NUMER 7 (432) LIPIEC 2026

# Twój STYL®

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT



## Raport

*POLKA SOLO: wybór, konieczność, etap?*

TEATRALNY DEBIUT ROKU
*Hugo* TARRES
*Hamlet na terapii*

*Janusz* CHABIOR
*Jestem kolesiem spod dobrej gwiazdy*

## Psychologia

KRYZYS SUPERMENKI
*Depresja, której nie widać*

*Te, co bzyczą i latają*
*CZUŁE O OWADACH*

*Temat numeru*
ŻYCIE WE ŚNIE

*DELFIN, NIEDŹWIEDŹ, WILK – sprawdź swój chronotyp*

*RAZEM CZY OSOBNO? Jak wyspać się we dwoje*

*OKIEM ARCHITEKTA: tajemnice sypialni*

# *KATARZYNA HERMAN*
*DO SZCZĘŚCIA TRZEBA CHLEBA I SADZENIA RÓŻ*

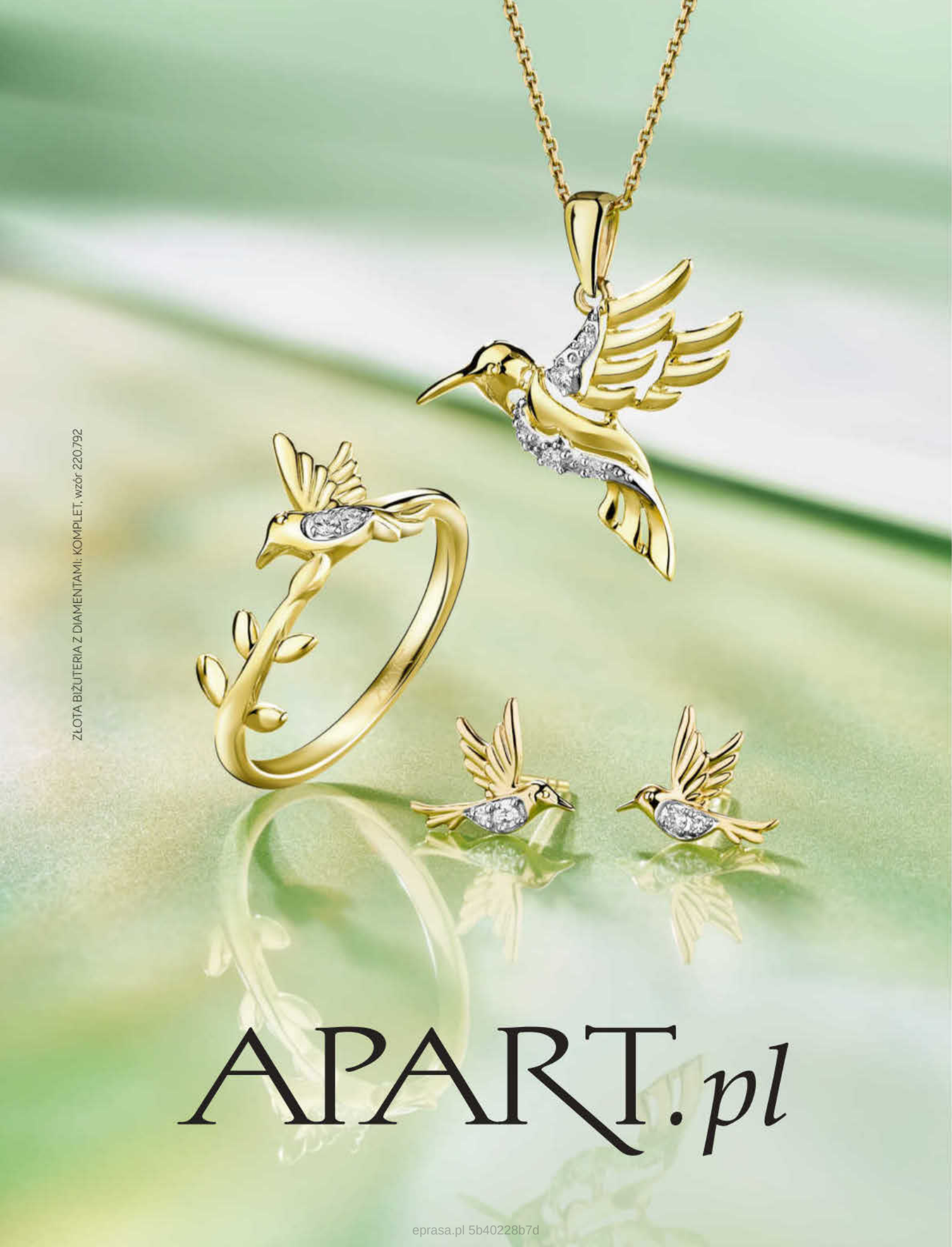
INDEKS 379255
ISSN 0867-1826
9 770867 182607 07
NUMER W SPRZEDAŻY DO 30.06.2026
WWW.TWOJSTYL.PL


MAYBACH


THE ART OF ARRIVAL
MAYBACH
DIABEŁ SIĘ UBIERA U PRADY 2
TYLKO W KINACH
©2026 20th Century Studios



epirasa.pl 5b40228b7d




eprasa.pl 5b40228b7d

wkruk.pl

# KWIATY NOCY

Autorska kolekcja
biżuterii i akcesoriów.



eprasa.pl 5b40228b7d




eprasa.pl 5b40228b7d


MONDAY
ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DAY-DATE
28
SUPERLATIVE CHRONOMETER
OFFICIALLY CERTIFIED
SWISS MADE



# REACH FOR THE CROWN

DAY-DATE

W.KRUK
1840



ROLEX

eprasa.pl 5b40228b7d

PATEK PHILIPPE

GENEVE

DAJ POCZĄTEK NOWEJ TRADYCJI



ZEGAREK PATEK PHILIPPE NIE NALEŻY TYLKO DO CIEBIE.

DBASZ O NIEGO DLA PRZYSZŁYCH POKOLEŃ.

CALATRAVA REF. 5226G

eprasa.pl 5b40228b7d




W. KRUK
1 8 4 0

Europejski Boutiques · Hotel Raffles Europejski Warsaw
Krakowskie Przedmieście 13 · 00-071 Warszawa
Tel. +48 783 458 150 · wkruk.pl

eprasa.pl 5b40228b7d

Twój STYL®

LIPIEC 2026 www.twojstyl.pl



## 24
### Katarzyna Herman
**Umiem żyć sama, a jednak chciałabym kogoś spotkać. Lubię mieć mężczyznę u boku, pogadać, przejrzeć się w jego oczach.**



## 40
### Hugo Tarres
**Gdy Jan Englert zaproponował mi rolę Hamleta, to jakbym stanął na linie rozpiętej między zachwytem a przerażeniem. Postanowiłem, że pójdę na terapię, żeby uporządkować natłok myśli.**



## 94
### Janusz Chabior
**To, co nabroiłem, chyba odkupiłem. Cenię to, że w końcu wyszedłem na prostą. Choć moje życie to nie był zjazd na sankach z łagodnej górki.**

## *TEMATY Z OKŁADKI*

24 KATARZYNA HERMAN
Nie musi pić ani palić, mówi, że aktorstwo jest jej narkotykiem. Ale poszła na odwyk. Chce mieć czas dla dzieci, znaleźć miłość.

40 HUGO TARRES
Zaczął z wysokiego C – za debiut w *Hamlecie* u Jana Englerta dostał brawa. Teraz trzeba sukces unieść, nie zadzierać nosa, pomyśleć, co dalej.

64 RAPORT
Singielka nie budzi współczucia. Bycie solo wybieramy świadomie, by żyć na swoich zasadach, nie męczyć się w marnym związku.

94 JANUSZ CHABIOR
Nie chodził prostymi drogami, dojrzewał do życia we dwoje. Mówią, że to trudne, ale miłość go zmieniła. Drapieżnik oswojony?

124 TE, CO SKACZĄ I LATAJĄ
Miejmy serce dla owadów, bo są inteligentne, wrażliwe i potrzebne w przyrodzie, przekonuje biolożka.

## *PSYCHOLOGIA*

100 DEPRESJA SUPERMENEK
Psychiczny ból maskowany uśmiechem to problem kobiet sukcesu. Jak sobie z nim radzić?

---

**NASZE OKŁADKI: KATARZYNA HERMAN – ZDJĘCIA** aleksandra zaborowska **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTKI** anita mielczarek **MAKIJAŻ** aneta kostrzewa/visual crafters **FRYZURA** tomek mickiewicz/vda **SCENOGRAFIA** monika zgoda **PRODUKCJA** marta sech



**UBRANIE**
top twin set, spodnie robert czerwik, kolczyki elixa, apart



**UBRANIE**
sukienka le petit trou, baleriny liviana conti



**UBRANIE**
top farm rio, s'portofino, spodnie the odder side, kolczyki rosenblaum, chodaki vintage

eprasa.pl 5b40228b7d



MARCO BICEGO

W. KRUK
1840

eprasa.pl 5b40228b7d




# Twój STYL®







## MAGAZYN


48 **Małgorzata Oliwia Sobczak**
Pisze mroczne kryminały, żeby pokonać traumy przeszłości. Jej własna psychoterapia pozwala i nam oswoić się ze złem świata.

56 **Gdy zamykam oczy**
Jednym odsłaniają przyszłość, innym pomagają zapomnieć o przeszłości. Co widzą w snach: psycholożka, reżyserka, pisarz?

74 **Akademia wartości**
Akcja influencera Łatwoganga uruchomiła w nas odruch dobra. Pomagając, zmieniamy świat i zyskujemy sens życia.


## PSYCHOLOGIA


84 **Twój zegar biologiczny**
Poznaj swój chronotyp i sprawdź, jaki rytm życia mu sprzyja. Drobne zmiany mogą przynieść duże efekty.

88 **Sen i miłość**
Czy osobne sypialnie oznaczają kryzys w relacji?


## KULTURA


108 **Gwiazda opery**
Tomasz Konieczny, wybitny bas-baryton, o kulisach największych scen świata.

112 **Podróże filmowe**
Kulturalny trend lata: zwiedzamy Europę tropem ekranowych bohaterów.

116 **Polecamy!**
*Drugie życie*, film nagrodzony na festiwalu w Wenecji, i nową płytę Jakuba Józefa Orlińskiego.


## PIĘKNE ŻYCIE


132 **Poczuj lato**
Zieleń, głos ptaków, poza tym... cisza. Odpoczynek od technologii. Ekspertka podpowiada miejsca, gdzie słychać tylko bicie serca.

138 **Cuda-wianki**
Odkrywamy na nowo mitologię... słowiańską. Miejsca i festiwale etno, na które warto się wybrać.

146 **Letnie rozkosze**
Pachnące poziomki, soczyste maliny, brudzące palce czarne jagody. Skuś się na owocowy deser.

166 **W co się pakujesz?**
(Prawie) wszystko, o co chcesz zapytać lekarza medycyny podróży.


## MODA


182 **Letnie kwiaty**
Sukienki, spódnice, garnitury kipiące od barwnej energii. Nasza sesja na nowy sezon.

190 **Akademia wzorów**
Sielskie scenki na tkaninie, czyli urocze toile de jouy.

194 **Zjawisko**
Wystawy mody – za co je kochamy? Podpowiadamy, co warto zobaczyć.


## URODA


206 **Najlepsze pod słońcem**
Filtry UV pod lupą – ekspert zdradza nam całą prawdę o kosmetykach przeciwsłonecznych.

212 **Piękno rodzi się nocą**
W czasie wakacji mamy wreszcie czas na wieczorne rytuały upiększające. Pomagają urodzie, zdrowiu i samopoczuciu.


eprasa.pl 5b40228b7d


CALZEDONIA
THE BIKINI EXPERT.

# *Wschód słońca wciąż na ciebie czeka*

Kobiety od zawsze są siłą. Przez wieki dawałyśmy przykład odwagi, zaradności, miłości i czułości. Ta siła to nasz potencjał. Ale czasem – w środku – czujemy się bezradne i puste. Najbardziej boli nas obojętność, gdy ten, kogo kochamy, nie rozumie naszych potrzeb. Czujemy się nikim, gdy brak uwagi i czułości jest codziennością. Choć pełne pytań, mamy jednak w sobie iskierkę nadziei.

Kiedy byłam małą dziewczynką, babcia – kobieta mądra i przenikliwa – często powtarzała: „Aniu, pamiętaj, jesteś piękna i bystra, zasługujesz na miłość, czułość i uwagę. Wsiądź do pociągu życia, który zawiezie cię do wymarzonego celu, ale pamiętaj – pracuj dobrze, bądź uczciwa, czujna na wszystko i nie zatrać apetytu na odkrywanie świata". Wtedy śmiałam się z tych słów. Dziś jako matka czwórki dorosłych dzieci zrozumiałam, że w tym pędzie codzienności zatraciłam siebie. Osoba, którą pokochałam, z którą pragnęłam wspólnie się zestarzeć, żyje OBOK mnie. Niby jesteśmy razem, ale jednocześnie osobno. Z dnia na dzień staliśmy się dla siebie obcy. Chcemy być razem, lecz czy to wystarcza? Dlatego musimy pielęgnować własne pasje, zainteresowania, marzenia, dbać o siebie, o radość życia, samorealizację. Nie patrzeć wstecz, myśleć o tym, co możemy zrobić dla siebie. Takich kobiet jak ja (i może jak ty?) jest wiele – zagubionych, lecz pragnących odnaleźć dawną siebie. Nie obwiniaj się, bo życie jest po to, aby przeżyć je pięknie. Dlatego zatrzymaj się i zastanów, czy to, o co walczyłaś, daje ci pełnię szczęścia. Pamiętaj – nawet jeśli czujesz się jak pusty orzech, jak zamknięty pokój, wschód słońca wciąż na ciebie czeka. Wsłuchaj sie w jego zew, uwierz w nowy dzień i daj z siebie wszystko. Nie jesteś sama – jesteś silna, jesteś warta miłości i zasługujesz na to, by mieć własne marzenia i by je spełniać. **Ania**

**Czekamy na Wasze listy. Prosimy o podpisanie się i podanie adresu do wiadomości redakcji.**
listy@twojstyl.pl


Twój STYL®

Redakcja: ul. Motorowa 1, 04-035 Warszawa
adres w internecie: **www.twojstyl.pl**, e-mail: **redakcja@twojstyl.pl**,
e-mail: **imię.nazwisko@bauer.pl**

**Redaktor naczelny** JACEK SZMIDT, *jacek.szmidt@bauer.pl*
**Dyrektor artystyczna** KATARZYNA PLUTA-BIAŁEK, *katarzyna.pluta-bialek@bauer.pl*
**Edytorki** JOANNA NOJSZEWSKA, *joanna.nojszewska@bauer.pl*
JOANNA LORYNOWICZ, *joanna.lorynowicz@bauer.pl*
MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, *malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl*
ANNA JASIŃSKA, *anna.jasinska@bauer.pl*
**Sekretarze redakcji** JOANNA MIECUGOW, *joanna.miecugow@bauer.pl*
MARTA SOBOLEWSKA, *marta.sobolewska@bauer.pl*
**Reportaż** AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT, redaktor działu, *iwona.litorowicz@bauer.pl*
**Kultura** ANNA JASIŃSKA, redaktor działu, *anna.jasinska@bauer.pl*
**Moda i stylizacja** MARIA SZAJ, redaktor działu, *maria.szaj@bauer.pl*
KAROLINA TOMASZEWICZ, redaktor mody, *karolina.tomaszewicz@bauer.pl*
MARTA SECH-BAJOŃSKA, producent sesji, *marta.sech@bauer.pl*
**Uroda** EWA SARNOWICZ, redaktor działu, *ewa.sarnowicz@bauer.pl*
**Zdrowie** MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK, *malgorzata.nawrocka-wudarczyk@bauer.pl*
**Psychologia** JAGNA KACZANOWSKA, *agnieszka.kaczanowska@bauer.pl*
**Kuchnia** MARTA SOBOLEWSKA, redaktor działu, *marta.sobolewska@bauer.pl*
**Wnętrza** AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA, redaktor działu
**Asystentka redaktora naczelnego** MAGDALENA PROKOPOWICZ, *magdalena.prokopowicz@bauer.pl*
**Felietoniści** JOANNA BOJAŃCZYK, TESSA CAPPONI-BORAWSKA, JOANNA HEIDTMAN, KRYSTYNA KOFTA, MAŁGORZATA OHME, MICHAŁ RUSINEK
**Listy i opinie** MARTA SOBOLEWSKA, *listy@twojstyl.pl*
**Współpracownicy** BEATA BIAŁY, EDYTA KOSTRZEWA, WIESŁAW KOT, DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL, MAGDALENA SZROEDER, AGNIESZKA TROJANOWICZ, JOLANTA ZAKROCKA
**Dział graficzny** LENA SZCZESNA, graficzka, *lena.szczesna@bauer.pl*
GRAŻYNA SANIUK-WOŹNIAK, fotoedytorka, *grazyna.saniuk@bauer.pl*
RAFAŁ CHMIELEWSKI, fotoedytor, *rafal.chmielewski@bauer.pl*
WOJCIECH BIERNAT, studio graficzne, *wojciech.biernat@bauer.pl*
KATARZYNA MALARSKA, redakcja techniczna, *izabella.malarska@bauer.pl*
**Redaktor naczelna serwisu internetowego twojstyl.pl** KAROLINA WEBER-BĘBEN, *karolina.weber-beben@bauer.pl*

Bauer Media Group

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

**Zarząd** TOMASZ NAMYSŁ, prezes Zarządu
ANDRZEJ CHOYNOWSKI, MAREK LASOTA, członkowie Zarządu
**Director, Publishing Management/ Dyrektor Pionu Wydawniczego** MAREK LASOTA
**Publisher/Wydawca** ALEKSANDRA LORKOWSKA
**Reklama** IZABELA SARNECKA, dyrektor biura reklamy
AGNIESZKA GALIŃSKA, dyrektor segmentu pism luksusowych, *agnieszka.galinska@bauer.pl*
**zespół:** MAŁGORZATA PĘDZICH, kierownik segmentu pism luksusowych, *malgorzata.pedzich@bauer.pl*
KRYSTYNA TĘCZA, *krystyna.tecza@bauer.pl*
KATARZYNA ZATYKA, *katarzyna.zatyka@bauer.pl*
MARTA ZIELIŃSKA, *marta.zielinska@bauer.pl*
KATARZYNA ROGUSKA, *katarzyna.roguska@bauer.pl*
**koordynator** DOROTA WITAN, *dorota.witan@bauer.pl*
**Dystrybucja** *kolportaz@bauer.pl*
PIOTR LUDWICKI, dyrektor ds. dystrybucji i obsługi klienta, *piotr.ludwicki@bauer.pl*
ROBERT ZADROŻNY, *robert.zadrozny@bauer.pl*
**Produkcja** PIOTR ORELKO, dyrektor, *piotr.orelko@bauer.pl*
**Public Relations** MACIEJ A. BRZOZOWSKI, dyrektor, *maciej.brzozowski@bauer.pl*

**Prenumerata redakcyjna krajowa i zagraniczna** AGNIESZKA PRZYBYLIŃSKA, *http://czytelnia.pl, e-mail: prenumerata@bauer.pl*

Kolportaż za granicą na zasadach wyłączności prowadzą:
W USA (stany Illinois, Michigan, Wisconsin): Omega, Andrzej Czechowski, 3528 North Nordica Ave., Chicago, Illinois 60634; tel. (773) 685 4662, fax (773) 685 4728. Magazines Department; Lowell International Foods, 9234 Belmont Ave., Franklin Park, IL 60131, www.lowellshop.com, e-mail: magazines@lowellfoods.com, ph. 847 349-1002 ext. 118, fax 847 349-1003
W Kanadzie i USA (bez Illinois, Michigan, Wisconsin): Vartex Distributing Inc. 1906 Dundas St.E. Mississauga, Ont., L4X 1L9 Canada, tel. (905) 290-0103 lub (905) 277-5171, fax (905) 277-9974, e-mail: vartexdist@hotmail.com

Druk okładki: Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo.

All rights reserved

Druk środków i oprawa: Drukarnia BPW Sp. z o.o, Sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec


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



PBC POLSKIE BADANIA CZYTELNICTWA

Nakład i sprzedaż miesięcznika „Twój STYL" są weryfikowane przez Związek Kontroli Dystrybucji Prasy. Numer rejestru 003




eprasa.pl 5b40228b7d

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 5b40228b7d



Motywem tego numeru TS jest sen. Sprawa ważna, bo sen nie jest czasem niebytu, jałowym biegiem umysłu. W różnych jego fazach mózg analizuje, kompiluje emocje i można do tych tajemniczych procesów znaleźć klucz. Jest nim samoświadomość, czyli wgląd do emocjonalnego środka. Warto ją mieć, twierdzi psycholog Michael Breus i w artykule *Wewnętrzny zegar* (s. 84) uczy nas identyfikacji, czy jesteśmy Niedźwiedziem, który lubi sypiać regularnie, Wilkiem, co uaktywnia się wieczorem, czy Lwem czującym przypływ energii o świcie. To nie tylko zabawa. Wiedza taka pozwala ustawić rytm dnia, by żyć ze sobą w zgodzie. Samoświadomość nie zawsze jednak jest lekka i przyjemna. Czasem wymaga odwagi, bo nie wiadomo, co się w swojej duszy odkryje. Mówi o tym Małgorzata Oliwia Sobczak, autorka kryminałów kipiących od przemocy i makabry (s. 48). Co sprawia, że subtelna, eteryczna kobieta zapuszcza się w taki świat? Odreagowuje w ten sposób dramaty rodzinne, których doświadczała jako dziecko. „Pisząc, konfrontuję się z lękami, tym, co we mnie mroczne", przyznaje w wywiadzie. Warto przeczytać. I jeszcze jeden pożytek z rozumienia własnej psychiki. Nasz raport *Ta pani mieszka sama* (s. 64) opisuje rosnącą grupę polskich singielek, ale już nie w atmosferze biadolenia: oj, takie samotne! Wiele kobiet decyduje się na bycie w pojedynkę świadomie i bez żalu, bo... „Uzyskują kontrolę nad życiem, »decentralizując« mężczyzn" – pisze autorka. A to oznacza, że nie potrzebują już partnera, jak bluszcz ściany, i mogą żyć na własnych zasadach. Co oczywiście nie znaczy, że nie jest fajnie spać we dwoje. Polecam.




s. 48




s. 64




s. 84

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists

Jacek Schmidt

redaktor naczelny




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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER

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

eprasa.pl 5b40228b7d



1





2



3

# Szwajcarska **precyzja**



3

4

Albert Riele to marka, która od 1881 roku łączy tradycję sztuki zegarmistrzowskiej z nowoczesnym podejściem do pomiaru czasu. Jednocześnie spełnia rygorystyczne standardy Swiss Made, co oznacza, że zegarki sygnowane jej logo są tworzone z najwyższą starannością i wykorzystaniem szwajcarskich mechanizmów. W kolekcjach Albert Riele znajdziemy czasomierze zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn. Wszystkie są odzwierciedleniem elegancji i prestiżu. Damskie zegarki to połączenie klasycznej estetyki i luksusowych detali takich jak diamenty laboratoryjne zdobiące tarcze z masy perłowej, co sprawia, że doskonale uzupełnią każdą stylizację. Męskie modele zaś wyróżniają się solidnym wykonaniem i wyrazistym designem. Albert Riele to gwarancja jakości, najlepszego rzemieślniczego kunsztu i stylu.



5

**1** Albert Riele Concerto 255LQ30-SS08I-SS, 1990 zł **2** Albert Riele Gala 059LQ29-SM33D-SM, 2790 zł **3** Albert Riele Concerto 255GQ02-SY99I-SY, 2290 zł **4** Albert Riele Premiere 360GQ05-SP63I-LN, 3140 zł **5** Albert Riele Family 1881 247GA04-SS11M-KZ, 4090 zł **6** Albert Riele Premiere 735GQ07-SS21I-SS, 3890 zł

ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881

/APART.pl



6

eprasa.pl 5b40228b7d




## Trwam w zachwycie

Droga redakcjo, w odpowiedzi na genialny artykuł *Moc zachwytu* w styczniowym numerze, ja również trwam w zachwycie. Pragnę też dodać do niego inne uczucie – wzruszenie. Nie ma jednego numeru „Twojego STYLU”, który nie wywołałby uśmiechu na mojej twarzy, łezki w oku, wzruszenia w sercu. Jestem „wychowanką” magazynu od pierwszego numeru. Oczywiście „na scenie życia” wychowywali mnie moi rodzice, ale cichą suflerką była pani Krystyna Kaszuba. Stworzyła coś ponadczasowego – magazyn kobiecy, który wzrusza i jest neutralny politycznie. Nie ma drugiego takiego na świecie... Doceniam tu też role kolejnych naczelnych – Anny Achmatowicz, Jolanty Pieńkowskiej i Jacka Schmidta. Oni postarali sie o to, żebym trwała w zachwycie.

Kiedy 26 lat temu wyszłam za mąż i przeprowadziłam się w okolice Kolonii w Niemczech, bałam się, że nie będę już miała kontaktu z polską rzeczywistością. Jakże się myliłam! Przez te wszystkie lata to właśnie „Twój STYL” utrzymał mnie na bieżąco z ojczystą kulturą, literaturą, sztuką, modą, kosmetologią. Tylko nie z polityką! I za to dziękuję. „Twój STYL” zawsze się trzymał z daleka od polityki, pozostając absolutnie neutralny przez te wszystkie lata. A było to pewnie niełatwe, bo wiele się działo. Nawet jeśli publikowaliście wywiady z kobietami, które „wpadły” w politykę, były to rozmowy z nimi jako kobietami, matkami i żonami. Dziękuję Wam za tę neutralność.

Dzisiaj „Twój STYL” kupuje dla mnie brat, który mieszka z rodziną w Szczecinie. W ten sposób do końca życia ma z głowy prezenty dla mnie na urodziny i pod choinkę. Mój ulubiony magazyn to dla mnie najlepszy podarunek. Jestem wdzięczna całej redakcji za te uczucia zachwytu i wzruszenia, które towarzyszą mi przy czytaniu każdego kolejnego wydania. Przez całe moje życie, od pierwszego numeru. Dziękuję! **Marta spod Kolonii i ze Szczecina**

## ...i wszystko cudnie!

Jaką masz cudną kieckę – powiedziała koleżanka. Choć miło połaskotał mnie jej komplement, ten powszechnie używany „cudnik” zajął moje myśli. Rozumiem, gdyby chodziło o sukienkę Yves'a Saint Laurenta, dzieła Claude'a Moneta, nokturny Chopina, ale zwykła kiecka z sieciówki? Może być co najwyżej ładna, elegancka, twarzowa, ale żeby zaraz cudna? Cóż, język się zmienia, słowa zaczynają funkcjonować w nowych kontekstach. I cudnie! Trochę mi jednak szkoda tego „cudnie”... Kiedyś było zarezerwowane do sytuacji prawdziwie zachwycających. Odnosiło się do pejzaży zapierających dech w piersiach lub chwil i zdarzeń niemal nadprzyrodzonych. We współczesnym języku zyskało przymiot... bylejakości. W erze nadmiaru straciło swój wyjątkowy urok. Dzisiaj „cudnie” czytamy w komentarzach pod instagramowym zdjęciem filiżanki herbaty. Wyraża aprobatę, ale trudno dopatrywać się tam cudowności w dosłownym sensie. Może to jednak forma celebracji rzeczy małych, która pozwala dostrzec odrobinę magii nawet w najmniejszych rzeczach? Mam tylko wątpliwość – skoro „cudnie” może być stosowane niemal do wszystkiego, jakiego słowa użyjemy w okolicznościach absolutnie wyjątkowych? A może się czepiam? Bo „cudnie” pięknie ociepla relacje. Kiedy mówimy do kogoś, że wygląda cudnie, nie odnosimy się tylko do wyglądu – to wyraz naszej sympatii, chęć sprawienia tej osobie przyjemności. To miłe w epoce wszechobecnego cynizmu i dystansu.

Ja jednak trochę żałuję, że cud przestał być czymś wyjątkowym. Z drugiej strony w ten sposób odrobina cudu towarzyszy nam na co dzień. Bo cuda nie muszą być wielkie, by mieć dla nas znaczenie. **Grażyna**

**Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas w każdej sprawie.** listy@twojstyl.pl
**Prosimy o podpisanie się i podanie adresu do wiadomości redakcji.**



eprasa.pl 5b40228b7d

MARI MONTE

# APARTAMENTY NA WARSZAWSKICH BIELANACH
## idealne do życia i inwestowania

Bezpośrednio przy Metrze Słodowiec



Marymoncka 4, Warszawa
572 135 799
**marimonte.pl**

GH DEVELOPMENT

## Radości z dojrzałości

Mroźno i śnieżno za oknem, minus 11, chodniki skute lodem, ścieżki wokół bloków też, ciężko się poruszać, bo po gołoledzi znów wszystko zamarzło. Spacery na razie nie wchodzą w rachubę, mogę więc spokojnie poczytać, pomyśleć, obejrzeć jakiś film... Ostatnio czytałam, że tak jak przyroda ludzie również zimą powinni dać sobie czas na odpoczynek, na nicnierobienie i przezimowanie, by na wiosnę wypuścić nowe zielone liście i latem zakwitnąć. To takie logiczne! Śpi ziemia, śpią zwierzęta, drzewa, rośliny, a my chcielibyśmy być aktywni cały czas... Zmęczeni nadmiarem informacji nie jesteśmy w stanie ich przetworzyć, stąd bezsenność, pobudzenie, brak skupienia. Doskonale znam ten stan. Pracując w korporacji, egzystowałam jak automat. Dziś żyję „higienicznie”. Bo mogę! Ale dojście do tego miejsca w życiu zajęło mi dużo czasu. Dziś doceniam wszystko, co mam, i to, czego nie mam. Bo skoro nie mam, to widocznie tego nie potrzebuję:) Kocham przyrodę, szeroko pojętą kulturę, doceniam relacje... *Ciekawsza niż młodość* (mowa o dojrzałości) – wywiad pani Jagny Kaczanowskiej w lutowym „Twoim STYLU” potwierdza, że jeżeli o siebie zadbamy, to umysł będzie ostry, a psychika odporna! Ja osiągnęłam ten stan dopiero po sześćdziesiątce, ale dzięki aktywności umysłowej odmładzam mózg – wprowadzam nowe nawyki żywieniowe, dużo przebywam na świeżym powietrzu... Jestem z siebie zadowolona! I to chyba najważniejsze zdanie, które napisałam! Bo dojrzałość daje czas na spełnienie marzeń i odkrywa możliwości, których wcześniej nie dostrzegałyśmy. Dla mnie to lepszy czas niż młodość, która była pełna utarczek, chorób, problemów osobistych. Teraz JA! Wiem, co i kiedy mogę robić, a czego już nie chcę. Dojrzałość, a nawet starość nie muszą być smutne i szare. Niech będzie tak, jak jest. Jestem wdzięczna za każdy dzień. **Irena**




## Co powie mama?

W lutowym wydaniu „Twojego STYLU” z ciekawością przeczytałam artykuł *Jak decydować, aby nie żałować*. Codziennie podejmujemy wiele ważnych lub błahych decyzji, ale nie znaczy to wcale, że robimy to z łatwością albo że zawsze są one trafne. Ja osobiście, gdy mam wątpliwości podczas wyboru albo oceny w jakiejkolwiek kwestii, zawsze kieruję się myślą, jak postąpiłaby w tej sytuacji moja mama. To ona nauczyła mnie, że najgorszą decyzją jest jej brak, bo wówczas podejmie ją za nas ktoś inny. **Ania**




## Świąteczna klamra

Przypuszczam, że listy, które dostajecie od czytelniczek, zwykle dotyczą wywiadów ze znanymi osobami albo artykułów z dziedziny psychologii. A ja postanowiłam napisać o... dziale kulinarnym, choć nie jestem wybitną kucharką, a gotowanie i pieczenie nie są moją pasją... Chyba że chodzi o święta! Wtedy nabieram chęci na przyrządzenie czegoś pysznego i poszukuję inspiracji. I tak się złożyło, że za sprawą przepisu na paschę z białą czekoladą powstała w moim życiu klamra spinająca dwa najważniejsze święta w roku: Boże Narodzenie i Wielkanoc. Zaczęło się dawno, dawno temu: pewnie jeszcze w latach 90. Znalazłam wtedy w „Twoim STYLU” przepis na staropolski piernik i postanowiłam go wypróbować. Podbił serca wszystkich i zagościł na stałe w naszym bożonarodzeniowym menu (wycięty przepis trafił do specjalnego zeszytu). Wielkanoc długo czekała na odpowiednik piernika. Poszukiwałam całymi latami idealnej paschy – takiej, która posmakuje wszystkim. I znalazłam ją w tym roku, dzięki wam! Pascha z białą czekoladą zostanie w mojej rodzinie na długo – tak, przepis również został wycięty i trafił do tego samego zeszytu! Dziękuję, że wzbogacacie moje świętowanie. **Joanna**

**Czekamy na Wasze listy. Piszcie do nas w każdej sprawie.** listy@twojstyl.pl
**Prosimy o podpisanie się i podanie adresu do wiadomości redakcji.**



eprasa.pl 5b40228b7d


1


2


3

# Premiery **na nadgarstku**


4

Tegoroczne Targi Watches and Wonders 2026 w Genewie potwierdziły, że współczesne zegarmistrzostwo coraz częściej opowiada historie — nie tylko odmierza czas. Rolex świętuje 100-lecie modelu Oyster Perpetual wyjątkową, jubileuszową odsłoną w wersji yellow Rolesor. Nowa interpretacja łączy bezel i koronkę z żółtego złota z kopertą oraz bransoletą w całości wykonaną ze stali Oystersteel — tworząc kontrastowy, a jednocześnie niezwykle spójny projekt. To minimalistyczna definicja luksusu, w której prostota staje się manifestem 100 lat historii. IWC Schaffhausen zaprezentowało natomiast romantyczne spojrzenie na czas. Nowy model Portofino inspirowany „Małym Księciem" posiada kopertę w rozmiarze 34 mm ze stali szlachetnej i granatową tarczę z detalami w kolorze różowego złota. Na jego deklu znalazł się grawerunek Małego Księcia — subtelny akcent, który zamienia zegarek w małą opowieść na nadgarstku. Chopard pozostaje wierny swojej estetyce biżuteryjnego luksusu. Kolekcja Happy Sport nadal bawi ruchem „tańczących" diamentów, a Alpine Eagle umacnia swoją pozycję nowoczesnego, sportowego zegarka premium, stawiając na wyrafinowane tarcze i dopracowane proporcje. **wkruk.pl**


5

**1** Zegarek Rolex Oyster Perpetual 36 **2** Zegarek Rolex Oyster Perpetual 41 **3** Zegarek Chopard Alpine Eagle **4** W.KRUK Zegarek IWC Schaffhausen Portofino Automatic Day & Night 34 Le Petit Prince 32 700 zł **5** Zegarek Chopard Happy Sport

eprasa.pl 5b40228b7d



# AKTORSTWO I SADZENIE RÓŻ

rozmawiała:
BEATA NOWICKA
zdjęcia: ALEKSANDRA ZABOROWSKA

Stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylistki: ANITA MIELCZAREK, makijaż: ANETA KOSTRZEWA/VISUAL CRAFTERS, fryzury: TOMEK MICKIEWICZ/VDA, scenografia: MONIKA ZGODA, produkcja: MARTA SECH
Top Robert Czerwik, spodnie COS, kolczyki Rosenblaum. Po prawej: bluzka The Odder Side, spodnie Liviana Conti



eprasa.pl 5b40228b7d



Świetna, gdy gra bohaterki silne, skomplikowane, wewnętrznie pęknięte. Jak Zofia Adamczewska w serialu *1670* – surowa konserwatystka kipiąca od tłumionej namiętności. Do tej roli Katarzyna Herman nie bała się postarzyć i oszpecić. Jej granice są jasno wytyczone: „Jak każdy mam wady, bywam brzydka. Czasem udaję księżniczkę, ale tak naprawdę jestem Kasia z Podlasia”.

eprasa.pl 5b40223b7d

Choć urodziła się w piątek 13 sierpnia, los jej sprzyja. Może dlatego nie zaklina rzeczywistości, przyjmuje ją. Podkreśla: „Od przemijania uciec się nie da". Pięćdziesiątka jest… pięćdziesiątką, a nie nową czterdziestką. Przy łóżku trzyma *Rozmyślania* Marka Aureliusza, by pamiętać, że wszyscy odejdziemy. Z czasu zrobiła swojego sprzymierzeńca, żyje tu i teraz. Mówi, że młodość jest w głowie. I trochę w ciele, szczególnie w kręgosłupie. Więc ćwiczy, uprawia jogę, zdrowo je, nie pije i nie pali. Jedyny jej narkotyk to aktorstwo. Kiedy nie gra, smakuje codzienność: gotuje, grzebie w ziemi, sadzi kwiatki, wraca na Podlasie. Mocy szuka w korzeniach.

**Twój STYL: Rozmawiamy w warszawskiej kawiarni Czytelnik, gdzie spotykali się Stanisław Dygat, Gustaw Holoubek, Tadeusz Konwicki. Z kuchni dochodzą obiadowe zapachy. Przypomniałam sobie, jak wymieniałyśmy się przepisami na przepiórki w winogronach…**

**Katarzyna Herman:** Nie robiłam ich od lat, ale rano wysłałam do siostry SMS z pytaniem, jak zrobiłaby jagnięcinę, bo kupiłam piękny kawałek. „Hm… najprościej upiec" – odpisała. No to upiekę z czosnkiem i rozmarynem, podam ze szparagami. Masz lepszy pomysł?

**Ten jest świetny. Jolanta Brach-Czajna w eseju *Krzątactwo* pisze, że podstawę istnienia stanowi codzienność. Ona nas „uziemia". Nadaje życiu sens.**

Im jestem starsza, tym bardziej to doceniam. Rebecca Solnit w *Różach Orwella* napisała, że do szczęścia potrzebujemy chleba i sadzenia róż. „Jeśli wojna ma jakieś przeciwieństwo, to mogą to być ogrody". Ta myśl też jest mi bliska. Ale dodałabym jeszcze teatr albo szerzej – sztukę. Ratuje nas sadzenie kwiatów i sztuka. Córka ze mną dyskutuje, czasami się kłóci. Mówi, że ludzie są ważniejsi niż róże. Ma rację. Nadal potrzebuję ludzi, ale nauczyłam się odpuszczać. Długo definiowałam się przez zawód. Po pierwsze byłam aktorką, potem matką, a na końcu kobietą, która smakuje codzienność. To się zmieniło.

**Nagle?**

Przyszło niepostrzeżenie, jak menopauza. Mniej więcej w tym samym okresie. Przypadek? Raczej nieuchronność przemijania. Dla mnie to był czas rozwoju. Również zawodowego, ale ciało, którego słucham uważnie, powiedziało, że jest wyczerpane. Potrzebowało troski, czułości i snu. To były czasy pandemii, spałam więc, ćwiczyłam jogę, robiłam tysiące żurawi origami i rozsadzałam pomidory na balkonie. Prześlizgnęłam się przez menopauzę prawie bezboleśnie. Oswoiłam ją. Przestałam się wstydzić. Próbowałam podejść do tego rozsądnie, nie rozpaczać, ale na początku byłam wkurzona, że już nie będę mogła mieć dzieci. Jak to?! Dlaczego? Przypomniałam sobie, że gdy zaczęłam rozkwitać jako nastolatka, też złościłam się, że rosną mi piersi i biodra. Nie mogłam się przyzwyczaić. Teraz moje ciało powoli się zwija. Trudno się z tym pogodzić. Jednak płynę z nurtem tej rzeki. Nie chcę utknąć w wyrwie czasu, ale gdy doszłam do pięćdziesiątki, zaczęłam odliczać urodziny wstecz. Jestem coraz młodsza.

**Sprytne. Wypróbuję tę nowatorską technikę.**

Polecam, działa. Ale na poważnie, pomyślałam, że wypierając nieuniknione, nie zajdę za daleko. Przede mną kawał życia – może 30 lat? Może więcej? Lubię myśleć o tym okresie jako o czasie aktywnym, twórczym. Już nie muszę troszczyć się o dzieci, bo dorosły, troszczę się o siebie i o świat wokół. Osiągnęłam wiek i pozycję, które pozwalają zrobić coś dla innych. Spytasz o konkrety… Jak Odyseusz wróciłam do korzeni, na Podlasie, zaopiekowałam się ojcem, który ma alzheimera. A gdy usłyszałam, że dyrektorem teatru w moim rodzinnym mieście jest były komisarz policji z Rajgrodu, obudziła się we mnie aktywistka społecznica, siłaczka. Zaraziłam tym ogniem jeszcze dwójkę znajomych z trzepaka na osiedlu Mickiewicza w Białymstoku i złożyliśmy ofertę w konkursie na nową dyrekcję. W tej trójcy odpowiadam za to, na czym się znam – za program artystyczny. Jest tam dużo do zrobienia, budynek w remoncie od lat, aktorzy tułają się po różnych miejscach. A to miasto, ten region zasługują na dobry teatr. To moja misja.

**DŁUGO DEFINIOWAŁAM SIĘ PRZEZ ZAWÓD. NAJPIERW BYŁAM AKTORKĄ, POTEM MATKĄ, A NA KOŃCU KOBIETĄ. TO SIĘ ZMIENIŁO.**

**Czym jest dla ciebie dobry teatr?**

To teatr żywy, bliski ludziom. Jeśli klasyka, to czytana współcześnie, jeśli komedia, to mądra, dobrze napisana i podana. Marzy mi się,



eprasa.pl 5b40228b7d



## *Wsteczne odliczanie*

Do menopauzy starała się podejść racjonalnie, zrozumieć, co dzieje się z ciałem i psychiką. Nie boi się zmarszczek, zmian, ale od pięćdziesiątki zaczęła odliczać urodziny w drugą stronę. Tak zażartowała sobie z czasu i staje się coraz młodsza.

Top Farm Rio, S'portofino, spodnie The Odder Side, kolczyki Rosenblaum

żeby pojawiały się w nim lokalne opowieści. Podlasie ciągle mierzy się ze stereotypami. Z jednej strony szeptuchy, mistycyzm i bieżuni, z drugiej bimber, sękacz i stolica disco polo. A to jest piękna wielokulturowa kraina. Kornel Filipowicz napisał zbiór opowiadań *Moja kochana, dumna prowincja*. Dar przenikliwej obserwacji, ironia i poczucie humoru sprawiają, że te historie emanują empatią do świata i człowieka. Tak myślę o moim Podlasiu.

W filmie *Wielkie piękno* Sorrentina jest symboliczna scena. Towarzystwo siedzi przy kolacji. Dyskutują o sztuce, życiu, przemijaniu. Na stole homary, trufle, kawior... Ale stuletnia zakonnica nazywana Świętą je korzonki. Pyta głównego bohatera: „Wie pan, dlaczego jem tylko korzonki? – Nie, dlaczego? – Bo korzenie są najważniejsze".

Poczułam to wczoraj, kiedy podawałam dzieciom na obiad młode marchewki z masłem i koperkiem. A zrozumiałam, gdy dzieci urodziłam. Wcześniej uciekłam z rodzinnego domu na studia do Warszawy. Młodzi zawsze uciekają. Nie dlatego, że dom jest zły czy nieciekawy. Wyjeżdżamy, bo chcemy więcej, dalej. Pcha nas siła młodości: ambicja, ciekawość świata, apetyt na życie. Zachłysnęłam się Warszawą i Teatrem Powszechnym, gdzie byli Gajos, Janda,



eprasa.pl 5b40228b7d


eprasa.pl 6b40228b7c



Zapasiewicz, Stroiński, Pieczka. Nie chciało mi się stamtąd wychodzić. To trwało parę lat. Kiedy urodziłam syna, poczułam, że korzenie są gdzie indziej. Zatęskniłam za domem, zaczęłam tam wracać, odnowiłam przyjaźnie z podstawówki, z czasów harcerstwa. Dziś nie mam tam już rodziny. Zostały mi tylko groby i „zbankrutowana" fabryka ojca. Na jej widok za każdym razem kraje mi się serce. Przy łóżku trzymam Marka Aureliusza, by pamiętać, że wszyscy umrzemy. „Memento mori" to mój ulubiony cytat motywacyjny. Nie żartuję. Dzieci śmieją się ze mnie, wolą „Carpe diem". I ja tak żyłam długo. Teraz szukam miejsca, aby – jak mówi tata – „złożyć kosteczki", nucąc sobie często: „Życie trzeba rwać jak świeże wiśnie". To piosenka skomponowana przez Żyda z Białegostoku o nazwisku... Białostocki.

**Rodzice opuścili Podlasie?**

Mama wcześniej. Przeniosła się do nas, do Warszawy. Ma się dobrze, jest krzepka, uprawia działkę od rana do nocy. Tata tułał się długo, więc nie zauważyłyśmy, że ma alzheimera. Dobrze się maskował. Pomyślałam, że to nienajgorsze rozwiązanie na starość, tato długo miał świetne samopoczucie i dobre zdrowie fizyczne. Jeszcze niedawno próbował stawać na rękach. Natomiast z pamięci wyciął dużo wspomnień, zwłaszcza trudnych, raniących. W pewnym sensie to go uratowało. Ja też zostawiam w pamięci tylko to, co chcę zatrzymać. Bolesne incydenty kasuję. Tato nie ma wspomnień, ale wszystko go ciekawi, np. pyta: „Co to jest?". Oliwa – mówię. Wtedy on: „Nie wolno jeść tłuszczu". To pamięta, bo był sportowcem. Ja: „Tato, oliwę wolno, jest zdrowa. Nalewamy na talerzyk i maczamy w niej chleb". Daję mu spróbować. „Dobre". Po chwili: „Co to jest?". Oliwa, tato... I tak w kółko. Ale póki co jest pogodny.

**Myślisz, że możemy się czegoś nauczyć, coś zrozumieć, patrząc, jak rodzice się starzeją?**

O, tak! Pamiętam, jak na studiach po pół roku nieobecności przyjechałam do domu. Mama zawsze wyglądała młodo, a nagle zobaczyłam starszą, pomarszczoną i posiwiałą panią. To mną wstrząsnęło. Zrozumiałam, że nie da się uciec od przemijania. Nie można zamknąć oczu i udawać, że czas nie płynie. Długo chciałam być inna niż mama. Teraz, obserwując ją, coraz częściej łapię się na tym, że bywam podobna. Nie należę do grupy dzieci po psychoterapiach, które uważają, że wszystko, co złe, to wina rodziców. Wierzę, że mama i tata starali się wychować nas najpiękniej. Byli młodymi rodzicami, dawali nam tyle serca, ile mogli. Nie oceniam ich, tylko wyciągam wnioski. W działaniu jestem podobna do taty. Zawsze był energiczny. Rozkręcał różne sprawy, trudniej było z doprowadzeniem ich do końca. Kiedyś mówiło się „słomiany zapał", dziś – ADHD. Mój zawód znakomicie do tego pasuje. Wieczorem w teatrze dostaję oklaski, mam strzał dopaminy. Nie muszę pić, palić, zażywać narkotyków. Granie jest moim narkotykiem i muszę je kontrolować. Uważniej wybieram role, częściej odmawiam.

**NIE MUSZĘ PIĆ, PALIĆ CZY BRAĆ DOPALACZY. TO GRANIE JEST MOIM NARKOTYKIEM.**

**Dzieci wychowywałaś inaczej niż mama.**

Przy Leonie, który jest starszy, skupiałam się wyłącznie na nim. Dałam mu całe serce i uwagę. Pamiętałam z dzieciństwa, że mając siedem córek, mama musiała podzielić miłość na siedem części. Sprawiedliwie, ale po kawałku. Kiedy urodziłam Romę, dotarło do mnie, jakie to trudne. Jan Peszek powiedział kiedyś mądre zdanie à propos wychowywania: „Kochaj i przytulaj". Więc kochałam i przytulałam, ile się dało. Dziś, gdy dzieci są starsze, wiem, że warto też nawiązać więź intelektualną. Mogłam z nimi więcej rozmawiać, zamiast tyle pracować.

**Co czujesz, grając w sztuce *Kruk z Tower* w warszawskim Teatrze Dramatycznym? Ta historia matki i syna przypomina antyczną tragedię. Twoja bohaterka, próbując odbudować relację z dzieckiem, decyduje się na ryzykowny krok i... pociąga oboje w otchłań.**

Kamizelka The Odder Side, spodnie Alemais Sportofino, kolczyki Elixa, Apart



eprasa.pl 5b40228b7d



**Na własnych warunkach**

Jest świetną, odważną aktorką, dla której nie brakuje ról. Wie, że ma wybór. Może grać do końca życia, jak Danuta Szaflarska, lub w pewnej chwili wycofać się, gdy poczuje potrzebę wyciszenia.

Reakcja publiczności pokazała mi różne podejścia. Młodzi wczuwają się w sytuację Kostka, syna. Rodzice rozumieją desperację mojej bohaterki. Ja też się staram. W teatrze gram również inne role matek, w *Lalce* Mikity Iłinczyka czy w *The Wall* Pawła Miśkiewicza każda straciła dziecko – tak samo Krzeszowska, jak Hajfa i Elish – Palestynka i Irlandka, które odwiedzają kostnicę, poszukując swoich dzieci. Z kolei matka w *Moim roku relaksu i odpoczynku* w reżyserii Katarzyny Minkowskiej jest wiecznie naćpana, pijana, ignoruje córkę i nie umie kochać. Na scenie przerabiam spektrum matczynych osobowości, cieszę się, że mam takie doświadczenie. Traktuję to terapeutycznie. Kiedy wracam po spektaklu do domu, moje zagwozdki z dziećmi wydają się...

**...prostsze do rozwiązania?**

Zdecydowanie. Dlatego uważam, że warto czytać książki i chodzić do teatru. To pozwala przeżyć coś mocnego: porusza, prowokuje do myślenia, leczy duszę. A wracając do pytania: co czuję? Od trzech dekad aktorstwo daje mi frajdę. Traktuję je jak zabawę. Wchodzę w rolę, pstryk, i wychodzę. Jednak to się nie odbywa bezkarnie. Gdy mówię monolog o stracie dziecka, a w tle słychać przejmującą muzykę na żywo Wojtka Krzaka i hipnotyzujący głos Mai Kleszcz – organizm reaguje. Czuję się jak wąż ogrodowy, przez który przepływają emocje. Muszę rozbudzić w sobie ból i rozpacz, a potem wytłumaczyć sercu: „Nie bój się, to nieprawda, tylko udaję". Z tym że serce łomocze jak oszalałe. Nie udaje. Kiedy kończę monolog, potrzebuję chwili, żeby się uspokoić. Zbigniew Zapasiewicz mówił mi: „Nie ty masz płakać, tylko widz". Staram się tego trzymać. Ale ciało czuje i pamięta. Każda z ról zabiera kawałek mnie. To „plusy ujemne" aktorstwa.

**Z „plusów dodatnich" – jako świetna aktorka nie staniesz się kobietą przezroczystą.**

Tak myślisz? To pocieszające. W chwilach zwątpienia przypominam sobie Danusię Szaflarską, która grała do setki. Najpiękniej pod koniec życia. Po drugiej stronie są Greta Garbo, Brigitte Bardot czy Pola Raksa, które u szczytu sławy zdecydowały się zakończyć karierę i zniknęły. Mam wybór.

**Zawsze umiałaś stawiać granice?**

Zaskoczyłaś mnie... Nie wiem. Przyjechałam do Warszawy jako dziewiętnastolatka. Moje wyobrażenia o życiu były utkane z marzeń, książek, filmów i cytatów. Wchodziłam w dorosłość po omacku, intuicyjnie. Byłam najeżona. Niski głos i groźny wyraz twarzy wysyłały otoczeniu sygnał: nie podchodź. To wynikało oczywiście z nieśmiałości, ale może już wtedy okopałam się wewnętrznie, określiłam granice? Po latach przypomniała mi o tym reżyserka Agnieszka Glińska, z którą pracowałam w szkole teatralnej i tuż po. Powiedziała: „Zawsze byłaś trochę osobna". Być może w tym tkwi moja moc.

**Wiele kobiet szanuje cię za rolę Zofii Adamczewskiej w serialu *1670*. Gdy koleżanki po fachu nałogowo się odmładzają, ty pozwoliłaś się postarzyć i oszpecić! Przeraziłaś się, kiedy pierwszy raz spojrzałaś w lustro jako Zofia?**

Gdy dostałam tę rolę, producenci spytali, czy dam się postarzyć? Opowiedziałam, że nie będzie to konieczne, już jestem dosyć stara. Nie przeraziłam się, bo transformacja była stopniowa. Zofię wymyśliliśmy z charakteryzatorem Januszem Kaleją. Najpierw schowaliśmy włosy – są zmysłowe i dodają urody. Potem rozjaśniliśmy brwi. Ten moment pamiętam. Pomyślałam, że wyglądam jak mieszczka z XVII-wiecznego

Suknia Le Petit Trou



eprasa.pl 5b40228b7d

# JESTEŚ PIĘKNA, KIEDY JESTEŚ **SOBĄ**

DOSKONAŁOŚĆ ROKU STYL 2025

*Joanna Ambroziak*




## PIELĘGNACJA I OCHRONA SKÓRY LATEM

### ALL DAY MOISTURISING FACE CREAM SPF 30

Lekki krem nawilżający, bogaty w witaminę C i E oraz olej ze słodkich migdałów, ochrona SPF 30.

### REPAIR CREAM SPF 50

Regenerujący krem ochronny, który nie tylko zapewnia wysoką ochronę przeciwsłoneczną, ale przywraca skórze elastyczność, nawilża, odżywia, regeneruje i zmniejsza widoczność zmarszczek.

### SUN DROPS SPF 50

Delikatne serum ochronne z wysokim filtrem SPF 50 dla skóry problematycznej, przetłuszczającej się. Lekka, aksamitna konsystencja. Nie zatyka porów.

**25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.**
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl 5b40228b7d



portretu trumiennego. Do tego dorzuciliśmy parę plam wątrobowych, sińce pod oczami oraz minę zniesmaczonej żaby. Zauważyłaś, że Zofia nigdy się nie uśmiecha? Ciągle jest nabzdyczona. To najbardziej postarza. Czasami przeraża mnie pytanie: czy zagram babcię? Nie. Babci jeszcze nie. Nie chcę zabierać ról starszym koleżankom. Zagram po sześćdziesiątce. Chociaż zdarzyło się, że pomyślałam: „Kurczę, czy to już ten moment?! Naprawdę tak wyglądam?!". Cóż, czasu nie oszukasz. Ale jestem sprawna, regularnie ćwiczę, to mi daje siłę. Nie głodzę się, nie stosuję diet, za to staram się jeść mniej i mądrze. Nie tykam cukru. Nie piję alkoholu, nie palę. Tylko w spektaklu od czasu do czasu i... mogłabym wieczorem wypić kieliszek czerwonego wina, które uwielbiam, wypalić papierosa, ale tego nie robię. Inwestuję w zdrowe ciało i sprawny umysł. W te parę dziesiątek lat dojrzałego życia, które przede mną.

**Nie palisz, nie pijesz, to co robisz z czasem, który oszczędzasz?**

Więcej śpię, dużo łażę, np. do teatru jako widz. Nudzę się czasem. Patrzę na drzewa. Dziadek przeżył traumę, stracił dom, mówił, że dom musi stać na górce i mieć widok na drzewo. Mój ma. Czytam. Zauważyłam, że ludziom nie chce się przeczytać nawet kilkuzdaniowego wpisu pod postem na Instagramie. Oglądają tylko obrazki. Niedawno zamieściłam zdjęcie, na którym jestem w ciąży z Romą. Dostałam mnóstwo gratulacji... Książki w trudnych chwilach dają ucieczkę, zapomnienie i też otwierają bramy do światów niedostępnych. Nie pojadę do Palestyny. Ale przeczytałam reportaż *Jeden dzień z życia Abeda Salamy* Nathana Thralla. Wstrząsającą opowieść o relacjach Żydów i Palestyńczyków. Lubię tropić piękne zdania. Zawsze mam przy sobie książkę oraz mały notesik, gdzie wpisuję cytaty. Ostatnio: „Moim zdaniem książka nie powinna kosztować więcej od flaszki wódki. Człowiek musi mieć przecież jakiś wybór" – Andrzej Sapkowski.

**Wyobrażasz sobie życie bez mężczyzny u boku?**

Nie muszę. Rozwiodłam się przed pandemią, wtedy uważałam, że to moja klęska, jakby uschło drzewo, które wiele lat pielęgnowałam. To już minęło. Umiem żyć bez faceta. Jednak chciałabym kogoś spotkać. Lubię mieć mężczyznę u boku. Jest do kogo wracać. Można pogadać, przejrzeć się w jego oczach. Potrzymać za rękę, pogłaskać. Dotyk jest ważny. Proszę czasem dzieci, żeby mnie przytuliły. Słyszę: „Mamo, znajdź sobie faceta!". To nie takie proste. Ale się rozglądam. Nasza rozmowa nie jest ogłoszeniem matrymonialnym, więc nie podam ci pożądanych męskich cech. Może wpadnę na tego mężczyznę lada dzień? A może nigdy? Wtedy zostanie mi teatr... Chociaż byłoby szkoda. W *Małym Księciu* róża mówi: „Ludzie? Wiatr nimi miota. Nie mają korzeni – to im przeszkadza". Nie chcę się tylko miotać na wietrze. ■

**LUBIĘ MIEĆ MĘŻCZYZNĘ U BOKU. CHCIAŁABYM KOGOŚ SPOTKAĆ, PRZEJRZEĆ SIĘ W JEGO OCZACH.**

Bluzka Farm Rio S'portofino, spódnica Le Petit Trou



eprasa.pl 5b40228b7d

# Chroń młodość i zdrowie swojej skóry

Fotoprotekcja to nieodłączny element pielęgnacji. Sesderma proponuje innowacyjne dermokosmetyki ochronne – Repaskin Urban 365 w nowej odsłonie. Połączone w codziennej pielęgnacji z witaminą C wspierają skórę w walce z oznakami starzenia.

Po latach intensywnych badań marka Sesderma wprowadza trzy nowe fotoprotektory Repaskin Urban 365. Kluczowym elementem formuły jest technologia Shield-System wspierająca naturalne mechanizmy obronne skóry, jej regenerację i redukowanie uszkodzeń, co w efekcie przeciwdziała powstawaniu zmarszczek, przebarwień i utracie elastyczności skóry. Formuła została wzbogacona o składniki aktywne o działaniu antyoksydacyjnym, wspierające działanie technologii Shield-System. Wzmacnia ochronę i pomaga naprawiać uszkodzenia skóry spowodowane promieniowaniem słonecznym. Udoskonalone zostały też opakowania, teraz wykonane są z materiałów pochodzących z recyklingu i nadających się do ponownego przetworzenia.



Fot. materiały prasowe



Kosmetyki Repaskin Urban 365 skomponowane zostały zgodnie z trendem „smart aging". – „Anti-aging" traci na znaczeniu, ponieważ skupia się na odwracaniu widocznych oznak starzenia – mówi **dr Gabriel Serrano**, dermatolog, założycel firmy Sesderma. – A „pro-aging" czy „smart aging" koncentruje się na wspieraniu naturalnych funkcji skóry i długoterminowej poprawie jej kondycji. Najważniejsze stają się profilaktyka i personalizacja pielęgnacji, również w dojrzałym wieku. Choć taka skóra wymaga wzmożonej troski, nie potrzebuje większej liczby kosmetyków, lecz nowoczesnych formuł ze składnikami aktywnymi o działaniu ochronnym, nawilżającym i regenerującym. Najlepiej połączyć je z witaminą C, antyoksydantem wspierającym ochronę młodości skóry.




**Seria Repaskin Urban 365 Sesderma: Skóra Wrażliwa SPF 50+, depigmentujący Bleaching SPF 50+, Anti-Aging SPF 50, Repaskin Invisible Light Fluid SPF 50+, Serum Liposomowe C-Vit, Nawilżający krem C-Vit**

eprasa.pl 5b40228b7d




# Setki miraży

**Kompozycje z odcieni różu, zieleni i błękitu, metaliczne akcenty oraz gradienty inspirowane światłem neonów i ekranami pierwszych komputerów – paleta przełomu lat 80. i 90. balansowała między kiczem a futurystyczną wizją. Ekspresyjna i śmiała wraca w trendach retro. Uwielbia ją pokolenie Z. Nostalgia za czasami, których się nie przeżyło, ma nawet naukową nazwę. To anemoia.**

**1** kolczyki z akrylu 96 zł, Biszka, Fette Jewel **2** kolczyki z kamieniem 65 zł, Parfois **3** przenośny odtwarzacz kasetowy, konwerter kaset na MP3 157 zł, Kaufland **4** akrylowa bransoletka 229 zł, Tiefenbacher Lehmann **5** torebka Kameleon 612 zł, JW Pei **6** Okulary przeciwsłoneczne oversize, 975 zł, Kurt Geiger **7** sneakersy 903 zł, Flower Mountain **8** spodnie dresowe 307 zł, Bobo Choses **9** korkociąg Alessi 419 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 5b40228b7d




eprasa.pl 5b40228b7d




# *To się łączy*

**Zestawianie faktur, wątków, epok i stylów – collage jest popularny we współczesnych ilustracjach, modzie, a nawet biżuterii. W czasach, gdy wizualnie „wszystko już było”, stał się tym środkiem wyrazu, który z istniejących elementów pozwala wydobywać nowe znaczenia. Twórców kusi wolność eksperymentu, brak sztywnych reguł i końcowy efekt zaskoczenia.**

**1** dżinsy Amalfi 639 zł, Desigual **2** kolczyki 343 zł, Coach **3** plakat *Kobiecość*, Martyna Berger 159 zł, Wall-being
**4** kardigan 447 zł, Never Fully Dressed **5** torebka London 597 zł, Vendula **6** mokasyny Pom Pom 979 zł, Kurt Geiger
**7** broszka z bursztynem bałtyckim *Night is a shelter*, 560 zł, Adriana Lisowska/Gray Flamingo

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 5b40228b7d




# Wznieś makijaż
## na wyższy poziom

Lubisz wyrazisty makijaż ust i oczu, ale masz dość sprawdzania, czy się nie rozmazał? Nie tylko ty. Rośnie zapotrzebowanie na wydajne kosmetyki do makijażu, które dają perfekcyjny efekt przez cały dzień, niezależnie od intensywności pracy, podróży, treningów, spotkań towarzyskich i zmieniających się pór roku. Te z nowej kolekcji makijażu Notino są trwałe. Zapewniają komfort i nienaganny wygląd od rana do wieczora. A przy tym łączą niezawodność innowacyjnych formuł typu long wear z aktualnymi trendami. Lifeproof Tinted Brow Gel zapewnia naturalny wygląd brwi. Serum-Infused Lifeproof Eyeliner w płynie z kofeiną, żeń-szeniem i kwasem hialuronowym wzmacnia rzęsy i wspomaga ich wzrost. Lifeproof Tubing Mascara wydłuża je i podkręca. Konturówka do ust Lifeproof Lip Food zawiera odżywczy olej jojoba. Lekki marker do ust Lifeproof Lip Stain Marker z nawilżającymi glicerynę i kwasem hialuronowy, daje naturalny, matowy efekt. A długotrwała matowa szminka z kwasem hialuronowym Lifeproof Soft Matte Lip Stylo zapewnia komfort i intensywny odcień. Produkty dostępne są na notino.pl.




**1. Lifeproof Tinted Brow Gel** 26,60 zł, notino.pl **2. Lifeproof Eye Liner Glossy Black** 20,60 zł, notino.pl **3. Lifeproof Soft Matte Lip Stylo** 53,20 zł, notino.pl **4. Lip Food Lip Pencil** 20,80 zł, notino.pl **5. Lifeproof Lip Stain Marker** 20,50, notino.pl

eprasa.pl 5b40228b7d




# *Komu w drogę...*

23 lipca obchodzimy, uwaga, Dzień Włóczykija. To święto wolnych duchów i miłośników wędrówki bez ustalonego celu inspirowane kultową postacią z książek Tove Jansson. Samotnik z *Muminków* cenił niezależność i naturę. W ramach obchodów można jak on oddać się grze na organkach, pofilozofować lub po prostu ruszać w podróż w nieznane, oczywiście w odpowiedniej „stylizacji".

**1** kolczyki srebrne z kolekcji Imaginarium 349 zł, W.Kruk **2** pin Włóczykij 25 zł, Pinbox **3** botki sznurowane Pampa 322 zł, Palladium **4** patera 350 zł, Bordallo Pinheiro **5** pocztówka 9 zł, Moomin.pl **6** talerzyk ceramiczny ręcznie malowany 31 zł, Stara Fabryka Tułowice

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 5b40228b7d

# DERMIKA
## LUXURY PEPTIDES

NOWOŚĆ




### SEKRET SKUTECZNOŚCI



**PEPTI PRO-COLLAGEN TECHNOLOGY**
łączy moc peptydów i naturalnych boosterów, aby uruchomić w skórze procesy intensywnej regeneracji.



**SFERYCZNY HEKSAPEPTYD**
biomimetyczny peptyd, który wzmacnia strukturę skóry i przeciwdziała jej wiotczeniu. Poprawia i napina kontur twarzy.



**LANA BLUE™**
naturalny booster, który aktywuje geny odpowiedzialne za odnowę komórkową, dopełniając działanie peptydów.

### DZIAŁANIE WIDOCZNE W EFEKTACH I ODCZUWALNE W KAŻDYM DOTYKU

- ☑ POPRAWIA JĘDRNOŚĆ **100%***
- ☑ NAWILŻA I ODŻYWIA **100%***
- ☑ ZAPEWNIA EFEKT LIFTINGU **97%***
- ☑ ZMNIEJSZA WIOTCZENIE **97%***
- ☑ WIDOCZNIE UNOSI OWAL TWARZY **90%***

* Test samooceny, efekty po 4 tygodniach stosowania DERMIKA LUXURY PEPTIDES Multi peptydowy krem - korektor zmarszczek aktywnie liftingujący 60+

**SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY**

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

eprasa.pl 5b40228b7d

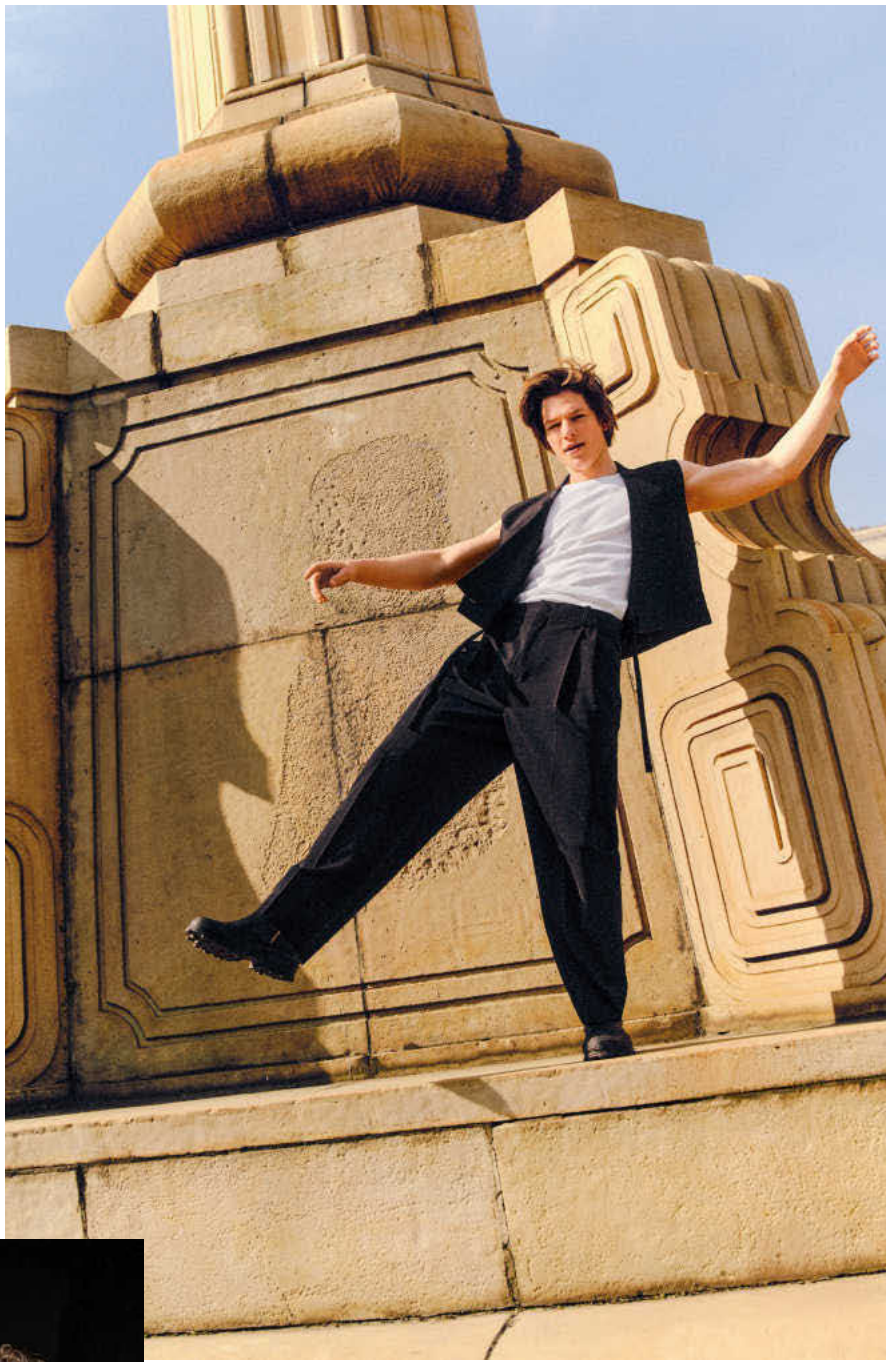


# PRZESTAĆ być sobą? KUSZĄCE

eprasa.pl/5b40228b7d

**rozmawiała** BEATA BIAŁY
**zdjęcia:** BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS

Krytycy zachwycili się nim, gdy zagrał Hamleta w spektaklu Jana Englerta. Byli jednak bezlitośni dla kinowego hitu *Piep*yć Mickiewicza*, gdzie wystąpił w roli Daniela „Dantego". My doceniliśmy Hugo Tarresa w obu rolach. Sukces przyszedł szybko, mógł zawrócić w głowie, więc by tak się nie stało... aktor profilaktycznie poszedł na terapię. Zaskakująca dojrzałość u 22-latka.





