PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 9 (432) ROK XXXVII
WRZESIEŃ 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl

MISTRZ CHARAKTERYZACJI

WALDEMAR POKROMSKI

JAK NAMALOWAĆ OBRAZ NA TWARZY

EWA WINNICKA

CZAS TO MOJA NAJCENNIEJSZA WALUTA

REPORTAŻ

NOWE LEKI NA OTYŁOŚĆ

LĘKI I NADZIEJE

NIEZAPOMNIANA

STANISŁAWA CELIŃSKA

JEJ POJEDYNKI Z DEMONAMI

Utalentowany

PAN BAASCH

TO ON SKOMPONOWAŁ MUZYKĘ DO „LALKI"

Vanessa PARADIS

UROCZA SKANDALISTKA

FOTOGRAFOWAŁ: XAVI GORDO

ISSN 1230-8293
9 771230 829600 09
NUMER W SPRZEDAŻY DO 10.09.2026

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

ALBERT RIELE PREMIERE, 735G007-SP771-LN; **ALBERT RIELE CONCERTO**, 255L030-SY551-SY

ALBERT RIELE

SWISS WATCHES 1881

/APART.pl

eprasa.pl 6309499551

„Kobiecość jest sztuką.
Każda z nas jest jej własną, jedyną autorką."
Magdalena Lamparska

eprasa.pl 6309499551

26

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Nikt nie wróżył im sukcesu, ale 34 lata później Jola Słoma-Trymbulak i Mirek Trymbulak są nadal razem 26

JEJ PORTRET Wszystkie przeboje i wyboje na drodze Vanessy Paradis 32

MÓJ ŚWIAT Czy przyjemność jest paliwem dla szczęścia? Ile naprawdę jej potrzebujemy? 42

SPOTKANIE Z MISTRZEM charakteryzacji Waldemarem Pokromskim. Dlaczego chciał uciec z planu „Listy Schindlera"? 48

POROZMAWIAJMY o polszczyźnie – czy powinniśmy jej bronić przed brutalizacją, skrótami i anglicyzmami? 54

HISTORIA OSOBISTA projektantki Malwiny Konopackiej – jej wazony kupują Natalie Portman i Taylor Swift 58

ŚWIATŁA NA... Baascha, kompozytora muzyki do nowej ekranizacji „Lalki" 64

O TYM JEST GŁOŚNO Leki na otyłość nowej generacji odmieniły życie milionów osób. Czy są bezpieczne? 68

NIEZAPOMNIANA Stanisławę Celińską wspomina biografka i przyjaciółka 74

MIĘDZY SŁOWAMI Michał Toczek – jego film walczył o Złotą Palmę w Cannes 80

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA „Zmarnowałam mnóstwo czasu na nielubienie siebie", mówi nam Ewa Winnicka 86

32

„Miałam dużo szczęścia i wykorzystałam je najlepiej, jak umiałam".

Vanessa PARADISE

80

Na okładce: Vanessa Paradise • fot. Xavi Gordo/Trunk Archive

eprasa.pl 630949955

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 6309499551

KULTURA

WYWIAD Annette Bening opowiada, czego żałuje i jakie postaci gra dziś najchętniej 90

KINO Pedro Almodóvar wraca do kina hiszpańskojęzycznego, a Antonio Banderas gra w filmie o Anthonym Bourdainie 94

SERIALE Recenzujemy m.in. nowy sezon „1670" i prequel „Legalnej blondynki" 96

MODA

TRENDY JESIEŃ–ZIMA Biel, bordo, sztuczne futra, skóra w total looku – co projektanci przygotowali dla nas na kolejny sezon 102

URODA I ZDROWIE

SMS-Y DO SKÓRY Peptydy – pytamy dermatolożkę, czy to chwilowa moda, czy przełom w pielęgnacji 114

WRZEŚNIOWE PREMIERY Wśród nich zapach inspirowany magdalenką 117

ZAJĘCIA Z MODELOWANIA Kriolipoliza jest już passé – poznaj najpopularniejsze i najskuteczniejsze zabiegi na ciało 118

(NIE)RÓWNOWAGA HORMONALNA „Wyreguluj hormony" – słyszymy. Tylko czy to zawsze potrzebne i możliwe? 126

DOBRE ŻYCIE

MIĘDZY NAMI Związek z osobą z ADHD – czy to się może udać? 134

CHODZI O CIEBIE Wyniszczający syndrom kaczki u kobiet w okresie menopauzy – sprawdź, może to dotyczy też ciebie 138

SZKOŁA UCZUĆ Czy to prawda, że zetki wiedzą wszystko o miłości, zanim jej doświadczą? 142

BEZ POŚPIECHU

PODRÓŻE MARZEŃ Oglądamy tradycyjną ceremonię parzenia herbaty w Japonii 148

GOTUJEMY i nie marnujemy, czyli przepisy w stylu zero waste 160

HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Tadeusz Konwicki i jego despotyczny kot Iwan 170

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 22

FELIETONY: Krystyny Jandy 18 Katarzyny Kasi 88 Grzegorza Małeckiego 89

KRZYŻÓWKA 132

ŻYCIE TOWARZYSKIE 166

Fot. Xavi Gordo/Trunk Archive, Massimo Peca, Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Natalia Symonowicz, Launchmetrics/Spotlight. (6)

eprasa.pl 6309499551

JESTEŚ PIĘKNA,
KIEDY JESTEŚ
SOBĄ
DOSKONAŁOŚĆ ROKU STYL 2025
Joanna Ambroziak

PIELĘGNACJA I OCHRONA PRZECIWSŁONECZNA

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 6309499551

DOBRZE POWIEDZIANE:

„NIE MAM POCZUCIA, ŻE TO JA POWINIENEM STAĆ W CENTRUM. NAJWAŻNIEJSZE JEST TO, CO WYDARZA SIĘ MIĘDZY MUZYKĄ A SŁUCHACZEM. NIE MUSZĘ OBJAŚNIAĆ JEJ WŁASNYM ŻYCIEM.

BAASCH

W WOLNYM CZASIE WYCHODZĘ Z PSAMI DO LASU, UMAWIAM SIĘ NA MECZ TENISOWY Z PRZYJACIÓŁMI, PODCZAS KTÓREGO GADAMY, ŚMIEJEMY SIĘ Z NASZYCH UMIEJĘTNOŚCI TECHNICZNYCH I BOLĄCYCH ŁĄKOTEK.

EWA WINNICKA

GDY KRĘCI SIĘ FILM I WSZYSCY SIĘ PODNIECAJĄ: „JAKIE TO GENIALNE!", ZAWSZE MÓWIĘ: „POCZEKAJMY NA EFEKT KOŃCOWY". WIDZÓW NIE INTERESUJE, CO WYDARZYŁO SIĘ NA PLANIE, TYLKO TO, CO WIDZĄ NA EKRANIE.

WALDEMAR POKROMSKI

PANI

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

Redaktor naczelny	JACEK SZMIDT, jacek.szmidt@bauer.pl
Pierwsza zastępczyni redaktora naczelnego	MONIKA STUKONIS, monika.stukonis@bauer.pl
Edytor	JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI, jan.topolewski@bauer.pl
Dyrektorka artystyczna	JOANNA SOBIERAJ-ZIÓŁEK, joanna.sobieraj@bauer.pl
Sekretarz redakcji	AGNIESZKA NIEDEK, agnieszka.niedek@bauer.pl
Reportaż	ANITA ZUCHORA, redaktor, anita.zuchora@bauer.pl
Kultura	IGA NYC, redaktor działu, iga.nyc@bauer.pl
Moda	KANIA KAMIŃSKA, redaktor działu, katarzyna.kaminska@bauer.pl
Uroda	DANUTA BYBROWSKA, redaktor działu, danuta.bybrowska@bauer.pl
Psychologia	MAGDALENA JANKOWSKA, redaktor działu, magdalena.jankowska@bauer.pl
Felietoniści	KRYSTYNA JANDA, KATARZYNA KASIA, GRZEGORZ MAŁECKI
Współpracownicy	BEATA BIAŁY, MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP, ANNA JANOWSKA, MARCIN KASPRZAK, EDYTA KOSTRZEWA, MAGDALENA KUSZEWSKA, WIKA KWIATKOWSKA, DAWID MUSZYŃSKI, BEATA NOWICKA, MAGDALENA SZROEDER, KAROLINA ŚWIĘCICKA, KATARZYNA TROSZCZYŃSKA, ARTUR ZABORSKI
Dział graficzny	JANUSZ ŁUKOWICZ, janusz.lukowicz@bauer.pl WOJCIECH BIERNAT, wojciech.biernat@bauer.pl
Producentka i fotoedytorka	MAGDALENA DZIENISIEWICZ, magdalena.dzienisiewicz@bauer.pl
Asystentka redaktora naczelnego	MAGDALENA PROKOPOWICZ, magdalena.prokopowicz@bauer.pl, tel. +48 882 743 066
Redaktor naczelna 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. Recepcja: tel. 22 517 05 00

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

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

PBC

Izba Wydawców Prasy

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

Fot. Aleksandr Prowaliński, Albert Zawada/PAP, Magdalena Wosińska

eprasa.pl 6309499551

Ursynów. Bezpośrednio przy stacji metra Imielin.

ale! KEN

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

GH DEVELOPMENT POLSKA

BEST INVESTMENT OF THE YEAR

TABELA OFERT BEST LIVING AWARDS 2026

+48 572 836 056
+48 572 634 450

aleken.pl

eprasa.pl 6309499551

WARSZAWA,
WRZESIEŃ 2026

Czy widzieli Państwo film „Drugie życie" Maryam Touzani? Jest tam scena, w której główna bohaterka, María Ángeles (grana fantastycznie przez Carmen Maurę) maluje paznokcie. Podnosi do góry piękne, dojrzałe ręce, przygląda się im, a następnie wyciąga czerwony lakier i delikatnymi muśnięciami pokrywa płytkę. Równie wymowne są chwile, gdy maluje usta albo nie pozwala ściąć swoich siwych, długich włosów. Co to jest za kwintesencja życia! Albo... María Ángeles z wózkiem na kółkach robi zakupy. Ma swoich ulubionych sprzedawców, kod ,w jakim się z nimi porozumiewa, jest częścią jej spokojnego, ułożonego życia. W domu włącza na gramofonie ulubioną płytę. To takie drobne przyjemności, które każdy z nas pielęgnuje jak relikwie. A Państwo jakie mieli dziś przyjemności? Spacer, mrożona kawa, kino, książka, zakup biletów do Rzymu na listopad? Rozmowa z dorosłym dzieckiem albo ciekawym świata nastolatkiem? To są przyjemności, które budują nasze życie, są paliwem dla szczęścia. Właśnie o przyjemnościach rozmawia w tym numerze PANI nasza dziennikarka Magdalena Jankowska z psycholożką, dr Ewą Jarczewską-Gerc. Co się dzieje, gdy jest ich za dużo? Gonimy za nimi, wciąż szukamy nowego źródła dopaminy, czegoś, co zamieni nasze życie w jeszcze bardziej energetyczne i porywające. A przecież „przyjemność pozostaje przyjemnością, jeśli ją reglamentujemy, dozujemy, mówi dr Jarczewska-Gerc. Kiedy przyjemności jest za dużo, przestają nas motywować. Byłam niedawno na spotkaniu z dawno niewidzianą znajomą, która jest nieustannie w podróży (10-12 razy w roku). Ale nic jej nie cieszy, bo wszystko już widziała, i nic nie jest w stanie wprowadzić jej w stan ekscytacji. Smutne? Dla mnie bardzo. Bo zadowolenie i szczęście to nie suma kupionych biletów lotniczych.

MStukonis

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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

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

obserwuj nas na Instagramie: @PANI_MAGAZYN

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

eprasa.pl 6309499551

Dwadzieścia pięć lat
dbania o Wasze piękno

Dziękujemy, że jesteście częścią naszej historii. Za zaufanie, którym nas obdarzacie każdego dnia, za obecność i wszystkie wspólne chwile. Cieszymy się, że możemy towarzyszyć Wam w codziennych rytuałach piękna.

