polska.pl

Fot. materiały prasowe

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 1c6cd4137c

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



LAUREACI SREBRNYCH JABŁEK PANI 2025: KAROLINA GORCZYCA I KRZYSZTOF CZECZOT, MAŁGORZATA PATRYN-GURŁACZ I FILIP GURŁACZ, MAŁGORZATA WAGNER-OLESZCZUK I TADEUSZ OLESZCZUK ORAZ MONIKA STUKONIS („PANI") I MACIEJ A. BRZOZOWSKI, (DYREKTOR PR WYDAWNICTWA BAUER)



PIĘKNA NAGRODA TO DZIEŁO ZŁOTNIKA Z FIRMY W.KRUK.



GALĘ PROWADZILI MONIKA STUKONIS (REDAKTOR ODPOWIEDZIALNA ZA MAGAZYN „PANI") I MACIEJ A. BRZOZOWSKI, (DYREKTOR PR WYDAWNICTWA BAUER)

SREBRNE JABŁKA PANI

„Spotkaliśmy się dzisiejszego wieczoru, by porozmawiać o miłości. Ale nie tej pełnej fajerwerków i romantycznych zdjęć na Instagramie. Tylko o miłości, która niesie ciężar naszych trudnych czasów", tymi słowy redaktor odpowiedzialna za magazyn PANI Monika Stukonis rozpoczęła niezwykłe spotkanie w hotelu Verte Warsaw Autograph Collection. A potem podczas uroczystego koktajl party wręczyliśmy nagrody laureatom plebiscytu Srebrne Jabłka 2025. Głosami Czytelniczek i Czytelników PANI trzecie miejsce zajęli: Karolina Gorczyca i Krzysztof Czeczot, drugie Małgorzata Wagner-Oleszczuk i Tadeusz Oleszczuk, a laureatami pierwszego miejsca zostali Małgorzata Patryn-Gurłacz i Filip Gurłacz. Gratulujemy! Do zobaczenia za rok!



GALA WRĘCZENIA SREBRNYCH JABŁEK ODBYŁA SIĘ W HOTELU VERTE W WARSZAWIE.

eprasa.pl 1c6cd4137c



AGNIESZKA GALIŃSKA (BIURO REKLAMY BAUER), MONIKA STUKONIS (REDAKTOR ODPOWIEDZIALNA ZA MAGAZYN „PANI"), MAJA KOŁODZIEJCZYK (OCEANIC) , MAGDA BURGIEL (OCEANIC), KATARZYNA LEWKO (OCEANIC)



EWA GAWRON (HOTEL VERTE), ALEKSANDRA LORKOWSKA (BAUER), IWONA KALINOWSKA (KLINIKA AMBROZIAK), JOANNA MAJEROWICZ (HOTEL VERTE)



AGNIESZKA ŚLĘZAK (SIROWA), TADEUSZ OLESZCZUK, KRYSTYNA KRZYWORZEKA-JANIUK (SIROWA)



ANNA KORYTKOWSKA (POLLUX), DANUTA BYBROWSKA (PANI), KATARZYNA ZATYKA (BR BAUER)



AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER), MARIA JANKOWSKA-ANDRZEJEWSKA (ROSENTHAL POLSKA – CERAMICA GROUP), MAŁGORZATA PĘDZICH (BR BAUER)



MARTA ZIELIŃSKA (BIURO REKLAMY BAUER), RAFAŁ WIETOSZKO I AGATA PTASZYŃSKA (OMODA & JAECOO POLSKA), MONIKA STUKONIS (PANI)



MARTYNA KORKOSZ-WALASZCZYK (W.KRUK), JOANNA ANDRZEJEWSKA (W.KRUK), IZABELA SARNECKA (BIURO REKLAMY BAUER), JOANNA HABEREK (W.KRUK)



PARTNEREM GALI BYŁA FIRMA OMODA & JAECOO POLSKA.



LAUREACI PIERWSZEGO MIEJSCA PLEBISCYTU SREBRNE JABŁKA „PANI" 2025: MAŁGORZATA PATRYN-GURŁACZ I FILIP GURŁACZ

eprasa.pl 1c6cd4137c





KATARZYNA ROGOWSKA (DR IRENA ERIS), ANNA HEKKELSTRAND (DR IRENA ERIS), JUSTYNA MICHALAK (DR IRENA ERIS), KATARZYNA ZATYKA (BR BAUER), AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER)



KRYSTYNA TĘCZA (BR BAUER), OKTAWIA STACIEWIŃSKA (APART), RADOSŁAW KUMOREK (APART)



ANNA STUPKIEWICZ (SIROWA), IZABELA SARNECKA (BR BAUER)



MAŁGORZATA PĘDZICH (BR BAUER), MARTYNA DAŁKOWSKA (PANDORA), JOANNA CYWIŃSKA (PANDORA), AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER)



KATARZYNA KULCZYŃSKA (ESTÉE LAUDER), ANETA WOJTKIELEWICZ (ESTÉE LAUDER), SONIA NIEDBAL (ESTÉE LAUDER), MARCIN ŁAZĘCKI (G POLAND), MARTA SAGANEK (ESTÉE LAUDER), JUSTYNA MAJKA (ESTÉE LAUDER), KLAUDIA OSUCHOWSKA (ESTÉE LAUDER), MAŁGORZATA PĘDZICH (BR BAUER)



EWA MICKIEWICZ, MAŁGORZATA PĘDZICH (BR BAUER), DANUTA JAKUBOWSKA (LEKAM)



HOTEL VERTE MIEŚCI SIE W SERCU WARSZAWY PRZY ULICY PODWALE 3A.



MONIKA MURATOVA, DANIEL SŁAWEK (AMBASADORZY MARKI OMODA)



BEATA MADEJA (DOUGLAS), AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER), JAROSŁAW TOPOLEWSKI („PANI")

PARTNERZY:

Fot. Akpa (23)

eprasa.pl 1c6cd4137c



CZEGO POTRZEBUJE TWOJA SKÓRA? ODPOWIEDŹ MOŻNA BYŁO ZNALEŹĆ W STREFIE DOUGLAS BEAUTY TECH.



BEATA MADEJA (DOUGLAS), AGNIESZKA GALIŃSKA (BIURO REKLAMY BAUER)



PODCZAS DOUGLAS SKINCARE WEEKS EKSPERCI ANALIZOWALI STAN SKÓRY I DOBIERALI ODPOWIEDNIE RUTYNY PIELĘGNACYJNE.

DOUGLAS

TEGOROCZNA EDYCJA TARGÓW DOUGLAS SKINCARE WEEKS ODBYŁA SIĘ POD HASŁEM SMART ROUTINE. MOŻNA BYŁO M.IN. SKORZYSTAĆ Z PORAD NAJLEPSZYCH EKSPERTÓW I DIAGNOSTYKI NAJNOWSZYMI URZĄDZENIAMI BEAUTY TECH, ZAPOZNAĆ SIĘ Z NOWOŚCIAMI PRODUKTOWYMI I ZROBIĆ ZAKUPY, KORZYSTAJĄC ZE SPECJALNEJ OFERTY. PRZESTRZEŃ W WARSZAWSKIM STUDIU TĘCZA ZOSTAŁA PODZIELONA NA KILKA STREF, M.IN. DOUGLAS HAIR STUDIO, BEAUTY TECH (GDZIE EKSPERCI BADALI KONDYCJĘ SKÓRY), K- BEAUTY (TU MOŻNA BYŁO POZNAĆ MARKI KOREAŃSKIE DOSTĘPNE W DOUGLAS) ORAZ STREFĘ MĘSKA PIELĘGNACJA. CHĘTNYCH, BY JE ODWIEDZIĆ, NIE BRAKOWAŁO!



W TEJ CZĘŚCI STREFY DOUGLAS HAIR STUDIO MOŻNA BYŁO PODDAĆ SIĘ SZYBKIEJ STYLIZACJI I ZAPOZNAĆ SIĘ Z PRODUKTAMI.



JACQUELINE HINDERER (SUN MATTERS), MONIKA MANTEWKA (DOUGLAS), STELLA HINDERER (SUN MATTERS)


KONSULTACJE MARKI CLINIQUE



DANUTA BYBROWSKA („PANI")



SEBASTIAN NATKANIEC (GUERLAIN) POPROWADZIŁ WARSZTATY.


JOZMUU (@JOZMUU), PAWEŁ BORKOWSKI (ESTÉE LAUDER)


ŁUKASZ KĘDZIOR (@LUKEBOOK.PL)


MARKA SCHWARZKOPF OFEROWAŁA BADANIE KONDYCJI WŁOSÓW.

Fot. Alexey Pilipenko/materiały prasowe (11)



AMBASADORKĄ BTL EMFUSION ZOSTAŁA PAULINA KRUPIŃSKA-KARPIEL. TU PODCZAS ROZMOWY Z PROWADZĄCYM PREMIERĘ DAMIANEM MICHAŁOWSKIM I KAROLINĄ GAJDĄ (BTL).



MAGDA MICHNICKA-REKOWSKA (BTL), PAULINA KRUPIŃSKA-KARPIEL, JULIA HAPUNIK (BTL), DAMIAN MICHAŁOWSKI

EMFUSION

BYLIŚMY NA OFICJALNEJ PREMIERZE **BTL EMFUSION®**, PIERWSZEGO URZĄDZENIA ZAPROJEKTOWANEGO SPECJALNIE DLA SKIN LONGEVITY, CZYLI DŁUGOWIECZNOŚCI SKÓRY. W WYDARZENIU ZORGANIZOWANYM PRZEZ **BTL AESTHETICS POLAND** WZIĘLI UDZIAŁ PRZEDSTAWICIELE MEDIÓW ORAZ KLIENCI FIRMY. PODCZAS SPOTKANIA OGŁOSZONO, ŻE AMBASADORKĄ **EMFUSION** ZOSTAŁA PAULINA KRUPIŃSKA-KARPIEL.



ZESPÓŁ BTL AESTHETICS POLAND PODCZAS PREMIERY URZĄDZENIA EMFUSION



PREMIERA PRZYCIĄGNĘŁA LICZNYCH GOŚCI.



WITAMINOWY SHOT NA GLOW



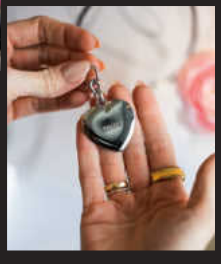
WYSTĘP ARTYSTYCZNY

Fot. materiały prasowe, BTL AESTHETICS POLAND

TOUS

TOUS ROZPOCZĄŁ NOWY ROK, PREZENTUJĄC SWOJĄ NAJNOWSZĄ WALENTYNKOWĄ KOLEKCJĘ PODCZAS KAMERALNEGO NEW YEAR'S BRUNCH. SPOTKANIE BYŁO OKAZJĄ DO ODKRYCIA GORĄCYCH TRENDÓW I INSPIRACJI W ŚWIECIE BIŻUTERII NA 2026 ROK. PRZEKONALIŚMY SIĘ OSOBIŚCIE, JAKIE FORMY I DETALE BĘDĄ POŻĄDANE W NADCHODZĄCYM SEZONIE. A ZNAJDZIEMY JE OCZYWIŚCIE W KOLEKCJACH **TOUS!**





MARKA TOUS ZAPROSIŁA NAS DO STYLOWEJ RESTAURACJI THE EATERY TRAD.