***Hamlet* Jana Englerta budził emocje jeszcze przed wystawieniem. Reżyserowi zarzucano, że powierzył role żonie i córce. Spektakl obronił się dzięki świetnej grze młodych aktorów, m.in. Heleny Englert i Hugo Tarresa właśnie!**

Charakteryzacja: AGNIESZKA JAŃCZYK, stylizacja: MARIA SZAJ, produkcja: MARTA SECH. Top Calvin Klein, answear.com, kurtka COS, okulary David Beckham
Na tej stronie: Top Calvin Klein, answear.com, kamizelka Kenzo, answear.com, spodnie COS
Fot. Marta Ankiersztejn



eprasa.pl 5b40228b7d



Czasem śni mu się Hamlet. Chociaż gdy Jan Englert, reżyserując spektakl w Teatrze Narodowym, dał mu rolę, nie hamletyzował: grać albo nie grać? Wiedział, że taka szansa może się nie powtórzyć. I że to będzie przeżycie. Skorzystał więc z pomocy terapeuty, by myśli nie przytłoczyły go na starcie. – Nie chcę, żeby moja wartość jako człowieka zależała od tego, jak zagram jedną rolę – mówi. Prócz aktorstwa ma muzykę. Gitara pozwala mu wyrażać siebie subtelnie, szczerze. Hugo Tarres dopiero odkrywa dorosłość, ale Hamlet już go nauczył, że z lęku może urodzić się siła.



eprasa.pl 5b40228b7d





# W gimnazjum paliłem papierosy, wagarowałem. Zamiast lekcji kino. Ekran był ciekawszy niż podręczniki.

**Twój STYL: Skąd w Teatrze Narodowym chłopak o nazwisku jak z filmów Almodóvara, jaka historia się za tym kryje?**

**Hugo Tarres:** Ojciec jest Hiszpanem, rodzina rozsiana jest od Katalonii po Andaluzję. Natomiast imię Hugo nadała mi mama – Polka. Gdy wszedłem na przesłuchanie do Akademii Teatralnej w Warszawie i przedstawiłem się, jeden z profesorów zapytał: „Co właściwie znaczy twoje nazwisko?". Tarrés znaczy ten, który pochodzi z ziemi. Drugie imię, Juan, dostałem po dziadku. Prowadził fabrykę tekstylną. Miał doktorat z chemii, ale też malował, był kopistą. W domu w Katalonii wiszą jego obrazy. Jako dziecko godzinami się w nie wpatrywałem. Myślałem, że też zostanę malarzem, wybrałem inaczej. Ale czuję, że gdzieś pod spodem jest ten drugi ja.

**Mama pojechała do Hiszpanii czy tata przyjechał do Polski?**

Gdy tata skończył 18 lat, wyjechał na studia lingwistyczne do Sewilli. Nie miał pieniędzy, zarabiał, robiąc zdjęcia do paszportów. Fotografia stała się jego pasją. Po studiach trafił do Warszawy, wykładał hiszpański i tu poznał mamę.

**Który ze światów, hiszpański czy polski, traktujesz jako swój?**

Bardziej pierogi niż empanadas. Dorastanie, młodość, pierwsze przyjaźnie, szkoła, język, w którym myślę o świecie – wszystko jest stąd. Polska to moja codzienność. Hiszpania jak w twórczości Pedra Calderóna jest dla mnie snem.

**Dom kształtuje wrażliwość, kto w rodzinie nadawał ton?**

Mamie jestem wdzięczny za dzieciństwo pełne bliskości. To moja baza w życiu, w zawodzie, w stosunku do ludzi. Mama wychowywała mnie i rodzeństwo (mam starszego brata i siostrę), dbając o zasady: szacunek do starszych, do pracy, do siebie nawzajem. Babcia jest kobietą z klasą, wdziękiem i humorem. Ma w sobie coś z dawnego świata – tego, w którym liczyły się maniery, a gesty znaczyły więcej niż słowa. Trzeba było ją przywitać, całując w rękę i stukając butami o podłogę. Do dziś tak robię, może już z lekkim aktorskim przerysowaniem: „Dzień dobry, babciu" – stuknięcie, skłon, całus. Dla kolegów abstrakcja – całować babcię w rękę? U nas rytuał. Dobre maniery to sposób obcowania ze światem. Dziadek, powstaniec warszawski, był spokojny i mądry. Gdy nie chciałem iść do szkoły w ramach dziecięcego buntu – mama

Top Calvin Klein, answear.com, kamizelka Kenzo, answear.com, spodnie, kardigan COS



eprasa.pl 5b40228b7d

dzwoniła do niego. Mówił prosto, z siłą, która na mnie działała, że szkoła to mój obowiązek, bo zapewnia rozwój, że dorastanie to nie tylko zabawa, także odpowiedzialność.

**Brzmi, jakbyś był przykładnym, grzecznym chłopcem...**

W gimnazjum paliłem papierosy, byłem towarzyski i wagarowałem. Zamiast lekcji – kino. Ekran był ciekawszy niż podręcznik. Gdy było trzeba, dorabiałem jako robotnik budowlaniec. Brat mówił: „Nie dostaniesz się do żadnego liceum". Gdy zdałem do Lelewela, jednego z lepszych w Warszawie, uznał: „Jednak nie jesteś debilem". W tym czasie zrozumiałem, że wiele zależy ode mnie. To nauczyło mnie pokory. W aktorstwie, jak w życiu, też wszystko jest kruche: dziś grasz Hamleta, jutro możesz zostać bez niczego.

**Miałeś spektakularny start w zawodzie. To dar czy pułapka?**

Praca nad Hamletem to przywilej, ale też ciężar. Najpierw się tego Hamleta przestraszyłem. Na egzaminach do szkoły teatralnej miałem przygotowany monolog: „Spójrz na ten obraz...", ale byłem tak rozdygotany, że nie mogłem go wyrecytować. Już wychodziłem z sali, gdy ówczesny rektor zaproponował: „Może jednak powiesz Hamleta?". Połączyłem fakty. Oto najmłodszy Hamlet w historii – Wojciech Malajkat, prosi mnie o monolog Hamleta. Miałem jasność: „Przepraszam, nie dam rady". Wyszedłem. Dwa lata później Jan Englert powiedział: „Zagrasz Hamleta". Myślałem, że to żart, spytałem: „Naprawdę?". A on na to: „Lepszej oferty nie dostaniesz". Jakbym stanął na linie rozpiętej między zachwytem a przerażeniem. Miałem świadomość, że to nie rola, którą się „gra". To doświadczenie. Później zapytałem Jana Englerta: „Panie profesorze, dlaczego ja?". Spojrzał na mnie i powiedział: „Bo jestem gamblerem". Postanowiłem, że pójdę na terapię, by uporządkować natłok myśli.

**Gdy Jan Englert powiedział: „Zagrasz Hamleta", znalazłem się na rozpiętej linie między zachwytem a przerażeniem.**

**Co powiedziałeś terapeucie?**

Starałem się udźwignąć to, co się dzieje. Jestem wrażliwy i łapałem się na tym, że oceniałem siebie przez pryzmat pracy. Chciałem nauczyć się jednoznacznie oddzielać jedno od drugiego – żeby dobra rola nie oznaczała dobrego człowieka, a zła złego. Wiedziałem, że mogę się w tym pogubić. Hamlet prześladował mnie po nocach, miałem trudne sny, w których z czymś się żegnałem.

**Może to było wejście w dorosłość?**

Coś w tym jest. Nagle trzeba ogarnąć kalendarz, terminy, rachunki, wysyłać maile, szukać mieszkania. Nowa rzeczywistość. Właśnie się przeprowadzam, zamieszkam sam. Czuję, że to kolejny rozdział w moim dorosłym już życiu.

**Twoje podejście do aktorstwa musiało się zmienić od czasu, gdy zacząłeś się go uczyć, a słyszałam, że stało się to wcześnie.**

W pracy, aktorstwie czasem mi się udaje. Chciałbym jednak dojść do momentu, w którym dzięki aktorskim umiejętnościom naprawdę będę mógł stać się kimś innym, nie tylko go zagrać. Pociągają mnie role wymagające trudu, takie, które kończą się na transformacji. Jest coś kuszącego w tym, by przestać wyglądać, jak się zazwyczaj wygląda.

**Kiedy zrozumiałeś, że chcesz grać?**

Miałem dziesięć lat, gdy uznałem, że chcę być aktorem. Mama zapisała mnie na zajęcia teatralne, zabierała na spektakle, kupowała książki o teatrze, filmie.

**Ktoś powiedział, że masz talent?**

Na konkursie recytatorskim w dworku Iwaszkiewiczów w Stawisku poznałem Grzegorza Damięckiego. Mówiłem wiersz Broniewskiego *Szpicel*. Po występie pan Grzegorz podszedł i powiedział: „To jeszcze trochę naiwne. Ale jak będziesz potrzebował ukierunkowania, zadzwoń". Ważna sprawa.

**Marzył ci się wtedy film czy teatr?**

Lubiłem kino, ale teatr bardziej. Jako dwunastolatek pomagałem starszej pani Basi, która miała trudności z poruszaniem się. Wynosiłem śmieci, robiłem zakupy, w zamian dostawałem opowieści o Dostojewskim, Bułhakowie, Szekspirze. Rozkładaliśmy na części Hamleta, a w tle leciały arie w wykonaniu Marii Callas. Brzmi jak scena z filmu, a to było takie zwyczajne: herbata, skrzypiące krzesło, głos pani Basi.

**Hamlet został w twojej wyobraźni?**

Zaczarował mnie swoją samotnością, rozdarciem między marzeniem a działaniem. W tym czasie w Teatrze Współczesnym grał go Borys Szyc, zrobił na mnie wrażenie. Hamlet we mnie dojrzewał, ale gdy przygotowywałem się do roli, uważałem, by być innym Hamletem niż Borys. Od Pawła Brzeszcza – naszego Laertesa – dostałem książkę o Konradzie Swinarskim i jego legendarnym spektaklu. Wspomnienia aktorów, rozmowy o pracy, o tym, jak Swinarski myślał o teatrze. To mnie otworzyło. Dla niego teatr był żywiołem, a jego Hamlet – wodą, czymś w nieustannym ruchu. Zacząłem myśleć o wietrze północno-zachodnim, o którym mówi Hamlet. Taki wiatr – al-shamal – wywołuje burze piaskowe i nagle zobaczyłem mojego bohatera właśnie tam, w środku pomarańczowej piaskowej burzy. Szaleństwo zaczęło mieć dla mnie barwę. Takie drobiazgi zmieniają sposób grania. Jednym z ważnych odniesień był też film *Oldboy*. Jest w nim scena,



eprasa.pl 5b40228b7d

HADA LABO TOKYO™

JAPAN'S №1 SKINCARE LINE



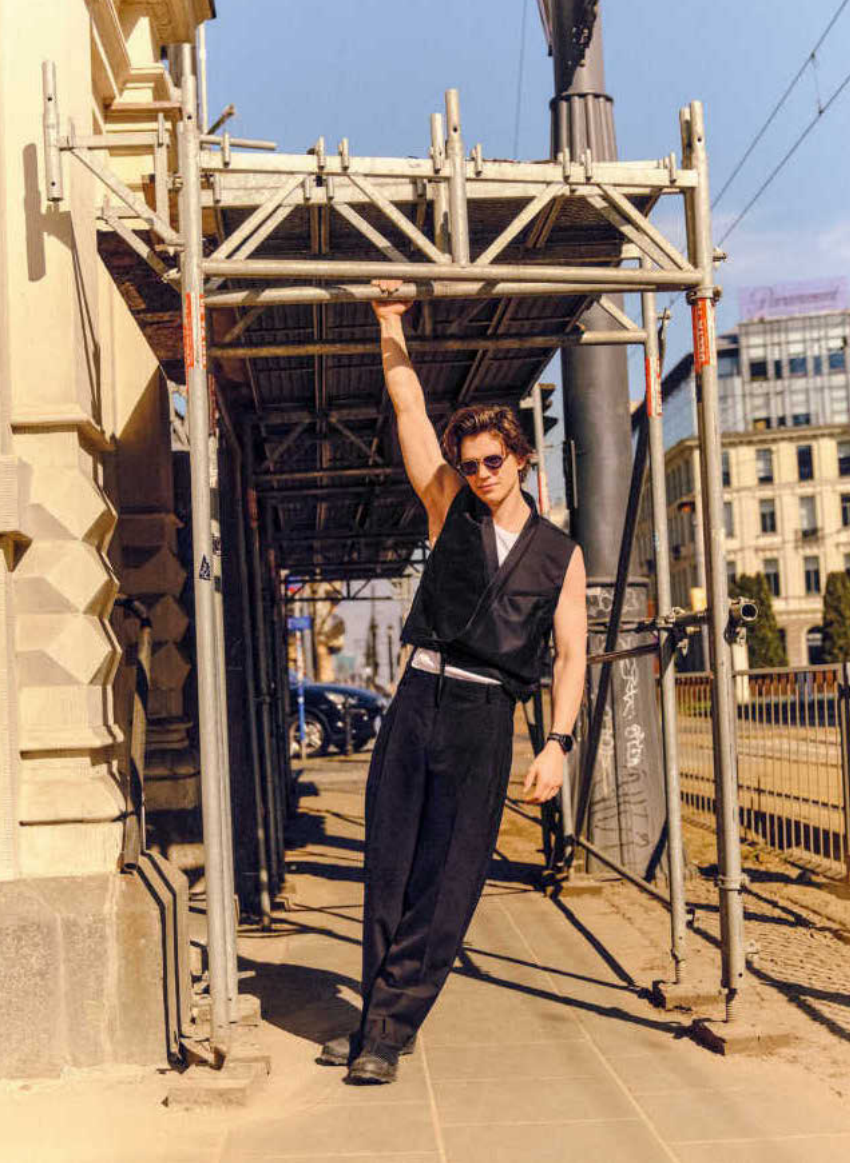

# 5 INNOWACYJNYCH FORM KWASU HIALURONOWEGO

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

HYALU RENEW
ヒアルリニュー

eprasa.pl 5b40228b7d



w której bohater w poczuciu winy odcina sobie język. Hamlet też symbolicznie robi to na samym początku dramatu – jego ból jest tak wielki, że nie może go wypowiedzieć. Związek matki z wujem to przekroczenie granicy, tabu, które rozsadza porządek świata. To był dla mnie punkt wyjścia.

**Jak się gra Hamleta w epoce TikToka, gdy czas na przeżywanie emocji to kilka sekund?**

Moje pokolenie szybko mówi, myśli, lubi używać skrótów. Widać to także w aktorstwie. Dlatego wykładowcy uczą nas, żebyśmy nie grali – jak to nazwał profesor Jan Englert – „emotikonów uczuć". Nie chodzi o to, by pokazać emocje. My tylko prowadzimy myśl, a emocja to jej uboczny skutek.

**Aktorstwo to niejedyna twoja pasja, niedawno nagrałeś singiel *Cisza nocna*. Muzyka jest wyjściem awaryjnym?**

Na pewno nie strategią czy próbą monetyzowania popularności. Raczej naturalnym poszerzaniem perspektywy. Tata miał gitarę. Piękną, hiszpańską, z czerwoną wstążką przy gryfie. Nazywała się Alejandra. Byłem w czwartej klasie podstawówki, gdy sam spróbowałem coś brzdąkać i poczułem naturalne, niemal fizyczne dopasowanie, wiedziałem, że to mój świat. Potem przyszła praktyka, odkrywanie, że muzyka nie jest tylko poprawnie zagranym akordem, ale opowieścią. Eric Clapton, John Mayer – to były pierwsze fascynacje. Agnieszka Zielińska, moja nauczycielka gry, pokazała kolejnych artystów: B.B. Kinga, Eddiego Van Halena. Dzięki niej czułem, że chcę wejść głębiej w muzykę. No i oczywiście – nie ma co udawać – gitara jest cool. Dla nastolatka ważna sprawa.

**„Chłopak z gitarą byłby dla mnie parą" – potrzebowałeś jej, żeby zostać zauważonym przez kogoś konkretnego?**

Pierwsze piosenki, które pisałem, zawsze były dla kogoś. Tworzyłem je dla konkretnych osób, a nie anonimowej publiczności. Ale nie wysyłałem nagrań dziewczynom z dopiskiem: „to o tobie, posłuchaj", i nie stałem z gitarą pod oknem.

**Film, teatr, muzyka – trzy światy. Który jest najbardziej wymagający, a który karmi duszę?**

Wszystkie są jednocześnie i trudne, i piękne. Grając w teatrze, czujesz ciężar powtarzalności. Musisz być obecny tu i teraz, nie być odtwórcą, za każdym razem wchodzę w świat sztuki na nowo. W filmie budujesz coś z kawałków, nie widzisz całości. A muzyka... jest najbardziej osobista, nie schowasz się za nikim.

**Jak reagujesz na popularność, rozpoznawalność, zdarza się już, że uwiera?**

Jakiś czas temu jechałem rowerem na siłownię, padał deszcz, byłem spóźniony, przyspieszyłem. Zahamowałem i wpadłem w poślizg, wylądowałem na ziemi. Wstaję, otrzepuję się, a tu podchodzą trzy dziewczyny, pytają, czy mogą zrobić zdjęcie. Robimy zdjęcie, odchodzą. Stoję i myślę: „Nawet nie zapytały, czy wszystko ze mną w porządku...".

**Prawo popularności, zobaczyły znaną twarz, nie chłopaka, który spadł z roweru. Zagrałeś Hamleta, później Dantego w *Piep*zyć Mickiewicza*. Nie boisz się, że wyżej już się nie wdrapiesz?**

Profesor Jan Englert powiedział po premierze spektaklu: „Hugo, wystartowałeś w olimpiadzie. Teraz zaczynają się zawody wojewódzkie. Uważaj". Miał rację. Hamlet ustawia poprzeczkę wysoko. Potem przychodzi codzienność, zwyczajne życie, kupowanie jajek pod Halą Mirowską. Może chodzi o to, żeby się zatrzymać, wsłuchać w siebie, zebrać siły do dalszej pracy, a nie wspinać na kolejny szczyt? Dopiero wtedy można iść dalej – nie w górę, tylko w głąb. ■

### *Hamlet 2.0*

Szekspirowskiego bohatera zagrał brawurowo i... dojrzale. Zamiast pokazywać emocje, pozwalał widzom je odczuwać. To przekonało publiczność i krytyków – nagrodzili go za najlepszy debiut teatralny.

Top Calvin Klein, answear.com, kamizelka Kenzo, answear.com, spodnie, kardigan COS



eprasa.pl 5b40228b7d

TOTALIZATOR SPORTOWY

7 LAT

# TOTALIZATOR SPORTOWY PATRONEM ROKU ANDRZEJA WAJDY




fot. Kajl A. Krajewski
© Muzeum Manggha

ANDRZEJ WAJDA 2026

Andrzej Wajda nie tylko współtworzył tożsamość naszego kina, ale również wpłynął na sposób, w jaki Polska jest postrzegana na świecie. Wierzymy, że kultura wymaga obecności silnych, społecznie zaangażowanych partnerów, którzy wspierają ją z pasją i konsekwencją. Dla nas to nie tylko patronat – to realna inwestycja w pamięć, dziedzictwo i wrażliwość kolejnych pokoleń.

**TOTALIZATOR SPORTOWY — NAJWIĘKSZY MECENAS KULTURY I SPORTU W POLSCE**

eprasa.pl 5b40228b7d



# KREW *i kwiat hibiskusa*

**rozmawiała:** AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
**zdjęcia:** JAROSŁAW KLECHOWICZ i KRZYSZTOF SADO SADOWSKI

**Pisze bestsellerowe kryminały i thrillery psychologiczne, jednak w książkach Małgorzaty Oliwii Sobczak chodzi nie tylko o sensację. Jej powieści konfrontują z trudnymi emocjami, budzą refleksję nad złem. – Empatia równoważy fascynację mroczną stroną ludzkiej natury – uważa autorka. Kobieca i delikatna. Nie rusza się z domu bez czerwonej szminki.**

Stylizacja: KATARZYNA KOBIELA, makijaż: EMILIA RÓŻYCKA



eprasa.pl 5b40228b7d



Miała 30 lat, gdy zrozumiała, kim chce być. Późno – uważa. Skutecznie nadrabia czas, pisze dużo. *Kolory zła* to seria kryminalna, proste tytuły: *Czerwień*, *Biel*, *Błękit*... Przed chwilą ukazał się *Fiolet*, a do kin wchodzi adaptacja *Czerni*. Stworzyła też cykl *Granice ryzyka*. Książki wymagające – piszą o jej powieściach recenzenci. Jest w nich przemoc, morderstwa, makabryczne obrazy. Ekranizacje wbijają w fotel. Kto to napisał? Wyobraźnia podsuwa stereotyp: twardzielka, ostra, bezkompromisowa. Nic podobnego. Małgorzata jest wrażliwa, ma przyjemny głos i skłonność do wzruszeń. Może siedzą w niej dwie Gośki.

**Twój STYL: Żeby pisać tak mocne książki, trzeba się spotkać ze swoją ciemną stroną. Skąd w tobie mrok?**

**Małgorzata Oliwia Sobczak:** Z potrzeby zracjonalizowania, czym jest zło, śmierć. Gdy miałam osiem lat, w 1990 roku, w naszej rodzinie doszło do zabójstwa. Konkubent cioci, z którym się rozstała, utopił w wannie ją i jej kilkuletnią córkę. Pojechaliśmy na pogrzeb, na Kujawy. W tamtych czasach nie chroniło się dzieci przed takimi tematami. Słuchałam historii o zbrodni z szeroko otwartymi oczami. Kilka miesięcy później w wypadku samochodowym zginęła moja siostra cioteczna, 19-latka Asia. Przyjaźniłyśmy się, w rodzinie kobiety są sobie bliskie, podobne do siebie, wyraziste – wszystkie malujemy usta na czerwono, mamy ciemne włosy. Spotykamy się często. Tuż przed wypadkiem pojechaliśmy na wesele kuzyna na Żuławy. Po zabawie, rano, zbudził nas wujek: Asia nie żyje. Usiadłam na łóżku i nie rozumiałam, co mówi. Nie potrafiłam dopuścić do siebie uczuć, zracjonalizować tego, co się stało. Prababcia i kuzynki lamentowały,



eprasa.pl 5b40228b7d

Babcia wrzeszczała, wszyscy płakali. Siostra miała na szyi perełki, zerwała je i koraliki zaczęły skakać po podłodze – do tej pory widzę tę scenę w zwolnionym tempie. To zjawisko hipermnezji, które mnie fascynuje.

**Wyjaśnijmy: tragiczne doświadczenie jest tak silną traumą, że po wielu latach potrafimy odtworzyć je ze szczegółami.**

Tak. Na pogrzebie Asi trumna była otwarta, wtedy pierwszy raz widziałam osobę zmarłą. Wciąż oglądałam album ze zdjęciami z pogrzebu, przyglądałam się jej twarzy. Pewnego dnia, idąc w domu korytarzem, usłyszałam niezwykłą muzykę, która doprowadziła mnie do pokoju telewizyjnego. Emitowano pierwszy odcinek *Miasteczka Twin Peaks*. Trafiłam na scenę wyławiania z rzeki martwej Laury Palmer. Jej ciało owinięte folią, błękitne usta, blada twarz, mokre gęste włosy – tak bardzo przypominała Asię. Nie ominęłam ani odcinka, musiałam się dowiedzieć, kto i czemu zabił Laurę – jakby to mogło wyjaśnić, dlaczego nie żyje kuzynka. Myślę, że wtedy uwolniły się moje inklinacje i zainteresowania. Jako dziewczynka byłam nieśmiała, ale lubiłam obserwować. Gdy do rodziców przychodzili goście, siostra śpiewała, recytowała wiersze, a ja chowałam się za kanapą i patrzyłam, analizowałam. Lubiłam niepokojące lektury, w podstawówce czytałam *Wichrowe wzgórza* i *Dziwne losy Jane Eyre* sióstr Brontë. Po śmierci ciotki i kuzynki Asi wzmógł się we mnie irracjonalny strach, który czują wszyscy w rodzinie, szczególnie kobiety – że zaraz coś się wydarzy, że możemy kogoś stracić. Pisząc, konfrontuję się z lękami, tym, co we mnie mroczne. Kiedy urodziłam córkę, teraz prawie ośmiolatkę, zaczęłam pracować nad *Czernią*. Dziś myślę: jak mogłam? Mała miała trzy miesiące, a ja pisałam o porwaniach, śmierci dzieci. Ale to wynikało z potrzeby spotkania się z lękiem, który wiązał się z wydaniem córki na świat. Zaczęłam się zastanawiać, co by było, gdyby ktoś mi ją zabrał, gdyby nagle zniknęła. Co bym zrobiła, jak reagowała... W pewnym sensie czytanie, ale też pisanie kryminałów daje korzyść ewolucyjną – dotykamy w wyobraźni zła, które przez to staje się mniej przerażające. Uzbrajamy się.

**Myślę, że gdy dotykamy go dla rozrywki, czujemy obowiązek zrównoważenia tego głębszą refleksją, wnioskiem. Przyjemność z wysłuchania koncertu nie budzi wyrzutów sumienia. Tu coś się za nami ciągnie, niepokoi. Zależy ci, byśmy poczuli dyskomfort i zastanowili się nad tym?**

Bardzo. Zbrodnia to wielowymiarowa opowieść. Staram się pokazać łańcuch przyczynowo-skutkowy, w którym przeszłość determinuje teraźniejszość. Interesuje mnie ofiara, ale też sprawca. Nie usprawiedliwiam go, tylko docieram do momentu, w którym schodzi na drogę zła. Nie chcę jedynie uruchamiać u czytelnika układu nagrody, karmić go dopaminą, bo taki efekt daje oglądanie przemocy na ekranie, czytanie o niej. To neurologiczny mechanizm, który sprawia, że lubimy przyglądać się złu, bać się. Adrenalina rozszerza nam źrenice, byśmy lepiej widzieli w ciemności, poprawia ukrwienie mięśni, żebyśmy mogli szybciej uciekać. Przyspiesza pracę serca, wyostrza słuch, organizm staje w gotowości – to przyjemne. Ale ważne, żeby książka budziła także empatię – współodczuwamy z ofiarą i jej bliskimi, myśląc o złu i przemocy, odkrywamy w sobie uczucia wyższe. Jeśli w korze przedczołowej dochodzi do starcia między układem nagrody a empatią, to znaczy, że wszystko z nami w porządku. Jeżeli chodzi nam tylko o przyjemność i kibicujemy sprawcy, być może mamy w sobie cechy psychopatyczne.

**Wprowadzasz do książek postaci, które mają pomóc w zrozumieniu tła psychologicznego. Współczesne kryminały nie mają już wiele wspólnego z tymi, w których detektyw Marlowe czy porucznik Columbo sami dochodzili do prawdy.**

Kieruję się intuicją, ale mam duszę akademiczki. Gdy studiowałam kulturoznawstwo, zafascynowała mnie hermeneutyka – nauka, która mówi, że należy szukać genezy zjawiska, ścierać wszystkie warstwy farby z obrazu, żeby dotrzeć do sedna. Wykorzystuję to podejście, żeby zrozumieć motywy postępowania bohaterów, ich emocje, uczucia. Docieram do źródła, analizuję mechanizm interakcji. Uważam, że warto wyjaśnić go pod względem psychologicznym. Żeby czytelnik, jak śledczy, mógł iść po tej nitce, poznawać kolejne elementy układanki. Stąd ci, którzy nam pomagają – wnikliwy prokurator Leopold Bilski, detektyw Oskar Korda, dziennikarka Alicja Grabska.

**A także palinolożka kryminalistyczna Janina Hinc. Nie wiedziałam, że istnieje ktoś taki.**

Palinologia to wyspecjalizowana dziedzina biologii kryminalistycznej. Powstała 40 lat temu, jej pionierką jest Patricia Wiltshire, autorka książki *Ślady zbrodni*. Zajmuje się analizą, interpretacją przyrodniczych śladów przestępstwa. Ale nie tych, które dostrzega technik kryminalistyki. Chodzi o tzw. kurz – zarodniki grzybów, pyłki, mikroorganizmy, składniki gleby. Patrycja była określana żartobliwie „gluciarą", bo wymyśliła technikę ściągania z nosa śladów przyrodniczych, zdradzających gdzie ta ofiara była przed śmiercią. Analiza kurzu pomaga zwłaszcza wtedy, gdy mamy potencjalnego

**Czytając kryminały, dotykamy w wyobraźni zła, które przez to staje się mniej przerażające. Uzbrajamy psychikę.**



eprasa.pl 5b40228b7d

podejrzanego i możemy zdjąć ślady z jego ubrania, podeszew butów, bieżników opon i porównać z tymi znalezionymi na ofierze. Sprawdzić, czy ci dwoje się zetknęli, przebywali w tym samym miejscu, np. zanim zabójca przeniósł ciało. Patricia opowiada o przypadku, gdy na policję zgłosił się sprawca, który przyznał się do zbrodni, ale działał w takim afekcie, że nie pamiętał, gdzie zakopał ofiarę. Analiza pyłków wskazała konkretne miejsce w pewnym brytyjskim lesie – trafnie!

**W Polsce śledczy pracują w ten sposób?**

Tylko w trzech państwach ta technika jest przyjęta jako standard: w Nowej Zelandii, Australii i Wielkiej Brytanii. W moim powieściowym świecie też. Śmieję się, że jestem prekursorką kryminalistyczną. Wprowadziłam na przykład motyw predykcji wyglądu. Przypomnij sobie sprawę z Drzewiny – ze zbiornika wodnego wyłowiono ciało kobiety bez głowy, nóg i rąk. Nie można było jej zidentyfikować. W 2025 roku, kiedy

> Mam fobię społeczną, leczę ją. Diagnoza, że jestem neuroatypowa, była oczyszczająca. Dziwaczka? Nie, po prostu jestem inna.

pisałam *Zieleń*, amerykańska firma Parabon NanoLabs wsparła polskich śledczych i użyczyła techniki fenotypowania – predykcji wyglądu. Na podstawie badań genetycznych nowej generacji, z prawdopodobieństwem 86 procent można wskazać kolor oczu, skóry, włosów, wiek, pochodzenie biogeograficzne, a nawet określić markery mówiące o poziomie agresji, tendencji do uzależnień, chorób psychicznych. Powstaje hipotetyczny wizerunek ofiary lub sprawcy. W *Zieleni* takie badania przeprowadza się w krakowskim Instytucie Ekspertyz Sądowych im. Jana Sehna. Ale to fikcja, u nas predykcja dopiero kiełkuje. Podobnie jak możliwości śledcze, jakie dałam Bilskiemu – w książkach są znacznie większe, niż w rzeczywistości mają polscy prokuratorzy.

**Prawo literackiej fikcji wytrzymuje konkurencję z troską o wiarygodność?**

Ona jest bardzo ważna, ale czasami pozwalam sobie na swobodę. Moja zasada brzmi: opowieść ponad wszystko. Kiedy wydałam *Czerwień*, na spotkanie autorskie w Sopocie czytelnicy przynieśli książki z karteczkami, którymi zaznaczyli rozbieżności: ten sklep powstał później, tamta ulica nie krzyżuje się z opisaną w książce. Poczułam się, jakbym dostała jedynkę na klasówce. Teraz myślę: po co się przejmować? Trzymam się klimatu dekady – lat 80., 90., ale do przesunięcia faktu w czasie, zmiany miejsca daję sobie prawo.

**Akcję wszystkich powieści lokujesz w Trójmieście. Jest tendencja wśród pisarzy, nie tylko autorów kryminałów, żeby opowieść żyła w miejscach im bliskich. Dla ciebie to ważne?**

Tak. Moje podejście ukształtowało jednak inne miasto – Poznań. Przeczytałam *Jeżycjadę* Małgorzaty Musierowicz i zakochałam się w nim. Gdy pojechałam tam na studia, za każdym razem, kiedy pociąg z mojej Gdyni przejeżdżał obok kamienicy Borejków przy Roosevelta 5, piałam w duchu: to tu! Cudowne, że można wykorzystać przestrzeń realną i stworzyć fikcyjnych bohaterów, którzy się w niej poruszają. W dorosłym życiu powieść *Ciemno, prawie noc* Joanny Bator pokazała mi, jak wykorzystać mitologię związaną z danym miejscem, lokalne legendy. Moja książka *Ona i dom, który tańczy* nawiązuje do żuławskich wierzeń, mitów, obyczajów. Ale lekturą życia jest dla mnie *Gra w klasy* Julia Cortázara. Akcja dzieje się w Argentynie i Paryżu. Rok temu po ślubie pojechałam z mężem do Paryża pierwszy raz. Szłam wzdłuż Sekwany i wszędzie widziałam Horacia Oliveirę. Kiedy wróciliśmy do domu, wzięłam do ręki *Grę…* i powiedziałam: kochanie, poczytam ci o miejscach, w których byliśmy. Leżeliśmy w łóżku i czytałam na głos. Paryż nabrał nowego wydźwięku, powieść też. Trójmiasto również zyskało inną jakość, od kiedy piszę książki. Chodzę ulicami i widzę moich bohaterów – tutaj biegnie Leopold, tutaj przechodzi detektyw Korda, a o niektórych miejscach myślę: doskonałe jako scenografia morderstwa. Cóż, mam specyficzny umysł.

**Otwarcie mówisz o swojej neuroatypowości.**

Zdefiniowanie inności sprawia, że ją obłaskawiamy. Od dziecka cierpię na fobię społeczną. Banalna wizyta w banku, na poczcie, egzamin na studiach wywoływały reakcje psychosomatyczne. Trzęsły mi się ręce, miałam palpitacje serca, suchość w ustach i chciałam uciekać. Przerażało mnie poznawanie nowych osób, wchodzenie w interakcje. Ale zaczęłam się leczyć dopiero w pandemii. Od dziecka wmawiano mi, że jestem wstydliwa, nieśmiała. Kiedy odważyłam się pójść do psychiatry i usłyszałam diagnozę, pomyślałam: „Boże, nie jestem dziwaczką, tylko po prostu inaczej myślę, odczuwam, postrzegam rzeczywistość". To było oczyszczające. Gdy odkryłam, że fobię mogę leczyć, życie odmieniło się, odwróciło o 180 stopni.

**Zafrapowało mnie twoje stwierdzenie, że żyjesz w trybie taoistycznej zasady „wu wei". Działasz bez wysiłku, bo pomysły przychodzą same. Umiesz nie mieć pomysłów, odpoczywać?**

Chyba nie. I uwielbiam to. Kiedy zaczęłam pisać pierwszą książkę, poczułam, jakbym odnalazła siebie, jakby wszystko wskoczyło na miejsce. Odkryłam to dopiero po trzydziestce.



eprasa.pl 5b40228b7d




eprasa.pl 5b40228b7d



## Czuję energię miejsc, przedmiotów, ludzi. Dlatego otaczam się osobami wrażliwymi.

Faktycznie nie szukam pomysłów, los mi je zsyła. Na przykład bodźcem do napisania *Fioletu* była sytuacja domowa. Córka co dwa tygodnie jedzie na weekend do swojego taty. A obecny mąż jest terapeutą uzależnień, pracuje w weekendy, więc co dwa tygodnie od piątku do niedzieli jestem sama. Prócz psa, jamnika Kreski, mam kotkę Cyzię. Biega po okolicy, mieszkamy na wsi. O północy wołam ją do domu, sąsiedzi żartują, że można ustawiać według tego zegarki. Pewnej nocy, gdy byłam sama, otworzyłam drzwi, żeby Cyzia mogła wejść. Poszłam do kuchni, zaparzyłam melisę, kotka wróciła. I wtedy pomyślałam: a co by było, gdyby ktoś obserwował moje zwyczaje, wiedział, że codziennie o północy zostawiam drzwi otwarte? I był już w środku, gdy zamknę je na noc? Stanęłabym z nim oko w oko i co dalej? – od razu zrobiłby mi coś złego czy może porwałby mnie z bezpiecznego domu w jakieś straszne miejsce? Tak narodził się pomysł ostatniej książki.

**Frapujący początek: Przy Operze Leśnej ktoś porzuca ciało postrzelonej kobiety. Obok stara moneta i kwiat hibiskusa…**

Jest tam nie od parady. Kwiat był kolejną podpowiedzią losu. Poznałam Anetę Lewkowicz, doktor fizyki, która pracuje na Uniwersytecie Gdańskim w zakładzie nauk sądowych. Jest badaczką kryminalistyczną, specjalistką od nowych technologii. Obie byłyśmy nominowane do nagrody Pomorzanina Roku. Na galę przyszła ze swoimi doktorantkami Martyną i Emilią, którym opowiedziałam, że w nowej powieści chciałabym mieć dowód przyrodniczy i zastanawiam się, czy sprawca mógłby zostawiać przy ofierze jakiś kwiat, najlepiej fioletowy. Tylko czy na płatkach zostałyby ślady – ślina, DNA? Dziewczyny na to: może nadałby się hibiskus? Jego pyłek jest używany w daktyloskopii, ale ponieważ płatki są śliskie, czy przechowałyby ślad? Sprawdzimy! Zaprosiły mnie do laboratorium, na płatki kwiatu naniosłyśmy ślinę i spektrometryczny mikroskop wykazał, że ślad zostaje. Po odwirowaniu okazało się: jest DNA. Miałam to!

**Mówisz, że inspiracje dostajesz od losu, ale musisz mieć „radar", który je łowi. To specjalny rodzaj wrażliwości?**

Możliwe. Czuję energię przedmiotów, osób. Rozpoznaję miejsca, w których ktoś umarł, wydarzył się dramat. Kiedyś przyjaciółka szukała szafy. Siedziałyśmy na Allegro, ona mówi: zobacz, ta jest fajna. I pokazuje mi dużą, starą dwudrzwiową szafę. Zareagowałam: absolutnie nie kupuj, jest w tym jakieś zło. Patrzymy na opis: szafa z Wyspy Sobieszewskiej, z Forsterówki. Czyli willi Albert Forstera, szefa NSDAP w Wolnym Mieście Gdańsku, miejsca o mrocznej przeszłości. Przeczułam, że z meblem coś jest nie tak. Zawsze tak miałam. Lubię otaczać się ludźmi o dobrej energii – zielonej według testu osobowości Junga. Zrób go sobie, polecam. Mnie zachęciła przyjaciółka Ewa Przydryga, autorka thrillerów psychologicznych. Kiedyś zaprosiłam do siebie 20 osób na ognisko. Goście zrobili test, okazało się, że cała dwudziestka to „zieloni", czyli osoby empatyczne, wrażliwe, dobre. Jakbym ich do siebie przyciągała. Miło tak myśleć.

**Mnie miło odkrywać ciebie pogodną, jasną. Choć o twoich książkach mówi się, że są wymagające, bolesne. Ciekawi mnie, kiedy dasz je do przeczytania córce. To po części pytanie o różnicę we wrażliwości pokoleń.**

Słuszne, bo ona istnieje. Gdy miałam tyle lat, ile córka teraz, czyli siedem, pojechałam z rodzicami na wczasy nad morze. Lata 90., oni na imprezie, ja w „sali kinowej", czyli świetlicy z dużym telewizorem Unitra. Leciała *Mucha* Davida Cronenberga. Jak cudowny wydawał mi się ten film, jak go przeżywałam! Ale nie wyobrażam sobie córki w takiej sytuacji. Chciałaby obejrzeć *Stranger Things*, zna wszystkie postaci, uwielbia Kate Bush, której piosenki wykorzystano w serialu, ale jest za mała, zbyt wrażliwa. My chyba wcześniej zrzuciliśmy płaszcz dzieciństwa.

**Myślisz czasem, żeby napisać książkę o uroczej miłości w promieniach zachodzącego słońca?**

To nie byłabym ja. Zawsze piszę o stracie. ■



eprasa.pl 5b40228b7d

cellution.
BY DELEO

# Przełomowa technologia
## modelowania sylwetki i redukcji cellulitu

1 SKONCENTROWANA PODCZERWIEŃ

Promieniowanie HIFD™ o długości fali 940 nm dla skutecznej lipolizy i wsparcia metabolizmu komórkowego

2 MASAŻ MECHANICZNY

Mechanizczny masaż ssący poprawia ukrwienie, wspiera drenaż i usuwanie produktów rozkładu tłuszczów

3 SKŁADNIKI KOSMOCEUTYCZNE

Ampułki Smooth Enhancer™ bogate w składniki aktywne dostarczane bezpośrednio do tkanek dzięki działaniu technologii HIFD™ nawilżają i regenerują odbudowę skóry

4 FALA UDERZENIOWA

Restrukturyzacja topografii tkanek i stymulacja neokolagenezy. Poprawa mikrokrążenia i wsparcie drenażu limfatycznego





Zapraszam do wrocławskiej kliniki **SkinDoctor**, która pierwsza w Polsce wprowadziła zabieg Cellution, by pomóc pacjentom zwalczyć cellulit. Wyjątkowa synergia czterech technologii pozwala na skuteczne zmniejszenie każdego rodzaju lipodystrofii, dbając jednocześnie o jakość skóry, by uzyskać optymalne efekty.
dr n.med. Justyna Kwapisz, SkinDoctor, Wrocław, skindoctor.com.pl

**NOVA GROUP**

ul. Puławska 538, 02-884 Warszawa, tel. +48 22 646 33 00, tel. +48 602 335 444, **novagroup.pl**

# Kiedy zamykam oczy

**tekst:** BEATA BIAŁY



Szukamy w nich ucieczki od rzeczywistości, sensu spraw, których nie rozumiemy, ukojenia. Sny - Makbet mówił, że to balsam dla dusz udręczonych. Naukowcy porównują je do... zmywarki, bo pomagają oczyścić umysł z nadmiaru emocji. Jakie obrazy po zamknięciu oczu widzą: projektantka mody, psycholożka, reżyserka, pisarz i psychiatra?

eprasa.pl 5b40228b7d



Fot. Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d

# Bezsenny mózg

**DR MICHAŁ SKALSKI**

***neurofizjolog, psychiatra, który zajmuje się leczeniem zaburzeń snu. Obrazowo porównuje śnienie do... zmywania. Wyjaśnia, że w ten sposób mózg oczyszcza się z emocji, przeżyć i regeneruje przed kolejnymi.***

O czym ostatnio śnię? Mam pięcioro wnucząt, z którymi chętnie spędzam czas, często pojawiają się w moich myślach również po zaśnięciu. Bywa, że to zwyczajna scena – spacer, rozmowa, wyjazd. Bywa, że coś absurdalnego. Niedawno wyjechałem z żoną do Grecji, przez kilka nocy śniła mi się ta podróż – samolot, prom, miejsca, które widzieliśmy. Ale w greckich krajobrazach pojawiały się też wnuki, choć ich tam z nami nie było. Właśnie to jest dla mnie w marzeniach sennych najciekawsze – niezwykły sposób, w jaki mózg miesza rzeczy aktualne ze wspomnieniami emocji i obrazami ludzi, którzy są dla nas ważni. Wielu osobom wydaje się, że kiedy zasypiamy, umysł się wyłącza. Nieprawda. Sen nie jest stanem bezczynności, lecz aktywnym procesem. Mózg przechodzi w tym czasie przez kolejne fazy – od snu płytkiego do głębokiego, regeneracyjnego, a potem – mniej więcej co półtorej godziny – następuje faza REM (czyli moment, w którym pojawiają się marzenia senne). Umysł jest wówczas prawie tak aktywny, jak podczas czuwania, z tym że uaktywniają się inne obszary – w większej mierze odpowiadające za emocje, a nie racjonale myślenie. Dlatego sny nigdy nie są prostym odbiciem rzeczywistości, lecz jej przetworzeniem. Śni nam się przede wszystkim to, czego intensywnie doświadczamy w ciągu dnia, ale wymieszane z emocjami i obrazami sprzed lat. Bo mózg podczas snu porządkuje pamięć. Neurolodzy mówią, że ten głęboki działa jak zmywarka – odpowiada za regenerację organizmu, „sprzątanie" umysłu. Freud uważał sny za drogę do podświadomości, ale wcześniej psychoanalitycy sądzili, że gdy śpimy, mózg snuje jedną opowieść – tę, którą pacjent pamięta rano. W latach 50. XX wieku odkryto fazę REM i okazało się, że śnimy kilka razy w ciągu nocy. Jeśli obudzimy się w REM-ie, mamy szansę pamiętać, o czym. Jeśli kilka minut później – wszystko wyparuje z głowy. Dlatego gdy ktoś chce znać swoje sny, powinien je natychmiast po przebudzeniu „przenieść do jawy", zapisać. Do tego najczęściej śnią nam się rzeczy zwykłe, a najłatwiej zapamiętujemy sny wzbudzające silne uczucia, np. koszmary o spadaniu, ucieczce , ale też... marzenia erotyczne. Bo emocje wzmacniają pamięć, to uniwersalna cecha mózgu. Jako neurofizjolog nie wierzę w sny prorocze. Jeśli o czymś intensywnie myślimy, jest duża szansa, że nam się to przyśni. W efekcie później, gdy dana rzecz się wydarzy, mamy wrażenie, że to przewidzieliśmy, choć tak nie było.



# Palmy w ogniu

**JAGODA SZELC**

***reżyserka, producentka. W 2017 roku film „Wieża. Jasny dzień" dał jej nagrodę za debiut na festiwalu w Gdyni. W ubiegłym roku współreżyserowała serial „Matki pingwinów". Dzięki snom porządkuje rzeczywistość i chętnie je wykorzystuje w pracy.***

Gdy umarł wujek, który mieszkał w Londynie, przyśnił mi się, powiedział: „Przekaż mojej żonie, że ją kocham, bo już nie mogę mówić po angielsku". Zadzwoniłam do niej, żona opisała pokój, który widziałam we śnie, ale nigdy w rzeczywistości. Tak, sny bywają niezwykłe, ale wydaje mi się, że dużo jest cenzurowanych przez umysł. Że śnimy więcej, tylko nie jesteśmy gotowi skonfrontować się z tymi wizjami. Dlatego sny, które pamiętam, są dla mnie ważne – nawet koszmary. Jeśli zostają w pamięci po przebudzeniu, to znaczy, że jestem gotowa je przyjąć.
Moje najważniejsze sny dzieją się zwykle w domku w lesie zapamiętanym z dzieciństwa albo w Azji, która śniła mi się, zanim tam pojechałam. Jeden z pierwszych azjatyckich snów – brodzące w wodzie czaple, palmy, egzotyczny pejzaż, tylko że wszystko płonie. A ja mam poczucie, że jestem tam, gdzie powinnam i czuję wszechogarniający spokój.
Ten sen wraca do mnie, gdy odpuszczam silny stres.
Tuż przed realizacją mojego debiutanckiego filmu *Wieża. Jasny dzień* przyśniła mi się długa leśna droga, na której pojawił się nagle lej i zaczął mnie wciągać w inny wymiar. Walczyłam z całej siły, aż w końcu świadomie się poddałam. I wtedy lej wyrzucił mnie na drugi koniec drogi. Później zrozumiałam, że lęk często bierze się z potrzeby kontroli. A odwaga czasem polega na tym, by odpuścić. Ten sen pomógł mi w pracy artystycznej. Mam też powracający koszmar: siedzę w zamkniętym kontenerze z grupą mężczyzn, do środka wlewa się woda. Wiemy, że wkrótce się utopimy. Po latach skojarzyłam go z historią wujka, który zginął podczas Powstania Warszawskiego w zalanych kanałach. Ta wizja wraca, gdy jestem przeciążona, organizm mówi: przestań, ratuj się, bo utoniesz. Sny porządkują rzeczywistość, nawet jeśli wydają się chaotyczne. Pokazują nasze lęki, pragnienia, to, o czym na jawie nie chcemy pamiętać. Dlatego w pracy z aktorami często pytam: „co śni się tej postaci?". Bo bez snów trudniej człowieka zrozumieć.



Fot. Krzysztof Żuczkowski/Forum, Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl, Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d



*Jagoda Szelc:*

CZĘSTO MÓWIĘ DO AKTORÓW: POMYŚL, CO SIĘ ŚNI TWOJEMU BOHATEROWI? WTEDY LEPIEJ GO ROZUMIEJĄ.

eprasa.pl 5b40228b7d



# Piekielne wizje

***IGOR BREJDYGANT***

***pisarz, scenarzysta, w twórczości chętnie sięga po wątki kryminalne, jest m.in. autorem „Szadzi" i „Układu". Czy w marzeniach sennych znajduje zakończenia zagmatwanych intryg lub pomysły na kolejne książki?***

Z natury jestem pesymistą, co odbija się też w snach. Rzadko są pogodne, choć i takie się zdarzają. Za to zawsze, kiedy mam niestrawność, śni mi się diabeł albo coś, co ma „piekielny posmak", np. płomienie. Budzę się przerażony, za jakiś czas zasypiam, by po chwili znów zerwać się z krzykiem, bo diabła śnię w seriach. Dość szczęśliwie ze snów nie pamiętam zbyt wiele, ale już kiedy byłem mały, miałem nawracający koszmar, którego nie mogę zapomnieć.



Fabuła rozgrywała się w środowisku fabrycznym: wielkie parujące rury, jak w elektrociepłowniach czy rafineriach. Przy czym w dzieciństwie nie odwiedzałem takich miejsc, więc sądzę, że były to reminiscencje prenatalne lub natalne. Moment przyjścia na świat jest wydarzeniem, które – wierzę w to – także noworodka nie pozostawia obojętnym.

Później często śniło mi się, że spadam, czasem nawet budziłem się na podłodze, co usprawiedliwiałoby temat snu. Parę razy w życiu miałem także sny erotyczne, które prawdopodobnie ze względu na wysoką temperaturę emocjonalną też pozostały mi w pamięci. Ubolewam, że zdarzały się rzadziej niż te o diable, rurach czy spadaniu. Czytałem kiedyś podręcznik analizy snów Ericha Fromma. Nauczyłem się z niego, że należy zwracać uwagę na szczegóły, bo to one najczęściej objaśniają nam zagadki podświadomości. I rzeczywiście, kiedy już jakimś cudem zapamiętywałem sen, bez problemu umiałem wytłumaczyć, co o mnie mówi, skupiając się na detalach. Niestety te analizy nie napawały mnie dumą i radością, więc zarzuciłem je po kilku razach. Od marzeń sennych wolę to, co oferuje jawa.

# Nauka pływania

***KATARZYNA MILLER***

***psychoterapeutka. Od lat uczy kobiety, by zamiast bezustannie się oceniać, zaczęły się... doceniać. Jest przekonana o uzdrawiającej sile snów i wierzy, że można się w nich nauczyć rzeczy przydatnych na jawie.***

Odkrycie, że sny mnie leczą i spełniają rolę życiowego przewodnika, przyszło wcześnie. Trudno mi było nauczyć się pływać na głębokiej wodzie i mój ambitny tata, żeby pomóc córce, przytrzymał mi głowę długo pod wodą. Byłam przerażona, „ćwiczenie" nic nie dało. Za jakiś czas zbudowali w mojej szkole basen. Chciałam jak najlepiej wypaść, postanowiłam trenować sama – zanurzałam twarz w misce z wodą, uczyłam się wstrzymywać oddech. I zaczęłam śnić o pływaniu. Noc po nocy w podświadomości trenowałam rytmiczne ruchy rąk, nóg, oddech. Kiedy pierwszy raz poszliśmy z klasą na basen, wskoczyłam i spokojnie przepłynęłam pod wodą spory dystans. Pierwszy raz poczułam, że podświadomość mi pomaga. Najważniejsze sny były jednak związane z ojcem, który umarł, gdy miałam osiemnaście lat. Długo nie umiałam pogodzić się z jego śmiercią i odwiedzał mnie w snach. Raz stałam w kabinie żaglówki po kolana w kłębowisku żmij, szczurów i wszelkiego obrzydlistwa. Sparaliżowana strachem usłyszałam pukanie do drzwi, otworzyłam – to był ojciec, nic nie zrobił, nie powiedział. Po przebudzeniu byłam rozżalona i rozczarowana, że mi nie pomógł. Dopiero później zrozumiałam, że te „szczury i żmije" były moimi własnymi problemami, a ja marzyłam, żeby on je rozwiązał. Gdy to do mnie dotarło, przyśnił mi się taki sen: byłam w piwnicy, słyszałam, jak ojciec schodzi po schodach i wychodzi na ulicę. Mogłam pobiec za nim, ale zostałam. Słyszałam oddalające się kroki. Pozwoliłam mu odejść, wreszcie dorosłam. Nie śniłam już potem o tacie. Niektóre z moich snów okazywały się prorocze. Kiedyś miałam dwóch narzeczonych i poprosiłam podświadomość, żeby pokazała mi, z którym będę szczęśliwa. Przyśnił mi się i rzeczywiście spędziliśmy razem ponad czterdzieści lat. Dziś, po śmierci Edka, sny znowu mi pomagają. W jednym byłam zła na mamę, to uświadomiło mi, że przez całą chorobę i umieranie Edka ani razu się nie zezłościłam – byłam bezradna, smutna, zrozpaczona. Złość ze snu przywróciła mi energię do życia.



***Katarzyna Miller:***

## SEN PODPOWIEDZIAŁ MI NARZECZONEGO. BYLIŚMY RAZEM 40 LAT.

Fot. Getty Images, Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl, Maciej Zienkiewicz/Agencja Wyborcza.pl



eprasa.pl 5b40228b7d

YOPE

# *Waterfully*

głębia nawilżenia dla pięknej skóry

**NOWOŚĆ**

**HYDRO WYPEŁNIAJĄCA MASKA NA NOC**

**12% RICE PDRN**
+ REGENIGHT
+ HYDROBIOTYKI




Tylko w drogeriach

ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl 5b40228b7d



*Gosia Baczyńska:*

## GDY PRACUJĘ NAD KOLEKCJĄ, ŚNIĘ „PRAKTYCZNIE", NP. O FORMIE CZY WYKOŃCZENIU UBRAŃ.

# *Sowy na szczęście*

***GOSIA BACZYŃSKA***
***projektantka mody. Oglądając jej pokazy, można pomyśleć, że uczestniczy się we śnie. Czasem to koronkowa baśń, czasem fantazja w rytmie disco, ale realna. Za to we śnie Gosia rozwiązuje skomplikowane kwestie techniczne.***

Od zawsze sny mam związane z tym, co dzieje się we mnie, a nie wokół mnie. Opowiadają o emocjach, stanach, nie o wydarzeniach. Gdy zaczynałam jako projektantka, często śniło mi się, że siedzę za kierownicą wielkiego samochodu, traktora czy kombajnu i kompletnie nad nim nie panuję. Nawet nie widzę drogi, czuję potworny lęk. Te wizje opowiadały o czasie wielkiej życiowej transformacji. Kilka lat temu miałam z kolei jeden z najpiękniejszych snów. Zobaczyłam w nim dwie wielkie białe sowy, wleciały przez okno, zawisły w powietrzu z rozpostartymi skrzydłami i patrzyły na mnie. Po przebudzeniu sprawdziłam w senniku, że sowa oznacza pomyślność. A były przecież dwie! I rzeczywiście po trudnym czasie – pandemia, kredyty, problemy finansowe – nagle wszystko zaczęło znów zmierzać w dobrym kierunku.



Przyszły nowe współprace, złapałam oddech, jakbym wyszła z mroku. Dlatego obraz białej sowy wisi w mojej pracowni. Ale śnię też bardzo praktycznie, np. rozwiązuję problemy związane z projektowaniem. Niektórzy myślą, że pomysł na kolekcję to olśnienie, jeden błysk i już wszystko wiadomo. To tak nie działa, proces jest długi. Czasem we śnie rozpracowuję rozwiązania techniczne, związane z konstrukcją ubrania, jego formą, detalami wykończenia. Gdy byłam nastolatką, zapisywałam sny w notesie. Niestety jestem niesystematyczna i pomysł upadł. Żałuję, bo sny są jak drugie, równoległe życie. ■

Fot. Getty Images, Piotr Porębski/materiał prasowy



eprasa.pl 5b40228b7d

# Melatonina **LEK-AM**
# Ta ze **słoneczkiem!**



**NR 1** NA SEN W APTEKACH W POLSCE[1]




- UŁATWIA **ZASYPIANIE**[2]
- POPRAWIA **JAKOŚĆ SNU**[2]
- NIE **UZALEŻNIA**[3]

MEL/26/05/V35

1. Na podstawie analizy wewnętrznej przeprowadzonej przez Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. z wykorzystaniem danych ze źródła: IQVIA Pharmascope za okres MAT 08/2025; OTC3: 13A3 PRODUKTY NASENNE; ilości, wartości; odzwierciedlające szacunki rzeczywistej aktywności rynkowej. Prawa autorskie IQVIA. Wszelkie prawa zastrzeżone.
2. CHPL Melatonina LEK-AM, 07.04.2023.
3. Leczenie bezsenności u osób w wieku 55 r. ż., A. Wichniak Świat Farmacji 2019; 7-8 (151): 14-16

Melatonina LEK-AM *(Melatoninum)* Jedna tabletka Melatoniny LEK-AM, zawiera 1 mg, 3 mg lub 5 mg melatoniny. Wskazana jest jako środek pomocniczy w leczeniu zaburzeń rytmu snu i czuwania np. związanych ze zmianą stref czasowych lub w związku z pracą zmianową. Lek ułatwia także regulację zaburzeń dobowego rytmu snu i czuwania pacjentów niewidomych. Podmiot odpowiedzialny Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o.

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 5b40228b7d

# *Ta pani mieszka* sama

**tekst:** GRAŻYNA MOREK **ilustracje:** JOANNA RUSINEK

**Życie solo nie sprzyjało wizerunkowi kobiety. Przestało jednak być synonimem samotności i wykluczenia. Wybieramy je świadomie. Daje przestrzeń do życia, wolność. Bywa też efektem braku zgody na związek, który zabiera więcej, niż oferuje.**

Nie jestem sama dlatego, że mnie nikt nie chciał. To ja nie chciałam kogoś, dla kogo moje potrzeby się nie liczą – mówi Basia, 49-letnia prawniczka, 10 lat po rozwodzie. Ma dorosłą córkę, mieszkanie, przyjaciółki, psa, pracę, którą lubi, i wypełniony kalendarz. W piątki chodzi na pilates, w soboty do kina, raz w roku sama wyjeżdża do Włoch. – Kiedyś czułam, że muszę się z tego tłumaczyć. Teraz mówię: ta pani mieszka sama i bardzo jej z tym dobrze.

W Polsce żyje około 8 milionów singli i singielek. Albo lepiej „solistów" (określenie zaproponował pisarz Peter McGraw, autor książki *Solo* o zaletach życia w pojedynkę). W Korei Południowej powstało pojęcie „honjok": chodzi o styl życia oparty na świadomym robieniu rzeczy samemu, od jedzenia po podróżowanie, jako odejście od presji tradycyjnego życia w parach. Nasza historia singielstwa jest specyficzna. Dr Julita Czernecka, socjolożka i terapeutka związana z Uniwersytetem Łódzkim (w mediach społecznościowych znana z profilu @kody.miłości), która od dwóch dekad bada związki i życie singli, mówi, że są dwa porządki: indywidualistyczny, który po 1989 roku przyniósł nowe modele kariery i samorealizacji, oraz głęboko zakorzeniony rodzinno-wspólnotowy system wartości.

– Polska singielka często odrzuca model związku utrwalony przez starsze pokolenia. Relacje, w których musi po pracy ogarniać emocjonalnie całą rodzinę, a partner „pomaga" przy dzieciach, już kobiet nie interesują. Ma być inaczej niż u naszych matek czy babć. Lepiej. I bywa, że „lepiej" znaczy w pojedynkę.

Podobnie uważa Marta Majchrzak, psycholożka społeczna i założycielka pracowni badawczej Herstories, autorka raportu *Świat Nowych Kobiet*, w którym przebadano preferencje i postawy 1,5 tysiąca Polek.

– Polskie singielki czują, że zyskują równowagę i zdrowie psychiczne, „decentralizując" mężczyzn. Wiele z nich podkreśla, że poukładanie sobie życia solo było wysiłkiem, dlatego nie chcą już wchodzić w relacje byle jakie.

## *Heteropesymistki*

– To nie tak, że mam dość mężczyzn. Po prostu już im nie odpuszczam. Kiedyś myślałam, że związek polega na tym, że kobieta jest cierpliwa, łagodna, wybacza. Mama taka była. Zrozumiałam, że cierpliwość bywa ładną nazwą na znoszenie czyjejś niedojrzałości – mówi Natalia, 33-letnia redaktorka w wydawnictwie, żyje w pojedynkę od dwóch lat.

Socjolog Tomasz Szlendak w książce *Miłość nie istnieje. Związki, randki i życie solo w XXI wieku* opisuje narastające u kobiet rozczarowanie układami damsko-męskimi. Mówi się na to „heteropesymizm".

Nie chodzi o niechęć do mężczyzn, raczej poczucie, że wykonałyśmy



eprasa.pl 5b40228b7d



*Nie jest łatwo ułożyć sobie dobre życie solo.*
*Po co więc zastępować je byle jakim związkiem?*

epresa.pl 5640223b7d




*W pokoleniu 30-latek singielstwo to często odroczenie. Czas na pracę, podróże i szukanie dobrego partnera.*

ogromną pracę emancypacyjną, a wielu mężczyzn nie przeszło podobnej drogi i nadal oczekuje od partnerek matkowania i wyręczania w obowiązkach. Tymczasem my chcemy partnerstwa, odpowiedzialności emocjonalnej, równego podziału zadań, gotowości do okazywania troski. Mężczyźni operują starym kodem: męskość to zaradność, obecność fizyczna, ale niekoniecznie głęboka, szczera komunikacja. Efekt? Kobiety wolą zrezygnować z realizowania potrzeby, którą kiedyś stawiały wysoko w hierarchii, czyli z romantycznej miłości, jeśli wiąże się z nią dodatkowy etat.
– To prawda, że współczesne singielki wysoko stawiają poprzeczkę. Nie potrzebują mężczyzny do przetrwania, więc partner musi być kimś więcej niż współlokatorem. Marzy nam się facet komunikatywny i emocjonalnie dojrzały – mówi dr Julita Czernecka. Inwestujemy wiele czasu i energii, by mieć lepsze życie i relacje: interesujemy się zdrowiem psychicznym, chodzimy na terapię, stawiamy na rozwój osobisty, analizujemy wzorce z domu i... uczymy się stawiać granice, wymagać. A gdy to robimy, mężczyźni uważają, że są atakowani i nie podoba im się to.

## Nieromantyczne

Magda, 27-letnia dziennikarka freelancerka, ma za sobą dwa związki, ale od lat żyje solo. – Nie potrzebuję stałej relacji. Jeśli pojawi się ktoś, kto okaże się ważny: super.
Nie chcę jednak związku, który jest wypełnianiem pustki. Niech będzie dodatkiem do życia, nie jego celem.
W pokoleniu 30-latek singielstwo to często odroczenie. Czas na pracę, terapię, podróże. Dr Czernecka mówi, że wiele osób przed trzydziestką traktuje życie solo jak etap poznawania siebie. Ale przyznaje, że młodzi funkcjonują w świecie, który utrudnia stabilne relacje. Aplikacje randkowe zwiększyły możliwości poznania partnera, ale obniżyły poczucie zobowiązania. Relacje zaczynają się szybciej, ale często pozostają w stanie zawieszenia. Można pisać do siebie codziennie i nigdy się nie spotkać. Można randkować miesiącami i nie wiedzieć, czy to związek.
Kolejna kwestia: romantyczna miłość traci monopol. Baśnie, komedie, reklamy i język codzienności wzmacniały przekonanie, że tylko para jest pełnią, a życie w pojedynkę stanem przejściowym. Ten wzorzec słabnie. Niemiecka socjolożka Andrea Newerla, autorka książki *Nieromantyczni* (o nowych formach intymności), wyjaśnia, że romantyczna fiksacja była dla kobiet kosztowna: inwestowały w miłość ogrom czasu i energii, podczas gdy potrzeby emocjonalne mogłyby zaspokajać dzięki przyjaźniom, relacjom sąsiedzkim, rodzinnym, twórczym czy zawodowym.
Podobnie uważa badaczka Marta Majchrzak. – Zapytałyśmy kobiety z całej Polski: kto jest dla ciebie najbliższy? Odpowiedź, która powtarzała się najczęściej, zaskoczyła nawet mnie. Dla większości singielek po trzydziestce centrum wsparcia emocjonalnego tworzą inne kobiety, często też żyjące solo. Gdy Polki mówią o tym, przy kim mogą być sobą, kto pomaga w chorobie, kryzysie, zmianie pracy, znacznie częściej niż jeszcze dekadę temu pojawia się odpowiedź: bliskie kobiety.
To nie jest efekt mody na singielstwo. To strukturalna zmiana, polegająca na tym, że inaczej organizujemy sobie życie emocjonalne.



eprasa.pl 5b40228b7d

SUPER-PHARM

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.

# Diamond Glass od Neqi - nadaje włosom blask, który przyciąga spojrzenia

## Dostępny w Superpharm

KWC KOSMETYK WSZECH CZASÓW wizaz.pl




eprasa.pl 5b40228b7d



Facet czy przyjaciółka? Wychodzi na to, że najcenniejsze relacje singielek to te z innymi kobietami, często też singielkami. Przyjaźń awansuje kilka oczek wyżej niż miłosne uniesienia i jest pełnoprawną formą bliskości. Dr Julita Czernecka podkreśla, że to między innymi z tego powodu singielki rzadziej czują się samotne niż single. – Mają rozbudowane sieci wsparcia: przyjaciółki, siostry, kuzynki, koleżanki z pracy. Życie solo w przypadku kobiet z reguły nie jest życiem samotnym.

## *Zaspokojone*

Co z seksem? Spokojnie, radzimy sobie – odpowiadają singielki. Z badań seksuologa prof. Zbigniewa Izdebskiego wynika, że ponad połowa żyjących w pojedynkę kocha się regularnie. Kobiety przestały udawać, że nie mają potrzeb. Wiele z nas otwarcie mówi, że można je realizować poza tradycyjnym związkiem. Seks przestał być utożsamiany z romantyczną relacją, a także z monogamią. To jedna z symbolicznych zmian obyczajowych ostatnich dekad. Wśród młodych kobiet życie intymne staje się jednym z elementów kontaktu z ciałem. Mówimy o aplikacjach randkowych, seksie bez deklaracji. Niektóre z nas świadomie oddzielają erotykę od miłości, inne podkreślają, że po latach w słabych relacjach dopiero samotność pozwoliła im odkryć własne potrzeby. – Aplikacje randkowe obwinia się, że nie służą tworzeniu trwałych więzi. To prawda, ale ułatwiają poznawanie partnerów seksualnych na skalę, o której dawniej można było pomarzyć – śmieje się 27-letnia Magda, która choć jest sama, miała kilka przelotnych relacji: „fuck friends" albo „friends with benefits". – Życie intymne jest dla mnie ważne. Zdarza mi się umówić z kimś tylko na seks. Utrzymuję też relację z jednym z moich eksów.

Baśka, prawniczka, opowiada:

– Po rozwodzie pierwszy raz miałam seks dlatego, że tego chciałam, a nie że byłam żoną. Poderwałam kolegę z kancelarii, który mi się podobał. Też rozwodnik. Na dłużej nie kliknęło, ale nie szkodzi. Długo myślałam, że kobieca seksualność musi być związana z opieką, relacją, troską o drugą osobę. Dopiero po czterdziestce zrozumiałam, że czasem wystarczy przyjemność.

Takie życie ma też drugą stronę. Część kobiet mówi o zmęczeniu randkowaniem. Seks bez zobowiązań nie zawsze jest wyzwalający.

– Niektóre koleżanki singielki wycofują się z aplikacji randkowych właśnie dlatego, że trudniej w nich o autentyczne zainteresowanie – przyznaje singielka Magda.

*Życie we dwoje? Nie za każdą cenę. Wolimy zrezygnować z niego, gdy oznacza etat opiekunki domu.*

Z badań Marty Majchrzak, psycholożki społecznej, wynika, że seks jest istotny dla poczucia dobrostanu w przypadku 67 proc. singielek. – W pogłębionych wywiadach etnograficznych z łatwością opowiadały o ulubionych zabawkach erotycznych, część z nich chętnie pokazywała swoją kolekcję. Czy wolałyby seks z mężczyzną? Tak, ale tylko z partnerem, który wie, co robi w łóżku – opowiada badaczka.

## *Zmęczone*

– Nie pisałam się na bycie terapeutką dorosłego faceta. Zaczęłam liczyć koszty związku. Jeśli po pracy mam gotować, sprzątać, pamiętać o urodzinach jego matki i jeszcze ogarniać emocje, to wolę mieszkać sama – Natalia, wykładowczyni uniwersytecka, 43 lata, jest singielką od roku.

Kobiety widzą to, co wcześniej było niewidzialne: pracę emocjonalną. To one miały dbać, łagodzić, organizować życie rodzinne, rozbrajać konflikty, pilnować kalendarza, podtrzymywać więzi – bez marudzenia, że robią za dużo. Pandemia pokazała, jak kruchy jest mit partnerstwa. W wielu domach to my przejęłyśmy zdalną edukację dzieci, opiekę zdrowotną, logistykę



eprasa.pl 5b40228b7d

ziaja med

# kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP




#ziajapewnośćsiebie

INNOWACYJNA PIELĘGNACJA STYMULUJĄCA ODBUDOWĘ SKÓRY
DLA SILNYCH, AKTYWNYCH, DOROSŁYCH KOBIET

epirasa.pl 5b40228b7d

i emocjonalne zarządzanie bliskimi. Był to moment graniczny. Skoro związek ma oznaczać więcej pracy, frustracji i mniej odpoczynku, to dlaczego nie zamieszkać bez męża czy partnera? Marta Majchrzak zauważa, że kobiety nie dlatego rezygnują z relacji, że stały się egoistkami, tylko wreszcie cenią swoje zdrowie psychiczne. – W badaniach widzimy istotną zmianę. Coś, czego nie było jeszcze dekadę temu: miliony kobiet przestały traktować bycie w związku jako oczywistość. Pytanie: „czy ta relacja naprawdę poprawia moje życie?", pojawia się coraz wcześniej, coraz częściej zadają je sobie kobiety po trzydziestce. To fundamentalna zmiana. Dawniej bycie w związku było społeczną normą, której nikt nie musiał uzasadniać. Dziś coraz częściej związek musi się obronić – powinien przynosić satysfakcję i spełnienie, a nie zawsze tak jest, o czym mówiła z żalem spora grupa kobiet, które przebadałam. Przybywa tych, dla których singielstwo stało się ustawieniem domyślnym. I są z tego zadowolone.

– Po rozwodzie przez chwilę myślałam, że muszę kogoś znaleźć. Bałam się, że samej będzie mi źle. A zobaczyłam, że pierwszy raz śpię spokojnie – Agnieszka, 41 lat, singielka od ośmiu lat, mama dwunastoletnich bliźniaczek.

Dla wielu kobiet życie solo jest etapem leczenia ran po rozwodzie, toksycznym związku, relacji z przemocą psychiczną lub fizyczną albo po latach funkcjonowania w układzie, który wymagał ciągłej czujności (wróci z pracy zmęczony czy zirytowany?). Samotne mieszkanie jest… rekonwalescencją. Dr Julita Czernecka: – W mojej pracy powtarza się doświadczenie kobiet, które po rozstaniu zaczynają odzyskiwać własne rytuały, ciało, czas, sen, pieniądze, przyjaźnie. Nie wszystkie chcą zostać singielkami na zawsze, ale wiele z nich nie wyobraża sobie już powrotu do relacji, które za dużo kosztują.

To ważne, bo opowieść o singielkach często wpada w dwie skrajności: albo przedstawia je jako narcystyczne beneficjentki upadku patriarchatu, skupione na karierze, podróżach i imprezowaniu, albo jako kobiety wybrakowane, które nie umiały ułożyć sobie życia. – Obie wersje są uproszczone. Bycie solo może być wyborem, koniecznością, etapem, stylem życia. A czasem wszystkim naraz – wyjaśnia dr Czernecka.

*Uczymy się oddzielać erotykę od małżeństwa. Traktujemy seks jak dowód atrakcyjności, satysfakcję z kobiecości.*

## Podróżniczki

Monika, 52-letnia szefowa działu marketingu w dużej firmie, zawsze chciała spędzać więcej czasu sama, zazdrościła koleżankom organizującym wyjazdy w pojedynkę albo w kobiecym gronie. – Mąż nie pozwalał, szantażował mnie, mówiąc, że mamy mało wolnego czasu i powinniśmy spędzać go razem. Po rozstaniu postanowiłam spełnić to marzenie. Pierwsza podróż solo była dziwna. Kupiłam wycieczkę all inclusive. W hotelowej restauracji czułam się, jakbym robiła coś nielegalnego. Po kilku dniach uspokoiłam się, mogłam wstać, o której chcę, pójść na plażę czy do muzeum albo nie. To było wyzwalające. Teraz jeżdżę sama, mam kilka ulubionych kierunków: Maroko, Paryż, Wenecja.