Zeskanuj kod i celebruj z nami

eprasa.pl 6309499551

W świecie piękna i ikonicznych perfum

Kiedy 25 lat temu Douglas otwierał drzwi swojego pierwszego salonu, pragnął stworzyć przestrzeń pełną pasji i unikalnych doświadczeń. Dziś, celebrując te wyjątkowe urodziny, marka patrzy na drogę, którą przeszła razem ze swoimi klientami. To dzięki ich zaufaniu rozwinęła się do liczby 174 perfumerii oraz stworzyła przestrzeń internetową, w której można ją odwiedzać o każdej porze. W jej asortymencie znajdują się topowe marki makijażowe, zapachowe i pielęgnacyjne z całego świata – w tym wiele na wyłączność. Tym, co wyróżnia sieć Douglas, jest wysoki standard obsługi i eksperckie doradztwo. W każdej perfumerii można umówić się na bezpłatne konsultacje pielęgnacyjne oraz zapachowe. W płatnych szkołach makijażu pod okiem profesjonalnych wizażystów można nauczyć się technik podkreślania swojej urody. Natomiast w wybranych salonach istnieje możliwość skorzystania ze szkoły pielęgnacji (również odpłatnej), oferującej zaawansowaną diagnozę skóry za pomocą urządzenia beauty-tech IONTO. Douglas wie też, jak ważna jest bliskość. Marka czuje ogromną wdzięczność, że pozostaje pierwszym wyborem klientów, gdy pragną oni obdarować kogoś bliskiego. Piękno tkwi w szczegółach, więc każdy prezent pakowany jest starannie i elegancko.

Przez dwadzieścia pięć lat Douglas wyznaczał urodowe trendy i przedstawiał nowości zapachowe. Wiele z nich stało się pozycjami kultowymi. Wyjątkowymi czyni je nie tylko unikalna kompozycja zapachowa, lecz także kształt flakonu czy historia, z którą wiąże się ich powstanie. Kultowe perfumy nie podążają za trendami, one same je tworzą. **Oto ikoniczne perfumy cieszące się niesłabnącym powodzeniem.**

Marka **KILIAN PARIS** na nowo interpretuje swój kultowy flakon – karafkę, przekształcając go w wersję o pojemności 30 mililitrów z atomizerem i możliwością wielokrotnego napełniania.

KILIAN PARIS
APPLE BRANDY ON THE ROCKS

Kompozycja zainspirowana Nowym Jorkiem. Jest olfaktywną ścieżką dźwiękową oddającą jego nocne życie. Zapach powraca z oryginalnym rdzeniem w postaci jabłkowej brandy, ale tym razem z dodatkowym podnoszącym na duchu akordem „on the rocks", wkomponowanym w otwarcie, aby stworzyć lodowatą, alkoholową rozkosz wyrażającą unikalny charakter. Akord ten, będący połączeniem bergamotki, jabłkowej brandy i kardamonu, ochładza oryginał, dodając mu emocji i nowoczesności.

KILIAN PARIS
ANGEL'S SHARE ON THE ROCKS

Wyjątkowy akord „On the Rocks", charakterystyczny dla KILIAN PARIS, został wzbogacony o orzeźwiający koktajl bergamotki, grejpfruta i aldehydów, nadając mu krystaliczny chłód. Ta musująca świeżość przechodzi powoli w ciepło esencji koniaku, wzbogaconej żywicą mirry i absolutem z fasoli tonka, równoważąc mroźną jasność miękkim, ambrowym urokiem.

KILIAN PARIS
ANGEL'S SHARE

Perfumy Angels' Share zawierają esencję koniaku pozyskaną z tego trunku, ich sok otrzymał naturalną karmelową barwę. Kompozycję otwiera nuta olejku koniaku, osadzona na mieszance absolutu dębu, esencji cynamonu i absolutu fasolki tonka. Następnie wyczuwalne w niej długotrwałe nuty drewna sandałowego, pralinek i wanilii przepysznie wieńczą całość, tworząc tym samym wyjątkowe połączenie, które mogło powstać jedynie z myślą o aniołach.

eprasa.pl 6309499551

ATKINSONS
Shine Despite Everything

Należący do kolekcji Atkinsons 1799 Reserve zapach jest hołdem dla motta Sarah Bernhardt: Quand même – pomimo wszystko. Uważana za pierwszą na świecie celebrytkę Sarah rzuciła wyzwanie granicom płci. Była ekstrawagancka, awangardowa i charyzmatyczna. Te cechy zostały uchwycone w kompozycji złożonej m.in. z kurkumy, kadzidła, irysa, kumaryny i wanilii. To kompozycja dla tych, którzy żyją intensywnie i nie boją się sławy.

25 LAT DOUGLAS

HERMÈS
Terre d'Hermès Parfum

Legenda męskiej perfumerii. Ta kompozycja będąca harmonijnym połączeniem nut roślinnych, drzewnych i mineralnych od lat definiuje nowoczesną męską elegancję. Jest drzewna i ciepła, ale ma też w sobie surowość krzemienia, ziemistość mchu dębowego, musującą energię grejpfruta i świeżość japońskiej bazylii. Opowiada historię relacji człowieka z ziemią, odsłaniając jego cichy i harmonijny dialog z naturą i żywiołami. Przypomina o pochodzeniu człowieka i o źródłach jego twórczej mocy.

TOM FORD
Ombré Leather

Ponadczasowy bestseller wśród męskich zapachów. Jest jak podróż na Dziki Zachód – dzika i nieujarzmiona. Pikantny aromat kardamonu i szafranu w mistrzowski sposób zestawiono z nutami pustynnych kwiatów, przebijającymi się przez tajemniczą słodycz jaśminu wielkolistnego. Według samego Toma Forda jest to zapach, który sprawia, że mężczyzna czuje się piękny i pożądany.

eprasa.pl 6309499551

DOLCE & GABBANA
Light Blue

Absolutna klasyka wakacyjnych zapachów. Świetlista, kwiatowo-drzewna kompozycja autorstwa mistrza perfumiarstwa Oliviera Crespa zamyka we flakonie promienną, śródziemnomorską aurę słońca. Zapach otwiera się musującą świeżością wyjątkowej odmiany sycylijskiej cytryny, od pokoleń uprawianej i zbieranej nad brzegiem morza, wzbogaconej energetyzującą kalabryjską bergamotką i pikantną nutą różowego pieprzu. W sercu kompozycji elegancja kwiatu frangipani splata się z ciepłem kory cynamonu oraz słoneczną świeżością aksamitki. Całość osadza się na zmysłowej, długotrwałej bazie z bursztynowych nut drzewnych i balsamicznego benzoesu, tworząc zapach, który emanuje niewymuszoną elegancją i słoneczną witalnością.

GIORGIO ARMANI
Acqua Di Giò

To obietnica wolności, czystej energii i męskiej siły, inspirowana dziką, włoską wyspą Pantelleria. Zamknij oczy i poczuj rześki powiew morskiej bryzy oraz aromat śródziemnomorskich ogrodów i lasów. Kultową świeżość kompozycji tworzą krystaliczne nuty wodne oraz bergamotka i neroli, a mocy dodają jej paczula, białe piżmo i drewno cedrowe. Ta woda toaletowa wyznacza początek całej linii zapachów i pozostaje jej oryginalnym znakiem rozpoznawczym do dziś.

VERSACE
Eros

Kultowy wybór dla charyzmatycznych uwodzicieli. Versace Eros emanuje męską siłą i pewnością siebie. Jego pełną energii świeżość uzyskano dzięki połączeniu mięty, cytryny oraz zielonego jabłka. Nuty fasoli tonka, ambroksanu, kwiatu geranium i wanilii dodają mu uzależniającej zmysłowości. Natomiast wyrazistą męskość podkreślają nuty drzewne: cedr, wetiwer oraz mech dębowy.

eprasa.pl 6309499551

25 LAT DOUGLAS

LANCÔME
La vie est belle

Kultowy zapach szczęścia. Ten wyjątkowy status budowała nie tylko niezwykła kompozycja, ale także przesłanie wolności, radości i kobiecej siły. Dzięki ikonicznemu połączeniu akordów owocowych, kwiatowych i deserowych jest to jeden z najbardziej rozpoznawalnych damskich zapachów. Najważniejsze są w nim nuty irysa, paczuli i wanilii, ale można w nim wyczuć także bergamotkę, kwiat pomarańczy, jaśmin i ambrę.

CAROLINA HERRERA
Good Girl

Jest to śmiała i wyrafinowana kompozycja w zdumiewającym flakonie, który wyraża fascynującą dwoistość kobiecej natury. To zapach, który mówi sam za siebie. Słodki, urokliwy jaśmin i wyrazista tuberoza ukazują promienne, niewinne i świeże oblicze Good Girl. Natomiast aromatyczne kakao i upojny, uzależniający bób tonka odsłaniają jej tajemniczą i mroczną stronę.

YSL BEAUTÉ
Libre

Symbol kobiecej wolności i niezależności. Kompozycja jest intrygującą i radykalną interpretacją akordu fougère, w którym tradycyjnie męskie nuty zyskują zmysłowy, kobiecy wymiar. W nowatorski sposób skontrastowano w niej chłodne nuty prowansalskiej lawendy i drzewa cedrowego z ciepłą, słodką wanilią i egzotycznym kwiatem pomarańczy. Bądź wolna i kreuj swój styl na własnych zasadach.

eprasa.pl 6309499551

Pani Krystyno, porozmawiajmy o drobiazgach. Byłam na spotkaniu z panią podczas festiwalu pani Tokarczuk Góry Literatury w Polanicy. Powiedziała pani, że boli to, że w polskiej kinematografii wielu ostatnich lat nie ma bohaterów inteligentów i opowieści o polskiej inteligencji, która przecież przeżywa dramaty nie mniejsze niż bandyci, alkoholicy i margines, a ich na ekranach pełno. Być może to prawda, w zasadzie nie oglądam polskich filmów, bo wydaje mi się, że nie ma w nich serca, nie umiem tego inaczej nazwać. Może to ja mam dziurę w sercu na poruszane tematy i sposób ich pokazywania, a może jednak zbyt mało widziałam albo się zniechęciłam. Ale chciałam o czymś innym. Moja córka jest wysoko wykształconą inteligentką – specjalnie stosuję ironię. Jest samotna, ma psa i dość dostatnie życie. Poprosiła mnie o zakupy dla swojego pieska. Weszłam do sklepu dla zwierząt i po prostu oniemiałam. Nie ma takich i tylu sklepów dla dzieci! Ilość zabawek, ubranek, łóżeczek, suplementów, nie mówiąc o smakołykach i karmach dla kotów i psów, jest obezwładniająca. I nie jest to tanie! O co chodzi? Inteligencja zamieniła dzieci na psy i koty? Asortyment tego sklepu i jego elitarność mnie zaskoczyły. Coś na ten temat? Pozdrawiam panią i czytelników PANI.

Pozdrowienia.

Fot. archiwum prywatne

Szanowna Pani,

jak mówi moja znajoma – nikt nigdy nie cieszył się tak na mój widok jak moje psy i koty, nikt nie był do mnie tak przywiązany i mi wdzięczny. Nikt nigdy mnie tak nie kochał i nie akceptował jak one. Ani mój mąż, ani moje dzieci. Oczywiście mówi to żartem, ale jednak.

Tak, wśród znajomych moich młodych aktorów czy moich synów jest niewielu w ich wieku, którzy zdecydowali się na posiadanie dzieci przed trzydziestką. A większość i potem ich nie ma. Lekarze, pisarze, aktorzy, naukowcy, korpoambitni w średnim wieku. Wielu z nich ma za to zwierzęta i je kocha, naprawdę, obserwuję to.