ANNA WOŹNIAK-STARAK I ZESPÓŁ BELVEDERE CATERING



NIEZWYKŁA OPRAWA JUBILEUSZU

BELVEDERE

BELVEDERE CATERING ŚWIĘTUJE 30-LECIE DZIAŁALNOŚCI I OTWIERA NOWY ROZDZIAŁ W HISTORII MARKI. PODCZAS WYJĄTKOWEGO WIECZORU W GALLERY B6 GOŚCIE MOGLI ZOBACZYĆ, JAK GASTRONOMIA, SZTUKA I DESIGN ŁĄCZĄ SIĘ W JEDNO DOŚWIADCZENIE – ZAPOWIEDŹ KIERUNKU, W JAKIM BELVEDERE BĘDZIE ROZWIJAĆ SIĘ W KOLEJNYCH LATACH. ŻYCZYMY KOLEJNYCH JUBILEUSZY!

eprasa.pl 1c6cd4137c

S.O.S.
DLA TWOICH UST



dostępny w aptekach

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

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

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

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

REKLAMA

BIOLIQ™

nowość

Polipeptydowe **serum ujędrniające**



wzrost jędrności skóry 40%*

nawet o prawie

Sprężystość, elastyczność i gęstość skóry podniesione do potęgi polipeptydów

Potęga kompleksu polipeptydów 3%

najbardziej złożone strukturalne peptydy, działają bezpośrednio na fibroblasty, odpowiedzialne za młody i jędrny wygląd skóry

Siła kompleksu kolagenu i elastyny 3%

to najważniejsze białka strukturalne, dzięki którym skóra jest elastyczna, jędrna i sprężysta

Bogactwo ekstraktu z miodu

utrzymuje nawilżenie i tworzy skórę, nadając jej wyjątkową miękkość

*Badanie aparaturowe, pomiar poprawy jędrności skóry po 28 dniach stosowania, maksymalna wartość uzyskana przez probanta 39,47% zaokrąglone w górę (Chemicos Group, 2024r, n=10, czas trwania: 4 tygodnie)

eprasa.pl 1c6cd4137c



Historia jednego zdjęcia

Na odejście Goplany

JEDNYM Z NAJWIĘKSZYCH PRZEBOJÓW TEATRALNYCH ROKU 1974 I LAT NASTĘPNYCH BYŁA „BALLADYNA" W REŻYSERII ADAMA HANUSZKIEWICZA. KAŻDY PRZECIEŻ CHCIAŁ ZOBACZYĆ, JAK **BOŻENA DYKIEL** JEŹDZI NA SCENIE TEATRU NARODOWEGO NA MOTOCYKLU.

TEKST: **JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Przejmując w roku 1968 dyrekcję Teatru Narodowego, Adam Hanuszkiewicz zapowiedział stałą obecność w jego repertuarze klasyki polskiej, zwłaszcza romantyków. Jak powiedział, tak zrobił. Zaczęło się od „Nie-Boskiej komedii" Krasińskiego. Potem na scenie pojawił się „Kordian" Słowackiego z budzącym namiętności Andrzejem Nardellim, następnie uważany do tej pory za całkowicie niesceniczny poemat dygresyjny „Beniowski". To mało? Z polonistycznej otchłani wyciągnął również dyrektor zapomniany utwór Stefana Garczyńskiego „Wacława dzieje".

Na Hanuszkiewicza się chodziło. O „Zdzisława", przepraszam, „Wacława dziejach" dyskutowano nawet w „Czerdziestolatku". „Bardzo to było ładne, ale nudne trochę", mówił o spektaklu Antek, brat Magdy Karwowskiej. Do stanu wrzenia doprowadził jednak Hanuszkiewicz publiczność dopiero w swoim szóstym sezonie, ponownie sięgając po Słowackiego. O jego „Balladynie" było głośno jeszcze przed premierą. Plotkowano, że na scenie pojawią się motocykle japońskiej marki Honda, na które fundusze w walutach wymienialnych przyznał podobno sam minister kultury. Zastanawiano się, po co one w wystawieniu romantycznego dramatu w pięciu aktach, którego akcja dzieje się „za czasów bajecznych, koło jeziora Gopło". Ale Hanuszkiewicz pewnie coś wymyśli! I wymyślił! Na premierze okazało się, że po specjalnym torze jeżdżą na motocyklach: Bożena Dykiel (Goplana), Mieczysław Hryniewicz (Skierka) i Wiktor Zborowski (Chochlik). Na tym atrakcje się nie kończyły. Wrażenie robiła nowoczesna scenografia Marcina Jarnuszkiewicza. Uwagę przykuwał również ubrany w biały smoking Andrzej Kopiczyński w roli Kirkora (za rok zdobędzie niewiarygodną wprost popularność tytułową rolą we wspomnianym już „Czterdziestolatku"). Spektakl zagrano 368 razy, doczekał się też kilkudziesięciu recenzji, w których zastanawiano się, czy jego reżyser ma prawo robić to, co robi, i jak to robi. Wspomnieniem tego sukcesu pragniemy pożegnać tamtejszą Goplanę. Bożena Dykiel była aktorką intensywną, potrafiącą swoim talentem zamienić role nieduże w role wielkie. W pewien sposób bywała też nieustraszona. Doceńmy bezwzględną szczerość, z jaką traktowała swe bohaterki. Czy była to Mada Müller czy Miećka Aniołowa. ■

Fot. Renard Dudley/Archiwum Teatru Narodowego

eprasa.pl 1c6cd4137c

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!



Stylowe®
ZAKUPY!
Twój STYL
twojstyl.pl



INSPIRACJE NA NOWY SEZON

Chcemy ciepła, lekkości, światła, kolorów! Po wyjątkowo mroźnej zimie należy nam się wiosna pełna energii. Znajdziecie ją w pomysłach projektantów. **Działy mody PANI i TS** podpowiadają, jakie ubrania, dodatki, buty sprawdzą się w tym sezonie najlepiej. A dzięki naszej akcji wiele ciekawych rzeczy można kupić taniej, niż wskazuje metka.

RUSZAJ Z NAMI NA ZAKUPY!
ZNIŻKI CZEKAJĄ!

27 marca–1 kwietnia 2026 roku

rabaty do sklepów stacjonarnych
i punktów usługowych w całej Polsce!

Zakupy do sklepów ONLINE w serwisie

StyloweZAKUPY.pl

Fot. Launchmetrics/Spotlight

eprasa.pl 1c6cd4137c

15% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl


FENDI

Ubrana w czerwień

Barwy podstawowe to wiodący trend sezonu. Włoski dom mody Fendi proponuje nasyconą czerwień na garniturze o luźnym kroju. Ognisty odcień uzupełniamy odrobiną pastelowego różu. Buty? Wygodne baleriny lub zmysłowe sandały na szpilce.



1 pierścionek Picky Pica 89zł
2 marynarka Solar 699 zł
3 kolczyki Artelioni 269 zł, Apart
4 stanik Astratex 183,99 zł
5 majtki Astratex 99,99 zł
6 spodnie Solar 649 zł
7 torba Orsay 149,99 zł
8 koszula Solar 299 zł
9 buty Valentino Garavani 3770 zł, breuninger.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl 1c6cd4137c

20% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Mocne elementy

Projektant Pierpaolo Piccioli w kolekcji dla Balenciagi stawia na wyraziste fasony i ciekawy dobór kolorów. Tu połączenie dwóch klasyków: niebieskiego dżinsu i skórzanej kurtki o czekoladowym odcieniu. Dodatki pasują do bazy, razem tworzą spójną całość.



1 spodnie Guess 995 zł
2 okulary Even & Odd 63 zł, zalando.pl
3 zegarek Elixa 750 zł, Apart
4 buty Answear.Lab 489,99 zł, answear.com
5 torebka Guess 675 zł
6 pierścionek Tous 1190 zł
7 buty Mako 890 zł
8 kurtka LeGer by Lena Gercke 588 zł, zalando.pl
9 szal bonprix* 104,99 zł

*** Kolekcja dostępna od 19.03.2026**

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

SADVA

X

Aga Kołodziejska



BĄDŹ! *Po swojemu.*

Bez obaw i ograniczeń.

eprasa.pl 1c6cd4137c

20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Pudrowe tonacje

Rumuńska projektantka Carmen Secareanu na wiosnę proponuje słodki minimalizm. Kroje ubrań są proste, a ton nadaje rozbielony delikatny róż. Doprawiamy go cytrynową torebką o wyrafinowanej linii. Błysk? Złota biżuteria o rzeźbiarskich formach.

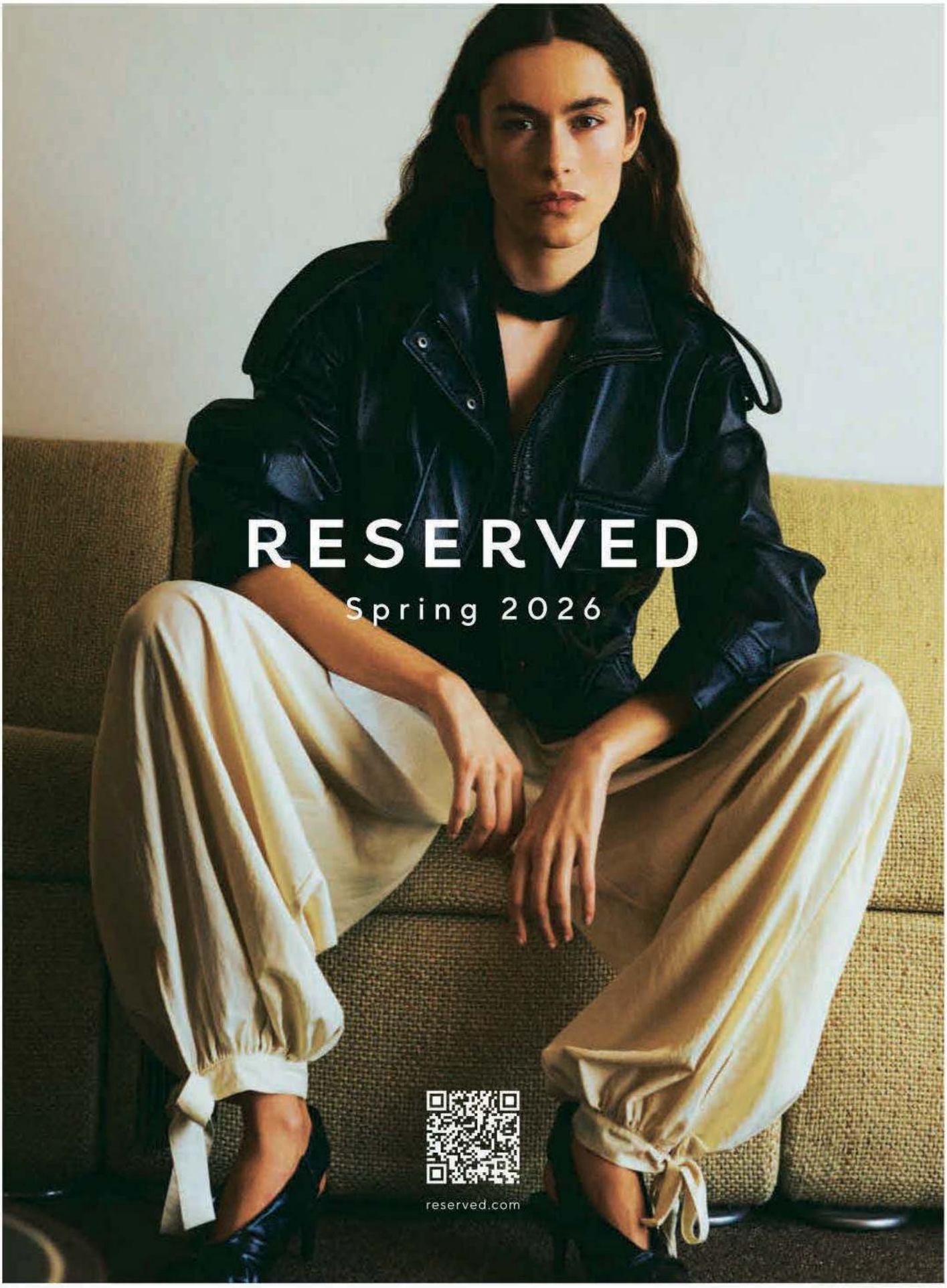


1 pierścionek Verona 169 zł
2 szal bonprix* 104,99 zł
3 okulary Elixa 249 zł, Apart
4 kolczyki Verona 99 zł
5 sukienka bonprix* 349,99 zł
6 torba Anna Field 105 zł, zalando.pl
7 T-shirt Solar 299 zł
8 sandały Melissa 290 zł, zalando.pl