Podróże solo stały się trendem w turystyce. Sama kupuję bilet, wybieram trasę, decyduję, czy chcę ciszy wśród przyrody, czy energii miasta – mówi. Sama znaczy też kompetentna. Psycholożka prof. Netta Weinstein z University of Reading od lat bada dobroczynne skutki świadomego przebywania w samotności (w języku angielskim jest na to osobne słowo: solitude w odróżnieniu od loneliness, oznaczającego samotność). Wnioski z jej badań są takie, że intencjonalny czas spędzony bez towarzystwa pozwala odzyskać kontakt z własnym „ja", z potrzebami i marzeniami. W świecie, w którym wiele z nas funkcjonuje na autopilocie, samotny wyjazd na weekend może pomóc w praktyce uważności.

W Polsce na takie wypady częściej decydują się kobiety po trzydziestce, rozwódki, ale też mężatki po pięćdziesiątce. Bo życie solo nie zawsze oznacza bycie singielką. Mamy prawo do osobnej przestrzeni, także pozostając w związku.

– Jeszcze kilka lat temu kobiety opisywały samotne wyjazdy jako coś, z czego trzeba się tłumaczyć, albo co się robi z konieczności, bo „nie miałam z kim". Dziś coraz częściej słyszę: „pojechałam sama, bo chciałam". To drobna zmiana językowa, ale za nią stoi coś większego: kobiety przestają traktować bycie solo jako deficyt towarzystwa, a zaczynają jako kompetencję. Umiejętność bycia ze sobą staje się czymś, z czego są dumne i z czego czerpią przyjemność – potwierdza Marta Majchrzak z pracowni Herstories.

## Ukryte koszty

Życie solo ma też cienie. To, co w parze rozkłada się na dwie osoby, singielka finansuje sama. Samodzielność oznacza pełną odpowiedzialność za utrzymanie. Dlatego coraz częściej mówi się o „single tax", podatku od życia w pojedynkę. – Singielki



eprasa.pl 5b40228b7d

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

# **DERMEDIC SUNBRELLA:** dermatologiczna fotoprotekcja SPF 50+ na każdy dzień

UVB + UVA + VL + IR

Fotoprotekcja to dziś nie tylko sezonowy nawyk, ale codzienny element świadomej pielęgnacji. Skóra narażona na promieniowanie UV, zanieczyszczenia i stres środowiskowy potrzebuje ochrony, która działa skutecznie, a jednocześnie pozostaje lekka i komfortowa.

Nowoczesne podejście do ochrony przeciwsłonecznej opiera się na kompleksowym zabezpieczeniu skóry przed pełnym spektrum promieniowania: UVB, UVA, światłem widzialnym (VL) oraz podczerwienią (IR). Produkty Dermedic Sunbrella zawierają niskozmineralizowaną wodę termalną, dzięki czemu charakteryzują się wysoką tolerancją – także dla skóry wrażliwej oraz dzieci już od 1. miesiąca życia. Jednocześnie łączą skuteczną ochronę z pielęgnacją: wspierają nawilżenie, pomagają zachować elastyczność skóry i chronią ją przed przedwczesnym starzeniem. To rozwiązanie dla kobiet, które oczekują czegoś więcej niż tylko ochrony przeciwsłonecznej.

## Nowa generacja ochrony SPF 50+

Najbardziej zaawansowane nowości Sunbrella to: **SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF50+** oraz **SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF50+**.
Lekkie, niekomedogenne formuły zapewniają niewidoczną ochronę bez efektu bielenia, gwarantując wysoki komfort stosowania także pod makijaż.

Oba preparaty oparte są na opracowanym przez dermatologów, innowacyjnym kompleksie **MELAOX+H™** – technologii stanowiącej przełom w podejściu do ochrony skóry i neutralizacji skutków promieniowania.

**MELAOX+H™** to tzw. triplet ochronny, łączący **niacynamid**, **astaksantynę**, **Lightderm Gly®** oraz ekstrakt z mącznicy lekarskiej. Połączenie tych składników działa przeciwstarzeniowo na kilku poziomach: neutralizuje stres oksydacyjny, biomimetycznie rozświetla skórę, hamuje nadmierną produkcję melaniny oraz wspiera syntezę kolagenu, elastyny i kwasu hialuronowego.

**100%*** BEZ **EFEKTU BIELENIA**

**95%*** **BEZ TŁUSTEGO FILMU** NA SKÓRZE

*Badanie ankietowe przeprowadzone na 20 uczestnikach (kobiety w wieku w wieku 25-58 lat) przez 14 dni




### SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF 50+

fotoprotekcja dopasowana do potrzeb skóry z oznakami starzenia

Produkt ten został opracowany z myślą o potrzebach skóry dojrzałej i z tendencją do przebarwień. **Lacto-PDRN®**, uzyskany z Lactobacillus rhamnosus, wspiera mikrobiom skóry, poprawia gęstość i elastyczność oraz wykazuje właściwości antyoksydacyjne i przeciwzapalne. Formuła wspomaga redukcję przebarwień, wyrównuje koloryt, przywraca jędrność skóry pomagając spowolnić procesy starzenia wywołane promieniowaniem.




### SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF 50+

ochrona dla skóry suchej

Druga nowość zapewnia jednoczesną fotoprotekcję i długotrwałe nawilżenie. **Propanediol**, **kwas hialuronowy** i **alantoina** skutecznie zapobiegają utracie wody z naskórka, nadają skórze miękkość oraz poprawiają elastyczność skóry. To idealna propozycja dla skór suchych, skłonnych do przebarwień i narażonych na codzienny kontakt ze smogiem.

## Dlaczego Sunbrella wyróżnia się na tle innych produktów SPF?

**SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF50+** i **SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF 50+** reprezentują nowoczesne podejście do fotoprotekcji, łącząc wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB, IR i VL z działaniem pielęgnacyjnym. Preparaty wspierają barierę hydrolipidową, neutralizują stres oksydacyjny, ograniczają ryzyko przebarwień oraz, dzięki kompleksowi **MELAOX+H™**, przeciwdziałają procesom przedwczesnego starzenia się skóry. Dzięki temu Sunbrella znajduje zastosowanie w codziennej pielęgnacji, zarówno w warunkach miejskich, podczas intensywnej ekspozycji wakacyjnej, jak i po zabiegach estetycznych wymagających wysokiej ochrony SPF.

PRZETESTOWANE KLINICZNIE · Z WODĄ TERMALNĄ

eprasa.pl 5b40228b7d




*Singielki nie rezygnują z bliskości, to istotna potrzeba. Wsparcie i ciepło można jednak dostać od przyjaciół.*

najwięcej wydają na zdrowie, edukację, mieszkanie, usługi oszczędzające czas. Nie dlatego, że mają więcej pieniędzy. One muszą kupować rozwiązania, które w rodzinie często zapewnia druga osoba, jak choćby przegląd roweru przed sezonem – tłumaczy Marta Majchrzak.

W kontekście gospodarczym mówi się o rosnącej sile tzw. single economy, bo jednoosobowe gospodarstwa domowe stanowią już około 26,5 proc. wszystkich w Polsce. – Jedna z kobiet powiedziała mi: płacę za spokój. I to chyba najkrótsza definicja single economy, jaką słyszałam – wyjaśnia badaczka.

Miasta, firmy i instytucje publiczne długo projektowały rozwiązania pod pary i rodziny. Tymczasem coraz więcej dorosłych będzie żyło inaczej. To oznacza m.in. potrzebę większej liczby małych mieszkań, inne produkty finansowe, ubezpieczenia, inny sposób organizowania wypoczynku. Takie czasy.

## Szczęśliwe?

Kilka lat temu popularność zdobyła teza Paula Dolana z London School of Economics, że niezamężne i bezdzietne kobiety to najszczęśliwsza z grup społecznych. Zdanie zaczęło żyć własnym życiem: jako efektowny dowód na to, że kobiety bez mężczyzn mają się świetnie. Dr Julia Czernecka podchodzi do sprawy ostrożnie.

– Szczęście singielek zależy nie od statusu, ale od jakości życia i zgody na taki stan rzeczy. Najlepiej funkcjonują te, które traktują bycie solo jako sensowny, spójny model. Mają relacje, pracę, pasje, poczucie wpływu. Nie wykluczają miłości, ale nie czekają na nią jak na wybawienie.

Dr Czernecka podkreśla, że w Polsce wiele osób cierpi z powodu braku partnera. – Regularnie słyszę od pacjentek: „Szukam, ale nie umiem znaleźć", „Trafiam na niewłaściwych mężczyzn". Dlatego opowieść o radosnym singielstwie nie może unieważniać pragnień tych, które chciałyby żyć we dwoje. To jedna z podstawowych potrzeb człowieka mieć kogoś bliskiego.

W skrajnych sytuacjach szukamy relacji zastępczych, także z... chatbotami. „Romanse" ze sztuczną inteligencją, które jeszcze niedawno uważałyśmy za dystopię, stają się realnym tematem omawianym przez socjologów i psychologów (reportaż Doroty Salus i Agnieszki Szwajgier o relacji Joanny z chatbotem Aurelem opublikował niedawno magazyn „Duży Format"). Dr Julita Czernecka mówi jasno: człowiek jest istotą wspólnotową. Nie chodzi więc o to, żeby wszyscy żyli osobno, choć rynek temu sprzyja (praca zdalna, dostawy zakupów do domu, rozrywka na kliknięcie), ale by zaakceptować nowe formy wspólnoty. Rodzina nuklearna, małżeństwo, związek typu LAT (jesteśmy razem, mieszkamy osobno), przyjacielska sieć, kobieca wspólnota, bycie solo z mocnymi relacjami poza domem – to równoprawne modele życia. – Singielka nie mówi, że nie potrzebuje bliskości. Ona odrzuca model, w którym bliskość z mężczyzną automatycznie organizuje całe jej życie. Z moich badań wynika, że wiele kobiet żyjących solo ma bogatsze życie relacyjne niż niejedna mężatka.

Tylko że ono się inaczej rozkłada: przyjaciółki, siostry, mentorki, sieci kobiece. To inna „architektura" bliskości, w której mężczyzna nie znajduje się w centrum kobiecego wszechświata – mówi Marta Majchrzak.

Miłość? Tak. Ale nie kosztem siebie. Prawniczka Barbara mówi, że nie wyklucza wejścia w związek: Wykluczam tylko powrót do życia, w którym muszę rezygnować z własnych potrzeb i marzeń, żeby ktoś inny miał wygodnie i czuł się zaopiekowany. ■



eprasa.pl 5b40228b7d

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT




PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.




Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 5b40228b7d

# DOBRZE BYĆ dobrym

**rozmawiała:**
AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

Pomaganie innym może zmienić świat w lepsze miejsce, przekonaliśmy się o tym niedawno. Akcja influencera Łatwoganga kolejny raz uaktywniła „faktor dobra", który w nas drzemie. Miliony złotych dla fundacji walczącej z rakiem to wyraz materialny. Ale jest także inna wartość – odzyskane poczucie sensu. Ono przybliża nas do szczęścia i spełnienia. Rozmawiamy o tym z dr Pauliną Seidler, filozofką z Uniwersytetu Warszawskiego.

**Twój STYL: Dbaj o ważne dla ciebie wartości – radzą bliscy pani stoicy. Altruizm, tak dzisiaj potrzebny, wymaga szczególnej troski?**

**Paulina Seidler:** Tak, bo czasy mamy trudne, jesteśmy podzieleni i niezależnie od tego, z kim sympatyzujemy, narzuca się nam, co mamy myśleć. A powrót do samodzielnego rozumowania, do działań na rzecz innych pomaga odnaleźć się w świecie.

**Wrzucając datek do puszki WOŚP, słyszę czasem: dajesz się nabrać naciągaczom, a gwiazda pomagająca zwierzętom czyta komentarze w stylu: robisz to dla lansu. Pomaganie bywa ośmieszane, staje się elementem gierek politycznych. Jak nie zwątpić w jego słuszność?**

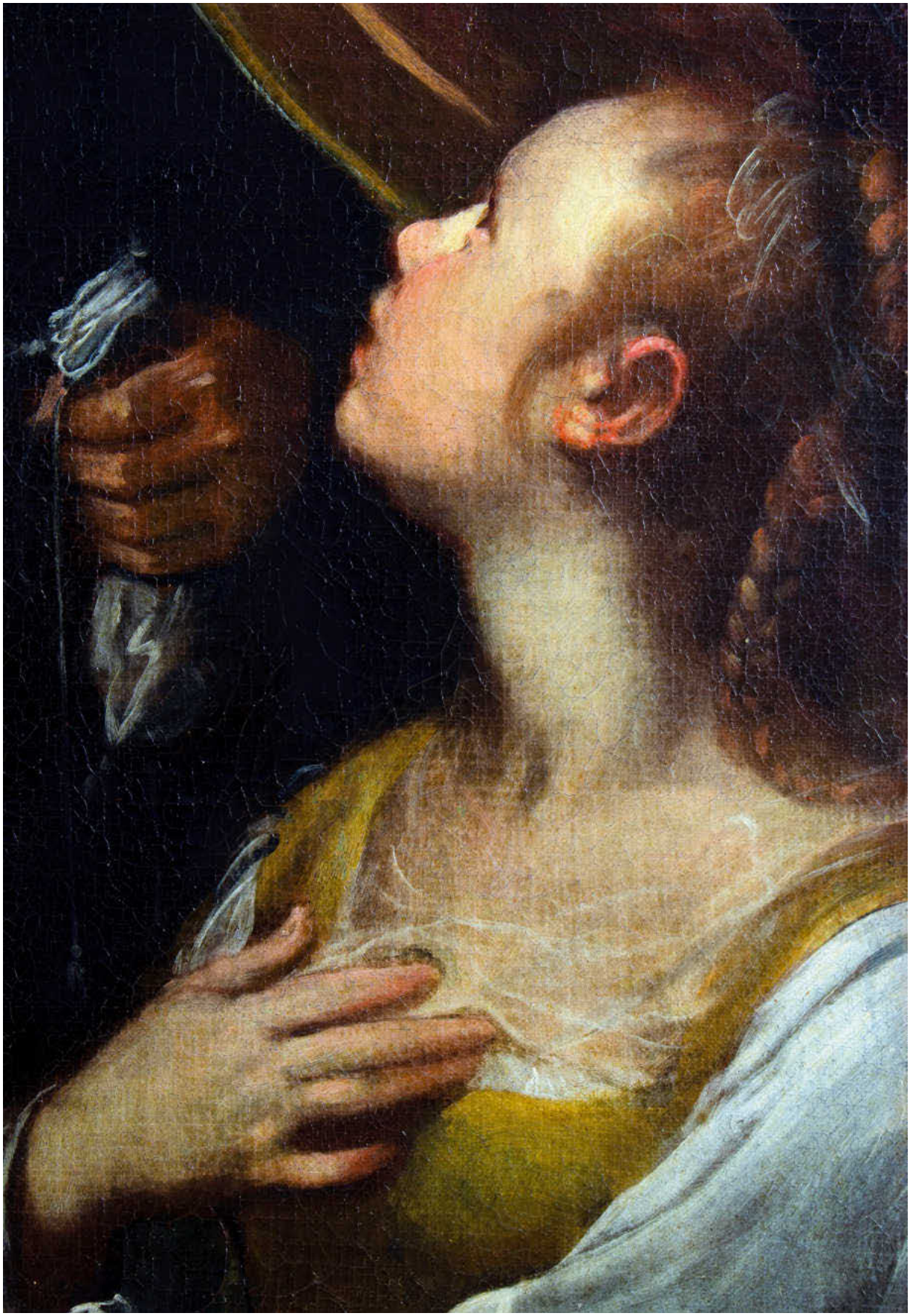
Etyka stoi ponad polityką – tego się trzymajmy. To, jak traktujemy innych, czemu poświęcamy czas i wysiłek, świadczy o naszym kodeksie wartości. Trzeba stale do niego wracać. Szczególnie gdy czujemy się niepewnie, a porządek świata się chwieje. Słuchajmy siebie. Chęć niesienia pomocy jest wartością. A prawda, na której powinno nam zależeć, bywa trudna, niewygodna. Ubolewam, że żyjemy w czasach postprawdy. Ale to nie zmienia faktu, że prawda istnieje i jest wartością fundamentalną.

**Według *Barometru Humanitarnego 2026* (badanie organizacji Lekarze bez Granic) 85 procent Polaków zdecydowało się w ostatnim roku na działania charytatywne. Nie zgubiliśmy chęci pomagania. Co to o nas mówi?**

Chciałabym myśleć, że ona wynika z niezniszczalnej cząstki dobra w człowieku. Sokrates (a po nim liczni filozofowie) twierdził, że każdy ma w sobie pierwiastek dobra i zła, ale to ten pierwszy jest bliższy naszej naturze, bardziej ludzki. Stoicy uważali, że pewna część duszy – ta sama, która podtrzymuje instynkt samozachowawczy – mobilizuje nas, by dbać



eprasa.pl 5b40228b7d



Fragment obrazu Claudia Rudolfiego *Miłosierdzie św. Tomasza z Villanuevy*. Fot. Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d

o innych, nieść pomoc, budować dobre relacje. Dzięki temu przetrwamy duchowo bogatsi.

**Obserwując wydarzenia na świecie, czasem można mieć wrażenie, że niektórzy są wcielonym złem ze względu na ich okrucieństwo, pogardę dla życia. Czy istnieją ludzie pozbawieni pierwiastka dobra?**

Brzmi to groźnie, ale Seneka rozważał taką możliwość. Był wychowawcą Nerona, doświadczył rządów kilku tyranów, popełnił wymuszone samobójstwo. Nerona namawiał do łagodności rozumianej jako przeciwieństwo gniewu i okrucieństwa. Uważał, że są ludzie, którym nie powinniśmy wybaczać, bo nie czują różnicy między dobrem a złem. Skupieni na swoim celu, nie widzą konsekwencji czynienia zła, ignorują nieszczęście, a nawet czerpią radość z okrucieństwa. Dziś prawdopodobnie zdiagnozowano by ich jako zaburzonych. Spotykamy w życiu tego typu osoby, choć często nie wiemy, jakie naprawdę są, bo potrafią się maskować.

**Tym bardziej doceniajmy ludzi, którzy pomagają bezinteresownie. Podziwiamy i szanujemy akcję Łatwoganga, ale spotkałam się także z jej krytyką, wikłaniem w kontrowersyjne konteksty…**

Często się zdarza, że ktoś chce nasz szlachetny odruch zakrzyczeć, zdyskredytować. Nie ulegajmy presji. Pomaganie jest zawsze dobre – niezależnie, czy spontaniczne, czy długofalowe. Czy użyczamy domu wojennym uchodźcom, czy wspomagamy finansowo wakacje harcerzy. Większość etyków mówi, że ważniejsze niż wymiar pomocy są nasze intencje. Warto się zastanowić, jakie emocje wyzwala w nas pomaganie. Jest czymś wartościowym, ale także przyjemnym. Daje poczucie sensu życia. Wielu myślicieli twierdzi, że szczęście znajdujemy w sobie. Jednak poczucie sensu odnajduje się na zewnątrz w tym, że istnieje się po coś, dla kogoś. Arystoteles widział dwie drogi udanego życia: albo człowiek będzie kontemplował świat jako filozof czy naukowiec, albo będzie żył we wspólnocie i dla wspólnoty. Czyli dla ludzi.



*DR PAULINA SEIDLER*

**Popularyzatorka filozofii, wykładowczyni na Uniwersytecie Otwartym Uniwersytetu Warszawskiego. Autorka książki *Po prostu spokój. Jak dobrze żyć po stoicku* oraz *O tym, co w życiu ważne. Filozofia praktyczna***

**Jednak niektórzy z nas zmęczeni, zniechęceni wolą się odsunąć, schować na zasadzie: niczego od was nie chcę, wy nie oczekujcie niczego ode mnie. Nawet nie otwierają drzwi wolontariuszom wspierającym organizacje charytatywne.**

I to jest naturalne. Uważam, że aby pomagać innym, najpierw trzeba zadbać o siebie. Zatem sygnał: potrzebuję na chwilę się odizolować, można traktować jako pozytywny. Ale trzeba pamiętać, że na dłuższą metę to nam nie służy. Jesteśmy istotami społecznymi, wycofanie jest dobre przez jakiś czas. Potrzebne, by dojść do siebie, coś przemyśleć. Wtedy mówimy o świadomej samotności umożliwiającej regenerację sił. Wracając do pierwiastka dobra w nas – wzmacniamy go, pomagając. Ale możemy też zdusić i utracić, jeśli odizolujemy się na długo, skupimy na własnych korzyściach. Liczne nurty filozoficzne promowały troskę o siebie, w znaczeniu duchowym. Bo człowiek, który dba o duchowość, będzie umiał pomóc innym. Ten, kto nie radzi sobie z emocjami, nie szuka harmonii, nie zagląda do swego wnętrza, nie potrafi dać wsparcia.

**Dobroczynność czasem wiąże się z pokusą: pokażę światu, jaka jestem wspaniała, wrażliwa i fajna. Za cienką granicą czai się egoizm?**

To niebezpieczne, ale bardziej dla nas niż dla tych, których wspieramy. Jeśli złapiemy się na tym, że tę granicę przekraczamy, w ramach ćwiczenia zdecydujmy się na akt pomocy, o którym nikomu nie powiemy. Zobaczmy, jak się z tym czujemy. Pomaganie wciąż wyzwala w nas poczucie sensu, czy też zależy nam, by chwalić się tym, co robimy, w mediach społecznościowych, przed sąsiadami? Czujność powinna się obudzić, jeśli nasz cel to wypaść lepiej w oczach innych. Ocieramy się o faryzeizm, czyli pomaganie na pokaz.

**Wspomnijmy o umiejętnym przyjmowaniu pomocy. To zaleta?**

Dla mnie trafne jest kryterium, które znalazłam u Seneki: powinniśmy dawać po cichu, a przyjmować głośno. Jeśli nie mam problemu z opowiedzeniem innym, że przyjęłam pomoc, to znaczy: dobrze, że się na nią zgodziłam. Nie dostałam niczego za dużo, nikt z tego powodu nie został pokrzywdzony. Poza tym przyjmując „głośno", czyli nie kryjąc, że skorzystaliśmy ze wsparcia – już okazujemy wdzięczność, a to jest nagrodą dla osoby, która nam pomogła.

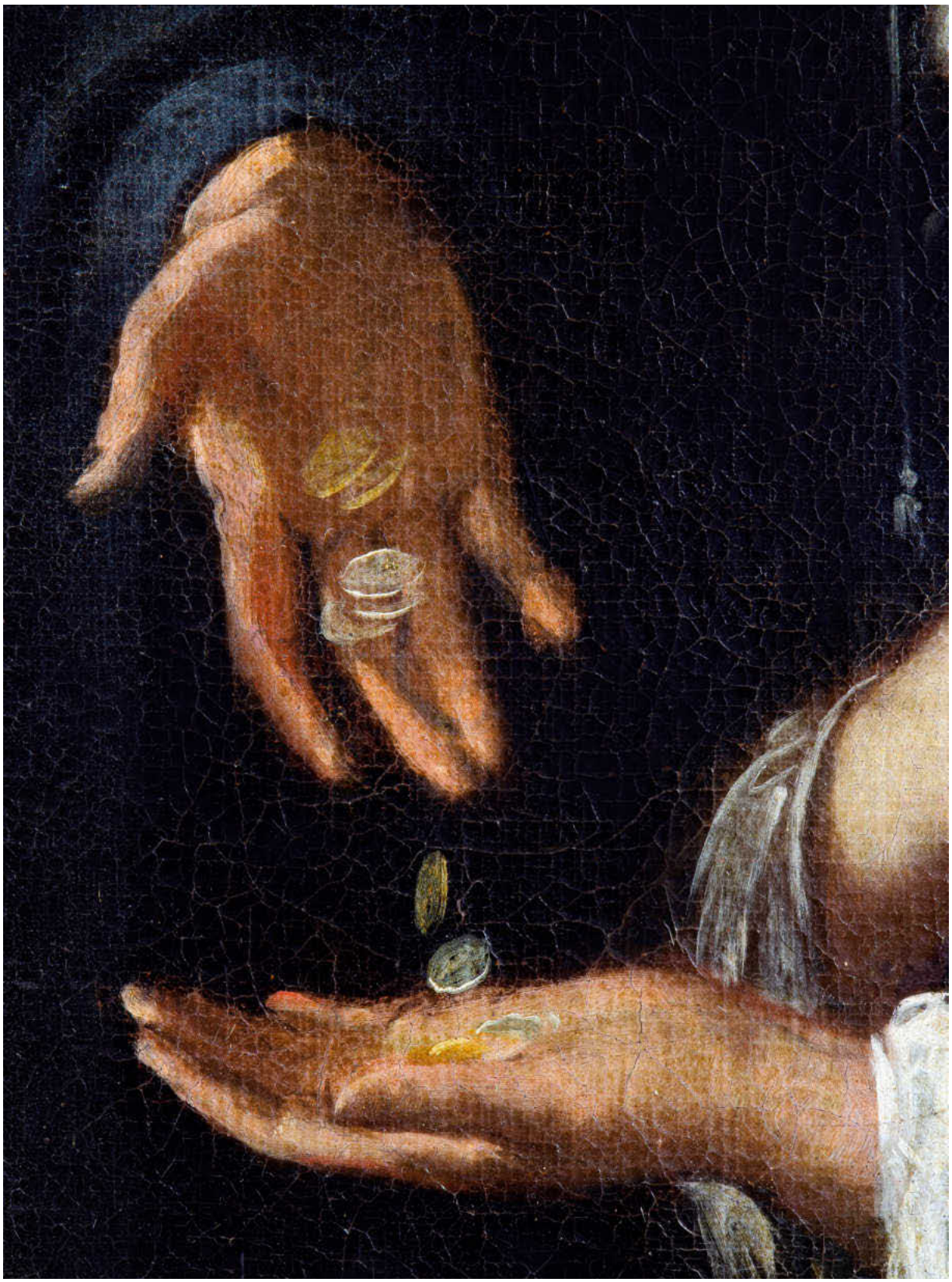
**Temat delikatny, zwłaszcza w kontekście emigrantów z Ukrainy. Ktoś powie: to permanentni biorcy, beneficjenci naszej dobrej woli. Mogą budzić zniecierpliwienie: ileż można, więcej nie pomogę. Jak tego uniknąć?**

Rozumiem uczucie irytacji albo obawy o roszczeniowość, ale zwracam uwagę: takie podejście może być wymówką. Łatwo pozwolić sobie, by wątpliwości, często podsycane przez propagandę, zwolniły nas z pomagania. Sami decydujmy, czy i jak działamy. Co inni zrobią z naszą pomocą, jak zareagują, to obciąży ich sumienie. A jeśli ktoś jest zmęczony pomaganiem w jednej sprawie, niech przekieruje siły gdzie indziej, na inny cel. Nawet najmniejszy gest dobroci nie pójdzie na marne. ■

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d



Fragment obrazu Claudia Rudolfiego *Miłosierdzie św. Tomasza z Villanuevy*. Fot. Getty Images

Jesteśmy dla siebie czy innych? Bycie pomocnym dla kogoś nadaje życiu niepodważalny sens.



eprasa.pl 5b40228b7d

# *Bezpieczna roz(g)rywka*

**rozmawiała:** AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

**Ryzyko, nadzieja, ekscytacja – silne emocje towarzyszą grom na pieniądze. Jak grać rozsądnie, kontrolować granicę, za którą zabawa zmienia się w uzależnienie? Rozmawiamy z Beatą Stelmach, prezeską zarządu Totalizatora Sportowego.**

W 70-letniej historii Totalizator Sportowy nie miał na stanowisku prezesa kobiety. Ona jest pierwsza. Wygrała konkurs, w którym liczył się profesjonalizm. Beata Stelmach przebiła szklany sufit, więc rozumie i docenia kobiety, które mają odwagę walczyć o siebie. Biznes musi być różnorodny i humanistyczny, uważa. W jej gabinecie jest spokojnie, cicho gra muzyka. Ale decyzje, które tutaj zapadają, dotyczą spraw poważnych, czasem nawet drażliwych.

**Twój STYL: Bycie pierwszą prezeską w firmie, którą zawsze rządzili mężczyźni – trudne?**

**Beata Stelmach:** Przede wszystkim zobowiązujące. Totalizator Sportowy proponuje gry na pieniądze. Odpowiadamy za to, by ta rozrywka była organizowana na najwyższym poziomie. Oznacza to atrakcyjną ofertę i ustanawianie nowych standardów w ramach kodeksu odpowiedzialnej gry.

**To zbiór zasad i narzędzi gwarantujących bezpieczny hazard. Ale gdy przypomnimy sobie filmy takie jak *Kasyno* Martina Scorsese czy *Hazardziści* Johna Dahla, wielu z nas poczuje dreszcz niedefiniowalnych emocji...**

Emocje zawsze towarzyszą grze. Mówimy przecież o rozrywce związanej z wygrywaniem, ale także przegrywaniem. A przegrana u niektórych wyzwala chęć odegrania się, co może prowadzić do uzależnienia. Emocje są normalne i dopuszczalne, ale co ważne – gracz świadomie ustala, ile pieniędzy zamierza przeznaczyć na grę i ile czasu chce przy niej spędzić. A my reagujemy, gdy zbliża się do granicy, którą sobie wyznaczył, albo wcześniej, jeżeli zaczyna zachowywać się nieracjonalnie. Mamy algorytmy, które z pomocą AI pozwalają monitorować jego zachowanie. Coś wskazuje na symptomy nieracjonalnych decyzji? – wysyłamy sygnał: zrób sobie przerwę, a w sytuacji krytycznej wyłączamy grę.

**Dostęp do internetu, istnienie w nim miejsc oferujących hazard budzi troskę o bezpieczeństwo młodych ludzi.**

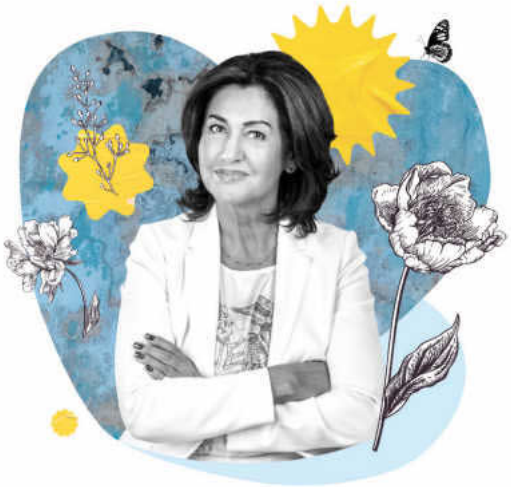
Ich zdrowie psychiczne traktujemy bardzo poważnie. Propozycje rozrywki adresujemy wyłącznie do dorosłych, ale badania, które zrobiliśmy na początku tego roku, pokazały, że w Polsce co czwarte dziecko miało kontakt z grami na pieniądze. Podjęliśmy współpracę z Fundacją Mentalnie Równi i wprowadziliśmy pilotażowy program edukacyjny „Nie daj się wciągnąć #TokTuMi", który objął 10 tysięcy licealistów. Studenci ostatniego roku psychologii prowadzą zajęcia z młodzieżą ostatnich klas szkół średnich. Prawie rówieśnicy rozmawiają tym samym językiem o problemie uzależnienia od internetu. Pierwsze wnioski potwierdzają sensowność prowadzenia takich akcji. A kontakt z hazardem zaczyna się pozornie niewinnie. Na przykład dyskutuje się teraz o konieczności uporządkowania rynku tzw. lootboxów, czyli wirtualnych skrzynek z łupami w grach o nieznanej, losowej zawartości. Można je zdobyć w rozgrywce, ale także kupić – to już rodzaj hazardu, nie tylko zabawa. Musimy być na to wyczuleni. Dzieci uzależniają się szybciej, mogą wejść w dorosłość już obciążone, z nieprawidłowymi nawykami, wtedy nałóg będzie bardzo trudno pokonać.

**Odpowiedzialność to dobre słowo na czasy, gdy tyle się mówi o zagrożeniach przy inwestowaniu w niepewne przedsięwzięcia, choćby w rynek kryptowalut. Słyszymy: nie daj się nabrać, ale pokusa zysku ciągnie.**

To ludzkie. W dobrej wierze zakładamy, że nikt nie będzie żerować na naszej niewiedzy i naiwności. Przyzwyczailiśmy się do standardów, których pilnują instytucje powołane do nadzoru. Gdy po roku 1989 Polska przechodziła transformację ustrojową i gospodarczą, na rynku finansowym tworzyły się nowe rozwiązania, poprzeczkę postawiono wysoko, np. banki musiały gwarantować bezpieczeństwo, nowoczesne narzędzia, przyjazną obsługę itd. Potem świat przeszedł wiele kryzysów finansowych, ale u nas nie było dramatycznie. Tragedie, w efekcie których ludzie tracili oszczędności życia, zdarzały się tam, gdzie firmy działały poza kontrolą, bez regulacji. Jak dziś w przypadku rynku kryptowalut. Kuszeni



eprasa.pl 5b40228b7d



## KUSZENI OBIETNICĄ ZYSKU RYZYKUJEMY. A POWINNIŚMY PYTAĆ: JAK TO MOŻLIWE, ŻE KTOŚ OFERUJE AŻ TYLE?

obietnicami dużych zysków, gotowi jesteśmy ryzykować. Dlatego powtarzam: jeżeli ktoś zetknie się z nieprzeciętnie atrakcyjną ofertą, powinien zadać sobie pytanie, dlaczego tu obiecują aż tyle, skoro większość instytucji finansowych takich profitów nie proponuje? Potrzebna jest refleksja, chwila otrzeźwienia.

**Zakładam, że kobieca empatia pomaga w ostrzejszym widzeniu takich problemów. Jako prezeska zwraca pani uwagę na humanistyczny kontekst biznesu?**

Takie podejście nie ma płci. Ale na pewno jest mi bliskie poszanowanie różnorodności w firmie. Szczególnie ważna jest kwestia genderowa. Kiedy w lutym ubiegłego roku zaczęłam pracę w Totalizatorze, jednym z moich zadań było dokończenie konkursu na stanowiska dyrektorów w oddziałach – mamy ich 17. Dziś na tych stanowiskach jest ponad 40 procent kobiet. To dużo. W latach 90. pracowałam w Komisji Papierów Wartościowych i Giełd (dzisiejsza KNF). Pamiętam konferencje, wydarzenia, bankiety w środowisku finansowym, w których uczestniczyli niemal wyłącznie mężczyźni. Dziś nikt już nie wątpi, że kobiet na wysokich stanowiskach powinno być więcej. Choć na drodze do równouprawnienia pojawiały się głosy: nie życzę sobie parytetów. I często, niestety, mówiły tak kobiety, które osiągnęły sukces. Uważały, że skoro im się udało, każdej z nas też się uda. Nieprawda. Dzisiaj jest tych głosów mniej i mamy regulacje, choćby dyrektywę „kobiety do zarządów". To efekt ciężkiej pracy organizacji prokobiecych. Jednak nie wedle założenia „kobiety są dobre, a mężczyźni źli". Po prostu im bardziej zróżnicowane środowisko, tym lepiej się pracuje.

**Także w kontekście wielopokoleniowości?**

Zdecydowanie. Wielu pracodawców narzeka na Zetki – że nie potrafią odnaleźć się w pracy, często ją zmieniają. Moim zdaniem to pokolenie ma inne niż my oczekiwania, spojrzenie na świat, które warto zrozumieć. W Totalizatorze są osoby tuż po szkole, po studiach, ale też analogowi boomersi. Pokolenia trzeba mieszać. Starsi dostaną szansę uczenia się od młodych świata cyfrowego, młodzi – mentorów, którzy podpowiedzą, jak wykorzystywać w pracy empatię, radzić sobie z problemami, mieć do nich dystans. Starsza generacja pamięta początki transformacji, kiedy trzeba się było reformować, dostosowywać, uczyć w biegu. Jej doświadczenia to bezcenny kapitał.

**Dialog bywa trudny. Ale twierdzenie, że młodzi nie chcą rozmawiać np. o wartościach, to krzywdzący stereotyp. Chodzi o to, żeby znaleźć czas, wspólny język, odczytywać kody.**

I mieć przestrzeń do rozmowy, dosłownie. Proszę zwrócić uwagę, że w nowo powstających biurach ważne są pomieszczenia wspólne, choć młodzi cenią pracę zdalną. Potrzeba równowagi między karierą i życiem osobistym nie wzięła się z powietrza. Świat się zagalopował, a w Polsce dodatkowo chcieliśmy jak najszybciej nadgonić zaległości, wypełnić deficyty. Dorosłe dzieci nie zamierzają powielać wzorców rodziców, bo widziały, jak ciężko pracują, i odczuwały ich brak w domu. Trzeba było aż dyrektyw, przepisów, by zatrzymać dysproporcję między sferami życia. Ale wahadło nie może wychylić się w drugą stronę. Jestem przeciwna stuprocentowej pracy zdalnej. Jeżeli nie ma interakcji przy biurku, na korytarzu, w kuchni przy kawie, nie stworzy się więzi. Troska o relacje to ważne zadanie w czasie, kiedy życie przenosi się do sieci. Pamiętamy o tym w naszej działalności. Do imprez organizowanych przez Totalizator wciągamy lokalne społeczności, zapraszamy do bycia razem, zabawy. Zachęcamy do aktywności, zdrowego życia.

**W nazwie macie słowo „sportowy", to zobowiązuje.**

Jesteśmy mecenasami sportu i kultury razem z klientami. Grając w LOTTO, z każdej złotówki gracz oddaje na ten cel 19 groszy. W ubiegłym roku było to w sumie 1,7 miliarda złotych. Z tych pieniędzy finansowane są kluby, wydarzenia sportowe, ale także Zamek Królewski, Zamek na Wawelu, Muzeum Narodowe w Warszawie i w Krakowie, Konkurs Chopinowski, festiwal Beethovenowski. Wspieramy też wydarzenia ad hoc – teraz Rok Andrzeja Wajdy, inicjatywę miast – stolic kultury. Na mapie międzynarodowej za trzy lata będzie nią Lublin, a po drodze zaprezentują się Bielsko-Biała, Katowice i Kołobrzeg. Już się na to cieszę.

**Skąd bierze pani energię?**

To dla mnie dobry czas w życiu. Mam dorosłe dziecko, więc zadania zajmujące młode mamy już za mną. Chociaż akurat w moim przypadku nie było to szczególnie trudne, bo podzieliliśmy się obowiązkami z mężem, wspieraliśmy się, nie dzieląc zajęć na kobiece i męskie. To było kluczem. Od blisko 40 lat jesteśmy dobrze działającym zespołem, teraz z przyjemnością razem wykorzystujemy czas wolny. Lubię narty i żagle, mam patent sternika morskiego. Na wodzie wypoczywam. I czytając książki. Lubię też słuchać natury, to najpiękniejsza muzyka. Z tego czerpię siłę. ■

Kolaż: Małgorzata Gajewska



eprasa.pl 5b40228b7d



# Zmęczone serce

*KRYSTYNA KOFTA*

**Sztuczna inteligencja (AI) jest ważna, jednak prawdziwa też się przydaje. Od czasów Arystotelesa zmieniają się tylko gadżety. Dusza pozostaje niezmienna, ciągle niezbadana. Nie wydrukujesz jej nawet w 3D. A felieton też ma duszę!**

Jest wiele kobiet, które myślą, że muszą zrobić „wszystko, wszędzie naraz", że przywołam tytuł modnego filmu. Ciągną dwa etaty: pracę w korpo czy innej firmie, a drugi w domu. Dużo gada się o partnerstwie, jednak mało kto rozumie, czym ono jest. Facet zwykle „pomaga". Umyje naczynia, czasem zrobi zakupy.

Partnerstwo to nie jest pomaganie, gdy musisz wskazać palcem i poprosić grzecznie: Miśku, może byś odkurzył? Jaka jest najczęstsza odpowiedź? Nie w tej chwili! Dobry partner powinien wiedzieć, co jest do zrobienia. Znam pary, które mają grafik czynności i się go trzymają. No tak, ale to już „Wyspy szczęśliwe".

Na to nie licz. Niech więc przynajmniej on cię odciąży. Gdy twój Grzesio „pomaga", jest wynoszony pod niebiosa przez przyjaciółkę, której Józio palcem nie kiwnie. Jak gość z dowcipu stojący przed lustrem: rano robię przedziałek i mam fajrant.

Przydałaby się pomoc, ale osoba do sprzątania liczy sobie 50 zł za godzinę. Oblicz, ile byś zarobiła za sprzątanie, gotowanie, pranie, opiekę nad dziećmi, ostatnio nad teściową z początkami... OK, super. Tyle zarobiłabyś u obcych, wynajęta do roboty. U swoich nie zarabiasz nic.

Robienie „wszystkiego" jest zabójcze dla twojego serca. Coraz więcej kobiet umiera na zawał, bo nasze objawy są nieoczywiste. Kobiety z czytelnikowskiego stolika wzięły udział w akcji „Twoje serce bije inaczej, usłysz je".

Stolikowa reporterka, Marytka, nagrała filmiki. W moim mówię: „Twoje serce jest bardziej zmęczone niż ty. Bo żyłujesz się, żeby wszystko grało, jeszcze zrobię tylko to i tamto. Serce ostrzegawczo łomocze, ale ty nie słuchasz. Odpocznij godzinkę, bo się doigrasz".

Przydałaby się wyręka. Myślimy o sztucznej inteligencji, że za chwilę wejdą do gry roboty i przejmą nasze obowiązki. Nie tak szybko! ChatGPT studzi nadzieje. Oznajmia, że „humanoidalne maszyny robotyczne są niezwykle wielowymiarowe". Chińczyk Shao Hao, główny naukowiec z laboratorium robotyki, mówi, co to oznacza. Otóż tekstowe dane, używane do trenowania modeli językowych, te, z których stale korzystamy, są jednowymiarowe. Jasne, wrzuca się wszystko, co ludzie wymyślili, a AI wypluwa tę skradzioną nam wiedzę. Prosta sprawa.

Tymczasem wyszkolenie robota, który potrafi zrobić to, co ty robisz każdego dnia, jest czasochłonne i kosztowne. On uczy się wyłącznie przez małpowanie człowieka. Dlatego wynajmuje się tysiące osób w 50 krajach, które dorabiają, nagrywając filmiki kamerką przypiętą do głowy. To teraz nowy zawód. Nazywa się gig worker. Co robi? To co ty. Ścieli łóżka, prasuje, składa pranie. Zmywa naczynia, jak Kazio, gdy ma dobry humor, kroi cebulę niechętnie jak Józio roniący przy tym łzy. Tym razem nie mówię o moim mężu. Lubi zupę cebulową z paryskich hal, więc chętnie roni łzy przy krojeniu cebuli.

*Partnerstwo to nie jest pomaganie, gdy musisz grzecznie prosić:*

*Miśku, może byś odkurzył? Typowa odpowiedź: Nie w tej chwili!*

Twoje zwykłe czynności to „kluczowe dane treningowe", potrzebne do wyszkolenia robota, żeby je wykonywał.

Okazuje się, że gig worker ścielący łóżko czy prasujący jest, jak mówią fachowcy, zwiastunem rewolucji na miarę chatbota.

Stawka gig workera wynosi 15 dolarów za godzinę. Powstał z tego biznes. Są firmy angażujące tysiące osób w Indiach czy Nigerii – domyślam się, że za ułamek ceny – i te nagrania sprzedają twórcom systemów humanoidalnych. Trzeba się rozejrzeć, czy u nas można zostać gig workerką z kamerką przyczepioną do głowy i zarabiać 15 dolarów za godzinę. Pewnie do takiego biznesowego układu Grzesio i Józio też się dołączą. Na razie to pieśń przyszłości.

A ty musisz wymagać od Józia więcej pomocy, zadbać o siebie tu i teraz, żeby ochronić twoje zmęczone serce przed katastrofą. ■

Fot. Olga Majrowska



eprasa.pl 5b40228b7d

REKLAMA

# DWA PARKI, JEDEN BILET

## W ENERGYLANDII NIE MUSISZ WYBIERAĆ!

ENERGY LANDIA






**W wielu miejscach trzeba wybrać, ale tu wybór przestaje mieć znaczenie. Energylandia od lat opiera swoją siłę na prostej zasadzie – jeden bilet otwiera dostęp do dwóch zupełnie różnych światów. W jednej chwili jesteśmy na rollercoasterze, w kolejnej przenosimy się do tropikalnej strefy wody i odpoczynku.**

Ta wybuchowa mieszanka także przyczynia się do tego, że Park w Zatorze nazywany jest **Parkiem Rollercoasterów nr 1 na świecie.** Działa tu aż 20 rollercoasterów, które razem tworzą jedną z największych kolekcji w Europie. Ich różnorodność widać na każdym kroku. Od konstrukcji, które stawiają na prędkość i wysokość, po bardziej techniczne trasy, które zaskakują układem i dynamiką. A w tej przestrzeni każdy znajdzie własny rytm przeżywania emocji.

Skala robi wrażenie również wtedy, gdy spojrzymy szerzej. Energylandia to dziś **133 atrakcje** rozłożone w siedmiu tematycznych strefach. Każda z nich oferuje inne doświadczenie i pozwala zaplanować dzień dokładnie tak, jak chcemy. Można skupić się na najmocniejszych wrażeniach, można wybrać bardziej rodzinne tempo albo płynnie przechodzić między jednym a drugim.



Osobny rozdział tej historii pisze **Water Park**, który dziś jest jednym z najważniejszych powodów, by odwiedzić Energylandię latem. Rozległa strefa wodna z podgrzewanymi basenami, licznymi zjeżdżalniami i egzotyczną scenografią tworzy atmosferę, która bardziej kojarzy się z wakacyjnym kurortem niż z klasycznym Parkiem rozrywki. To właśnie ta jakość sprawiła, że według użytkowników Google Water Park w Energylandii został... najlepiej ocenionym odkrytym Parkiem Wodnym w Europie.

Ten model działania zmienia sposób, w jaki spędza się tutaj czas. Poranek można rozpocząć od przejazdów na najbardziej szalonych atrakcjach, by później przenieść się do strefy wodnej i złapać potrzebny oddech w otoczeniu palm i piasku. Nie trzeba planować wszystkiego z góry ani wybierać jednego scenariusza. Wystarczy podążać za energią dnia.

Od momentu otwarcia w 2014 roku Energylandia przeszła drogę od ambitnego projektu do miejsca, które dziś przyciąga Gości z całego świata. Rozwój nie zatrzymał się ani na chwilę. W ostatnich latach pojawiła się bajkowa strefa Sweet Valley, rozbudowano zaplecze noclegowe, a ofertę uzupełniło **Route 44**, czyli nowoczesne pole campingowe o 4-gwiazdkowym standardzie, stworzone z myślą o podróżujących kamperami i tych, którzy cenią niezależność.




To wszystko składa się w jedną, spójną całość. Energylandia nie jest już tylko Parkiem rozrywki. To miejsce, które łączy różne sposoby spędzania czasu i pozwala zdecydować, czego w danym momencie potrzebujemy najbardziej. A skoro w jednym bilecie dostajemy dostęp do dwóch światów, wybór przestaje być konieczny!

**KUP BILET**

**ticket.energylandia.pl**

eprasa.pl 5b40228b7d

# psycho logia

*emocje / relacje / trening / praca*


***Twój zegar biologiczny*** Znając swój chronotyp, można żyć zgodnie z nim (s. 84)

***Dobry sen we dwoje*** To, jak śpimy, wpływa na relację. Warto się przyłożyć (s. 88)

***Joanna Heidtman*** Nie pozwólmy się zawstydzać (s. 92)

***Janusz Chabior*** Co nauczyło mnie dojrzałej miłości (s. 94)

***Depresja supermenki*** Zadbaj o siebie, by odzyskać radość życia (s. 100)

***Odkrywanie talentów*** Nauczmy się rozwijać swoje mocne strony (s. 104)

***Małgorzata Ohme*** Pożegnaj to, co ci nie służy (s. 105)


Fot. Tim Robberts/Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d



## *Jak spać, by się kochać*

Czy osobne sypialnie to koniec bliskości? A może etap w rozwoju związku? Profesor Alice Gregory, amerykańska psycholożka i badaczka snu, wyjaśnia, jak takie decyzje wpływają na relacje (s. 88).

eprasa.pl 5b40228b7d



# Wewnętrzny zegar

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Fot. Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d



**Dlaczego jedni rano czują przypływ energii, a inni nie mogą wstać z łóżka, za to działają do północy i nie czują się zmęczeni? To nie lenistwo ani złe nawyki. Przyczyną jest indywidualny chronotyp, czyli zegar biologiczny. Decyduje, kiedy jesteś twórcza i aktywna, a kiedy ospała. Sprawdź, jaki jest twój, i dostosuj do niego rozkład dnia. To szansa na lepszy sen, humor i większą skuteczność.**

Uczono nas, że kto rano wstaje i wcześnie się kładzie, żyje zdrowo. Ale nauka mówi co innego. Nie istnieje jeden ideał snu dobry dla wszystkich. Zdaniem doktora Michaela Breusa, amerykańskiego psychologa klinicznego i specjalisty w dziedzinie medycyny snu, każdy z nas funkcjonuje według własnego zegara biologicznego. Jest on wrodzony i związany z indywidualnym temperamentem. To, jak z nim współgramy, wpływa na poziom energii, koncentrację, nastrój, a nawet libido. Dr Breus po latach badań wyodrębnił i opisał cztery chronotypy: Lwa, Niedźwiedzia, Wilka i Delfina. Określił je nazwami zwierząt, których tryb życia przypominają. Choć to uproszczona metafora, opiera się na realnych fizjologicznych różnicach, jakie zaobserwował u ludzi. Chodzi głównie o wydzielanie hormonów takich jak melatonina i kortyzol o różnych porach dnia. Pierwszy nas spowalnia, wywołuje senność, drugi aktywuje, wspiera gotowość do wykonywania zadań. Rozpoznanie i zrozumienie swojego chronotypu pozwala lepiej funkcjonować w pracy i związkach. Zamiast walczyć z własnym zegarem biologicznym, lepiej zgodnie z nim planować życie. Sprawdź, do którego typu jest ci najbliżej, i… wyciągnij wnioski.

Co jeszcze warto wiedzieć o chronotypach? Że nie należy z nimi walczyć ani próbować je zmieniać na siłę. Badania dowiodły, że nie da się ich trwale przeobrazić, bo są zakodowane genetycznie – jak kolor oczu, wzrost czy temperament. Lepiej zrozumieć, jak działają, zaadaptować tę wiedzę do wymagań swojego życia i… z równą wyrozumiałością potraktować bliskich. To najlepsze, co możemy zrobić.



eprasa.pl 5b40228b7d



## NIEDŹWIEDŹ

***• Czujesz się dobrze, gdy funkcjonujesz w standardowym rytmie (praca rano, odpoczynek wieczorem).***
***• Twoja energia rośnie stopniowo w ciągu dnia i powoli spada po południu.***
***• Potrafisz dopasować się do różnych godzin snu, choć najlepiej czujesz się w powtarzalnym trybie dnia.***
***• Zasypiasz raczej bez problemu.***

Jeśli powyższy opis pasuje do ciebie, twój zegar biologiczny jest dostrojony do słońca – budzisz się i zasypiasz z nim. Z badań wynika, że 55 procent ludzi ma chronotyp Niedźwiedzia. Są często towarzyscy i odporni psychicznie. Lubią spać co najmniej osiem godzin i działać według sprawdzonych schematów. Codzienna rutyna wspierająca ich zegar biologiczny to pobudka między szóstą a siódmą i położenie się do łóżka między 22 a 23. Wysoki poziom energii, który osiągają przed południem, utrzymuje się zwykle przez kilka godzin. Gdy planują trudne zadania między 10 a 14, są najbardziej efektywni. Mają wtedy wysoki potencjał intelektualny. Po godzinie 15 ich energia powoli spada. By nie czuć popołudniowej ospałości, warto, by zaplanowali krótki, ale intensywny spacer.
Na osoby z chronotypem Niedźwiedzia świetnie działają też krótkie poobiednie drzemki – do pół godziny. Jeśli możesz sobie na to pozwolić, podładujesz akumulatory i ponownie uzyskasz wysoki poziom energii. Organizm Niedźwiedzi osiąga po południu szczyt możliwości fizycznych. Fitness przynosi wtedy największe korzyści dla zdrowia.
Każdy chronotyp uznaje inną porę dnia za optymalną na seks. Dla Niedźwiedzi to wieczór. Co robić, gdy partner ma odmienne potrzeby? Dr Breus zaleca, by nie skupiać się na synchronizowaniu rytmów dobowych (to zadanie skazane na porażkę), lecz na stworzeniu erotycznych rytuałów, które będą czytelnym zaproszeniem do intymnej relacji: wzajemny masaż w tygodniu czy kolacja przy świecach w weekendy. Seksualność jest dziedziną, w której udaje się takimi sposobami zwiększyć elastyczność osób o różnych chronotypach.



## WILK

***• Rano długo funkcjonujesz na pół gwizdka.***
***• Twoja kreatywność, energia i ochota na życie osiągają pełnię późnym wieczorem lub nocą.***
***• Zdarza ci się mówić: „najchętniej prowadziłabym nocny tryb życia".***
***• Często zarywasz noce i sprawia ci to przyjemność.***

Ten typ kocha noc. Pobudka o szóstej to dla niego koszmar. By żyć zgodnie z chronotypem, tacy ludzie powinni wstawać nie wcześniej niż o ósmej (inaczej przez cały dzień mogą odczuwać brak energii). Lepiej jednak, by nie kładli się później niż o północy (często tak robią). Pełnię funkcji intelektualnych osiągają około 17, czyli wtedy, gdy wiele osób wychodzi z biura. Dlatego idealny jest dla nich nienormowany czas pracy. To często indywidualiści – kreatywni, impulsywni, ceniący niezależność.
Ten typ reprezentuje 15 procent ludzi. Nie powinni zaczynać pracy przed dziesiątą, są wtedy mało efektywni. Nie pomoże kawa. Trudne zadania lepiej planować po 15, gdy osiągają szczyt możliwości intelektualnych i fizycznych.
Ale świetne pomysły często wpadają im do głowy po 21. Dla nich wizyty w siłowni o świcie nie mają sensu – wyzwolą frustrację, zamiast rozbudzić zmysły. To godziny, w których wilki są ospałe, niezdolne do wysiłku i drażliwe. Pomaga przeniesienie aktywności fizycznych na późne popołudnie. Ważne jednak, by nie kończyły treningów po 20. Modne kluby fitness pozwalają dziś ćwiczyć całą dobę, ale późne treningi mogą pogłębić naturalną skłonność Wilków do późnego chodzenia spać. I rozchwiać ich rytm dobowy radykalnie. Kładzenie się do łóżka o piątej rano dla nikogo nie jest dobre i prowadzi do problemów ze snem, nastrojem i libido. Ten typ osób, jeśli żyje zgodnie z naturalnym rytmem, jest aktywny seksualnie po północy, a często też w środku nocy, ale nigdy nad ranem. Ideał życia partnerskiego Wilka to wieczorne wyjścia do teatru, restauracji, późne rozmowy w domu i erotyczna późna puenta w łóżku.

Fot. Getty Images, stock.adobe.com



eprasa.pl 5b40228b7d



## LEW

***• Zdarza ci się budzić wcześnie bez budzika i od razu czuć gotowość do działania, gdy inni jeszcze śpią.***
***• Rano czujesz gwałtowny przypływ energii, za to popołudniu często bywasz ospała.***
***• Po dwudziestej marzysz raczej o śnie niż o towarzystwie.***
***• Masz rano mnóstwo pomysłów, inicjatywy. Zdecydowanie przechodzisz wtedy od słów do czynów.***

Świat stoi przed osobami z chronotypem Lwa otworem, ale… głównie do południa. Badania dowiodły, że tacy ludzie często dopasowują się do rytmu dobowego innych. Nie wstają o odpowiedniej dla siebie porze (czyli wczesnej), by nikogo nie budzić. Przewracają się w łóżkach z boku na bok i frustrują, a wieczorem chodzą spać zbyt późno, jak na swoje prawdziwe potrzeby. Dzień takich osób (około 20 procent społeczeństwa) powinien zaczynać się między piątą a szóstą i kończyć najpóźniej o 22. To często energiczni optymiści, zorientowani na cele. Do tej grupy należy wielu liderów. O poranku ich umysł jest błyskotliwy. Myślą szybko, sprawnie rozwiązują problemy. I co ciekawe, mają wtedy dużo cierpliwości dla innych. Co zmienia się po południu. Wtedy łatwo się dekoncentrują i stają się drażliwi. Jeśli to twój chronotyp, trudniejsze zadania planuj do południa. I pamiętaj, by zjeść obiad około 13. Późne posiłki będą działać na ciebie usypiająco. Obiad po 15 sprawi, że trudno będzie ci zebrać myśli. Jeśli to twój chronotyp, w drugiej połowie dnia wykonuj raczej czynności rutynowe i proste.
Najwięcej satysfakcji i dobrych efektów dadzą ci poranne treningi – najlepiej zaraz po przebudzeniu. Energię podbije wczesne porządne śniadanie i poranny fitness.
Gdy ktoś z zegarem biologicznym Lwa ulega presji otoczenia i trenuje po południu, ryzykuje rozregulowanie rytmu i zaburzenia snu. Lew lubi seks o poranku, a nawet przed świtem. Często miewa też o tej porze ekscytujące sny erotyczne. Jeśli partner ma ten sam chronotyp, seks na rozpoczęcie dnia ma szansę stać się rytuałem w związku. W innym przypadku konieczne są kompromisy i wspólna praca nad intymnymi rytuałami.

## DELFIN

***• Masz wrażenie, że śpisz płytko i łatwo się wybudzasz.***
***• Często zdarzają ci się problemy z zasypianiem.***
***• Twój rytm dnia bywa nieregularny, a przypływy i spadki energii są trudne do przewidzenia.***
***• Czujesz napięcie wieczorem. Twoje myśli, zamiast się uspokajać pod koniec dnia, kotłują się i wzbudzają niepokój.***

Jeśli te stwierdzenia pasują do ciebie, z delfinem łączy cię… lekki sen. Nie znasz stanu „spać jak zabita", chyba że weźmiesz leki nasenne. Cechą charakterystyczną ludzi z tym chronotypem (około 10 procent ogółu) jest to, że mogą się wybudzać nocą, a mimo to nie są zmęczeni w ciągu dnia (Niedźwiedź po takiej nocy nie mógłby funkcjonować!). To często introwertycy i perfekcjoniści. Wielu jest nadwrażliwych na hałas i światło. Nadmiar napięć i problemów łatwo wytrąca Delfiny z ich subtelnej równowagi. Wtedy może pojawić się bezsenność. W takiej sytuacji pomaga wypracowanie stałego harmonogramu dnia, z pobudkami około siódmej i zasypianiem najpóźniej o 23. Po tej godzinie lepiej nie oglądać telewizji, nie scrollować telefonu, zapomnieć o komputerze. Z badań wynika, że takie osoby są szczególnie podatne na szkodliwe działanie niebieskiego światła. Ideałem dla Delfinów byłby elastyczny plan dnia. U nich momenty lepszej i gorszej formy są najmniej przewidywalne. Pomaga wyrozumiałość dla siebie. U Delfinów, czasem bez istotnej przyczyny, po słabym dniu pojawia się świetna forma, powraca efektywność i chęć do działania. Wykorzystuj te chwile, bo… będą przeplatać się z dołkami. Narzucanie sobie dyscypliny w słabszych chwilach może dać efekty przeciwne do zamierzonych. Dla Delfinów jednego dnia dobrą decyzją będzie basen o poranku, innego wieczorem. U takich ludzi ogólna dyspozycja i poziom energii wiąże się z poziomem odczuwanego stresu. Ich nieprzewidywalność emocjonalna bywa trudna dla nich i otoczenia.
Ale ma też dobre strony. Delfinom najłatwiej dopasować się do partnera z innym chronotypem.

Fot. Getty Images, stock.adobe.com



eprasa.pl 5b40228b7d



# WYSPAĆ SIĘ *we dwoje*

fot. Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d



rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

Kiedyś wspólne zasypianie było symbolem bliskości. Dziś wiele par śpi osobno. On usypia przy serialu, ona budzi się o trzeciej nad ranem i przewraca z boku na bok. Jedno marzy o otwartym oknie, drugie podkręca kaloryfer. Jak wpływa to na związki? Prof. Alice Gregory, brytyjska psycholożka, jedna z najbardziej znanych badaczek snu i prelegentka kongresu psychologicznego Re_Mind, przekonuje, że dobry sen jest dla relacji równie ważny jak seks, rozmowa, czułość i lojalność.

Fot. Getty Images

epra...pl 5b40228b7d

**Twój STYL: Podobno jakość snu wpływa na bliskie relacje.**
**Alice Gregory:** To nie mit. Przegląd ponad dwustu badań dotyczących snu i relacji społecznych wykazał, że osoby śpiące gorzej często zgłaszają niską satysfakcję w związku, więcej konfliktów i poczucie osamotnienia.
**W jaki sposób niewyspanie może wpływać na miłość?**
Choćby zwiększając reaktywność emocjonalną. Partnerzy stają się bardziej drażliwi i wybuchowi. To może prowadzić do częstszych kłótni. I negatywnego zapętlenia. Bo wzrastające napięcie może jeszcze bardziej utrudniać zasypianie. Koło się zamyka. Nie ulega wątpliwości, że sen i miłość są ze sobą powiązane bardziej, niż sądzimy. Nic dziwnego, że naukowcy zaczynają postrzegać jakość snu jako jeden z filarów dobrego związku.

**Znajoma nigdy nie idzie spać pokłócona z mężem, bo wtedy śnią jej się koszmary. Unika wieczorem trudnych tematów. Czy emocje, których doświadczamy przed zaśnięciem, mogą zatruwać nam noce?**
Często wpływają na jakość snu: zwiększają trudności z zasypianiem, liczbę wybudzeń w nocy. Wykazano to w jednym z badań: uczestników poproszono o prowadzenie tzw. dzienniczków stresu, a w trakcie snu nosili aktygrafy – urządzenia przypominające zegarki, które monitorują sen i mierzą parametry związane z jego jakością. Okazało się, że wieczorne konflikty często były wstępem do źle przespanych nocy. Pani znajoma ma rację.



***PROFESOR ALICE GREGORY***
**Naukowczyni, która bada zjawisko snu od dwóch dekad. Jest też autorką kilku książek związanych z tym tematem.**

**Może zamiast się kłócić wieczorem, lepiej rozdzielić na stałe sypialnie. Coraz więcej par decyduje się spać osobno. Z psychologicznego punktu widzenia to oznaka kryzysu czy dojrzałości? A może... nowego etapu relacji?**
Zakochując się i wchodząc w związek, bierzemy pod uwagę mnóstwo czynników: wygląd, temperament, poczucie humoru, intelekt. Ale rzadko zwracamy uwagę na swoje rytmy dobowe. Statystycznie przesypiamy jedną trzecią życia, więc byłoby dobrze, gdyby osoba, z którą śpimy, chciała to robić w tym samym czasie co my. A często tak nie jest. Wspólna sypialnia rannego ptaszka i nocnego marka może, ale nie musi być najlepszym rozwiązaniem dla pary. Coraz częściej mówi się o zjawisku określanym jako „sleep divorce", czyli świadomym spaniu osobno. Dla wielu osób brzmi to jak symbol zmierzchu miłości, tymczasem specjaliści od snu podkreślają, że osobne sypialnie mogą w niektórych przypadkach poprawić relację. Ograniczają zgubne skutki chronicznego zmęczenia, będącego konsekwencją niewyspania, które wynika z niezgodności rytmów dobowych partnerów. Myślimy, że bliskość emocjonalna wymaga fizycznej – najlepiej dwadzieścia cztery godziny na dobę. Ale tak nie jest. Można być blisko w czasie wspólnych śniadań i kolacji, rozmawiając na ważne dla obojga tematy, uprawiając seks. A potem rozejść się do dwóch oddzielnych łóżek i zapaść w głęboki, zdrowy sen, kiedy organizm tego potrzebuje, a nie wtedy, gdy partner gasi światło. Warto jednak podchodzić do tego tematu ostrożnie, ponieważ ludzie bardzo różnie reagują na samą sugestię spania osobno. Niektórzy mogą w tym widzieć sygnał odrzucenia.
**Jak sen zmienia się z wiekiem?**
Ewoluuje przez całe życie. Napisałam popularnonaukową książkę *Zdrzemnij się. Sztuka spania od kołyski aż po grób*, przetłumaczoną na polski. Dokładnie opowiadam w niej o tych przemianach. Bywają fundamentalne. Zmienia się zarówno ilość potrzebnego snu, jak i pory oraz jego jakość. Szczególnie silnie widać to u kobiet w okresie okołomenopauzalnym i menopauzalnym. Według badań problemy ze snem dotyczą około 47 procent kobiet w perimenopauzie oraz nawet 60 procent po menopauzie. Najczęstsze objawy to liczne wybudzenia, trudności z ponownym zaśnięciem i poczucie „nieodświeżającego" snu – jakbyśmy przespały noc w pociągu. Dzieje się tak dlatego, że spadek poziomu estrogenów i progesteronu wpływa na produkcję serotoniny i melatoniny – hormonów regulujących rytm snu i czuwania. Do tego dochodzą wahania nastroju, zaburzenia lękowe, bóle mięśni i stawów. Coraz więcej badań wskazuje również, że po menopauzie rośnie ryzyko bezdechu sennego. Dlatego jeśli doświadczamy w tym okresie dużych problemów ze snem, warto porozmawiać z lekarzem.
**Wiele osób, zwłaszcza po pięćdziesiątce, narzeka na płytki, fragmentaryczny sen. To coś, co musimy zaakceptować?**
Płytki sen nie jest nieuniknioną częścią starzenia się, choć wiele osób się na niego uskarża. Ważne, by wiedzieć, że istnieje pomoc dla tych, którzy jej potrzebują. W przypadku przewlekłej bezsenności, zgodnie z międzynarodowymi wytycznymi zaleca się terapię poznawczo-behawioralną jako metodę pierwszego wyboru. Pomaga zmienić nawyki i schematy myślenia, również związane ze snem. Pacjenci często są przekonani, że źródło bezsenności leży poza nimi. W trakcie terapii okazuje się, że sami sabotowali swój sen: długo oglądając wieczorem telewizję, korzystając ze smartfonów przed snem, fundując sobie półtoragodzinne drzemki w ciągu dnia, pijąc alkohol przed pójściem do łóżka – to mit, że ułatwia zasypianie. W terapii ludzie uczą się też podstawowych zasad higieny snu: stałych godzin zasypiania, utrzymywania

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

niskiej temperatury w sypialni, ograniczania światła wieczorem czy redukcji stresu, choćby przez techniki oddechowe. Nie jestem purystką, nie wymagam, by wyłączać wszystkie ekrany dwie godziny przed zaśnięciem. Moim zdaniem ważniejsza jest regularność rytmu dnia. I rytuały ułatwiające wyciszenie. Jak czytanie książki do poduszki albo krótka medytacja. Jeszcze jedno – lęk przed niespaniem bywa gorszy niż samo niespanie. Im bardziej próbujemy „zmusić się" do snu, tym bardziej się stresujemy i... sen nie przychodzi. Koło się zamyka.

**Czy interwencja terapeutyczna realnie może pomóc?**

Zazwyczaj tak. A jeśli nie? Powiem coś może niepopularnego, ale... czasem warto przyjrzeć się własnym przekonaniom na temat snu. Rozumiemy, że różni ludzie potrzebują różnych diet, prac i mogą wybierać odmienne sposoby na życie, ale wciąż oczekujemy, że spać mamy identycznie. Zasypiać około jedenastej wieczorem, przesypiać osiem godzin... Naukowcy dziś coraz częściej skłaniają się ku temu, że nie istnieje jedna recepta na dobry sen, właściwa dla wszystkich. Trzeba z wiekiem nauczyć się siebie na nowo: kiedyś budziłem się o siódmej albo i później, a teraz raczej o szóstej. Dawniej bez dziewięciu godzin snu na dobę byłam nieprzytomna, dziś wystarczy mi sześć. Lubię patrzeć na sen również z perspektywy ewolucyjnej. Badania nad społecznościami zbieracko-łowieckimi wykazały, że w takich grupach nocą zawsze ktoś pozostaje obudzony. Młodsi dorośli częściej nie śpią w środku nocy, starsi budzą się wcześnie rano. Naukowcy sugerują, że w przeszłości mogło to pełnić funkcję ochronną – grupa nigdy nie zostawała bez strażnika. Być może więc część naszych problemów ze snem nie oznacza, że organizm źle działa, ale raczej, że wszyscy jesteśmy biologicznie trochę inni. Dobrze pogodzić się z tym i żyć tak, jak nam podpowiada naturalny rytm.

**Do niektórych problemów ze snem trudno się przyzwyczaić. Paraliż senny bywa przerażającym doświadczeniem. Co dzieje się wtedy z człowiekiem?**

Podczas snu doświadczamy różnych etapów. Zwykle zaczynamy noc od stadium lekkiego snu. Przechodzimy do coraz głębszych faz, aż pojawia się pierwszy epizod REM. Różni się od pozostałych etapów snu tym, że występuje w nim właśnie częściowy paraliż mięśni oraz wyraziste wizje senne. Wyjaśnienie odczucia paraliżu sennego może być takie, że czasem wybudzamy się w trakcie fazy REM. Wtedy przez chwilę jeszcze nie możemy się ruszać a jednocześnie jesteśmy już częściowo świadomi. Choć nie do końca, bo... jeszcze trochę śnimy. Niektórzy ludzie widzą wtedy lub słyszą rzeczy, których nie ma. Stąd dawne wierzenia o „duchach" nawiedzających nas nocą. Te halucynacje to dowód, że elementy ze snu mogą czasem przenikać do stanu czuwania.

**Jeśli jedno z partnerów cierpi na zaburzenia snu, takie jak bezsenność czy częsty paraliż senny, jak druga osoba może go wspierać?**

Najważniejsze jest rozmawianie ze sobą i wspólne sprawdzanie, co pomaga. Niektóre osoby doświadczające paraliżu sennego mówią, że nawet dotyk partnera potrafi pomóc i przerwać epizod. Tyle tylko że partner musi wiedzieć, jak rozpoznać, co się dzieje. Inni z kolei martwią się swoją bezsennością, ponieważ boją się zbudzić żonę czy męża. Wtedy również warto ustalić, co będzie lepsze dla obojga – spanie razem czy osobno. A może wariant pośredni? Pomocne mogłoby okazać się przejście do innego pokoju w środku bezsennej nocy. Zamiast zadręczać siebie czy zakłócać sen drugiej osoby. Lubię mówić, że sen jest demokratyczny – wszyscy śpimy i wszyscy go potrzebujemy. Każdy z nas zasługuje też na to, by się dobrze wyspać. Gdzie i kiedy, to w moim odczuciu sprawa drugorzędna. ■


# ŚWIĘTO PSYCHOLOGII

**W DNIACH 22–24 CZERWCA WROCŁAW ZAMIENI SIĘ W JEDNO Z NAJWAŻNIEJSZYCH MIEJSC ROZMOWY O PSYCHOLOGII, EMOCJACH I WSPÓŁCZESNYM CZŁOWIEKU.**

W Hali Stulecia i Wrocławskim Centrum Kongresowym odbędzie się pierwsza edycja **Międzynarodowego Kongresu i Festiwalu Psychologicznego Re_Mind** – wydarzenia, które ma połączyć świat nauki, kultury i sztuki. Organizatorzy zapowiadają trzy dni debat, warsztatów, spotkań i wydarzeń artystycznych poświęconych temu, jak psychologia pomaga rozumieć współczesność: relacje, dobrostan psychiczny, wpływ mediów, dezinformację czy kondycję człowieka w świecie pełnym napięć. Wystąpi ponad 200 prelegentów z Polski i zagranicy.