Samotność w biegu po karierę, samotność w domu, samotność na starość wreszcie i tyle radości, ile może przynieść przyjaźń i dzielenie życia ze zwierzęciem-towarzyszem. Ja sama nie wyobrażam sobie życia i domu bez zwierząt, zresztą od dzieciństwa zawsze w całej rodzinie było wiele zwierząt traktowanych jak członkowie rodziny.

Wracam z wakacji, zwierzęta wszędzie w hotelach, na spacerach, w metrze, w restauracjach, plaże ze zwierzętami. Psy w wózeczkach jakby dziecięcych, żeby im nie było zbyt gorąco w łapki od nagrzanych trotuarów, żeby nikt na nie nadepnął w komunikacji miejskiej, a w Japonii to już absolutne szaleństwo, szaleństwo...

Taki czas, trudne życie, osobność i samotność, brak tolerancji i niegotowość na krytykę, roszczeniowość w stosunku do życia, partnerów i świata, egoizm i komputer jako partner absolutny. Zwierzęta nie krytykują, zgadzają się na każdy pomysł, drogę, dzień i kochają bezwarunkowo. Tyle.

A elitarność? Rozwijają się te gałęzie przemysłu i handlu, na które jest popyt. Ja wiem, długo w Polsce zwierzęta zjadały tylko resztki po ludziach i były trzymane wtedy, kiedy na siebie pracowały, psy stróżowały i ostrzegały, a koty łapały myszy. Ale to się bardzo zmieniło, teraz to są zwierzęta do towarzystwa, traktowane jak dzieci. A jak pisała kiedyś Anna Bojarska, narodziny dziecka to zniknięcie JA i pojawienie się wszechwładnego ONO. Nie wszyscy są na to gotowi. Pozdrowienia ■

Krystyna Janda

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

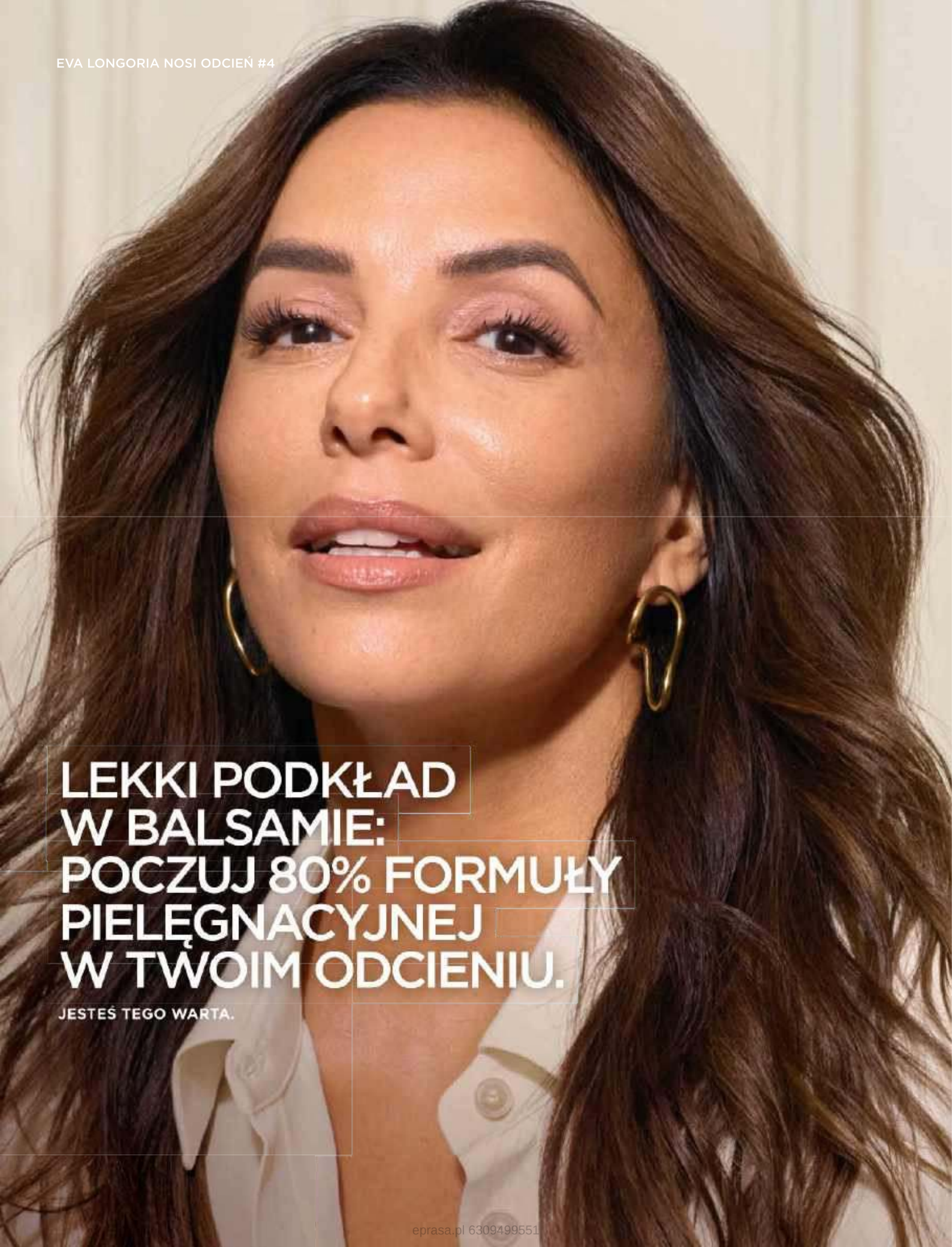
eprasa.pl 6309499551

Bank Pekao

Ciekawi świata. Mobilni w życiu.

FINANSUJEMY TEATR WIELKI OPERĘ NARODOWĄ

NASZA WSPÓŁPRACA TO WIĘCEJ NIŻ SPONSORING – TO DIALOG ZE SZTUKĄ I REALNE DZIAŁANIA, KTÓRE PRZYBLIŻAJĄ OPERĘ SZERSZEJ PUBLICZNOŚCI.



eprasa.pl 6309499551

L'ORÉAL
PARIS

NOWOŚĆ

true match

NAWILŻENIE I ROZŚWIETLENIE.
BEZ PODKREŚLANIA ZMARSZCZEK I LINII.

eprasa.pl 6309499551

chusta **Zimmermann**
brelok **Vanessa Bruno/ zalando.pl**
torebka **Jacquemus**
zestaw pierścionków **Yes**

kolczyki **Yes**
okulary **Saint Laurent**
buty **Christian Louboutin**

Lato, nie odchodź!

„Przed domem jarzębina ku ziemi się ugina. / Widzisz, coraz to śmielej jesień sobie poczyna" – Jerzy Liebert

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

Ciało z efektem GLASS SKIN

Trend GLASS SKIN rewolucjonizuje podejście do jego pielęgnacji. Gładką, pełną lustrzanego blasku skórę możesz mieć teraz nie tylko na twarzy.

Nowa, rozświetlająco-nawilżająca linia kosmetyków do ciała marki Collistar powstała z inspiracji filozofią Liberating Beauty. Jest to manifest piękna, które buduje pewność siebie, celebruje naturalność i zmienia codzienną rutynę w luksusowy rytuał rodem z luksusowego spa. Formuły produktów czerpią to, co najlepsze, z bogactwa włoskiej przyrody. Kluczowym składnikiem jest unikalny ekstrakt z żywicy Manna delle Madonie, pozyskiwany z sycylijskich jesionów, który wykazuje silne działanie nawilżające oraz regenerujące. Towarzyszy mu innowacyjny fitokompleks z włoskiego kwiatu dziewanny, nadający skórze naturalny blask. Niekwestionowaną gwiazdą kolekcji jest nawilżająco-rozświetlające Superserum o niezwykle lekkiej, aksamitnej konsystencji. Kosmetyk błyskawicznie się wchłania, dzięki czemu idealnie wpisuje się zarówno w poranny pośpiech, jak i wieczorny relaks. Dogłębnie nawadnia, wygładza strukturę naskórka i optycznie wyrównuje jego koloryt. Dzięki zastosowaniu pigmentów soft-focus ciało zyskuje kuszący efekt zmysłowego glow już po pierwszej aplikacji. Idealnym dopełnieniem tego rytuału w domowym spa są dwa kolejne kroki pielęgnacyjne. Pierwszym jest złuszczanie naskórka za pomocą kultowego rozświetlająco-nawilżającego peelingu Talasso Scrub w nowej odsłonie, który łączy złuszczającą moc soli morskich z pielęgnacyjnym działaniem oleju jojoba i witaminy E. Drugim jest rozpieszczanie skóry za pomocą bogatego, regenerującego Masła do ciała, stworzonego do jej głębokiego odżywiania i nadawania jedwabistej miękkości. Nowości od Collistar to definicja nowoczesnego body care. Poza wysoką skutecznością linia oferuje niezwykłe doznania sensoryczne – satynowe tekstury i luksusowe kompozycje zapachowe inspirowane włoskim stylem życia.

*„W Douglas obserwujemy, że konsumenci coraz częściej poszukują produktów, które zapewniają efekt zdrowo wyglądającej, promiennej skóry całego ciała. **Glass Skin Body** nie oznacza błyszczącej skóry, lecz skórę doskonale nawilżoną, wygładzoną i pełną naturalnego glow. Pielęgnacja Collistar odpowiada na te potrzeby, łącząc skuteczność z wyjątkowym komfortem stosowania".*

MONIKA MANTEWKA
Product Trainer Douglas

1. Masło do ciała nawilżająco-rozświetlające Collistar, cena 200 ml ok. 159 zł
2. Scrub do ciała nawilżająco-rozświetlający Collistar, cena 600 g ok. 235 zł
3. Superserum nawilżająco-rozświetlające Collistar, cena 200 ml, ok. 264 zł

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

nausznica **Apart**
okulary **Stradivarius/ zalando.pl**
torebka **Saint Laurent**
czapka **Gucci**
bransoletka **Artelioni/apart.pl**

pierścionek **Apart**
rękawiczki **Next/zalando.pl**
pasek **Weekend Max Mara/ zalando.pl**
buty **Aldo/eobuwie.pl**

Kolor wina

„Powabny to trunek, lecz takiego powabu zbyt drogi szacunek" – Ignacy Krasicki

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

Za niezwykły wystrój wnętrz DANUCERA SPA odpowiada Agnieszka Colombié.

OAZA LUKSUSU w sercu stolicy

Szukasz naprawdę wyjątkowego spa? Co powiesz na miejsce w centrum Warszawy stworzone przez kosmetolożkę hollywoodzkich gwiazd?

Danuta Mieloch to kosmetolożka, którą Who What Wear, jeden z najważniejszych serwisów modowo-urodowych na świecie, nazywa „mistrzynią". Jej klientkami były m.in. Amber Valletta i Naomi Campbell. Teraz możesz do nich dołączyć także ty – dzięki nowo otwartemu w Warszawie DANUCERA SPA. Znajdziesz tu innowacyjne autorskie zabiegi na twarz, takie jak Sculpt&Lift, który łączy głęboki relaks z natychmiastowym efektem liftingu i rozświetlenia, ale też zabiegi na włosy, ciało, paznokcie i dłonie. Wszystkie z wykorzystaniem kosmetyków Danucera opracowanych we Francji i wytwarzanych w USA z odpowiedzialnie pozyskiwanych składników, w zgodzie z zasadami clean beauty.