*** Kolekcja dostępna od 19.03.2026**

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



eprasa.pl 1c6cd4137c

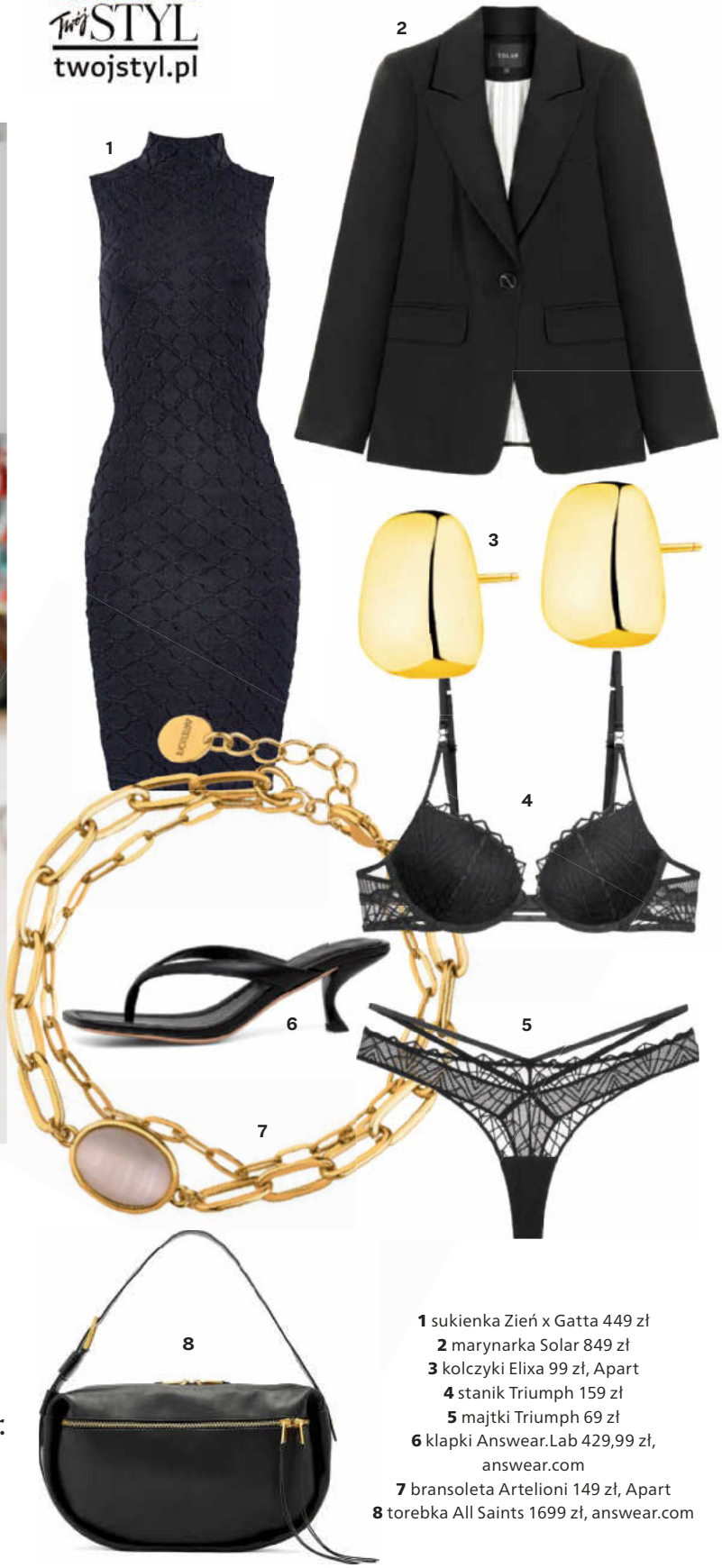
20% – 30% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Finezja czerni

Nazwa francuskiej marki Coperni to hold dla Mikołaja Kopernika. Projektanci czerpią z geometrycznych kosmicznych kształtów, które nadają ich kolekcjom nowoczesny charakter. Czarna dopasowana sukienka sprawdzi się z marynarką oversize. I wyrazistym złotem.



1 sukienka Zień x Gatta 449 zł
2 marynarka Solar 849 zł
3 kolczyki Elixa 99 zł, Apart
4 stanik Triumph 159 zł
5 majtki Triumph 69 zł
6 klapki Answear.Lab 429,99 zł, answear.com
7 bransoleta Artelioni 149 zł, Apart
8 torebka All Saints 1699 zł, answear.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c


WITTCHEN
Stay Timeless
new collection spring-summer '26
wittchen.com

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Wanilia i beże

Inspiruje nas kolekcja szwedzkiej marki Toteme. Wiosenny płaszcz o pudełkowym fasonie łączymy ze spodniami w stylu baggy. Alternatywnie? Z romantyczną sukienką ze zwiewnego materiału. Dopełnienie? Lakierowane czółenka i beżowa skórzana torba.


1


2


3


4


5


6



7


8

1 czółenka Wittchen 269,90 zł
2 kolczyki Elixa 159 zł, Apart
3 kapelusz bonprix* 94,99 zł
4 trencz Solar 769 zł
5 sukienka Orsay 299,99 zł
6 spodnie Solar 329 zł
7 zegarek Elixa 620 zł, Apart
8 torebka Wittchen 749,90 zł

*** Kolekcja dostępna od 19.03.2026**

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c





MODNY ŚWIAT bursztynu

Zapraszamy do Gdańska na wyjątkową galę AMBER Vibes. To święto bursztynu, sztuki jubilerskiej i mody!

Bursztyn pobudza wyobraźnię, przenosi w świat fantazji i marzeń. Bursztyn fascynuje. I to nie tylko jubilerów, ale również projektantów mody. Po raz kolejny udowodni to gala AMBER Vibes. Jej dyrektorką artystyczną jest Lidia Popiel, fotografka, ikona stylu i wieloletnia Ambasadorka Bursztynu. Na firmowanym przez nią pokazie mody i biżuterii zobaczymy między innymi kreacje Mariusza Przybylskiego czy Ivony Yavorskiej oraz wyroby takich artystów sztuki jubilerskiej jak Daria Burkowska i projektantów Stowarzyszenia Twórców Form Złotniczych. Galę AMBER Vibes uświetni ponadto występ charyzmatycznej artystki Natalii Muiangi. Lidia Popiel wraz z Dobrochną Walkiewicz wybrały już część obsady pokazów. W otwartym castingu wzięli udział: profesjonalne modelki i modele, adepci Zespołu Szkół Kreowania Wizerunku, jak i wszyscy chętni, którzy chcieli spróbować swoich sił na wybiegu.

AMBER Vibes to przede wszystkim pokaz mody i biżuterii, ale również wiele wydarzeń towarzyszących. Będziemy między innymi świadkami wręczenia nagród AMBERIF Design Award oraz AMBERIF Selection, honorujących najwybitniejszą biżuterię. Wielkim wydarzeniem będzie z pewnością wystawa dorobku Grażyny Hase, projektantki, która zrewolucjonizowała modę PRL-u. „Spotkajmy się 26 marca podczas AMBER Vibes!", zachęca dyrektorka artystyczna gali Lidia Popiel. Do zobaczenia!









Materiały prasowe klienta

15% – 50% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Na dzień i na wieczór

Lubimy nieoczywiste połączenia, a duet piżama i marynarka zachęca do eksperymentów ze stylem. Na pierwszym planie odcienie: pastelowe róże, bordo, ponadczasowy beż. Jest też miejsce na błysk, np. pierścionek z cyrkoniami i szklanym detalem. Kobieco, nonszalancko.



1 góra od piżamy Triumph 169 zł
2 pierścionek Artelioni 189 zł, Apart
3 bluzka Solar 569 zł
4 marynarka Lauren Ralph Lauren 1499 zł, Peek & Cloppenburg
5 spodnie od piżamy Triumph 169 zł
6 torba Loewe 11 850 zł, breuninger.com
7 buty Valentino Garavani 4660 zł, breuninger.com
8 stanik Triumph 179,90 zł
9 majtki Triumph 90 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

15% – 20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl





Dyskretna zieleń

Projektantka Uma Wang z lekkością łączy materiały i estetyki. W tym sezonie proponuje m.in. khaki. U nas dzianinowy sweter idzie w parze z satynową spódnicą. Narzucamy minimalistyczną kurtkę i dodajemy kowbojki.

1 bransoletka W.Kruk 2590 zł
2 spódnica Tezenis 109,99 zł
3 sweter Tezenis 109,99 zł
4 torebka Coach 2229 zł, zalando.pl
5 body Tezenis 124,99 zł
6 kurtka Solar 649 zł
7 pierścionek W.Kruk 3490 zł
8 kowbojki Isabel Marant 3180 zł, breuninger.com

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c

20% ZNIŻKI na wybrane produkty marek przedstawionych na tej stronie

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl



Dżins w wersji męskiej

Denim to dobra baza stylizacji nawiązujących do lat 90. Projektantka Emilia Wickstead łączy niebieskie dżinsy o prostym fasonie i klasyczną kurtkę. Pod spodem dżinsowa koszula. Dodajemy mokasyny i krawat. Inspirująco i ponadczasowo.



1 koszula Only 229,99 zł, Peek & Cloppenburg
2 zegarek Elixa 390 zł, Apart
3 fular Guess 115 zł
4 pierścionek Tous 379 zł
5 kurtka Guess 1085 zł
6 torebka Fendi 6990 zł, breuninger.com
7 spodnie Guess 389 zł
8 mokasyny Timberland 672 zł, zalando.pl

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 1c6cd4137c



NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

od 27 marca do 1 kwietnia

KUPONY W MAGAZYNACH

Twój STYL® & PANI

ORAZ W SERWISIE
StyloweZAKUPY.pl

WYDANIA Z KUPONAMI
TWÓJ STYL 4/2026
PANI 4/2026

PONAD **230** MAREK! | WIĘCEJ O AKCJI NA StyloweZAKUPY.pl | RABATY DO **75%!**

ZAPRASZAMY NA ZAKUPY Z RABATAMI!

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

Interesują Cię moda, uroda, urządzanie wnętrz?
Od 27 marca do 1 kwietnia 2026 bądź gotowa
na niepowtarzalne zakupy! **Aż 6 dni rabatów**
w sklepach stacjonarnych i punktach usługowych w całej Polsce!

StyloweZAKUPY.pl

Od 27 marca do 1 kwietnia możesz zrobić
zakupy online bez wychodzenia z domu, szybko i wygodnie.
Teraz wszystkie sklepy online w jednym miejscu!

PONAD **230** MAREK
RABATY AŻ DO **75%**

Więcej informacji również na **twojstyl.pl**

JAK SKORZYSTAĆ Z RABATÓW?

- Kup magazyn **PANI nr 4/2026** (w sprzedaży od 13 marca 2026) lub magazyn **Twój STYL nr 4/2026** (w sprzedaży od 6 marca 2026) albo wejdź na stronę internetową akcji **StyloweZAKUPY.pl**
- Na stronach ww. magazynów oraz w **serwisie online** znajdziesz **KUPONY RABATOWE**, tj. oferty Partnerów biorących udział w akcji rabatowej.
- Jeśli chcesz skorzystać z oferty, wytnij kupon z magazynu **PANI** lub **Twój STYL** z napisem: **KUPON RABATOWY**, a następnie przedstaw go w sklepie stacjonarnym przy zakupie wybranego produktu bądź usługi.
- Aby skorzystać z oferty sklepów **online**, przy płaceniu podaj kod znajdujący się na **KUPONIE RABATOWYM** w magazynach **Twój STYL** lub **PANI**.
- Aby skorzystać z oferty sklepów **online** znajdujących się **w serwisie akcji StyloweZAKUPY.pl**, należy wybrać interesujący Cię sklep online, pobrać kod rabatowy i wprowadzić go w odpowiednim polu w momencie składania zamówienia.
- Wysokość rabatu, rodzaj promocji (np. oferowany przez Partnera prezent) oraz szczegółowe warunki oferty zostały opisane na **KUPONIE RABATOWYM** każdego Partnera w ww. magazynach oraz w serwisie **StyloweZAKUPY.pl**
- Z atrakcyjnych zniżek możesz skorzystać **od 27 marca do 1 kwietnia 2026 roku (od piątku do środy – 6 dni)** – w przypadku **sklepów stacjonarnych, usług oraz sklepów online.** Gdy Partner oferuje inny niż ww. opisany termin zniżek, informację taką znajdziesz na **KUPONIE RABATOWYM**.
- **KUPON RABATOWY** pochodzący z magazynów **PANI** lub **Twój STYL** uprawnia do jednorazowego zakupu bez względu na liczbę sztuk w ramach jednego zakupu. W przypadku zakupów online transakcje można realizować kilkakrotnie.
- **KUPON RABATOWY** nie łączy się z innymi promocjami, nie kumuluje się z innymi zniżkami ani z innymi kuponami rabatowymi.
- Pełna lista adresów sklepów i podmiotów świadczących usługi objętych akcją promocyjną dostępna jest na stronie **twojstyl.pl**
- Pełny Regulamin akcji dostępny jest na stronie **www.regulaminy.pl**, **twojstyl.pl**, **StyloweZAKUPY.pl** oraz w siedzibie Organizatora akcji.