Wśród gości oczekiwani są m.in. noblistka **Olga Tokarczuk** oraz znany psycholog **Robert Cialdini.** Obok wykładów i debat zaplanowano także wystawy, spacery miejskie, działania artystyczne i spotkania z twórcami.

*„Twój STYL" jest patronem medialnym wydarzenia, organizowanego przez Uniwersytet SWPS, Miasto Wrocław oraz Telewizję Polską.*




eprasa.pl 5b40228b7d

# Wyjść z pułapki wstydu



**JOANNA HEIDTMAN**
**Psycholog, socjolog, coach. Pasjonuje się wspinaczką oraz podróżami po Azji. Jej motto brzmi: „Pomyśl uważnie, zanim czegoś zapragniesz, ponieważ pewnego dnia stanie się to rzeczywistością".**

Mówi się, że kobiety, które cierpią na „syndrom oszustki" to perfekcjonistki: obawiają się, że efekt ich pracy będzie niedoskonały. A jeśli to nie tylko tak? Może jednym z cichych wrogów pełnych życia i potencjału kobiet (zapewne mężczyzn też) jest... wstyd? I powszechne zawstydzanie?

Lecę samolotem. Przy lądowaniu kilkuletnia dziewczynka płacze. Bolą ją uszy z powodu zmiany ciśnienia. Rodzice nie próbują rozwiązać problemu, tylko strofują dziecko: „Cicho, nie płacz", „Wszyscy słyszą, będą się z ciebie śmiać". Zamarłam. Podobno trauma rzadko tworzy się z pojedynczych zdarzeń. A jednak może być i tak, że taka sytuacja zasieje w dziewczynce ziarno wstydu, którego nie będzie świadoma, ale które po latach zdławi jej słowa podczas wystąpienia na konferencji, nie pozwoli swobodnie rozmawiać z ludźmi, sprawi, że wycofa się z dobrej relacji.

Niektórzy szczęściarze zawsze mogli być pewni miłości i akceptacji pierwszych opiekunów. Ale poza tymi wyjątkami wszyscy boimy się pustego spojrzenia, które świadczy o nierozpoznaniu naszych potrzeb. Obawiamy się też spotkania z osobą, która widzi nie to, kim chcemy być, lecz to, kim ona chce, byśmy byli – pisze psychoterapeuta Phil Mollon, autor książki *Wstyd i zazdrość. Ukryty zamęt*.

Że ludzie określani jako nieśmiali, często z historią traum, osuwają się w wycofanie, to jedno. Ale wstyd bywa dużo bardziej niejawny i sterujący zachowaniem zza kulis. Mam na myśli osoby, które tworzą wielkościowe fasady (dziś pewnie wielu by powiedziało „narcystyczne"). Ambitne działania, osiągnięcia godne pozazdroszczenia, wysoki status. A jednocześnie te osoby odczuwają wyczerpanie, brak satysfakcji z życia. Często cierpią z powodu izolacji od głębokich relacji i nie umieją sięgać po pomoc. Bo... wstyd. Wszystko muszę sama, najlepiej, nie-za-leż-nie. Lekarstwem dla tych ludzi, rozdartych między wielką autokreacją a przerażonym bezradnym dzieckiem, jest doświadczenie, które moja mentorka nazwała „przejściem przez ogień wstydu". Czyli wejście w „nie wiem", „zbłądziłam", „nie potrafię", „nie umiem", „stało się", „zawaliłam".

Hurra, jestem człowiekiem! Świat się nie kończy, wielki dorosły nie biegnie z pasem czy krzykiem. A nawet ktoś przyjazny się uśmiecha, mówi: „Jasne, rozumiem. To było trudne, zdarza się". Dla osoby żyjącej cały czas w strachu, że „coś się stanie" i wszystko ostatecznie się zawali, może to być wyzwalające doświadczenie. Oczywiście gdy jest gotowa. Może towarzyszyć jej w tym terapeuta.

Gdy człowiek szuka pomocy psychoterapeuty, istnieje ryzyko, że też doświadczy wstydu. Wynika to z dwóch przyczyn. „Po pierwsze, pacjent ujawnia informacje intymne, a więc wstydliwe. Po drugie, podczas rozmowy może dojść do nieporozumień, błędów komunikacyjnych lub sytuacji, w których zabraknie empatii" – pisze wspomniany już Phil Mollon. Niektórzy pacjenci przez długi czas, mimo potrzeby zmiany, zainwestowanego czasu i środków, nie pozwalają sobie (na nieświadomym poziomie) skorzystać z pomocy. Cierpienie przywiodło ich do gabinetu, ale wstyd zatrzymuje niemal w progu. Przychodzą w swojej najlepszej możliwej wersji, oczekując „naprawy", a właściwie to chcą, żeby wyremontować ich kruszącą się fasadę. Zabierają swój smutek i lęk do domu. A nawet nie tam, tylko do psychicznego azylu, którym jest stan emocjonalnego zamrożenia. Może nim być kompulsywne jedzenie, używki, jeszcze więcej wyczerpującej pracy...

Chce się zawołać do takich osób: „Każdy z nas jest OK, również kiedy... nie jest OK!". Z tego właśnie miejsca możliwa jest zmiana. Gdy to uznamy, coś się leczy, mrok się rozjaśnia, siły wracają. Nie, nie same. Pracę trzeba wykonać, ale możemy wreszcie odetchnąć i wyjść z pułapki wstydu. Do świata, ludzi, spontanicznej aktywności. ■

Fot. Agata Mazur



eprasa.pl 5b40228b7d




REKLAMA

# NIE PĘKAJ!

## TWARDY PROBLEM, MIĘKKIE ROZWIĄZANIE.

**Pękające pięty i zgrubiały naskórek?**
Pozbądź się suchości i zrogowaceń jednym ruchem! I to **bez brudzenia rąk**.

Regenerum regeneracyjny peeling enzymatyczny do pięt dzięki połączeniu aktywności enzymu i aż 3 kwasów **rozpuszcza zgrubiały naskórek**, bez efektu łuszczenia się skóry. Kosmetyk **usuwa zrogowacenia, zgrubienia i odciski**, pozostawiając skórę miękką i gładką. Dzięki **opakowaniu** typu **roll-on**, peeling jest bardzo wygodny w użyciu i nie brudzi rąk. Wystarczy zaaplikować kryjącą warstwę i pozostawić do wchłonięcia.

Ten peeling enzymatyczny jest jak profesjonalny **zabieg podologiczny**, który zrobisz **bez wychodzenia z domu!**

- **Regenerum regeneracyjny peeling enzymatyczny do pięt,** cena ok. 29 zł / 50ml




REKLAMA

eprasa.pl 5b40228b7d



**Chciał być marynarzem. Marzył o „przygodowym życiu". Zaliczył sporo życiowych zakrętów, zanim wyszedł na prostą, zdobył pozycję jako aktor, stworzył stabilny związek. Dziś ceni dojrzałe szczęście. I umie o nie dbać.**

# Uważny ogrodnik

**rozmawiała:** BEATA NOWICKA
**zdjęcia:** FILIP ZWIERZCHOWSKI

Gra role czarnych charakterów, ale... serce ma anielskie i cienką skórę. W relacjach z kobietami nie miał szczęścia. Uznał to za lekcję pokory, wyciągnął wnioski. Zakochał się i... dojrzał. Także do miłości. Dla niego to akceptacja, partnerstwo i świadomy wybór, nie tylko emocje. Dawanie, nie branie. Dojrzała miłość mówi: „Potrzebuję cię, bo cię kocham". To delikatna roślina, trzeba o nią dbać.

Stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylisty: ANITA MIELCZAREK, produkcja: MARTA SECH
Garnitur Club Conesera, koszulka, naszyjnik własność bohatera



eprasa.pl 5b40228b7d

**Twój STYL: Ile jest chłopca w dojrzałym mężczyźnie?**
**Janusz Chabior:** Żaden facet nie powie: „Stałem się starym, stetryczałym gamoniem". Raczej: „Jestem wiecznym chłopcem". Wpisuję się w trend. Nadal jestem nastolatkiem podczas podejmowania decyzji, ale pod wieczór czasami czuję ciężar wieku. Natura. Jak napisał Samuel Beckett: „Człowiek usycha i kurczy się. I nic nie da się z tym zrobić". Jestem, jaki jestem. Marna konstatacja, ale zawsze coś.

**Z tym usychaniem chyba przesadzasz. Na spotkanie przyjechałeś rowerem prosto z kortu tenisowego.**
Jestem namiętnym oglądaczem turniejów wielkoszlemowych. Piłka nożna wydaje mi się przereklamowana i za bardzo skorumpowana. Tenis jest czysty. Albo dobrze odbijasz, albo źle odbijasz i wtedy przegrywasz. Od lat marzyłem, żeby zacząć grać, ale zawsze coś stawało na przeszkodzie. Na 62. urodziny w prezencie od Agatki (Agata Wątróbska, aktorka i reżyserka – red.) dostałem karnet na 10 lekcji tenisa z trenerem. Byłem cholernie szczęśliwy. Rozbawię cię. Wydawało mi się, że będę dobrze grał, i... nie myliłem się. Szybko łapię. Moja trenerka twierdzi, że powinno się oglądać dobre mecze, żeby dobrze grać. Ma rację.

**W życiu też uczymy się przez obserwację. Kiedy poczułeś, że stałeś się dojrzałym mężczyzną?**
Gdy zakochałem się w Agacie. Małżeństwo wiele w moim życiu wyczyściło. Musiałem stać się mężczyzną, bo już nie byłem sam. Wraz z żoną pojawił się dom, pies, czyli rodzina. A mężczyzna powinien dbać o rodzinę. Troska i opiekuńczość wiążą się z planowaniem i odpowiedzialnością.

**Czym jest dla ciebie odpowiedzialność?**
Odpowiedzialność jest wtedy, gdy budzę się rano, staję przed lustrem i mogę sobie powiedzieć, że wczoraj ze wszystkim dałem radę. Sprawy życiowe związane z codziennością zostały ogarnięte, rzeczy zepsute naprawione. W związku z tym jestem gotów wejść w nowy dzień. Ode mnie zależy, jak będzie wyglądać. Trzymam się zasad. Odpowiedzialność wiąże się z miłością, ale jak wiesz, kochać można różnie, nawet raniąc. Ja chcę kochać dojrzale. Tak, by kobieta, z którą jestem, była szczęśliwa, a nie zawiedziona. Na pierwszy rzut oka wydaje się to oczywiste, wręcz banalne, ale gdy przyglądam się związkom, które coraz szybciej się rozpadają...

**...rozumiesz, jakie to bywa trudne i skomplikowane.**
No właśnie. W naszym domu dzielimy się obowiązkami. Nie jest tak, że Agata jest księżną, a ja wyrobnikiem. Trzymając się terminologii sportowej – gramy do jednej bramki. Odkąd jesteśmy razem, nie pociągają mnie już szalone wypady do miasta i nocne rajdy po knajpach. Oboje ciężko pracujemy, doceniam czas, który mogę spędzić z moją żoną. Naszą relację: wspólny obiad, kino, spacer z Heńkiem, serial w domu na kanapie – przedkładam nad wyskoki z kumplami. Wolę pomyśleć o tym, jak urozmaicić życie w związku. Od paru dni planuję wakacje. Bardzo lubię to robić. Rzucam propozycje, jeśli Agatce się nie podobają, szukam dalej. Mamy święte półtora miesiąca, kiedy odpoczywamy. W tym roku zaproponuję żonie Kretę – piasek, słońce, ciepłe morze i nicnierobienie. Potem wypad do Bretanii z Heńkiem. Wyrobiliśmy już psi paszport, leży w szufladzie obok naszych. A na koniec trzy tygodnie nad Bałtykiem – nasza tradycja.




**Jestem kolesiem urodzonym pod dobrą gwiazdą. Choć moje życie to nie był zjazd na sankach z łagodnej górki.**

**Rozmarzyłam się! Do szczęścia doszedłeś metodą prób i błędów. Co z tych lekcji zrozumiałeś?**
Że miłość jest najważniejsza. Każdy z nas ma swoją historię, a życie jest zbyt skomplikowane, nie da się zastosować jednego wzorca. Nie wiadomo, ile zależy od nas, a ile od układu astralnego. Dotychczasowe doświadczenie nauczyło mnie, że nasz wpływ na to, jak wyglądała nasza przyszłość, jest marginalny. Oboje znamy ludzi, którzy przeczytali 50 amerykańskich poradników o tym, jak żyć i być szczęśliwym, a mimo to

Ubrania – własność bohatera



eprasa.pl 5b40228b7d


MOTHER

wszystko im się pieprzy. Ja jestem kolesiem urodzonym pod szczęśliwą gwiazdą. Życie to nie jest zjazd na sankach z łagodnej górki w słońcu. Raczej szusowanie na desce po stromiznach, we mgle i śniegu. Niewiele widzisz, ale lecisz. Na każdym etapie mogła mi się powinąć noga. I tak się zdarzało... A jednak wyszedłem na prostą.

**Kiedy patrzysz wstecz, co myślisz o młodym Januszku Chabiorze?**

Nie poznaję typa. Tamtego Januszka już nie ma, więc trudno o nim opowiadać zgodnie z prawdą. Mogę konfabulować, jaki byłem fajny i niefajny, ale nie chcę. Kiedy przyjechałem do Warszawy, długi czas mnie przerażała. I z tego strachu trochę się pogubiłem. Zatracałem się w rzeczach błahych. Trochę nabroiłem. Trochę win odkupiłem. Żyję 63 lata na tym świecie i już wiem, jak łatwo coś spieprzyć. Teraz staram się nie popełniać błędów. Staram! Trzeba być czujnym, uważnym. Myli się ten, kto myśli, że związek między dwojgiem ludzi jest kolorowym chwastem, który sam wysieje się w ogrodzie i będzie rósł bez względu na pogodę. To delikatna roślinka, na którą trzeba chuchać i dmuchać. Zawsze mieć na nią oko. Nie dopuścić, żeby świadomie lub przez nieuwagę ktoś inny zgniótł ją butem. Aby stworzyć fajny związek, trzeba być uważnym ogrodnikiem.

**Skąd wiedziałeś, jak być uważnym ogrodnikiem po dwóch bolesnych porażkach? Nie wypominam ci rozstań, trzymam się faktów.**

Odrobiłem lekcje i wyciągnąłem wnioski. Dawanie przynosi więcej satysfakcji niż branie. Spójrz na akcję Łatwoganga. Od lat słyszymy, że młodzież jest depresyjna albo roszczeniowa, leniwa, skupiona na sobie i nic jej się nie chce. Nagle chłopak po dwudziestce rozkręca największą zbiórkę w historii i angażuje młodych na skalę, która zawstydza wielu dorosłych. Dzieciaki wpłacały pieniądze, które odkładały na wakacje. Na tym polega moc tej akcji. Zryw serca, który zaskoczył nas samych. Przypomniał, jaką siłę ma jedność, pomaganie, dawanie. A wracając do związku... Jestem wyczulony na potrzeby Agatki. Fajnie jest uszczęśliwiać bliskich, szczególnie żonę. Kiedy widzę, że jest szczęśliwa, sam jestem szczęśliwy potrójnie. Czasami odsuwam swoje pragnienia na bok, żeby zobaczyć jej uśmiech. To chyba można nazwać miłością?

**Można. „Miłość to czasownik" – przeczytałam niedawno.**

Celne. Wracamy do metafory ogrodnika i roślinki, którą trzeba pielęgnować. Podlewać, wystawiać na słońce, ochraniać przed wiatrem, otulać przed mrozem. Obrączki to tylko insygnia związku, który tworzą dwa osobne byty. A z drugiej strony symbol. Przypomina mi, że jestem odpowiedzialny za rodzinę. Mój amulet. Mąż – to wiele ról w jednym. Czasami magik, czasami klaun, innym razem dostawca albo kucharz. Są dni, gdy żona dzwoni: „O której wrócisz do domu? Coś nam upichcę". I takie, kiedy ja przejmuję stery w kuchni. Gotowanie dla Agatki to nie poświęcenie, tylko frajda. Otwieram lodówkę i zastanawiam się, co mogę wyczarować. Uwielbiam moment, gdy z produktów pozornie do siebie niepasujących uda się skomponować piękne danie, które moja ukochana żona je z radością.

**A mogło nie być tego związku!**

Mogło. Nigdy nie byłem specjalistą od marzeń. Szczególnie w uczuciach. Nawet nie marzyłem, że będę aktorem. Prenumerowałem „Dookoła świata" i chciałem zostać marynarzem. Kiedy wzdychałem do tej jednej jedynej, los sprawiał, że ona wolała innego. Pomyślałem, że lepiej poczekać na to, co się zdarzy, niż nabijać głowę fantazjami. Nie spodziewałem się, że będzie... tak fajnie. A jest. Zdecydował przypadek. Graliśmy spektakl *Ucho prezesa* i Góral (Rober Górski – red.) zaprosił mnie na sylwestra. Nie miałem ochoty iść, byłem wtedy samotnym, nieszczęśliwym chłopakiem. Monika, żona Górala, zaprosiła Agatę, która też się opierała. Oni nie mieli planów, żeby nas swatać. My nie mieliśmy nastroju na imprezę. Oboje byliśmy trochę dzikusami. A jednak przyszliśmy! Los bardzo chciał, żebyśmy się spotkali. Na tym sylwestrze delikatnie pocałowałem Agatę w policzek i... się potoczyło. Agata miała malutkie mieszkanie, ja podobne. Pytanie, gdzie będziemy budować wspólne życie: u mnie czy u niej? Odpowiedź była prosta: szukamy czegoś nowego. Zamieszkanie razem było wyzwaniem. Każdy miał swoje przyzwyczajenia, prywatną „wieżę". Szukaliśmy kompromisów. Dojrzałość w związku polega i na tym, że nauczyliśmy się tolerować nasze niedoskonałości.

> Gdy myślę o sobie młodym, nie poznaję typa. To, co kiedyś nabroiłem, chyba trochę odkupiłem. Dziś wolę dawać, niż tylko brać.

**Agata z sukcesem wyreżyserowała m.in. spektakl *Przyjaciele* Francisa Vebera w teatrze Garnizon Sztuki, w którym zagrałeś. W wywiadzie powiedziała: „Mąż mnie namawiał. On we mnie wierzy, rozpala we mnie różne pomysły". A jednak oboje baliście się tego doświadczenia. Dlaczego?**

Zazwyczaj nie mieszka się z reżyserem, z którym się pracuje. Staraliśmy się nie przenosić pracy do domu, ale okazało się to niemożliwe. Najtrudniejsze było rozdzielenie relacji



eprasa.pl 5b40228b7d



mąż–aktor i żona–reżyserka. Oczywiście Agata mówiła, jak mam grać, bo ona była kapitanem na tym statku, ale... Każde z nas miało własne koncepcje i rozwiązania. Przy niektórych się upierałem, czasami wkurzałem. Przegadaliśmy niejedną noc. Ostateczną decyzję zawsze podejmowała Agata. Zaufałem jej i... miałem rację. Z perspektywy czasu wiem, że zdaliśmy egzamin, nie pokłóciliśmy się na zabój, do rozwodu nie doszło. Kochamy się nawet bardziej. Jestem dumny z żony, że tak świetnie dała radę. Powstało superprzedstawienie. Pan, który sprzedaje nam jajka, po wieczorze w teatrze powiedział: „Muszę państwu wyznać, że super jest ta sztuka. Mieliśmy z żoną o czym pogadać do północy...".

**Czego się o sobie dowiedzieliście po tym wyzwaniu? Co to doświadczenie wniosło w wasze życie?**

Uświadomiłem sobie, że muszę uważnie słuchać drugiej strony. Nie zawsze mam rację. Ale warto wyjść poza własne przyzwyczajenia myślowe. Jestem Wodnikiem w ascendencie Lwa, bywam trudnym typem we wspólnym życiu. Oboje zresztą mamy silne charaktery, jesteśmy uparci. Ale szukamy kompromisów, żeby jedna połówka nie zdominowała drugiej. Obserwując innych, zauważyłem, że ludzie często kurczowo trzymają się swojego punktu widzenia. Jakby w środku siedział jakiś wredny krasnal i wołał: „Ty masz rację, nie ona! Ma być, jak ty chcesz!". No, jednak nie. Dobrze w związku nie mieć klapek na oczach.

**Zakochany facet myśli o przemijaniu?**

Ten temat w mojej głowie nie istnieje. Czasy są burzliwe, więc nie wybiegam myślami daleko do przodu. Raczej jestem zanurzony w teraźniejszości niż w przeszłości czy przyszłości. Ale przygotowałem dla rodziny plecak przetrwania. Mam też zakopanych parę pereł w ogrodzie, gdyby trzeba było kupić chleb albo benzynę. Poza tym wszystko dobrze. Mówią, że im człowiek starszy, tym czas szybciej płynie. Z tym się zgadzam. Wstaję o szóstej, mieszkamy na terenach zalewowych Wisły, więc idę z Heńkiem na dwugodzinny spacer, jemy śniadanie z Agatką. Zaczyna się dzień i... nagle pora kłaść się spać! A może ten czas tak pędzi, bo jestem szczęśliwy, a nie z powodu wieku?

**Lubisz wersję siebie z Agatą?**

Bardzo. Uspokoiłem się. Żona dała mi rzadki w dzisiejszym świecie zastrzyk empatii, którego przez lata mi brakowało. Czułość serca. To piękny okres w moim życiu. Niech trwa! ■

Ubranie – własność bohatera



eprasa.pl 5b40228b7d





Kobiety sukcesu, odpowiedzialne żony, matki. Podziwiamy je. Ale w gabinetach terapeutów wiele z nich odkrywa u siebie wysokofunkcjonującą depresję. Dla otoczenia jest niewidoczna. Zasłania ją makijaż i uśmiech. Jednak w emocjach tych osób dominuje rozpacz i pustka. Dr Judith Joseph, amerykańska psychiatrka, również zmagała się z tym problemem. Napisała o tym wnikliwą książkę.

# *Powrót do* RADOŚCI

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

Fot. Getty Images

**Twój STYL: Uważamy, że depresję widać – ktoś płacze, przestaje wychodzić z domu, nie radzi sobie w pracy. Pani opisuje inną depresję, której nikt z otoczenia chorej osoby często nie dostrzega. To też pani doświadczenie...**

**Judith Joseph:** Mój problem zaczął się w kwietniu 2020 roku, na początku pandemii. Dla wszystkich było szokujące to, co się wówczas działo. Baliśmy się o zdrowie i życie. I nikt nie wiedział, jak rozwinie się sytuacja. Doniesienia nas przerażały. W tak ciężkiej sytuacji jako psychiatra czułam przymus wspierania każdej napotkanej osoby. Jak robot przyjmowałam pacjenta za pacjentem, a mimo to liczba ludzi potrzebujących ode mnie pomocy wciąż rosła. Nie mogłam pomóc wszystkim, więc czułam, że zawodzę. Zamiast satysfakcji z wytężonej pracy coraz wyraźniej czułam... rozczarowanie sobą, napięcie i niepokój. Doznanie pustki i apatii rozlewało się stopniowo na całe moje życie. Tak często się zaczyna...

**Można wiedzieć na temat depresji wszystko i na nią zachorować?**

Przekonałam się, że tak. Można też z depresją ogarniać pracę, dom i inne obowiązki. Sprawiać wrażenie osoby poukładanej, zaradnej i... jednocześnie nie radzić sobie z własnymi emocjami. Właśnie tym depresja wysokofunkcjonująca (od angielskiej nazwy określana skrótem HFD) różni się od zwykłej, dokładnie opisanej w klasyfikacji zaburzeń psychicznych. Jej objawy są mniej oczywiste, ale cierpienie psychiczne i wiążące się z nim zagrożenia równie poważne. Spotykam wiele takich osób w gabinecie. Prezeska dużej firmy, której groziło bankructwo, miesiącami żyła w napięciu, ukrywając skutecznie swój lęk przed pracownikami. Na zewnątrz była uosobieniem pewności siebie i skuteczności, a w środku strzępem nerwów. Pojawiła się u mnie, gdy zaczęły ją dręczyć myśli samobójcze. Podobnie jak znany piłkarz, który nie okazywał smutku związanego z rozwodem. Miesiącami motywował drużynę do zwycięstw, brylował na imprezach, świętując wygrane mecze z kolegami, a w domu płakał w samotności. I czuł wstyd z tego powodu. Pamiętam też samotną matkę, która brała nadgodziny, by dorobić, a jednocześnie dręczyła się, że zaniedbuje dzieci, bo mało była w domu. Nocą gotowała, prasowała. Powiedziała mi, że czuje się jak zombi z przyklejonym do twarzy uśmiechem. Wszystkie te osoby miały objawy depresji wysokofunkcjonującej.

**Jak długo tak można? Kiedy przychodzi kryzys?**

Chorzy często funkcjonują na zasadzie sinusoidy: góra – dół. W praktyce oznacza to krótkie załamania – zwykle ukrywane przed wszystkimi, po których następują okresy efektywności, działania na pełnych obrotach. Znów chcemy ogarniać wszystko na dwieście procent i nic nie stanowi problemu. Ale to ma swoją cenę. Po miesiącach, a czasem latach takiego życia, musi nadejść głębszy kryzys. Rozwijają się wtedy objawy pełnej depresji. Dochodzi do wypalenia zawodowego. Pojawiają się też choroby psychosomatyczne i anhedonia, czyli utrata zdolności do przeżywania radości. Czasem osoby z HFD „radzą sobie", uzależniając się od substancji psychoaktywnych, mediów społecznościowych, gier lub kompulsywnego objadania się. To daje chwilową ulgę, ale na dłuższą metę pogłębia problem. Taka osoba traci zainteresowanie tym, co kiedyś było źródłem ekscytacji, szczęścia. To dotyczy również relacji. Zdarzają się też „niewytłumaczalne" reakcje emocjonalne. Jedna z moich wysokofunkcjonujących pacjentek podczas odkurzania mieszkania zaczęła nagle krzyczeć. Bez powodu. Gdy zorientowała się, że przeraziła córkę, nawykowo przywołała uśmiech i... poszła robić obiad. Jak gdyby nigdy nic. Dopiero na terapii dotarło do niej, że sytuacja wymyka się spod kontroli. Tego typu incydenty powinny nas zastanowić. To jeden z symptomów HFD. Podobnie jak długotrwałe poczucie beznadziei lub pustki i przewlekłe zmęczenie, które nie ustępuje mimo odpoczynku. Tym objawom często towarzyszą trudności z koncentracją i podejmowaniem decyzji, ale też drażliwość, zaburzenia snu, skłonność do wycofywania się z relacji.

> Dziś już wiemy, że z depresją można perfekcyjnie ogarniać liczne obowiązki, nawet wspierać innych, a jednocześnie nie radzić sobie ze swoimi emocjami.

**Czy są osoby szczególnie narażone na depresję wysokofunkcjonującą?**

Tak. Ludzie, którzy w przeszłości przeżyli traumę emocjonalną, która została zignorowana. Przez najbliższych, ale często też przez nich samych. Bo trauma to nie tylko doświadczenie ekstremalne, w którym zagrożone jest życie – a tak najczęściej myślimy. To również sytuacja, w której ktoś nas krzywdzi i nikt wokół nie widzi problemu, a nam brakuje sił, by się obronić. Uciekinierce z ogarniętego wojną kraju ludzie współczują. Sportsmence poniżanej przez psychopatycznego trenera mówią: „Ciesz się, że do niego trafiłaś, jest najlepszy". Cierpienie tej osoby jest umniejszane. Prawo do godności zakwestionowane. Taka kobieta w końcu sama sobie odmawia prawa do stawiania granic. Z czasem to może się zamienić w strategię życiową. Polega ona na tym, że ta osoba bierze na siebie więcej, niż jest w stanie udźwignąć, i wymaga



eprasa.pl 5b40228b7d

od siebie „mistrzostwa świata" w każdej dziedzinie. W ten sposób sama dla siebie staje się opresyjna.

**Pisze pani w książce, że ludzie często chcą zapomnieć o traumatycznym przeżyciu. Udają przed sobą, że nic takiego się nie zdarzyło, wierząc, że to pomoże im uwolnić się od trudnych emocji.**

Ale psychika tak nie działa. Traumę warto przepracować – zrozumieć, co naprawdę zaszło. Zdjąć z siebie winę i wstyd. Zobaczyć po latach, kto był odpowiedzialny za przekroczenia, jakich doświadczyliśmy. Uświadomić sobie, jakie szkodliwe mechanizmy utrwaliło w nas bolesne doświadczenie z przeszłości. Warto też nauczyć się skutecznie chronić swoje granice, bo depresja wysokofunkcjonująca często bierze się i z tego, że pozwalamy ponad miarę się eksploatować. Gdy podejmiemy taki wysiłek, pojawia się szansa, że trudna przeszłość przestanie nas obciążać. Kiedy ją wypieramy i negujemy jej istnienie – nie znika, tylko działa z ukrycia. Zmienia się w lęk, wstyd i nieprzerwaną presję, którą sami sobie fundujemy. Nie jesteśmy tego świadomi, dopóki nie wyciągniemy traumy na światło dzienne, żeby ją raz na zawsze rozbroić. I opłakać stratę. To najlepszy sposób, by odzyskać spokój, radość życia i zadowolenie z siebie.



***DR JUDITH JOSEPH***
**Wybitna amerykańska psychiatrka związana z New York University. Autorka książki *Wysokofunkcjonująca depresja. 5 kroków ku zdrowiu***

**Podobno zwiększoną podatność na ten rodzaj depresji mają też osoby z ADHD i w spektrum autyzmu. Dziś sporo dorosłych diagnozuje się w tym kierunku i odkrywa swoją neuroatypowość. Co powinni wiedzieć?**

Osoby z ADHD mają trudności z koncentracją, którą często próbują równoważyć doskonałą organizacją zadań i perfekcyjnym zarządzaniem czasem. To sporo je kosztuje, bywa też źródłem ponadmiarowego stresu. Z kolei osoby ze spektrum autyzmu mają skłonność, by za wszelką cenę dostosowywać się do norm, zaprzeczając swoim potrzebom i możliwościom. Te strategie pomagają przetrwać, ale są kosztowne psychicznie. Pod koniec dnia ci ludzie są wyczerpani. Brak im energii dla bliskich, na rozwój pasji, dbanie o siebie. To również droga do depresji. Warto, by te osoby wypracowały w terapii bardziej przyjazne dla nich sposoby funkcjonowania wśród ludzi, co jest już kwestią indywidualną. Z doświadczenia wiem, że wiele można tu zdziałać.

**W książce wspomina pani o jeszcze jednej sporej grupie pacjentek z depresją wysokofunkcjonującą. To kobiety w okresie menopauzy.**

Tu problem związany jest z wahaniami poziomu hormonów, co skutkuje zaburzeniami nastroju, dyskomfortem fizycznym, „mgłą mózgową". Wiele moich pacjentek, które przez lata funkcjonowały na wysokich obrotach, nie przyjmowało do wiadomości, że ich ciało i psychika w czasie menopauzy wymagają większej uważności, zadbania. Ambitne kobiety w ferworze codzienności nie dają sobie prawa, by odetchnąć i zauważyć, że zachodzi w nich zmiana. Zamiast tego starają się funkcjonować, jakby nic się nie działo, co bywa wstępem do wyczerpania i kryzysu psychicznego. Tu pomóc może uważność na sygnały zmęczenia płynące z ciała, większa dbałość o zaspokajanie swoich potrzeb i... wyrozumiałość dla siebie. Paradoksalnie, im więcej presji wywieramy na siebie w okresie menopauzy, tym większe ryzyko, że źle przez nią przejdziemy. To czas, w którym możemy wiele osiągnąć, o ile respektujemy to, co się z nami dzieje.

**Jaką rolę w leczeniu depresji wysokofunkcjonującej odgrywają leki? Czy są konieczne?**

Leki przeciwdepresyjne są zatwierdzone do leczenia tzw. dużej, klasycznej depresji. Przy HFD nie powinny być pierwszym wyborem, choć w niektórych przypadkach mogą być stosowane – to zawsze indywidualna decyzja lekarza. Kluczowa jest psychoterapia i zmiana stylu życia. Oznacza to pracę nad zdrowym budowaniem relacji, stawianiem granic i zapewnianiem sobie wsparcia. W mojej praktyce przywiązuję też wagę do pracy na dobrym snem i uzdrowieniem relacji z technologią. Uczmy się wykorzystywać narzędzia AI, by sprawniej pracować i wcześniej mieć wolne, a nie po to, by w każdej wolnej chwili scrollować telefon i robić kompulsywne zakupy online. Chodźmy częściej na spacery i spotykajmy się z przyjaciółmi, zamiast spędzać czas przed ekranem. Jednak fundamentem zmiany jest odkrycie, co wpędziło nas w depresję. Gdy to wiemy, możemy pójść dalej.

**Czy wysokofunkcjonująca depresja może nawracać?**

Wiem, że do mojego życia od czasu do czasu próbuje się zakraść. Jako psychiatra jestem świadoma, że może się to zdarzyć, jeśli znów będę się nadużywać i stawiać sobie wygórowane wymagania. Dlatego dbam o siebie. Gdy czuję, że coś złego zaczyna się dziać, reaguję od razu. Jak każdy mam lepsze i gorsze dni. To normalne. Ważne jednak, by proporcja między nimi nie była zachwiana. Codziennie warto pytać siebie: czy balans między obowiązkami a odpoczynkiem, relaksem i relacjami jest właściwy? Czy nie eksploatuję siebie nadmiernie? Czy dbam o regenerację i chwile radości? To są małe codzienne „mechanizmy szczęścia". Gdy o nich pamiętamy, możemy zapobiec wypaleniu. Świadome życie jest lekarstwem na wiele problemów. I daje sporo satysfakcji. ■

Fot. Materiały prasowe



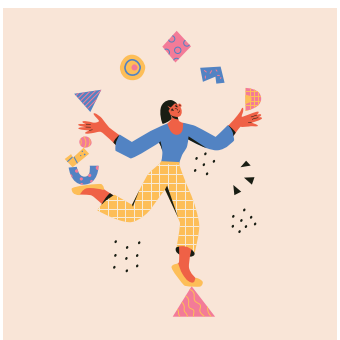
eprasa.pl 5b40228b7d

# *Masz talent*

**tekst:** JAGNA KACZANOWSKA

**„Daj sobie spokój, to nie dla ciebie, brak ci predyspozycji". Jedno zdanie, rzucone w przeszłości przez ważną osobę potrafi zapaść w pamięć i ograniczyć nasz potencjał na lata. Zachowujemy się wtedy tak, jakby było prawdą. A często nie jest. Można to zweryfikować stworzonym przez znanego psychologa testem talentów, który odkrywa mocne strony, które warto rozwijać. Udowodnił, że ma je każdy!**

O kimś, komu nic się nie udaje, mówimy czasem „beztalencie". Naukowcy odkryli, że nikt nie zasługuje na to miano, bo... każdy człowiek jakiś talent ma. I to niejeden! Wielu z nas nie jest tego świadomych. Dlaczego? Bo niektóre talenty są mało spektakularne. Umiejętność rysowania czy uzdolnienia wokalne wzbudzają zachwyt. Ale dar porządkowania rzeczy już nie, bo „przecież sprzątać każdy potrafi". Zdaniem psychologów, wielu z nas zgubiło dostęp do swojego kluczowego talentu, często dlatego, że ktoś dawno temu go zanegował, mówiąc: „Pisać to ty nie umiesz" albo „mistrzem dyplomacji nie jesteś". Jeśli była to osoba dla nas ważna – rodzic czy ulubiona nauczycielka – z czasem to jedno zdanie może stać się naszą opinią o nas samych. I zasadą, zgodnie z którą nieświadomie żyjemy. „Nie jestem mistrzem dyplomacji, więc unikam kierowniczych stanowisk – wymagają negocjacji, pracy z zespołem", „Nie mam daru pisania, więc rezygnuję z kariery naukowej – trzeba w niej tworzyć publikacje" itp. Badacze zjawiska odkryli, że często „definicja", którą ktoś ukuł w przeszłości na nasz temat, okazuje się błędna. Dlatego warto w dorosłym życiu powiedzieć „sprawdzam!". Jedną z metod jest Test talentów Gallupa. To jedno z najpopularniejszych psychologicznych narzędzi diagnostycznych na świecie.



Jego celem nie jest mierzenie inteligencji ani kompetencji, tylko odkrycie naturalnych predyspozycji. Tego, co przychodzi nam łatwo, więc może stać się naszą największą siłą. Podstawą testu jest koncepcja 34 talentów pogrupowanych w cztery domeny: wywieranie wpływu, budowanie relacji, myślenie strategiczne i wytwarzanie/wykonywanie. Po wypełnieniu kwestionariusza – co polega na szybkich, intuicyjnych odpowiedziach – otrzymujemy raport z pięcioma dominującymi talentami (tzw. top 5) lub listę wszystkich 34 osobistych talentów uszeregowanych w kolejności uzyskanych punktów. Test jest płatny. Krótka wersja (koszt 106 zł) już całkiem sporo mówi o naszych największych uzdolnieniach i predyspozycjach. Twórcą Testu talentów Gallupa jest Donald O. Clifton, amerykański psycholog, nazywany „ojcem psychologii opartej na mocnych stronach". Zakwestionował dominujące przez dekady podejście w psychologii, które skupiało się na diagnozowaniu problemów, deficytów i zaburzeń. W latach 50. zaczął zadawać proste, ale przełomowe pytanie: „Co by się stało, gdybyśmy badali nie to, co z ludźmi jest nie tak, ale to, co robią najlepiej?". Zamiast analizować porażki, przyglądał się osobom odnoszącym sukcesy. Na podstawie wieloletnich obserwacji stworzył kwestionariusz, który pomaga w osiągnięciu sukcesu każdemu, kto potraktuje poważnie wyniki i zacznie rozwijać swoje mocne strony. Warto spróbować! Bo czasem wystarczy nazwać to, co w nas dobre i wyjątkowe, by zacząć z tego świadomie korzystać. Oficjalna strona z Testem Gallupa, gdzie można kupić jego cyfrową wersję, to *store.gallup.com/en-PL* Testy dostępne są w kilkudziesięciu językach, także po polsku. ■

Fot. Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d

# *Rośnij*



***MAŁGORZATA OHME***
**Psycholożka, dziennikarka. Prowadzi portal psychologiczny ohme.pl. Autorka podcastu *Lajf noł makeup*. Uważa, że my, kobiety, powinnyśmy się częściej wspierać: prywatnie i zawodowo.**

Pierwszy raz w ogrodzie doświadczam czegoś tak pierwotnego. Zanurzam ręce w ziemi i mam wrażenie, że dotykam nie tylko korzeni rośliny, ale też ważnego miejsca w sobie. Ziemia jest chłodna, wilgotna, cierpliwa. Nie pyta, czy jestem gotowa. Nie ocenia. Przyjmuje moje ręce, mój chaos, niepewne ruchy. A ja niezgrabnie, ale z zachwytem, sadzę...

Sadzenie jest wkładaniem czegoś delikatnego w nowe miejsce. Wyjmowaniem z tego, co znane, ciasne, ale bezpieczne, i przenoszeniem tam, gdzie jest więcej przestrzeni. To bardzo psychologiczna czynność. Roślina też przeżywa szok. Doniczka była za mała, ale znajoma. Korzenie znały jej granice. A tu nagle ktoś ją wyjmuje, przekłada i mówi: rośnij. Czy z nami nie jest podobnie? Mówimy, że łakniemy zmiany, ale chcemy, by odbyła się bez straty i dyskomfortu. Chcemy nowego, ale boimy się utraty starego. Pragniemy oddychać głębiej, ale przywiązujemy się do miejsc, ludzi, ról i przekonań, które przestały nas karmić. Trzymamy się ich, choć znane często tylko udaje bezpieczne. Żeby coś mogło rosnąć, musi mieć przestrzeń. I kontakt z ziemią. Nie z wyobrażeniem o sobie, planem idealnego życia czy obrazkiem z Instagramu. Tylko z tym, co prawdziwe, konkretne, czasem brudne i niedoskonałe. Z ciałem, zmęczeniem, lękiem i pragnieniem. Z tym wszystkim, co w nas żywe, choć nie zawsze eleganckie.

Przemiana nie dzieje się w głowie. Nie tylko tam... Można przeczytać sto książek o rozwoju, wysłuchać tysiąca podcastów o granicach, odwadze i samoakceptacji. Ale przychodzi moment, gdy trzeba dotknąć ziemi. Włożyć ręce w to, co nieuporządkowane. I zrobić miejsce na nowe. Patrzę na roślinę, którą przesadzam, i myślę o momentach, gdy życie mnie przesadzało – często bez pytania. Wyrywało z miejsc, w których, jak sądziłam, zostanę na zawsze. Z relacji, które miały być domem. Z wersji siebie, do której byłam przywiązana. Bolało. Wtedy człowiek nie mówi: „Och, jaka piękna transformacja", tylko pyta: „Dlaczego ja?", „Po co to?". Albo żali się: „Nie dam rady". A potem – bywa, że po długim czasie – okazuje się, że tamto wyrwanie było początkiem zakorzeniania się naprawdę.

Może dlatego sadzenie tak mnie porusza. Pokazuje, że nowe życie nie zaczyna się od spektakularnego początku, tylko czasem od małej sadzonki i brudnych rąk. Od decyzji, by dać czemuś szansę. Od cierpliwości, której nam dziś brakuje. Rośliny nie rosną szybciej, gdy się na nie krzyczy. Nie kwitną dlatego, że ktoś im powtarza: „Weź się w garść". Potrzebują światła, wody, czasu i uważności. My też. A jednak wobec siebie bywamy bardziej surowi. Roślinie dajemy sezon. Sobie – trzy dni. Roślinie wybaczamy, że po przesadzeniu trochę listki jej więdną. Sobie nie wybaczamy nawet chwili słabości. A przecież po każdym przesadzeniu można na chwilę zwiędnąć. To nie znaczy, że umierasz, tylko uczysz się żyć w nowych warunkach.

A więc sadzę i czuję, że coś mi to robi. Uspokaja mnie. Uziemia. Przypomina, że życie nie polega tylko na tym, by nieprzerwanie iść do przodu. Czasem trzeba się zatrzymać i zejść do korzeni. Do ziemi. Do siebie. Sprawdzić, co jeszcze jest żywe, co wymaga podlania, co potrzebuje przesadzenia, a co trzeba wreszcie wypuścić z rąk.

Pierwszy raz sadzę w ogrodzie. I może pierwszy raz tak wyraźnie widzę, że przemiana nie zawsze jest wielkim manifestem. Bywa cichym gestem. Dłonią zanurzoną w ziemi. Małą rośliną przeniesioną w lepsze miejsce. Odwagą, żeby pozwolić sobie rosnąć inaczej niż dotąd. ■

Fot. Bartosz Maciejewski



eprasa.pl 5b40228b7d

# kultura

*film / muzyka / literatura / serial / teatr*


***Gwiazda opery*** Tomasz Konieczny na największych scenach świata (s. 108)

***Filmowe podróże*** Zwiedzamy Europę śladem ekranowych hitów (s. 112)

***Drugie życie*** Film, który zdobył nagrodę publiczności w Wenecji (s. 116)

***Dobry debiut*** Tłumaczka Olgi Tokarczuk napisała ciekawą powieść (s. 117)

***Muzyka i miłość*** Jakub Józef Orliński i jego nowa płyta (s. 118)

***Sen nocy letniej*** Zapraszamy na festiwal Szekspir pod Gwiazdami (s. 119)


Fot. Cooper & Gorfer, Utopia, A Portrait of Jana/materiały prasowe

eprasa.pl 5b40228b7d



## *Kobiece losy*

**Dwie artystki, Amerykanka Sarah Cooper i Austriaczka Nina Gorfer, połączyły siły i w niecodzienny sposób opowiedziały o życiu emigrantek. Efekt? *Utopia*, poruszająca wystawa w Muzeum Narodowym w Gdańsku (s.120).**

# *Wyśpiewać ŻYCIE*

**rozmawiała:** BEATA NOWICKA
**zdjęcia:** KINGA KARPATI I DANIEL ZAREWICZ

**Metropolitan i Carnegie Hall, La Scala i Opera Wiedeńska, Gran Teatre del Liceu w Barcelonie i Teatro Real w Madrycie. To lista wielkich scen, na których śpiewa Tomasz Konieczny, światowej sławy bas-baryton. Krytycy uznają go za jednego z najlepszych wykonawców partii wagnerowskich. I za fenomen artystyczny, bo zanim zdał do szkoły muzycznej, ukończył aktorstwo. Przed karierą śpiewaka grał u Andrzeja Wajdy i reżyserował w teatrze. Barwna postać? Mało powiedziane!**

Artystyczny fenomen! Śpiewał w 21 różnych realizacjach *Walkirii* na scenach całego świata i za każdym razem jego Wotan (postać germańskiego boga, uznawana za jedną z najtrudniejszych ról operowych – red.) był inny. Krytycy piszą o wokalnych, ale też aktorskich umiejętnościach Tomasza Koniecznego. Jego charyzmie scenicznej i monumentalnym głosie. Do zawodu trafił w nietypowy sposób, ale dziś opera to jego niepodzielna pasja. Koncertując, spędza w podróżach 300 dni w roku. Jakby tego było mało, wymyślił Baltic Opera Festival, który od czterech lat organizuje w Gdańsku i Sopocie, „żeby przez kilka dni na polskim Wybrzeżu biło serce operowego świata". Kolorowy ptak, pasjonat, mistrz. Trudno uwierzyć, że kiedyś... wstydził się swojego głosu.

**Oba zdjęcia u góry z opery Ryszarda Wagnera *Tristan i Izolda* (Metropolitan Opera w Nowym Jorku) w reżyserii Yuvala Sharona. Tomasz Konieczny jako Gorwenal i Lise Davidsen w roli Izoldy. Fotografia w środku: Tomasz podczas spaceru po Nowym Jorku w taksówce zrobionej z klocków Lego (sklep przy Piątej Alei). U dołu po lewej: Jako Jokanaan w operze *Salome* Ryszarda Straussa. Opera Wiedeńska. U dołu po prawej: zdjęcie z backstage'u zrobione w operze w Zurychu przy pracy nad operą *Zygfryd* Ryszarda Wagnera. Tomasz Konieczny wystąpił w roli Wotana**



eprasa.pl 5b40228b7d






TAXI





**Twój STYL: Czym dla pana jest głos?**

**Tomasz Konieczny:** Siergiej Wołkoński uważał, że głos jest wyrazicielem ducha. Uwalniając go, człowiek jest w stanie przekazać niewypowiedziane – duszę, emocje, prawdziwe „ja". Podzielam ten pogląd. Ludzki głos potrafi wzruszyć, ale niesie też bogactwo informacji. Może być zamszowy, jedwabny, miękki, twardy. Zawód śpiewaka operowego uważam za błogosławiony właśnie dlatego, że pozwala tak wiele dowiedzieć się o drugim człowieku – jego charakterze, uczuciach, tęsknotach i ambicjach. Nie ma drugiego gatunku sztuki, który na scenie tak obnażałby człowieka...

**Krytycy muzyczni piszą o panu „światowej sławy bas-baryton". A podobno w młodości wstydził się pan swojego głosu.**

Doprecyzuję. Wstydziłem się jego wolumenu, który był i jest ogromny. Sprawiał, że byłem głośniejszy od innych. Taki głos trudno kontrolować. Gdy w akademii muzycznej śpiewałem z kolegami utwory Mozarta, mój głos niósł się najmocniej. Wtedy słyszałem: „Ciszej, ciszej!". Dziś wiem, że to był błąd. Gdy na siłę próbujemy okiełznać konia wyścigowego z temperamentem, staje się narowisty.

**Dlaczego jako pierwszy zawód wybrał pan aktorstwo?**

Jako nastolatek chciałem zostać reżyserem teatralnym. Byłem jednak za młody, by przyjęto mnie na te studia. Postawiłem więc na aktorstwo w szkole filmowej w rodzinnej Łodzi. A że jestem pracusiem, gdy coś zaczynam, staram się to robić konsekwentnie. O dziwo szczupły, ładny chłopak z diastemą (widoczna przerwa miedzy przednimi zębami – red.), której też się wstydziłem, wzbudził zainteresowanie reżyserów. Na drugim roku przyszła propozycja od Andrzeja Wajdy – dostałem rolę w *Pierścionku z orłem w koronie*. Potem zainteresowała się mną Krystyna Janda i inni reżyserzy.

**Grał pan w filmach, były też seriale.**

Ale gdzieś z tyłu głowy tliła się myśl o śpiewaniu. Postanowiłem, że spróbuję sił i podejdę do egzaminów w akademii muzycznej. Dostałem się za pierwszym razem. Studiowałem śpiew, pracując jako aktor. To nie była droga usłana różami, na akademii podejście pedagogiczne do fenomenu mojego głosu było konserwatywne, co nie ułatwiało mi życia.

**Ambitnie szukał pan swojej drogi. W 1996 roku w Teatrze Adekwatnym w Warszawie wyreżyserował pan *Cyda* Corneille'a, a rok później debiutował pan na scenie operowej, i to od razu w tytułowej roli w *Weselu Figara* Mozarta w Teatrze Wielkim w Poznaniu.**

Podjąłem decyzję, że wyjadę na stypendium do Drezna na studia wokalne. Sześć miesięcy, podczas których... chciałem przekonać siebie, że jednak śpiewakiem operowym chyba nie będę. I tu zaskoczenie. Trzy miesiące później otrzymałem propozycję zaśpiewania ogromnej partii Kecala w *Sprzedanej narzeczonej* Bedřicha Smetany w Operze Lipskiej. Miałem 25 lat. Gdy dziś o tym myślę, łapię się za głowę, bo to jedna z większych partii operowych, jakie napisano. Spektakularny początek dał mi prawo myśleć, że może jednak jest dla mnie miejsce w tym zawodzie.

**To była szybka droga na szczyt. Aktorstwo w tym pomogło?**

Bardzo. Pamiętam, jak przyjechałem na próby *Figara* do Poznania. To był skok na głęboką wodę z nieświadomością tego, co robię. Znałem wszystkie arie, ale nie recytatywy, czyli długie partie melorecytacji. Jako aktor uczyłem się takich rzeczy na bieżąco i naiwnie myślałem, że tu też szybko pójdzie. Zaliczyłem zimny prysznic. Okazało się, że w operze to tak nie działa. W ekstremalnych warunkach nauczyłem się, czym jest dyscyplina i profesjonalizm. Były też inne kwestie – w filmówce uczono mnie subtelnych narzędzi aktorskich: spojrzenie, mimika. W operze, gdzie występujemy czasem nawet dla pięciu tysięcy osób, nikt by tych niuansów nie dostrzegł! Przez pierwsze lata musiałem wypracować nową paletę środków wyrazu. Teraz nie wyobrażam sobie życia bez sceny operowej, szerokiego gestu, wyrazistości, „teatralności". Aktorstwo operowe ma dla mnie więcej walorów niż filmowe czy sceniczne. Przez ten rozmach jesteśmy w stanie dogłębniej wzruszyć widza.

**W SZKOLE WCIĄŻ SŁYSZAŁEM: CISZEJ! MÓJ GŁOS NIÓSŁ SIĘ NAJMOCNIEJ. ALE GDY CHCE SIĘ OKIEŁZNAĆ KONIA WYŚCIGOWEGO, STAJE SIĘ BARDZIEJ NAROWISTY.**

**Aby coś wybitnie zagrać i zaśpiewać, trzeba to najpierw poczuć. Co wyjątkowego znalazł pan dla siebie w dramatach Wagnera?**

Wagner był „zwierzęciem teatralnym". Gdyby go zapytać, odpowiedziałby, że muzyka służy tylko i wyłącznie wyrażeniu idei dramaturgicznych. Dla mnie to jeden z największych humanistów w historii sztuki, który precyzyjnie opisywał ludzką naturę. Fascynuje mnie logika emocjonalna jego dramatów. U niego liczy się słowo. Bohaterowie dużo ze sobą rozmawiają – nie ma tak zwanej arii popisowej, czyli numeru, gdzie śpiewak stoi i śpiewa, a potem otrzymuje brawa. U Wagnera jest wymiana myśli, dialog. Mimo że pisał o mitologii i posługiwał się alegoriami, postaci w *Pierścieniu Nibelunga*, *Walkirii*, *Parsifalu* są z krwi i kości. To ludzkie archetypy, w których możemy się odnaleźć po 150 latach.



eprasa.pl 5b40228b7d

**Wagnera zajmował ludzki los, konflikt wolnej woli z fatum. O swojej karierze powiedziałby pan: przypadek czy przeznaczenie?**

Nie wierzę w przypadki. Uważam, że mamy wolną wolę. Możemy o sobie decydować i kreować własną rzeczywistość. Myślenie: co by było, gdyby... jest mi obce. Nie planowałem zostać śpiewakiem operowym, a nim jestem, i to jednym z bardziej uznanych. Czasami koledzy mówią: „Ten to miał farta! W odpowiednim momencie znalazł się we właściwym miejscu!". Może tak. Ja wierzę, że los jest wypadkową naszych decyzji, nawet najmniejszych. Wyjechałem do Niemiec, mając na koncie role w kilku filmach i spektaklach, ale i ze świadomością, że nie znam słowa po niemiecku, więc nikt mnie tam nie zatrudni. Chciałem podszkolić się wokalnie. Nie planowałem, że będzie to początek międzynarodowej kariery. Ale nie byłem też bezwolnym liściem na wietrze. Podjąłem konkretne decyzje i nie żałuję żadnej.



**Barcelona, Berlin, Madryt, Paryż, Wiedeń, Nowy Jork, Monachium – to dziś mapa pana życia. Różne języki, miasta, kontynenty. Gdzie czuje się pan najlepiej?**

Był czas, gdy najbezpieczniej czułem się w Wiedniu. To moja artystyczna ojczyzna. Ioan Holender, wieloletni dyrektor Opery Wiedeńskiej, zaryzykował dużo, angażując mnie – nieznanego wówczas artystę – do *Pierścienia Nibelunga*. Z dyrygentem Franzem Welserem-Möstem zrobili to po jednym przesłuchaniu i próbie roboczej. Dyrektor Holender wypowiedział wówczas pamiętne słowa: „The star was born" (narodziła się gwiazda). Żartowałem z tego, ale... był to kamień milowy w mojej karierze. Z czasem pojawiły się nowe miejsca. W tym roku dwa miesiące spędziłem w Barcelonie, kolejne dwa w Nowym Jorku. Dla śpiewaka operowego Metropolitan Opera to jedno z najlepszych miejsc na świecie. Wielkim odkryciem był dla mnie Gran Teatre del Liceu w Barcelonie, gdzie występowałem pierwszy raz. Dla mnie przebija Teatro Real w Madrycie, gdzie występowałem wielokrotnie.

**Ma pan czas, by w tych miastach beztrosko włóczyć się po uliczkach, zaułkach, parkach, oglądać zabytki?**

Oczywiście! Jestem fanem chodzenia. Często robię po dziesięć kilometrów dziennie. Są też miasta, w których uwielbiam jeździć na rowerze, jak Wiedeń czy Paryż. W Nowym Jorku podczas ostatniego pobytu przeszedłem Brooklyn Bridge chyba z osiem razy, słuchając muzyki, audiobooków albo rozmawiając przez telefon. Uwielbiam też muzea. MoMA w Nowym Jorku to mój punkt obowiązkowy. Jako wielbiciel Picassa zaglądam często do jego muzeum w Barcelonie i Paryżu. Malarstwo i rzeźba są dla mnie inspiracją w pracy scenicznej.

**A gdzie jest pana dom?**

Z rodziną mieszkamy w Ratingen pod Düsseldorfem. Nadal mam malutkie mieszkanie w Wiedniu, do którego chętnie wracam. Jako artysta wędruję z miejsca na miejsce, z teatru do teatru. Nie przepadam za hotelami, więc szukam mieszkań do wynajęcia. Uwielbiam gotować. Dla siebie, rodziny, gości, więc wożę ze sobą przyrządy kuchenne, w tym ulubione noże. Zabieram też w podróże po świecie rower. Jestem typem człowieka, którego wciąż nosi. Nie wyobrażam sobie pracy w jednym miejscu. Odkąd zostałem freelancerem, żyję w drodze. A w lipcu wybieram się do Sopotu i już zapraszam wszystkich na przedstawienia!

**Przed nami czwarta odsłona Baltic Opera Festival. Wystąpi pan z nową wagnerowską premierą. Dlaczego człowiek, w którego kalendarzu nie ma wolnych dni, wymyślił i zorganizował takie wydarzenie?**

Pomysł narodził się w pandemii, gdy nawet ci z kolegów, którzy początkowo deklarowali, że wreszcie odpoczną, popadali w depresję. Z dnia na dzień odwołano wszystkie wydarzenia. Ludzie zostali bez środków do życia. Wtedy w mojej głowie narodziła się myśl, by znaleźć obiekt pod gołym niebem, który byłby odpowiedni do wystawiania oper. Przypomniałem sobie o cudownej Operze Leśnej w Sopocie i zacząłem działać. Sekundują mi wspaniali ludzie, choć cały czas towarzyszy mi poczucie donkiszoterii. Liczy się jednak, że mogę zaprosić wszystkich na czwartą odsłonę Baltic Opera Festival do Gdańska i Sopotu (2–7 lipca). W tym roku osią festiwalu będzie *Walkiria* Ryszarda Wagnera, arcydzieło prezentowane w 150. rocznicę scenicznej premiery *Pierścienia Nibelunga*. Zapraszam też na polską prapremierę sceniczną *Polskiego wesela* Józefa Beera, produkcji przygotowywanej przez Operę Wrocławską. Motto tegorocznej edycji to „Mity, gusła i zabobony. Opowieści, które budują wspólnotę". Zapowiada się wielkie wydarzenie! ■



eprasa.pl 5b40228b7d



Peloponez, plaża Voidokilia. Reżyser *Odysei*, Christopher Nolan, zdecydował, że nakręci tu monumentalne sceny batalistyczne związane z wojną trojańską. Efekt już wkrótce zobaczymy w kinach.

# *Podróże filmowe*

tekst: MARIOLA WIKTOR

Zwiedzać Paryż śladami serialowej Emily. Kluczyć po zaułkach, w których kręcono *Grę o tron*. Przemierzać greckie plaże i świątynie tropem bohaterów wojny trojańskiej. Set-jetting, czyli podróże szlakiem ekranowych postaci, to jeden z najpopularniejszych trendów wakacyjnych lata, donosi raport *Trends in Travel 2026*. Królują trasy europejskie. A nowym kierunkiem są miejsca związane z *Odyseją* Christophera Nolana, najbardziej wyczekiwanym filmem roku. Oto trzy popularne trasy wyznaczone przez filmowe fabuły.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d



**Kadr z *Odysei*: Matt Damon w roli Odyseusza i Zendaya jako Atena, bogini wojny. Ujęcie powstało na jednej z plaż Peloponezu.**

## PELOPONEZ, CZYLI TRASA ODYSA

Podróżnicze szaleństwo śladami filmowych bohaterów zazwyczaj się zaczyna, gdy tytuł jest już ekranowym hitem. Nowa ekranizacja *Odysei* wywołała to zjawisko jeszcze przed premierą. Jej reżyser, Christopher Nolan, to dziś jeden z najwybitniejszych twórców kina: *Oppenheimer*, *Dunkierka*, *Interstellar*, *Mroczny rycerz*, *Incepcja*… Każdy z jego filmów to wydarzenie (łącznie zdobyły 18 Oscarów!). Nic dziwnego, że *Odyseja* wzbudziła ekscytację na długo przed planowaną na 17 lipca premierą: Matt Damon w roli Odysa, Anne Hathaway – Penelopy, Zendaya i Charlize Theron jako greckie boginie… Widzów intryguje jednak nie tylko gwiazdorska obsada, ale i miejsca, gdzie kręcono spektakularne sceny. Większość z nich znajduje się na Peloponezie, greckim półwyspie położonym między Morzem Jońskim i Egejskim. Turyści już ruszyli na „trasę Odysa", a jednym z odwiedzanych miejsc jest Jaskinia Nestora koło Messenii. Skonstruowano w niej sześciometrową, sterowaną elektronicznie kukłę Cyklopa, który staje na drodze powracającego z wojny trojańskiej Odysa. Wielbiciele Nolana zwiedzają jaskinię, choć filmową instalację zdemontowano po zakończeniu zdjęć. Z niej jadą na plażę Voidokilia (ma kształt greckiej litery omega i uznawana jest za jedną z najpiękniejszych w Grecji), gdzie nakręcono kilka monumentalnych scen batalistycznych *Odysei*.



**Wzgórze Akrokorynt z fragmentami Świątyni Ateny jest scenerią kilku ważnych sekwencji filmu. Anegdoty o pracy ekipy z Hollywood to dziś nowa atrakcja miejsca słynącego dotąd głównie ze starożytnych ruin.**

Kolejnym punktem na trasie jest Zamek Methoni, wenecka twierdza z XIII wieku, położona na zachodnim krańcu Półwyspu Mesyńskiego (część Peloponezu). Widok ze wzgórza na morze i góry zachwycił reżysera. Powstały tu m.in. sceny związane z wojną trojańską. Puentą filmowej wyprawy może być Akrokorynt, wzgórze, na którym zachowały się m.in. fundamenty świątyni Ateny i starożytna twierdza z fortyfikacjami z różnych epok. To, jak ekipa filmowa wykorzystała starożytne budowle, już wkrótce będzie można zobaczyć w kinie. Wybór miejsc dyktował sposób myślenia Nolana: „Zamiast udawać antyk, podepnijmy kamerę pod przestrzeń, która naturalnie odda skalę, ciężar i monumentalność mitycznych czasów. Tu wciąż jest ich duch!". Może warto doświadczyć tego nie tylko w kinie?

Fot. Getty Images, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

## PARYŻ, CZYLI GDZIE BYWA EMILY

Paryż można zwiedzać wieloma szlakami filmowymi. Tylko w 2022 roku w stolicy Francji nakręcono 170 filmów i seriali! Są tu wycieczki dla fanów *Amelii*, *O północy w Paryżu*, *Przed zachodem słońca* i *Moulin Rouge*. Ale ostatnio najpopularniejszym szlakiem stała się „trasa Emily", związana z serialem *Emily w Paryżu*. Zaczęło się od lekkiej opowieści o młodej Amerykance Emily Cooper (Lily Collins), która nad Sekwaną znajduje pracę marzeń w firmie marketingowej i doświadcza paryskiego życia we wszystkich jego odcieniach. Podróż śladem jej przygód zaczyna się na Place de l'Estrapade, w piątej dzielnicy Paryża. W pierwszym odcinku urocza Amerykanka przeprowadza się tam do „chambre de bonne", czyli kawalerki, a dosłownie „pokoju służącej". Niewygody mieszkania w budynku bez windy (ze wspólną toaletą na korytarzu!) wynagradzają jej wspaniałe widoki na Panteon i Sorbonę. Na placyku przed budynkiem jest odwiedzana dziś tłumnie przez turystów fontanna, przy której Emily się zatrzymywała, i kawiarnia, gdzie jadała śniadania. Setki ludzi codziennie robią sobie obowiązkowe selfie z widokiem na kamienicę, w której mieszkała bohaterka, i kwiaciarnię, do której zaglądała. Niedaleko, przy Rue des Fossés Saint-Jacques 8, znajduje się restauracja jej przystojnego sąsiada Gabriela (Lucas Bravo). Nie spotkamy go, bo pod tym adresem znajduje się Terra Nera, knajpka serwująca kuchnię śródziemnomorską. W filmie zamieniła się w Les deux Compères. Za to pod numerem 16 na tej samej ulicy jest prawdziwa Boulangerie Moderne, gdzie Emily zjadła „najlepszy pain au chocolat na świecie". Na „trasie Emily" nie może zabraknąć Atelier des Lumières przy Rue Saint Maur, przerobionego z dawnej odlewni na miejsce multimedialnych projekcji. Tę niezwykłą przestrzeń odkrywają w serialu Emily i Gabriel, podziwiając wspólnie iluminacje dzieł Vincenta van Gogha. Można tam przychodzić przez cały rok. Ducha artystycznego Paryża najmocniej jednak czuć na Montmartrze. Tak przynajmniej uważa Mindy, przyjaciółka Emily. Obie zakochują się w Rue de l'Abreuvoir. To tu w uroczych kawiarniach (szczególnie w Café de Flore) Emily randkuje. A w różowej restauracji La Maison Rose najchętniej jada kolacje z Mindy. W przeszłości bywali tu Edith Piaf, Albert Camus i Pablo Picasso. Ale dziś… to fikcyjna Emily wydaje się postacią, której śladów szukają tu turyści z całego świata. Znak czasu!








**Emily w kwiaciarni Marguerite et capucine. Często „strzelała sobie selfie" z Paryżem w tle. Dziś w tych samych miejscach robią to turyści.**

Fot. Getty Images, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d







**Dubrownik to dziesiątki miejsc związanych z *Grą o tron*. Powyżej dziedziniec klasztorny i scena malowania mapy królestwa Westeros. Niżej: scena na Schodach Jezuickich.**

## DUBROWNIK, CZYLI GDZIE GRANO O TRON

Malownicze plenery Dubrownika widziały niejedną ekipę filmową. *Mamma Mia! Here We Go Again*, *Piraci z Karaibów: Na krańcu świata*, *Robin Hood: Początek* czy *Gwiezdne wojny: Ostatni Jedi*. W każdym z tych filmów pojawiają się ujęcia z chorwackiego miasta, którego sporą część wpisano na Listę światowego dziedzictwa UNESCO. Ale żadna produkcja nie rozsławiła tego miejsca tak jak *Gra o tron*. To tu stworzono mityczną krainę Westeros. Scenografowie amerykańskiej superprodukcji znaleźli w zamkach, kościołach i na uliczkach średniowiecznej twierdzy plany, które imitowały wymyślone królestwo, gdzie o losach ludzi decydowały smoki.