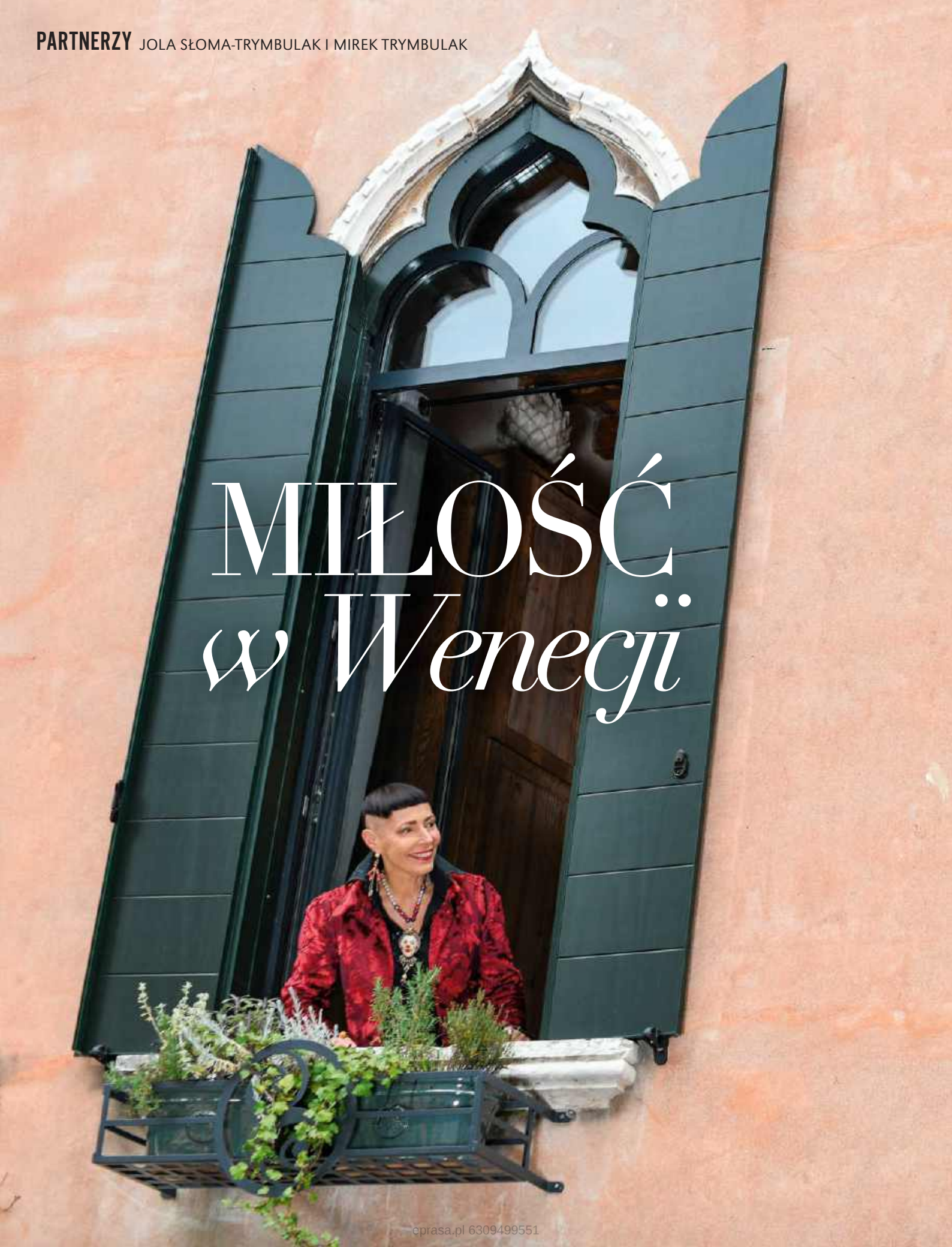
Danuta Mieloch przywiązuje wielką wagę nie tylko do jakości kosmetyków i zabiegów, ale też do wystroju wnętrz. Inspirowaną stylem nowojorskim przestrzeń zaprojektowała Agnieszka Colombié, właścicielka Agnes Colombié Design, kolekcjonerka sztuki, prezeska zarządu Danucera Sp. z o.o., a prywatnie przyjaciółka Danuty. Choć dwupoziomowe spa mieści się w centrum Warszawy, przy ulicy Pięknej 15, nie czuje się tu zgiełku miasta. DANUCERA SPA to prawdziwa oaza ekskluzywności, w której piękno nabiera nowego wielowymiarowego charakteru.

Kosmetyki wykorzystywane do zabiegów w DANUCERA SPA to wyjątkowo skuteczne formuły opracowane przez Danutę Mieloch dzięki jej wieloletniemu doświadczeniu kosmetologicznym. Zastosowano w nich innowacyjne technologie, ale też ponadczasowe rozwiązania.

Fot. AGNES COLOMBIÉ DESIGN

eprasa.pl 6309499551

MIŁOŚĆ *w Wenecji*



eprasa.pl 6309499551

GDY SIĘ SPOTKALI, ONA MIAŁA ZA SOBĄ MAŁŻEŃSTWO. ON, 12 LAT MŁODSZY, NIE SKOŃCZYŁ JESZCZE LICEUM. 34 LATA PÓŹNIEJ **JOLA SŁOMA-TRYMBULAK I MIREK TRYMBULAK** WCIĄŻ SĄ RAZEM. I TO W WENECJI!

WYSŁUCHAŁA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**
FOTOGRAFOWAŁ: **MASSIMO PECA**

eprasa.pl 6309499581

Od ponad 34 lat czujemy, że jesteśmy po tej samej stronie według rzymskiej zasady: „Gdzie ty, Kajus, tam ja, Kaja". Mamy w sobie zgodę na to, że jesteśmy razem, bez tego młodzieńczego: „Jak ci się nie podoba, to się rozchodzimy...". Nauczyliśmy się siebie nawzajem, ale nie próbujemy zmieniać się na siłę. Na początku wad się nie widzi, potem się z nimi walczy, a później przychodzi taki moment, że się je akceptuje i oswaja. To trudne, ale bywa jednocześnie siłą i my jesteśmy właśnie na tym etapie. Gdy się poznaliśmy, Mirek miał 18, ja 30 lat, ale od początku był odpowiedzialny, i to się nie zmieniło. Teraz uczy się odpuszczać, odpoczywać, mniej pędzić. Oczywiście, że w naszym życiu bywały kryzysy, tylko my nie mamy cichych dni. Czasem się kłócimy, ale to krótkie, intensywne, oczyszczające burze. Kiedyś obrażałam się, rzucałam półsłówka, Mirek mnie tego oduczył. Powiedział: „Jeśli nie powiesz, o co ci chodzi, masz stuprocentową pewność, że nic się nie zmieni. Jeśli powiesz, jest szansa, że uzyskasz to, czego chciałaś". Zrozumiałam. Wiem, że kiedy fuka, może być zmęczony. On z kolei rozumie, że gdy marudzę, schodzi ze mnie stres.

Wenecja nie jest dla nas ani przypadkiem, ani kaprysem. Przewijała się w naszej historii od początku, tylko dojrzeliśmy do tego, żeby tu naprawdę być. Możemy się rozwijać, bo dzieje się tak wiele rzeczy, które inspirują nas zawodowo i artystycznie. W Wenecji nie ma dnia bez wernisaży, spotkań, dni, kiedy nie można wejść do pracowni artystów i rzemieślników. Na początku chłonęliśmy to jak szaleni. Teraz wybieramy to, co jest dla nas ważne zawodowo, bo nie da się utrzymać takiego tempa. Robimy wystawy, współpracujemy z Gdańskiem, promujemy bursztyn. Powołaliśmy Fundację La Via dell'Ambra, która ma łączyć środowiska artystyczne, budować most między miejscami, kulturami, twórcami. Chcemy pokazywać, że sztuka nie ma granic, że warto się wymieniać, inspirować, uczyć od siebie nawzajem. To otwieranie kolejnych dróg, jednak nie da się być „pomiędzy" bez końca. Dlatego przesuwamy ciężar w stronę sztuki i biżuterii, bo to jest kierunek, który nas teraz najbardziej pociąga. Od półtora roku mamy tu studio i apartament Ponte de le Erbe, który urządziliśmy na wynajem. Wciąż jesteśmy jedną nogą w Trójmieście, ale gdy sprzedamy dom w Orłowie, przeniesiemy się na stałe. Wcześniej funkcjonowaliśmy na walizkach, wynajmowaliśmy różne apartamenty. W pewnym momencie poczułam, że potrzebuję swojego kawałka przestrzeni. Zaczęło się niewinnie od oglądania witryn biur nieruchomości. Mirek od razu powiedział: „Przecież to nierealne". Ale ja chciałam chociaż zobaczyć, i to był błąd. Przy Mirku nie wolno głośno mówić, że czegoś się chce. On natychmiast zaczyna myśleć, jak to zrobić. To, co było myślą, zaczyna być projektem, a za chwilę – rzeczywistością. Ale może dlatego to działa – ja się waham i analizuję, a on przekuwa marzenia w konkret. Jestem refleksyjna, buduję w głowie różne scenariusze. Mirek działa, a na wątpliwości przychodzi czas później. Cenię jego determinację, nigdy nie odpuszcza i zawsze doprowadza sprawy do końca.

Jola:

Ja się waham i analizuję, Mirek przekuwa marzenia w konkret.

Mirek ma teraz nowe fascynacje, np. kręcenie rolek – uczy się, montuje i sprawia mu to ogromną frajdę, zwłaszcza że w Wenecji jest tyle do pokazania. Ale jego największą pasją jest weneckie wiosłowanie po kanałach, gdzie odkrywa nowe miejsca. Zapytał mnie, czy też chcę się tego uczyć. Kiedyś pewnie byłoby mi trudno odmówić, ale teraz spokojnie mówię: „Na razie nie". Bałam się samotności w związku. Pochodzę z rozbitej rodziny i każde odsunięcie się Mirka, jego potrzebę bycia samemu odczytywałam jako sygnał alarmowy. Potem przyszedł etap, że to zaakceptowałam, choć wciąż tego nie lubiłam. A dzisiaj bywa, że sama go pytam, czy nie mógłby gdzieś wyjść. Dojrzałam do tego, że ta przestrzeń tylko dla siebie jest nam potrzebna.

W codzienności mamy jasny podział: ja ogarniam dom od strony kuchni, zakupów, gotowania, bo to lubię. Sprzątania nie znoszę, więc Mirek bierze na siebie resztę, łącznie z rachunkami, których nawet nie chcę znać. W pracy też się uzupełniamy, ja jestem od detali, on od całości i koncepcji. Zawsze konfrontujemy pomysły, bo drugie oczy są niezbędne. Nie rywalizujemy o to, kto coś wymyślił. Czasem nawet nie pamiętamy, czyje było, i to jest chyba najzdrowsze. Jesteśmy w tym razem, a nie obok siebie.

Trzyma nas razem też poczucie humoru. Śmieszą nas te same rzeczy, codzienne sytuacje: scena na ulicy, dziwny gest, spojrzenie, absurd chwili. To nie wyśmiewanie się z ludzi, tylko uważność na świat, która nas jednocześnie bawi i inspiruje. Mirek ma lekkie, sytuacyjne poczucie humoru, ja jestem bardziej powściągliwa. On wnosi lekkość, ja refleksję. I gdzieś pośrodku spotykamy się w tym samym śmiechu.

JOLA SŁOMA-TRYMBULAK – projektantka mody, biżuterii, autorka książek kulinarnych. Kiedyś wokalistka rockowa, występowała i tworzyła popularny na początku lat 90. program „Lalamido". Wraz z mężem prowadzą markę niesztampowej biżuterii SOUL BIJOU. Tworzyli też popularne programy telewizyjne na kanale Kuchnia + „Atelier smaku".

Fot. Massimo Peca

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC

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

Jola lubi sobie wyobrażać wszystko od razu. To, jak będzie wyglądał projekt, działania, z kim trzeba współpracować. Ja najpierw w coś wchodzę, rozpoznaję i dopiero planuję, dlatego czasem się ścieramy. Kiedy wstajemy po wspólnej medytacji, ja robię kawę i od razu wchodzę w obowiązki, załatwiam najważniejsze rzeczy, żeby potem mieć trochę luzu. Jola potrzebuje swoich rytuałów na start dnia. Włącza telewizję, ogląda coś lekkiego, oswaja się z dniem. Gdy wspólnie tworzymy na różnych etapach prac nad biżuterią czy kolekcją mody, ja pilnuję struktury, organizacji, tego, żeby wszystko się zadziało, Jola bardziej wchodzi w detal, w formę. Częściej niż na papierze czy komputerze pracuje z żywą materią, układa, drapuje. Potem konfrontujemy pomysły, poprawiamy się nawzajem. Czasem któreś z nas wywraca coś do góry nogami już na ostatnim etapie, ale nie po to, żeby udowodnić, kto ma rację, tylko żeby projekt był lepszy. W Wenecji to wszystko jeszcze się wyostrzyło, dłużej pracujemy nad ostateczną wersją. Widzimy, że tutaj robi wrażenie pracowitość, oryginalność, dbałość o detal, nieoczywistość. Działamy intensywnie, tworzymy biżuterię, a także przygotowujemy wystawy w ramach Venice Design Week i Venice Fashion Week.