PANI i Twój STYL życzą udanych zakupów!

eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Zniżka: 50zł z Zalando Plus, 30zł bez Plus z kodem: WIOSNA2026 na wybrane produkty przy zamówieniu za min.250 zł, dostępny na zalando.pl

-50 lub -30 zł

KUPON DO WYCIĘCIA str:231

zalando



OFERTA PREMIUM

ARTELIONI / APART.pl

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Rabat na biżuterię marki Artelioni obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem WIOSNA2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Rabat na odzież przy zakupie dwóch sztuk i więcej dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.solar.com.pl, kod: WIOSNA2026.* *Nie łączy się z przeceną

KUPON DO WYCIĘCIA str:229

-15%

SOLAR



OFERTA PREMIUM

ELIXA / APART.pl

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Rabat na biżuterię, zegarki, smartwatche i akcesoria marki Elixa obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem WIOSNA2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl



eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Rabat do -30% na wybraną ofertę, przy zakupie min. 2 produktów dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.answear.com z kodem: SZ

KUPON DO WYCIĘCIA str. 225

do -30%

answear.



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

W. KRUK 1840

Rabat udzielany przy zakupie biżuterii złotej za min. 899 zł, srebrnej i akcesoriów za min. 299 zł, biżuterii Picky Pica za min. 199 zł, a także zegarka o wartości do 10 000 zł. Promocje nie łączą się. Szczegóły i wykluczenia dostępne w salonach i w regulaminie na wkruk.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON DO WYCIĘCIA str. 229

-15%



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Peek&Cloppenburg

peek-cloppenburg.pl

20% rabatu na wszystkie nieprzecenione produkty z kolekcji na sezon wiosna-lato przy zakupach za min. 499 zł ekskluzywnie dla uczestników programu INSIDER, i tych którzy do niego dołączą, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.peek-cloppenburg.pl. Kod: STYLOWE20

-20%

KUPON DO WYCIĘCIA str. 229



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

flaconi

Do 109 zł zniżki przy zakupach za min. 119 zł na www.flaconi.pl z kodem WIOSNA2026

do -109 zł

KUPON DO WYCIĘCIA str. 233



eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

breuninger.com

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Ekskluzywny rabat 150 zł przy zakupach za min. 750 zł na designerskie kolekcje Wiosna-lato dostępne na www.breuninger.com/pl z kodem: STYLOWE26



OFERTA PREMIUM

TOUS

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

20% rabatu przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tous.com.pl. Kod: TOUSPL2026. (dotyczy wybranego asortymentu. Obowiązuje regulamin).



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Rabat na całą kolekcję torebek i butów MAKO dostępny on-line na www.mako-store.pl z kodem: WIOSNA2026 oraz w butiku stacjonarnym przy ul. Mokotowskiej 43 w Warszawie.

-15%

KUPON DO WYCIĘCIA str:227

MAKO



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Kup 2 produkty i otrzymaj -50% na drugi, tańszy produkt. Oferta obejmuje wybrany asortyment dostępny w sklepach stacjonarnych, outletach, wybranych sklepach partnerskich i na pl.triumph.com z kodem: Triumph50

-50%

KUPON DO WYCIĘCIA str:229

Triumph



eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

Showroom
Lenovo & Motorola

27.03-01.04.2026

Rabat na urządzenia Lenovo i Motorola.
Hotel Warszawa (wejście od ul. Świętokrzyskiej).



OFERTA PREMIUM

LELOSI

27.03-01.04.2026 ONLINE

Użyj kodu rabatowego: WIOSNA2026 na www.lelosi.pl, aby otrzymać 25% zniżki na kolekcję wiosna-lato. Promocji i kodów rabatowych nie można łączyć na tym samym produkcie.Zniżka nie dotyczy kart podarunkowych, produktów z Outletu, akcesoriów, produktów-niespodzianek ani zestawów.



OFERTA PREMIUM

ASTRATEX

27.03-01.04.2026 ONLINE

Rabat na zakupy za min. 149 zł., dostępny na www.astratex.pl z kodem: WIOSNA2026
* nie dotyczy produktów PREMIUM i przecenionych. Promocja obejmuje BESTSELLERY.



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Rabat na Kiehl's przy zakupie 2 produktów dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.kiehls.pl z kodem: WIOSNA2026



eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Przejdź stylowo do Orange. Odbierz nawet 240 zł rabatu na abonament w Planie M i 400 GB/mies. Z promocji skorzystaj na orange.pl/stylowe-zakupy lub u sprzedawcy z hasłem Stylowe z Orange.

Rabat

Plan M od ~~80 zł/mies~~. 70 zł/mies. z rabatami dla klientów, którzy przeniosą numer do Orange. Najniższa cena Planu M z 30 dni przed obniżką od 80 zł/mies. z rabatami. Cena abonamentu z rabatami: 10 zł/mies. przez 24 mies. ze „Stylowe z Orange", 5 zł/mies. za e-fakturę odbierany co miesiąc w Mój Orange, 5 zł/mies. za zgody marketingowe. Od 25. mies. umowa przedłuży się na czas nieokreślony, a cena wzrośnie o 15 zł, a od 37. mies. o kolejne 5 zł co rok.

orange™



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

Rabat dostępny w Salonach Firmowych oraz na porcelana.pl. Promocja nie obejmuje linii Koneser i produktów wcześniej przecenionych. KOD: WIOSNA2026

ĆMIELÓW 1790

-20%



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

bonprix.

Rabat -20% na cały asortyment w dniach 27.03-01.04.2026, dostępny na www.bonprix.pl, kod: WIOSNA2026. Minimalna wartość zamówienia 9,99 zł.

-20%



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 plus ONLINE

KLER
ESTD 1973

Premia 25% przy zakupie mebli w salonach Kler – do odbioru z oferty salonów. Przy zakupie na www.kler.eu - do odbioru w sklepie internetowym, kod: PREMIA25 Rabat 17% na akcesoria, kod: RABAT17 Premia i rabat zgodnie z regulaminem. Promocja nie dotyczy kuchni.

Premia 25%



eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

OFERTA PREMIUM

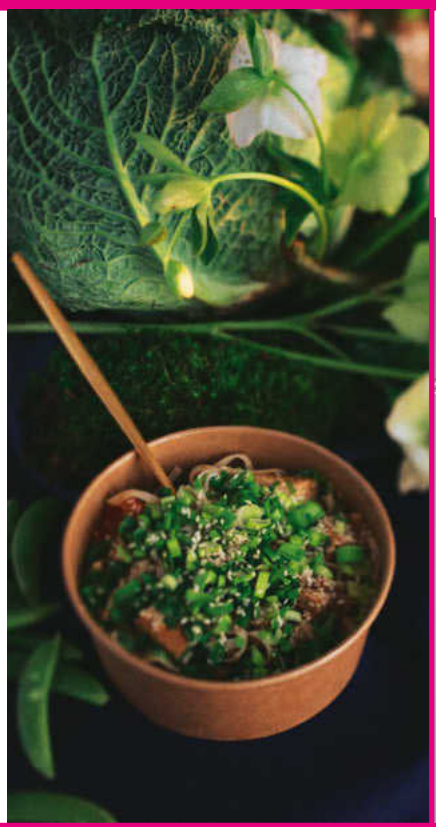
27.03-01.04.2026 ONLINE

Rabat na przemyślany prozdrowotny roślinny catering całodzienny od WEGE UMAMI dostępny na www.wegeumami.pl, kod: WIOSNA2026

-20%

KUPON DO WYCIĘCIA str:235

WEGE UMAMI



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Rabat na kosmetyki marki Clarena -20% z kodem WIOSNA2026 na sklepie clarena.eu

Clarena

-20%

KUPON DO WYCIĘCIA str:231



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań drukowanych z dostawą przez InPost Paczkomat 24/7 z kodem rabatowym ST0326
Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku.
*Rabat liczony od regularnej ceny oferty 179 zł.

Twój STYL czytelnia.pl

-25%*



KUPON DO WYCIĘCIA str:241

OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Do -30% na kosmetyki YONELLE z kodem: WIOSNA2026.
Kod nie obejmuje nowości.

KUPON DO WYCIĘCIA str:235

-30%

YONELLE



OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Roczna prenumerata wydań drukowanych z dostawą przez InPost Paczkomat 24/7 z kodem rabatowym ST0326
Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku.
*Rabat liczony od regularnej ceny oferty 165 zł.

PANI czytelnia.pl

-25%*



KUPON DO WYCIĘCIA str:241

OFERTA PREMIUM

27.03-01.04.2026 ONLINE

Dodatkowe 20% zniżki na wszystko. Odkryj ponadczasową modę damską, która podkreśla kobiecość i elegancję! Użyj kodu WIOSNA2026 na orsay.pl.

KUPON DO WYCIĘCIA str:229

-20%

orsay



eprasa.pl 1c6cd4137c

MODA

-20% Afibel

Rabat 20% + darmowa dostawa na całą kolekcję przy zakupach powyżej 250 zł na www.afibel.pl z kodem: SZW26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% ANATAKA

Rabat na nowości z kolekcji wiosna-lato 2026 dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.anataka.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% ANNE MARII we inspire women

Rabat na okulary przeciwsłoneczne, dostępny na annemarii.com, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

do -30% answear.

Rabat do -30% na wybraną ofertę, przy zakupie min. 2 produktów dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.answear.com z kodem: SZ

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% ARTELIONI / APART.pl

Rabat na biżuterię marki Artelioni obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem WIOSNA2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-30% ASTRATEX

Rabat na zakupy za min. 149 zł., dostępny na www.astratex.pl z kodem: WIOSNA2026
* nie dotyczy produktów PREMIUM i przecenionych. Promocja obejmuje BESTSELLERY.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% ATLANTIC

Bielizna męska i damska oraz homewear. Styl, komfort i jakość na każdy dzień. Rabat -20% na cały asortyment, dostępny na stronie www.atlantic.pl, kod: STYLOWEZAKUPY

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% BALAGAN

Rabat na całą kolekcję BALAGAN, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.balaganstudio.com, kod: BALAGAN20
Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% BATYCKI

Rabat 20 % na wybrane produkty marki BATYCKI z kodem rabatowym WIOSNA2026 dostępne w sklepach stacjonarnych i na www.BATYCKI.eu

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% BENEDICT HARPER

Rabat dotyczy produktów nieprzecenionych, dostępnych na www.benedictharper.com, kod: WIOSNA2026
Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-40% BIG STAR

Rabat na DRUGĄ SZTUKĘ obejmujący CAŁY asortyment w sklepach stacjonarnych BIG STAR, bigstar.pl oraz aplikacji mobilnej z kodem: WIOSNA2026.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% BIG STAR SHOES

Rabat 20% na całą nową kolekcję. Wejdź na stonę www.bigstarshoes.pl i ciesz się zniżką.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% bioeco BY ARKA 1927

Rabat na wszystko! Buty polskiej produkcji dostępne na www.bioeco-shoes.com, kod rabatowy: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25% blink bl;nk SALON OPTYCZNY

Rabat na oprawy przeciwsłoneczne i korekcyjne. Z wyłączeniem marki DITA, dostępny w salonach i na www.blinkblink.pl, kod:BLINK

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% BONAYS TWÓJ STYL

Spełnij modowe marzenia –20% na wszystko z kodem WIOSNA2026 na www.bonays.pl.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% bonprix.