Na Schodach Jezuickich przy Kościele św. Ignacego kręcono słynny marsz wstydu królowej Cersei (Lena Headey). Fort Lovrijenac grał w serialu Czerwoną Twierdzę. Dziedziniec opuszczonego Hotelu Belvedere na obrzeżach Dubrownika był miejscem walki księcia Oberyna (Pedro Pascal) z Gregorem Cleganem – Górą (Hafþór Júlíus Björnsson). Wieża Minčeta (charakterystyczna okrągła baszta) zmieniła się w Dom Nieumarłych. Daenerys Targaryen (Emilia Clarke) wokół murów Dubrownika poszukiwała skradzionych smoków. A przez Bramę Pile wjeżdżał do miasta okrutny Joffrey po koronacji. Ekipa filmowa korzystała też z mniej znanych średniowiecznych zaułków i uliczek, więc spacerując po Dubrowniku, niemal na każdym kroku można poczuć atmosferę serialu. Jego twórcy oryginalne ujęcia łączyli z cyfrowo wygenerowanymi fortyfikacjami, wieżami i dachami. Uczestnicy set-jettów w Dubrowniku często oglądają więc serial ponownie, by bawić się w odróżnianie oryginalnych części miasta od tych „domalowanych" komputerowo. Punktem kulminacyjnym „wyprawy do Westeros" jest wycieczka na wyspę Lokrum, która w serialu zamieniła się w Wolne Miasto Qarth. To tu w klasztorze benedyktyńskim z XI wieku znajduje się replika słynnego Żelaznego Tronu, sprezentowana miastu przez HBO. Mierzącą dwa i pół metra konstrukcję zbudowano z setek połączonych ze sobą mieczy. Niektóre z nich miały już swoją historię. Gdy przyjrzymy się uważnie, dostrzeżemy na tronie… miecz Gandalfa Białego z *Władcy Pierścieni*. Szukanie go to ulubiona zagadka przewodników, którzy oprowadzają dziś grupy turystów z całego świata po „Westeros". ■

Fot. Getty Images, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

 *Anna Jasińska*

# Kino dla wymagających

**19. Festiwal Mastercard Off Camera zaprezentował najlepsze filmy niezależne ze świata. Warto wyszukiwać je w kinach i na platformach streamingowych, bo opowiadają ciekawie o ważnych sprawach. Oto nasze rekomendacje.**

## I ZNOWU CHCE SIĘ ŻYĆ!

Nagroda Publiczności na festiwalu w Wenecji! Starsza kobieta wiedzie dobre życie. Nagle z powodu decyzji córki traci dach nad głową. Przed bezdomnością ma ją uchronić dom opieki. Tylko że Maria Angeles ma na siebie inny pomysł. Taki, który sprawia, że wychodzimy z kina szczęśliwi. Ta historia dodaje otuchy i wzrusza!
*Drugie życie,* reż. Maryam Touzani



**Rewelacyjna Carmen Maura, aktorka Almodóvara, w *Drugim życiu*.**

## KONTUZJOWANA MIŁOŚĆ

Piękna opowieść o krętych drogach, jakimi wędruje uczucie w długoletnim związku. Ane, kobieta po pięćdziesiątce, doświadcza w jednej chwili kilku ciosów od losu. Pozornie beznadziejna sytuacja rozwija się w opowieść o udanej walce o siebie, małżeństwo, relacje z dziećmi. Czy katastrofy życiowe mogą być szansą na szczęście? Wybitna rola Trine Dyrholm, jednej z najlepszych duńskich aktorek.
*Beginnings,* reż. Jeanette Nordahl



**Dramaty, upadki i chwile szczęścia. W *Beginnings* jest wszystko!**

## PORTRET EKSCENTRYCZKI

Realizatorzy pozwolili sobie na twórczą wolność bez granic i… eksperyment się udał. Forma imituje film dokumentalny. Bohaterką jest samotna arystokratka żyjąca w ogromnej rezydencji. To, co początkowo wydaje się czystą groteską i dziwactwem, z każdym epizodem zamienia się w poruszającą historię o pełnej życia kobiecie, która zgubiła jego sens. I wymyśliła projekt, który ma sprawić, że… znów zacznie istnieć. Jest zabawnie i niestandardowo. Kino z wrażliwością i fantazją.
*Lady,* reż. Samuel Abrahams



**Sian Clifford w *Lady* przeszła samą siebie! W każdej scenie zaskakuje.**



**Litewski film *Renovation* zdobył właśnie prestiżową nagrodę.**

## W POSZUKIWANIU SENSU

Zwycięzca 19. edycji Mastercard Off Camera. Młoda para pędzi standardowe życie. Wydają się szczęśliwi, a przynajmniej zadowoleni. Do czasu, gdy w ich domu rozpoczyna się remont kapitalny. Wytrącenie z komfortu (a może letargu?) skłania do zastanowienia, czy i ich egzystencji nie przydałaby się gruntowna renowacja. Może w tym wszystkim nie chodzi tylko o spokój, wygodę i rozrywkę? Czy to, co trudne, okaże się zaskakująco... ożywcze?
*Renovation,* reż. Gabriele Urbonaite



**Anita Sokołowska i Marek Nemec, czyli krótki sen o miłości niespełnionej w filmie *Miłe kobiety*.**

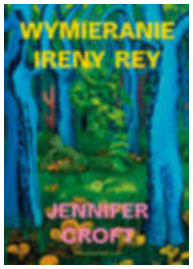
## SZTAFETA KOBIET

Świetny debiut reżyserski Marii Wojtyszko. Dom, w którym mieszkają cztery pokolenia kobiet, jest punktem wyjścia do opowieści o ich miłosnych i egzystencjalnych przesileniach, nadziejach, dramatach. Tragikomiczna, inteligentna, wielowątkowa historia o tym, na ile sposobów życie potrafi nas ograć. I jak mu w tym pomagamy. Świetna rola Anity Sokołowskiej i nagroda dla filmu w kategorii Female Voice.
*Miłe kobiety,* reż. Maria Wojtyszko

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d




## ZNIKAJĄCA PISARKA

Irena Rey jest jedną z najwybitniejszych pisarek na świecie. Od lat do jej domu w Puszczy Białowieskiej przyjeżdża ośmioro tłumaczy, by pod okiem autorki przekładać na inne języki jej książki. Teraz chcą wziąć na warsztat ostatnie jej dzieło *Szarą eminencję*. Z pozoru praca przebiega jak zawsze, ale wszystko się komplikuje, gdy Irena znika bez śladu i zaczynają się dziać rzeczy dziwne. Jennifer Croft, tłumaczka m.in. Olgi Tokarczuk, napisała szaloną powieść, w której nic nie jest tym, czym się wydaje. Zabawną, mroczną, nieoczywistą. Świetna lektura.
Jennifer Croft *Wymieranie Ireny Rey,* Wydawnictwo Pauza

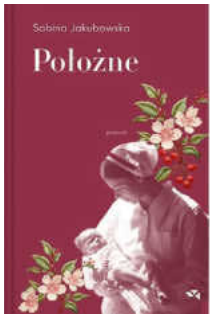
---




## ŻYCIE NA KRAWĘDZI

Zdiagnozowane ADHD, kokainowy nałóg, depresja i wiele ryzykownych zachowań. „To grube historie, o których niewiele osób wie" – mówi Filip Chajzer o swojej nowej, „cholernie osobistej" książce. W trakcie lektury włos jeży się na głowie, że „pan z telewizji" na własne życzenie zafundował sobie taką jazdę po bandzie. Pojawia się myśl: dlaczego dzisiaj wszystko to publicznie wyznaje? Może po to, by dać nadzieję ludziom, którzy – jak on kiedyś – pogubili się, szukając szczęścia na oślep? A może najtrafniejszą odpowiedzią są słowa autora: „Każdy z nas jest niewolnikiem swojego życia, a książka jest o tym, żeby przestać się bać".
Filip Chajzer *Szczęście na kreskę*, Luna

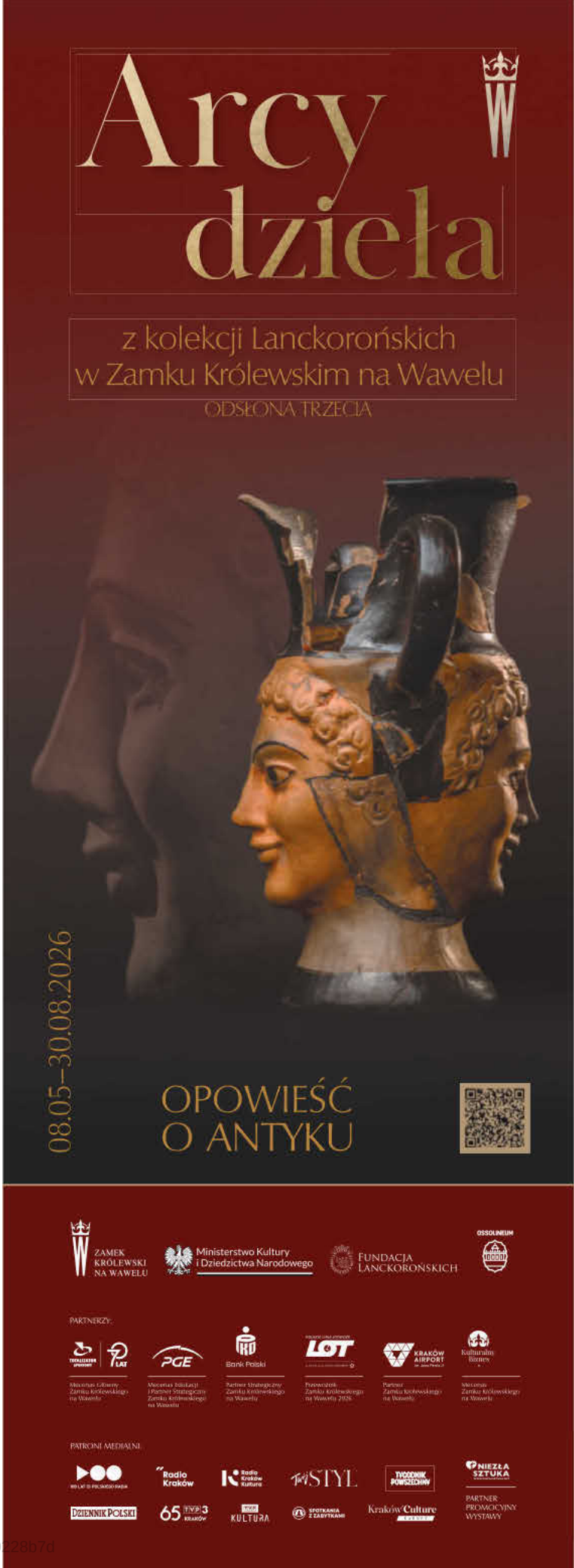
---




## SOLIDARNOŚĆ KOBIET

Rok 1940. Okupacja hitlerowska i fascynujące losy grupy kobiet. Regina, córka Franciszki Diabelec i wnuczka Reginy Perkowej (bohaterek *Akuszerek*, wcześniejszej powieści autorki), zostaje sama w Krakowie. Jej mąż i dwóch synów idą na wojnę, a młodsze dzieci jadą do babki na wieś. Regina jest położną w szpitalu. Mimo mrocznych czasów pomaga kobietom podczas porodów. Czy po wyzwoleniu będzie lepiej? A może nowa rzeczywistość okaże się jeszcze gorsza? Wciągająca opowieść o tym, jak niezwykła siła tkwi w kobietach. O ich solidarności i trudach macierzyństwa.
Sabina Jakubowska *Położne,* Wydawnictwo Relacja

Fot. Materiały prasowe




Reklama

eprasa.pl 5b40228b7d



## JAROCIN W NOWEJ ODSŁONIE

Przez lata kojarzony z ostrą muzyką, dziś stał się miejscem, do którego jeździmy na świetne, nie tylko rockowe koncerty. W tym roku na festiwalu w Jarocinie (16–19 lipca) czeka nas zlot kultowych wykonawców: Lech Janerka, Voo Voo, Closterkeller, Acid Drinkers, Spięty i Dezerter (świętuje 45-lecie). Przyjedzie Kasia Lins z projektem *Obywatelka K.L.*, hołdem dla Grzegorza Ciechowskiego. Wystąpi też… Republika! Po 25 latach przerwy zespół zagra trzy koncerty w ramach projektu *Moja krew, twoja krew*. Upamiętnia on czterdziestą rocznicę premiery filmu pod tym tytułem. Wystąpią twórcy piosenek granych w filmie: Robert Gawliński, Wojciech Waglewski, Darek Malejonek, Paweł Gumola, Tomek Lipiński oraz młodzi twórcy – Mery Spolsky, Krzysztof Zalewski i Szymon Jarmuła. Dobra muzyka i pełnia lata! Szczegóły na stronie *jarocinfestiwal.pl*




## HIPNOTYCZNY PEJZAŻ

Drugi album Dobrawy Czocher, polskiej wiolonczelistki i kompozytorki, znanej również ze współpracy z Hanią Rani. Muzyka odważna, współczesna, a zarazem kontemplacyjna. Inspiracją była przeprowadzka artystki z Warszawy na polskie Wybrzeże. Płyta ma być refleksją nad zmianą, kruchością i nieustannym ruchem, jakim jest życie. Klasyczna wiolonczela spotyka się z perkusyjnymi technikami gry, syntezatorami Mooga, elektroniką oraz głosem Dobrawy (po raz pierwszy sama śpiewa). Jak mówi Czocher: „Woda była moim punktem wyjścia – poetyczną metaforą do eksplorowania stanów skupienia i poszukiwania odpowiedzi na pytanie: Co może wyniknąć z obserwacji bezkresu morza i ciszy nadmorskich lasów?" Zaproszenie do hipnotycznego pejzażu dźwiękowego.



Dobrawa Czocher *State of Matter,* PIAS




## NIEZWYKŁY PAMIĘTNIK

Jakuba Józefa Orlińskiego, światowej sławy kontratenora i artystę nieszablonowego, nikomu nie trzeba przedstawiać. Jest wszechstronny i lubi zaskakiwać. Na płycie *If music…* znajdziemy 17 pieśni i arii trzech barokowych kompozytorów: Purcella, Haendla i Fuxa. Towarzyszy mu tylko pianista, jego wieloletni współpracownik Michał Biel. „Uwielbiam myśleć o albumach jak o stronach z mojego pamiętnika" – mówi Orliński. Ciekawe, co tą płytą opowiada nam o sobie. Tytuł albumu pochodzi z pieśni Purcella z tekstem inspirowanym Szekspirem *If music be the food of love.* Jak wyjaśnia nam sam śpiewak: „Każdy utwór, który wykonujemy na płycie, podsuwa inną odpowiedź na puste miejsce w tytule". Co ma na myśli? Sami posłuchajcie!

Michał Biel, Jakub Józef Orliński *If music…,* Warner Classics

## NOWA MARYLA

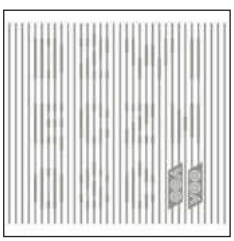
Najlepsze piosenki Maryli! Doskonale znane, ale w nowych aranżacjach Live MTV Unplugged. Świetne podsumowanie wieloletniej kariery wokalistki. Nastrojowa ballada *Remedium* i energetyczne, ponadczasowe hymny: *Małgośka*, *Niech żyje bal* czy *Gaj*, które na stałe wpisały się w historię polskiej muzyki rozrywkowej. Do tego mnóstwo wspaniałych i zaskakujących gości. Usłyszycie Ewę Farnę, Mrozu, Krzysztofa Zalewskiego, Matę, Natalię Szroeder, Lanberry, Misię Furtak, Błażeja Króla i Igora Herbuta. Dzięki nowym aranżacjom Bartka Królika i Marka Piotrowskiego utwory zyskują drugie życie. Może będą towarzyszyły kolejnym pokoleniom słuchaczy?



Maryla Rodowicz *Live MTV Unplugged,* Warner

## WAGLEWSKI I PRZYJACIELE

Najnowszy studyjny album grupy Voo Voo to dziewięć premierowych utworów, w większości autorstwa Wojciecha Waglewskiego. Spokój, melancholia, piękne poetyckie teksty o przemijaniu (a jakże!) i jazzujące, bogate brzmienia. Gitara nastrojowa, delikatna sekcja rytmiczna i dużo przestrzeni na refleksyjne przemyślenia. Goście? Daria ze Śląska, sopranistka Samitra Suwannarit, amerykański raper Antar Jackson. Płytę uzupełniają trzy remiksy przygotowane przez twórców związanych z wytwórnią The Very Polish Cut Outs: *Pejzaż*, *Zuchy* i *Schmoltz*, producenckie interpretacje wybranych utworów. Jednym słowem – dojrzałe piękno!



Voo Voo *Dźwięczność*, e-muzyka

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

 *Joanna Nojszewska*

# Skrzydełka motyli i księżyc w oczach

**Wakacyjny wieczór, zapach zieleni, widok na Zamek Królewski – w takich okolicznościach będziemy zachwycać się tego lata najbardziej romantyczną spośród komedii Szekspira.**






**Anita Sokołowska – Tytania, Grzegorz Małecki w roli Oberona i Wojciech Kalarus jako Spodek. „Twój STYL" z przyjemnością patronuje spektaklowi.**

Trwa noc, pod osłoną której wszystko staje się możliwe. Miłość wystawia rozsądek na próbę, przekracza granice między światem elfów i śmiertelników, łączy niewłaściwe osoby. *Sen nocy letniej* to wiecznie aktualna opowieść o tym, jak śmieszni stajemy się w obliczu zauroczenia, zazdrości czy zawodu miłosnego. „Szekspir napisał sztukę prawdopodobnie jako zamówienie na wesele, w prezencie ślubnym, ona jest totalnie zwariowana" – opowiada w rozmowie z TS Anita Sokołowska grająca Tytanię. Aktorka wraca do szekspirowskiego repertuaru po prawie 20 latach. „Wtedy grałam Ofelię w *Hamlecie* w reż. Kazimierza Dejmka. Inspirowałam się muzyką Björk, sposobem jej oddychania. Teraz mam chęć sprawdzić, czy podobna inspiracja oddechowo-muzyczna może prowadzić Tytanię. Królowa elfów to fantazja, naiwność, swoboda. Wspaniale, że mogę zanurzyć się w nierealny, niczym nieskrępowany świat wyobraźni tej sztuki. Również po kobiecemu cieszę się na tę rolę: wystąpię w pięknej sukni, z orszakiem poddanych. To będzie także spotkanie z pięknym językiem – gramy tekst w przekładzie K.I. Gałczyńskiego. Mam już swoje ulubione frazy. Na przykład królowa mówi do elfów: »zaś skrzydełkami motyli będziecie wywachlowywać księżyc z jego oczu«. Chodzi o to, że go po prostu... obudzą. Ale jak to pięknie powiedziane! I jeszcze jedno: rzadko dziś mamy możliwość powrotu do teatru klasycznego, bo teraz się dużo przepisuje na nowo, uwspółcześnia. A pomysł twórców – Jakuba Krofty i Marii Wojtyszko – zakłada powrót do tradycyjnego teatru szekspirowskiego. Główną oprawą plastyczną będzie nasza fantazja, która u aktorów nie zna granic. Myślę, że to będzie super przeżycie – i dla nas, i dla widzów" – uśmiecha się Anita Sokołowska. Do zobaczenia w zamkowych ogrodach! ■

Fot. Szymon Szcześniak/materiały prasowe

**Szekspir pod gwiazdami? Tak. I gwiazdy w Szekspirze, czyli: Grzegorz Małecki, Anna Dereszowska, Dobromir Dymecki, Anna Smołowik, Bartosz Bielenia.**





eprasa.pl 5b40228b7d



## CERAMICZNE CUDEŃKA

Ptaszki, żubry, ryby. Ale też śpiewaczki, siłacze i kąpiące się panny. W PRL-u były dumnie prezentowane na niejednej meblościance. Teraz możemy sycić nimi oko w Królikarni. Wystawa pokazuje prototypy opracowane w latach 50. w Instytucie Wzornictwa Przemysłowego. Autorzy? Znakomici – to tak zwana Wielka Czwórka: Henryk Jędrasiak, Mieczysław Naruszewicz, Hanna Orthwein i Lubomir Tomaszewski. Ich podstawowym założeniem formalnym była synteza, polegająca na uproszczeniu kształtu przy jednoczesnym zaakcentowaniu typowej cechy modela. Piękne.

*Rzeźba na meblościankę,* Królikarnia, Warszawa, do 25.10

***Gil*, Mieczysław Naruszewicz; *Antylopa gnu* oraz *Sexbomby*, Henryk Jędrasiak**





**Alina Szapocznikow, *Odlewy ust*, druga połowa lat 60.**



## INTYMNA OPOWIEŚĆ

Ciało – źródło naszych przyjemności i zarazem cierpień. Alina Szapocznikow, doświadczona wojną i chorobą, umiała o tym opowiadać. Kraków świętuje stulecie urodzin rzeźbiarki wystawą, która „ma wpłynąć na widza niemal haptycznie – mimo niemożności dotknięcia dzieł sztuki ma stworzyć wrażenie cielesnej bliskości" – pisze kuratorka Agata Małodobry.

*Szapocznikow. Osobista* Muzeum Narodowe w Krakowie, do 23.08



**Trójwymiarowy haft na pasku. W kolekcji są też spektakularne torebki.**

## MODA I SZTUKA

Natalia Grądzka w trakcie studiów na warszawskiej ASP wyjechała na stypendium do rzymskiej Accademia di Belle Arti. Urok tego miasta zainspirował ją do wypracowania autorskiego stylu haftu trójwymiarowego z elementami vintage. Ulubione wzory? Motyle, muszki i inne owady. Piękno z pogranicza mody i sztuki. Więcej na instagramowym profilu @gradzkadesign

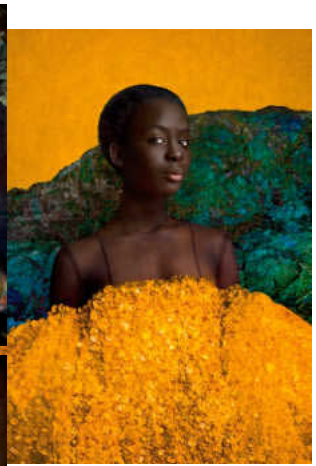
## KOBIECE LOSY

W Gdańsku wystawa o doświadczeniu migracji. Autorski duet tworzą pracujące w Szwecji Amerykanka Sarah Cooper i Austriaczka Nina Gorfer. Punkt wyjścia? Historie 11 kobiet. Pochodzą z Nigerii, Kenii, Somalii, Erytrei, Syrii, Libanu, Afganistanu, Iraku (Kurdystanu) i Iranu. Przedstawiono je w monumentalnych kompozycjach, przywodzących na myśl ikonografię historyczną. Towarzyszą im przedmioty o osobistym znaczeniu – pierścionek, naszyjnik, szal babci.

*Utopia* Muzeum Narodowe w Gdańsku, Zielona Brama, do 31.10







**„Łączymy fotografię, tkaninę i elementy malarskie, aby oddać złożoność ludzkiego doświadczenia" – mówi współautorka prac Sarah Cooper.**

Fot. Muzeum Narodowe w Warszawie/© Instytut Wzornictwa Przemysłowego, Anna Olchawska, © ADAGP, Paris. Courtesy The Estate of Alina Szapocznikow | Galerie Loevenbruck, Paris, materiały prasowe, Cooper & Gorfer



eprasa.pl 5b40228b7d



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

# Zdolna nieznajoma

## To jeszcze jeden żywot „historioodporny", którego trzeba dowodzić niczym istnienia egzoplanet, obserwując jego oddziaływanie na świat. Znamy chyba więcej dzieł Olgi Slom niż faktów z jej życia.

Jej obrazy są zwykle pełne światła. Szczególnie w nadmorskich pejzażach lubiła, jak kilka dekad wcześniej impresjoniści, zestawiać błękity z żółciami. A zatem słona woda, przeglądające się w niej niebo i ochrowa lub pomarańczowa żółć skał czy piasku. Wiedziała, że to zestawienie wywoła napięcie i niemal wprawi obraz w ruch, „niebieskie" będzie się wycofywać, „żółte" przeć ku nam, oglądającym. Podpisywała się „Olga Slom". Swojskie dla naszych oczu, wschodnie dla Francuzów imię i dość osobliwe nazwisko. A w zasadzie jego kawałek. To, co zostało, gdy od nazwiska odcięto nadmiar kłopotliwych, niezbyt „frankofońsko" złożonych głosek. Tu i ówdzie źródła podają: Slomszynska. W Polsce zapisano by: Słomczyńska, tak jak zwał się jej dziadek Stanisław. Ale gdy się rodziła w 1881 r., Polski nie było. To w związku z nieobecnością ojczyzny na mapach Stanisław, oficer, musiał szukać szczęścia na paryskim bruku. Olga urodziła się jednak w Szwajcarii, w Vevey. Położona nad Jeziorem Genewskim „perła szwajcarskiej riwiery" dała schronienie ojcu Olgi, André (a więc Andrzejowi), gdy skazany we Francji na karę śmierci salwował się ucieczką. Był jednym z tych, którzy wiosną 1871 r., tuż po pruskim oblężeniu Paryża, sprawili, że miasto powstało w krwawym zrywie. Gdyby nie ucieczka przed wymiarem sprawiedliwości, nie byłoby zapewne André (dołączyłby do tysięcy ofiar represji wymierzonych w komunardów), gdyby zaś André nie znalazł schronienia w Vevey, nie byłoby Olgi – tam bowiem artysta rewolucjonista poznał przyszłą żonę, Helwetkę Emmę Blanc. O życiu Olgi wiemy mało. Jej losy trzeba rekonstruować na podstawie lakonicznych wzmianek, poszlak i cudzych biografii, przede wszystkim mężczyzn, dla których historia, która wcale nie zawsze była kobietą, okazała się łaskawsza. Nie wiemy, jak Olga wyglądała, czy odziedziczyła raczej subtelne rysy ojca, jego lekko falujące – jak dowodzi zachowane zdjęcie – włosy, niewielki nos? Wiadomo, że André był jednym z jej nauczycieli. Podobnie jak mistrz secesyjnego stylu, Szwajcar Eugène Grasset oraz pejzażysta rozmiłowany w prowansalskich widokach Jean-Baptiste Duffaud. Zapisywana czasem z rozpędu do grupy artystek Polek nad Sekwaną, raczej „nie utrzymywała kontaktów z krajem przodków po mieczu ani z Polonią we Francji". Malowała nie tylko pejzaże, ale też portrety i martwe natury. Wraz z plejadą twórców, jako jedna z niewielu kobiet w tym licznym gronie, wykonała ilustracje do albumów z serii *Wielka wojna oczami artystów*. Dołączyła do tych, którzy swą sztuką mobilizowali do boju za Francję. Nie było to wydawnictwo antywojenne, ale z gatunku tych krzepiących narodowego ducha. Na ilustracji Olgi Slom widzimy scenę powitania na Gare du Nord. Stęskniony żołnierz na przepustce unosi swe dziecko, za chwilę czule obejmie go uradowana żona. To jeszcze nie happy end, ale jakby jego zapowiedź. Żołnierz ma ciemną brodę, krótszą niż André na zdjęciu z połowy lat 70. XIX w. Czy zaangażowanie patriotyczne Olgi było jakąś formą ekspiacji za ojca komunarda, jednego z tych, na których przez lata patrzono podejrzliwie, jak na wrogów wewnętrznych? ■



**Olga Slom, *Dziewczynka w czerwonej sukience*, pastel, Muzeum Villa la Fleur, kolekcja Marka Roeflera**

Fot. Paweł Piotrowski, Muzeum Villa la Fleur, kolekcja Marka Roeflera

Korzystałem z ustaleń Marii Muszkowskiej, dokonanych przy okazji pracy nad wystawą i katalogiem *Kobiety Montparnasse'u, 2018*, Muzeum Villa la Fleur, kuratorzy Maria Muszkowska, Artur Winiarski



eprasa.pl 5b40228b7d

# piękne życie

*kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design*


***Czułość dla czułków*** Entomolożka przekonuje, że warto polubić owady (s. 124)

***Cuda-wianki*** Dlaczego fascynujemy się dawną kulturą słowiańską? (s. 138)

***Kolacja na cztery zmysły*** Sztuka łączenia smaku i formy, czyli fine dining (s. 154)

***Oaza spokoju*** Co warto wiedzieć o urządzaniu sypialni, by dobrze spać (s. 162)

***W co się pakujesz?*** Lekarz medycyny podróży pomaga uniknąć kłopotów (s. 166)


Fot. Dariusz Gorajski/Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d



## *Poczuj lato*

**Jak wypoczywać w Polsce blisko natury? Pasjonatka wędrówek podpowiada, gdzie szukać wrażeń** **(s. 132).**

eprasa.pl 5b40228b7d



# *Czułość dla CZUŁKÓW*

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK

eprasa.pl 5b40228b7d



Powolne chrząszcze są wdzięcznym obiektem do obserwacji dla początkujących.

Fot. Getty Images

Czasem gryzą nas i kąsają albo nie pozwalają spokojnie pójść na spacer, dlatego nie za wszystkimi przepadamy. Warto jednak spojrzeć na owady łagodniej, przyjrzeć się im z bliska i poznać lepiej. Są bardziej inteligentne, wrażliwe i potrzebne, niż nam się wydaje, przekonuje Justyna Kierat, biolożka i entomolożka.



eprasa.pl 5b40228b7d



Mrówki, muchy, komary czy modliszki – insekty z bliska zachwycają. Aparat lub smartfon z funkcją makro sprawdzi się lepiej niż lupa.





# PAJĄK TO POŻYTECZNY LOKATOR, OCZYSZCZA DOM Z ROZTOCZY I MOLI. MOŻE POZWOLISZ MU MIESZKAĆ ZA SZAFĄ?



Skłonność do lęku przed niektórymi zwierzętami jest ewolucyjna, czyli wrodzona. Może się ujawnić, zwłaszcza jeśli od dziecka słyszeliśmy, że są niebezpieczne i wstrętne.

**Twój STYL: Nie chciałabym popełnić faux pas: czy owady można nazywać robakami?**

**Justyna Kierat:** Niektórzy się na to oburzają, ja niespecjalnie, chociaż dla biologa rzeczywiście robak nie jest synonimem owada. Potocznie określa się tak stworzenia należące do bezkręgowców, najczęściej owady. Wbrew częstemu przekonaniu pająki nie są owadami, a pajęczakami, kuzynami kosarzy czy kleszczy. Najłatwiej odróżnić je po liczbie odnóży: owady mają ich sześć, a pająki osiem. Wszystkie należą do grupy zwanej stawonogami.

**Jest pająk zyzuś tłuścioch, motyl wydłubka oczateczka... Skąd te zabawne, urocze nazwy?**

Każdy opisany na świecie gatunek musi mieć nazwę naukową: łacińską, dwuczłonową. Nazwy lokalne, w językach narodowych, nie są obowiązkowe i niektóre gatunki nie mają ich wcale, a inne przeciwnie – mają po kilka. Czasem odzwierciedlają one cechę wyglądu lub biologii danego gatunku. Trzy lata temu

Fot. Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d

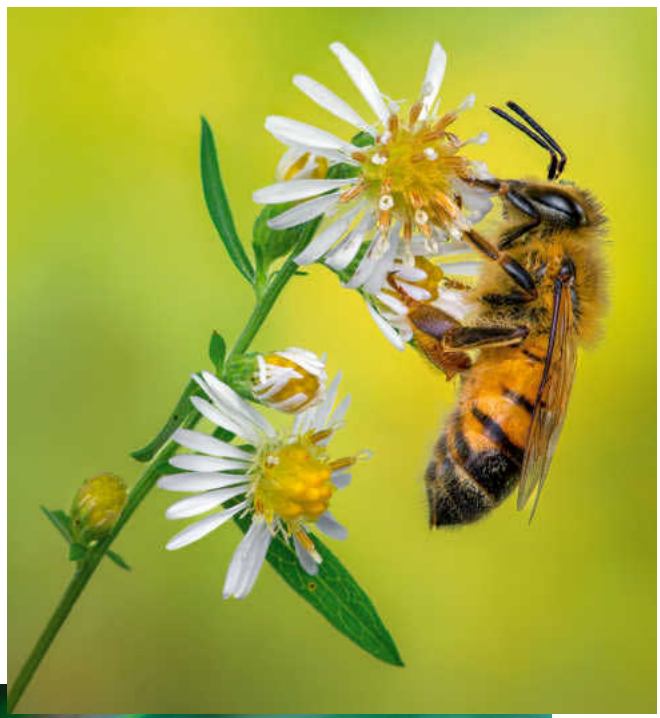


po raz pierwszy odnotowaliśmy w Polsce obecność pewnego trzmiela, który nie miał nazwy polskiej. Kolega, który jako pierwszy go zaobserwował, nazwał go „trzmiel ciepluszek", bo to owad dobrze czujący się w cieplejszym klimacie, występujący w południowo-wschodniej Europie. Ale czasem nazwa wprowadza w błąd: na przykład pszczolinka podbiałówka zbiera pyłek tylko z wierzb, nie z podbiału.

**Specjalizuje się pani w pszczołach. Większości z nas wydaje się, że to jeden gatunek, a jest ich...**

W Polsce blisko 500, na świecie około 21 tysięcy, a szacujemy, że jeszcze kilka tysięcy jest nieopisanych. Najbardziej znaną pszczołą jest oczywiście miodna. Czasem możemy usłyszeć od pszczelarzy nazwy takie jak krainka, włoszka czy buckfast, ale są to rasy i linie w obrębie tego jednego gatunku. Do bardziej znanych ludziom gatunków dzikich pszczół należy murarka ogrodowa i trzmiele. Z kolei o wałczatkach czy pseudosmuklikach mało kto słyszał, choć wcale nie są rzadkie.







**Choć wydają się podobne, kosarz nie jest pająkiem, bzyga pszczołą, a pasikonik konikiem polnym. O przynależności do gatunku często decyduje liczba nóg lub skrzydeł.**

**Ale pszczoły to niejedyni zapylacze?**

Do tej grupy należy wiele innych zwierząt. Oprócz pszczół także inne błonkówki: osy, mrówki czy gąsieniczniki. Ale również muchówki, owady z jedną parą skrzydeł – w tym bzygi, spośród których wiele gatunków naśladuje wyglądem pszczoły i osy. Poza nimi motyle, w tym ważne, choć niedoceniane motyle nocne, czyli ćmy. Zapylają też chrząszcze: dziś w tej roli wydają się nie mieć dużego znaczenia, a były głównymi zapylaczami, zanim na Ziemi pojawiły się pszczoły.

**Ekolodzy alarmują, że liczba zapylaczy spada, a jednocześnie słyszymy, że pszczół miodnych jest nadmiar. O co chodzi?**

Ważna jest zarówno liczebność, jak i różnorodność zapylaczy. Pszczoła miodna jest dziś na ogromną skalę hodowana przez ludzi, stała się w zasadzie zwierzęciem gospodarskim, jak kury czy krowy. W efekcie w niektórych miejscach jest jej za dużo w stosunku do dzikich zapylaczy, z którymi konkuruje o pokarm, czyli nektar i pyłek z kwiatów. Gdy pożywienia jest mało, dzikie gatunki mogą przegrywać rywalizację z pszczołą miodną. Badania, które pokazywałyby zmiany w populacjach dzikich zapylaczy, są trudne do wykonania. To dlatego, że liczebność owadów podlega naturalnym wahaniom, które trzeba odróżnić od spadków długofalowych. Mimo to dysponujemy wynikami prac naukowych, które wskazują na niepokojące spadki liczebności i różnorodności zapylaczy. Winne są temu między innymi zanieczyszczenie środowiska, utrata naturalnych siedlisk owadów, intensywne rolnictwo i stosowane w nim pestycydy oraz zmiany klimatyczne.

Fot. Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d

**Czy jako jednostki możemy coś zrobić? Ma znaczenie, co posadzimy na balkonie albo w ogródku?**

Oczywiście, samym ogródkiem nie uratujemy planety, ale każde działanie mądrze wspierające zapylacze ma znaczenie, bo pozwoli poprawić byt owadów żyjących w naszej okolicy. Wystarczy rzadziej kosić trawnik i pozwolić, by rosły na nim dzikie gatunki roślin, a szybko zauważymy, że zapylaczy i innych owadów będzie więcej. Możemy też założyć małe oczko wodne czy zostawić w ogrodzie trochę martwego drewna. Jest jeszcze inny dobry skutek takich działań – uważność na przyrodę. To ekologiczna mikroedukacja i dla dzieci, i dla dorosłych. Gdy społeczeństwo ma większą świadomość, może wywierać też wpływ na dużą skalę, na przykład wybierając władzę, której zależy na ochronie przyrody.



**Lato dostarcza nam najwięcej okazji do bliskich spotkań z insektami. O ile zachwycamy się motylami czy konikami polnymi, to komarem lub kleszczem już niekoniecznie. Mają jakieś zalety?**

Nawet gatunki, które wydają się bezużyteczne lub uciążliwe dla człowieka, mogą być ważne w przyrodzie – choćby stanowić pokarm dla innych zwierząt. Pasożytnictwo i wywoływanie chorób również pełnią istotną funkcję, regulując liczebność żywicieli. Może wydawać się to okrutne, ale natura właśnie taka jest – współistnieją w niej zarówno altruizm, jak i brutalność.

**Raczej nie zastanawiamy się, czy zabić komara lub kleszcza, ale w przypadku pająków często mamy ten dylemat.**

Niezależnie od tego, z jakim „robalem" mamy do czynienia, warto zadać sobie pytanie, czy naprawdę musimy go zabijać. Jeśli mucha wleci do mieszkania, możemy ją trzepnąć ścierką i pewnie nic wielkiego się nie stanie. Ale możemy też ją wypuścić. Niech żyje dalej albo stanie się pokarmem dla ptaka. Co ciekawe, w przypadku pająków wypuszczenie ich na zewnątrz nie zawsze oznacza „uratowanie". Nie wszystkie trafiają do naszych domów przypadkiem – niektóre po prostu w nich żyją, żywiąc się drobnymi owadami i innymi bezkręgowcami obecnymi nawet w najlepiej wysprzątanych mieszkaniach. O ile zabicie pojedynczego pająka, muchy czy osy nie wpłynie na populację tych gatunków, o tyle działania na większą skalę – jak opryski ogródków czy całych miejscowości – mogą wyrządzić przyrodzie poważne szkody. Tym bardziej że pestycydy nie działają wyłącznie na organizmy, których chcemy się pozbyć, lecz także na wiele innych gatunków, również tych uznawanych za pożyteczne.

**O dobrym człowieku mówimy, że „muchy by nie skrzywdził". Czułość wobec najmniejszych stworzeń może wpływać na naszą wrażliwość wobec innych?**

Wierzę, że nawet pojedyncze akty „litości" mają znaczenie dla kształtowania naszych postaw – pozwalają spojrzeć na owady czy pająki jak na istoty żyjące obok nas, a nie coś, czego trzeba się pozbyć. Wspomniane wcześniej „domowe" pająki mogą być świetnym sposobem na oswajanie dzieci z tą częścią przyrody. Można nadać pająkowi imię i pozwolić mu mieszkać gdzieś za szafą albo w kącie pokoju. Oczywiście nie każdy musi lubić pająki. Niektórzy się ich boją lub brzydzą – i to też jest w porządku. Nie musimy kochać wszystkich elementów natury. Warto jednak zastanowić się, czy odebranie życia jest konieczne i czy nie da się rozwiązać sytuacji inaczej. Tam, gdzie to możliwe, współistniejmy z przyrodą pokojowo albo wybierajmy rozwiązania powodujące jak najmniej cierpienia. Przykładowo: zamiast lepu na owady załóżmy moskitiery. Pozwalają wietrzyć mieszkanie o dowolnej porze bez obawy, że do środka wlecą osy, szerszenie czy komary. Dobrze jest szukać rozwiązań jak najmniej nieprzyjemnych dla obu stron. Owady nie są maszynkami sterowanymi wyłącznie instynktem, ich życie wewnętrzne jest bardziej skomplikowane, niż mogłoby się wydawać.

**OWADY KIERUJĄ SIĘ NIE TYLKO PROSTYM INSTYNKTEM. PSZCZOŁY MAJĄ DOSKONAŁĄ PAMIĘĆ, A NAWET POTRAFIĄ SIĘ BAWIĆ!**

**Co zadziwiło w nim panią najbardziej?**

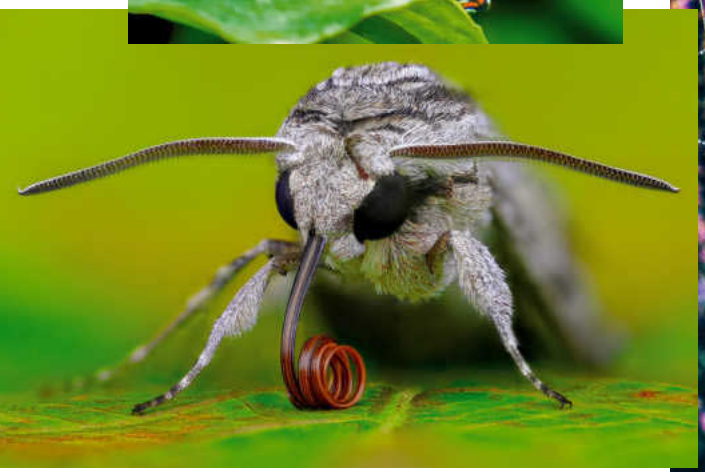
Niedawno media obiegła informacja o odkryciu, że trzmiele potrafią się bawić. A przecież zabawa jest uznawana za umiejętność charakterystyczną dla zwierząt o wysokim poziomie inteligencji i zdolności poznawczych! Tymczasem okazuje się, że trzmiele też ją posiadają. Pszczoły świetnie orientują się w przestrzeni: badania wykazały, że zapamiętują charakterystyczne obiekty mijane po drodze, dzięki czemu potrafią wracać z kwiatów do swojego gniazda. Mają też zdolności niezwykłe z ludzkiego punktu widzenia: wyczuwają pole

Fot. Krystian Zapotoczny



eprasa.pl 5b40228b7d











**Co to za robaczki? Odpowiedzi najlepiej szukać w aplikacji iNaturalist – wystarczy dodać zdjęcie, które przeanalizuje sztuczna inteligencja, a zweryfikują inni miłośnicy przyrody i naukowcy.**

elektryczne. Podczas lotu pszczoła ociera się o powietrze, co powoduje, że jej ciało i włoski ładują się dodatnio. Kwiaty są zazwyczaj naładowane ujemnie. Gdy pszczoła siada na kwiecie, ładunki się zerują i taka sytuacja utrzymuje się przez krótki czas – mniej więcej taki, jakiego potrzeba, by roślina uzupełniła pobrany przez owada nektar. Pszczoły potrafią wyczuwać pola elektrostatyczne wokół kwiatów, co pomaga im rozpoznać, czy kwiat był niedawno odwiedzany i warto na nim usiąść, czy szukać dalej.

**Jak najlepiej obserwować owady?**

Wystarczy wyjść na łąkę lub do miejskiego parku i zobaczyć, co tam żyje. To zawsze niespodzianka! Wdzięcznym obiektem obserwacji są na przykład trzmiele – duże, puszyste i kolorowe. Zachwycać potrafią również motyle – wiele gatunków można rozpoznać z daleka. Przedstawicieli prostoskrzydłych – jak pasikoniki, koniki polne czy świerszcze – możemy nie tylko obserwować, ale także słuchać wydawanych przez nie dźwięków. Chrząszcze odwiedzające kwiaty są z kolei dość powolne, co pozwala uniknąć frustracji związanej z ciągłą ucieczką obserwowanego osobnika. Odradzam próby brania owadów do rąk: mogą się one skończyć ugryzieniem lub użądleniem, a także uszkodzeniem samego stworzenia. Na początku przygody z entomologią obserwacja i fotografowanie w zupełności wystarczą. ■

Fot. Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d




# *Motylem jestem*

**Mieniące się tęczowym blaskiem pancerzyki chrabąszczy, malarskie wzory na skrzydłach ciem, antropomorficzne „twarze" ważek, czułki i matematyczna symetria kształtów – owadzia natura intryguje nie tylko entomologów, nadających im zabawne nazwy jak złodziejaszek rypidełko czy psotnik książkowy. Świat insektów inspiruje także ilustratorów, projektantów biżuterii i przedmiotów użytkowych.**

**1** kolczyki ze stali szlachetnej 83 zł, Apart **2** mobilna zawieszka Butterfly Dance 120 zł, Studio Roof **3** srebrny pierścionek Skarabeusz 479 zł, W.Kruk **4** uchwyt do mebli 900 zł, Circu **5** otwieracz do butelek 115 zł, At Home in the Country **6** kieliszek 40 zł, Kew Gardens **7** pin konik polny z kolekcji Plantis 280 zł, Orska **8** złoty pierścionek Dragonfly 497 zł, Yes **9** torebka 430 zł, Fable England **10** dekoracja ścienna 399 zł, Studio Roof

Fot. materiały prasowe



GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 5b40228b7d




Regenerująca pielęgnacja
włosów **z esencją bursztynową**

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl 5b40228b7d



# Poczuj LATO

wysłuchała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK

**Gdy zakochamy się w naturze, będziemy chcieli ją chronić – wierzy Aneta Chmielińska, pasjonatka wędrówek, autorka książki *Dzikoprzewodnik po Polsce* oraz podcastu *Dzikoprzygody*, w którym opowiada o niesamowitościach przyrody. Przeszła i przejechała rowerem tysiące kilometrów. Wie, dokąd się wybrać, by doświadczyć lata wszystkimi zmysłami – jego kolorów, zapachów i dźwięków.**



Fot. GettyImages

eprasa.pl 5b40228b7d



Kiedy szłam dwa tysiące kilometrów amerykańskim szlakiem Pacific Crest Trail – o którym zamarzyłam po obejrzeniu filmu *Dzika droga* z Reese Witherspoon – spotykani po drodze wędrowcy z różnych krajów pytali: „Gdzie w Polsce warto wybrać się w naturę?". Mogłam opowiadać bez końca! Wtedy pojawiła się myśl, by napisać o tym książkę. Po powrocie do domu spotkałam się ze znajomym przyrodnikiem. Zastanawialiśmy się, dlaczego Polacy tak często wyjeżdżają za granicę, podczas gdy wciąż mamy tyle do odkrycia na miejscu. Stwierdziliśmy, że wiele osób może po prostu nie wiedzieć, dokąd wyruszyć. Wyprawy, które opisuję w *Dzikoprzewodniku*, to zbiór moich doświadczeń. Nie każdą trzeba powtórzyć w całości, można dostosować plan do siebie. Proponuję nie tylko trasy, snuję też opowieści o miejscach i przyrodzie. Oraz daję praktyczne wskazówki, bo zakochać się w przyrodzie jest dużo łatwiej, gdy zadbamy o poczucie bezpieczeństwa i komfort.

### *ROWEREM wzdłuż Bałtyku*

Polski fragment biegnącego wokół morza międzynarodowego szlaku R10 liczy 588 kilometrów, od Świnoujścia po Piaski. Trasa pozwala nasycić się morskimi widokami, jedzie się też przez lasy i pola. Można skorzystać z noclegów w pensjonatach lub pól namiotowych – nie wolno biwakować na plażach. To jednak opcja dla ambitnych. W rodzinnym gronie łatwiej pokonać szlak Mierzei Wiślanej, 50 kilometrów między Zalewem Wiślanym a Zatoką Gdańską. W książce znajdziesz też pomysł na wyprawę szlakiem morskich latarni.

**BY PRZEJECHAĆ CAŁE POLSKIE WYBRZEŻE ROWEREM, WYSTARCZY DZIEWIĘĆ DNI. ŚREDNIO TO 70 KM DZIENNIE.**

### *WĘDRÓWKA Głównym Szlakiem Beskidzkim*

To najdłuższy górski szlak w Polsce, liczący prawie 500 km. Trasę od Ustronia w Beskidzie Śląskim do Wołosatego w Bieszczadach polecam tym, którzy lubią chodzić po górach, ale bez tłumów jak na Giewoncie czy przy Morskim Oku.
Tu na każdym odcinku – a można wybrać dogodny fragment – znajdziemy coś ciekawego. Ja na jednym z postojów odkryłam wodospad ze świetlikami! Można nocować w namiocie, ale przy szlaku są też schroniska. Rozmowy przy herbacie po całym dniu wędrówki są wyjątkowe. Nawet gdy telefony łapią zasięg, ludzie odkładają je na bok, by ze sobą pobyć. Wyobrażam sobie, że tak właśnie spędzali lato nasi rodzice, a wieczorne spotkania mają klimat jak kilkadziesiąt lat temu. Lubię wędrówki w towarzystwie, bo miło jest dzielić się z kimś zachwytem, jednak najczęściej wyruszam sama. Mam czas dla siebie: mogę zdystansować się do codzienności, zastanowić, co dla mnie ważne. Badania potwierdzają: umysł pracuje efektywniej, kiedy maszerujemy.

### *SPŁYW TRATWĄ po Biebrzy*

To tutaj miałam najbardziej dojmujące poczucie, że są jeszcze w Polsce miejsca, gdzie przyroda jest całkiem dzika. Choć tratwa nie kojarzy się z czymś solidnym, te na Biebrzy to pływające wielofunkcyjne domki. Wszystko się składa i rozkłada – coś, co było ławą, może stać się stołem lub łóżkiem. A najbardziej ekscytujące jest to, że na tratwie można spędzić noc! Miejsca wystarczy dla sześciu osób. Biebrzański szlak wodny liczy 100 kilometrów, ale nie trzeba pokonywać go w całości. Niektórzy rezerwują tratwę tylko na kilka godzin, żeby zobaczyć, jak jest. Polecam wynajmowanie jej w więcej niż dwie osoby, by nie za bardzo się zmęczyć. Tratwę wprawia się w ruch, odpychając od dna długim drewnianym drągiem. A wokół słychać tylko plusk wody i śpiew ptaków...

### *OBSERWACJA PTAKÓW w Żywkowie*

W tej warmińskiej wsi bocianów jest cztery razy więcej niż ludzi. Komórka nie działa, słychać tylko klekot. Gniazda zobaczysz wszędzie – na dachach, słupach, kominach i w koronach drzew. Lubię przyjeżdżać tu wiosną, kiedy bociany wracają do kraju, ale też w drugiej połowie lipca, gdy młode uczą się latać. I słuchać opowieści miejscowych przyrodników. Zabierz lornetkę.

Fot. Aneta Czapla/materiały prasowe, Getty Images, stock.adobe.com, Irek Dorożański/Forum



eprasa.pl 5b40228b7d



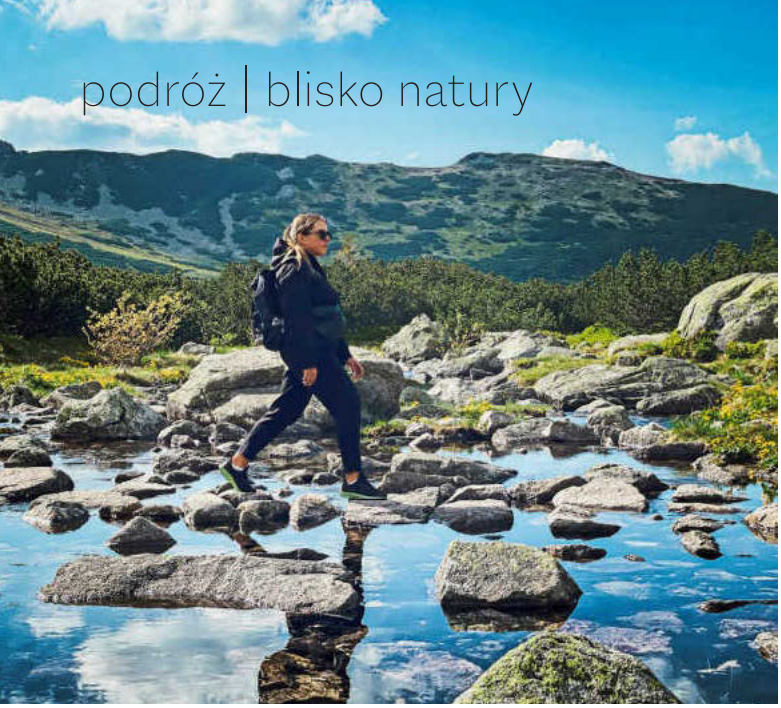






**Im bardziej otacza nas technologia, tym bardziej potrzebujemy od niej odpoczynku. Kontakt z naturą pomaga zachować równowagę i dobre samopoczucie. Jeden urlop w roku to za mało – rozwiązaniem są weekendy blisko natury. Ważne, by znaleźć na to czas jak najczęściej.**

eprasa.pl 5b40228b7d





### *LETNI WOLONTARIAT w Tatrach*

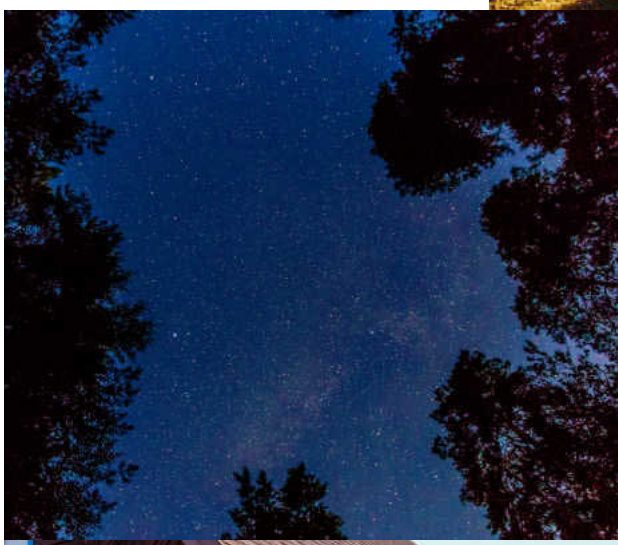
Dawniej ludzie celebrowali każdą zmianę pory roku. Dziś żyjemy w takim pośpiechu, że często nawet tego nie zauważamy. Ostatniej wiosny wzięłam udział w wolontariacie – kiedy wszyscy siedzieli w biurach, ja przenosiłam przez jezdnię żaby, które w pierwszym wiosennym słońcu migrują do miejsc rozrodu, często ginąc pod kołami aut. Polecam wakacyjne wolontariaty, które oferuje Tatrzański Park Narodowy. Można na przykład spędzić dwa tygodnie na Kasprowym Wierchu. W zamian za nocleg i wyżywienie dbamy o bezpieczeństwo i czystość na szlaku. Spędzamy czas w górach, a jednocześnie robimy coś pożytecznego.

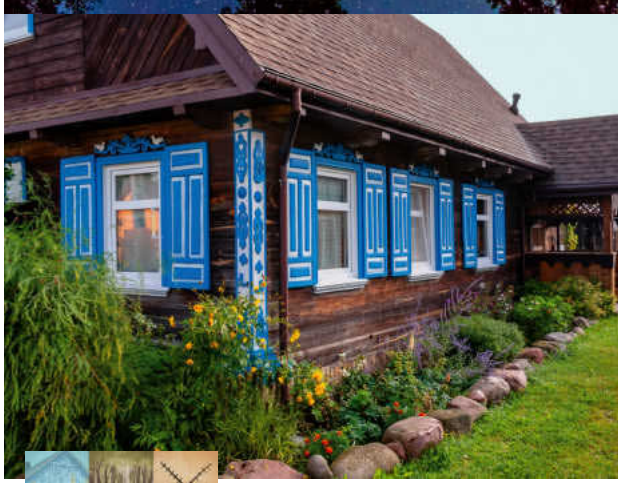
### *ŚWIT na Wrzosowiskach Kłomińskich*

To największe w Polsce, na Zachodnim Pomorzu, zajmuje 900 hektarów! I choć popularność zyskały u nas pola lawendy, na których latem odbywają się klimatyczne koncerty, rodzime wrzosowiska są dla nich równie spektakularną alternatywą. Najlepszy moment na wyprawę tutaj to druga połowa sierpnia i początek września, kiedy rozkwitają wrzosy. Idealną porą na zdjęcia jest wschód słońca. Równie dobrą – zachód, choć wtedy zwykle będzie więcej innych turystów. Z drewnianej wieży widokowej można zobaczyć całe miejsce z góry. Co roku na wrzosowisku pszczelarze stawiają ule. Na pamiątkę warto zabrać słoik lokalnego miodu drahimskiego o konsystencji galaretki i leśnym posmaku. Wrzosowiska można znaleźć też w innych regionach kraju.



## WRZOSOWISKA SPOWITE PORANNĄ MGŁĄ PRZYPOMINAJĄ SZKOCKI PEJZAŻ.





### *NOC SPADAJĄCYCH GWIAZD w Parku Ciemnego Nieba*

Pochodzę z Torunia, może dlatego pociągają mnie „astronomiczne" przygody. Zawsze chciałam wybrać się na sierpniową Noc Perseidów w Bieszczadach i w zeszłym roku w końcu mi się udało. Dobrym pomysłem było zarezerwowanie domku z przeszklonym dachem. Już wcześniej próbowałam obserwować nocne niebo, ale nigdy nie wytrzymywałam zbyt długo – po godzinie zaczynałam marznąć, a szyja bolała mnie od zadzierania głowy. Doświadczenie kończyło się szybciej, niżbym chciała... Mając domek, można oglądać niebo na zewnątrz, ale też w każdym momencie schować się do środka i obserwować spadające gwiazdy przez szklany dach. Dla mnie najpiękniejszy spektakl natury.




**Aneta Chmielińska, *Dzikoprzewodnik po Polsce. 50 wypraw dla wielbicieli opowieści o naturze* (wyd. Buchmann)**



eprasa.pl 5b40228b7d



Fot. Getty Images, stock.adobe.com, materiały prasowe

### *ZANOCUJ w lesie*

To rozpoczęty kilka lat temu Program Lasów Państwowych, dzięki któremu każdy może przenocować w jednym z 425 nadleśnictw w Polsce. Biwaku do dziewięciu osób nie trzeba zgłaszać, a jedynie przestrzegać zasad: nie pozostawiać śmieci, ognisko rozpalać w wyznaczonych miejscach, nie niszczyć roślinności, rozkładając namiot. Spanie w takim miejscu dla niektórych może być lekcją odwagi – nocą słychać trzaski, szelesty i szumy, które pobudzają wyobraźnię. Warto zachować spokój: większość dźwięków to nie zwierzęta, lecz odgłosy, które wydają... rośliny. Kiedy temperatura spada, drewno gałęzi i pni reaguje na chłód, kurcząc się. Powstają naprężenia, które skutkują trzaskiem. Zwierzęta wyczuwają ludzi z daleka i raczej nas unikają. Trzeba tylko pamiętać, by szczelnie zamykać jedzenie, które mogłoby skusić je zapachem. Nic nie tuli do snu tak dobrze, jak szum drzew dookoła.

### *ZIELARSTWO na Podlasiu*

Pasjonatom dzikich roślin polecam Krainę Otwartych Okiennic. To trzy wsie w dolinie Narwi, które słyną z kolorowych chat i ogrodów pełnych malw i prawoślazu. Okolicę można zobaczyć w ciągu jednego dnia, pokonując piechotą 15-kilometrową pętlę przez pola, wiejskie drogi i łąki. Warto wgrać sobie aplikację, np. Wirtualny Atlas Roślin, lub zabrać książkowy przewodnik po ziołach, a może nawet notes na własny zielnik. W Ziołowym Zakątku wypić napar, umówić się na masaż, a potem spędzić noc w domku w pniu drzewa. Pod koniec lipca w pobliżu odbywa się Ethno Festiwal Czeremcha, który przyciąga miłośników folkloru. Z Warszawy na miejsce jedzie wtedy bezpłatny skład Kolei Mazowieckich.




Reklama

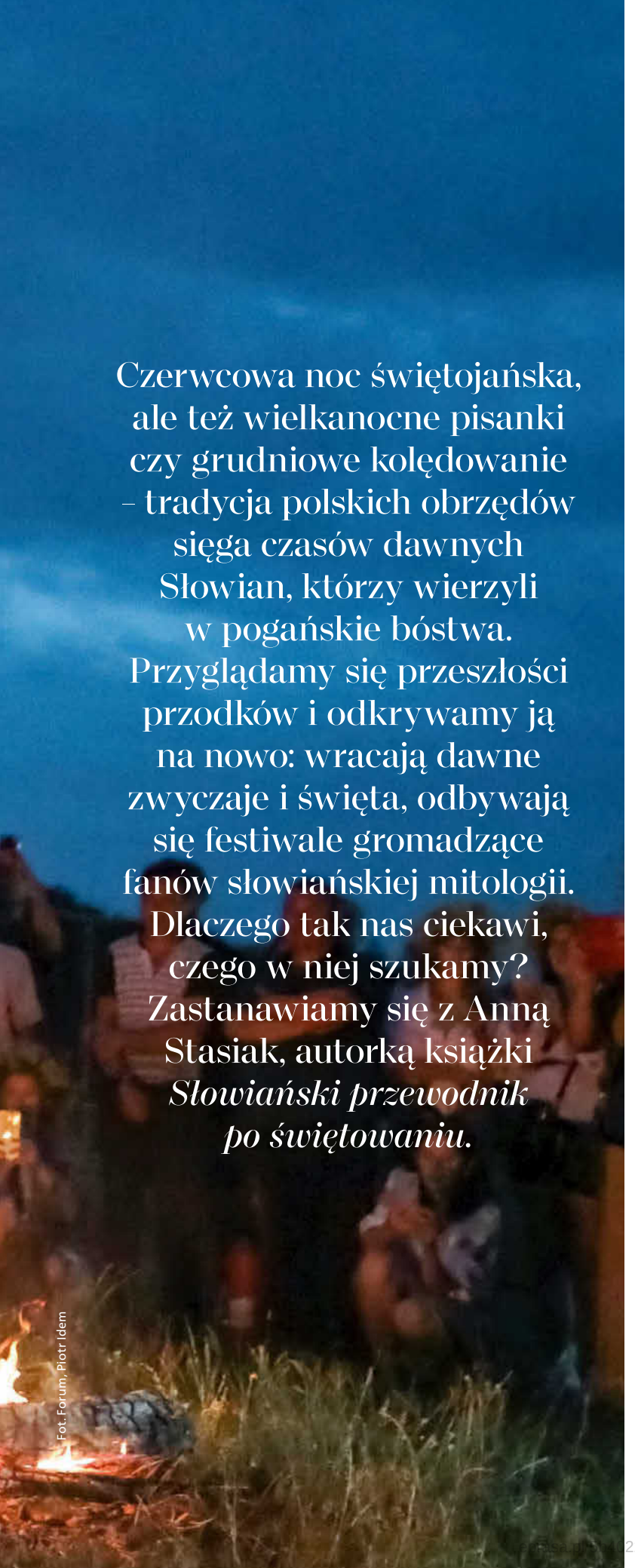

eprasa.pl 5b40228b7d



# Cuda WIANKI

rozmawiała: MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK

eprasa.pl 5b40228b7d



Fot. Forum, Piotr Idem

Czerwcowa noc świętojańska, ale też wielkanocne pisanki czy grudniowe kolędowanie – tradycja polskich obrzędów sięga czasów dawnych Słowian, którzy wierzyli w pogańskie bóstwa. Przyglądamy się przeszłości przodków i odkrywamy ją na nowo: wracają dawne zwyczaje i święta, odbywają się festiwale gromadzące fanów słowiańskiej mitologii. Dlaczego tak nas ciekawi, czego w niej szukamy? Zastanawiamy się z Anną Stasiak, autorką książki *Słowiański przewodnik po świętowaniu.*



***ANNA STASIAK***
**Etnografka i socjolożka, w mediach społecznościowych (@slowianski.przewodnik) popularyzuje wiedzę na temat szeroko pojętej Słowiańszczyzny. Opowiada o wierzeniach przedchrześcijańskich, ich obecności w folklorze i naszej współczesnej codzienności.**

**Twój STYL: Znamy mitologię grecką i rzymską, a mało wiemy o naszej, słowiańskiej. Czy to nie dziwne?**

**Anna Stasiak:** Dawni Słowianie, a mówimy tu o V–X wieku, nie znali pisma, więc nie zostawili opisów swoich wierzeń. Archeolodzy trafiają na przedmioty związane z kultem, ale na ich podstawie nie da się wiele powiedzieć. W średniowiecznych kronikach pojawiają się okruchy informacji. Ich autorami często byli pisarze chrześcijańscy, pochodzący z Zachodu, posługujący się innym językiem. Mogli przeinaczać nazwy bóstw, nie rozumieć tego, co widzieli. Pogańską kulturę postrzegali jako gorszą, barbarzyńską. Umniejszali jej znaczenie lub przeciwnie – ubarwiali opowieści. Obraz życia, zwyczajów i wierzeń dawnych Słowian jest więc rozproszony, przypomina puzzle z różnych pudełek. Pomocne są porównania międzykulturowe: należymy do ludów indoeuropejskich, których tradycje mają wiele wspólnego. Część obrzędów sprzed ponad tysiąca lat przetrwała do dziś: noc świętojańską obchodzi się nie tylko w Polsce, ale też w Hiszpanii i Szwecji. Rozpalanie ognisk, tańce, wianki z kwiatów – zwyczaje wszędzie są podobne.

**Ile słowiańskich mitów jest w naszych świętach?**

Zaskakująco dużo. Już średniowieczne pisma synodalne zakazywały „pogańskiego" oblewania się wodą czy kolędowania, co dowodzi, że te zwyczaje mają ponad tysiąc lat. Sposoby uprawy i hodowli nie zmieniały się aż do XX wieku, a wraz z nimi część praktyk duchowych. Nikt nie chciał ryzykować odejścia od „mądrości przodków". Pod wpływem chrystianizacji obrzędy zmieniły tylko znaczenie, ale nie formę. Przykładem jest wieczerza wigilijna – przez wieki kapusta z grochem czy pszenica z makiem były jedynymi dostępnymi zimą pokarmami, z których można było przygotować ucztę na tzw. Szczodre Gody –



228b7d







**Od lewej: drewniana replika posągu Światowida na Białej Górze niedaleko Choroszczy (Narwiański Park Narodowy); Żywia, domniemana bogini życia i płodności, ilustracja Stanisława Jakubowskiego; *Marzanna* Zofii Stryjeńskiej, z cyklu *Bożki słowiańskie*, Muzeum Narodowe w Warszawie**

święto przesilenia zimowego, graniczny czas między porami ciemną i jasną. Dziś na Boże Narodzenie możemy jeść wszystkie dania świata, a mimo to stawiamy na stole dawne proste potrawy na przetrwanie. To pokazuje, jak silnie zakorzeniony jest zwyczaj. A skoro nawet my nie potrafimy go zmienić, mając tyle alternatyw, co dopiero nasi przodkowie, którzy nie mieli innego wyboru.

**W kogo lub w co wierzyli dawni Słowianie?**

Mamy fragmentaryczne źródła. Na wschodniej Słowiańszczyźnie do najważniejszych postaci należał Perun – bóg nieba i burz, Weles – bóg bydła i zaświatów, i Mokosz – bogini ziemi i deszczu. Swaroga kronikarze porównywali z greckim bogiem ognia i kowalstwa Hefajstosem, a Dadźboga z Heliosem, bogiem słońca. Na zachodzie, u Słowian połabskich, wyznawano bóstwa wielotwarzowe: Świętowita, Trzygłowa i Rugiewita, odpowiedzialne za urodzaj i powodzenie wojennych wypraw. Słowiańskich bóstw raczej nie więziono w murach – funkcję kościoła pełniła natura. Bóstwa miały kryć się w drzewach, stąd ich kult, który pod różnymi postaciami przetrwał do dziś – od podłaźniczki (słowiańskiej choinki) przez wierzbowe bazie w wielkanocnej palmie po zielonoświątkowe strojenie domów gałązkami brzozy.

**Czy Słowianie obchodzili święta w podobnym czasie jak my?**

Nie mieli kalendarza we współczesnym rozumieniu. Opierali się na fazach Księżyca i kluczowych momentach w roku, jak przesilenia i równonoce. Można więc mówić bardziej o okresach niż dniach. Z pojawieniem się chrześcijaństwa i kalendarza dawne praktyki stopniowo włączano do świąt liturgicznych, którym przypisano już konkretne daty.

**Czemu służyły obrzędy Słowian tysiąc lat temu?**

Miały przyziemne cele, przede wszystkim zapewnienie urodzaju. Wierzono, że człowiek jest mikrokosmosem, a świat makrokosmosem. W związku z tym ludzkie działania przekładają się na naturę, np. oblewanie wodą przywołuje deszcz. Czasem szczególnie intensywnych praktyk magicznych była wiosna. Dla nas to przyjemna pora, bo robi się ciepło i zielono, ale dawniej ludzie cierpieli największy głód – zapasy były na wyczerpaniu. Choć dziś Marzannę kojarzymy z pożegnaniem zimy, dla naszych przodków była symbolem płodności. Palili ją, by z zaświatów oddziaływała na naturę. Ma to związek z tym, że Słowianie stosowali ciałopalenie zmarłych – wierzyli, że po śmierci trzeba całkowicie zniknąć z tego świata, by przejść na „drugą stronę".

**W POWROCIE DO KORZENI SZUKAMY BEZPIECZNEJ PRZYSTANI W NIESPOKOJNYCH CZASACH.**

**Jaki stosunek do takich rytuałów miał Kościół?**

Początkowo surowo je potępiał. Jednak gdy kazania nie przynosiły skutku, słowiańskie święta i obrzędy zaczęto włączać do kalendarza liturgicznego. Przykłady: podczas zimowej kolędy Słowianie zakładali maski i stroje zwierząt kojarzonych z siłą i zdrowiem, chodzili po domach i śpiewali pieśni życzeniowe, za które dostawali zapłatę od gospodarzy. Wraz z chrystianizacją pojawiły się pieśni o Dzieciątku

Fot. East News, Muzeum Narodowe w Warszawie



eprasa.pl 5b40228b7d





**Wiosenny zwyczaj topienia Marzanny, dzieci ze wsi Malnia w gminie Gogolin na Opolszczyźnie; kartka wielkanocna z 1937 roku, przedstawiająca śmigus-dyngus; Dziady Noworoczne, dawniej ważny obrzęd na koniec starego i początek nowego roku nadal kultywowany w Beskidzie Żywieckim.**

oraz kolędowanie księży. Słomie, która kiedyś oznaczała dobrobyt i miała przywoływać obfite plony, przypisano skojarzenie z ubóstwem stajenki. Kościół szybko zrozumiał, że ludowych zwyczajów nie da się wykorzenić, zaadaptował je więc do formy katolickiej.

**Nasze święta nadal się zmieniają. Czy pani jako etnografki nie bulwersuje, że dziś obchodzimy walentynki albo Halloween?**

Choć walentynki nie mają wiele wspólnego z obrzędami słowiańskimi, nie widzę sensu w potępianiu zwyczaju, który przynosi ludziom radość. Natomiast Halloween, które wywodzi się od Celtów, jest podobne do słowiańskich Dziadów. W obu kulturach wierzono, że z końcem lata granica między światem martwych i żywych się zaciera, a dusze przenikają do świata ludzi. By zapewnić sobie ich przychylność, dawni Słowianie przygotowywali dla zmarłych posiłki i rozpalali ogniska. Wraz z chrystianizacją Dziady zastąpił Dzień Wszystkich Świętych i Zaduszki – dziś odwiedzamy groby i zapalamy znicze.

**Ale dziwi nas, że Meksykanie podczas Día de los Muertos odwiedzają cmentarze z muzyką i jedzeniem.**

Robili to kiedyś również Słowianie, a na Polesiu i na wschód od naszej granicy nadal ucztuje się na cmentarzach, symbolicznie dzieląc się pokarmem ze zmarłymi. To wszystko pokazuje, że Zaduszki i Halloween mają wspólne korzenie, tylko rozwinęły się inaczej. Tymczasem krytykujemy kostiumy wkładane 31 października, a podziwiamy kolędników, choć ich maski też mogą budzić dreszcze. Oburzamy się na „cukierek albo psikus!", a zapominamy, że beskidzcy przebierańcy też nie stronią od hałasu i psot.

**Niedługo mamy ważne słowiańskie święto, dawniej noc kupały, dziś świętojańską.**

Kościół powiązał Sobótkę z chrztem Jezusa i Janem Chrzcicielem zapewne dlatego, że oba te obrzędy odbywały się nad wodą. Najważniejszym elementem nocy kupały był ogień, ziemski odpowiednik słońca. Musiał być „żywy" – nie wolno było używać krzesiwa, należało wzniecić go, pocierając drewnem o drewno. Tylko taki miał działać oczyszczająco i zapewniać płodność. A gdy ognisko wygasało, żarzące się węgielki roznoszono do domów i na nowo rozpalano od nich paleniska, by zapewnić sobie dobroczynną moc.

**Pamiętam z dzieciństwa, że przed sobótką rodzice zabraniali nam kąpieli w rzece.**

To też słowiański ślad: wierzono, że wchodząc do rzeki czy jeziora przed nocą kupały, można paść ofiarą demona, topielca. Woda była przez Słowian postrzegana jako przestrzeń między światem ziemskim i pozaziemskim, siedlisko niespokojnych dusz, które nie zaznały pochówku. Wierzyli, że w noc kupały zmarli nareszcie odchodzą w zaświaty i wody przestają być niebezpieczne dla ludzi.

**A po co zaplatano wianki?**

Sobótka była tzw. momentem granicznym w roku, kiedy należało zabezpieczać się przed nieczystymi siłami. Ochronną moc przypisywano roślinom, jak bylica, głóg czy pokrzywa, którymi przybierano domy. Ochronę zapewniać miały też wianki. Dziewczęta zaplatały je z ziół i kwiatów. Musiały to być konkretne gatunki – zainteresowanym tym tematem polecam *Słowiańską magię ziół* Karoliny Lisek. Wianki służyły jednak przede wszystkim wróżbom matrymonialnym. W końcu życie toczyło się nie tylko wokół pola, ale też rodziny – status matrymonialny był niezwykle ważny. Bycie starą panną czy starym kawalerem nikomu nie przynosiło chwały – nie było miejsca na indywidualizm, człowiek samotny mógł nie przetrwać zimy. Bezdzietność postrzegano z kolei

Fot. Forum, Polona, East News



eprasa.pl 5b40228b7d



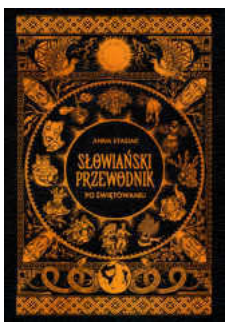


**Od lewej: święto Rękawki na Kopcu Kraka i bóstwo Weles – władca zaświatów; Hanna Dola *Leszy w lesie*; Noc kupały to ważne święto ludowe nie tylko w krajach słowiańskich (tu: obchody w Kijowie, 2025 rok), rytuały – wianki, ogniska, tańce, śpiewy – wszędzie są podobne.**

jako zły omen dla urodzaju. Każda dziewczyna najbardziej życzyła więc sobie męża. Wianek puszczony na wodę w sobótkową noc miał być przepowiednią. Jeśli odpłynął wartko, był to znak prędkiego ślubu, może nawet zaraz po żniwach. Bo choć dziś sezonem weselnym jest lato, dawniej w tym czasie nie było mowy o zabawie. Wszyscy ciężko pracowali w polu, a wesela urządzano jesienią, gdy zapełniały się spichlerze. Utknięcie wianka w nurcie zapowiadało dłuższe oczekiwanie lub przeszkody w miłości. Najgorsze było jednak jego zatonięcie – zwiastowało staropanieństwo lub inne nieszczęście.

**Pamiętam jeszcze legendę o kwiecie paproci...**

Znalezienie tego magicznego kwiatu w noc świętojańską miało przynosić bogactwo, szczęście w miłości i rozumienie mowy zwierząt. Szukali go więc i chłopcy, i dziewczęta, a po zmroku młodzi zapuszczali się razem do lasu. Duchownych to przerażało, posądzali wiejską ludność o urządzanie orgii. Pamiętajmy jednak, że w tamtych czasach dla Kościoła nieczyste były nawet tańce, śpiewy i klaskanie. Dowodów na szczególną rozwiązłość tej nocy nie ma, ale utarło się, by nazywać sobótkę „słowiańskimi walentynkami". Choć moim zdaniem bardziej przypominały je wiosenne pisanki. Słowianie przypisywali jajkom szczególną moc. Wkładali skorupki do ziemi, myli się w wodzie z jajkami, toczyli nimi po bydle i noworodkach, by były równie „krągłe". Dziewczęta malowały pisanki i wręczały je chłopcom w dowód uczucia, a im więcej, tym lepiej – młoda kobieta pokazywała w ten sposób, że jest płodna, pełna życia, gotowa do roli żony i matki.




**Anna Stasiak *Słowiański przewodnik po świętowaniu* (Wydawnictwo Insignis)**

**Ślady słowiańskich mitów widać w polskiej sztuce. Kiedy ludowe tradycje weszły na dwory, do malarstwa i literatury?**

Wraz z zaborami odkryto, że chłop też człowiek i warto go wykorzystać nie tylko do pracy na roli lub walki w czasie powstania. W XIX wieku w teren ruszyli pierwsi starożytnicy, czyli badacze zafascynowani kulturą ludową. Miała ona służyć podbudowaniu przekonania, że jesteśmy warci tego, by odzyskać niepodległość, skoro polski naród ma tak długą historię i tradycję. Kazimierz Wóycicki był jednym z pierwszych folklorystów, którzy spisywali ludowe opowieści. Potem zajęli się tym, już bardziej metodycznie, etnografowie tacy jak Oskar Kolberg i Kazimierz Moszyński. W literaturze zaczęło się od Mickiewicza i Słowackiego, którzy w swoich romantycznych utworach jak *Dziady* czy *Balladyna* starali się naśladować kolegów z Zachodu, idealizujących wieś i naturę. Wsią zafascynowani byli też Tetmajer, Wyspiański czy Rydel, którzy ożenili się z chłopkami. Malczewski przedstawiał na obrazach rusałki i topielice, a Stanisław Jakubowski podjął jedną z pierwszych prób narysowania panteonu bóstw słowiańskich na podstawie średniowiecznych kronik. W ten nurt wpisywała się również twórczość Witolda Pruszkowskiego. Później, w dwudziestoleciu międzywojennym, fantastyczne rysunki bóstw i pogańskiej strony naszych świąt tworzyła Zofia Stryjeńska. Ale też Marian Wawrzeniecki, nazywany malarzem wiedźm i czarownic, czy rzeźbiarz i malarz Stanisław Szukalski, który łączył słowiańską mitologię z art déco.