Za nami dość męczący czas. Spędziłem sam dwa miesiące w Wenecji. W środku remontu mieszkania, nierzadko w kurzu, na dmuchanym materacu, z ciągłą niepewnością, czy wszystko dojedzie, zadziała. To nie jest łatwe, szczególnie we Włoszech, gdzie „zaraz" potrafi znaczyć „kiedyś". Ten remont i przygotowanie wystawy to był moment, w którym naprawdę działaliśmy na granicy możliwości: brak snu, stres, a mimo to się udało. Jola była najpierw w Polsce, ogarniała przeprowadzkę. I kiedy w końcu się spotkaliśmy, oboje byliśmy zmęczeni, ale też mieliśmy poczucie, że robimy coś naprawdę dużego. Stoimy przed kolejnymi decyzjami: sprzedaż domu w Orłowie, atelier w Warszawie, zamknięcie pewnych etapów w Polsce, bistro, przeniesienie życia tutaj. I jak zwykle uczymy się tego, żeby nie przywiązywać się za szybko do planów. Już dwa razy wydawało się, że znaleźliśmy idealne miejsce, i życie to zweryfikowało. Ale jesteśmy do tego przyzwyczajeni i umiemy reagować.

Wszystko zaczęło się przed laty od masek i podróży Canal Grande, wtedy pierwszy raz poczuliśmy się w Wenecji, jakbyśmy byli w domu. To było niedługo przed naszym ślubem. Po liceum nie dostałem się do szkoły projektowania w Łodzi, ale przed kolejnymi egzaminami miałem już na koncie trzy własne kolekcje. Zupełnym przypadkiem podczas Poznańskiego Tygodnia Mody moje projekty dla magazynu „Superlinia", stworzone z myślą o kobietach noszących większe rozmiary, zobaczyła Grażyna Hase. Doceniła mnie i przyznała nagrodę, którą specjalnie ustanowiła z tej okazji, „Pół Żartem, Pół Serio". Był to wyjazd na karnawał do Wenecji. To zmieniło nasze życie. Zwiedzając, trafiliśmy do pracowni braci Sergia i Massima Boldrinów, najstarszej maskarerii w mieście. To właśnie m.in. oni reaktywowali wenecki karnawał. Po powrocie zrobiliśmy z Jolą maski i kostiumy do „Etiudy weneckiej" inspirowanej komedią dell'arte. Miała premierę w 1996 roku, w naszej kawiarni-galerii CLOSED w Orłowie. Kiedy rok później wraz z przyjaciółmi wróciliśmy na karnawał z własnymi kostiumami, Sergio był zdumiony i wypożyczył nam swoje maski do sesji, a następnie postanowił dać nam maski na wystawę. Z tej niezwykłej przyjaźni, z potrzeby częstszego bywania tutaj narodziła się nasza biżuteria z maskami. Sergio stał się częścią naszej historii, a na nasz ślub przekazał w prezencie przez przyjaciółkę wyjątkową maskę-pióro. Gdy spotkaliśmy się po latach, powiedział, że pewnie następnym razem zobaczymy się już „w lepszym świecie". Tak nas to dotknęło, że pojawialiśmy się w Wenecji kilka razy w roku i zaczęliśmy uczyć się włoskiego. Teraz mówię dość płynnie, a Jola, która nienawidzi szkoły, uczenia się regułek, nagle wszystkich zaskoczyła. Jak widać potrzeba porozumiewania się na przykład z naszą zaprzyjaźnioną sąsiadką Patrizią, właścicielką pobliskiego pałacu, czyni cuda.

Kiedy patrzę na nas z perspektywy ponad 30 lat, widzę, jak wszystko układa się w spójną całość. Na początku pewnie mało kto wróżył nam sukces - duża różnica wieku, różne charaktery, a jednak to właśnie stało się naszym fundamentem. Nasza historia to też seria niezwykłych prezentów od losu i spotkania wspaniałych osób. Ludzie często myślą szablonowo, a my od początku robiliśmy wszystko po swojemu i otwieraliśmy się na to, co przyniesie los. W Wenecji uczymy się siebie na nowo, ale wciąż mamy ten sam kod porozumienia. Nie czujemy się samotni, choć zostawiliśmy w Polsce kawał życia. Tam tworzyliśmy „włoską rodzinę" z moimi rodzicami, bratem. Ale teraz budujemy coś nowego. ■

Mirek:

Różnica wieku, różne charaktery – właśnie to stało się naszym fundamentem.

MIREK TRYMBULAK – projektant mody, biżuterii, autor wraz z żoną książek i programów kulinarnych, prowadzą markę biżuterii SOUL BIJOU. Powołali też Fundację La Via dell'Ambra promującą polski bursztyn, ale i łączącą środowiska artystyczne, budującą most między miejscami, kulturami, twórcami.

eprasa.pl 6309499551

Twoja skóra pamięta *każdy dzień* bez SPF

Wybierz **ochronę i nawilżenie** w jednym kremie

Wysoka ochrona SPF 50

Bez efektu bielenia

Wzrost nawilżenia aż o 64%*

POLECAM

Losia Gajewska

*Potwierdzone w badaniach aparaturowych przy regularnym stosowaniu przez 4 tygodnie.

01 Chroni przed fotostarzeniem każdego dnia

Zapewnia ochronę przed promieniowaniem UVA, UVB, IR i światłem niebieskim (HEV)

02 Wzmacnia naturalną barierę ochronną

Witamina C i antyoksydanty pomagają chronić skórę przed zanieczyszczeniami środowiskowymi

03 Wspiera skórę suchą i wrażliwą

Kompleks naturalnych cukrów i wąkrota azjatycka intensywnie zwiększają poziom nawilżenia skóry

04 Sprawdza się w ruchu

Odporna na pot formuła utrzymuje ochronę nawet podczas intensywnej aktywności

IDEALNA BAZA POD MAKIJAŻ

YOUR•KAYA

Produkt dostępny na *yourkaya.pl*

eprasa.pl 6309499551

VANESSA PARADIS

Sztuką *przetrwania*

Jej kariera zaczęła się w atmosferze skandalu. Vanessa Paradis została dosłownie zlinczowana publicznie w wieku zaledwie 14 lat. Zamiast się poddać, udowodniła, że ma nie tylko talent wokalny, ale też aktorski. We wrześniu francuska gwiazda wystąpi w Warszawie, w ramach trasy koncertowej, którą świętuje 40 lat kariery.

TEKST: **AGNIESZKA NIEDEK**

eprasa.pl 6309499551

VANESSA PARADIS

40. rocznica jej działalności artystycznej przypada na przyszły rok, ale francuska artystka świętuje ją już teraz, koncertując w ramach trasy „Le Retour des beaux jours". 53-letnia Vanessa ma na koncie osiem albumów studyjnych i kilkadziesiąt ról filmowych. Siedem razy zdobyła prestiżową nagrodę muzyczną Victoire de la Musique, jest też laureatką Cezara za rolę w filmie „Białe małżeństwo" Jeana-Claude'a Brisseau. Dla kariery rzuciła szkołę, gdy miała 16 lat. Co ciekawe, dokładnie w tym samym wieku i z tego samego powodu edukację zakończyła jej córka Lily-Rose Depp.

eprasa.pl 6309499551

„Często mi się o tym przypomina", śmieje się piosenkarka, zapytana przez dziennik „L'Est Républicain" o zbliżającą się 40. rocznicę działalności artystycznej. „Rzadko zdarza się funkcjonować tak długo w tym zawodzie. To jednocześnie oszałamiające i wspaniałe". Vanessa Paradis zawsze umiała się cieszyć tym, co ma. Gdy w 2010 roku dziennikarz „Guardiana" zapytał ją, czy uważa się za szczęściarę, bo zrobiła spektakularną karierę i jest w związku z Johnnym Deppem, wówczas uwielbianym aktorem, uznawanym za jednego z najseksowniejszych mężczyzn na świecie, odpowiedziała: „Zapracowałam na to. Ale czasami mam szczerą nadzieję, że w poprzednim życiu byłam okropna, zła i odrażająca. Bo jeśli nie, to, do diabła, będę musiała za to wszystko zapłacić, żeby wyrównać rachunki następnym razem. Prawda?".

Zapłacić musiała zaledwie dwa lata po tym wywiadzie – jeden z najseksowniejszych mężczyzn świata rzucił ją dla znacznie młodszej Amber Heard, a media zaczęły się zastanawiać, czy jedna z najpopularniejszych par show-biznesu faktycznie była taka idealna, na jaką się kreowała. 10 lat później, kiedy już pozbierała się po bolesnym rozstaniu i ułożyła sobie życie na nowo, Paradis wbrew swojej woli stała się bohaterką batalii sądowej, którą jej eks i jego też już wtedy była żona zbulwersowali cały świat w 2022 roku. Na jaw wyszły informacje, które dla samej Vanessy mogły być szokujące, spadła też na nią lawina krytyki. Poradziła sobie z tym kryzysem wizerunkowym – Francuzi nadal ją uwielbiają i nadal zapełnia największe sale koncertowe w swoim kraju. Może dlatego że, jak podkreśla, zawsze najważniejsze było dla niej „tworzenie sztuki"? A może dlatego, że do perfekcji opanowała sztukę przetrwania?

Nastoletnia Vanessa oburzyła Francuzów – uznali ją za lolitkę. Zdjęcie po prawej: znakiem rozpoznawczym Paradis jest diastema. Nigdy nie chciała jej skorygować.

„PATRZĘ NA TO, JAK BYŁAM UBRANA, UMALOWANA I JAK TAŃCZYŁAM, MAJĄC 14 LAT, I ŻAŁUJĘ, ŻE NIKT MI TEGO NIE ODRADZIŁ".

BEZ REKOMPENSATY

„Joe le taxi" znają chyba wszyscy, ale mało kto wie, że z hitem z 1987 roku, dzięki któremu Vanessa Paradis została wielką gwiazdą, wiąże się smutna historia. Choć w teledysku widzimy czarnego kierowcę, Joe to pseudonim Marii José Leão dos Santos, taksówkarki, która woziła po paryskich ulicach takie gwiazdy jak Dalida i Julia Roberts. Pochodziła z Portugalii, rodzinny kraj opuściła w 1970 roku, gdy wciąż panował tam reżim wprowadzony przez Antónia de Oliveirę Salazara. Maria, która była lesbijką i osobą transpłciową, nie miała czego szukać w miejscu rządzonym przez radykalnych konserwatystów. Jej biografia zaintrygowała jednego z klientów, Étienne'a Rodę-Gila, tekściarza planującego właśnie wypromowanie zdolnej nastolatki – Vanessy Paradis. Taksówkarka zgodziła się zostać bohaterką piosenki, jednak później było jej przykro, że wokalistka nigdy nie chciała się z nią spotkać. Ten żal został z nią aż do śmierci – Joe zmarła na raka w 2019 roku, w wieku 61 lat. Jej partnerka Johanne opowiedziała później gazecie „Le Parisien": „Miałyśmy w tym roku po raz pierwszy pójść na koncert Vanessy. Odkąd Joe zachorowała, była trochę rozgoryczona. Mówiła: »Vanessa zawdzięcza mi chyba w jakimś stopniu swój sukces, prawda? Poproszę ją o rekompensatę, zaproponuję, żeby przekazała 10 000 euro na jakiś cel charytatywny«. Nie zdążyła tego zrobić".