Rabat -20% na cały asortyment w dniach 27.03-01.04.2026, dostępny na www.bonprix.pl, kod: WIOSNA2026. Minimalna wartość zamówienia 9,99 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20 -10 % BORGIO

Rabat 20% na produkty nieprzecenione przy zakupie min. 2 sztuk (z wyłączeniem outletów), dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.borgio.co, kod: WIOSNA2026, dodatkowe 10% przy zakupie min. 2 produktów (dotyczy outletów). Rabaty nie łączą się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-150 zł breuninger.com

Ekskluzywny rabat 150 zł przy zakupach za min. 750 zł na designerskie kolekcje Wiosna-lato dostępne na www.breuninger.com/pl z kodem: STYLOWE26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25% briju od 1920

Rabat -25% na biżuterię przy zakupach powyżej 299 zł., dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.briju.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% ButyRaj.pl

Rabat na cały asortyment, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.butyraj.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% by Insomnia

Rabat 20% na modele nieprzecenione, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.byinsomnia.com/pl kod rabatowy: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% CARGO by owee

Rabat na cały asortyment dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.cargobyowee.com, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-23% cloth. say hello to your new clothes

Rabat 23% od 369 zł z kodem WIOSNA23 na www.clothstore.pl. Nie dotyczy przecen i pobrań.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25% crocs™

Rabat na buty Crocs.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20% eleven story

Rabat na wszystko dostępny na www.elevenstory.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% ELIXA / APART.pl

Rabat na biżuterię, zegarki, smartwatche i akcesoria marki Elixa obowiązuje w salonach stacjonarnych APART i online na apart.pl z kodem WIOSNA2026. Oferta nie łączy się z innymi akcjami promocyjnymi i rabatami. Szczegóły u sprzedawcy i na stronie apart.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

-25%

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL

twojstyl.pl

-15%

Wygodne zakupy w sklepach ONLINE na

StyloweZAKUPY.pl

od 27 marca do 1 kwietnia



Wejdź i skorzystaj
z atrakcyjnych zniżek
do sklepów ONLINE
- szybko, łatwo i wygodnie!

-50%

stylowezakupy.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

-20% entago

Rabat 20% na całą nową kolekcję. Wejdź na stronę www.entago.pl i ciesz się zniżką.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-35% FEMESTAGE

-35% na całą kolekcję, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.femestage.com, kod: TS26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% GAPA FASHION

Rabat na KOLEKCJĘ. Dostępny również na www.gapafashion.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25% Gatta

Rabat na cały asortyment nieprzeceniony, przy zakupach za min. 199 zł w salonach i na gatta.pl oraz w outletach przy zakupach za min.149 zł. Kod: wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% GIACOMO CONTI

Rabat na nieprzecenione produkty w salonach stacjonarnych Giacomo Conti oraz Sunset Suits oraz na giacomo.pl z kodem: WIOSNA2026 na wszystkie kategorie. Promocje nie łączą się.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

do -30% GOMEZ PREMIUM & LUXURY

Rabat na wybrane produkty do -30% z kodem: WIOSNA2026 dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.gomez.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25% GUESS

Rabat 25% przy zakupach za min. 500zł kolekcji SS26 w sklepach Guess, Guess Jeans i Marciano by Guess z wyłączeniem kolekcji kapsułowych. Nie dotyczy outletów. Kod: STYLOWEGUESS26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-45% GEPETTO

Rabat 45% na oprawki i okulary przeciwsłoneczne marki GEPETTO dostępny na www.weargepetto.pl, kod: wiosna2026r *od cen bazowych

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

do -30% HEGO'S MILANO

Rabat do -30% na wybrany asortyment w sklepach stacjonarnych i na www.hegos.eu. Kod: HEGOS26 Promocje nie łączą się.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% HEXELINE

Rabat 20% na wybrane modele dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.hexe.com.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

do -75% INTYMNA ZACZNIJ OD BIELIZNY

Rabaty do -75% z kodem STYLOWE2026. Szczegóły na stronie www.intymna.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% IUMAN intimissimi uomo

Rabat 20% przy zakupach za min.250 zł. Oferta obowiązuje w sklepach stacjonarnych i na www.intimissimi.com z kodem: WIOSNA26. Promocja dotyczy produktów z kategorii męskiej i nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% Jacadi PARIS

Rabat -20% na kolekcję WIOSNA/LATO 2026 oznaczoną etykietą promocyjną, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.jacadi.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25% HEY DUDE

Rabat na buty Heydude dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.heydude.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

Rabat na wybrane towary 20% dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.klasycznebuty.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25% kontri.pl

Rabat na nieprzecenione produkty dostępne na www.kontri.pl i w sklepach stacjonarnych. Kod: STYL26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% L37 HANDMADE SHOES

Rabat na nową kolekcję SS2026 – 20% dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.l37.eu, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% Lee Cooper SINCE 1908

Rabat na nową kolekcję, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.leecooper.pl Kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25% LELOSI

Użyj kodu rabatowego: WIOSNA2026 na www.lelosi.pl, aby otrzymać 25% zniżki na kolekcję wiosna-lato. Promocji i kodów rabatowych nie można łączyć na tym samym produkcie.Zniżka nie dotyczy kart podarunkowych, produktów z Outletu, akcesoriów, produktów-niespodzianek ani zestawów.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% SunLoox Loox TWOJ OPTYK

Rabat na cały asortyment, dostępny również na www.sunloox.com, kod rabatowy: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-15% MAKO

Rabat na całą kolekcję torebek i butów MAKO dostępny on-line na www.mako-store.pl z kodem: WIOSNA2026 oraz w butiku stacjonarnym przy ul. Mokotowskiej 43 w Warszawie.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% Marc O'Polo EST. IN STOCKHOLM

20% zniżki na wybrane produkty z kolekcji Wiosna/Lato 2026 przy minimalnej wartości zakupów 399 zł, dostępne w sklepach stacjonarnych oraz na www.marc-o-polo.com i outletach od min. 499 zł. Oferta nie dotyczy rzeczy oznaczonych czarną kropką.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% martes SPORT

Rabat na marki premium z kodem: WIOSNA2026 dostępny w sklepmartes.pl/strefa-premium

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15% MINOU Cashmere

Rabat 15% na kolekcję kaszmirowych ubrań i dodatków, dostępny online na www.minou.pl i w butiku ul. Poznańska 3/13 w Warszawie, z kodem: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% MOLARE SIMPLE LOOKS GOOD

Rabat na całą kolekcję (z wyłączeniem produktów już przecenionych), dostępny na www.molare.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20% MOLTON

20% rabat na cały nieprzeceniony asortyment, dostępny w salonach stacjonarnych i na molton.pl. KOD: 26STYLOWO

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20% monnari Modnie być sobą...

-20% na wybrane produkty z metką „Stylowe Zakupy" z kolekcji Wiosna/Lato 2026 w salonach stacjonarnych. Dodatkowe -20% z kodem: STYLOWE20 na kolekcję Wiosna/Lato 2026 na emonnari.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c









PANI

SIŁA JEST KOBIETĄ

















SIŁA JEST KOBIETĄ

NOWY NUMER PANI JUŻ W SPRZEDAŻY

DO KUPIENIA W DOBRYCH PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY ORAZ NA czytelnia.pl
Z DOSTAWĄ DO DOMU. MAGAZYN PANI DOSTĘPNY RÓWNIEŻ W FORMIE E-WYDANIA

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/PANI.MAGAZYN

OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @PANI_MAGAZYN

eprasa.pl 1c6cd4137c

-20%

moora

Rabat -20% obowiązuje na cały asortyment przy zakupach za min. 199 zł., z wyjątkiem wyprzedaży i kart podarunkowych dostępny na www.moora.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

NAOKO®

25% rabatu na cały asortyment dostępny na www.naoko-store.pl z kodem: STYL25 i w butikach stacjonarnych.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-50%

nico odzież i obuwie

Rabat 50% na drugą tańszą rzecz, dostępny w salonach stacjonarnych i na www.nico.com.pl, kod: WIOSNA2026 Nie łączy się z innymi promocjami, akcjami i rabatami

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

nife

Rabat na wszystkie nieprzecenione produkty dostępny na stronie www.nife.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

OLIMPIA

Rabat 25% na cały asortyment dostępny www.olimpia.com.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

noq BY KNITTEX

Rabat na wszystkie nieprzecenione rajstopy -25% z kodem: WIOSNA2026 na www.noq.com.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

do -25 -40 %

Łódka OPTYK

Rabat do 25% na oprawy korekcyjne i do 40% na okulary przeciwsłoneczne Łódź Piotrkowska 153 Umów się na badanie wzroku 794-153-153 www.optyklodka.pl KOD: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

orsay

Dodatkowe 20% zniżki na wszystko. Odkryj ponadczasową modę damską, która podkreśla kobiecość i elegancję! Użyj kodu WIOSNA2026 na orsay.pl.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

PANTHER4U

Rabat na wybraną odzież skórzaną dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.panther4u.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

PARIOLI

Rabat 20% na złotą biżuterię oraz obrączki ślubne.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

Peek&Cloppenburg

peek-cloppenburg.pl

20% rabatu na wszystkie nieprzecenione produkty z kolekcji na sezon wiosna-lato przy zakupach za min. 499 zł ekskluzywnie dla uczestników programu INSIDER, i tych którzy do niego dołączą, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.peek-cloppenburg.pl. Kod: STYLOWE20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

do -70%

PRIMODO

ZACZNIJ OD MODY

Rabaty do -70% z kodem STYLOWE2026. Szczegóły na stronie www.primodo.com

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

PROMEES

Rabat 20% na nieprzecenione produkty dostępny na www.promess.pl, kod: Styl20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Z.ROBAK

Rabat na cały asortyment

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

SKÓRZANA

GALANTERIA SKÓRZANA

Rabat na cały asortyment, dostępny również na www.skorzana.com, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

SOLANO high-end performance

Rabat na oprawy CLIP-ON i okulary przeciwsłoneczne, dostępny na fashion.solano-shop.com, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

SEZAM JUBILER

Rabat na złote kolczyki dostępny w salonach i na www.jubilersezam.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-15%

SOLAR

Rabat na odzież przy zakupie dwóch sztuk i więcej dostępny w sklepach staacjonarnych i na www.solar.com.pl, kod: WIOSNA2026.* *Nie łączy się z przecenną

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

TEZENIS underwear

Rabat 20% przy zakupach za min. 120 zł. Oferta obowiązuje na www.tezenis.com z kodem: WIOSNA26, nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

TOUS

20% rabatu przy zakupie min. 2 produktów, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.tous.com.pl. Kod: TOUSPL2026. (dotyczy wybranego asortymentu. Obowiązuje regulamin).