**Po wojnie słowiańską kulturą zafascynowali się... komuniści.**

Upatrzyli w niej idealne narzędzie dla socjalistycznej propagandy. Władze chciały w ten sposób promować słowiańską jedność i przyjaźń z bratnimi narodami. Nowym osiedlom i ulicom na Ziemiach Odzyskanych, zwłaszcza na Pomorzu,

Fot. East News, Hanna Dola, Getty Images, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d





**Przedwojenna kartka świąteczna autorstwa malarza i grafika Wacława Boratyńskiego; Jacek Malczewski *Rusałki* – Słowianie wierzyli, że dusze młodo zmarłych kobiet w porze kwitnienia zboża i kwiatów wychodzą z wody i pojawiają się między ludźmi, uwodząc młodzieńców.**

nadawano nazwy słowiańskich bóstw i władców, stąd mieliśmy liczne osiedla Wandy i Piasta czy ulice Swaroga i Jarowita. Z okazji 1000-lecia Państwa Polskiego stawiano pomniki Światowida ze Zbrucza, m.in. ten, który do dziś znajduje się pod Wawelem.

**Potem na dekady „słowiańskie duchy" odeszły w zapomnienie.**

Po upadku systemu kultura ludowa kojarzyła się Polakom z przymusem i siermięgą. Folklor w jego sztucznej, scenicznej wersji wydawał się nam czymś zacofanym. Zmęczeni własnymi tradycjami i zwyczajami, całkowicie je odepchnęliśmy i bezkrytycznie przyjęliśmy kierunek na Zachód. Inne, lepiej rozwinięte kraje nigdy się własnego folkloru nie wyrzekły. Austriacy, Norwegowie czy Szwedzi mają w szafach stroje narodowe i z dumą wkładają je na święta. U nas dopiero teraz obserwujemy podobny trend – ludowe elementy pokazują się we współczesnych stylizacjach, inspirują się nimi projektanci. Nareszcie wyleczyliśmy się z kompleksów. Ale za powrotem do słowiańskiej kultury stoi też coś więcej: poczucie zagrożenia, przytłoczenie globalizacją i nostalgia za ostatnim pokoleniem, które pamięta koszenie łąk i dojenie krów. Szukamy w niej bezpiecznej przystani i własnej tożsamości.

**Co roku przybywa słowiańskich wydarzeń. Gdzie się wybrać?**

Polecam szczególnie Konwent kultury rodzimej SLAVNI w skansenie chorzowskim, który odbywa się w ostatni weekend kwietnia. Słowiańskie atrakcje można też znaleźć w Skansenie Archeologicznym Karpacka Troja w Trzcinicy, w Osadzie Słowiańskiej Sławutowo, w Raciborskim Grodzie Średniowiecznym czy na Ostrowie Lednickim, a to tylko kilka przykładów. Warto sprawdzać, co dzieje się w lokalnych instytucjach kultury: muzeach, skansenach, na zamkach, w zrekonstruowanych grodziskach. W czerwcu wiele z nich organizuje noc kupały. I choć współcześnie ma bardziej instytucjonalny charakter niż dawniej – częściej bierzemy w niej udział jako widzowie niż uczestnicy – to i tak lepiej, niż gdyby tradycja miała zaniknąć.

## *Etnolato*

**FESTIWAL FOLKOWISKO ŁUKIEM KARPAT**
**Gorajec (Roztocze), 9–11 lipca**

**FESTIWAL SŁOWIAN I WIKINGÓW**
**Wolin (Pomorze Zachodnie), 31 lipca–3 sierpnia**

**REAKCJA SŁOWIAŃSKA**
**Sosnowiec (Śląsk), 7–9 sierpnia**

**FESTIWAL MITOLOGII SŁOWIAŃSKIEJ**
**Funka (Bory Tucholskie), 21–23 sierpnia**

**Czy podoba się pani serial *1670*?**

Bardzo! Z zadowoleniem przyjęłam obecność rusałek i Baby Jagi. (*śmiech*) Oczywiście nie jest to rekonstrukcja historyczna, tylko parodia, więc motywy słowiańskie zostały użyte wybiórczo i dla efektu komediowego. Nie spodobał mi się za to serial *Krakowskie potwory*. Wspaniale, że interesujemy się słowiańską kulturą, ale powinniśmy dbać, by jej nie zafałszowywać. Czerpmy wiedzę z dobrych źródeł. Polecam klasykę: *Mitologię Słowian* Aleksandra Gieysztora, dzieła Oskara Kolberga i *Kulturę ludową* Kazimierza Moszyńskiego. Oraz *Polską demonologię ludową* Leonarda Pełki, od której zaczęła się moja pasja do Słowiańszczyzny. Dla tych, którzy szukają przystępnej lektury, napisałam *Słowiański przewodnik po świętowaniu*. A dla dzieci *Słowiańskie stwory*, rodzimą wersję elfów i trolli. Nasze strzygi i kikimory też są wspaniałe! W książce nie tylko o nich opowiadam, ale też wyjaśniam, skąd się wzięły. I że za ich postaciami kryją się... ludzkie lęki. A każdy sposób jest dobry, by je oswoić. ■

Fot. Polona



eprasa.pl 5b40228b7d

# Schłodzenie



**MICHAŁ RUSINEK**
**Bywa tłumaczem, pisuje książki, wykłada na UJ, prowadzi Fundację Wisławy Szymborskiej. Mieszka w Krakowie, ale sporo podróżuje, a z podróży zawsze wraca z jakimś nadbagażem. Najczęściej w postaci anegdoty.**

***Czas nastał upalny,*** więc należy się orzeźwić — na przykład zimowymi anegdotami. Moja babcia mieszkała w Zakopanem, na pierwszym piętrze przedwojennego drewnianego domu. Tam też niegdyś mieszkał ojciec i stryj, dopóki nie wyjechali na studia – jeden do Krakowa, drugi do Łodzi. Mieszkanie było spore, więc babcia wynajmowała pokoje tzw. letnikom. Wśród jej gości byli Skaldowie, wybitny reżyser filmów dokumentalnych Jerzy Bossak czy malarz Jerzy Mierzejewski (którego żona, Krystyna, uczyła mnie wymawiać „r", z czym miałem problemy, a właściwie „pjoblemy"). Babcia prowadziła bogate życie towarzyskie, organizowała tzw. brydżyki i chodziła na herbatki, a kiedy spędzałem u niej wakacje i ferie – chadzałem na owe herbatki razem z nią. Zaprzyjaźniłem się z jej przyjaciółmi i kiedy poszedłem do szkoły, nie bardzo umiałem zaprzyjaźnić się z rówieśnikami. Wydawali mi się dziecinni i mało interesujący.

***Bardzo lubiłem odwiedzać*** państwa Barcikowskich. Pan Janusz był przedwojennym szwoleżerem, znał generała Bolesława Wieniawę-Długoszowskiego i opowiadał mi mnóstwo ciekawych historii – ku przerażeniu swojej żony i mojej babci – o różnym stopniu przyzwoitości. Nauczył mnie nawet pewnej piosenki, którą nadal pamiętam, a której tekst wprawiłby dziś w zakłopotanie nawet najwulgarniejszych raperów. Oprócz tego był adwokatem i architektem amatorem: zaprojektował sobie dość niezwykły dom na Gubałówce. Chodził po Zakopanem w tyrolskim kapelusiku, a jeździł trabantem. Miał dwa foksteriery. Kiedy wyjeżdżał z domu, musiał je zamykać, bo – jako psy myśliwskie na małą zwierzynę – chętnie polowały na opony auta. Było to niebezpieczne dla nich, a także dla opon, towaru wówczas deficytowego.

***Nic tak nie wyostrza wzroku jak podglądanie zakazanych fotografii.***

***Pewnego razu*** babcia postanowiła zapisać mnie na kurs jazdy na nartach. Znalazła instruktora, umówiła. Musiałem mieć jakieś sześć lat. Dzień przed pierwszą lekcją zaprosili ją na herbatkę znajomi, którzy chcieli pochwalić się córką, wówczas studentką. Poszliśmy razem. Posadzono mnie nie przy stole, ale gdzieś dalej. Znajomi babci usiłowali bowiem pokazać jej zdjęcia córki z tak zwanej śmiałej sesji – w taki sposób, żebym ich nie zobaczył. Nie było to proste, bo mieszkanie nieduże, a ja wzrok miałem wówczas sokoli. Poza tym nic tak nie wyostrza wzroku, jak wizja zakazanych zdjęć.

***Zobaczyłem niewiele,*** ale to, co zobaczyłem – artystyczne czarno-białe akty – głęboko mną wstrząsnęło. Poczułem, że oto trafia mnie grom z jasnego, zakopiańskiego nieba! Jak na dzisiejsze standardy były to zapewne zdjęcia pruderyjne, ale dla mnie wówczas rzucenie na nie okiem przez ułamek sekundy było pierwszym w życiu doznaniem o charakterze estetycznym i erotycznym zarazem. Sporo mnie kosztowało, żeby się po nim pozbierać. Zasnąłem tej nocy tylko dlatego, że usilnie starłem się myśleć o tym, iż następnego dnia zacznę lekcje narciarstwa.

***Kiedy rano zostałem zaprowadzony*** na stok, babcia przedstawiła mnie instruktorowi, który, po pierwsze, okazał się instruktorką. A po drugie – dziewczyną, której akty zobaczyłem poprzedniego dnia. W kombinezonie zapiętym pod szyję wyglądała wprawdzie całkiem inaczej, ale ja i tak, zawstydzony, cały czas odwracałem od niej wzrok. Nie da się brać udziału w lekcjach jazdy na nartach, nie patrząc na instruktora czy instruktorkę. Ja jednak naprawdę nie mogłem na nią patrzeć! Po pierwszej, nieudanej lekcji oboje zrezygnowaliśmy z kolejnych. I właśnie dlatego nigdy nie nauczyłem się dobrze jeździć na nartach. ■

Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl



eprasa.pl 5b40228b7d


Jenny
SOLARIS
porcelana.pl
ĆMIELÓW
1790



# Owocowe rozkosze

przepisy i zdjęcia pochodzą z książki
*COMFORT FOOD PEŁEN SŁODKICH WSPOMNIEŃ*
autorstwa *DIANY KOWALCZYK*
prowadzącej instagramowy profil @mientablog

Urocze malutkie poziomki, soczyste maliny, brudzące palce czarne jagody i kwaśne wiśnie. Nareszcie są! Zostaną z nami na (zbyt) krótko, więc cieszmy się nimi. Na desery z owocami do ogrodu pełnego kwiatów zaprasza Diana Kowalczyk, autorka instagramowego profilu @mientablog.


*Lody jagodowo-sernikowe*




*Chłodnik owocowy*


*Jagodzianki*

Fot. Diana Kowalczyk



eprasa.pl 5b40228b7d













eprasa.pl 5b40228b7d



*Biszkopciki z bitą śmietaną i poziomkami*

sa.pl 5b40228b7d



## *Lody jagodowo-sernikowe*

**SKŁADNIKI**
**(na 3 porcje)**

2 żółtka, 25 g cukru pudru, 100 ml mleka, 200 g jagód, 200 g serka homogenizowanego waniliowego, 330 ml schłodzonej śmietanki 30%

DODATKOWO (OPCJONALNIE)
czekolada rubinowa i liofilizowane maliny (do obtaczania), puder jagodowy (do posypania)

Żółtka utrzyj z cukrem pudrem na puszystą masę. Stopniowo dodawaj mleko, cały czas ucierając. Wlej do garnuszka i gotuj na małym ogniu, często mieszając. Gdy masa zgęstnieje, odstaw ją do ostudzenia. Jagody zmiksuj z serkiem homogenizowanym. Śmietankę ubij na sztywno. Połącz wszystkie trzy przygotowane masy i wymieszaj dokładnie, ale delikatnie. Jeśli masz maszynkę do lodów, użyj jej (urządzenie mrozi i napowietrza składniki w tym samym czasie, co nadaje deserowi kremową konsystencję i zapobiega powstawaniu kryształków lodu). Jeśli nie masz maszynki, przelej masę do pojemnika i wstaw do zamrażarki na co najmniej cztery godziny. Co godzinę przemieszaj widelcem, by pozbyć się kryształków lodu. Brzegi wafelków możesz obtoczyć w roztopionej czekoladzie rubinowej i w liofilizowanych malinach, a lody podawać posypane pudrem jagodowym.



## *Chłodnik owocowy z makaronem naleśnikowym*

**SKŁADNIKI**
**(na 2 porcje)**

MAKARON NALEŚNIKOWY
110 g mąki orkiszowej jasnej
160 ml mleka
60 ml wody gazowanej
1 jajko
15 g cukru
20 ml oleju

CHŁODNIK
150 g jagód
350 g truskawek
200 ml zimnej maślanki
40 g miodu
kilka kostek lodu
(zrezygnuj z nich, gdy używasz mrożonych owoców)

DO PODANIA:
2 łyżki jogurtu naturalnego
borówki i truskawki
jadalne kwiaty

Składniki na naleśniki zmiksuj na gładką masę. Smaż cienkie placki i odstawiaj do wystudzenia. Owoce zmiksuj na gładko z miodem i maślanką, ewentualnie z kostkami lodu. Przelej do talerzy, udekoruj jogurtem, owocami i kwiatami. Z naleśników wykrawaj wzorki za pomocą foremek do ciasteczek i dodaj do chłodnika. Wskazówka: mleko w naleśnikach możesz zastąpić sokiem, np. pomarańczowym.



## *Jagodzianki jak z dzieciństwa*

**SKŁADNIKI**
**(na 9 sztuk)**

ROZCZYN
po 30 g świeżych drożdży i cukru trzcinowego, 50 ml ciepłego (nie gorącego) mleka, 20 g mąki orkiszowej jasnej

CIASTO
180 ml maślanki, 110 ml oleju rzepakowego, 300 g mąki orkiszowej jasnej, 120 g mąki krupczatki, 2 jajka, szczypta soli

NADZIENIE
400 g jagód, po 20 g cukru trzcinowego i mąki kokosowej lub ziemniaczanej

KRUSZONKA
60 g mąki orkiszowej jasnej, po 40 g cukru i masła

DODATKOWO
1 żółtko i 2 łyżki mleka (do posmarowania)

Zrób rozczyn: drożdże zasyp cukrem i odstaw, aż się rozpuszczą. Dodaj mleko i mąkę, wymieszaj, przykryj ścierką i odstaw na10 minut w ciepłe miejsce. Składniki na kruszonkę wymieszaj i wstaw do lodówki. Maślankę roztrzep z jajkami i olejem. Obie mąki przesiej, dodaj sól, roztrzepaną maślankę i rozczyn. Wyrób ciasto na gładko, odstaw, aż podwoi objętość, podziel na 9 części. Każdą rozwałkuj i na środku ułóż po 3 łyżki jagód zmieszanych z cukrem i mąką. Zlep ciasto. Jagodzianki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i odstaw. Nagrzej piekarnik do 180°C. Ciasto posmaruj mlekiem roztrzepanym z żółtkiem, posyp kruszonką. Piecz 20–25 minut.



eprasa.pl 5b40228b7d



## *Kisiel malinowy*

**SKŁADNIKI**
**(na 3 porcje)**

250 ml soku malinowego
250 ml wody
50 g cukru
40 g mąki ziemniaczanej

DODATKOWO
maliny (do dekoracji)

Sok malinowy i 100 ml wody zagotuj z cukrem. Pozostałą wodę wymieszaj z mąką ziemniaczaną (użyj trzepaczki, aby nie było grudek) i wlej do reszty płynu. Cały czas mieszając, gotuj na małym ogniu, aż kisiel zgęstnieje. Przelej do szklanek i udekoruj malinami. Wskazówka: domowy kisiel możesz przygotować z dowolnego soku. Zaraz po malinowym moim ulubionym jest jabłkowy.



## *Karpatka z wiśniami*

**SKŁADNIKI**
**(na 12 porcji)**

KREM
3 żółtka, 25 g cukru waniliowego, 500 ml mleka, 45 g mąki ziemniaczanej, 200 g miękkiego masła

CIASTO
150 g masła, 300 ml wody, szczypta soli, 200 g mąki orkiszowej jasnej, 6 jajek

DODATKOWO
2 łyżeczki masła i 2 łyżeczki kaszy manny (do formy), 350 g wiśni deserowych lub frużeliny wiśniowej, cukier puder (do posypania)

Przygotuj krem: żółtka utrzyj z cukrem waniliowym, wymieszaj z mąką ziemniaczaną i 150 ml mleka. Resztę mleka zagotuj, wlej do niego przygotowaną mieszankę. Gotuj na małym ogniu, mieszając trzepaczką, aż masa zgęstnieje. Odstaw do wystudzenia. Miękkie masło utrzyj na puszystą masę, dodawaj po łyżce kremu i miksuj na gładko. Piekarnik rozgrzej do 200°C. Przygotuj ciasto: masło z wodą i szczyptą soli doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień, wsyp przesianą mąkę. Mieszaj, aż ciasto będzie gładkie. Odstaw do przestudzenia, po czym stopniowo dodawaj rozmieszane jajka i miksuj na gładko. Podziel ciasto na dwie części i włóż je do foremek (23 × 33 cm) nasmarowanych masłem i wysypanych kaszą manną. Piecz 30–35 minut do zrumienienia. Odstaw do wystygnięcia. Na jeden kawałek ciasta wyłóż krem, wiśnie lub frużelinę. Przykryj drugim kawałkiem, posyp cukrem pudrem.



## *Biszkopciki z bitą śmietaną i poziomkami*

**SKŁADNIKI**
**(na 7–8 sztuk)**

CIASTO
4 jajka
¼ łyżeczki sody
120 g cukru
75 g mąki orkiszowej jasnej
40 g masła, roztopionego i przestudzonego

NADZIENIE
300 ml schłodzonej śmietanki 30%
15 g drobnego cukru

DODATKOWO
poziomki (do dekoracji)

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Oddziel białka od żółtek i ubij białka z sodą. Gdy zaczną sztywnieć, stopniowo dosypuj cukier i miksuj, aż masa będzie gładka i błyszcząca. Dodaj lekko roztrzepane żółtka oraz mąkę i delikatnie wymieszaj szpatułką. Dodaj masło i powoli mieszaj. Blaszkę wyłóż papierem do pieczenia. Wylewaj na papier po 2 łyżki ciasta, tworząc krążki o średnicy ok. 10 cm i grubości maksymalnie 1 cm. Wstaw do nagrzanego piekarnika i piecz 8–10 minut do zrumienienia. Upieczone placuszki od razu odrywaj od papieru i składaj na pół. Odstaw do ostudzenia. Śmietankę ubij na sztywno z cukrem. Wypełnij nią biszkopciki. Udekoruj poziomkami.



eprasa.pl 5b40228b7d

# *Słodkie wspomnienia*

**rozmawiała:** MARTA SOBOLEWSKA

## Szukanie ukojenia w deserach przygotowanych według rodzinnych przepisów z kilku pokoleń, przy pięknie nakrytym stole, najlepiej na świeżym powietrzu – to wymarzona wizja lata Diany Kowalczyk, blogerki i fotografki kulinarnej.

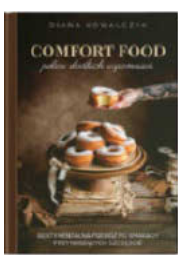


**Twój STYL: Czym jest dla ciebie comfort food z tytułu książki?**
**Diana Kowalczyk:** Czystą przyjemnością. Nie tylko zmysłową, ale też estetyczną. Z powodów zdrowotnych mam nieco ograniczeń w diecie. A ponieważ nie wszystko mogę jeść, dużą wagę przykładam do tego, by robić to bez pośpiechu, w ładnym otoczeniu, celebrując posiłki. No i gotować to, co nie tylko mi smakuje, ale też poprawia nastrój i otula jak ciepły kocyk w chłodny wieczór na tarasie.

**Czyli?**
Przede wszystkim to, co słodkie. W dzieciństwie byłam strasznym niejadkiem. Stołówki na szkolnych wycieczkach wspominam jak najgorszy koszmar. Nauczycielki pilnowały, żeby każdy zjadł kotlet mielony (dlaczego zawsze podawano je na takich wyjazdach?), a ja już wtedy nie lubiłam mięsa. Za to naleśniki, makarony i ciasta mogłam jeść bez końca. I te słodkości trafiły do mojej książki.

**Prezentujesz w niej autentyczne rodzinne przepisy. Czy dostosowywałaś je do dzisiejszych czasów?**
Zrobiłam kilka zmian, na przykład mąkę pszenną zastąpiłam zdrowszą orkiszową, a wszechobecną u naszych babć i mam margarynę (z dopiskiem na marginesie zeszytu z przepisami: „koniecznie Palma z murzynkiem!") – masłem. Ale do pieczenia nie używam termoobiegu, bo wtedy go nie było. No i stosuję biały cukier, choć często zmniejszam jego ilość.

**A owoce? Masz jakiś patent, by nie puszczały za dużo soku w cieście?**
W przypadku świeżych pomaga dodanie do cukru odrobiny mąki ziemniaczanej albo kokosowej. A jeśli używamy owoców mrożonych, nie należy ich rozmrażać. Zachowają wtedy smak i kształt.




**W ostatnich latach wyraźnie widać powrót do kuchni swojskiej, domowej. Z czego to wynika?**
Z tęsknoty za „analogowymi", spokojniejszymi czasami. Pandemia pokazała, że nic się nie stanie, gdy trochę zwolnimy, znajdziemy czas na odpoczynek. Wtedy też więcej osób zaczęło gotować i okazało się, że wcale nie jest to takie straszne ani czasochłonne. A ponieważ czasy były niepewne, szukaliśmy dań, które poprawią nam nastrój.

**Dla mnie codzienne gotowanie to wyzwanie logistyczne. A i tak na koniec okazuje się, że jakiegoś składnika nie mam albo przez kilka dni jem tę samą zupę.**
Mam na to patent. W niedzielę poświęcam chwilę na zaplanowanie menu na następny tydzień. To pozwala mi rozsądnie robić zakupy i nie marnować jedzenia, bo tak układam jadłospis, żeby wykorzystać wszystko, co mam w lodówce. Jeśli do jakiegoś dania potrzebuję dwóch łyżek śmietany, w kolejnych dniach mam zaplanowane takie, w którym wykorzystuję to, co zostało. A resztki zupy świetnie nadają się na przykład do tego, by zagęścić curry.

**Prowadzisz blog, ale zajmujesz się także fotografią kulinarną. Co daje ci więcej radości?**
Zdecydowanie fotografia. Odpoczywam, robiąc zdjęcia, są moją strefą komfortu. To nie tylko zawód, ale także pasja. Cieszę się, że ktoś to docenia. Szósty rok z rzędu moje prace są wyróżniane i nagradzane w światowym konkursie fotografii kulinarnej The World Food Photography Awards. W 2020 roku zajęłam nawet pierwsze miejsce. To dodaje mi skrzydeł. ■

**Diana Kowalczyk** ***Comfort Food pełen słodkich wspomnień***

Fot. Diana Kowalczyk



eprasa.pl 5b40228b7d




# *Tutti frutti*

**Wróciły na nasze stoły między innymi dzięki miłośnikom designu sprzed kilku dekad. Owocarki z Manufaktury Ząbkowice projektu Eryki Trzewik-Drost, na przykład z serii Perełki czy Meduza – szczególnie te w żywych kolorach – to dziś kolekcjonerskie rarytasy. Ale i współcześnie naczynia te zdają się być ulubionym polem designerskich poszukiwań. Efekty zaskakują i zachwycają.**

**1** Perełki, Ząbkowice, proj. Eryka Trzewik-Drost, 2600 zł, Yestersen **2** misa na nóżce 220 zł, Arket **3** misa Bob 369 zł, Bloomingville **4** owocarka z medalionami, Ząbkowice, proj. Eryka Trzewik-Drost, 900 zł, Antyki Galicja **5** kamionkowa misa na owoce 429 zł, &Amsterdam Finnish Design Shop **6** owocarka Eva, proj. Bjørn-Wiinblad, 429 zł, Nordic Nest **7** patera szklana, lata 60., Holmegaard, proj. Per Lütken, Pakamera **8** misa ozdobna Metal Matt Lilac 169 zł, Answear

Fot. materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK



eprasa.pl 5b40228b7d

# *Kolacja na cztery zmysły*

tekst: GRAŻYNA SANIUK



**Nowoczesna interpretacja deseru rabarbarowego według Andrei Camastry z restauracji Nuta w Warszawie: kompozycja ciasta francuskiego z dżemem z rabarbaru, lekkim parfait jogurtowym oraz kawiorem miodowym. Całość wykończona świeżymi listkami szczawiku zajęczego.**

eprasa.pl 5b40228b7d



**Ostrygi i marakuja. Kompozycja, która powstała w XXI wieku.**

Truskawki z czarnym pieprzem lub chłodnik w postaci lodów? Dzięki odkryciom z dziedziny chemii i fizjologii ostatnie dekady były czasem poszukiwań nowych doznań smakowych. To przesunęło granice sztuki kulinarnej, zmieniając rolę kucharza i kształt menu. Wykwintna kolacja to dziś przygoda, która angażuje zmysły i uruchamia wyobraźnię. Do poszerzania horyzontów zachęcamy razem z szefami kuchni warszawskich restauracji Nuta i Rozdział.

Latem 1992 roku chemik François Benzi uczestniczył w gastronomicznym sympozjum. Gdy w parku przygotowywał się do wykładu na temat dopiero rozwijającej się kuchni molekularnej, poczuł odurzający zapach jaśminu. Oprócz słodkich nut kwiatowych naukowiec rozpoznał w nim cząsteczki indolu, substancji, która wydziela się między innymi podczas smażenia wątróbki. Czy pasowałby do niej jaśmin? – zaintrygowało eksperta. Przeprowadził degustację, by stwierdzić, że para smakowała wybitnie. Nietypowe połączenia zaczął też badać w restauracji The Fat Duck młody brytyjski szef kuchni Heston Blumenthal. Eksperymentował z czekoladą. Łączył ją ze składnikami słonymi i pikantnymi jak peklowana kaczka, suszona szynka i anchois. Natrafił na „dziwne, ale wspaniałe" połączenie kawioru i białej czekolady: „Kawior zmienił jej smak bardziej, niż się spodziewałem, nadając czekoladzie bogatą gładkość i słono-maślany posmak", skomentował efekt Brytyjczyk (odtąd w jego restauracji kawior podawany jest na okrągłych płatkach białej czekolady).
Fenomen udanego zderzenia dwóch smaków wyjaśnił właśnie Benzi, wykazując pewną prawidłowość: podobnie jak jaśmin i wątróbka, czekolada i kawior mają wspólne cząsteczki aromatyczne. Poszukiwania kolejnych udanych zestawień pozwoliły eksperymentatorom odkryć połączenia dotąd niepraktykowane w europejskich kuchniach, jak choćby wieprzowiny z wanilią. – Obie mają naturalnie słodkawy profil, ale wbrew temu, co mogłoby się wydawać, nie tworzą wspólnie połączenia deserowego – tłumaczył Blumenthal. Kolejnym odkryciem były truskawki z pieprzem. Dodanie świeżo zmielonej przyprawy w subtelny sposób podkreśliło ich naturalną słodycz i aromat. Wśród innych nieoczywistych duetów były pietruszka z bananem, marakuja z ostrygą czy tymianek z mandarynką. Wszystkie na pierwszy rzut oka zaskakujące, okazywały się harmonijnie z sobą współgrać.

Fot. Eulalia Twaróg/Nuta, Adobe Stock



eprasa.pl 5b40228b7d

## MAMY TO W NOSIE

Nowa kulinarna teoria, nazwana przez autorów food-pairingiem (w wolnym tłumaczeniu: kreatywną sztuką łączenia smaków), została zaprezentowana światu w 2002 roku. Według niej im więcej wspólnych aromatycznych komponentów mają składniki kulinarne, tym lepszy tworzą duet. Opiera się na odkryciu, że na odbiór smaku wpływa węch i tzw. receptory retronasalne: komórki w górnej części nosa, które odpowiadają za wykrywanie aromatów wydobywających się z jedzenia podczas żucia i połykania. Teoretyczne podstawy przyniosły pionierskie badania nad percepcją zapachów prowadzone przez amerykańskich fizjologów Lindę B. Buck i Richarda Axela (otrzymali za nie w 2004 roku Nagrodę Nobla). Istotne okazały się także odkrycia Gordona M. Shepherda, profesora neurobiologii na Uniwersytecie Yale, który podsumował je w książce



**Parowanie słodyczy z ostrymi przyprawami, jak pieprz, to wynalazek ostatnich dekad.**

*Neurogastronomy. The Complicated Equation of Smell, Flavor, and Taste* (Neurogastronomia. Skomplikowane równanie zapachu i smaku). Naukowiec postawił w niej tezę, że odczuwanie kulinarnych wrażeń nie odbywa się wyłącznie na języku, ale raczej w mózgu, i jest wynikiem połączenia sygnałów węchowych, smakowych, wzrokowych i dotykowych. Według niego na odbiór dania mają też wpływ takie czynniki jak jego kształt, faktura i kolor, a nawet waga naczyń i sztućców, wystrój i dźwięki w tle. Zbyt lekkie widelce czy noże sprawiają, że odbieramy posiłek jako mniej wykwintny, smaki gorzkie i kwaśne kojarzymy z kształtami kanciastymi, a słodkie i kremowe postrzegamy jako bardziej okrągłe. Mamy także tendencję, by kojarzyć smak z określonymi barwami (np. zielony – z kwaśnym). Szefowie kuchni wykorzystują te mechanizmy, by wzmacniać kulinarne doznania. Podczas konferencji *Art and the Senses* w Londynie w 2007 roku wykazano także, że na postrzeganie smaku wpływają dźwięki. Lody o smaku jajek na bekonie wydawały się uczestnikom kulinarnego eksperymentu bardziej wyraziste, kiedy degustowali, słuchając odgłosów skwierczącego bekonu i gdakania kur.







**Dania restauracji The Fat Duck. U Hestona Blumenthala nic nie jest tym, czym się wydaje. Meat Fruit (mięsny owoc), wariacja na temat XV-wiecznego przepisu, to idealnie gładki mus z wątróbek drobiowych otoczony mandarynkową galaretką.**

## LABORATORIUM SMAKU

Nowa wiedza i eksperymenty przesunęły granice kulinarnego doświadczenia. Kuchnia najwybitniejszych i najmodniejszych szefów zaczęła przypominać zmysłową formę sztuki, opowieść łączącą naukę, wyobraźnię i osobiste wspomnienia. W restauracjach wysokiej klasy (z angielska nazywanymi również restauracjami fine diningowymi) zmieniło się także podejście do menu. Tradycyjne – z przystawką, daniem głównym i deserem – zostało zastąpione przez wieloelementowe degustacje, w których każda miniaturowa porcja jest precyzyjnie zaprojektowanym doświadczeniem smakowym i popisem umiejętności szefa kuchni. W restauracji The Fat Duck jedno ze sztandarowych menu nosi nazwę The Journey (Podróż) i zabiera gości w surrealistyczną, nostalgiczną wyprawę. Dania „opowiadają" o dziecięcych przygodach, historii

Fot. The Fat Duck, Jean-Claude Amiel/PhotoCuisine /Image Professionals. Adobe Stock



eprasa.pl 5b40228b7d



brytyjskiej kuchni i o osobistym rozwoju Blumenthala, samouka, który w wieku 16 lat postanowił zostać kucharzem po tym, jak urzekło go menu prowansalskiej restauracji. Jeden z punktów kulinarnej przygody to danie zatytułowane The Sound of the Sea (Dźwięk morza), w którym ryby i owoce morza podawane są z jadalnym „piaskiem" z tapioki, wodorostami i pianą, wrażenia smakowe zaś wzmacniają odgłosy morskich fal wydobywające się z muszli na stole.

René Redzepi z kopenhaskiej restauracji Noma postawił na kuchnię łączącą naukę z eksperymentami dotyczącymi tekstury, formy i smaku, stosując niespotykane zestawienia nordyckich składników (zielony groszek i róże, porosty w jogurcie). Dabiz Muñoz z madryckiej restauracji DiverXO zaproponował z kolei awangardowe „kulinarne sny" – fuzję kuchni hiszpańskiej i azjatyckiej (chińskie pierożki dim sum o smaku hiszpańskiego omletu). Tradycyjne regionalne potrawy ustąpiły miejsca daniom eksperymentalnym, których głównym celem stało się wywoływanie zmysłowych doznań.

**Menu degustacyjne w kopenhaskiej Nomie opiera się na połączeniach nordyckich składników. U góry: żabnica z cebulką i żelem z wodorostów**





## TEATR W KUCHNI

– Współczesne menu degustacyjne to sekwencja kilkunastu podawanych jedno po drugim mikrodań. Zaczyna się od amuse-bouche, czyli czekadełek – porcji na kęs, pobudzających apetyt – wyjaśnia ideę fine diningu Konrad Kowalski z restauracji Rozdział na warszawskim Powiślu.

– Ten element musi być dopracowany, bo najmocniej zapada w pamięć. W Rozdziale serwujemy wersje mięsne, rybne i jarskie, a każda oddziałuje na zmysły w inny sposób. Wytrawny buraczany makaronik z foie gras, który podajemy na liofilizowanych malinach, opiera się na kontraście smaków: gorzkie nuty pasztetu przeplatają się ze słodyczą buraka i kwasowością malin. Z kolei w tościku z wędzonym węgorzem i kremowym serkiem najważniejszą rolę odgrywają tekstury.

Dania główne, choć niewielkie, jeszcze bardziej intensyfikują kulinarne doświadczenie. – Mamy też w menu inspirowaną kuchnią Bliskiego Wschodu jagnięcinę z paloną sałatą, ogórkiem i miętą albo szparagi z przepiórczym jajkiem i truflą w różnych postaciach:

**PODOBNIE JAK JAŚMIN I WĄTRÓBKA, CZEKOLADA I KAWIOR MAJĄ WSPÓLNE CZĄSTECZKI AROMATYCZNE.**

Fot. East News, Forum



eprasa.pl 5b40228b7d







**Konrad Kowalski (Rozdział) i jego kreacje: szparagi z jajkiem przepiórczym i truflą (u dołu) oraz deser z rabarbaru gotowanego w syropie z białego wina, pistacjowej prażynki i crème pâtissière. Całość wieńczy sorbet rabarbarowy, gąbka kefirowa oraz szczawik zajęczy.**

## POPULARNOŚĆ ZYSKUJE SZTUKA PAROWANIA DAŃ Z NAPOJAMI BEZALKOHOLOWYMI: WODĄ, KOMBUCZĄ CZY KORDIAŁAMI.

płatków, dressingu, oliwy i emulsji. W tym daniu wykorzystujemy kontrast świeżości i ziemistości: intensywny, piżmowy aromat trufli zestawiony jest z trawiastą słodyczą młodych szparagów. Dobierając wino, zwykle szukamy podobnych nut aromatycznych. Do jagnięciny dobrze pasuje cabernet z Nowego Świata, na przykład z Australii, o miętowym lub eukaliptusowym profilu. Coraz popularniejsze staje się także parowanie dań z napojami bezalkoholowymi – wodą, kombuczą czy kordiałami, czyli skoncentrowanymi syropami używanymi jako baza do koktajli, lemoniad i drinków – wyjaśnia szef kuchni. Desery są często najbardziej zaskakującym i efektownym wizualnie etapem kolacji degustacyjnej – mają pozostawić niezapomniane wrażenie. – Zdobywając doświadczenie w Londynie, gdzie mieszają się kuchnie z całego świata, zrozumiałem, że w łączeniu smaków nie ma granic – mówi Konrad Kowalski. – Jadłem tam świetny deser z zielonego groszku, sorbetu kokosowego, ciemnej czekolady i oleju miętowego. Wymyśliłem przepis na lody fistaszkowe z pigwą w sosie estragonowym. Lubię podawać to, co mnie samego zachwyca. Wiosną był to bez lilak, którego aromatyczne kwiaty dodaliśmy do efektownej galaretki. W fine diningu ważne jest jednak, by forma nie przerosła treści – podkreśla mój rozmówca. – Zdarzało mi się uczestniczyć w kolacjach tak teatralnych, że spektakl przytłaczał jedzenie. To nie moja estetyka. Posiłek nie powinien onieśmielać, a tak się dzieje, gdy opowieści o idei dania czy użytych składnikach stają się zbyt rozbudowane. Goście przychodzą do nas przede wszystkim po to, by jeść i doświadczać nowych smaków. Zwracają uwagę także na atmosferę i „osobowość" miejsca. Nasza restauracja jest kameralna i bezpretensjonalna, bo – wbrew pozorom – goście, obok kulinarnych doznań, cenią przede wszystkim autentyczność i zaangażowanie restauratorów.

### DANIE Z DUSZĄ

W przypadku warszawskiej restauracji Nuta punktem wyjścia do tworzenia oryginalnych zestawień jest kuchnia polska. Andrea Camastra, włoski szef kuchni, traktuje ją nie jako zbiór tradycyjnych przepisów, lecz nośnik wspomnień i tożsamości. Przykładem może być wariacja na temat chłodnika litewskiego, podawanego w formie lodów z dodatkiem polskiego kawioru. – Moja wizja foodpairingu nie polega na poszukiwaniu duetów smakowych dla samego efektu zaskoczenia. Mają tworzyć spójną kulinarną narrację. Proponujemy nowoczesną kuchnię polską i chcemy pozostać tej idei wierni. Gość powinien rozpoznać znajomy smak, nawet jeśli forma i konsystencja dania są zupełnie inne – mówi szef kuchni, dla którego największym wyzwaniem było zachowanie „duszy" polskich dań przy ich awangardowym kształcie. – To, co podajemy, jest wyrafinowane w formie,

Fot. Rozdział



eprasa.pl 5b40228b7d



**Kawior i biała czekolada, kulinarne odkrycie Hestona Blumenthala**

ale znajome w smaku. Weźmy żurek: nie występuje u nas w tradycyjnej postaci, ale jest natychmiast rozpoznawalny jako składnik innych dań. Bywa esencją, przyprawą albo sosem, na przykład do wędzonego łososia, z którym świetnie się komponuje – mówi zdobywca gwiazdki Michelin. Innym przykładem jego kulinarnej filozofii jest wariacja na temat makaronu z truskawkami. – Dla wielu Polaków to danie nostalgiczne, kultowe. My nadajemy mu formę wyrafinowanego deseru. Bazę stanowią truskawki macerowane w syropie z werbeny, dżem rabarbarowy i ręcznie wyrabiany makaron w formie faworka. Kolejną warstwę stanowią rzeski sorbet truskawkowy i pianka ze zsiadłego mleka. Całość dopełniają aksamitny custard rabarbarowy (krem budyniowy – przyp. red.) i puder z werbeny, a wieńczą truskawkowe bezy – opowiada Camastra. – Choć forma dania odbiega od tradycyjnej, wystarczy kęs, by rozpoznać inspirację.

## SMAK JAK KOMPOZYCJA MUZYCZNA

– Zgodnie z moją filozofią menu degustacyjne nie powinno być zbiorem popisowych dań, lecz przemyślaną kompozycją. Nadmiar bodźców męczy, dlatego ważna jest umiejętność budowania napięcia i jego rozładowywania. Jak w muzyce, liczy się rytm intensywności, struktur i temperatur. Gorące danie powinno trafić z kuchni na stół w ciągu trzydziestu sekund, zanim ulotnią się substancje odpowiadające za smak – mówi włoski szef kuchni, porównujący posiłek do utworu. – Cisza bywa w gastronomii równie ważna jak dźwięk. Tutaj harmonię tworzą smaki. We wspomnianym deserze pojawia się wiele nut kontrastujących: po intensywnych – kwaśnych i owocowych, przychodzą mleczne i bardziej stonowane. Spotykają się tu smaki „dojrzałe" i „dziecięce". W fine diningu liczy się również wygląd dania. – Kiedy w menu figuruje tradycyjna nazwa, na przykład chłodnik czy żurek, a na stole pojawia się nieoczywista kompozycja, elementem doświadczenia staje się zaskoczenie. Nie chodzi jednak o szokowanie gościa, ale o pobudzenie ciekawości. Oczywiście balansujemy na cienkiej linii, za którą zaczynają się ekstrawagancja i przesada, ale staramy się jej nie przekraczać. Każdy element na talerzu musi mieć uzasadnienie funkcjonalne i smakowe. Gdy forma odbiega od tego, co znane, ale smak pozostaje wierny oryginałowi, uruchamia się emocjonalna gra skojarzeń i nostalgii – mówi Andrea Camastra. – I właśnie o takie zaskoczenia i wzruszenie nam chodzi. ■





**Andrea Camastra z Nuty i jego wersja klasycznych dań: szarlotki (po lewej) oraz chłodnika (poniżej), który podawany jest w formie lodów z dodatkiem bezy buraczanej, polskiego kawioru i sosu na bazie zielonego jabłka, ogórka i natki pietruszki. Całość wykończona jest jadalnymi kwiatami i ziołami.**



**NA ODBIÓR SMAKU WPŁYWAJĄ TAKŻE KSZTAŁT, FAKTURA I KOLOR DANIA, A NAWET WAGA NACZYŃ I SZTUĆCÓW.**

Fot. Edward Trzeciakiewicz, Eulalia Twaróg/Nuta, Adobe Stock

eprasa.pl 5b40228b7d



# Przy bufecie



***Tessa Capponi-Borawska***
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Poszłam do bufetu... Takie zdanie na wysokich łamach „Twojego STYLU" może się wydać niestosowne. No ale są bufety i BUFETY, a ja mam na myśli właśnie Bufet całą gębą, który mieści się w Krakowie przy ulicy Dajwór 8 – na Starym Kazimierzu, ale w nowoczesnym budynku. Przemek Klima – twórca i szef dwugwiazdkowej Bottiglieria 1881 – otworzył ten przedsionek do gastronomicznego nieba dla ludzi o mniej zasobnych portfelach, którzy cenią dobrą kuchnię. Lokal ma kształt wydłużonego prostokąta, którego środkiem biegnie długi bufet. Z jednej jego strony znajduje się otwarta kuchnia, a po drugiej stoją stołki dla wielbicieli jedzenia przy barze. Pod ścianą jest kilka stolików dla wygodnickich, takich jak my. Naprzeciwko wejścia, za szklaną ścianą rozciąga się ogród, gdzie także są stoliki. W niedzielne południe było prawie pełno, ale przezornie zarezerwowaliśmy miejsca, więc tłok nie był nam straszny.
Menu jest zmienne, a my mieliśmy szczęście trafić na kilka specjałów nie zawsze w nim obecnych. Zaczęłam od risotta z białymi szparagami i cieniutkimi paskami kalmarów, potem wzięłam okonia z beurre blanc i grillowanymi burakami, a do tego kieliszek zupełnie przyzwoitego Bourgogne Aligote. Risotto wyglądało niezwykle, bo było obsypane, jak podpowiedziała kelnerka, podsmażonymi czarnymi kurkami. Wcześniej takich grzybów nie widziałam ani na talerzu, ani w lesie i dopiero po powrocie do domu dowiedziałam się, że lejkowce dęte w naszych lasach rzeczywiście występują i są jadalne. Muszę powiedzieć, że całe danie było absolutnie bez zarzutu. Twardość ryżu i chrupkość szparagów, miękkość kalmarów, aromat grzybów, smak całości i podanie mnie zachwyciły. Nie pamiętam, żebym kiedyś napisała tyle dobrego o jednym daniu!
Potem przypłynęła ryba. Filet z pięknie przypieczoną skórką spoczywał na sosie maślanym z dodatkiem kolorowego kawioru i małych krewetek. Trochę się w tym za dużo działo, a ryba niestety była nieco sucha. Pech kucharza polegał na tym, że tydzień wcześniej jadłam okonia w naszym dzielnicowym Lokalu na Rybę i był tak wspaniały, że już zawsze będę porównywała ryby z tym ideałem z ulicy Różanej. Notabene owego wieczoru mieliśmy wyjątkowe szczęście, bo mój

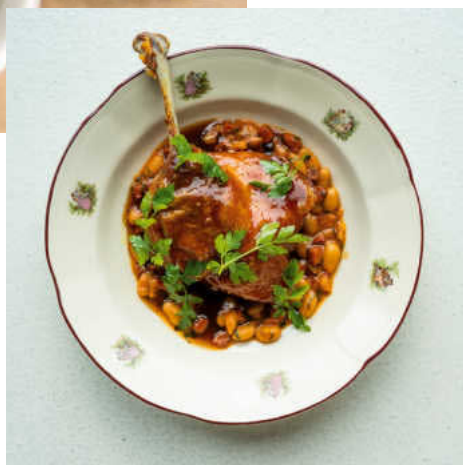
Fot. Małgorzata Minta, Jessica Nadziejko (z książki *Bufet* Przemysława Klimy, wyd. Znak Jednym Słowem), archiwum TS



eprasa.pl 5b40228b7d



**By posmakować dań z Bufetu, można wybrać się do Krakowa albo ugotować, posiłkując się książką Przemysława Klimy *Bufet*. Na zdjęciach: zestaw przystawek, noga z kaczki, ceviche z halibuta (strona obok)**



***Niektóre restauracje fine dining mają też lokal mniej luksusowy, ale trzymający wysoki poziom.***

mąż wybrał lucjana, którego uznał za najlepszą rybę, jaką jadł w życiu. No ale wracajmy do Bufetu. Mąż wziął ceviche z pstrąga z pomidorami i kimchi i uznał to danie za bezbłędne, a cielęcy antrykot z kością wywołał na jego twarzy wyraz błogości i zachwytu. Mogłam się z tym zgodzić, bo spróbowałam obu potraw. Były jeszcze bardzo porządne grillowane buraczki i pyszna młoda kapusta z kwaśną śmietaną. I węgierskie pinot noir, które świetnie się z cielęciną dogadało.
Na pewno warto chodzić do takich bufetów i należy tylko żałować, że ten jest otwarty w ciągu dnia jedynie w soboty i niedziele, a w resztę dni od 16 do 22.

Pomysł, żeby obok restauracji fine dining mieć lokal mniej luksusowy, ale trzymający wysoki poziom, oczywiście nie jest nowy. Pamiętam, jak przed wielu już laty wybraliśmy się do Modeny, w której Kuba wcześniej nigdy nie był. Mieliśmy na dnie serca nadzieję, że może uda nam się psim swędem, bez wcześniejszej rezerwacji, dostać do Osterii Francescana Massima Bottury, który był wówczas powszechnie uznanym królem kucharzy na wszystkich sześciu kontynentach. Wiedzieliśmy, że tamtejsze menu to 400 euro od głowy, co było sumą ogromną, ale postanowiliśmy resztę wakacji spędzić o chlebie i wodzie, a tutaj zaszaleć. Na szczęście dla naszych portfeli miejsc u Bottury nie było, ale poradzono nam założoną przez niego Franceschettę 58. Zaprojektowane przez niego dania, oczywiście w skromniejszym wydaniu, można było tam spożyć, nie rujnując budżetu. I rzeczywiście, zjedliśmy znakomitą kolację popitą zacnym winem, a potem mogliśmy kontynuować wakacje bez specjalnych wyrzeczeń.
Jeżeli o bufetach mowa, to nie mogę sobie odmówić przyjemności i nie wspomnieć bufetu WARS w pendolino na trasie Warszawa–Kraków. Każdy, kto pamięta dawne bufety kolejowe, szare i lepkie, z ciepłym piwem i przeterminowanymi zakąskami oraz smętnym personelem, który z trudem ukrywał, jak bardzo klienci mu przeszkadzają, teraz naprawdę ma satysfakcję. Jasne, czyściutkie wnętrze, uśmiechnięte buzie młodej załogi, ciekawa karta dań. I zupełnie przyzwoite jedzenie. Smaczne zestawy śniadaniowe, zawsze coś dla wegetarian. Wszystko można zamówić online i zjeść na swoim miejscu w wagonie. Żeby nie przesadzić z pochwałami, muszę przyznać, że moje pierogi z serem były nieco rozgotowane, ale za to karkówka w miodzie i cydrze z kaszą perłową była bardzo smaczna, a mąż zeznał, że miesiąc wcześniej na tej trasie jadł najlepszą kaszankę swego życia. Niestety wiele osób nie potrafi docenić tych ogromnych zmian, które zaszły w Polsce w ciągu ostatnich trzydziestu kilku lat. A my naprawdę żyjemy już w innym świecie. ■



eprasa.pl 5b40228b7d



# Oaza spokoju

**rozmawiała:** GRAŻYNA SANIUK
**zdjęcia:** YASSEN HRISTOV

W przytulnej sypialni odpoczywa ciało i głowa. Tu się wyciszamy i regenerujemy po intensywnym dniu. Miękkie tkaniny, ciepłe światło i harmonijne dodatki sprawiają, że staje się ona prywatnym azylem, do którego chce się wracać każdego wieczoru – przekonują Kama Chojnowska i Kasia Putka z pracowni INSIDEarch.



**Sypialnia w starej willi w Podkowie Leśnej. Jej buduarowy, baśniowy charakter to efekt połączenia miękkich welurów, sztukateryjnych zdobień i mosiężnych akcentów dekoracyjnych.**

Jako projektantki widzimy, że ludzie urządzający mieszkanie czy dom często traktują sypialnię nieco... po macoszemu. Cała energia skupia się na salonie i kuchni, na miejsce „dla siebie" nie wystarcza już uwagi i inwencji, jakby kwestia wypoczynku na to nie zasługiwała. Tymczasem oddzielenie strefy nocnej od dziennej, kojarzącej się zwykle z obowiązkami i pędem życia, jest bardzo ważne. Trzeba mieć azyl, w którym można się zregenerować, w ciszy snuć plany lub czytać książkę. To, jak kończymy i zaczynamy dzień, ma znaczenie: kiedy budzimy się w przytulnym, pięknym pokoju wyspani i wypoczęci, mamy siły i energię na kolejny.

## ŚPIJ GŁĘBOKO

Optymalnie okna sypialni powinny wychodzić na stronę wschodnią lub północno-wschodnią. Poranne słońce dobrze nastraja po przebudzeniu, nie świeci też zbyt mocno, dzięki czemu pomieszczenie się nie nagrzewa. To ważne latem. Łóżko powinno – według zasad feng shui – stać w takim miejscu, byśmy widzieli z niego okno i wejście do sypialni: podświadomie czujemy się wtedy bezpieczniej i śpimy spokojniej. Jeśli nie mamy w domu miejsca na osobną garderobę, dobrze jest urządzić sypialnię w najbardziej



eprasa.pl 5b40228b7d

ustawnym pokoju, w którym prócz łóżka i szafek nocnych zmieszczą się meble do przechowywania ubrań, np. szafa i bieliźniarka.
Projektowanie sypialni zaczynamy od ustalenia wymiarów materaca. To determinuje, ile miejsca zajmie łóżko i czy zmieszczą się inne meble. Klienci zwykle podają wymiar „na wyrost" i korygują plan, kiedy okazuje się, że w pokoju może zabraknąć miejsca na inne elementy wyposażenia. Pamiętajmy, że samo łóżko może mieć funkcję schowka. W głębokich szufladach pod stelażem zmieszczą się nawet narty. Jeśli dobrze tę przestrzeń wykorzystamy, możemy zrezygnować z szaf od podłogi do sufitu. Sypialnia, w której te meble sięgają jedynie trzech czwartych wysokości ścian, wydaje się przestronniejsza.
Wyborowi materaca warto poświęcić czas i uwagę. Odwiedzić jak najwięcej sklepów i położyć się na wielu modelach. Firmy oferujące materace z najwyższej półki umożliwiają testowanie ich w domu przed zakupem – po zwrocie są sterylizowane i ozonowane. Dobrze z tej opcji skorzystać, bo stawką jest dobry sen przez kolejne lata.
Mimo popularności luster na frontach mebli w sypialni, nie wszystkim służą. U niektórych wywołują niepokój: wstajemy w nocy i zaspani wpadamy w panikę na widok... własnego odbicia. Miałyśmy ostatnio klientów, którzy z tego powodu postanowili zastąpić je okładziną. Nie jesteśmy także zwolenniczkami montażu telewizora w sypialni. Nawet wyłączony, emituje fale, które mogą źle wpływać na jakość snu. Wypoczynkowi nie sprzyjają również półki zawieszone nad wezgłowiem łóżka, zwłaszcza – obciążone książkami. Sama świadomość, że coś mogłoby na nas spaść, sprawia, że śpimy płycej i bardziej nerwowo.

## W TEN DESEŃ

Nie ma jednej recepty na kolorystykę sypialni, jednak unikamy łączenia kontrastowych barw: ostrych czerwieni, żółci i pomarańczu oraz pstrokatych wzorów. Mogą być zbyt stymulujące. Wyciszeniu sprzyjają delikatne odcienie: naturalnych lekkich beżów, ciepłych brązów, zgaszonych zieleni, ochry i cynamonu. Kojąco działają ściany w kolorze śmietankowym czy skorupek jajek, zwłaszcza jeśli sufit jest w tym samym odcieniu. Z drugiej strony, są osoby, które po pełnym wrażeń dniu lepiej wypoczywają pośród barw ciemnych. Naszą specjalnością są takie połączenia wzorów, faktur i odcieni, które na pierwszy rzut oka nie współgrają, ale tworzą intrygującą harmonię. Zanim dobierzemy gamę, długo rozmawiamy z klientami: pytamy, co czują, widząc taką czy inną paletę, jakie wnętrze zapadło im w pamięć i było źródłem pozytywnych wspomnień.
Sypialnia, zwykle projektowana jako ostatnia, powinna nawiązywać do estetyki całego wnętrza. Aby spójność zachować, trzeba pamiętać, by nie wybierać kolorów ścian bądź tapet jedynie ze wzornika czy z internetu. Najlepiej kupić próbkę, pomalować kawałek ściany i ocenić, jak wygląda w świetle porannym i wieczornym. Podobnie jest z wyborem dekoracyjnych tkanin na aranżacje okienne. Kolory i faktury dobierane w ciemno mogą zamiast spójności wprowadzić chaos: beż ściany będzie zbyt szary, dywanu – łososiowy, a zasłona zamiast kremowej – żółta.
Miękkość wprowadzają do sypialni dekoracyjne tekstylia: mięsiste dywany, otulające tkaniny na zasłony i obicia mebli, baldachimy, gobeliny, pledy i poduszki – najlepiej z materiałów naturalnych: miękkiego lnu, wełny, bouclé czy żakardów. Wyjątkowości nadają wnętrzu tkaniny rzemieślnicze, np. ręcznie tkane bawełny, w których pięknie gra ich nieregularna faktura. Można je, niczym obraz, powiesić na ścianie – ostatnio w ten sposób zasłoniłyśmy w pewnej sypialni metalową kratkę systemu wentylacyjnego. Ciekawym trendem jest wplatanie w grube lniane zasłony elementów koronkowych, np. ze starego obrusa po babci. Przyjemny klimat sypialni tworzą także świeże kwiaty w pięknym wazonie i rośliny zielone, które oprócz tego, że filtrują w nocy powietrze, uspokajają nas i wyciszają.



**Kama Chojnowska i Katarzyna Putka z warszawskiego studia Insidearch**

## W INNYM ŚWIETLE

Esencja przytulności sypialni tkwi w jej oświetleniu. Optymalne jest dla niej światło ciepłe, o temperaturze 2700 kelwinów. Taki odcień dają dawne żarówki żarowe. To barwa zachodu słońca, która „otula" wnętrze, zmiękcza kontury i ociepla inne kolory. Jasny beż czy jaśmin stają się w tym świetle głębsze i przytulniejsze. Niestety, nadal trudno ten efekt osiągnąć za pomocą żarówek LED. Polacy są przywiązani do oświetlenia górnego, ale w sypialni nie jest ono konieczne. Tu lepiej sprawdza się duża liczba punktowych źródeł



eprasa.pl 5b40228b7d

o niedużej mocy, w których snop światła nie obejmuje dużej przestrzeni. Mogą to być dekoracyjne kinkiety, lampy stołowe, spoty sufitowe czy listwy wzdłuż karniszy, z których światło spływa po zasłonach. Jeśli dużo czytamy w łóżku, wybierzmy kierunkowe „tubki" z ciepłym oświetleniem ledowym (najmniej męczą wzrok), umieszczone na wysokości 120–130 cm od posadzki.
Do sypialni pasują lampy lekkie i dekoracyjne: z abażurami z lnu, bawełny, rattanu, ażurowej siatki, naturalnych okładzin, żywicy czy kryształu. Najmniej – metalowe, np. ze stali. Projektując mieszkania w starych kamienicach czy historycznych willach, sięgamy po lampy vintage, wyszukiwane przez nas w komisach, galeriach i na aukcjach. Te z kryształu albo szkła murano dają intrygujące miękkie, rozproszone światło. Jeśli trafimy na perełkę, może nieoczekiwanie stać się główną dekoracją pomieszczenia i wyznaczyć nowy kierunek aranżacyjny. Jakiekolwiek lampy wybierzemy – na etapie projektowania musimy pamiętać, by sprawdzić, czy nie będziemy w nie uderzać frontami szaf. Wbrew pozorom takie błędy zdarzają się nawet architektom wnętrz.

## STROP Z CHARAKTEREM

Podróżując do Holandii, zachwycamy się tamtejszymi sypialniami: kolorowymi, pełnymi pamiątek, książek, dzieł sztuki. Trochę brakuje nam takich w Polsce – u nas są nadal mało charakterystyczne i zbyt do siebie podobne. Nie chcemy się wyróżniać – wnętrze ma być schludne i funkcjonalne, a materiały uniwersalne, niezniszczalne i niebrudzące się. Brakuje nam inwencji i wiary we własną kreatywność, tymczasem do wyczarowania przytulnej i oryginalnej sypialni wystarczą proste zabiegi, na przykład zastosowanie butelkowego (wyoblonego) wykończenia sufitu. Piękny efekt daje listwa dekoracyjna (umieszczona na wysokości dwóch trzecich lub trzech czwartych wysokości ściany), oddzielająca część tapetowaną od malowanej. Jeśli sufit jest w tym samym jasnym kolorze co górna część ściany, pomieszczenie wyda się przytulniejsze i optycznie wyższe. Nawet monotonne fronty z białego MDF-u można spersonalizować, np. robiąc na nich własnoręcznie obramowania z ćwierćwałków. Powstałe okienka można wykleić tapetą, naturalną tkaniną czy rattanową siatką, dodać piękne uchwyty i zawiesić dekoracyjne chwosty.
Kto powiedział, że w bloku z wielkiej płyty nie można mieć fantazyjnego zagłowia w stylu włoskim czy paryskim? Wszystko jest kwestią doboru wzorów i kolorystyki. Oczywiście, projektując wnętrze, wychodzimy zawsze od jego funkcji, ale liczy się też estetyka i opowieść o ludziach, którzy w nim mieszkają. Wierzymy, że powinniśmy sobie upiększać życie. Sama funkcjonalność jest dobra... w garażu. ■







**Sypialnia w mieszkaniu w starej kamienicy (u góry). Jej ciepły klimat tworzą rzemieślnicze detale (gięte łóżko, lustro na miarę i tekstylia vintage) oraz podział ściany dekoracyjną listwą. Środkowe zdjęcie: sypialnia bez górnego źródła światła. Dolne zdjęcie: przytulność kryjąca się w zastosowanych tkaninach, nieoczywistej harmonii barw, wzorów i faktur**



eprasa.pl 5b40228b7d

# W CO SIĘ pakujesz?

**rozmawiała:** MAŁGORZATA NAWROCKA-WUDARCZYK
**ilustracja:** AGATA DUDEK

Wścieklizna po delikatnym zadrapaniu przez szczeniaka, malaria po safari marzeń, zakrzepica po długim locie albo tropikalny pasożyt pod skórą – na co uważać podczas wyjazdów i dlaczego przygotowania do wyprawy warto zacząć od wizyty w gabinecie, tłumaczy dr Mateusz Babicki, lekarz medycyny podróży.

**Twój STYL: Przed jaką wyprawą trzeba umówić się do lekarza medycyny podróży?**

**Mateusz Babicki:** Nie tylko przed wyjazdem do egzotycznego kraju, także przed niektórymi podróżami po Europie. Zwłaszcza jeśli szczepienia z dzieciństwa już nie działają. Niestety, przybywa sceptyków profilaktyki, wystarczy przejrzeć social media i przeczytać komentarze pod postami. Jest też sporo osób zdezorientowanych, które ulegają negatywnym sugestiom. Konsultacja z lekarzem medycyny podróży to nie tylko szczepienia ochronne, również profilaktyka malarii, biegunki czy choroby wysokościowej.

**Są szczepionki obowiązkowe, ale też zalecane – które z nich warto wykonać?**

Te pierwsze są wymagane, bez nich do niektórych krajów możemy nie zostać wpuszczeni. Znaczenie ma też to, skąd podróżujemy. Dla przykładu: z Polski do Tanzanii wlecimy bez szczepienia przeciw żółtej gorączce, z Polski do Kenii też, ale jeśli będziemy przekraczać granicę kenijsko-tanzańską, szczepienie będzie wymagane, bo wtedy podróżujemy z tzw. regionu endemicznego. Warto pamiętać o tym, jeśli planujemy przemieszczanie się po Afryce czy Ameryce Południowej. W przypadku szczepień zalecanych decyzja zależy nie tylko od kraju, ale też regionu, do którego się wybieramy – są szczepienia rekomendowane na terenie całego państwa lub tylko jego części. W Brazylii szczepienie przeciw żółtej gorączce jest zalecane w rejonie Amazonki, ale w dużych miastach nie. Szczepienie przeciw japońskiemu zapaleniu mózgu jest zalecane tylko w północnej, rolniczej części Tajlandii, zwłaszcza w porze deszczowej i jeśli planujemy dłuższy pobyt. Dlatego najlepiej poradzić się lekarza medycyny podróży – podpowie, czego pacjent realnie potrzebuje.

**Wiele szczepień z dzieciństwa u dorosłych już nie działa. Które warto powtórzyć, szczególnie przed wyjazdem?**

Są szczepienia „do końca życia", ale też takie, które wymagają powtarzania. Na przykład przeciw błonicy, krztuścowi i tężcowi – co 10 lat powinniśmy przyjmować dawkę przypominającą, a koniecznie wyjeżdżając. Na plaży czy w dżungli ryzyko skaleczenia i zakażenia tężcem jest większe niż w Polsce. Przetrwalniki tej bakterii żyją w glebie, wystarczy uszkodzenie skóry i kontakt z ziemią czy piaskiem. Krztusiec nawraca i na świecie, i w Polsce. To szczepienie rekomendowane w ciąży, więc kobieta, która rodziła nie więcej niż 10 lat temu, może mieć jeszcze aktywną ochronę. Osoby urodzone przed 1986 rokiem prawdopodobnie nigdy nie miały szczepienia przeciw WZW typu B, bo obowiązkowe wprowadzono później. To wirus, którym można zakazić się w wielu miejscach, zwłaszcza u stomatologa, fryzjera czy kosmetyczki, a może prowadzić do marskości i raka wątroby. Jeśli ktoś nie pamięta, przeciwko czemu się szczepił, i nie ma jak tego sprawdzić – w książeczce zdrowia czy przychodni – lepiej zrobić to ponownie. Podanie kolejnej dawki jest bezpieczne. Wbrew temu, co można przeczytać w internecie, układ immunologiczny ma ogromną



eprasa.pl 5b40228b7d




eprasa.pl 5b40228b7d

pojemność, nie da się go „przeładować". Jesienią i zimą szczepmy się też przeciw grypie. Wystarczy jeden chory w samolocie – gdzie wirus łatwo się rozprzestrzenia – i możemy po kilku dniach na urlopie też poczuć się źle.

**Lecąc na Sri Lankę, z pana instagramowego profilu @doktor_w_domu_i_w_podrozy dowiedziałam się, że nie należy szczepić się przeciw dendze przed pierwszym zachorowaniem.**

To zalecenie Polskiego Towarzystwa Medycyny Morskiej, Tropikalnej i Podróży oraz podobnych instytucji międzynarodowych. Szczepienie przeciw dendze zaleca się osobom, które wcześniej przebyły tę chorobę. U tych, które nigdy nie miały dengi, paradoksalnie może zwiększać ryzyko ciężkiego przebiegu. Pierwsze zakażenie nie daje trwałej odporności na wszystkie serotypy, a kolejne może być groźne, dlatego zaleca się szczepienie. Inaczej jest w przypadku WZW typu A. Przeciw tzw. żółtaczce pokarmowej najlepiej zaszczepić się profilaktycznie, ale przechorowanie zapewnia późniejszą odporność. Podobnie z kleszczowym zapaleniem mózgu – po przebyciu tej choroby szczepienie nie jest już konieczne.



dr Mateusz Babicki, w mediach społecznościowych edukuje jako @doktor_w_domu_i_w_podrozy

**Przed wyjazdem do Azji znajoma zaszczepiła się przeciw wściekliźnie. To nie przesada?**

Przeciwnie, nierozsądnie bagatelizować to zagrożenie. W krajach azjatyckich jest dużo bezdomnych psów, agresywnych małp. Chore zwierzę nie musi nas ugryźć, wystarczy, że poliże zranioną skórę lub zadrapie i też może dojść do zakażenia. Najważniejsze, by nie dopuścić do rozwoju objawów choroby. Na świecie co roku umiera na nią około 60 tysięcy ludzi. Dla pewności stosuje się tzw. szczepienie przedekspozycyjne i poekspozycyjne. Jeżeli ktoś nie zrobił tego pierwszego, w przypadku ryzyka zakażenia musi jak najszybciej przyjąć immunoglobuliny. Problem w tym, że w krajach rozwijających się są trudno dostępne. Sytuacja jest znacznie lepsza, jeśli się zaszczepiliśmy – nie ma potrzeby podawania przeciwciał, a zamiast czterech lub pięciu dawek szczepienia „po", rozłożonych na miesiąc, są dwie w odstępie trzech dni, co łatwiej wpisać w plan podróży. Ostatnio miałem pacjentkę, która dziękowała mi, że namówiłem ją na szczepienie przeciw wściekliźnie – w Tajlandii ugryzł ją pies. Zgłosiła się na lokalny SOR, gdzie dostała dwie dawki poekspozycyjne i mogła zgodnie z planem popłynąć na wyspę, na której leczenie na pewno nie byłoby dostępne. Na świecie jest tylko kilka krajów wolnych od wścieklizny. Rok temu zmarła na nią Brytyjka, którą podczas wakacji w Maroku „delikatnie" zadrapał bezpański szczeniak.

**Warto uwzględnić nie tylko zagrożenia, ale też swój stan zdrowia. Choroba przewlekła może być przeciwwskazaniem?**

Rzadko, ale ważne, by zawsze liczyć siły na zamiary. Znaczenie ma, jaka to choroba i jaki jest jej stopień zaawansowania. Osoba z niewydolnością serca nie powinna chodzić po wysokich górach. Wspinaczka na Kilimandżaro odpada, podobnie jak w przypadku osób z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc. Ale najczęstsze choroby przewlekłe jak nadciśnienie czy niedoczynność tarczycy nie wiążą się z większymi ograniczeniami, o ile są prawidłowo leczone. Podstawą jest zabranie odpowiedniej ilości leków, większej niż na planowany okres podróży. Różne sytuacje mogą się wydarzyć, jak odwołany lot, zwłaszcza w obecnej sytuacji.

**Kiedy trzeba mieć zaświadczenie od lekarza?**

Każdy kraj ma regulacje, jeśli chodzi o substancje dozwolone i niedozwolone. Preparaty, które u nas są łatwo dostępne, np. syrop przeciwkaszlowy z kodeiną, w wielu krajach azjatyckich mogą być traktowane jak narkotyk i przysporzyć problemów, jeśli dojdzie do kontroli bagażu. Zaświadczenia wymagają często środki przeciwpsychotyczne i przeciwbólowe opioidy. Najlepiej sprawdzić to na stronie Ministerstwa Spraw Wewnętrznych danego kraju. I mieć opakowania, nie tabletki luzem.

**Co oprócz tego warto spakować do apteczki?**

To zależy, gdzie jedziemy i co planujemy robić. Apteczka powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb. Jeżeli jest wskazana profilaktyka przeciwmalaryczna, leki powinniśmy zacząć zażywać już na 1–2 dni przed wyjazdem, przez cały pobyt i 7 albo 28 dni po powrocie, zależnie od substancji. Warto zabrać elektrolity na biegunkę – pomogą też przy odwodnieniu w upale i intensywnych aktywnościach. W regionie o niskim standardzie sanitarnym może przydać się ryfaksymina, antybiotyk na receptę. Często pada pytanie, czy przed wyjazdem warto przyjmować probiotyki. Badania nie potwierdzają tego, choć wskazują, że odpowiednie szczepy – *Lactobacillus rhamnosus GG* i *Saccharomyces boulardi* – mogą zmniejszać ryzyko mniej więcej o połowę. W trakcie biegunki nie są zalecane rutynowo hamujące ją leki, jeśli mamy dostęp do toalety. To naturalny mechanizm obronny organizmu, pomaga w pozbyciu się patogenów. Do apteczki warto wrzucić jeszcze żel na ukąszenia owadów, płyn dezynfekujący z oktenidyną, plastry i opatrunki hydrożelowe, pantenol na oparzenia i oczywiście krem z filtrem SPF 30 lub 50. Do tego repelent z DEET 30 do 50 proc. albo ikarydyną 20 proc. Polecam również leki przeciwwymiotne, na chorobę lokomocyjną, w tym morską, i przeciwalergiczne – na miejscu może nas coś uczulić. Oprócz tego leki przeciwgorączkowe i przeciwzapalne na wypadek infekcji. Nie ma potrzeby pakować wszystkiego, jeśli wiemy, że apteki na miejscu są dobrze wyposażone. Ale sprawdźmy też ceny – tani u nas lek w Dubaju może być drogi.

**Wiele kobiet zabiera furaginę, to dobrze?**

Ryzyko zakażeń układu moczowego zwiększają kąpiele w basenie i morzu. Jeśli ktoś ma do nich tendencję, warto porozmawiać z lekarzem o antybiotyku, np. fosfomycynie, gdyby

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

# Poznaj oryginalny i dobry KOLAGENCITO

Zdrowy organizm ma zdolność systematycznego odbudowywania zanikających włókien kolagenowych. Z wiekiem jednak ta zdolność się zmniejsza.

Kolagen to główne białko tkanki łącznej o specyficznym składzie i rozmieszczeniu aminokwasów. Jego włókna są wyjątkowo elastyczne i odporne na rozciąganie. Są też wytrzymałe. Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swego rodaju organicznym klejem. W zależności od typu włókien (a jest ich 12) kolagen stanowi rusztowanie dla narządów wewnętrznych, odpowiada za odnowę komórkową, właściwy poziom nawilżenia, jędrność i sprężystość skóry. Wspomaga proces regeneracji uszkodzonych tkanek i blizn, stanowi budulec kości, ścięgien i stawów, a także tkanek tworzących błony śluzowe oraz wnętrze tętnic i żył, zapewniając ich prawidłowe ułożenie i ochronę przed uszkodzeniami.