Być może Paradis nie miała głowy do spotkań z Joe, ponieważ sukces, który jej zawdzięczała, przypłaciła traumą. Jak jednak w ogóle doszło do tego, że zaledwie 14-letnia dziewczyna śpiewała o taksówkarce, która dobrze zna nocne kluby Paryża?

CIERPIENIA MŁODEJ VANESSY

Vanessa Chantal Paradis urodziła się w 1972 roku. Dorastała na przedmieściach Paryża, w Saint-Maur-des-Fossés. Przez pierwsze 11 lat była jedynaczką. Rodzice, dekoratorzy wnętrz, André i Corinne Paradis, spędzali z nią dużo czasu. „Zabierali mnie wszędzie – na kolacje u znajomych, na pokera... Jeśli nie byłam z nimi, to zajmowała

eprasa.pl 6309499551

Występ w paryskiej Salle Pleyel, 13 grudnia, 2018

„ZAWSZE NAJWAŻNIEJSZE BYŁO DLA MNIE TWORZENIE SZTUKI. NIE CZUŁAM PRESJI, ŻE MUSZĘ BYĆ NA TOPIE".

się mną babcia ze strony mamy i razem dużo pracowałyśmy w ogrodzie. A kiedy tego nie robiłam, często bawiłam się sama, i to też było w porządku. Kochałam się przebierać, po prostu zakładałam na siebie obrus czy cokolwiek innego, co akurat znalazłam". Kochała również oglądać amerykańskie musicale w telewizji. Podziwiała Gene'a Kelly'ego, Freda Astaira i naśladowała ich. „Potrafiłam śpiewać po angielsku, zanim jeszcze rozumiałam teksty, bo nauczyłam się ich fonetycznie. Myliłam słowa, ale potrafiłam zaśpiewać wszystko. Poza tym tata puszczał mi piosenki. Umiał zagrać kilka rzeczy i uczył mnie śpiewać, ale nie grać. On grał, a ja śpiewałam".

André i Corinne wysłali córkę na lekcje tańca, chodzili z nią na castingi do dziecięcych sesji mody, a gdy miała osiem lat, dzięki wsparciu wujka, znanego aktora Didiera Paina, wystąpiła w dziecięcym talent show „L'École des fans". Również on cztery lata później zaprowadził Vanessę do studia nagraniowego. Tam poznała kompozytora Francka Langolffa i tekściarza Étienne'a Rodę-Gila. Dostrzegli w niej talent. „Miałam szczęście, że ludzie, z którymi przebywałam, nie byli profesjonalistami, którzy chcieli zarabiać pieniądze na młodej piosenkarce", mówiła lata później swojej koleżance, legendzie rocka, Patti Smith w wywiadzie dla „Interview Magazine". „Wtedy nie pisali jeszcze żadnych hitów. Byli dwojgiem wrażliwych, wspaniałych muzyków".

Czy rzeczywiście ci „piękni muzycy" nie chcieli zarabiać na młodej artystce? Można było chyba przewidzieć, że piosenka o osobie transpłciowej i lesbijce wykonywana przez 14-latkę oburzy przynajmniej tę bardziej tradycyjną część społeczeństwa francuskiego. Mało tego, Vanessa pojawiała się na koncertach i w telewizji w króciutkich, obcisłych sukienkach i zachowywała się bardzo uwodzicielsko.

„Joe le taxi" przez 14 tygodni było numerem jeden we Francji, a w Wielkiej Brytanii, gdzie zazwyczaj piosenki śpiewane po francusku nie zyskują popularności, dotarło do miejsca trzeciego. Sukces Paradis był więc spektakularny, ale towarzyszyło mu oburzenie seksualizacją dziecka. Francuzi uznali Vanessę za lolitkę i nie mieli najmniejszych oporów, by okazywać jej pogardę. Nastolatka była opluwana na ulicy, na jej domu ktoś napisał „dziwka", a rodzice kolegów z jej szkoły domagali się, by młodą wokalistkę skreślono z listy uczniów. W 1988 roku, podczas występu na targach muzycznych Midem w Cannes, została wygwizdana i obrzucona obelgami. Po latach nazwała zachowanie rodaków „torturowaniem dziecka". „To przytrafiało mi się każdego dnia, ludzie nie mieli dla mnie litości", wspominała. „Dorastanie nie jest łatwe, ale dorastanie, gdy jest się sławną, jest jeszcze gorsze", mówiła w 2008 roku „The Independent". W tym samym wywiadzie przyznała, że nie jest zadowolona ze swojego wizerunku z początków kariery. „Widziałam całkiem niedawno klipy z czasów, gdy miałam 14 lat, i nie jestem z nich dumna. Patrzę na to, jak byłam ubrana, umalowana i jak tańczyłam, i mam ochotę powiedzieć: »Ej, przestań!«. Żałuję, że nikt mi wtedy tego nie odradził".

Te słowa dają do myślenia, jeśli przyjrzymy się początkom kariery córki Vanessy, Lily-Rose Depp. Aktorka oparła ją w dużej

eprasa.pl 6309499551

mierze na eksponowaniu ciała. Szerokim echem odbił się jej udział w serialu HBO „Idol", pełnym śmiałych scen seksu, przez wielu krytyków uznanych wręcz za pornograficzne. Serial dostał najgorsze oceny w historii HBO Max. Podczas pracy nad „Idolem" Lily-Rose miała 23 lata, ale już jako 18-letnia dziewczyna wystąpiła topless w sesji dla magazynu „CR Fashion Book". Była więc pełnoletnia, trudno jednak nie zadać pytania, czy jej matka uważała, że to dobry pomysł na debiut. Vanessa nie komentuje wyborów swojej córki.

NIEBEZPIECZNE ZWIĄZKI

Powróćmy do lat 80., gdy to ona szokuje świat swoim wizerunkiem. Po fali hejtu, jaka ją zalewa, mogłaby zniechęcić się do show-biznesu. Zamiast tego młodziutka Francuzka wydaje płytę „M&J", na którą trafia m.in. „Joe le taxi", mało tego, postanawia udowodnić, że ma znacznie więcej do zaoferowania światu niż ładny głos. Dostaje rolę w filmie „Białe małżeństwo" Jeana-Claude'a Brisseau. Gra zbuntowaną 17-latkę Mathilde, która wdaje się w romans ze swoim nauczycielem, 49-letnim żonatym François (w tej roli Bruno Cremer). Po latach film będzie krytykowany jako przykład male gaze i romantyzowania relacji, jaka nigdy nie powinna mieć miejsca, reżyser zostanie też oskarżony przez inne aktorki o molestowanie seksualne. Jednak w 1989 roku 16-letnia Paradis odnosi dzięki niemu kolejny wielki sukces. Kilka miesięcy później odbiera statuetkę Cezara dla najbardziej obiecującej aktorki. Nie zwalnia też tempa jako piosenkarka. Nawiązuje współpracę z Serge'em Gainsbourgiem. Wydaje album „Variations sur le même t'aime", na którym oprócz utworów francuskiego barda wykonuje wielki przebój „Walk on the Wild Side" Lou Reeda. Czyli znowu igra z ogniem. „Walk on the Wild Side" to przecież kawałek, który wzbudził wielkie kontrowersje – Reed śpiewał w nim o osobach trans, prostytucji, seksie oralnym i narkotykach.

Jeszcze większe kontrowersje Paradis wywołuje poza sceną. W wieku zaledwie 15 lat zaczyna spotykać się z 26-letnim Florentem Pagnym, piosenkarzem i aktorem. Ich związek bulwersuje opinię publiczną. Media nawołują do bojkotu twórczości Pagny'ego, na co muzyk reaguje, pisząc utwór „Presse qui roule...", w którym nazywa dziennikarzy „sfrustrowanymi beztalenciami" zazdrosnymi o jego szczęście. To oczywiście tylko pogarsza sytuację. Gdy wreszcie w 1991 roku Vanessa i Florent zrywają ze sobą, ona staje się ulubienicą prasy, jego kariera przyhamowuje.

Po rozstaniu z Pagnym piosenkarka znowu związała się ze starszym od siebie mężczyzną. Jednak miłość 20-latki i 28-latka nie wzbudzała już takich kontrowersji. Zaowocowała za to kolejnym przebojem. Mowa o „Be My Baby", singlu z trzeciej płyty Paradis, nagranej wspólnie z Lennym Kravitzem w 1992 roku. To jedyny w całości anglojęzyczny album artystki. Dzięki poprockowym kawałkom z elementami soulu lat 60. i 70. Paradis zerwała z wizerunkiem nastoletniej gwiazdki i ugruntowała pozycję na rynku muzycznym. O pięcioletnim związku z Kravitzem, podobnie jak o poprzedniej romantycznej relacji, mówi niewiele. Lenny jest zdecydowanie bardziej wylewny. „Byłem w niej szaleńczo zakochany. Vanessa była kobietą idealną, ale pojawiła się w moim życiu w złym momencie", opowiadał, a dwa lata temu zapewniał: „Jesteśmy bardzo dobrymi przyjaciółmi, prawie jak rodzina. Wciąż ją widuję, rozmawiamy...".

RÓBMY SWOJE

„Be My Baby" i „Natural High" z płyty „Vanessa Paradis" były ostatnimi wielkimi hitami Vanessy, jednak artystka się tym nie przejmuje. „Zawsze najbardziej lubiłam

„DORASTANIE NIE JEST ŁATWE, ALE DORASTANIE, GDY JEST SIĘ SŁAWNĄ, JEST JESZCZE GORSZE".

Kadr z filmu „Białe małżeństwo" (1989)

Jako Juliette w filmie „Heartbreaker. Licencja na uwodzenie" (2010)...

...i Adèle w „Dziewczynie na moście" (1999)

show. Tworzenie swojej sztuki. Nie czułam presji, że muszę nadal być numerem jeden", mówi. Od lat konsekwentnie nagrywa kolejne albumy i zbiera dobre recenzje. Szczególnym uznaniem cieszyły się płyty „Bliss" z 2000 roku (efekt współpracy z rockmanem Matthieu Chedidem), „Divinidylle" z 2007 roku, która zadebiutowała na pierwszym miejscu francuskiej listy przebojów i pokryła się podwójną platyną, oraz „Love Songs" z 2013 roku wyprodukowana przez Benjamina Biolaya, utrzymana w stylu nouvelle chanson française (nowa piosenka francuska).

Vanessa nigdy nie przestała też grać w filmach. Co roku pojawia się w przynajmniej jednej produkcji. Na platformach streamingowych dostępnych w Polsce można obejrzeć m.in. dramat psychologiczny „Niebezpieczna miłość" z 2024 roku, w którym Paradis wciela się w Anaëlle – dawną miłość Juliena (w tej roli Omar Sy, znany choćby z superpopularnej komedii „Nietykalni"), a także komedię „Depresja kilera" z 2023 roku. Oprócz roli Mathilde w „Białym małżeństwie" krytycy najwyżej oceniają jej występy w filmach „Dziewczyna na moście" (1999), za który dostała nominację do Cezara, oraz w „Café de Flore" z 2011 roku, gdzie przejmująco zagrała Jacqueline samodzielnie wychowującą syna urodzonego z zespołem Downa. Jednak Paradis potrafi zachwycić także w lżejszym repertuarze, czego najlepszym dowodem jest komedia romantyczna „Heartbreaker. Licencja na uwodzenie" z 2010 roku, która spodobała się nie tylko we Francji i zarobiła 48 milionów dolarów. To największy przebój kinowy z udziałem Vanessy. Rola Juliette w „Heartbreakerze" i świetna płyta „Divinidylle" pokazują, że wbrew temu, co nieraz pisały o niej media, gwiazda nie rzuciła kariery dla Johnny'ego Deppa. „Ludzie nie od razu docierają do tego, kim naprawdę jesteś, zawsze chodzi o sławną dziewczynę albo sławną partnerkę. Wolę być znana jako ja", mówiła „Guardianowi", ale o ile we Francji zawsze jej się to udawało, o tyle w USA była postrzegana przez pryzmat związku z gwiazdorem „Piratów z Karaibów".