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-50%

Triumph

Kup 2 produkty i otrzymaj -50% na drugi, tańszy produkt. Oferta obejmuje wybrany asortyment dostępny w sklepach stacjonarnych, outletach, wybranych sklepach partnerskich i na pl.triumph.com z kodem: Triumph50

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

VENUS GALERIA

Rabat 20 % na srebrną biżuterię artystyczną tworzoną w Kotlinie Kłodzkiej, dostępną w sklepie online na www.venusgaleria.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

VERONA JEWELLERY

Rabat 20% na drugą, tańszą sztukę z kodem: STYLOWE20 Akcja obowiązuje w Salonach Verona i na Verona.pl. Szczegóły promocji w regulaminie.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

VILLARO MODA MĘSKA

Rabat na wszystkie produkty marki Villaro dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.villaro.pl, kod: WIOSNA2026 Obowiązuje przy zakupach powyżej 299 zł i nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

VOLCANO All conditions comfort

Rabat na wszystko -20% od 429 zł, dostępny na www.volcano.pl, kod: STYLOWE26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

VOLCANO All conditions comfort

Rabat -30% na drugą, tańszą rzecz.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-15%

W.KRUK 1840

Rabat udzielany przy zakupie biżuterii złotej za min. 899 zł, srebrnej i akcesoriów za min. 299 zł, biżuterii Picky Pica za min. 199 zł, a także zegarka o wartości do 10 000 zł. Promocje nie łączą się. Szczegóły i wykluczenia dostępne w salonach i w regulaminie na wkruk.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

-20%

BUTOSKLEP made with passion

-20% na nieprzecenione trampki oraz obuwie sportowe na www.butosklep.pl, kod: STYLOWEBUTO

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

WILLSOOR

Rabat -20% na WSZYSTKIE PRODUKTY Z KLASYCZNEJ OFERTY przy zakupie za min 199 zł, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.willsoor.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

WITTCHEN

Rabat na nieprzecenione produkty przy zakupach z tej kategorii za min. 299,90 zł
*Oferta obowiązuje tylko w salonach regularnych i na wittchen.com. Nie łączy się z innymi akcjami specjalnymi. Kod: WITTCHENSTYL20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-45%

WOKULARACH.pl

Rabat 45% na oprawki i okulary przeciwsłoneczne SENJA, SIYU i GEPETTO dostępny na www.wokularach.pl, kod: wiosna2026r *od cen bazowych

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

WYPRZEDAŻE BIELIZNY

Rabat na nieprzeceniony asortyment w wyprzedazebielizny.pl. Kod: WIOSNA26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-50 lub -30 zł

zalando

Zniżka: 50zł z Zalando Plus, 30zł bez Plus z kodem: WIOSNA2026 na wybrane produkty przy zamówieniu za min.250 zł, dostępny na zalando.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

URODA

-30%

4ORGANIC NATURAL & VEGAN

Rabat na naturalne kosmetyki do całej rodziny marek 4organic, Derma, Joni, Zenz i Uniq dostępny na www.4organic.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-50%

AMBROZIAK SUPPLEMENTS

Rabat -50% na całą ofertę suplementów diety: SLIM PILL, HAIR PILL, SLOW AGEING PILL. Aktualne promocje w sklepie online nie łączą się. Kod rabatowy: SUPLEMENTY2026 na www.drambroziak.com

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

1986 BANDI PROFESSIONAL

Rabat na kosmetyki marki BANDI w sklepie bandi.pl, kod: stylowewiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

BASICLAB DERMOCOSMETICS

Rabat 20% na nieprzecenione produkty na www.basiclab.shop i w sklepie stacjonarnym. Kod WIOSNA2026. Promocje nie łączą się.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-30%

beBIO Cosmetics

Rabat na naturalne kosmetyki do pielęgnacji twarzy, włosów i ciała oraz perfumy beBIO Ewa Chodakowska, dostępny na Bebiocosmetiqs.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

BEZ OKULAROW .pl

Rabat na soczewki EyeLove -15% dostępny na www.bezokularow.pl, kod: wiosna2026r (*bez wielopaków, wyprzedaży, zestawów i sztuk)

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

Bielenda

Rabat na całą ofertę marki. Dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE2026. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

Bielenda PROFESSIONAL SUPREMELAB

Rabat na całą ofertę marek: Bielenda Professional i Bielenda Professional Supremelab. Dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE2026. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

błogo

Rabat 20% na wszystkie kosmetyki i akcesoria marki Błogo, dostępny na blogo.com.pl kod rabatowy: WIOSNA2026.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

Cashmere

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Cashmere dostępny na edax.pl, kod: Cashmere-Wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

CHANTARELLE Laboratory Derm Aesthetics

Rabat na wszystkie kosmetyki do pielęgnacji domowej dostępne na www.chantarelle.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Clarena

Rabat na kosmetyki marki Clarena -20% z kodem WIOSNA2026 na sklepie clarena.eu

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

CLINIQUE

30% rabatu przy zakupie minimum 2 produktów w salonach stacjonarnych Clinique za okazaniem kuponu z magazynu oraz na www.clinique.com.pl z kodem: STYLOWE26. Rabat nie obejmuje produktów miniaturowych oraz zestawów.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

CLARINS

Rabat na wszystko na www.clarins.pl z kodem: WIOSNA20 przy zakupach od 99 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

dermalogica

Rabat na cały asortyment. Oferta dostępna na www.dermalogica.pl oraz w autoryzowanych gabinetach Dermalogica. Kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

DERMIKA

Rabat na całą ofertę marki. Dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE2026. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

dottore COSMECEUTICI

Rabat 25% na cały asortyment dostępny w sklepie internetowym www.dottore.beauty, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

DR AMBROZIAK LABORATORIUM

Rabat -20% na całą ofertę, z wyłączeniem: mini produktów, akcesoriów i zestawów kosmetyków. Aktualne promocje w sklepie online nie łączą się. Kod rabatowy: WIOSNA2026 na www.drambroziak.com

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Dr Irena Eris

Rabat na całą markę Dr Irena Eris dostępny na www.drirenaeris.com, kod: STYLOWE20
Nie łączy się z innymi promocjami, nie dotyczy voucherów prezentowych.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Elever COSMETICS

Rabat na wybrane produkty na www.elevercosmetics.pl z kodem: WIOSNA2026 . Nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

3 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Twój STYL dostępny także z prezentami: maską anti-age do dłoni Shehand lub balsamem do ust z peptydami Your KAYA.
Możesz też kupić „Twój STYL" z wodą perfumowaną MIYA Morning, MIYA Day lub MIYA Night.
Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 1c6cd4137c

-20%

ELLA BACHÉ
PARIS . 1936

Rabat na wszystkie francuskie kosmetyki Ella Baché dostępny na www.ellabache.pl, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

Face Boom Body Boom

Rabat na całą ofertę marek: BodyBoom, FaceBoom i HairBoom. Dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE2026. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

do -109 zł

flaconi

Do 109 zł zniżki przy zakupach za min. 119 zł na www.flaconi.pl z kodem WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

GOLDEN ROSE

Rabat - 20% na całe zakupy powyżej 50 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-25%

GRZEGORZ DUŻY®
COSMETICS

Rabat na wszystkie kosmetyki do włosów dostępne w salonie oraz na www.grzegorzduzy.pl, kod: WIOSNA2026.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25%

HADA LABO TOKYO™

Rabat 25% na wszystkie kosmetyki marki Hada Labo Tokyo dostępny na edax.pl, kod: HadaLabo-Wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

HAIR2GO.PL

Rabat na kosmetyki do włosów Olaplex, ELEVEN Australia, K18, wybrane zestawy Oribe, S-HEART-S, Tokio Inkarami, Moroccanoil, Framar, Turtle Story, Color Wow i inne dostępny na hair2go.pl, kod: wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

2SKIN.PL

Rabat 30% na WSZYSTKO – legginsy sportowe, topy, staniki – dostępny na www.2skin.pl, kod WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

handy lab.®

Rabat na skuteczną pielęgnacje dłoni i stóp, dostępny na www.handylab.pl, kod: WIOSNA2026. Innowacyjne formuły, designerskie opakowania.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

ICON 16
BY KUBA BŁASZCZYKOWSKI

Rabat na wody perfumowane ikony piłki nożnej – Kuby Błaszczykowskiego, dostępny na icon16.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

INGLOT

STYLOWE20

Rabat na cały nieprzeceniony asortyment. Dostępny w wybranych sklepach stacjonarnych INGLOT oraz na www.inglot.pl, kod online: STYLOWE20 Promocje się nie łączą.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

Kiehl's
SINCE 1851

Rabat na Kiehl's przy zakupie 2 produktów dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.kiehls.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-50%

KLINIKA URODY
MADA

Rabat na pierwszy zabieg Icoone Laser.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-25%

KOI
rich cosmetics

Rabat 25% na kosmetyki + gratis do zakupów powyżej 400 zł., dostępny na www.koicosmetics.pl, kod: wiosna2026, nie dot. zestawów i akcesoriów.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

LAB·ONE
N°1 IN WELLNESS

Rabat na wybrane produkty - 25% dostępny na pl.labone.store z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

LANCÔME

Rabat -30% na wszystko oraz ekskluzywne mini produkty w prezencie!* Dostępny na www.lancome.pl, kod: WIOSNA2026
*Rabaty nie łączą się. Obowiązują wykluczenia.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

LaRose care

Rabat 20% na cały asortyment dostępny na www.larose.pl, kod: LASTYL

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

Laser DeLux

25% na WSZYSTKO dostępny w salonach i na www.laserdelux.pl z kodem: STYLOWE26 *Rabat obowiązuje na depilację laserową i wszystkie inne zabiegi, poza mezoterapią igłową. Nie łączy się z innymi promocjami i pakietami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

Lirene
DERMOPROGRAM

Rabat 20% na całą markę Lirene dostępny na www.lirene.pl, kod: STYLOWE2026 Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

L'OCCITANE
EN PROVENCE

Rabat na cały asortyment w pełnej cenie w sklepach stacjonarnych oraz na www.loccitane.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-15%

lubihair

15% na zakupy kosmetyczne i usługi w salonie LubiHair w Warszawie, ul. Poznańska 5, tel. 536 068 069

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

LVY
LOVELYCOSMETICS
BY ITALIAN BEAUTY

Rabat na świadomą pielęgnację! Wejdź na www.lvy.com.pl użyj kodu WIOSNA2026 i zadbaj o skórę!

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

MAC

25% rabatu na produkty marki MAC przy zakupie min. 2 pełnowymiarowych produktów w salonie MAC* lub na stronie www.maccosmetics.pl/ KOD: STYLOVEMAC26. *w promocji nie biorą udziału produkty już przecenione, nowości, Mini MAC oraz produkty z linii MAC VIVA GLAM.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-15%

MIYA
COSMETICS

Rabat na całą ofertę marki. Dostępny na www.miyacosmetics.com, kod: STYLOWE2026, łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

M◦61
PERFUME LAB
GRASSE / WARSAW

Rabat na cały asortyment dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.mo61.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-30%

mokosh
cosmetics

„Rabat 30% na kosmetyki MOKOSH w sklepie internetowym www.mokosh.pl z kodem: WIOSNA2026 i stacjonarnie ul. Trenów 53, Laski k. Łomianek Rabat nie łączy się z innymi promocjami."

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

lu lua

Rabat na wybrany asortyment w Perfumerii Lulua do 20% i na www.lulua.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL
twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl
PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI
WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl	PANI	WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

-30%

NOBLE HEALTH
Premium Wellness

Rabat na zakupy online na www.noblehealth.pl - wpisz kod: WIOSNA2026 i skorzystaj z promocji!

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

paulinaschaedel

Rabat na wszystko dostępny na www.paulinaschaedel.com, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

Perfecta

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Perfecta dostępny na edax.pl, kod: Perfecta-Wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

PAESE

Rabat 30% na zakupy w sklepie www.paese.pl. Kod: WIOSNA2026. Promocje nie łączą się.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Pharmaceris

Rabat 20% na całą markę Pharmaceris dostępny na www.pharmaceris.com, kod: STYLOWE Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

PUDER IKREM

„20% rabatu na cały asortyment dostępny na www.puderikrem.pl, kod: WIOSNA2026
Oferta nie łączy się z innymi promocjami."

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

purlés
LABORATOIRES DE BEAUTÉ

Rabat na cały asortyment -20% dostępny na sklep.purles.pl z kodem rabatowym: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

REVITALASH
COSMETICS

Rabat na cały asortyment sklepu revitalash.pl z kodem: WIOSNA2026 oraz w sklepie stacjonarnym w Poznaniu.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25%

SENSUM MARE
NATURAL SKINCARE

Rabat 25% na wszystkie kosmetyki, dostępne na www.sensummare.pl, kod: Stylowe25

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

SHEFOOT
–LABORATORIES–

Rabat na całą ofertę marek: SHEHAND, SHEFOOT i SHECARE. Dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE2026. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

skin eXpert
zdrowie • uroda • piękno

Rabat na dermokosmetyki dostępne stacjonarnie i na www.skinexpert.pl z kodem: STYLOWAWIOSNA2026*
*nie dotyczy marek HairMax, Mito-Pharma, Medical Z, Pro Xn.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-15%

SKINARTÉ

Rabat na całą ofertę marki. Dostępny na www.bielenda.com, kod: STYLOWE26. Nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

soczewki24
salony optyczne

Rabat 30% na oprawki korekcyjne i okulary przeciwsłoneczne dostępny w salonach i na www.soczewki24.pl, kod: STYLWIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-10%

Postbiotyk SANPROBI® Premium

The Akkermansia Company™

Rabat 10% na produkty z linii SANPROBI® PREMIUM: SANPROBI® PREMIUM, SANPROBI® PREMIUM Slim oraz SANPROBI® PREMIUM Beauty. Kod: stylowezakupy10*, akkermansia.pl, *ważny do 1.04.2026 r.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

STARA MYDLARNIA

Rabat na wszystkie kosmetyki dostępny stacjonarnie i na www.staramydlarnia.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-30%

sway

Rabat na wyjątkowe, kobiece wody perfumowane SWAY by Aga Kaczorowska, dostępny na swaycosmetics.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

swederm

Rabat na produkty nieobjęte inną promocją, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.swederm.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

THALGO
LA BEAUTÉ MARINE

Rabat na wszystkie morskie kosmetyki Thalgo dostępny na www.thalgo.pl, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

tołpa.