**KOLAGEN A ODPORNOŚĆ**

Jest też istotnym elementem układu odpornościowego, korzystnie wpływając na zapobieganie interwencji drobnoustrojów, toksyn. W młodych, zdrowych organizmach kolagen jest wytwarzany na bieżąco, co podlega ciągłej wymianie, nieustannie regenerując uszkodzone tkanki. Proces ten spowalnia po 26. roku życia i wytwarzanie kolagenu spada. Dla organizmu oznacza to nie tylko pogorszenie wyglądu, ale i zdrowia – poza bólami stawów i osłabieniem kości dochodzi również do zwiotczenia mięśni, a także zaburzeń pracy układu odpornościowego. Spadek i zahamowanie produkcji kolagenu to naturalna konsekwencja procesu starzenia się, ten cenny składnik można jednak dostarczać sobie w inny sposób. Na przykład przyjmując doustnie pastylki kolagenowe z witaminą C.

**KolagenCito – NA MEDAL!**

Niedobór kolagenu widoczny jest na naszej twarzy: zmienia się jej owal, gęstość skóry, opadają policzki, pogłębiają się zmarszczki. Nie inaczej jest z resztą ciała – biust nie jest w najlepszej formie, skóra na dekolcie i szyi robi się mniej napięta, na brzuchu i ramionach staje się mniej elastyczna, a na udach pojawia się cellulit. Pobolewają mięśnie, łokcie, biodra, kolana, łydki, kręgosłup, kark, barki. Niedobory kolagenu także pogarszają stan włosów, które stają się matowe i wypadają. Dlatego warto wspierać odbudowę organizmu i regularnie uzupełniać kolagen od wewnątrz. Dobrze jest wspomagać się produktami najlepszymi z najlepszych z zawartością kolagenu z witaminą C, która wspiera proces odbudowy włókien kolagenowych. Wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito znanej z wysokiej jakości produktów niemieckiej firmy Reutter. Każda przemyślana receptura firmy Reutter jest oparta na wyjątkowo bogatym doświadczeniu jej ekspertów – firma Reutter ma ponad 100 lat doświadczenia! Doskonały KolagenCito jest chroniony prawem patentowym na świecie. To produkt w 100% oryginalny! KolagenCito to mistrz wśród kolagenów. Jest w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich, a jego wysokogatunkowość jest w bardzo dobrej cenie, ok. 43 zł.




Dostępny w aptekach i zielarniach

eprasa.pl 5b40228b7d

wystąpiły objawy. A przede wszystkim zadbać o profilaktykę i higienę, np. nie chodzić w mokrym kostiumie. Ryzyko może zmniejszyć również D-mannoza, doustny proszek, który wyłapuje bakterie i usuwa je z moczem, oraz preparaty roślinne o udokumentowanej skuteczności.

**Jak stosować leki, które wymagają przyjmowania o stałych porach, jeśli zmieniamy strefę czasową?**

Jeśli pora na miejscu nie będzie kłopotliwa, np. przesunie się z 8 rano na 13, sprawa jest prosta – wystarczy na wakacjach łykać tabletkę o lokalnej godzinie. W przypadku gdy będzie przypadać np. w środku nocy, możemy zacząć stopniowo przesuwać przyjmowanie pigułki o godzinę na kilka dni przed wyjazdem, żeby płynnie przejść na nowy czas. Chodzi o to, by zachować odpowiedni odstęp między dawkami.

**Zaczynamy czuć się źle przed urlopem. Jechać czy zrezygnować?**

To zależy od przyczyny i nasilenia dolegliwości. Najlepiej podjąć decyzję z lekarzem, który oceni nasz stan. Może uda mu się stwierdzić, czy jest to np. infekcja bakteryjna i przepisać antybiotyk, który szybko poprawi samopoczucie. Jeśli zdecydujemy się na podróż z objawami infekcji, warto – żeby nie zakazić innych pasażerów – nosić w samolocie maseczkę, najlepiej klasy FFP2 lub FFP3.

**Następstwem długiego lotu bywa zakrzepica żył głębokich. Komu może się przytrafić i jak tego uniknąć?**

Każdy, kogo czeka lot powyżej czterech godzin, powinien się przygotować. Po pierwsze, odpowiednio się ubierając. Zawsze powtarzam pacjentom: samolot to nie rewia mody, wkładamy dresy lub inne wygodne ubrania, które nie uciskają łydek i talii. Chodzi o utrzymanie swobodnego przepływu krwi. Po drugie, dbamy o nawodnienie, czyli odpowiednią ilość płynów – wody, elektrolitów, a unikamy alkoholu i kawy. Spacerujemy po samolocie lub ćwiczymy – trzeba zginać stopy tak, żeby pracowały mięśnie łydek. Dla większości osób to wystarczy. Te z grupy ryzyka – np. z żylakami – mogą rozważyć pończochy uciskowe dobrane w sklepie ortopedycznym. Natomiast osoby najbardziej zagrożone wystąpieniem zakrzepicy, np. obciążone chorobą genetyczną lub podróżujące ze złamaną nogą, powinny skonsultować się z lekarzem i przed lotem w obie strony przyjąć zastrzyk z heparyną drobnocząsteczkową. Pacjenci często pytają, czy warto przyjmować aspirynę – w tym przypadku nie ma dowodów na jej skuteczność.

**Wiele osób ma problem ze snem w czasie podróży, ale także już po dotarciu na miejsce.**

Winny może być nie tylko jet lag, również stres: pacjent niby jest na urlopie, zrelaksowany, ale w obcym miejscu. Można wspomagać się melatoniną: na stronie cdc.gov znajdziemy kalkulator, który pomaga dobrać porę i dawkę zależnie od planu podróży. Warto zadbać o nawodnienie, wyciszenie. Jeśli dopadnie nas senność w ciągu dnia, zdrzemnijmy się 10–15 minut, ale poza tym starajmy się funkcjonować zgodnie z lokalnym zegarem.

**Pamiątką z wakacji bywa... tatuaż. Widzę, że pan też je ma.**

Ale wykonane w Polsce. Nie polecam robienia ich w ryzykownych miejscach. To zabieg, który niesie wysokie ryzyko zakażenia WZW typu B, ale też WZW C, przeciw któremu nie ma szczepienia. Nawet dobrze wyglądający salon może nie przestrzegać standardów higieny.

„Pamiątką" z wyjazdów bywa także... choroba weneryczna. Seksturystyka to temat tabu, ale popularny cel podróży bez względu na płeć. Pamiętajmy: przed HIV, rzeżączką czy chlamydią chroni prezerwatywa, choć nie w 100 proc.

Na egzotycznej plaży, po której biegają bezpańskie psy, lepiej nie chodzić boso. Można „złapać" pasożyta.

**Po powrocie z wakacji mamy dziwne objawy. Gdzie powinniśmy się zgłosić?**

Najpierw do lekarza rodzinnego, który oceni nasz stan zdrowia, a w razie potrzeby skieruje do właściwego specjalisty, np. chorób zakaźnych lub lekarza medycyny podróży.

**Ciekawe przykłady z pana gabinetu?**

Pamiętam rodzinę, która poleciała na Zanzibar i wszyscy wrócili zakażeni larwą wędrującą. Po tamtejszych plażach biegają bezpańskie psy. Lepiej nie chodzić po piasku boso i nie kłaść się bez ręcznika – jest ryzyko, że znajdują się w nim pasożyty, które mogą wgryźć się nawet w zdrową skórę. Na szczęście to łagodna choroba – nawet jeśli nie wdroży się leczenia, larwy z czasem obumierają. Pamiętam też parę podróżującą do Botswany, Zimbabwe i Zambii. Nie zastosowali zaleconej profilaktyki przeciwmalarycznej i zachorowali, ale przynajmniej mieli ze sobą leki. Czas jest w tym przypadku ważny. Była też pacjentka, która w Brazylii zakaziła się gzem ludzkim. Larwy tego pasożyta rozwijają się w skórze, powodując ból. Trzeba je usunąć chirurgicznie. Poza tym mam mnóstwo pacjentów z biegunkami o różnym podłożu, zarówno bakteryjnym, jak i wirusowym. I całą masę innych przypadków.

**Pana patenty na bezpieczną podróż?**

Dobra polisa. Zawsze dokładnie czytam paragraf o wykluczeniach. Bo może się okazać, że kwoty na leczenie są wysokie, ale ubezpieczyciel nie zapłaci, jeśli nie mieliśmy szczepienia albo sport rekreacyjny jest przez niego uznawany za ekstremalny. Poza tym dobrej jakości okulary z filtrem UV400. A najważniejszy pozostaje zdrowy rozsądek i przygotowanie: szczepienia, apteczka i dobry plan podróży. ■



eprasa.pl 5b40228b7d



# URLOP DLA ZDROWIA

Jeszcze niedawno gospodarze pensjonatów i domów obiecywali przede wszystkim odpoczynek. Dziś mówią: „u nas wyzdrowiejesz". Stoi za tym jeden z najsilniejszych trendów współczesnej turystyki – longevity, czyli długowieczność. Podczas wakacji nie chcemy już przerywać dbania o siebie – przeciwnie, traktujemy wyjazd jako okazję do regeneracji. Podstawy longevity są proste: dobry sen, świeże powietrze, ruch, ograniczanie technologii i wartościowe jedzenie. Dlatego popularność zyskują miejsca blisko natury (jak te na slowhop.com). Cisza i ciemność pomagają się wyspać, sauna i kąpiele w zimnej wodzie wspierają regenerację, a kuchnia oparta na lokalnych produktach sprzyja zdrowym nawykom. Ważne stają się relacje i cyfrowy detoks, np. odkładanie telefonów do skrzynek na czas pobytu.

## BRAK TELEWIZORA CZY SŁABY ZASIĘG NIE SĄ JUŻ WADĄ. STAJĄ SIĘ ATUTEM MIEJSC WYPOCZYNKU




### *Intymna świeżość*

Na długą jazdę autem, kilkugodzinny lot czy intensywne zwiedzanie wkładki higieniczne pomogą zachować komfort i poczucie czystości. Te zawierają ziołowe ekstrakty o działaniu przeciwzapalnym: z aloesu, werbeny lub kwiatu lipy.
**Bella Panty Herbs, ok. 4 zł/18 szt.**

### *Ulga dla skóry*

Odwodnionej, zmęczonej podróżą i klimatyzacją. Serum z kwasem hialuronowym, ceramidami ryżowymi, witaminą $B_5$ i niacynamidem pomaga utrzymać odpowiednie nawilżenie, wygładza, poprawia elastyczność i jędrność skóry. Możesz je stosować o każdej porze dnia.
**Hydra Plump Power Serum, Himalaya, 52 zł/30 ml**






### *Chwila oddechu*

Spóźnienie, napięty plan wyjazdu, przebodźcowanie – warto mieć pod ręką coś, co pomaga odzyskać spokój. Cukierki melisowe z dodatkiem naturalnych ekstraktów z melisy i ziół mają delikatny, świeży smak i ułatwiają wyciszenie.
**Cukierki melisowe Reutter, ok. 15 zł/50 g**

Fot. Getty Images, materiały prasowe

Reklama




**Intymny niezbędnik na wakacje**

**- HEXATIAB®** KAPSUŁKI Z JONAMI SREBRA

W reszcie urlop! – ale to też zmiany temperatury, kąpiele w basenie, stres, długie podróże… co sprzyja osłabieniu naturalnej bariery ochronnej pochwy.
**Hexatiab® kapsułki dopochwowe** to wyrób medyczny zalecany przez specjalistów w leczeniu infekcji bakteryjnych, grzybiczych i mieszanych pochwy. Kapsułki zawierają TIAB™ - kompleks z jonami srebra, który eliminuje infekcje intymne oraz aloes łagodzący stany zapalne.
**Chroń swoją kobiecość i nie trać czasu na infekcje!**

**Producent: NTC S.r.l., Włochy.**
**Podmiot prowadzący reklamę: Hexanova Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki**

**TO JEST WYRÓB MEDYCZNY. UŻYWAJ GO ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ UŻYWANIA LUB ETYKIETĄ.**

eprasa.pl 5b40228b7d

# Dziadzienie, polszczyzna i neandertalczycy

Powiedz, kogo obserwujesz w internecie, a powiem ci, czy możemy się przyjaźnić. Tym razem w cyklu „Udostępnij profil" przeglądamy media społecznościowe i słuchamy ulubionych podcastów Marty Sobolewskiej, sekretarz redakcji TS.



## Radio naukowe

Jestem uzależniona od podcastów. Ze słuchawką w uchu (jedną – dla bezpieczeństwa) spaceruję, krzątam się po domu, robię zakupy. Zwykle słucham podcastów politycznych, ale kiedy za bardzo się zdenerwuję, włączam Radio Naukowe. Karolina Głowacka zaprasza ekspertów z tak różnych dziedzin, że każdy znajdzie coś ciekawego dla siebie. Ja ostatnio wybieram odcinki dotyczące mojej najnowszej „zajawki" – ewolucji człowieka. Badania DNA odkrywają coraz więcej fascynujących tajemnic naszego pochodzenia. Czy wiecie, że mamy około 2 proc. genów neandertalczyka? Choć czasem myślę, że niektórzy więcej...



## Historia kobiet

Z pasją słucham i czytam o niezwykłych kobietach. Takich, które wyrastały ponad swoje czasy, miały odwagę zmieniać świat albo przynajmniej własny los. Zapomniane, często bezimienne. Wszyscy wiedzą, że Bolesław Chrobry wielkim królem był. A kto zdaje sobie sprawę, że jego siostra Świętosława była królową Szwecji, Danii, Norwegii i Anglii? No dobra, nic tu nie jest pewne (nawet imię), bo ówczesne kroniki nie poświęcały zbyt wiele uwagi niewiastom, ale chcę wierzyć, że to prawda. O tej i innych fascynujących postaciach możecie posłuchać w podcastach: *Historia kobiet* Katarzyny Wężyk (na zdjęciu), *Herstorie, Klub Ciekawych Wszystkiego*.



## MiliOnerka

...czyli Irenka i jej barwna rodzina – mąż Staszek oraz dzieci Dżaneta i Brajanusz. Do tego babcia, która nie da sobie w kaszę dmuchać! I jeszcze Karyna, szwagierka, która kocha róż, ale już niekoniecznie pracować (od tego ma Krystiana). A to tylko część postaci odgrywanych przez twórczynię kanału Irenę Mąsior. Mili0nerka prowadzi równolegle kilka serii – mamy scenki z pokoju nauczycielskiego, z życia przedszkolanek, w gabinecie pani weterynarki, w przychodni NFZ. Każda prawdziwa do bólu, jakby kręcona ukrytą kamerą, ale oczywiście komediowo przerysowana. Choć w sumie... Filmy z kasjerką w sklepie są jakby żywcem przeniesione z czasów, gdy jako studentka dorabiałam za ladą w spożywczym. Ludzie się nie zmieniają!



## Dominik Więcek

Masz ulubiony palnik? Albo kolor gąbki do zmywania? Podróżujesz z własną poduszką? Wpadasz w panikę, gdy bateria w telefonie wskazuje mniej niż 50 proc.? Dziadziejesz – przekonuje Dominik Więcek. A jeśli ja – kobieta – odpowiadam twierdząco na te pytania, to „babieję"? Dominik pewnie by mi to jakoś wyjaśnił, bo zagwozdki językowe to jego specjalność. Kocham cykl: „Polacy nie gęsi", w którym pokazuje, jak bogaty, plastyczny i cudownie pokręcony jest nasz język. Bo spróbuj wyjaśnić cudzoziemcowi, czym różnią się dynks, wichajster, tenteges, pipek i pizdryk.



## ax.polski

No właśnie, polski jest w czołówce rankingów najtrudniejszych języków świata. Nawet ja, polonistka z wykształcenia, redaktorka od (o matko!) prawie 30 lat, co chwila coś sprawdzam w Poradni Językowej PWN. Dlatego z podziwem oglądam na TikToku cudzoziemców uczących się polskiego. Współczuję, gdy próbują zrozumieć, kiedy piszemy „ż", a kiedy „rz" (uwierzcie – wielu Polaków też tego nie wie), dlaczego mówimy „idę", ale „poszedłem" lub „poszłam". A gdy pewnego dnia trafiłam na Sofię z ax.polski, przepadłam! Uwielbiam jej rozkminki dotyczące polszczyzny. Próbka? „Odnoszę takie wrażenie – choć nie wiem, skąd i dokąd je odnoszę – że kropki nad i nic nie wnoszą. Zwłaszcza jeśli nas coś nosi". Czapki z głów, Sofio!



eprasa.pl 5b40228b7d



okulary Carrera 820 zł, sukienka Camilla/ sportofino.com 4350 zł, koszyk Muun/ sportofino.com 1160 zł, buty Birkenstock/ sportofino.com 900 zł

# **Wielka** PODRÓŻ

Koniec z nudą! Już czas bawić się modą razem ze S'portofino. Etniczne wzory, wyraziste dodatki i mocne kolory to miks idealny. Zainspiruj się sesją mody, która powstała w pięknych plenerach Tunezji, i zobacz, co znajdziesz w ofercie multibrandu S'portofino i marki Carrera na nadchodzące letnie podróże!

eprasa.pl 5b40228b7d





**kurtka Aeronautica Militare/sportofino.com 1660 zł, koszula Alémais/sportofino.com 2230 zł, spodnie Alémais/sportofino.com 2230 zł**

**kapelusz Ibeliv/sportofino.com 640 zł, koszula Alémais/sportofino.com 2230 zł, spodnie Alémais/sportofino.com 2500 zł, buty Birkenstock/sportofino.com 900 zł**

***Po prawej*: okulary Carrera 850 zł, koszula Camilla/sportofino.com 2370 zł, spodnie Camilla/sportofino.com 2840 zł**

eprasa.pl 5b40228b7d



Zestawy w etniczne wzory to hit sezonu, który idealnie sprawdzi się na wakacyjnych wypadach.

Ognista czerwień doda energii i sprawi,
że nie przejdziesz niezauważona.
W połączeniu z chustą we wzory tworzy
idealną letnią stylizację.



eprasa.pl 5b40228b7d





**kapelusz Ibeliv/sportofino.com 435 zł, sukienka, Faithfull/sportofino.com 1280 zł**

**pareo Seafolly/sportofino.com 455 zł, góra kostiumu Seafolly/sportofino.com 390 zł, spodnie Camilla/sportofino.com 3090 zł, buty Birkenstock/sportofino.com 585 zł**

***Po lewej*: sukienka Staud/sportofino.com 2070 zł, pareo Goldbergh/sportofino.com 680 zł, buty Birkenstock/sportofino.com 900 zł**

eprasa.pl 5b40228b7d





**koszula Farm Rio/sportofino.com 955 zł, spodnie Farm Rio/sportofino.com 955 zł**

**kapelusz Alémais/sportofino.com 2230 zł, koszula Bogner/sportofino.com 1700 zł, spodnie Bogner/sportofino.com 1950 zł, buty Birkenstock/sportofino.com 900 zł**

***Po prawej*: okulary Carrera 910 zł, sukienka Alémais/sportofino.com 5950 zł**

eprasa.pl 5b40228b7d



Asymetryczna sukienka wyglądająca,
jakby była uszyta z połączonych
ze sobą chust, nadaje lekkość i styl.

# moda

*trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale*


***Letnie kwiaty*** Sukienki i spódnice w malarskie desenie. Nasza sesja (s. 182)

***Akademia wzorów*** Sielskie scenki na tkaninie, czyli Toile de Jouy (s. 190)

***Zjawisko*** Wystawy o modzie – podpowiadamy, co warto teraz zobaczyć (s. 194)

***Inspirator*** Stylistka TS typuje ciekawe premiery, miejsca, kolekcje (s. 200)

***Na 4 sposoby*** Kostiumy kąpielowe na plażę i na miasto. Inspiracje z pokazów (s. 202)


Zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/VISUAL CRAFTERS, stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: ANETA KOSTRZEWA/VISUAL CRAFTERS, fryzury: PIOTR WASIŃSKI/VDA, modelka: MARTYNA FRANKOW/SELECTIVE, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 5b40228b7d



## *Jak z obrazka*

**Udane połączenie sukienki i topu z baskinką. Wspólny mianownik? Malarskie kwieciste wzory w odcieniach czerwieni i błękitu.**

Sukienka Stine Goya, top Gestuz answear.com, kolczyki Apart

# *W pełnym rozkwicie*

zdjęcia: BARTEK WIECZOREK/
VISUAL CRAFTERS
stylizacja: MARIA SZAJ
tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

**Kwiaty na lato? Tak, ale w tym sezonie inaczej, oryginalnie. Wzory są abstrakcyjne, minimalistyczne, z nutą orientu. Nosimy je na sukienkach mini, spódnicach maksi, lekkich kompletach.**



## *Letni garnitur*

Piżamowy zestaw zdobią drobne florystyczne motywy. Dorzucamy kremowy ażurowy kardigan i bawełniany kapelusz o zbliżonym odcieniu.

Koszula, spodnie Dior, kardigan Zadig & Voltaire, kolczyki, pierścionek Apart, kapelusz Hermès

*po lewej:*

## *Haftowana łąka*

Lilie wodne, liście, kielichy kwiatów – misternie wykonana sukienka mini zachwyca dbałością o detale i doborem kolorów: pastelowego różu, żółci, brązu.

Tunika, buty, torebka Louis Vuitton, kolczyki Artelioni, Apart

eprasa.pl/5b40228b7d



## *Głębia granatu*

Granatowa długa sukienka zyskuje romantyczny charakter dzięki koronkowej białej baskince zawiązanej w talii. Dla kontrastu? Miękka duża torba w czarno-białą kratkę.

Suknia Kenzo, answear.com, baskinka Bizuu, torebka Weekend MaxMara, pierścionek Apart

## *obok: Morskie inspiracje*

Nawiązania do podwodnej flory są subtelne, eleganckie. Jasny komplet ze spódnicą lubi wakacyjne akcenty: kapelusz z dużym rondem i delikatny naszyjnik.

Marynarka, spódnica MaxMara, kapelusz Liviana Conti, naszyjnik, pierścionek Artelioni, Apart

eprasa.pl 5b40228b7d


eprasa.pl 5b40228b7d


eprasa.pl 5b40228b7d

## *Miejskie etno*

T-shirt i spódnica w kwiatowe etniczne printy – wymarzony duet na miasto. Zrobi jeszcze większe wrażenie, jeśli dorzucisz najmodniejszy kapelusz sezonu: bucket hat.

Spódnica, T-shirt Farm Rio, kapelusz Ibeliv, S'portofino, buty Dior, pierścionek Apart

*po lewej:*

## *Estetyka kopenhaska*

Połączenie nawiązuje do barwnego skandynawskiego stylu znanego m.in. z duńskich ulic. Bluzka z bufkami w parze ze spódnicą w abstrakcyjny wzór to artystyczny miks, który nie potrzebuje dodatkowych ozdób.

Ażurowa kamizelka Viccolo, bluzka z bufkami Bizuu, naszyjnik Artelioni, Apart, spódnica Dorothee Schumacher



zdjęcia:
BARTEK WIECZOREK/
VISUAL CRAFTERS
stylizacja: MARIA SZAJ
asystentka stylistki:
ANITA MIELCZAREK
makijaż:
ANETA KOSTRZEWA/
VISUAL CRAFTERS
fryzury:
PIOTR WASIŃSKI/VDA
modelka:
MARTYNA FRANKOW/
SELECTIVE
produkcja: MARTA SECH

epress.pl 5b40228b7d



*po lewej:* ***Sezon na plecionkę***

Kombinezon z paskiem w talii będzie dobry na różne wakacyjne okazje. Efekt wzmocnią kosz XXL i kapelusz z rafii. Dobierz sandały w naturalnym odcieniu i gotowe.

Kombinezon Farm Rio, kapelusz Alemais, kosz Muun, S'portofino, sandały Hermès

***Wakacyjna nostalgia***

Sukienka o prostym fasonie w minimalistyczny deseń i chusta wiązana na głowie, czyli kwintesencja sielskich chwil wśród zieleni.

Suknia Sportmax, apaszka Elixa, Apart

eprasa.pl 5b40228b7d









*nazwa:*
*TOILE DE JOUY*

*data i miejsce urodzenia:*
*XVIII wiek, Francja*

*fanklub:*
*Maria Antonina,*
*Christian Dior*










eprasa.pl 5b402



# SCENKI Z ŻYCIA

**tekst:** JOANNA NOJSZEWSKA

**Sielskie nadruki z XVIII wieku ogląda się jak komiks. Zapisano w nich obyczaje i ważne wydarzenia epoki. Ale toile de jouy nie jest skończoną historią zamkniętą w muzeach. Wzór inspiruje największych projektantów i artystów. Jest częścią popkultury, symbolem francuskiej elegancji. Jak go czytać?**

Z daleka – klasyczne scenki rodzajowe. Ciemne sylwetki wyrysowane na białym tle w powtarzającym się rytmie. Ale gdy podchodzę bliżej, widzę, że postać na tkaninie ma w ręku tablet. Inna dzierży smartfon na selfie-sticku (patrz strona obok, lewy dolny róg). To nowoczesne interpretacje XVIII-wiecznego wzoru. A ja jestem w jego mateczniku, czyli w muzeum położonym w miejscowości Jouy-en-Josas. Zbieżność słów nieprzypadkowa: „toile de Jouy" to dosłownie „tkanina z Jouy".

Od lat śledzę profil muzeum na Instagramie i chciałam zobaczyć to na żywo. Z Paryża jedzie się niecałą godzinkę podmiejskim pociągiem. Pałacyk stoi wśród zieleni. Wewnątrz oko cieszą setki wzorów, można nawet zaprojektować własny, dotykając interaktywnego ekranu. Wciąga też inna zabawa – krążę po salach z kartką, na której są detale: kogut, waza, wieża. Muszę je odnaleźć na dawnych tkaninach eksponowanych w gablotach. Poznaję proces drukowania deseni i przechadzam się po pieczołowicie odtworzonym mieszkaniu pana Oberkampfa – człowieka, od którego wszystko się zaczęło.

## KRZYSZTOF FILIP – WIZJONER

Koleżanka opowiadała mi, jak w rozmowie z młodymi influencerkami pojawił się temat toile de jouy. „O, ta tkanina Diora" – zawołała jedna z nich. Owszem, marka Dior w XXI wieku utrwaliła wzór w – jak to się ładnie mówi – światowej kulturze wizualnej (za chwilę do tego dojdziemy), ale wszystko zaczyna się daleko wcześniej – od drukowanych tkanin bawełnianych z Indii. Trafiają do Europy już w XVII wieku. Podobają się tak bardzo, że... w trosce o krajowe fabryki wełny i jedwabiu Ludwik XIV zakazuje ich importu, produkcji i noszenia. Prawo z 1686 roku – skądinąd ciekawe, bo chroniące narodową produkcję – zostaje zniesione w roku 1759. I wtedy na scenę wchodzi on – Christophe-Philippe Oberkampf. Ma 22 lata. Pochodzi z Wiesenbach (dziś Niemcy), z rodziny farbiarzy i rytowników. Ekspert z zagranicy pojawiający się tuż po zniesieniu zakazu ma bonus na starcie.

**Od góry: wersalskie apartamenty Marii Antoniny z odtworzonym wzorem toile de jouy; fragment tkaniny; kadr z filmu *Maria Antonina*. Niżej: obraz Louisa Léopolda Boilly'ego *Christophe-Philippe Oberkampf z rodziną na tle jego fabryki w Jouy-en-Josas*, 1803; obraz przedstawiający fabrykę w roku 1807, Jean-Baptiste Huet; współczesne interpretacje wzoru – Schumacher; motyw *Wachlarze* z 1792 r.**

Fot. Materiały prasowe, Launchmetrics/Spotlight, Getty Images, F.Schumacher&Co.



eprasa.pl 5b40228b7d

Ale Krzysztof Filip wykazuje się też odwagą w biznesie i nosem marketingowca. Do współpracy zaprasza najlepszych projektantów. „I znanych artystów epoki – Hueta czy Verneta. Inspiruje się też malarstwem Bouchera i Fragonarda" – podkreśla dr Aleksandra Jatczak-Repeć z Katedry Mody ASP. I dodaje, że sukces Oberkampfa jest związany z ważnym wynalazkiem. „Wcześniej do druku na bawełnie używano drewnianych klocków, a on na dużą skalę wprowadził płyty miedziane nawijane na bęben, co znacząco przyspieszyło tempo produkcji". A dlaczego wszystko dzieje się w wiosce Jouy-en-Josas? Tutejsza rzeka Bièvre dostarcza czystej wody potrzebnej do procesu drukowania, a rozległe łąki pozwalają suszyć na słońcu długie pasma tkaniny. Po drugie, istotna jest bliskość Wersalu (niecałe 6 km), gdzie – mówiąc dzisiejszym językiem – rezyduje potężna grupa docelowa. Wielką fanką toile de jouy jest Maria Antonina, ozdabia nią prywatne apartamenty, a do fabryki Oberkampfa zabiera swe dzieci, żeby zobaczyły, jak się drukuje tkaniny. Ciekawostka: niedawno odnowiono w Wersalu apartamenty Marii Antoniny, sięgając po jeden ze wzorów toile de jouy – tzw. duży ananas (materiał stworzyła firma Pierre Frey).

## NA KAŻDY TEMAT

No właśnie, dziś, kiedy mówimy o toile de jouy, mamy w oczach sielskie scenki z postaciami. A tymczasem na 30 tysięcy (!) wzorów stworzonych w czasie ponad 80 lat istnienia fabryki tylko setka przedstawia scenki z postaciami. Niemniej jednak to one zakotwiczyły się w masowej wyobraźni. Znawca tematu, prof. Alain Montandon, w książce *Étoffes & littérature* („Tkaniny i literatura") wyjaśnia: „Toile de jouy nie tylko zdobi, ono opowiada historię". Powstające w fabryce Oberkampfa bele materiału nawiązują do ważnych wydarzeń epoki (pierwsze loty balonem, początki Stanów Zjednoczonych, wyprawa Napoleona do Egiptu), sfery kulturalnej (opera *Wesele Figara*, książki *Don Kichot*, bajki La Fontaine'a) czy do mitologii. Wśród tematów są też święta, zajęcia w gospodarstwie, winobranie, pory roku i oczywiście „scènes galantes", czyli romansowanie na łonie natury.

## BIZNESMEN ROKU, DEKADY, EPOKI

W 1783 roku Ludwik XVI nadaje fabryce miano królewskiej manufaktury, a cztery lata później pasuje Oberkampfa na rycerza. Co ciekawe, ulubieniec arystokracji ma się dobrze i później, za czasów rewolucji. Zostaje merem Jouy-en-Josas, a fabrykę uznaje się za „użyteczną dla republiki". Odwiedza go sam Napoleon i odznacza Krzyżem Legii Honorowej. Firma jest druga co do wielkości we Francji pod względem kapitału, zaraz za Saint-Gobain. Oberkampf podróżuje po Europie, promując tkaniny. Tworzy system sprzedaży wysyłkowej, obsługując klientów od Konstantynopola po Lizbonę. Benjamin Franklin, przebywając w Europie, wysyła tkaninę do domu żonie, Thomas Jefferson kupuje w paryskim salonie marki. Warto podkreślić, że rachunki firmy prowadzi jedna błyskotliwa kobieta, Marie-Catherine-Renée de Maraise, żona byłego partnera biznesowego Oberkampfa. Christophe-Philippe zaczynał od trzech pracowników, a na początku XIX wieku zatrudnia ich ponad 1300. O podwładnych dba: pensje są najwyższe w branży, a tym, którzy pracują nienagannie, płaci nawet wtedy, gdy chorują – rzecz wówczas niespotykana! Firma jest w rozkwicie, kiedy jej właściciel umiera w roku 1815. Zarządzanie przejmuje syn, potem inna osoba. Manufaktura oficjalnie kończy działalność w roku 1843.

**Od góry, od lewej: wzór Fungi Forest Stelli McCartney, dostępny też jako tapeta, oraz sneakersy Baron Papillon Marie-Antoinette. Niżej: talerz Dior; torba Wittchen; wnętrze butiku Dior, 1949; krzesło Medallion Dior; apaszka Lilou ze scenkami nawiązującymi do pięknych miejsc w Polsce. Z prawej, niżej: komiksowa interpretacja wzoru artystki Audrey Sedano na wystawie w Musée Toile de Jouy oraz haft, którego autorem jest Richard Saja, amerykański artysta, twórca tzw. subversive stitching (wywrotowego szycia).**

## WARIACJE I REINTERPRETACJE

Przez wiele dekad wzór siedzi sobie na półce „miła klasyka, ale... bez szału". Renesans następuje po II wojnie dzięki Diorowi. Młodziutki projektant otwiera butik na słynnej paryskiej Avenue Montaigne, dekorując jego wnętrze toile de jouy. Za jakiś czas przenosi też wzór na sukienki. Po to dziedzictwo sięgają kolejni projektanci marki Dior – Ferré, Galliano, wreszcie Maria Grazia Chiuri. To za jej rządów projekty marki wręcz rozkwitają motywami toile de jouy. Są nie tylko na ubraniach czy słynnych już torbach, ale również talerzach czy krzesłach. Deseń pojawia się też w dziale kosmetycznym Diora. Summum luksusu? Etui na szminkę wykonane we współpracy z legendarną manufakturą porcelany Bernardaud (cena ok. 2500 zł). Ale po toile sięgają inni, nie tylko we Francji. Vivienne Westwood np., która już w 1996 r. proponuje intrygujące połączenie francuskiej sielanki z punkową dekonstrukcją. Adam Leja, historyk mody, przypomina mi o wielkim boomie na toile de jouy w roku 2019, kiedy wzór pojawił się u Chloé, Óscara de la Renty, a u nas – u Łukasza Jemioła. Ekspert pamięta też ten deseń z koszul męskich z lat 70. „Przede wszystkim jednak kojarzy mi się z obiciami ścian we francuskich pałacykach. I uwielbiam ten motyw!" – mówi. Dr Aleksandra Jatczak-Repeć wskazuje na inspiracje toile de jouy u Stelli McCartney (słynny print z grzybami) czy wesołe interpretacje Moschino. Ja trafiam na prace Richarda Sai, który na tkaninie de jouy uskutecznia szalone wyszywanki. A w sieciówce kupuję obrus w sielskie scenki i urządzam kawałek francuskiego świata w swoim domu. ■

**Korzystałam z informacji z Musée de la Toile de Jouy i filmu *The Story Behind Dior's Iconic Toile de Jouy.***

Fot. Photograph by Willy Maywald, Paris, 1949; © Association Willy Maywald/ADAGP, Paris; Launchmetrics/Spotlight, 2026; materiały prasowe, Richard Saja



eprasa.pl 5b40228b7d







ANSWEAR/ZADIG & VOLTAIRE, 2026



ŁUKASZ JEMIOŁ, 2019



VIVIENNE WESTWOOD, 1996



CHLOE, 2019



OSCAR DE LA RENTA, 2019



JEAN-CHARLES DE CASTELBAJAC, 2007

















eprasa.pl 5b40228b7d

# ŁADNIE POKAZANE!

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

**Królewskie szaty i awangarda. Moda polska i zagraniczna. Piękne detale i zamaszyste projekty. To wszystko jest na wystawach mody. Lubimy je odwiedzać, bo inspirują, dają dostęp do świata marzeń i kształtują nasze gusta.**



**Suknia królowej Elżbiety II prezentowana na wystawie, zaprojektowana przez Normana Hartnella w 1957 r.**

Fot. © Paul Bulley/Royal Collection Enterprises Limited 2026 | Royal Collection Trust

eprasa.pl 5b40228b7d





## Elżbieta II i jej stroje

Lubiła być widoczna, by ludzie mogli mówić: Widzieliśmy królową! Pomagał jej w tym styl, który można z przyjemnością przeanalizować na londyńskiej wystawie *Queen Elizabeth II: Her Life in Style*. Są niepublikowane dotąd szkice kreacji, kapelusze i toczki, znakomite suknie, które stały się częścią historii. Wśród kilkuset strojów do podziwiania m.in. suknia ślubna z 1947 r. i suknia koronacyjna z 1953 r. Projekty zarówno z tweedu, noszone przez królową na co dzień, jak i te bogato zdobione, w których pojawiała się podczas uroczystych okazji. To świetna okazja, by przyjrzeć się ewolucji stylu Elżbiety II – od dzieciństwa po ostatnie lata.

**The King's Gallery w Pałacu Buckingham w Londynie, do 18 października**



## Nowa moda polska

Doczekaliśmy się pierwszej wystawy o współczesnej modzie. To zbiór archiwalnych kolekcji znakomitych nazwisk – m.in. Ani Kuczyńskiej, Orskiej, Michała Szulca, Tomka Wichrowskiego (na zdj.) Tytuł: *Nowa moda polska. Kronika głębokich uczuć*. – Cieszy nas rosnące zainteresowanie wystawami mody. Tajemnica ich popularności tkwi w tym, że rozumiemy je intuicyjnie, bo przecież ubrania są częścią naszej codzienności. Ponadto są widowiskowe: to niezapomniane spektakle, w których równie ważne jak same obiekty są światło, dźwięk, zapach czy architektura przestrzeni – mówi Aneta Dalbiak, dyrektor Centralnego Muzeum Włókiennictwa w Łodzi.

**Centralne Muzeum Włókiennictwa, Łódź, do 3 maja 2027 r.**



Aneta Dalbiak

*Wystawy mody mają tło kulturowe i społeczne. Stają się coraz bardziej popularne, bo moda jest naszym codziennym językiem, dotyczy każdego z nas.*





**Po: Wilhelmina Cooper, na górze: Brigitte Bauer**

## F. C. Gundlach i fotografia

Setne urodziny niemieckiego fotografa Franza Christiana Gundlacha (1926–2021) to dobry pretekst do obejrzenia wystawy z jego pracami *You'll Never Watch Alone*. Zdjęć jest ponad dwieście. Kultowe okładki magazynów, podróże od Paryża, Berlina, po Nowy Jork, dialogi m.in. z fotografem Avedonem i artystką Cindy Sherman.

**Bucerius Kunst Forum, Hamburg, do 16 sierpnia**

Fot. © Cecil Beaton/Victoria and Albert Museum, London, © Paul Bulley/Royal Collection Enterprises Limited 2026 | Royal Collection Trust, Tomek Wichrowski, © F.C. Gundlach/F.C. Gundlach Foundation



eprasa.pl 5b40228b7d









Wyżej: Elsa Schiaparelli, obok: suknia „łzy" zaprojektowana wraz z Salvadorem Dalim, 1938 r.

## Elsa Schiaparelli

„Projektowanie ubrań nie jest dla mnie zawodem, a sztuką" – mówiła o sobie włoska projektantka Elsa Schiaparelli (1890–1973). To pierwsza w Wielkiej Brytanii retrospektywa jej twórczości. Wystawa „Schiaparelli: Fashion Becomes Art" jest wybitnym dialogiem mody i sztuki. Do obejrzenia m.in. słynna suknia „łzy" zaprojektowana przez Schiaparelli i Salvadora Dalego, rysunki i różnorodne projekty Schiaparelli i Jeana Cocteau, słynna surrealistyczna rzeźba „telefon-lobster" (na górze) Salvadora Dalego – artyści byli bliskimi przyjaciółmi.

**Victoria and Albert Museum w Londynie, do 8 listopada**





Projektanci od lewej: Dries van Noten, Dirk Bikkembergs, Ann Demeulemesteer, Dirk van Saene, Walter van Beirendonck, Marina Yee

## Szóstka z Antwerpii

Czym zasłynęli belgijscy projektanci? Nieszablonowym myśleniem o modzie, odwagą, dekonstrukcją form. Awangardowa szóstka – absolwenci Królewskiej Akademii Sztuk Pięknych w Antwerpii – w latach 80. zrewolucjonizowała świat mody. Wszystko zaczęło się od wspólnego wyjazdu do Londynu i pierwszego przełomowego pokazu w 1986 roku. Niemalże roczną wystawę można oglądać z okazji 40-lecia ich pracy twórczej – to duża dawka koloru, fantazji, abstrakcji, jak i ascetyczne surowe formy. Świetnie odzwierciedla słynne hasło „W grupie siła".

**MoMu Fashion Museum Antwerp, do 17 stycznia 2027 r.**

Fot. Conde Nast/Getty Images, (c) Salvador Dalí, Gala-Salvador Dalí FoundationDACS, London 2026, © Emil Larsson, Fashion Museum Antwerp, 2026, © MoMu Antwerp, Photo: Stany Dederen, The Antwerp Six, 1987, published in WWD, © Photo: Philippe Costes



eprasa.pl 5b40228b7d

# *Sportowa* **ELEGANCJA**

Jako Oficjalny Chronometrażysta i Oficjalny Partner Igrzysk Wspólnoty Narodów Glasgow 2026 Longines niezawodnie towarzyszy każdemu sportowcowi i każdemu występowi oraz każdej emocji, jaką wywołują. Szwajcarska firma zegarmistrzowska celebruje swoją długoletnią współpracę z jedną z największych multidyscyplinarnych imprez sportowych na świecie, prezentując specjalną odsłonę modelu HydroConquest. Ten inspirujący zegarek, w edycji limitowanej do 2026 egzemplarzy w każdym z dwóch dostępnych rozmiarów i utrzymany w żywych kolorach Igrzysk, uosabia ducha sportowej doskonałości oraz elegancji, które od 1962 roku definiują tę współpracę.
**longines.com**






LAB
DIAMONDS
APART

Poznaj kolekcję złotej biżuterii z olśniewającymi diamentami, które powstały w warunkach laboratoryjnych. Ich wspaniały blask, zrodzony z ludzkiej woli, urzeknie autentycznym pięknem. Warto wspomnieć, że kamienie te cechują się takimi samymi właściwościami fizycznymi i chemicznymi jak naturalne diamenty. Równie dostrzegalnym atutem jest większa dostępność, co przedkłada się na ich atrakcyjność cenową. W tej samej kwocie możemy zyskać znacznie większy i zachwycający brylancją diament laboratoryjny.
**apart.pl**

asa.pl 5b40228b7d



## Męska biżuteria

We włoskiej stolicy mody wystawa *The Gentleman: Stile e gioielli al maschile* opowiada o historii męskich dodatków, od XVIII wieku aż po współczesność. To nie tylko historia wzornictwa, ale też opis obyczajów – pierścienie, zegarki i inne precjoza odgrywały i wciąż odgrywają istotną rolę w komunikowaniu statusu.

**Palazzo Morando, Mediolan, do 27 września**



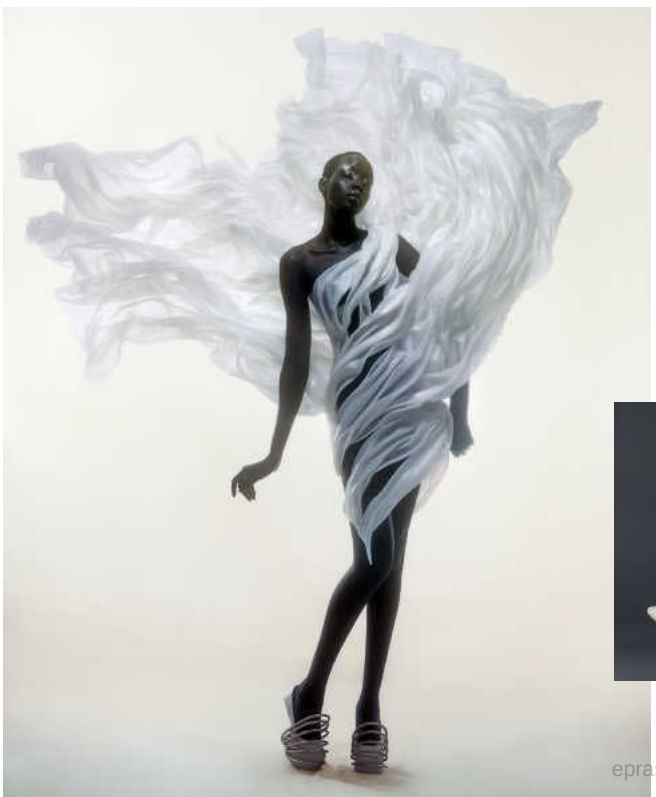

**Projektantka, wizjonerka artystka, modelka. Jej szeroko pojęta twórczość związana z modą odegrała kluczową rolę w latach 70. i 80. Projekty były odważne, innowacyjne, a przy tym użyteczne.**





## Grażyna Hase

Choć teraz akurat nie odbywa się żadna jej wystawa, to Grażyna Hase była ostatnio jedną z najczęściej obecnych polskich projektantek w przestrzeni muzealnej. W 2022 roku w Muzeum Warszawy pokazano przekrój twórczości i ponad 200 eksponatów: ubrania, dodatki, fotografie, publikacje prasowe (katalog *Grażyna Hase. Zawsze w modzie* jest nadal dostępny w muzealnym sklepie). W 2024 roku w CSW w Toruniu podziwialiśmy wystawę *Grażyna Hase: Rewolucjonistka mody* – podsumowanie twórczości i około 70 kreacji, m.in. kolekcje jedwabne. A niedawno podczas Międzynarodowych Targów Bursztynu i Biżuterii Amberif w Gdańsku obejrzeliśmy opowieść o jej drodze od lat 50. i czasów modelingu po sukcesy projektantki (zdj. na górze). Czekamy na kolejne odsłony!



## Iris van Herpen

Czy ubrania mogą wyglądać jak zjawiskowe rzeźby? Holenderska mistrzyni haute couture Iris van Herpen dowodzi, że tak. Karierę zaczynała u Alexandra McQueena, potem założyła własną markę. Dziś jej projektami zachwyca się cały świat. Łączą rzeźbiarskość form i eteryczność materiałów. Wystawa *Sculpting the Senses* podkreśla istotę pionierskiego użycia nowych technologii, dzięki którym ubrania nabierają bajkowego charakteru. W Nowym Jorku zgromadzono aż 140 projektów, które przeplatają się z obiektami współczesnej sztuki i designu. **Brooklyn Museum, Nowy Jork do 6 grudnia 2026 r.**



**Wykonana z kamionki rzeźba słynnej japońskiej artystki Fujikasy Satoko o nazwie *Downdraft* prezentowana na wystawie Iris van Herpen *Sculpting the Senses*. Po lewej: suknia projektu van Herpen**

Fot. Grimoldi, Milano, materiały prasowe, © Gio Staiano/Brooklyn Museum, © Fujiakasa Sato/Brooklyn Museum

eprasa.pl 5b40228b7d



# *A summer IN BETWEEN*

**LEBRAND x RESERVED to limitowana kolekcja łącząca DNA obu polskich marek i kolejna interesująca współpraca w duchu co-creation. To letnia opowieść o swobodzie i słońcu. Wakacyjna kapsuła o miejsko-plażowym charakterze.**
**reserved.com**

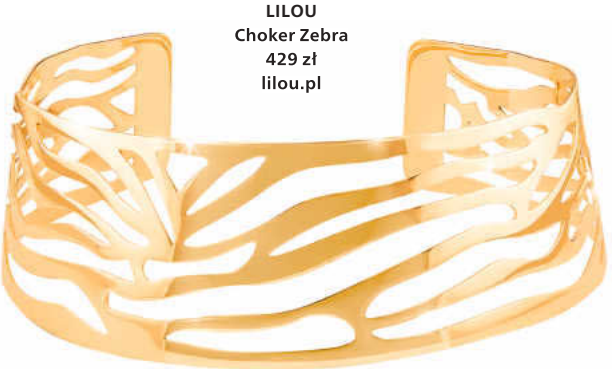


**MAKO**
Pillow
Sandstone
Suede
1490 zł
mako-store.pl

**MAKO**
Croc-Effect Suede
Gondola Bag
1590 zł
mako-store.pl

**MAKO**
Classic Sandals Chocolate
890 zł
mako-store.pl

**LILOU**
**Choker Zebra**
**429 zł**
**lilou.pl**





**ANKA KRYSTYNIAK**
**Naszyjnik Sekretnik**
**1650 zł**
**ankakrystyniak.com**



**MINOU**
**CASHMERE**
**Sweter 860 zł**
**minou.pl**



**MINOU**
**CASHMERE**
**Chusta 770 zł**
**minou.pl**



**MONNARI**
**Torebka**
**137,99 zł**
**emonnari.pl**



**WITTCHEN**
**Sneakersy 449,90 zł**
**wittchen.com**

eprasa.pl 5b40228b7d



*JOANNA BOJAŃCZYK*
**komentatorka mody**

# Czy należymy do klasy średniej?

Czasem ktoś nieznajomy nieoczekiwanie celnie skomentuje znaną nam wcześniej sytuację. Coś takiego znalazłam właśnie w ciekawej książce *Luksus kontra proste życie*. Autor Jakub Szczęsny poddaje w niej swoistej psychoanalizie zjawiska współczesnej kultury materialnej, głównie polskiej, ale nie tylko. Pisze o zwyczajach i ich zmianie, o projektowaniu, o estetyce miast, modzie, o popkulturze. Jako architekt siłą rzeczy Szczęsny więcej miejsca poświęca architekturze i designowi, ale jego spojrzenie na modę w jej najszerszym, społecznym, a także psychologicznym spektrum ujęło mnie przenikliwością.

Jednak tutaj chcę przytoczyć nie tyle słowa samego Szczęsnego, co cytowanego przez niego jego hiszpańskiego gościa – poety i tłumacza od lat 80. mieszkającego w Warszawie. Na wspólnym lunchu ten pan – Abel Murcia Soriano zaintrygował biesiadników, stwierdzając, że jedną z najbardziej dla niego zaskakujących cech polskiego społeczeństwa jest „Zupełne wymieszanie rejestrów. W Polsce potrzeba wolności przejawiła się choćby w ubiorze łamiącym albo ignorującym wszelkie konwencje. Na warszawskim chodniku skrajny faszysta może wyglądać jak hipis, a lewicowy poeta może skrywać się pod postacią odzianego w mundur polowy militarysty".



To, co Hiszpanowi wydaje się łamaniem konwencji, nas nie dziwi. My, społeczeństwo indywidualistów i buntowników, jesteśmy do tego przyzwyczajeni. Nasze konwencje nie słuchają reguł. Nie oczekujemy, że poeta będzie wyglądał jak poeta, coś w stylu bohemy, czarny kapelusz i peleryna. Bardziej nam pasuje do niego wytarta marynarka czy stary sweter. Rafał Wojaczek, poeta, który 50 lat temu popełnił samobójstwo, miał co innego w głowie niż dobieranie strojów. Podobnie Edward Stachura, którego na zdjęciach widzimy w zwykłej koszuli i kurtce. Nie zawracali sobie głowy tym, co inni o nich pomyślą i w jaką konwencję estetyczną powinni się wpisać. Ubranie było ostatnie wśród zainteresowań.

To właśnie pasuje do komentarza pana Soriano. Polacy nie wyglądają tak, jak oczekiwałby od nich Hiszpan czy Anglik. Wyglądają inaczej. Nasze konwencje przekraczają ramy zagranicznych wyobrażeń. W wielu miejscach swojej książki Jakub Szczęsny stawia pytanie: jacy my, Polacy, jesteśmy i za kogo chcemy uchodzić? Na pewno nie za pawia i papugę kogokolwiek. „Mamo, czy na pewno należymy do klasy średniej?" – to tytuł jednego z rozdziałów tej książki; dziecinne pytanie, które wyraża niepokój, czy aby na pewno kwalifikujemy się już do tej lepszej części świata. Naszą wieczną aspirację do czegoś lepszego. Nic nowego, znamy to od dawna. „Co Francuz wymyśli, to Polak polubi"... Znamy, ale nie zgadzamy się na rolę wiecznych imitatorów. Polska ma własny styl, ale konwencji nie uważamy za coś złego. Konwencja reguluje społeczeństwo, daje mu ramy. A przekraczać je to już inna sprawa. ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS



eprasa.pl 5b40228b7d



*MARIA SZAJ*
**szefowa działu mody i stylizacji TS**

# Co nas kręci?

Potrzebujemy pomocy w zasypianiu? Szybkie tempo życia i wszechobecne ekrany na pewno utrudniają wieczorne wyciszenie. Nawiązując do tematu tego numeru TS, przygotowałam mały niezbędnik stylowo-relaksacyjny. Oparty na filozofii ajurwedyjskiej sprej do pościeli Sleep Dharma marki Mauli ***(1)*** to kombinacja siedmiu roślin (m.in. rumianku, geranium i słodkiego migdała), które koją, wyciszają i... pachną niebiańsko. Jedwabne poduszki, pościele i maski na oczy marki By Dariia Day ***(8)*** zostały stworzone przez polską makijażystkę mieszkającą i pracującą w Paryżu.
Do kompletu brakuje jeszcze stylowej piżamy. Romantyczna Intimissimi ***(7)***, koronkowa, w kolorze kości słoniowej to idealna propozycja na lato. Połączona z odpowiednią bielizną może wystąpić nawet w roli wieczorowej stylizacji.
Po dobrze przespanej nocy czas na aktywności. Mój ulubiony sport to bieganie, nie mogłam więc nie skorzystać z zaproszenia na Zalando Social Run ***(9)***. A na stronie Zalando, w Strefie Biegania znajdziesz wszystkie przydatne informacje i przewodniki niezależnie od stopnia zaawansowania.
Ostatnio moją uwagę przykuła nowa niezależna marka sportowa Aesene ***(2)*** – założona przez dziewczyny dla dziewczyn. Kapsułowa kolekcja składa się z najpotrzebniejszych elementów w pięknych nieoczywistych kolorach. Mój nr 1? Top do biegania z cienkiej siatki z praktyczną kieszonką z tyłu. Uwielbiam również modę inspirowaną folklorem. Marka Give a Pon ***(4)*** to hołd złożony tradycyjnym greckim... kapciom. Z podróżniczych fascynacji dwóch Holenderek powstała kolekcja pięknych kolorowych modeli wykonywanych ręcznie przez greckich rzemieślników. Dalej na liście ulubionych? Torba Monument marki COS ***(6)***: rzeźbiarska forma i głęboki mahoniowy kolor sprawiają, że to idealny współczesny klasyk. Polecam też Smell of Paper ***(5)***, księgarnię artystyczną założoną przez stylistkę Maję Naskrętską. Jej doświadczenie i wrażliwość sprawiły, że każda skrupulatnie wyselekcjonowana książka to źródło prawdziwej inspiracji. Są albumy o sztuce, modzie, designie i fotografii.
I na koniec – powiew lata z marką Regatta, znaną z praktycznych propozycji dla tych, którzy lubią spędzać czas w plenerze. Nowością w tym sezonie jest kolekcja Life ***(3)*** – ubrania na co dzień. Moją uwagę zwróciły kobiece sukienki z bawełny, które według projektantki mają być „intuicyjne w noszeniu – wygodne, funkcjonalne i dodające pewności siebie niezależnie od sytuacji". ■



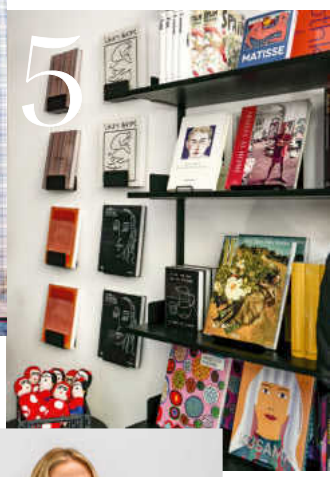

























Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

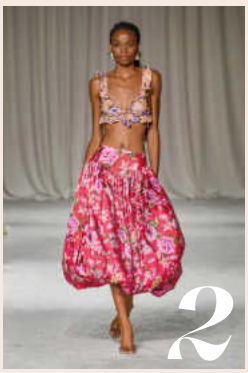
# KOSTIUMY KĄPIELOWE

**tekst:** KAROLINA TOMASZEWICZ **wybór:** MARIA SZAJ

## *Mocna czerwień*

We francuskim domu mody Givenchy czerwony kostium stanowi główny element stylizacji. Może zastąpić klasyczne body. W zestawie czarne szorty, kapelusz, skórzana torebka i srebrna minimalistyczna biżuteria. Na romantyczny zachód słońca.




## *Sielskie kwiaty*

Dwuczęściowy strój w kwiatowy deseń dobrze łączy się z lekką spódnicą długości trzy czwarte. Dorzucamy wakacyjną torebkę z plecionki i złote klapki. Biżuteria? Też z motywem kwiatów – pierścionki i naszyjnik zdobiony cyrkoniami.




***Nasze typy:*** **1** kolczyki W.Kruk 449 zł
**2** kostium Tezenis 124,99 zł **3** kapelusz Leshka 1399,90 zł
**4** torebka Rotate 1509,90 zł, answear.com **5** pierścionek Apart 699 zł
**6** klapki Inuikii 1009 zł **7** szorty Tezenis 74,99 zł




***Nasze typy:*** **1** pierścionek Pandora 119 zł
**2** bikini Bonprix 109,99 zł **3** naszyjnik Pandora 449 zł
**4** torebka Solar 229 zł **5** spódnica Bonprix 147,99 zł
**6** klapki L37 849 zł

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

Inspiracja? Pokazy, w których stroje kąpielowe grają główną rolę. W oko wpadły nam cztery ciekawe zestawy – każdy w innym stylu, na inną okazję. Podpowiadamy, jak kreatywnie wykorzystać letnie kostiumy, by służyły dobrze nie tylko na plaży.

## *Plażowe safari*

Zestaw niczym z pokazu typu resort – dwuczęściowy strój kąpielowy w odcieniach ziemi, dzianinowy kardigan, kapelusz. Całość w neutralnej palecie. W naszej wersji – z akcentem morskiego turkusu na pierścionku.




ISABEL MARANT




RALPH LAUREN

## *Zmysłowa czerń*

Wersja, która idealnie sprawdzi się na wieczór: czarny strój jako baza zestawu z kremową marynarką i czarną spódnicą maksi. Buty? Wysokie espadryle podkreślą letni charakter całości i dodatkowo wysmuklą sylwetkę.




***Nasze typy:*** **1** okulary Varley 875 zł, S'portofino
**2** kardigan Falconeri 839 zł **3** pierścionek ze złota z turkusem Yes 6195 zł
**4** góra od bikini 84,99 zł, dół od bikini 49,99 zł, Tezenis
**5** klapki Marc Cain 869 zł **6** kapelusz Reserved 139,99 zł




***Nasze typy:*** **1** okulary Elixa 399 zł, Apart
**2** marynarka Solar 799 zł **3** góra od bikini 149,99 zł,
dół od bikini 129,99 zł, Calzedonia **4** spódnica The Odder Side 639 zł
**5** espadryle Castaner 489,99 zł, eobuwie.pl



eprasa.pl 5b40228b7d

# uroda

*pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości*

***Pod słońcem*** Poszukujemy najlepszych fitrów SPF (s. 206)

***Piękno rodzi się nocą*** Wieczorne rytuały dla skóry i na dobry sen (s. 212)

***Mój wybór*** Miętowy rozświetlacz, zapach na podróż, cica w kremie (s. 218)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d



## *W rytmie slow*

Wakacje to idealny moment na celebrowanie wieczornych rytuałów – aromatyczną kąpiel, kojącą maseczkę, lawendowe zapachy (s. 212).

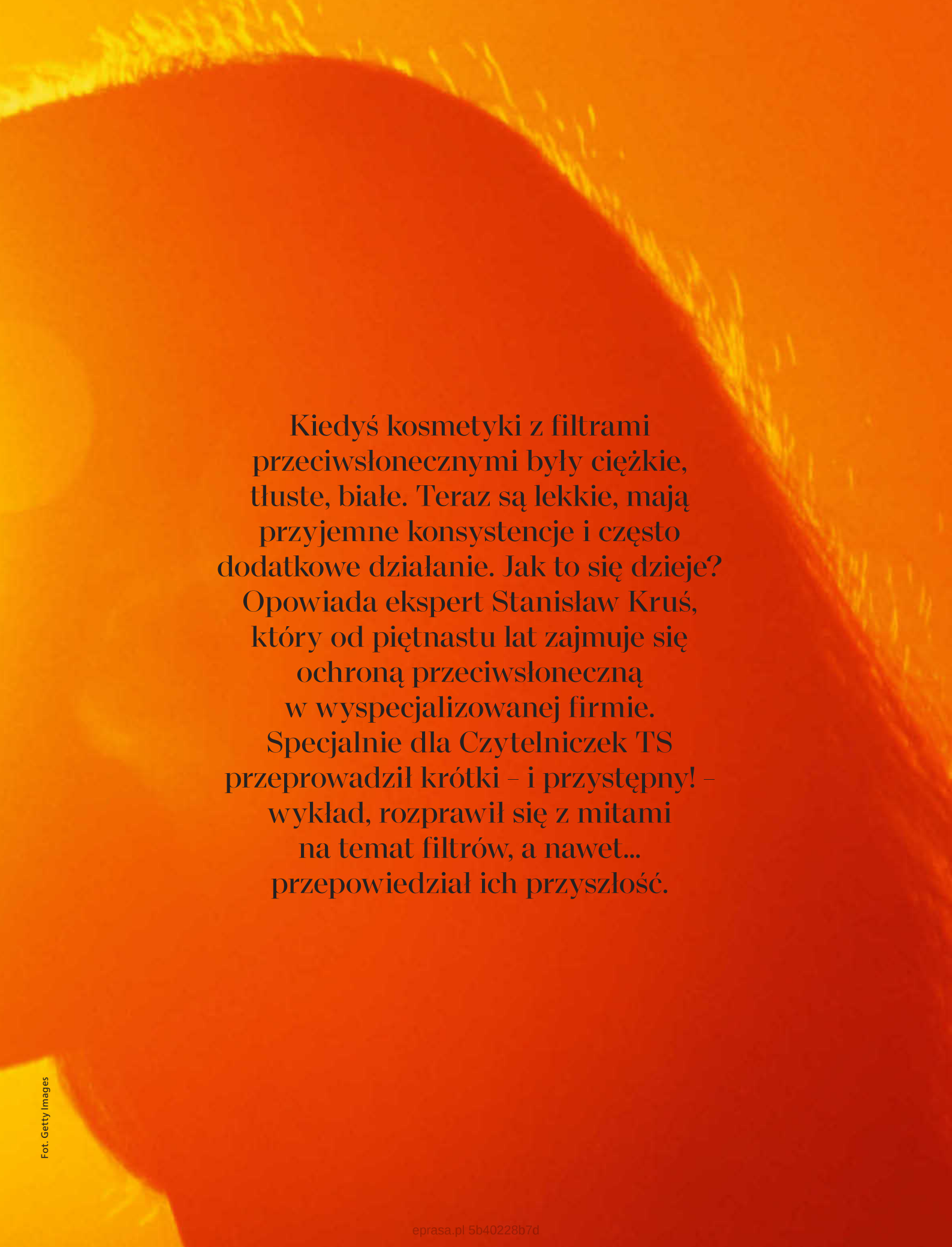
eprasa.pl 5b40228b7d



# *Najlepsze* POD SŁOŃCEM

**tekst:** EWA SARNOWICZ

eprasa.pl 5b40228b7d



Kiedyś kosmetyki z filtrami przeciwsłonecznymi były ciężkie, tłuste, białe. Teraz są lekkie, mają przyjemne konsystencje i często dodatkowe działanie. Jak to się dzieje? Opowiada ekspert Stanisław Kruś, który od piętnastu lat zajmuje się ochroną przeciwsłoneczną w wyspecjalizowanej firmie. Specjalnie dla Czytelniczek TS przeprowadził krótki – i przystępny! – wykład, rozprawił się z mitami na temat filtrów, a nawet... przepowiedział ich przyszłość.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 5b40228b7d

**Twój STYL: Które kosmetyki z filtrami są najlepsze?**

**Stanisław Kruś:** Nie ma na to odpowiedzi, bo kosmetyki do opalania, pielęgnacji lub makijażu z filtrami to złożona receptura. Zawierają bazę, składniki aktywne i mnóstwo innych. Dla ich skuteczności równie ważne jak filtry jest to, by były przyjemne w aplikacji. Wtedy konsumenci chętniej ich używają. Nowoczesna technologia to ułatwia. Tworzone przez nas filtry sprawdzamy w różnych recepturach, z różnymi składnikami, o różnej konsystencji, by producenci mogli robić dobre, czyli skutecznie chroniące i przyjemne kosmetyki do opalania.

**Pracuje pan w firmie BASF, którą pamiętam z kaset wideo z lat 90. Teraz jesteście globalnym liderem w produkcji filtrów przeciwsłonecznych. Czy kosmetyki na słońce są podobne w każdym regionie świata?**

Podlegają regułom prawnym, które mogą się różnić w poszczególnych regionach. W Unii mamy bardzo dobre kosmetyki chroniące przed promieniowaniem UV, ponieważ muszą spełniać wyśrubowane wymagania Komisji Europejskiej. I zazwyczaj jest tak, że filtr, który uda się zarejestrować w Europie, spełnia też wymogi w innych regionach świata, czyli w Azji, Australii lub w Ameryce Południowej. Inaczej wygląda sytuacja w Stanach Zjednoczonych – tam kosmetyki do opalania są rejestrowane jako produkty medyczne sprzedawane bez recepty.

**Czyli są lepsze?**

Właśnie że nie. Od lat 90. w Europie nastąpił duży rozwój technologii substancji chroniących przed UV i produktów do opalania. Mamy u nas najnowocześniejsze filtry UV. Dobrze chronią, są fotostabilne, więc nie ulegają degradacji pod wpływem słońca, a kosmetyki z nimi są przyjemne w aplikacji. W Stanach są dostępne tylko filtry bardzo stare, które chronią przed UV, ale niekoniecznie są fotostabilne czy przyjemne aplikacyjnie. Bo dopuszczenie nowych filtrów przez FDA, czyli Agencję Żywności i Leków, jest bardzo skomplikowane. Ich rejestracja podlega takim samym prawom jak substancji aktywnych leków.

**I dlatego ciągle używają starych? W amerykańskich kosmetykach przeciwsłonecznych jest wciąż oxybenzon, czyli filtr, który chyba już nie występuje w europejskich, bo był podejrzany o potencjalne działanie kancerogenne, czyli rakotwórcze.**

Oxybenzon, czyli benzofenon-3, jest cały czas na liście filtrów dopuszczonych w Unii, ale nie jest stosowany. Od 15 lat toczy się gorąca dyskusja, jak filtry wpływają na nasze zdrowie oraz środowisko naturalne, i producenci unikają tych, które są podejrzane o niekorzystne skutki uboczne. A że w Europie dopuszczonych jest ok. 30 filtrów, mamy alternatywne, nowocześniejsze substancje do wyboru. W Stanach Zjednoczonych lista dopuszczonych filtrów jest o połowę krótsza, więc nie mogą nimi żonglować i reagować szybko na doniesienia naukowe, zmiany oraz oczekiwania rynku i klientów. Dlatego wybierając się do Stanów Zjednoczonych, polecam wziąć ze sobą europejskie kosmetyki z filtrami. Będziemy lepiej chronieni nawet na Florydzie czy w słonecznej Kalifornii.

**A jak to wygląda w Azji?**

Ochrona jasnego koloru twarzy przed słońcem jest dla Azjatów bardzo ważna. Również tamtejszy klimat – wilgotny i gorący – wymusza najwyższej jakości ochronę. Nie tylko dobrą, ale też jak najmniej wyczuwalną i odporną na pot.

**Czyli azjatyckie kosmetyki z SPF są najlepsze?**

Niekoniecznie, bo od ponad 15 lat podglądamy, co się dzieje na azjatyckich rynkach, inspirujemy się i produkujemy dziś u nas porównywalne kosmetyki z filtrami. A moda na azjatyckie kosmetyki ma poważny minus – mnóstwo ludzi w Polsce kupuje tamtejsze nieznane tanie preparaty do opalania sprzedawane przez popularne sklepy internetowe z krajów azjatyckich. Przebadaliśmy wiele takich. Nie spełniają norm, odradzam je.

**To jakie kosmetyki pan poleca?**

Europejskie, a najlepiej polskie. Nie odbiegają jakością od najlepszych. Powiedziałbym nawet, że globalne marki muszą walczyć z polskimi firmami.

**Hitem ostatnich lat są kosmetyki do opalania skrojone na miarę potrzeb – SPF zawierają i cięższe kremy odmładzające, i lekkie kremo-żele do skóry trądzikowej, i kosmetyki do makijażu...**

Powstają nawet produkty ochronne do konkretnych sportów. Inne na żagle, inne do biegu w ultramaratonie, inne na narty albo surfing. Gdy żegluję na Mazurach czy pływam na desce w oceanie we Francji, używam innych niż na nartach w Tatrach, gdzie potrzebuję formuły odporniejszej na wiatr i niską temperaturę.

## *Dobre i polskie*

**Rośnie nasza świadomość na temat UV – to wynika z liczb. Dane podaje nam Lidia Lukowska, Marketing Operative Manager BASF Polska.**

W 2024 roku wartość rynku produktów ochrony przeciwsłonecznej w Polsce osiągnęła 78,2 mln euro, przy wzroście rok do roku na poziomie 7,8%. Według prognoz Euromonitor sektor ten będzie nadal rósł do 2029 roku w tempie od 6,1% do 9,4 % rocznie. Co ciekawe, od 2019 roku struktura rynku jest stabilna – ok. 34% udziałów niezmiennie należy do trzech największych firm. A trzy z pięciu największych marek sprzedawanych w naszym kraju w kategorii produktów UV pochodzą z Polski. Świadczy to o ich mocnej pozycji i zaufaniu, jakim konsumenci je darzą.



eprasa.pl 5b40228b7d




1 2 3 4 5 6 7

**1. Daily Mineral SunShade Broad-Spectrum SPF 30 ZO'Skin Health 215 zł 2. Serum ochronne z filtrem Sun drops SPF 50 Dr Ambroziak Laboratorium 320 zł 3. Protective Suncare Cream SPF 50 Sensai 520 zł 4. Hydro-krem nawilżająco-ochronny SPF 50 Laab AA 35 zł 5. Krem nawilżająco-ochronny SPF 50+ Oillan do skóry suchej i wrażliwej 55 zł 6. Przeciwstarzeniowy krem ochronny Antiaging SPF 50 Repaskin Urban 365 Sesderma 143 zł 7. Krem koloryzujący Natural Skin Tone SPF 50 Sunyses MD Mediderma 150 zł**

**Na surfing powstają kolorowe sztyfty z SPF. To chyba marketingowy bajer, bo przecież nie wystarczy punktowo zabezpieczyć nos czy policzki.**

Nos surferzy muszą chronić szczególnie – fotostabilnym wodoodpornym filtrem. Ale nie zwalnia to z ochrony całej twarzy i ciała, a tego nie zrobimy tylko kolorowym sztyftem.

**Powstaje wiele różnych form kosmetyków z filtrami. Są coraz lżejsze, z kulką, w serum, a nawet w formie mgiełki. Ale mam z nimi problem, nie wiem, jak mocno się spryskać, by mieć dobrą ochronę przeciwsłoneczną.**

By uzyskać ochronę deklarowaną na opakowaniu kremu czy emulsji, powinniśmy nakładać łyżeczkę kosmetyku z filtrami na twarz i szyję. Określiliśmy też precyzyjnie zalecenia dotyczące aplikacji innych form kosmetyków ochronnych, ale z doświadczenia wiemy, że konsumenci zazwyczaj nie stosują ich zgodnie z zaleceniami. Dlatego nieważne, jaką formę wybierasz, zawsze sięgaj po najwyższy współczynnik SPF 50 lub 50+. Będziesz mieć dobrą ochronę, nawet jeśli użyjesz mniej kosmetyku. Co ważne, aby efektywnie chronić się przed słońcem, powinniśmy produkt nałożyć ponownie po dwóch godzinach ekspozycji na słońce.