„LUDZIE INTERESUJĄ SIĘ PARTNERKAMI SŁAWNYCH MĘŻCZYZN. WOLĘ BYĆ ZNANA JAKO JA".

Miała zaledwie 15 lat, gdy związała się z 26-letnim Florentem Pagnym.

Johnny'ego Deppa nazywała „miłością życia". Tu para w Hollywood, 2005.

Od 2018 roku Pradis jest żoną Samuela Benchetrita.

GDZIE LEŻY PRAWDA?

Johnny'ego Deppa pierwszy raz spotkała już w 1994 roku, gdy jeszcze tworzyła parę z Lennym Kravitzem. Zrobił na niej wrażenie, ale wielka miłość przyszła cztery lata później. Wpadli na siebie w Paryżu, gdzie Depp promował film „Dziewiąte wrota" Romana Polańskiego. „Spojrzała na mnie, a potem podeszła i powiedziała: »Cześć, pamiętasz mnie? Bo już się kiedyś spotkaliśmy«. I wtedy, zanim zdążyłem jej odpowiedzieć, wiedziałem, że już po mnie", opowiadał Depp telewizji RTL. Również Vanessa wsiąkła z kretesem – zaledwie trzy miesiące później była w ciąży. Para zamieszkała na południu Francji, by z dala od fotoreporterów wychowywać Lily-Rose i urodzonego w 2001 roku Jacka. „Od dawna chciałam być matką, ale z nim nie mogłam tego uniknąć", mówiła w 2010 roku Paradis „The Sunday Times Magazine" i zachwycała się swoim partnerem: „Mogłabym bez końca opowiadać o tym, co w nim podziwiam. Lubię pa-

eprasa.pl 6309499551

Z Lily-Rose Depp na pokazie Chanel w Paryżu, 2020. I aktorka, i jej coraz bardziej znana córka współpracują ze słynnym domem mody.

„KIEDY ZOSTAJESZ MAMĄ, NIEWAŻNE, CZY TWOJE DZIECI SĄ TUŻ OBOK CIEBIE, CZY DALEKO. ZAWSZE JUŻ JESTEŚ MAMĄ".

trzeć na niego, kiedy myśli, kiedy rozmawia z ludźmi. Lubię obserwować, jak radzi sobie w różnych sytuacjach. Podziwiam go jako aktora, jako ojca, jako mężczyznę. Przede wszystkim podziwiam go jako człowieka. Jest fantastyczny". Nazwała go „miłością życia" i zapewniała: „Między nami jest mnóstwo przyjaźni, szacunku i podziwu".

Sielanka? Dziś można w to powątpiewać. Zaledwie dwa lata po tych peanach na cześć aktora związek z nim należał już do przeszłości. Depp, który nigdy nie zdecydował się na ślub z matką swoich dzieci, ożenił się z młodszą o 22 lata Amber Heard. Ich małżeństwo nie przetrwało jednak nawet roku, a znana m.in. z „Dziennika zakrapianego rumem" aktorka oskarżyła gwiazdora o stosowanie przemocy. Choć w 2022 roku Depp wygrał proces o zniesławienie, który wytoczył byłej żonie, wiemy, że nie oczyszcza go to z zarzutów. Aktor oskarżył Heard po tym, jak przegrał sprawę w Wielkiej Brytanii – tamtejszy sąd uwierzył jej, nie jemu. Jak zauważyło wielu komentatorów, proces w USA nie tyle dowiódł niewinności Deppa, ile sprytu jego prawników, siły fanów i zamożności, która pozwoliła mu opłacić kampanię medialną ośmieszającą Amber.

To, co wiemy na pewno po batalii sądowej byłych małżonków, to fakt, że aktor nie stronił od alkoholu i narkotyków. Był też wulgarny i stosował przemoc słowną. Wiemy także, w jaki sposób wypowiadał się na temat Vanessy Paradis. W trakcie procesu ujawniono jego korespondencję z Eltonem Johnem, w której określił matkę swoich dzieci jako „ci*ę" i „francuską szantażystkę".

Podczas procesu Deppa i Heard Vanessa wydała tylko jedno oświadczenie, które odczytano na sali rozpraw. „Jestem świadoma oskarżeń, które Amber wystosowała przeciwko Johnny'emu ponad cztery lata temu. W niczym nie przypominają one Johnny'ego, którego znam, i z mojego własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że nigdy nie był wobec mnie brutalny ani nie stosował przemocy. Widziałam te oburzające oświadczenia, które były naprawdę bolesne i szkodliwe dla jego kariery, gdyż niestety niektórzy wierzyli w te kłamstwa".

Fani aktora potraktowali te słowa jako potwierdzenie jego niewinności. Pojawiły się też jednak głosy, które trudno zlekceważyć, że przecież Vanessa nie mogła wiedzieć, jak Depp zachowywał się wobec żony. Jej wypowiedź uznano za szkodliwą nie tylko dla Amber, ale i dla innych ofiar przemocy.

Co ciekawe, Paradis dała się wcześniej poznać jako zwolenniczka ruchu MeToo. W 2018 roku mówiła „Le Parisien": „Kobiety w końcu mają wolność słowa i możliwość obrony. Ale wciąż jest ogrom pracy do wykonania, bo nadal tak wiele z nich cierpi i umiera". Również w tym roku w wywiadzie dla RTL zachęcała ofiary przemocy do oskarżania swoich oprawców. Podkreślała, że zrobienie tego „wymaga wielkiej odwagi" i że choć dziś już chętniej dajemy wiarę ofiarom, sytuacja wciąż jest daleka od ideału. „Jeszcze nie osiągnęliśmy celu", zaznaczała.

eprasa.pl 6309499551

Artystka podczas festiwalu filmowego Lumière w Lyonie, październik 2024

„MIAŁAM DUŻO SZCZĘŚCIA I WYKORZYSTAŁAM JE NAJLEPIEJ, JAK POTRAFIŁAM. MOJE ŻYCIE JEST WYJĄTKOWE".

NIEZNANE ZAKOŃCZENIE

Gdy jej eks procesował się z Amber Heard, Vanessa była od kilku lat żoną francuskiego aktora i reżysera Samuela Benchetrita. O tym związku wypowiada się ostrożniej: „Nie muszę ani ukrywać mojej miłości, ani dzielić się nią ze wszystkimi". Zresztą jeszcze zanim zakochała się w Samuelu, stwierdziła: „Gdy tylko zaczynasz mówić: »Oto moja bratnia dusza«, czujesz, że już po wszystkim. Miłość to nieustannie zmieniające się uczucie. Gdy nadamy jej tytuł, wydaje się, że znamy zakończenie historii. A ja nie lubię znać zakończenia książki ani filmu".

Z Benchetritem łączy ją nie tylko uczucie, ale też praca. Stworzyli wspólnie m.in. płytę „Les Sources" i film: „Miłosna piosenka dla twardzieli". Można śmiało powiedzieć, że Paradis jest dla męża muzą. Specjalnie dla niej napisał sztukę „Maman" , dzięki której w 2021 roku zadebiutowała na deskach teatralnych w paryskim Théâtre Édouard VII.

Jak widać, Vanessa nie przestaje szukać nowych wyzwań. Nawiązuje też kolejne interesujące współprace z muzykami. Gdy 20 września zaśpiewa w warszawskiej Stodole, zaprezentuje m.in. materiał z ostatniej płyty „Le retour des beaux jours" nagranej z Étienne'em Daho, cenionym francuskim wokalistą i producentem, który tworzył muzykę z Marianne Faithfull i Charlotte Gainsbourg.

Nie zapominajmy, że dla Francuzów artystka jest także od lat ikoną stylu, choć sama mówi o tym skromnie: „Jestem zdumiona, gdy ktoś nazywa mnie szykowną". Musi jednak mieć to coś, przynajmniej zdaniem kolejnych dyrektorów artystycznych Chanel, którzy cały czas chcą, by była ambasadorką marki. Została nią już w 1991 roku, pojawiając się w jednej z najsłynniejszych reklam tego domu mody (wcieliła się wtedy w ptaka w klatce).

„Miałam dużo szczęścia i wykorzystałam je najlepiej, jak potrafiłam. Tak, naprawdę spotkało mnie dużo dobrego. To sprawia, że moje życie jest wyjątkowe", mówiła gwiazda w jednym z wywiadów. Trudno odmówić jej racji. ■

Fot. Xavi Gordo/Trunk Archive (2), Etienne CHOGNARD/Sygma/Getty Images, David Wolff - Patrick/RedfernsGetty Images, East News, GALA FILM/Album/East News, East News, Bertrand Rindoff Petroff/Getty Images, AP/East News, Jon Kopaloff/FilmMagic/Getty Images, Anthony Harvey/WWD/Penske Media via Getty Images, Reynaud Julien/APS-Medias/Abaca/East News

eprasa.pl 6309499551

SKECHERS

HANDS FREE Slip-ins

GLIDE-STEP

Air-Cooled MEMORY FOAM™

BEZ UŻYCIA RĄK PO PROSTU WSUŃ STOPY I GOTOWE

Zakładanie butów jeszcze nigdy nie było łatwiejsze dzięki Skechers Hands Free Slip-ins®. Zero schylania się. Bez dotykania butów. Po prostu wsuwasz stopy i gotowe.

Heel Pillow™ utrzymuje stopy bezpiecznie w miejscu!

NIGDY WIĘCEJ DOTYKANIA BUTÓW RĘKAMI

NIGDY WIĘCEJ SCHYLANIA

MOŻNA PRAĆ W PRALCE

WWW.SKECHERS.PL

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

Ach, jak przyjemnie

Czy przyjemność jest paliwem dla szczęścia? Ile jej potrzebujemy i dlaczego potrafimy ją sobie zepsuć? O roli rozkoszy w naszym życiu rozmawiamy z psycholożką emocji **DR EWĄ JARCZEWSKĄ-GERC.**

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

eprasa.pl 6309499551

PANI: Co dziś sprawiło pani przyjemność?
DR EWA JARCZEWSKA-GERC: Rano padało, gdy jechałam do pracy. Nagle wyszło słońce. To był ogromnie przyjemny moment. Poczułam ją też w pracy: mam teraz przed sobą zadanie zawodowe, w które zagłębiam się z przyjemnością. Jadłam na obiad sushi, które bardzo lubię, to również było dla mnie pozytywnym doświadczeniem.

Tak w psychologii określa się przyjemność – pozytywne doświadczenie emocjonalne lub zmysłowe, prawda?
Tak, pozytywny afekt związany z aktywacją ośrodka nagrody w naszym mózgu. Towarzyszy mu wzmożone wydzielanie się neuroprzekaźników, takich jak dopamina, a w zależności od rodzaju doświadczenia również endorfin czy serotoniny. Odczuwamy ją na różnych poziomach; najbardziej bazowa jest przyjemność zmysłowa, biologiczna, którą dzielimy ze światem zwierząt. Jest nam przyjemnie, gdy uprawiamy seks, wygrzewamy się w słońcu, czujemy piękny zapach, jemy lody. Drugi poziom to przyjemność związana z zaangażowaniem w działanie – proces, w którym szczególną rolę odgrywa aktywacja układu dopaminergicznego (dopaminowego) odpowiedzialnego za motywację, uczenie się i oczekiwanie nagrody. Dzięki temu możemy odczuwać satysfakcję nie tylko z osiągniętego celu, ale również z samego procesu działania. Dziś w firmie, z którą współpracuję, pracownice mówiły, że czują się nieszczęśliwe, bo nie mają co robić. Brakowało im zadań, ciekawych, budzących zaangażowanie, bo z takich płynie przyjemność. No i wreszcie jest poziom poczucia sensu – odczucie przyjemności wykraczające poza sferę instynktów, poza bezpośrednie doświadczenie. Może być związane z osiąganiem celów, które uważamy za wartościowe, z poczuciem misji, gdy czujemy, że to, co robimy, jest ważne społecznie. Jak wtedy, gdy opiekujemy się swoją babcią, co w gruncie rzeczy jest nieprzyjemne i uciążliwe, a jednak czujemy rodzaj radości, zadowolenia.