Rabat na całą ofertę marki. Dostępny na www.tolpa.pl, kod: STYLOWE2026, łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

topestetic

Rabat na wybrane kosmetyki na www.topestetic.pl/stylowe, kod: STYLOWE Dostępne bezpłatne porady kosmetologów i darmowa dostawa.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

twojesoczewki

Rabat na produkty marki EyeLove -15% dostępny na www.twojesoczewki.com, kod: wiosna2026r

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

Viu Viu OPTICA

Rabat 30% na oprawki korekcyjne i okulary przeciwsłoneczne dostępny na www.soczewki24.pl, kod: STYLWIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

WEGE UMAMI

Rabat na przemyślany prozdrowotny roślinny catering całodzienny od WEGE UMAMI dostępny na www.wegeumami.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

tołpa.
white ON

Rabat na całą ofertę marki. Dostępny na www.tolpa.pl, kod: STYLOWE2026, łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

YONELLE

Do -30% na kosmetyki YONELLE z kodem: WIOSNA2026. Kod nie obejmuje nowości.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

YOPE
Naturalnie Niezwykłe

Rabat 20% na cały asortyment dostępny na www.yope.pl, kod: STYL20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-30%

YOSKINE

Rabat 30% na wszystkie kosmetyki marki Yoskine dostępny na edax.pl, kod: Yoskine-Wiosna2026

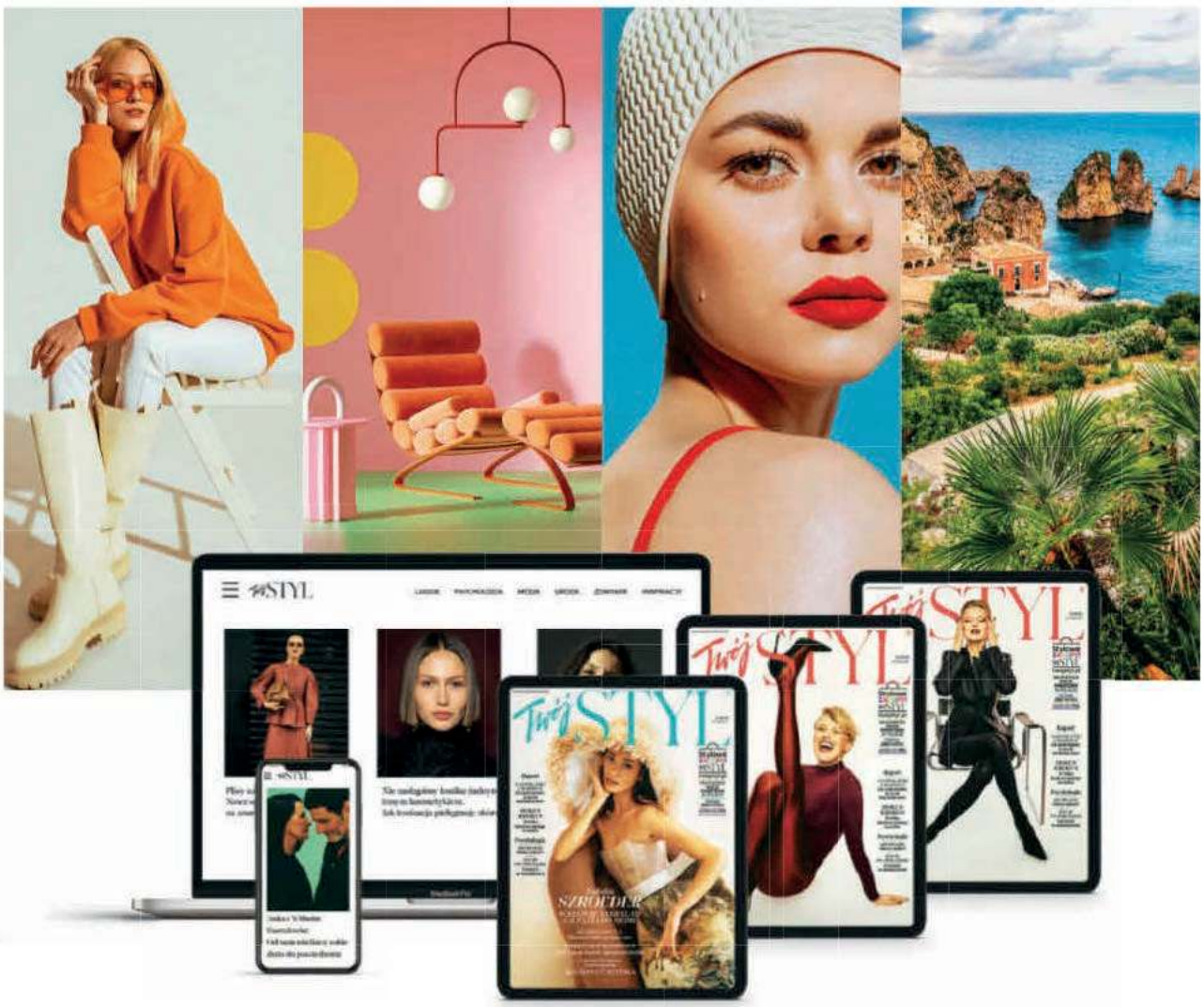
KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE URODA PODRÓŻE



Więcej informacji na:

twojstyl.pl

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

Fot. 123rf, AdobeStock

eprasa.pl 1c6cd4137c

-40%

YVES ROCHER FRANCE

Rabat na 1 kosmetyk, udzielany od ceny regularnej, dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.yves-rocher.pl, kod online: wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

USŁUGI

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-100zł

body evolution

100zł przy zakupie za min 300zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

60 dni

BookBeat.pl

60 dni darmowego okresu próbnego w Bookbeat (60 godzin słuchania), dostępne na www.bookbeat.pl, kod: stylowe60

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

Czas na Herbatę

Rabat na herbaty i kawy na wagę - 25%, rabat nie łączy się z innymi promocja, dostępny na www.czasnaherbate.net; kod: Wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

ekwiaty® ekspres kwiatowy

Rabat 20% na dowolny produkt dostępny na www.e-kwiaty.pl, kod: Styl20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

HOLI·BALI

20% na WSZYSTKO dostępny w salonach i na www.holibali.pl/lodz kod: STYLOWE26 *Nie łączy się z innymi promocjami i pakietami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-50%

MEDICOVER OPTYK

-50% rabatu na oznaczone oprawy korekcyjne i okulary przeciwsłoneczne oraz -15% rabatu na szkła dostępne w salonach Medicover Optyk.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-50%

okko

-50% rabatu na oznaczone oprawy korekcyjne i okulary przeciwsłoneczne oraz -15% rabatu na szkła dostępne w salonach OKKO.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

Rabat

orange

Przejdź do Orange stylowo i płać mniej. Kup Plan M w cenie tańszego Planu S. Zyskasz nawet 500 GB/mies. Sprawdź na orange.pl/stylowe-zakupy lub u sprzedawcy z hasłem: Stylowe z Orange.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

PIJALNIE E.Wedel CZEKOLADY

Rabat na zakupy w czekoladowym sklepie internetowym www.sklep.wedelpijalnie.pl, kod: STYLOWEZAKUPY2026W *Rabat nie obejmuje kategorii Klasyki E.Wedel i Na prezent oraz nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

PIJALNIE E.Wedel CZEKOLADY

Rabat na gorące czekolady klasyczne 140 ml - 2 w cenie 1, bo razem przyjemniej!* *Promocja ważna w wybranych lokalizacjach

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

So coffee

20% rabat na kawę

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

E-TORTY.PL SŁODKIE PRZESYŁKI

Rabat na torty z dostawą w całej Polsce dostępny na www.e-torty.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

1+1

ZIKO OPTYK

Drugie okulary korekcyjne lub przeciwsłoneczne za 1 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

DOM I WNĘTRZE

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-20%

CHODZIEŻ 1852

Rabat dostępny w Salonach Firmowych oraz na porcelana.pl. Promocja nie obejmuje linii Koneser i produktów wcześniej przecenionych. KOD: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

ĆMIELÓW 1790

Rabat dostępny w Salonach Firmowych oraz na porcelana.pl. Promocja nie obejmuje linii Koneser i produktów wcześniej przecenionych. KOD: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

Ćmielów Design Studio

Rabat dostępny w Salonach Firmowych oraz na porcelana.pl. Promocja nie obejmuje linii Koneser i produktów wcześniej przecenionych. KOD: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25%

dafi

Rabat na dafi.pl nie łączy się z promocjami, outletem i subskrypcją. Kod: STYL26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-10%

dekoria

Rabat 10% na cały asortyment dostępny na dekoria.pl i w sklepach stacjonarnych, kod: WIOSNA2026 nie łączy się z innymi rabatami i promocjami oraz nie dotyczy kolekcji Premium. Rabat nalicza się w koszyku przy zakupach powyżej 499zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-50 -20 %

DESENIO

Rabat 50% na plakaty, 20% na ramki oraz obrazy na płótnie dostępny na www.desenio.pl, kod: WIOSNA2026. Nie dotyczy plakatów personalizowanych.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-15%

eurofloristi THERE'S ALWAYS A REASON

Rabat 15% na wszystkie kwiaty z dostawą na terenie Polski, dostępny na www.euroflorist.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

Stylowe ZAKUPY! Twój STYL twojstyl.pl

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

AŻ 6 DNI RABATÓW 27 MARCA - 1 KWIETNIA 2026

Pełna lista sklepów objętych akcją dostępna jest na stronie twojstyl.pl

Sprawdź również kupony rabatowe do sklepów ONLINE na StyloweZAKUPY.pl

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

PANI

WYGODNE ZAKUPY W SKLEPACH ONLINE NA StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

-10%

eye on design

Dołącz do miłośników designu! Rabat na cały asortyment dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.eyeondesign.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25%

Fine Dine
PROFESSIONAL TABLETOP & BAR

Rabat na cały asortyment sklepu (obniżka naliczana od ceny podstawowej), dostępny na www.finedine.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

inmondo
room to discover

Rabat na zakupy w Inmondo – stwórz wymarzony pokój dziecka! Dostepny w sklepie stacjonarnym i na www.inmondo.pl, kod: WIOSNA26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

KARENSKI.PL

Rabat na wybrane kolekcje dostępne na www.karenski.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

Premia
25%

KLER
EST2 | 973

Premia 25% przy zakupie mebli w salonach Kler – do odbioru z oferty salonów. Przy zakupie na www.kler.eu - do odbioru w sklepie internetowym, kod: PREMIA25 Rabat 17% na akcesoria, kod: RABAT17
Premia i rabat zgodnie z regulaminem. Promocja nie dotyczy kuchni.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-25%

kronosfera
Inspiracje | Sklep | Porady

Rabat na płyty meblowe i blaty dostępny na www.kronosfera.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

kronosfera
Inspiracje | Sklep | Porady

Wodoodporne panele podłogowe i laminowane panele podłogowe dostępne na www.kronosfera.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Rabat na -20% na cały asortyment La Millou, dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.lamillou.com.pl. Skorzystaj już teraz! Kod: WIOSNA20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

LE CREUSET

Z tym kuponem, rabat -20% na produkty marki Le Creuset w sklepach stacjonarnych. Oferta nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

LEIFHEIT

20% rabatu na cały asortyment dostępny na www.leifheitsklep.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

LENOX
American by Design

Rabat na produkty marki dostępne w salonach Rosenthal i na www.lenox-shop.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