**Do tego właśnie używam mgiełek. Można by też pudru z SPF, są popularne w Stanach Zjednoczonych.**

FDA w zeszłym roku bardzo się pudrom przyglądało, bo trudno w ulotce precyzyjnie określić, ile ich nałożyć na twarz, więc potencjalnie mogą nie zapewnić właściwej ochrony. A to duży problem, biorąc pod uwagę fakt, że tam kosmetyki z filtrami są produktami medycznymi.

**U nas ochrona w pudrze nie cieszy się specjalnym zainteresowaniem, ale jest mnóstwo kosmetyków do makijażu, które mają filtry. Czy są tak dobre jak te, które znajdziemy w kremach przeciwsłonecznych?**

Tak. Współczynnik ochrony wszystkich produktów z ochroną UV jest określany tą samą metodą. Musimy pamiętać natomiast, że główną funkcją produktów do makijażu jest upiększanie, wyrównywanie kolorytu skóry. Ich formuła nie musi zapewnić na przykład odporności filtrów na wilgoć. Dlatego wybierając się na plażę, lepiej stosować kosmetyki z linii przeciwsłonecznej.

**Można używać równocześnie i kremu, i podkładu z filtrami?**

Tak, ale trzeba pamiętać, że ochrona przeciwsłoneczna się nie sumuje. Jeśli krem ma SPF 15 i podkład SPF 15, to nie znaczy, że nałożone jeden na drugi będą chroniły jak SPF 30.

**Powstają nowe formy kosmetyków. A nowe filtry?**

Tworzenie nowych filtrów jest trudne i czasochłonne. Szukamy efektywnych rozwiązań, aby na przykład można było stosować mniej filtrów UV bez straty efektywności ochrony, którą zapewnia kosmetyk. Niezmiennie mamy dwa rodzaje filtrów: rozpuszczalne i nierozpuszczalne w bazie kosmetyku. Nierozpuszczalne błędnie nazywa się fizycznymi i przypisuje się im działanie tylko przez odbicie promieniowania UV. Tymczasem działają one na zasadzie takiego samego mechanizmu jak rozpuszczalne. Głównie pochłaniają promieniowanie UV, odbicie to tylko 15 proc. ich efektywności.

**Dermatolodzy zawsze zalecali mi tak zwane fizyczne, bo – w odróżnieniu od chemicznych – nie dopuszczają do kontaktu promieniowania z melanocytami, czyli komórkami odpowiedzialnymi za przebarwienia, z którymi wiele lat walczyłam.**

Wszystkie filtry UV mają za zadanie ograniczenie kontaktu energii promieni z komórkami wytwarzającymi melanocyty. Nowoczesne filtry rozpuszczalne absorbują promienie UV i szybko wracają do pierwotnej struktury, nie ulegają destrukcji, są stabilne. Te starszej generacji pod wpływem zaabsorbowanych promieni UV zmieniały strukturę i rozpadały się. A nierozpuszczalne kiedyś bieliły, były bardzo lepkie i ciężkie. Ale technologia się rozwinęła, bo filtry są coraz częściej w rozmiarze nano.

**Mówiło się, że nanotechnologia może być szkodliwa, bo to tak małe cząstki, że przenikają przez skórę.**

Filtry w rozmiarze nano są nierozpuszczalne, większość ma poniżej stu nanometrów – to wynika z definicji. Dzięki temu nie bielą twarzy. Kosmetyki z nimi są lżejsze. Rozpuszczalne, czyli popularnie zwane chemicznymi, też są bardzo małe. Ani jedne, ani drugie nie przenikają przez skórę, w przeciwnym

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d




1 2 3 4 5 6 7

**1. Ultralekki wygładzający krem SPF 50 mySPFlight Miya Cosmetics 60 zł 2. Dwufazowy olejek ochronny do ciała w sprayu Body Protective B-phase SPF 50 Age Photo Defense Skeyndor 262 zł 3. Nawilżająca emulsja do opalania roll-on SPF 50 Sol D'Or Bielenda 35 zł 4. Mousse Solare SPF 50 Vagheggi 290 zł, Preibio 5. Sun Fresh SPF 30 Nuxe 121 zł 6. Sztyft przeciwsłoneczny do wrażliwych partii skóry Sun Soul Invisible Defense SPF 50+ [comfort zone] 102 zł 7. Krem z witaminą C rozświetlająco-ujędrniający SPF 30 Idee Derm 29 zł**

wypadku nie byłyby dopuszczone do stosowania w kosmetykach. W 2000 roku wprowadziliśmy filtr chroniący jednocześnie przed UVA i UVB, właśnie w rozmiarze nano. Przebadaliśmy jego przenikanie przez skórę w dobrym stanie, ale też przez taką, która jest osłabiona, np. wrażliwa, pozbawiona niektórych funkcji barierowych, i udowodniliśmy, że nie przenika przez skórę. Nanotechnologia to jedno z najlepszych rozwiązań, jeśli chodzi o ochronę przed UV. Najlepiej używać kosmetyku z filtrami rozpuszczalnymi (chemicznymi) i cząsteczkowymi (tzw. fizycznymi) w rozmiarze nano. Są atrakcyjne, jeśli chodzi o możliwości aplikacyjne i dają potrójną ochronę, bo absorbują promienie, rozpraszają i odbijają.

**Jak je znaleźć?**

Według regulacji europejskiej nanocząsteczki powinny być wskazane w INCI, czyli na liście składników każdego kosmetyku.

**Czy możemy używać filtrów z ubiegłego roku, czy kupić nowe?**

Na opakowaniu jest podane, jak długo produkt jest pełnowartościowy. Zazwyczaj przez 30 miesięcy, jeśli jest nieotwarty. Przydatność otwartego widnieje przy symbolu słoiczka PAQ.

**Powstają też kosmetyki do ochrony włosów przed promieniami UV. Czy mają sens?**

Tak, zapobiegają zmianie koloru włosów pod wpływem promieni i osłabianiu przez nie keratyny, czyli białka będącego ich materiałem budulcowym. Oczywiście kosmetyki do ochrony włosów nie powinny obciążać ich, najlepiej, by były w formie mgiełek, lotionów czy niespłukiwalnych odżywek. Dobrze też, by filtry były przyjazne dla mikrobiomu skóry głowy i chroniły ją przed UV.

**Poza filtrami przed UVB i UVA mamy też w kosmetykach coraz częściej filtry przeciw promieniowaniu podczerwonemu IR i niebieskiemu HEV.**

Wskaźnik SPF określa ochronę głównie przed UVB, ale też w około 20 procentach przed UVA. A jeśli na opakowaniu mamy UVA w kółeczku, to znaczy, że ochrona przed UVA jest co najmniej tak mocna, jak jedna trzecia SPF. Dobre filtry w rozmiarze nano, które chronią i przed UVA, i UVB, dodatkowo rozpraszają też promieniowanie niebieskie HEV. Nie absorbują go, ale dzięki efektowi rozproszenia zmniejszają ilość światła niebieskiego, które dociera do skóry. Nie trzeba było w tym celu wymyślać nowych filtrów przeciw HEV. Po prostu odkryliśmy, że te nowoczesne chronią przed nim. Trudniejsza jest ochrona przed światłem podczerwonym IR, bo to bardzo duża długość fali. Filtry UVA i UVB w pewnym stopniu je rozproszą, ale głównie wpływamy na skutki działania światła podczerwonego. Dodajemy w tym celu antyoksydanty.

*Kosmetyki z filtrami są dziś skrojone na miarę potrzeb – lekkie i przyjemne. Chronią i pielęgnują tak, jak lubisz.*

**Czyli dobrze mieć antyoksydanty w kosmetyku do opalania.**

Tak. Z różnych powodów. Zabezpieczają krem przed utlenianiem, chronią również filtry starszej generacji. Nowoczesne nie ulegają oksydacji, jednak antyoksydanty pomagają w ochronie skóry, bo nawet najlepsze filtry nie zapewniają stuprocentowej – zawsze jakaś dawka promieni UV do niej dotrze i powstają wolne rodniki, które likwidowane są właśnie przez antyoksydanty.

**Pracujecie nad filtrami z dużym wyprzedzeniem. Co szykujecie nam na przyszłość?**

Nowe formy aplikacyjne istniejących już filtrów. Na przykład kapsułkowane.

**Po co?**

Zamykamy w kapsułkach filtry rozpuszczone w oleju i wprowadzamy je do fazy wodnej. Preparat z kapsułkowanymi filtrami jest nie tylko lżejszy, ale też skuteczniej chroni. ■

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

# EMFUZJA – nowa era pielęgnacji

Dziś mówimy nie tylko o odmładzaniu, ale o skin longevity, czyli długowieczności skóry. W tym nurcie powstało BTL EMFUSION®, urządzenie wspierające zdrowie skóry i usprawniające jej regenerację, aby jak najdłużej zachowała naturalny wygląd i znakomitą kondycję.

Zdrowa, młodo wyglądająca skóra to przede wszystkim sprawnie działająca bariera ochronna, która pomaga bronić się przed słońcem, zanieczyszczeniami i drobnoustrojami oraz zapobiega nadmiernej utracie wody. Z wiekiem bariera ochronna i struktura skóry słabną. Zaburzeniu towarzyszy m.in. zmiana tzw. gradientu wapnia w naskórku – to właśnie on decyduje o tym, jak długo skóra zachowuje młody wygląd i dobrą kondycję. Urządzenie EMFUSION® koncentruje się właśnie na tej kluczowej warstwie. Wykorzystuje opatentowaną technologię DYNAMiQ związaną z emisją fal dźwiękowych o określonej częstotliwości, które wywołują delikatne drgania w naskórku, a jednocześnie wspomagają wchłanianie składników aktywnych. Delikatne drgania działają jak reset dla skóry – pomagają jej oczyścić się z tego, co ją osłabia, i wrócić do naturalnej równowagi. Zabieg EMFUZJI składa się z czterech etapów. W pierwszym – oczyszczaniu – skóra jest przygotowywana do zabiegu. Serum z kwasem mlekowym oczyszcza naskórek i usuwa z niego zanieczyszczenia, otwierając go na działanie kolejnych etapów. Drugi etap to aktywacja. Dzięki innej końcówce aplikatora obejmuje głębsze warstwy naskórka, co sprzyja napływowi wapnia i przywraca jego fizjologiczny gradient. Trzeci etap to odbudowa – z użyciem dedykowanej maski EMFUSION, która dostarcza skórze składniki głęboko wspierające jej regenerację. Czwarty etap to zabezpieczanie – dedykowany żel zabezpieczający zostaje wmasowany w skórę za pomocą technologii DYNAMiQ, tworząc ochronną tarczę, która zamyka efekty zabiegu i wzmacnia barierę skóry na co dzień.




**EMFUSION® to urządzenie kosmetyczne zaprojektowane z myślą o skin longevity – nieinwazyjny zabieg, który wzmacnia skórę od wewnątrz i dba o jej jakość na lata.**

Fot. Materiały promocyjne

**www.emfusion.pl**

eprasa.pl 5b40228b7d



# *Piękno* RODZI SIĘ *nocą*

**tekst:** JOLANTA ZAKROCKA

Aromatyczna kąpiel, woreczek z lawendą na oczy, a na twarz odżywcza maska. Takie wieczorne rytuały są nie mniej ważne niż kremy i zabiegi. Bo żeby pobudzić skórę do regeneracji, trzeba najpierw... ukoić zmysły.



eprasa.pl 5b40228b7d

Zawsze miałam lekki sen – wystarczy hałas za oknem albo skrzypnięcie podłogi, żebym natychmiast się obudziła. Skutki nieprzespanej nocy widać od razu rano w lustrze: podkrążone oczy i szara, zmęczona cera zdradzają, że organizm nie zdążył się odpowiednio zregenerować. Według szacunków podobne problemy miewa aż 60 proc. kobiet w okresie okołomenopauzalnym, gdy spadek poziomu estrogenu przyczynia się do zaburzeń dobowego rytmu.

Tymczasem eksperci od lat mówią jednym głosem: noc to kluczowy czas dla całego organizmu. „Na co jest dobry sen? Absolutnie na wszystko!" – pisze w książce *Dlaczego jeszcze nie śpisz?* neurolog i ekspert w dziedzinie medycyny snu dr W. Chris Winter. „Kiedy bada się związek między snem a wieloma innymi rzeczami, które dzieją się w naszym organizmie, to nie ma prawie takiej choroby czy układu narządów, które nie miałyby jakiegoś rodzaju łączących ze snem relacji". Ta zależność dotyczy także skóry, naszego największego organu. Wystarczy zarwać noc, a zaraz ktoś życzliwy zauważy: „jakoś gorzej dziś wyglądasz". Badania pokazują, że gdy jesteśmy blade z niewyspania, sprawiamy wrażenie zmęczonych, schorowanych i... mniej atrakcyjnych. Pewnie, że mamy do dyspozycji znakomite kosmetyki maskujące deficyt snu. Jednak na dłuższą metę, mając na uwadze nie tylko wygląd, lecz także ogólny dobrostan organizmu, warto zatroszczyć się o to, by lepiej się wysypiać, dając skórze czas i warunki na regenerację.






1 2 3 4 5 6

**1. Krem regenerujący na noc do suchej skóry Hydrain3 Dermedic 54 zł 2. Głęboko nawadniający krem na noc Waterfully night Yope 70 zł 3. Odbudowujący krem przeciwzmarszczkowy na noc z kolagenem, peptydem miedziowym i PDRN HDRÈY 135 zł 4. Intensywnie regenerujący krem/maska na noc Terapia śluzem ślimaka Biotaniqe 40 zł 5. Kostka do kąpieli The Palace of Orient Fizzer Douglas Home Spa 9,90 zł 6. Masełko do twarzy Przeciwzmarszczkowy ekspert kolagenu Nivea Q 10 60 zł**

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

*Najlepiej spać 7–9 godzin na dobę i kłaść się oraz wstawać o stałych porach. To wspiera naturalny rytm organizmu i związane z nim wydzielanie hormonów, w tym melatoniny, która nie tylko pomaga zasnąć, lecz działa też na skórę – jest silnym antyoksydantem i wspiera procesy naprawcze zachodzące nocą.*

## DLACZEGO SEN TO NAJLEPSZY KOSMETYK?

„Gdyby nie przerwa techniczna, jaką jest sen, dużo wcześniej wyglądalibyśmy staro…" – przekonuje dermatolożka i autorka książki *Skóra. Fascynująca historia* dr Yael Adler. To właśnie w czasie snu organizm uruchamia intensywne procesy odnowy, obejmujące również skórę. Nocna regeneracja sterowana jest przez hormony, takie jak melatonina, hormon wzrostu i kortyzol, które wyznaczają rytm zachodzących zmian. Dochodzi do wzmożonego podziału komórek naskórka – nawet kilkakrotnie szybszego niż w ciągu dnia. Następnie skóra przechodzi fazę oczyszczania: pozbywa się toksyn i zanieczyszczeń nagromadzonych za dnia, a także złuszcza martwe komórki. Kolejnym etapem jest faza naprawcza, gdy intensywnie regenerują się włókna kolagenu i elastyny, odbudowywana jest warstwa hydrolipidowa naskórka, zwiększa się ukrwienie skóry, a uszkodzenia – w tym spowodowane promieniowaniem UV – są stopniowo naprawiane. Można więc w skrócie powiedzieć, że sen – tak jak dobry krem – wygładza skórę, przywraca jej blask, niweluje zmarszczki i przebarwienia.

Reklama




eprasa.pl 5b40228b7d

## WYCISZYĆ SIĘ, ŻEBY DZIAŁAĆ

A jeśli sen nie chce przyjść? Niektórzy będą potrzebowali pomocy specjalisty, jednak większości z nas powinny pomóc wieczorne wyciszające rytuały: ciepła kąpiel, słuchanie kojącej muzyki, ograniczenie bodźców, przygaszenie światła (konieczne, żeby zaczęła wydzielać się melatonina, hormon snu). Jednym z moich ulubionych sposobów jest aromaterapia, a eksperci potwierdzają, że to skuteczna metoda.

– Zmysł węchu jest bezpośrednio połączony z układem limbicznym, który odpowiada za emocje i reakcję stresową. To oznacza, że zapach może wpływać na fizjologię organizmu – potwierdza Karolina Murdzia, specjalistka holistycznej pielęgnacji i założycielka marki My Magic Essence. – Badania pokazują, że wybrane olejki eteryczne, takie jak lawenda, róża czy kadzidłowiec, mogą wspierać redukcję napięcia, wyciszenie układu współczulnego, a w efekcie poprawę jakości snu. To z kolei tworzy warunki, w których organizm i skóra mogą efektywnie się regenerować.

Olejek lawendowy to klasyka, ale warto sięgnąć także po inne naturalne kompozycje: bergamotkę, która redukuje stres i poprawia nastrój, rumianek – działa kojąco i sprzyja zasypianiu, ylang-ylang – obniża napięcie i głęboko relaksuje. Nie potrzeba skomplikowanych zabiegów ani czasochłonnych rytuałów, aby odczuć korzystne działanie wieczornej aromaterapii. Można – jak kto lubi – włączyć w sypialni dyfuzor z kilkoma kroplami olejku eterycznego, skropić pościel sprejem lawendowym, położyć na oczy woreczek z suszoną lawendą, a gdy mamy więcej czasu, przygotować wonną kąpiel z olejkiem rozpuszczonym w mleku lub oleju bazowym. To wystarczy, by stworzyć atmosferę sprzyjającą wyciszeniu, uspokoić umysł i poprawić sen.



*Późna pora kolacji, a także słodkie lub tłuste przekąski zjadane po niej mogą pogorszyć jakość snu i sprzyjać pojawianiu się na skórze niedoskonałości. Ostatni posiłek najlepiej zjeść 2–3 godziny przed pójściem spać.*




1 2 3 4 5 6 7 8 9

**1. Aromaterapeutyczny olej do ciała Vital Energy My Magic Essence 336 zł 2. Kuracja peptydowa krem na noc Ziaja 25 zł 3. Krem na noc z retinalem [0,1%] Yoskine Longevity 79,90 zł 4. Regenerujący krem przeciwstarzeniowy na noc More Than Pause Bandi 129 zł 5. Dermo-serum na noc PDRN Advanced Repair AA Laab 80 zł 6. Krem max-regenerujący Rebuild & De-Stress noc Dermo Shots tołpa 50 zł 7. Przeciwzmarszczkowa i ujędrniająca maska na tkaninie Hada Labo Tokyo 18,90 zł 8. Płyn do kąpieli Bath Foam Ritual The Ritual of Ayurveda Rituals 75 zł 9. Intensywnie regenerujący nocny krem Immu Night Evrēe 50 zł**

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d

## POMAGAMY SKÓRZE W NOCNEJ REGENERACJI?

Już wiemy – najważniejsze to w ogóle położyć się spać! Ale warto też wykorzystać moc kosmetyków. Specjaliści opracowali przecież formuły, które usprawniają procesy zachodzące w skórze. Nocą nie musi już bronić się przed słońcem i smogiem, więc skupia się na naprawie uszkodzeń i odnowie komórkowej. Ułatwimy jej zadanie, usuwając z powierzchni wszystkie zanieczyszczenia, które nagromadziły się przez cały dzień. A potem „podsuńmy" składniki aktywne, które będą pobudzać odnowę komórkową (to m.in. retinol), wspierać odbudowę bariery skórnej (ceramidy, niacynamid, kwas hialuronowy), pobudzać produkcję nowych włókien kolagenu (peptydy, witamina C), niwelować skutki szkodliwego działania wolnych rodników (antyoksydanty). Można zaaplikować je w formie odżywczego serum, kremu, a 2–3 razy w tygodniu również maski na noc.

## JAK SOBIE POŚCIELESZ, TAK... BĘDZIESZ WYGLĄDAĆ

Im jestem starsza, tym dłużej na twarzy utrzymują się zagniecenia po nocy – bruzdy i zmarszczki, które tworzą się po tym, jak przez kilka godzin wtulamy twarz w poduszkę. Rozwiązaniem mogłoby być spanie na wznak, ale wiele osób (łącznie ze mną) nie lubi tej pozycji. Dr W. Chris Winter radzi nie oszczędzać na wyposażeniu łóżka, ponieważ ma ono zapewniać nam absolutny komfort – w końcu spędzamy w nim niemal jedną trzecią życia. Skoro więc nie szczędzimy wydatków na modne szpilki czy torebki, dlaczego nie zainwestować także w luksusową pościel? Najlepiej jedwabną – gładką, lekko śliską i chłodną w dotyku. Jedwabna tkanina ogranicza powstawanie zagnieceń na skórze, co może pomóc w redukcji drobnych linii i zmarszczek. Dermatolodzy zwracają też uwagę, że gdy śpimy na szorstkiej, np. bawełnianej poszewce, skóra ociera się o nią, co może prowadzić do podrażnień, nasilać stany zapalne, a w przypadku cery trądzikowej sprzyjać pojawianiu się niedoskonałości. Dodatkowo bawełna łatwo chłonie wilgoć, sebum i zanieczyszczenia z twarzy oraz włosów, przez co z czasem może sprzyjać namnażaniu się bakterii. Jedwabne powłoczki są mniej chłonne, a spanie na nich naprawdę przyjemne! Skorzystają także włosy – rano będą gładsze i mniej splątane.

Na koniec muszę podzielić się z Wami moim niedawnym odkryciem. W sprzedaży są specjalne maski na dekolt – również wielorazowe – które zapobiegają powstałym w tym miejscu zmarszczkom spowodowanym spaniem na boku i je niwelują. Pięknej nocy. ■

Reklama




eprasa.pl 5b40228b7d



*EWA SARNOWICZ*
dziennikarka urody

# Wypróbowałam i polubiłam

### *Od-lot*

Mam zapachowe adehade – wpadam w ekstazę, gdy wącham nowe kompozycje, używam kilku naraz, a potem szybko je porzucam. Ale są takie, do których wracam. W sklepach na lotniskach spsikuję się zawsze ogrodowymi „napowietrzonymi" zapachami marki Hermès. Właśnie wyszedł nowy – Un jardin sur la mer. Mineralny, piżmowy, kwiatowy. I znowu poszybowałam.

**Un jardin sur la mer Hermès 509 zł/50 ml**

### *Deser dla skóry*

Wolniej, wolniej... W wakacje wreszcie mam czas robić to, co miłe. Na twarz nakładam maseczki, w dłonie często i z przyjemnością wsmarowuję krem, chętnie marki Yope. Robię to nie tylko dla dłoni, ale również dla głowy. Zapach koi, odżywcza konsystencja relaksuje, roślinne tłuszcze i ekstrakt z pistacji chronią, wygładzają, pielęgnują.

**Naturalny odżywczy krem do rąk Karmel & pistacja Yope 18 zł**

### *Zimno-ciepło*

Mint Mocha – zimowy trend makijażowy – idealnie pasuje mi też do lata. Miętowym, odświeżającym, zimnozielonym rozświetlaczem Bounce & Gleam Highlighter w odcieniu InvestMint dodaję blasku na szczytach kości policzkowych, grzbiecie nosa i powiekach. Świetnie gra z ciepłym odcieniem brązera, który nakładam pod kości policzkowe i na usta.

**Bounce & Gleam Highlighter MAC 175 zł**




### *Weź sprawy w swoje ręce*

Stworzona przez Iwonę Wójcik marka handy.lab skończyła właśnie cztery lata. Specjalizuje się w pielęgnacji dłoni, skutecznej i przyjemnej. Z okazji urodzin powstał designerski krem Glow & GO. Pachnie jak luksusowy jedwab, działa jak ekspresowe SPA dla dłoni. To mój beauty gadżet na biurku i must have w torebce.

**Odżywczy krem do rąk Glow & GO handy.lab 27 zł**

### *Prosimy powtarzać: cica*

To modne określenie na wąkrotkę azjatycką (Centella asiatica), która jest hitem koreańskiej pielęgnacji (K-beauty) i kluczowym składnikiem w kosmetykach o działaniu silnie kojącym, naprawczym i regenerującym. Moja skóra lubi Cica. Kosmetolodzy też. Dlatego Super serum Cica Eveline zawiera aż cztery jego formy.

**Super serum nawilżająco-kojące Cica Skin Eveline Cosmetics 33 zł**

### *Zielono mi*

Od luksusowych kosmetyków oczekuję skuteczności, rozpieszczającej konsystencji, pięknego zapachu i eleganckiego opakowania. A że zwracam teraz szczególną uwagę na pielęgnację ciała, zachwyciły mnie kosmetyki Maison Sisley w ciemnozielonych butlach. To pachnący słynną Eau de Campagne hołd dla sztuki życia.

**Cleansing Hand and Body Balm 390 zł, Melting Hand and Body Cream 450 zł, Maison Sisley**

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum TS



eprasa.pl 5b40228b7d

ZDROJOWA HOTELS™

# To mogą być *Twoje wakacje*

- bliskość szerokiej, piaszczystej plaży
- baseny gwarantujące rozrywkę niezależnie od pogody
- kojące strefy spa & wellness, jacuzzi i rytuały saunowe
- bogate śniadania i nagradzane restauracje
- kids cluby i zajęcia pod okiem wykwalifikowanych animatorów



Hilton · Radisson Blu · Baltic Park loft · Baltic Park 1881 · Baltic Park · MARINE HOTEL · DIUNE HOTEL · ROYAL TULIP · Radisson · JANTAR · BOULEVARD · Radisson · HOTEL

ZDROJOWA_HOTELS · ZDROJOWAHOTELS

ZDROJOWAHOTELS.PL | +48 91 40 40 400

eprasa.pl 5b40228b7d

# Stylowy koszyk

Praca u podstaw: wzmacnianie włosów, skóry, słuchu. Od wewnątrz i od zewnątrz.




## MIĘKKOŚĆ, CIEPŁO, CZYSTOŚĆ

Narciso Rodriguez przedstawia nową wodę perfumowaną Pure Musc Blanc. Przywołuje wrażenie świeżej, białej pościeli otulającej ciało. Łączy krystaliczną świeżość czystego akordu, aldehydy, kremowe białe kwiaty otulone promiennym piżmem i ambrowo-drzewną waniliową nutą. To zapach świeży i zmysłowy jednocześnie. Nowoczesny i kobiecy. Rezonuje bez potrzeby podnoszenia głosu.
**Pure Musc Blanc Narciso Rodriguez 798 zł/50 ml intensywnej wody perfumowanej**




## POSŁUCHAJ

Suplement diety Tone wspiera utrzymanie dobrego słuchu, redukcję szumów usznych, pomaga w prawidłowym działaniu ucha wewnętrznego. Zawiera wyciągi z miłorzębu, gryki, czarnej borówki, galangalu, chmielu i magnez.
**Suplement diety Tone 65 zł/60 tabletek, apteki i www.newnordic.pl**

## POSTAW NA PIĘKNO. BEZ KOMPROMISÓW

Glam4You z najwyższą dawką hydrolizowanego kolagenu morskiego w jednej dawce, aż 12500mg, co daje 375g w kuracji miesięcznej. Hydrolizowany kolagen morski dzięki zastosowanej technice ma wysoką przyswajalność. Towarzyszą mu witaminy E, D i C oraz z grupy B, w tym wysoka dawka biotyny i cynku, które są ważne dla zdrowia skóry, włosów i paznokci.
**Suplement diety Collagen Shot Glam4You**






## WSZYSTKO W JEDNYM

Food For Soft Matrix to profesjonalna pielęgnacja do suchych włosów dla każdego. Nawilża, zmiękcza i wygładza je. Bestsellerem jest wielozadaniowy, nasycony olejem z awokado olejek Food For Soft – intensywnie nawilża, wygładza, dodaje blasku i chroni włosy przed wysoką temperaturą podczas korzystania z urządzeń termicznych do stylizacji włosów (nawet do 230°C).
**Olejek Food For Soft Matrix 79 zł**




## MŁODOŚĆ DLA WŁOSÓW

Możemy mieć gęste, mocne, elastyczne włosy bez względu na wiek. To filozofia marki Radical®, której kosmetyki Hair Clinic Pro Age pielęgnują włosy, opóźniając wypadanie, siwienie, przesuszenie, matowienie.
**Linia Hair Clinic Pro Age Radical® 24,99 zł/ szampony, odżywki, wcierka, Hebe**

eprasa.pl 5b40228b7d

# Rak 22.06–22.07



## Powrót do przeszłości

O tej porze roku zawsze masz przypływ sił oraz optymizmu. Tym razem jednak to twoje własne sprawy będą angażowały cię najbardziej. Spodziewaj się powrotu ważnych tematów, a nawet osób z przeszłości. Coś, co – jak się wydawało – dawno zostało rozwiązane, powróci jak bumerang. Ludzie, o których myślałaś, że zniknęli już z twojego życia, wkroczą do niego na nowo. To znak, że pewne rzeczy warto przedefiniować, zmienić swój punkt widzenia albo z kimś się pogodzić. Skorzystaj z okazji szczerej rozmowy z tymi, którzy kiedyś sporo dla ciebie znaczyli, a potem odsunęli się na skutek różnych nieporozumień. Wasze relacje niekoniecznie się odnowią. ale dowiesz się wielu ciekawych rzeczy, zyskasz inną perspektywę, pozbędziesz się poczucia winy lub żalu.

### BARAN 21.03–20.04

Ogarnie cię letnia melancholia, możesz chcieć zdystansować się od ludzi. Spojrzysz na nich krytycznie, zwiększy się wrażliwość na bodźce z zewnątrz, które dotąd cię motywowały. Pragnienie samotności nie musi świadczyć o kryzysie, lecz o potrzebie przemyślenia pewnych rzeczy na nowo.

### BYK 21.04–21.05

W miesiącu, kiedy świat trochę zwalnia, warto nadrobić zaległości. Może masz coś, co zawsze odkładałaś z braku czasu? Jakiś kurs, wycieczkę czy porządki? Zaplanowanie różnych aktywności, nie tylko doda ci optymizmu, lecz również pobudzi twoją kreatywność i zwiększy pewność siebie.

### BLIŹNIĘTA 22.05–21.06

Dobrze byłoby skupić się na swoim zdrowiu. Jeżeli nie ma niczego, co by cię choćby w małym stopniu niepokoiło, zrób badania, które warto powtarzać co roku, a które zwykle spadają na koniec twojej listy. Możesz teraz odczuwać większe zmęczenie i rozkojarzenie, więc uważaj za kierownicą..

### LEW 23.07–22.08

To, że nie wszystko układa się po twojej myśli, nie znaczy, że należy się poddać. Wręcz przeciwnie. Potraktuj przeszkody jak test sprawdzający, czy jesteś wystarczająco zdeterminowana, by odnieść sukces. Z każdą pokonaną trudnością nabierzesz większej pewności siebie.

### PANNA 23.08–22.09

Czas na podreperowanie relacji. Nie ukrywaj emocji i powiedz, co leży ci na sercu. Tylko nie pomyl szczerości z lekceważeniem uczuć drugiej strony. Twoim celem nie jest udowodnienie swoich racji, lecz kompromis. Zastanów się jednak, czy dobrym pomysłem będzie załatwianie tych spraw na urlopie.

### WAGA 23.09–22.10

Szykuje się przyjemny odpoczynek, ponieważ podsumowanie ostatniego półrocza wyjdzie ci zdecydowanie na plus. Możesz teraz bez wyrzutów sumienia oddać się lenistwu, bo na finanse też nie masz powodów narzekać. Gwiazdy sugerują jednak, żebyś unikała dalekich wypraw.

### SKORPION 23.10–22.11

Pozytywnie zaskoczy cię sytuacja, której w ogóle się nie spodziewałaś. Zobacz w niej szansę, którą warto wykorzystać, nawet jeśli będziesz musiała zrezygnować ze starych planów lub zmienić sposób działania. Nie bój się improwizować, bądź elastyczna.

### STRZELEC 23.11–21.12

Decyzje, które niedawno podjęłaś, zmienią twoje życie na lepsze. Dlatego bardzo ważne jest, żebyś w nich wytrwała. Wypisz sobie wszystkie powody, dla których dokonałaś tych wyborów. W momencie słabości lub wahania będziesz mogła przypomnieć sobie, co za nimi stało.

### KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Czy chcesz uzależniać swoje samopoczucie od oceny otoczenia? Wokół ciebie są osoby, które zrzucają na innych odpowiedzialność za własne sprawy albo sprytnie manipulują. Przeanalizuj to. Możesz zaufać własnemu osądowi, bo latem ze wszystkich znaków będziesz mieć najlepszą intuicję.

### WODNIK 21.01–19.02

Jeżeli planujesz urlop, nie zwlekaj. Wprawdzie martwi cię trochę sytuacja finansowa, ale nie powinnaś oszczędzać na wakacjach. Równie dobrze jak w egzotycznym kurorcie można przecież odpocząć na działce. Weź wolne, ponieważ wkrótce nastąpi czas wymagający mobilizacji.

### RYBY 20.02–20.03

Niech letnia aura cię nie rozleniwi. Najbliższe tygodnie będą kluczowe dla twojego rozwoju zawodowego. Wreszcie będziesz mieć okazję doprowadzić do przełomu, na który od dawna pracowałaś. Sfinalizujesz ważny projekt, otrzymasz awans lub nawiążesz korzystną współpracę.

***W gwiazdach czyta MARIA BARCZ***

**Kiedyś pracowała jako dziennikarka, teraz zawodowo zajmuje się astrologią, specjalizując się w metafizyce Dalekiego Wschodu. W pracy używa swego chińskiego imienia Mały Deszcz. Wierzy, że horoskopy pomagają ludziom lepiej żyć i dokonywać właściwych wyborów.**

Fot. Getty Images



eprasa.pl 5b40228b7d

# WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
**w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną,**
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
**darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!**
**SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.**

## Prenumerata rozszerzona 250 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z paterą (32 cm) z kolekcji
Maria KRYSZTAŁOWA*



Rosenthal

Kolekcja **„Maria Kryształowa”** jest doskonałym uzupełnieniem serwisu **„Maria”**, który produkowany jest w niezmienionej formie od ponad 100 lat, ciesząc się uznaniem miłośników klasycznej, białej porcelany. W nadchodzących letnich miesiącach, jak co roku, czeka na nich oferta specjalna **„LETNIA PROMOCJA”** – szczegóły: **www.rosenthal.pl**

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu pater (32 cm) z kolekcji Maria KRYSZTAŁOWA.

eprasa.pl 5b40228b7d

# Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ!

## Prenumerata podstawowa 139,90 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą do domu

**3 wydania gratis****

## Prenumerata podstawowa 159 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7

**2 wydania gratis****

## Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 199 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
*plus* 12 wydań magazynu „PANI”

**Aż 11 wydań gratis****

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Aby zamówić prenumeratę lub **wydanie cyfrowe,**
zeskanuj kod lub wejdź na **http://czytelnia.pl**

KONTAKT:
- e-mailem: **prenumerata@bauer.pl**
- telefonicznie: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05**

**Darmowa wysyłka***

**Warunki prenumeraty:**
W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą, tj. przez InPost Paczkomat 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granice kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. Zapłata: Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub e-mail wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. **Informujemy,** że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF. **Paterę (32 cm)** wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlegają 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 IV kwartał 2026 przyjmują do 25 sierpnia 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: prenumerata.poczta-polska.pl.

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 5b40228b7d

# Stylowy koszyk

Letnie przyjemności: aromatyczne świece, tort lodowy z malinami, miejscówka na relaks



## TEREN PRYWATNY

Jak zapewnić sobie kameralność, odseparować się od ciekawskich sąsiadów, w gorące dni uchronić się od słońca? Tradycyjny sposób – firanki, zasłony, drewniane okiennice. Nowoczesne rozwiązanie? Żaluzje fasadowe SkyFlow od Aluprof Sun Shading Solutions, które pozwalają perfekcyjnie kontrolować światło, temperaturę oraz poziom prywatności, zapewniając maksymalny komfort każdego dnia. Wykonane z najwyższej jakości materiałów, wyznaczają nowy standard codzienności. **Więcej na aluprof.com**

## MEBLE, KTÓRE DAJĄ WYBÓR

Duży wybór bestsellerowych odcieni, w tym topowy „maślany" butter yellow, ciepła terracotta oraz granatowy night blue, a także obszerna oferta mebli, z pomocą których można skomponować modną aranżację – tak wygląda urządzanie domu z kolekcją Alice Springs, dostępną w sklepach sieci Agata i na **www.agatameble.pl**. To znakomite rozwiązanie do zaplanowania przestrzeni nie tylko w salonie, ale też m.in. w pokoju dziecięcym czy w sypialni.





## PARA, BUCH

Parownica higienizująca Laurastar IZZI by BOSS to stylowe i funkcjonalne rozwiązanie do pielęgnacji ubrań i domowych tekstyliów, stworzone we współpracy z BOSS – w eleganckiej matowoczarnej odsłonie. Skutecznie wygładza różnorodne tkaniny, przywracając im zadbany wygląd i odżywiając włókna. Dzięki technologii Ultradelikatnej Suchej Pary (DMS) o ciśnieniu 3,5 bara usuwa zagniecenia, odświeża oraz eliminuje bakterie i zapachy, bez użycia chemikaliów. I co szczególnie ważne dla alergików: w 100 proc. likwiduje roztocza i w 97 proc. alergeny kotów. **laurastar.pl**




## WSZYSTKO DLA DZIECKA

Elegancki, bezpieczny, wygodny dla dziecka, taki jest wózek Mios firmy Cybex. Kompaktowy, lekki i zwrotny, minimalistyczny w formie, a jednocześnie oferujący wysoki komfort. Mios powstał z myślą o rodzicach, którzy żyją w ciągłym ruchu. Wykończenia klasy premium łączą się tu z codzienną funkcjonalnością, tworząc wózek, który jest równie wyrafinowany, jak praktyczny. **cybex-online.com**



## SELFIE, RAZ!

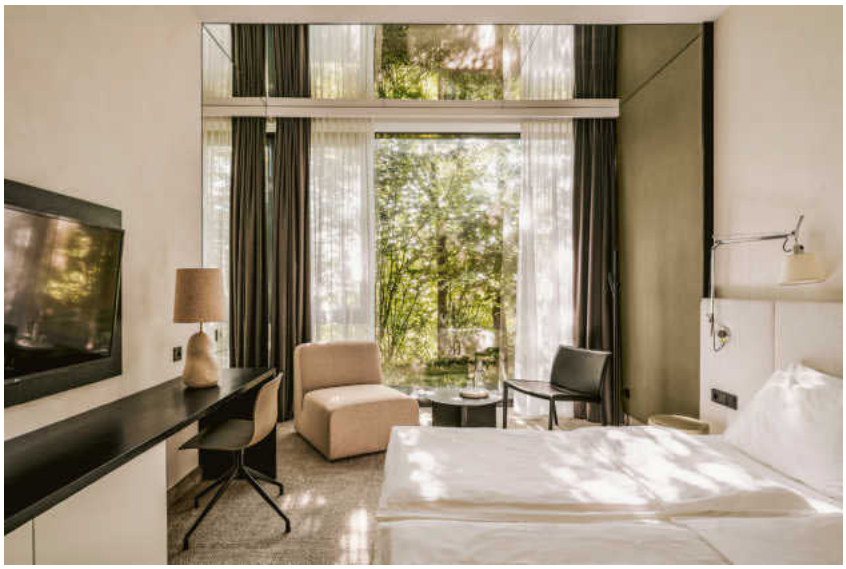
Fotograficzna premiera – aparat instax mini 13 Fuji – łączy prostotę obsługi z funkcjami, które ułatwiają robienie zdjęć. Nowością jest samowyzwalacz z opcjami opóźnienia 2 lub 10 sekund, który pozwala fotografującemu znaleźć się w kadrze wraz z innymi osobami lub łatwo wykonać selfie bez trzymania aparatu w rękach – z pomocą dołączonego akcesorium w kształcie klina do regulacji kąta nachylenia. Funkcja Close-Up sprawia, że zdjęcia z bliska są lepiej wykadrowane. Aparat sam dopasuje jasność zdjęcia, siłę lampy błyskowej, parametry do warunków oświetleniowych. Dostępny w pięciu kolorach. **instax.pl**




## TAKIE NUTY

Seria aromatycznych i eleganckich świec marki Valpe. Kolekcja obejmuje trzy starannie skomponowane warianty zapachowe, które tworzą wyjątkowy klimat i podkreślają charakter wnętrza. Ogród SPA to połączenie świeżych, kwiatowych nut z delikatnym akcentem zieleni oraz soczystego melona, który dodaje kompozycji nutę słodkiego orzeźwienia. Świeca Delikatna Bawełna zachwyca nutami bergamotki i soczystej pomarańczy, a Elegancki Kwiat uwodzi zapachem jaśminu, wzbogaconego owocowymi i drzewnymi woniami. **sklep.bispol.pl**

eprasa.pl 5b40228b7d



## KIERUNEK: JURA

Ciekawa miejscówka na krótki pobyt pozwalający złapać oddech, jak i na dłuższe wypoczywanie. Hotel Poziom 511 położony w samym środku Parku Krajobrazowego Orlich Gniazd, miejsce ukryte wśród skał i lasów. Kameralne, z wielokrotnie nagradzanym SPA 511, dopracowaną lokalną kuchnią i własną Winnicą Białe Skały. Dla miłośników aktywności nieograniczone możliwości uprawiania sportów: wspinaczka skałkowa, biegi, jazda na rowerze, duży 20-metrowy basen ze źródlaną wodą plus basen zewnętrzny.
**poziom511.pl**



## NIE TYLKO NA SPECJALNE OKAZJE

Także wtedy, gdy chce się w upalny dzień nieco schłodzić albo zjeść coś pysznego. Tort lodowo-bezowy pistacjowo-pralinowy z malinami marki Grycan, czyli dwie chrupiące bezy przełożone lodami pistacjowymi i pralinowymi, które powstały z połączenia czekolady, orzecha laskowego i karmelu. Do tego akcent malinowy, który przełamuje słodycz, nadając tortowi świeżości i lekkości. Całość wykończona bitą śmietaną i pistacjami. Doskonały na spotkania i jako efektowny deser na wyjątkowe chwile.
**Dostępny w lodziarnio-kawiarniach Grycan.**

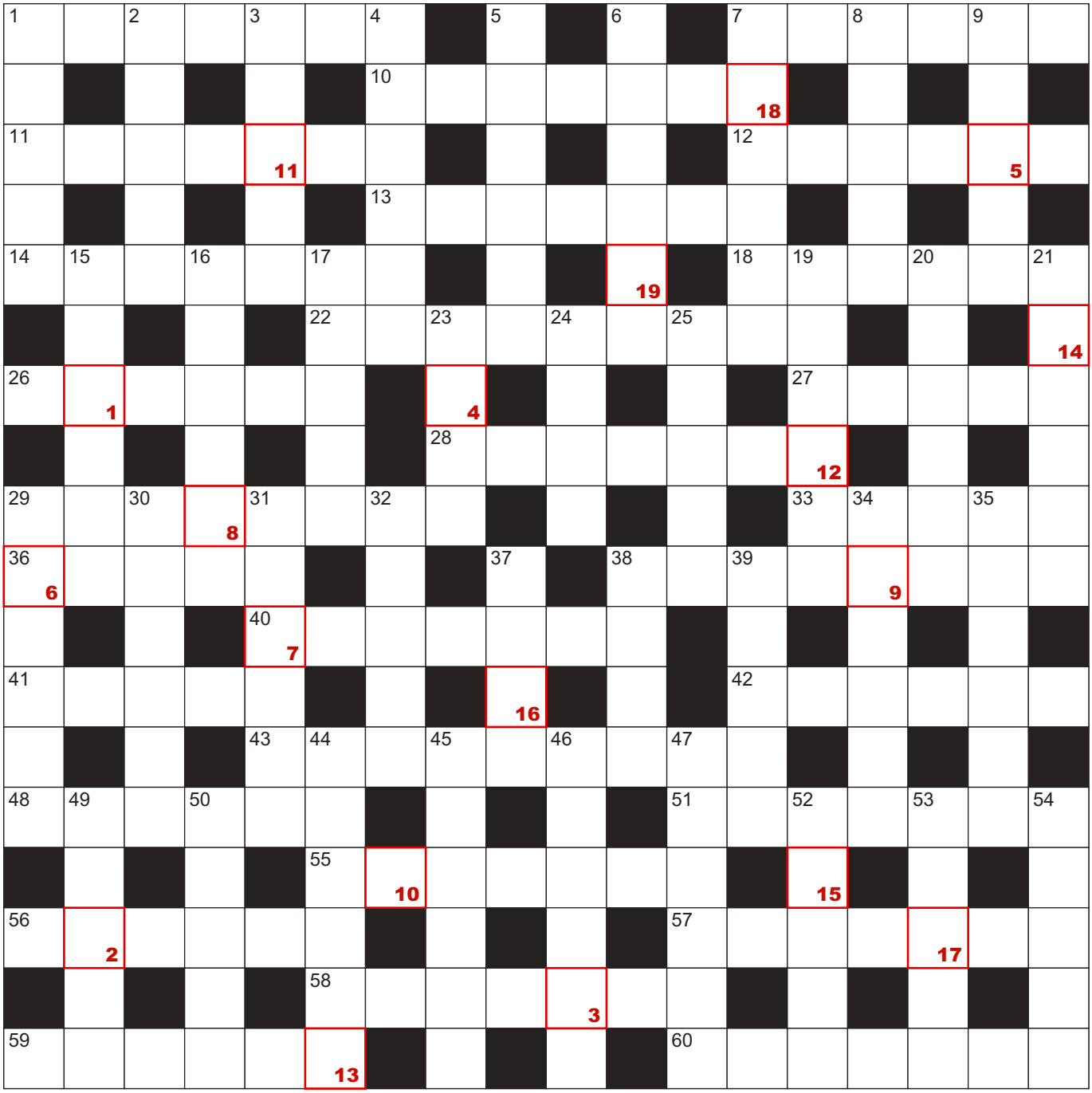


## Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

Erste Bank Polska chce być blisko ludzi, oferując odpowiedzialną i zrozumiałą bankowość w zmieniającym się świecie. Stawia na zdrowie finansowe, czyli pełną kontrolę nad swoimi pieniędzmi i umiejętne korzystanie z posiadanych środków. Podstawą są dobre nawyki, takie jak świadome zarządzanie budżetem, budowanie poduszki finansowej – posiadanie odłożonych środków na nagłe wypadki, co daje spokój ducha i poczucie stabilności, pomnażanie majątku, odkładanie na emeryturę oraz ochronę życia i majątku. Aby wspierać te dobre nawyki, Erste Bank Polska proponuje nowy produkt – Konto Pro Oszczędnościowe. Jego oprocentowanie jest uzależnione od tego, jak klient dba o swoje finanse. Do 31.08.2026 r. obowiązuje promocyjne oprocentowanie 4,5% do 100 000 zł na wszystkie środki bez żadnych warunków. Aby utrzymać oprocentowanie promocyjne od sierpnia, klient musi być aktywny zgodnie z zasadami Programu „Zdrowie finansowe z Kontem Pro Oszczędnościowym". Wśród aktywności są: logowanie się do aplikacji, wpłaty na konto oszczędnościowe, inwestowanie w fundusze inwestycyjne oraz posiadanie ubezpieczeń życia lub majątku. Konto można wygodnie otworzyć online np. w aplikacji Erste. Szczegóły oraz inne rozwiązania finansowe na **erste.pl**

eprasa.pl 5b40228b7d

# rozrywka | krzyżówka



**POZIOMO** **1** bezżeństwo kleru **7** firma szpiegów **10** szkła od optyka **11** wozi pasażerów **12** ląduje w lamusie **13** ubijak do mięsa **14** dolna część garnituru **18** skwarki na ziemniakach **22** pokrywa placek z owocami **26** łopaty helikoptera **27** pokaz filmu **28** ogląda towarzyska **29** wyprawa, wypad **33** nabywanie wiedzy **36** w ręku Fidiasza **38** robi zdjęcia terenu **40** wydziela żółć **41** mleczny cukierek **42** ... *Księżycowa* **43** zespół urządzeń pomiarowych **48** szara do szarlotki **51** oprawa książki **55** kot z nim biega **56** mocny, słodki alkohol **57** miasto w Szwajcarii **58** krawędź materiału **59** atak, inwazja **60** płaczące drzewo

**PIONOWO** **1** bezład, zamęt **2** loteria liczbowa **3** instrument dobosza **4** do opiekania chleba **5** sarmacka odsiecz **6** uprząż dla wołów **7** wybryk, eksces **8** monsun albo bryza **9** leczniczy sukulent **15** projekt, koncepcja **16** aksjomat, pewnik **17** cerkiewny obraz **19** lokal z ruletką **20** osłania żarówkę **21** bardzo silny pies **23** bywa na honorze **24** strefa specjalna **25** usiane gwiazdami **29** wydawca książek **30** koślawa litera **31** obejmuje kilka gmin **32** między oponą a felgą **34** filia urzędu **35** mały chłopiec **37** mineralna w butelce **38** kultowy zakaz **39** mazak, marker **44** zakwita w noc świętojańską **45** wojownik w zbroi **46** szkoli zwierzęta **47** powódź **49** załoga, zespół **50** powieść, nowela **52** stałe do internetu **53** bałtycka ryba **54** pozycja w jodze

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Horacy.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

eprasa.pl 5b40228b7d

# STYL BYWANIA

*przyjęcia / premiery / wydarzenia*





Szczęśliwi laureaci na gali zamknięcia festiwalu Mastercard OFF CAMERA




## *FILMOWO NAM!*

Przez 10 intensywnych dni Kraków żył energią kina. W programie Mastercard OFF CAMERA znalazło się ponad 100 filmów. Dużą popularnością cieszyła się m.in. sekcja „W pewnym wieku" poświęcona dojrzałej kobiecości. Kino wyszło w przestrzeń miejską: od Rynku Podgórskiego po Ogród Botaniczny, a w Zamku Królewskim na Wawelu i Muzeum Manggha przygotowano unikalne wystawy. „Twój STYL" jest patronem medialnym festiwalu. Laureatom gratulujemy!




Gabrielė Urbonaitė z nagrodą za film *Renovation*




Jim Sheridan, mistrz kina zaangażowanego, w Krakowie uhonorowany nagrodą „Pod Prąd".




Z prawej: w Konkursie Polskich Filmów Fabularnych zwyciężył *Klarnet*. Na fot. Andrzej Chyra, Tola Jasionowska, Weronika Humaj, Adrian Skwiercz

Fot. Klaudia Kot, Maks Malota

eprasa.pl 5b40228b7d



Brawa dla nagrodzonych! W tegorocznej edycji triumfowały marki: Dolce & Gabbana, Chanel, Armani, Jo Malone, Jean Paul Gaultier, Douglas, Jaguar.

Fundatorem statuetek i wieloletnim partnerem konkursu jest Apart.pl



## NAJLEPSZE KOMPOZYCJE

Złoty Nos PANI to prestiżowy konkurs w branży beauty, który wyróżnia perfumy i kompozycje zapachowe roku – zarówno z segmentu luksusowego, popularnego, jak i niszowego. Dla wielu pań stanowi wskazówkę przy wyborze nowych perfum. Spotkanie, podczas którego uhonorowano laureatów tej edycji, odbyło się w autorskiej restauracji mistrza kulinarnego Roberta Sowy – N31 Restaurant & Bar.




Od prawej: Aleksandra Lorkowska, Wyd. Bauer, Oktawia Staciewińska, Apart, Monika Stukonis i Jan Topolewski, PANI

Fot. AKPA, materiały prasowe




W mediolańskim Palazzo del Senato pokazano jeszcze „zamaskowaną" Škodę Epiq.



Przestrzeń pałacu wypełniły występy artystyczne i warsztaty kreatywne.



Oliver Stefani, główny projektant Škody, uczył nas, jak zaprojektować nowoczesną bryłę auta.

## NOWY MODEL

Jak zaprezentować nowe auto, by dziennikarze i zwiedzający byli zaintrygowani? Przepis był prosty. Nowy model Škody o nazwie Epiq stał się częścią wieloformatowej instalacji w ramach Mediolańskiego Tygodnia Mody. W Pałacu del Senato zbudowano więc plac zabaw, a Škodę Epiq ubrano w gustowną, wielobarwną piankę. W Mediolanie auto było jeszcze owiane tajemnicą, od połowy maja możemy je zobaczyć już w polskich salonach Škody. Mały, zwinny SUV o napędzie elektrycznym naprawdę zachwyca.



Z ciastoliny Play Doh goście lepili figurki.

eprasa.pl 5b40228b7d








**Kolory? Od spokojnych beżów, brązów i czerni do mocniejszych akcentów jak electric pink, neon orange, apple green czy violet pink. Taka będzie jesień według Patrizii Pepe. Z prawej: wśród gości prezentacji Kamila Szczawińska.**

## INSPIRACJE SEZONU

W nowo otwartej warszawskiej restauracji Baba Jaga odbył się press day marki Patrizia Pepe. Kolekcja FW26 opiera się na kontraście elegancji i nowoczesności: marka miesza klasyczne kroje z futurystycznymi, odważnymi elementami. Zachwyca bogactwo faktur: koronki, transparentności, cekiny, skóry, dzianiny itd. Całość jest kobieca, sensualna i... trochę „fashion rebel".







**Premiera kosmetyków Sescacay. Atrakcją był spektakl malarstwa ożywionego w wykonaniu Art Color Ballet.**

## CZY ZNACIE OLEJ CACAY?

Marka Sesderma zaprosiła na premierę linii do pielęgnacji twarzy i ciała Sescacay. Przestrzeń Messalka przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie na jeden dzień zamieniła się w immersyjny świat inspirowany sercem Amazonii – miejscem pochodzenia kluczowego składnika nowej gamy, oleju cacay. Ekspercką prezentację gamy poprowadziła Monika Skrzyp-Zator, kosmetolog i ekspertka marki Sesderma.





## SPOD ZNAKU RÓŻY

Marka Roselle zaprosiła nas do Hotelu Bristol na premierę kolekcji Rêve d'Azur. Ubrania są szyte w Polsce ze znakomitych materiałów (m.in. jedwab, wełna, kaszmir), które właścicielka Anna Zając dobiera z sercem we Włoszech. Marka działa już pięć lat i ma wierne grono wielbicielek, które ujmuje jakość oraz osobisty i elegancki sposób komunikacji.



**Wszystkie w projektach Roselle: Marta Żmuda Trzebiatowska, Agnieszka Hyży i Anna Zając, założycielka marki. Obok: Marieta Żukowska. Niżej: torebki Roselle**

Fot. Materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d






Podczas szóstej edycji WFW zaprezentowano ponad pięćdziesiąt pokazów mody zrównoważonej. Partnerzy wydarzenia to m.in.: Aquapark Wrocław, Miasto Wrocław, Urząd Marszałkowski Województwa Dolnośląskiego.





Pokazy odbywały się w DoubleTree by Hilton Wrocław. Instagram wydarzenia: @wroclawfashionweek

## ŚWIADOME PROJEKTOWANIE

Wydarzenie o nazwie Wrocław Fashion Week łączy świat high fashion z ideą świadomego projektowania i refleksją nad wpływem mody na współczesną kulturę i środowisko. Właśnie odbyła się jego szósta edycja. Oprócz pokazów były koncerty, prelekcje, wykłady, warsztaty oraz wystawa stworzona we współpracy z Akademią Sztuk Pięknych we Wrocławiu. TS znalazł się wśród patronów medialnych wydarzenia.






Z lewej: Małgorzata Kosior, Douglas, Anna Lahey, Typebea, i Grzegorz Gęsik-Rudnicki, Douglas.
Niżej: Amy Parker, Typebea, i Beata Madeja, Douglas



## WŁOSY NA SZÓSTKĘ

W perfumerii Douglas Arkadia odbyło się spotkanie z australijską przedsiębiorczynią Anną Lahey, która wspólnie z piosenkarką Ritą Orą stworzyła markę Typebea. Jej podstawy? Naukowe podejście do pielęgnacji włosów połączone z osobistymi doświadczeniami założycielek. Poznaliśmy linię Repair, w której skład wchodzą cztery produkty, a łączy je innowacyjny kompleks RDS Bond. Ciekawe: kosmetyki zawierają keratynę z nowozelandzkiej wełny owczej, która w 90 proc. odpowiada keratynie ludzkiego włosa.

## DLA DOBRA

Charytatywny turniej GOLF & Charity dla fundacji Dom Ronalda McDonalda Polska to już nie zapowiedź, to drugi rok budowania reputacji ważnego sportowego i filantropijnego wydarzenia. W tym roku gracze spotkali się z intencją wsparcia programu trzeciego Domu na finale budowy, tuż przed przyjęciem pierwszych rodzin.



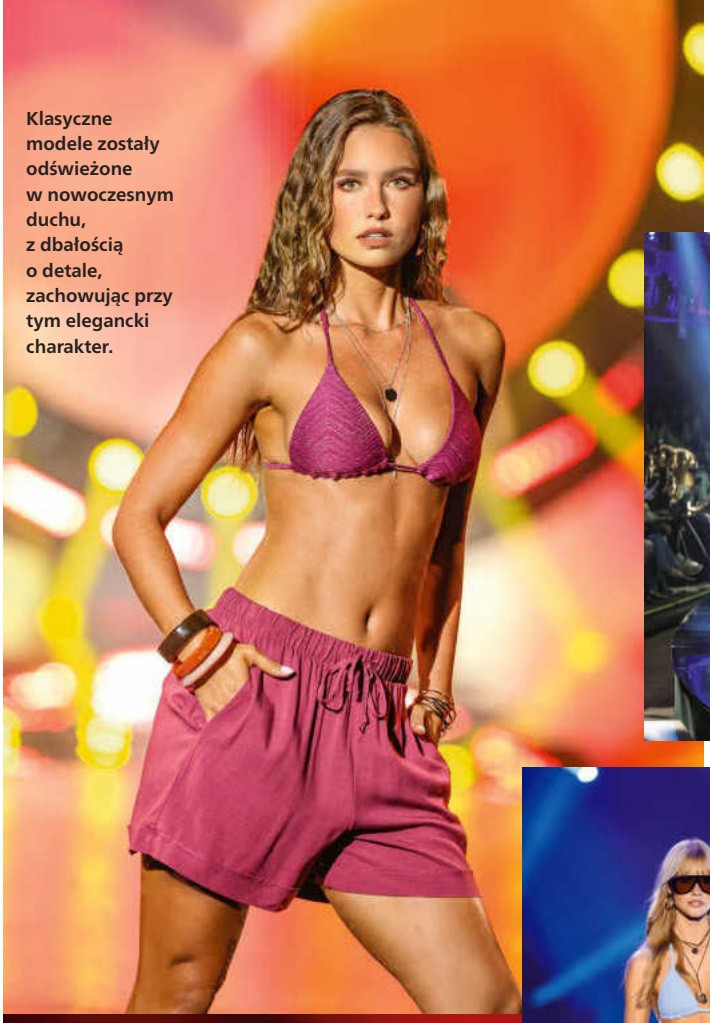


Zwycięzcy turnieju rozegranego na podwarszawskim polu golfowym Lisia Polana

Fot. Julia Abramova, Alexey Pilipenko, materiały prasowe



eprasa.pl 5b40228b7d



Klasyczne modele zostały odświeżone w nowoczesnym duchu, z dbałością o detale, zachowując przy tym elegancki charakter.





## LATO BEZ KOŃCA

W tym roku Tezenis zainaugurował sezon plażowy pokazem w Weronie. Siedziba marki została na tę okazję przekształcona w unikalną przestrzeń. W centrum uwagi – kolekcja Swimwear 2026, inspirowana naturalnymi krajobrazami. Znaki szczególne? Ciepła paleta barw połączona z trójwymiarowymi fakturami – crinkle, piqué czy rib. Scenę rozświetlały efektowne akcenty błyszczących tkanin i lureksu, zaprojektowane tak, by odbijać światło i nadawać każdej stylizacji płynność ruchu.



Letnia kolekcja Tezenis obejmuje propozycje dla całej rodziny – kobiet, mężczyzn i dzieci – uzupełnione o dopasowane dodatki, takie jak bandany, pareo i torby.



Klaudia Halejcio, Ilona i Milena Krawczyńskie

Fot. Materiały prasowe



epra...pl 5b...228b7d

# 10 RZECZY, BEZ KTÓRYCH NIE MOGĘ ŻYĆ

**wysłuchał:** DARIUSZ MIECZYSŁAW MÓL

W jej pracowni architektonicznej powstał m.in. projekt Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu. Profesor Ewa Kuryłowicz cieszy się, że może wpływać na świat wokół. Dbać, by żyło nam się w nim piękniej i wygodniej. Sama też troszczy się, żeby w jej otoczeniu było wszystko, co niezbędne do dobrego samopoczucia.

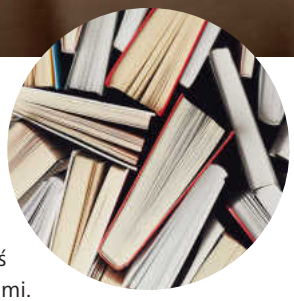




1

## PRACA I PASJA

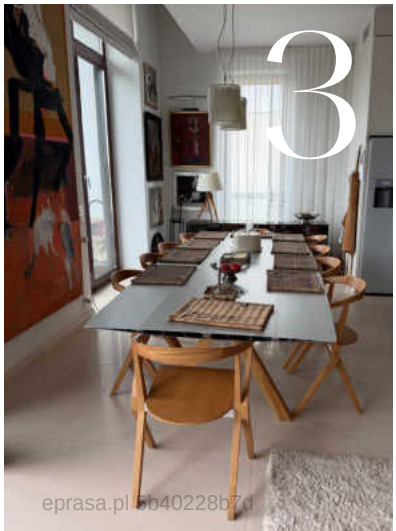
Już jako kilkulatka na wakacjach u dziadków budowałam miasta z mchu i patyków. Mama pracowała w biurze, obok którego mieściła się pracownia architektoniczna. Kiedy wracała do domu, opowiadała, co się w niej projektuje. Ależ mnie to inspirowało. Kiedy więc znalazłam horoskop, w którym przeczytałam, że osoba urodzona w tym dniu i roku co ja może zostać księdzem albo architektem – wybrałam to drugie.



2

## PEŁNE PÓŁKI

Tata, który był profesorem na politechnice, dbał, by w domu nie zabrakło ważnych lektur naukowych. Mama podsuwała mi powieści i książki o sztuce. Pierwsza, jaką od niej dostałam, gdy miałam sześć lat, to *Krajobraz z tęczą* Anny Stępień. Do dziś ją pamiętam. Sama też umeblowałam mieszkanie... książkami. Głównie o architekturze, ale mam sporo albumów o sztuce, beletrystyki, esejów filozoficznych i tomików poezji: Emily Dickinson, Ewy Lipskiej, Wisławy Szymborskiej. Lubię Virginię Woolf i Zadie Smith, do których często wracam.



3

## ALUMINIOWE SERCE

Stół to najważniejszy dla mnie mebel – przy nim gromadzi się cała rodzina. Jest sercem domu. W naszym przypadku nietypowym, bo... aluminiowym. Przekrój blatu przypomina skrzydło samolotu. To projekt (podobnie jak krzesła) Konstantina Grcica – piękny przedmiot, który przypomina, jak wielką pasją męża (architekt Stefan Kuryłowicz, red.) było latanie.

Fot. Maciej Zienkiewicz, stock.adobe.com, archiwum prywatne

eprasa.pl 5b40228b7d

## 4 KSZTAŁT WODY

***Mam mieszkanie z panoramicznym widokiem na Wisłę. Widzę rzekę tuż po przebudzeniu, to kojące, a nawet metafizyczne doświadczenie. Potrzebuję go. W podróżach zawsze ciągnie mnie ku wodzie. Pamiętam wrażenie, jakie wywarł na mnie widok oceanu w Nagasaki w Japonii czy w Valparaíso w Chile. Paradoksalnie jestem średnią pływaczką, więc to po prostu czysty podziw.***



## 5 FOTOGRAFIE DUCHÓW



Mam dużo oprawionych w ramki zdjęć członków rodziny, serdecznych przyjaciół, a nawet naszych kotów. Nazywam je duchami. Często uśmiecham się do nich, czasem z nimi rozmawiam. Chodząc po domu i patrząc na fotografie bliskich, mam wrażenie, jakby byli ze mną na wyciągnięcie ręki. Szczególnie ci, którzy dawno już odeszli.

## 6 GALERIA W SMARTFONIE

Robię dużo zdjęć: w podróży, podczas spotkań z rodziną i przyjaciółmi, przy okazji rozmaitych uroczystości. Przeglądam je często i układam w myślach. Marzy mi się, by część z nich wydrukować i powkładać do albumów. Wierzę, że kiedyś to się uda!



## 7 WIĘCEJ NIŻ DROBIAZG

Lubię współczesną biżuterię. Mam wiele zestawów z różnych tworzyw, metali. Dodatki pomagają mi wyrazić aktualny nastrój, dopasować ubranie do wydarzeń, w których uczestniczę. Nasz wygląd to przecież wizualny komunikat. Dlatego doceniam stroje i biżuterię. Pomagają mi dobrze funkcjonować w świecie .

## 8 DŹWIĘKI MUZYKI

Wiele lat uczyłam się gry na pianinie. Nauczyciel namawiał, bym poszła na studia muzyczne. I robił wszystko, by zniechęcić mnie do architektury. Nie udało się. Dziś potrafię zagrać tylko parę utworów i kilka kolęd, ale słucham dużo klasyki – z płyt, radia. Lubię się otaczać muzyką. A gdy mam czas, chodzę na koncerty, balet, opery.



## 9 JAK MALOWANA



Delikatny make-up robiłam już w szkole podstawowej. W liceum malowałam się z takim zapałem, że mama regularnie czytała w dzienniczku: „Córka przychodzi do szkoły w makijażu!". Ale byłam wzorową uczennicą, więc w końcu mi odpuścili. Gdy patrzę na swoje zdjęcia z tamtych lat, widzę, że trochę przesadzałam. Cóż, taką miałam potrzebę. Nadal nie wychodzę z domu nieumalowana. Zawsze mam przy sobie puderniczkę, szminkę i kredkę do oczu.

## 10 RODZINA Z WYBORU



Pracownia Kuryłowicz + Architekci i Fundacja im. Stefana Kuryłowicza, którą założyłam, gdy mąż zginął w wypadku lotniczym, zajmują w moim życiu wyjątkowe miejsce. Ludzie, których od lat tam spotykam, są dla mnie jak rodzina. Wspierają, inspirują do działania, do podejmowania nowych wyzwań. Nie wyobrażam sobie, żebym mogła zrezygnować z naszych codziennych spotkań i z przychodzenia do pracowni.

Fot. Getty Images, stock.adobe.com, archiwum prywatne



eprasa.pl 5b40228b7d

# Co za dzień!

Miło szaleć, kiedy czas po temu – że zacytujemy klasyka.
U progu lata wyłowiliśmy kilka miłych, a nietypowych okazji do świętowania.



## 9 czerwca
## Dzień Agugaga

Można by sądzić, że chodzi o jakieś egzotyczne święto rodem z Polinezji czy innych dalekich stron. A kuku, nie! To dzień, w którym pochylamy się nad językiem niemowląt. Po pierwsze, aby pocelebrować początki komunikacji i rozwój mowy, po drugie – aby w ogóle wspierać nowe wyzwania w życiu. W kwestii wiedzy o języku maluchów odnotujmy, że najpierw mamy etap tzw. głużenia. Czyli wydawa nia przypadkowych dźwięków typu: agu, ebw, khe. Pojawia się między 1. a 3. miesiącem i jest nieświadome. Za to gaworzenie to już akt zamierzony. I niezła frajda dla maluszka, bo powtarza sylaby wielokrotnie. Moja córka upodobała sobie na tym etapie „aleoleo", ale pewnie każdy z Państwa ma jakieś historie w tym temacie. Może właśnie Dzień Agugaga jest po to, aby zapytać rodziców o nasze językowe początki albo opowiedzieć własnym dzieciom, jak debiutowały oratorsko. A przy okazji podzielić się ciekawostką: niemowlaki na całym świecie zaczynają od podobnych głosek, niezależnie od tego, w jakim języku wyrastają.
PS Pochodzenie słowa „niemowlak" (czyli ten, co nie mówi) wydaje nam się w związku z powyższymi informacjami co najmniej niestosowne. :-)

## 18 czerwca
## Dzień Sushi

Oto ciekawy przykład święta, które zawdzięczamy Facebookowi. W 2009 roku jeden z amerykańskich fanów sushi, niejaki Chris DeMay, „ustanowił" tam na swoim profilu International Sushi Day. I się przyjęło! Co ciekawe, w samej Japonii Dzień Sushi jest obchodzony 1 listopada i ma oczywiście o wiele dłuższą tradycję. Cóż, u nas święto trwa chyba cały rok – Polacy pokochali sushi. Nastąpiło to na początku XXI wieku, bo wcześniej dla większości z nas było egzotyką (albo nawet enigmą). Dziś powszechnie dostępne nawet w marketach, jest też jednym z najczęściej zamawianych dań. Według danych aplikacji Glovo wśród 23 krajów, w których ona działa, Polska zajmuje 3. miejsce pod względem spożycia sushi – obok Hiszpanii i Włoch. Średnio użytkownicy Glovo wydają na zestaw ok. 66 zł. Używamy też swojego figlarnego słowa na miejsce sprzedaży japońskiej potrawy: suszarnia. A że ta rubryka ma ambicje poliglotyczne, dodajmy, że słowo „sushi" po japońsku oznacza „kwaśny ryż".

## 1 lipca
## Dzień Psa

Obchodzimy go w Polsce od 2007 roku. Termin został przez ekspertów wybrany nieprzypadkowo, a konotacja, niestety, nie jest wesoła. Początek lata to początek wakacyjnych wyjazdów, kiedy statystycznie najwięcej psów jest porzucanych – oddawanych do schroniska albo w ogóle zostawianych gdzieś na pastwę losu. Święto zachęca do adopcji piesków i ma uświadamiać nam ich znaczenie w świecie, także ludzkim. Dziś stosunek do czworonogów i tak ogólnie jest lepszy, ale historia języka (nie tylko zresztą polskiego) pokazuje, że nie zawsze tak było. Popatrzcie sami: pogoda pod psem, pieskie życie, pieskie pieniądze, na psa urok. Coś może być przydatne jak psu na budę (czyli wcale). Pies z kulawą nogą (czyli nikt) tu nie zagląda. Czuć się jak zbity pies. Psu z gardła wyciągnięte. I jeszcze: wieszać na kimś psy, zejść na psy, potraktować kogoś jak psa (czyli źle). Ciekawe, ile pokoleń minie, zanim te pejoratywne określenia znikną z języka? A przecież pies jest oddany i wierny człowiekowi... jak pies. ■

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com



JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 5b40228b7d

# Twój STYL MAN

**Przewodnik po świecie odważnego mężczyzny**

2 okładki do wyboru







Twój STYL® dla mężczyzn. Już w sprzedaży!

eprasa.pl 5b40228b7d

omegawatches.com




## TAK LŚNI ZŁOTO

Speedmaster 38
w 18K złocie Moonshine™

Ten 38-milimetrowy zegarek to połączenie precyzji i szlachetnego blasku. Zielona tarcza wykończona powłoką PVD tworzy wyrafinowany kontrast ze srebrzystymi, owalnymi subtarczami. Bezel wysadzany 52 diamentami podkreśla mocny charakter zegarka, a w polerowanej koronce osadzono subtelny detal – pojedynczy diament. Koperta i bransoleta, w całości polerowane, zostały wykonane z 18-karatowego Moonshine™ Gold – ekskluzywnego stopu OMEGA inspirowanego blaskiem księżyca na nocnym niebie. Dzięki starannie opracowanemu połączeniu srebra, miedzi i palladu złoto zachowuje swój jasny, trwały połysk przez lata. Jakość, która nie przemija.

Ω
OMEGA

Dostępne w OMEGA Boutique Plac Trzech Krzyży 16A Warszawa
i w autoryzowanych salonach sprzedaży