LUBIANA

Rabat dostępny w Salonach Firmowych oraz na porcelana.pl. Promocja nie obejmuje linii Koneser i produktów wcześniej przecenionych. KOD: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-20%

MAISON
BERGER
PARIS
1898

Rabat na produkty marki dostępne w salonach Rosenthal i na www.maisonbergerparis.com.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

Mensa Home
porcelain & more

Rabat na wybrany asortyment. Szczegóły na www.mensahome.eu/stylowe-zakupy. Kod online: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

outletmeblowy.pl

Dodatkowy rabat 20% na całą ofertę www.outletmeblowy.pl z kodem: WIOSNA2026 Rabat dotyczy również produktów przecenionych.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

POD PIERZYNA

Rabat na cały asortyment sklepu z wyposażeniem domu podpierzyna.com KOD: STYLOWE

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

CMIELÓW 1790 | CHODZIEŻ 1852 | Cmielów Design Studio | LUBIANA
POLSKA GRUPA PORCELANOWA

Rabat dostępny na porcelana.pl. Promocja nie obejmuje linii Koneser i produktów wcześniej przecenionych. Skorzystaj z kodu: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

Rosenthal

Rabat na produkty marki dostępne w salonach i na www.rosenthal.pl, kod: STYL2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

selene
materace

Rabat na materace i poduszki profilowane marki Selene dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.selene.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-15%

PUSZMAN

Rabat na całą ofertę mebli tapicerowanych, dostępny w wybranych salonach i na www.puszman.com, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-15
-10 %

Shark NINJA

Rabat 15% na multistylery Shark FlexStyle z kodem: FLEX15 oraz 10% na cały asortyment SharkNinja z kodem: SHARKNINJA10, dostępny na www.sharkclean.pl, www.ninjakitchen.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

stilano

Rabat na meble marki ACTONA w Stilano.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-12%

Sto Krzesel

Rabat na wszystkie nieprzecenione produkty w sklepie stacjonarnym i na stokrzesel.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-12%

Rabat -12% na cały asortyment sklepowy, dostępny na www.ubierzswojesciany.pl, kod: WIOSNA2026 nie łączy się z innymi promocjami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

eprasa.pl 1c6cd4137c

PANI

Zamów prenumeratę lub e-wydanie!

ZAWSZE W ATRAKCYJNEJ CENIE!



PROMOCJA!
W dniach 27.03–1.04
wejdź na
StyloweZAKUPY.pl
i kup roczną prenumeratę wydań drukowanych z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7 z rabatem **25%**.
W koszyku wpisz kod **ST0326**.*

czytelnia.pl

SZCZEGÓŁY AKTUALNEJ OFERTY NA CZYTELNIA.PL
TEL.: 67 210 86 05 LUB 67 354 16 05 W GODZINACH 8–18
E-MAIL: PRENUMERATA@BAUER.PL

* Rabat liczony od regularnej ceny (165 zł) rocznej prenumeraty z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7.

eprasa.pl 1c6cd4137c

-25%

Wosk i Knot

Rabat na Zapachowe Świece Sojowe dostępny na www.woskiknot.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

ZŁOTY WIDELEC

Rabat na cały asortyment również przeceniony w wysokości -20%, dostępny na www.zlotywidelec, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15 -20 %

ZWIEGER haus & küche

15% rabatu na asortyment nieprzeceniony dostępny na www.zwieger.pl, kod: WIOSNA2026. Dodatkowe 5% po przystąpieniu do Zwieger Master Club

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

INNE

-20%

amumu

Rabat -20% z kodem: STYLOWE26. Kupon nie łączy się z innymi kuponami, nie dotyczy kart podarunkowych oraz produktów marek obcych, dostępny na www.amumu.pl

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

autoprezent.pl

Rabat 20% na WYBRANE vouchery prezentowe. www.autoprezent.pl, kod: STYLOWE2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

Baby and Mam

Rabat na cały asortyment z wyłączeniem bonów podarunkowych dostępny na www.babyandmam.pl, kod: STYLOWY2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-35%

EGMONT.pl

Rabat 35% na całą ofertę Egmont dostępny na www.egmont.pl, kod: StyloweEgmont

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-22%

fit catering

Rabat 22% na wszystkie diety Fit Catering, dostępny na www.fitcatering.pl, kod: WIOSNA2026 *Nie dotyczy zamówień testowych, diet Duo i Trio, dodatków do diety ani dodatkowych posiłków. *Kod promocyjny nie łączy się z innymi rabatami.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25%

FIVE O'CLOCK TEA AND COFFEE SHOPS 1990

25% na wszystkie kawy i herbaty sypane dostępny w sklepach stacjonarnych i na www.fiveoclock.eu, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

-20%

foodly.

Rabat na wszystkie zupy Foodly dostępny na www.foodly.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

OpakSystem

Rabat na taśmy pakowe MOLTA dostępny w sklepie stacjonarnym i na www.opaksystem.pl, kod: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 plus ONLINE**

do -30%

JBL

Rabat na wybrane produkty nalicza się automatycznie po wpisaniu kodu: WIOSNA2026 w koszyku na pl.jbl.com

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Kiddy Moon

Rabat na nieprzecenione produkty z oferty sklepu www.kiddymoon.pl z kodem: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

PWN KSIĘGARNIA INTERNETOWA

Rabat 20% na wydawnictwo PWN (tylko książki papierowe), dostępny na www.pwn.pl, kod: StylowePWN

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

MOTO PREZENT.PL

Rabat 20% na wybrane jazdy supersamochodami na www.motoprezent.pl. kod: MOTOSTYL26

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

Natulim

Rabat -20% na wszystkie produkty i na pierwszy zakup na www.natulim.pl i w subskrypcji. Kod rabatowy: PORZĄDKI20

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25*%

PANI czytelnia.pl

Roczna prenumerata wydań drukowanych z dostawą przez InPost Paczkomat 24/7 z kodem rabatowym ST0326 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony od regularnej ceny oferty 165 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25*%

PANI czytelnia.pl

ROCZNA PRENUMERATA WYDAŃ CYFROWYCH 12 e-wydań PANI z kodem rabatowym ST0326 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony od regularnej ceny oferty 69 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25*%

Twój STYL czytelnia.pl

Roczna prenumerata wydań drukowanych z dostawą przez InPost Paczkomat 24/7 z kodem rabatowym ST0326 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony od regularnej ceny oferty 179 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-25*%

Twój STYL czytelnia.pl

ROCZNA PRENUMERATA WYDAŃ CYFROWYCH 12 e-wydań Twojego STYLU z kodem rabatowym ST0326 Wejdź na stylowezakupy.pl, kliknij w kupon, złóż zamówienie, wpisz i zaakceptuj kod rabatowy w koszyku. *Rabat liczony od regularnej ceny oferty 69 zł.

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-20%

PZWL KSIĘGARNIA MEDYCZNA

Rabat 20% na wydawnictwo PZWL (tylko książki papierowe), dostępny na www.pzwl.pl, kod: StylowePZWL

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

-10%

Showroom Lenovo & Motorola

Rabat na urządzenia Lenovo i Motorola. Hotel Warszawa (wejście od ul. Świętokrzyskiej).

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026**

-20%

sleepee GOOD SLEEP MATTERS

Rabat na 20% na cały asortyment z wyłączeniem zakładki sale i outlet dostępny na www.sleepee.pl, kod: Wiosna2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

-15%

VASCO Translator

Rabat 15% na VASCO TRANSLATOR Q1 dostępny na www.vasco-electronics.pl, KOD RABATOWY: WIOSNA2026

KUPON RABATOWY | **27.03-01.04.2026 ONLINE**

WYGODNE ZAKUPY
W SKLEPACH ONLINE NA
StyloweZAKUPY.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

NAJWIĘKSZA AKCJA RABATOWA W POLSCE!

-25%

Stylowe® ZAKUPY! Twój STYL

twojstyl.pl

-15%

Wygodne zakupy w sklepach ONLINE na

StyloweZAKUPY.pl

od 27 marca do 1 kwietnia



Wejdź i skorzystaj
z atrakcyjnych zniżek
do sklepów ONLINE
- szybko, łatwo i wygodnie!

-50%

stylowezakupy.pl

eprasa.pl 1c6cd4137c

RMF CLASSIC

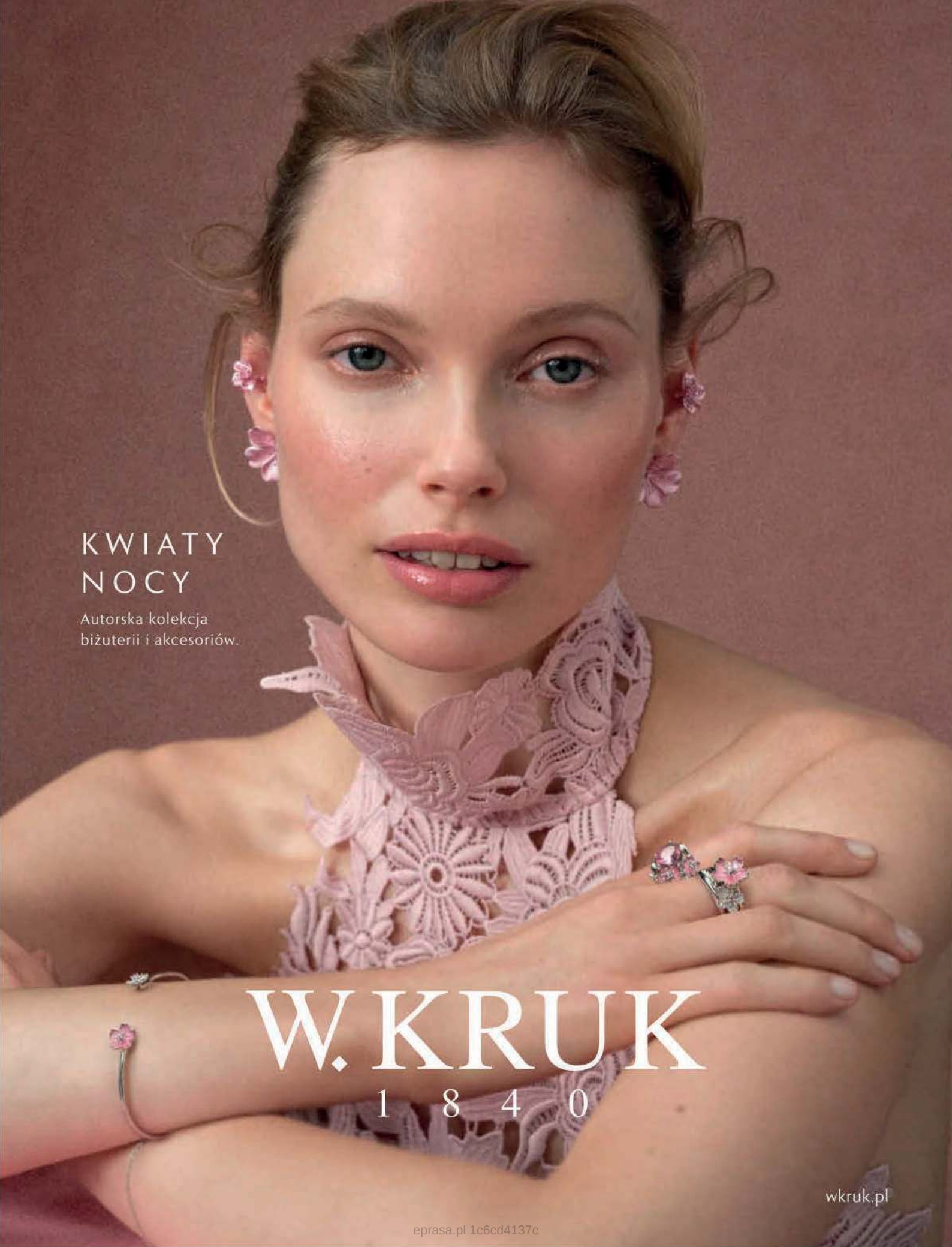
MOCARTY

sztuka nabiera mocy

Gala MocArtów RMF Classic

24 marca

Śledź **rmfclassic.pl**
i poznaj zwycięzców!



eprasa.pl 1c6cd4137c