Czasem nie cieszą nas słońce, dobry posiłek, czułość partnera. CZEKAMY NA COŚ WIELKIEGO.

Czy przyjemność jest nam do czegoś potrzebna? Po co ona jest?
To nagroda. Jest nam potrzebna, bo wzmacnia konkretne zachowanie, czyli sprawia, że ma szansę się powtórzyć. Zrób to jeszcze raz, będzie ci przyjemnie. Biologia wymyśliła ten mechanizm, żeby zwiększyć naszą motywację, dać zachętę.

Czyli przyjemność to motywator?
Tak, proszę zwrócić uwagę, jak my z tego korzystamy, żeby wywołać pożądane zachowania u innych ssaków. Podaj łapę, mówimy do psa, a jak poda, dostanie smaczek, przyjemność. To warunkowanie, uczenie się asocjacyjne, my też mu podlegamy. Ale nasz rozwinięty mózg daje nam też możliwość uczenia się przez inne, bardziej skomplikowane mechanizmy. Mamy zdolność do samoświadomości na wysokim poziomie, nazywamy to metapoznaniem. Mamy dostęp do refleksji nad sobą, do myślenia o przyszłości, potrafimy nadawać znaczenie własnym działaniom. To pozwala nam czerpać przyjemność z realizowania celów zgodnych z tym, kim chcemy być, odczuwać dumę z własnych działań, satysfakcję z tego, że komuś pomogliśmy. Ten poziom przeżywania jest u ludzi znacznie bardziej rozwinięty niż u innych ssaków.

Coś jeszcze nas różni od świata zwierząt: potrafimy sobie przyjemność zepsuć. Koleżanka opowiadała mi o swoich wakacjach we Francji. Dużą ich część przesiedziała w wynajętym pokoju, ponieważ uważała, że źle wygląda i jest źle ubrana. Po powrocie powiedziała: „Sama sobie odebrałam przyjemność z tego wyjazdu”.
To jedna z możliwości, jakie daje nam metapoznanie. Ono z jednej strony pozwala nam poczuć przyjemność z całkiem zwykłych rzeczy, jak mojej pacjentce, która tuż przed naszą rozmową opowiadała mi, jaką błogość czuła, siedząc w ogrodzie rodziców i patrząc na oczko wodne. Potrafimy więc tak kierować swoją świadomością, swoją uwagą, że będziemy delektować się drobnymi rzeczami. Ale z drugiej strony możemy też skierować uwagę w stronę deficytów, uczynić z nich zagrożenia, bariery, jak zrobiła to pani koleżanka. A to nie koniec, bo proszę zwrócić uwagę, że ona już rozumie, że sama swoim myśleniem zepsuła sobie urlop, który mógł być piękny. Metapoznanie to taki menedżer w naszej głowie, który sprawia, że możemy odebrać lekcję, wyciągnąć wnioski i zupełnie inaczej przeżyć następny urlop. Życie na tym polega – odbywamy lekcje i nasuwają się nam refleksje, dochodzimy do konkluzji, które powodują, że jesteśmy bardziej świadomi, uważni, żyjemy pełniej. Albo nie wyciągamy wniosków i wtedy sytuacja będzie się powtarzać.

Czy można żyć bez przyjemności?
Można, ale co to za życie? Niemożność odczuwania przyjemności jest jednym z głównych symptomów depresji. Nosi nazwę anhedonia, stan, w którym miłe rzeczy, które wcześniej dawały nam przyjemność, jak wyjście do teatru, oglądanie serialu, seks, aktywność fizyczna, kupienie nowej sukienki, już jej nie dają. Utrata zdolności odczuwania przyjemności może też wystąpić poza depresją, na przykład po doświadczeniu traumatycznym albo w chronicznym stresie. Czyli można tak żyć, tylko jakość życia będzie niska. Może też wzrastać skłonność do myśli, zachowań autodestrukcyjnych. Mówiąc w skrócie, bez przyjemności po prostu nie chce się żyć.

Pytam o to, bo przecież nie zawsze ceniliśmy przyjemność tak wysoko jak dziś. Uważano kiedyś, że ona stoi na szarym końcu tego, co ważne. Pamiętam z dzieciństwa powiedzenie, że najpierw obowiązek, potem przyjemność.
Ale to jest bardzo sensowne powiedzenie. My dziś idziemy w kierunku przyjemności wolnej, niekontrolowanej, jakby ona miała być sensem istnienia. Ale ona, zdefiniowana w hedonistycznej formie używania życia, zażywania rozkoszy, pławienia się w niej, nie nadaje się na cel życia, nie nadaje mu sensu. Paradoksem przyjemności jest to, że gdy jest niekontrolowana, to się do niej przy-

eprasa.pl 6309499551

zwyczajamy i stare rozkosze przestają nam wystarczać. Dobrze to opisuje w swojej książce „Dopamina i sernik" Manfred Spitzer, niemiecki psychiatra i neurobiolog: kiedy frywolnie i w sposób nielimitowany aktywujemy nasze szlaki dopaminergiczne, czyli neurobiologiczne podstawy przyjemności, szybko się uzależniamy. A uzależnienie ma to do siebie, że prowadzi do zobojętnienia na dotychczasową dawkę i do jej zwiększania. Co rusz się dowiadujemy, że ludzie oddają się jakimś kompletnie niezrozumiałym dla większości praktykom seksualnym, bo zwykłe przestały sprawiać im przyjemność. Studenci często mnie pytają, czy tak jest też z pornografią. Tak, nielimitowana przestaje podniecać, chcemy coraz więcej, coraz dziwniej, coraz mocniej. Przyjemność pozostaje przyjemnością, jeśli ją reglamentujemy, dozujemy. Dlatego próby ograniczania jej ilości, które były obecne choćby w religiach, miały sens. To jak z lekiem. W małych dawkach dobroczynny, w nieograniczonych może nawet zabić, dlatego wydajemy go na receptę pod kontrolą lekarza. Dlatego próby okiełznania przyjemności choćby hasłem „najpierw obowiązek…" są korzystne, bo wtedy przyjemność jest właśnie nagrodą, spełnia swoją pierwotną rolę motywatora. Kiedy mamy jej za dużo, nie motywuje.

No dobrze, ale ile to jest za dużo? Ile przyjemności potrzebujemy?

Ba, szukanie odpowiedzi na to pytanie to wielka przygoda. Psychologia ma swoje korzenie w filozofii, może ona będzie tu pomocna. Szczególnie filozofia Hegla, który znalazł sposób na przezwyciężenie dualizmu miedzy tezą i antytezą. Teza – przyjemność jest dobra i potrzebna, powinniśmy jej szukać. Antyteza – przyjemność może nam szkodzić, powinniśmy jej unikać. Hegel by spytał: jaka jest synteza? Nie chodzi o kompromis, ale o stworzenie nowego pojęcia. Przyjemność nie jest ani dobra, ani zła. Może być dobra, jeśli umiesz obserwować siebie, jeśli umiesz tworzyć dla niej swoje reguły, jeśli masz samokontrolę. Może być szkodliwa, jeśli puszczasz hamulce i robisz, na co masz ochotę.

Czyli odpowiedzią jest umiar?

Gdybyśmy jeszcze wiedzieli, ile wynosi umiar. Każdy musi troszeczkę sam ten swój umiar wypracować. To, że przyjemności mamy za dużo, można poznać po tym, że ona słabnie, że pojawia się myśl: „muszę więcej". To znak, żeby się zatrzymać. Dlatego w religiach mamy post po karnawałach, potrzebujemy momentu czyszczenia szlaków dopaminowych. Post od słodyczy, post od imprez, od telefonu, od oglądania seriali. Często dziś mam ochotę doradzić ludziom post od podróżowania, bo już sami nie wiemy, dokąd by jeszcze pojechać, co jeszcze zobaczyć, czym sobie dogodzić.

A po czym poznać, że mamy jej za mało?

Wskazówką może być to, że czujemy się wypaleni, mamy poczucie, że nasze życie obraca się jedynie wokół obowiązków, że nie ma smaku, czegoś w nim brak. Ale z drugiej strony to uczucie deficytu przyjemności to jest sygnał, żeby się sobie przyjrzeć, bo może być tak, że czekamy na przyjemności spektakularne, a brakuje nam uważności, by dostrzec małe. Wyjazd do Kambodży to dopiero będzie rozkosz, a nie jakieś tam Bieszczady. Kiedy nie jesteśmy obecni, uważni, nie potrafimy dostrzec przyjemności w tym, co mamy, nie cieszą nas słońce, dobry posiłek, czułość partnera, miłe, dobre rzeczy.

PRZYJEMNOŚĆ TRZEBA DOZOWAĆ. Inaczej przywykamy do niej i już nie daje radości.

Przypomina mi się serial „Westworld", zna go pani? W parku rozrywki utworzonym nomen omen dla przyjemności ludzi, stylizowanym na Dziki Zachód, można było robić, co się tylko chciało. Turyści mogli pić, niszczyć, gwałcić, zabijać. Oczywiście mogli też robić rzeczy dobre i piękne, ale tego nie robili. Dla mnie ten serial to świetne studium przypadku – kiedy nie stawiamy granic przyjemności, łatwo się degenerujemy, to znaczy

eprasa.pl 6309499551

posuwamy się w poszukiwaniu uciechy aż do krzywdy innych. Proszę zwrócić uwagę, jakie hasła widzimy dziś wokół siebie: masz prawo do przyjemności, sięgaj po to, czego pragniesz. Przyjemność staje się priorytetem, każda potrzeba jest normalizowana. To nie jest dobry kierunek, bo w ludzkiej naturze są instynkty, które wymagają kontroli norm społecznych. Dlatego wytworzyliśmy zasady, prawo, moralność, etykę.

Zaskoczyła mnie pani. Częściej mówi się dziś o tym, że kobietom brakuje przyjemności w życiu, że rezygnują z przyjemności zbyt łatwo. To już nieprawda?

Kobiety rzeczywiście są przeciążone zadaniami, obowiązkami. Bo się realizują w różnych sferach, czyli i zawodowo, i w życiu prywatnym jako partnerki, żony, matki. Bez wątpienia mają na co dzień więcej obowiązków niż mężczyźni, badania pokazują, że tylko 30 proc. z nich uczestniczy w zadaniach domowych. Moja wątpliwość dotyczy stwierdzenia, że w życiu kobiet brak przyjemności. Jedna z moich studentek przeprowadziła badanie, które pokazało, że aż jedna trzecia badanych młodych kobiet używa alkoholu w sposób ryzykowny, że dość powszechnie korzystają z pornografii. Powiedziałabym więc, że w życiu kobiet brakuje zdrowych, regenerujących przyjemności. Tak samo zresztą jak w życiu mężczyzn. Z badań, które zrobiłam razem z koleżanką z katedry, dr Magdaleną Nowicką, wynika, że są w kiepskim stanie psychicznym. Badania dotyczyły męskiej depresji, ale wyłonił się z nich podobny wniosek – mężczyźni, żeby radzić sobie ze stresem, używają regulatorów emocji, które nazwałam roboczo ZUCH. Zaprzeczanie, unikanie, chlanie. To ostatnie to wszystkie impulsywne niekontrolowane przyjemności– alkohol, środki psychoaktywne, objadanie się, zakupoholizm, pornografia, hazard. Bez względu na płeć potrzebujemy lepszych strategii radzenia sobie ze stresem. Konfrontacji z problemami, rozwiązywania problemów, a także uważności, spowolnienia tempa życia, przyjrzenia się swoim zadaniom. Selektywnego podejścia: z czego mogę zrezygnować, co mogę odpuścić?

DR EWA JARCZEWSKA-GERC – psycholożka, adiunktka na Wydziale Psychologii Uniwersytetu SWPS. Specjalizuje się w problematyce emocji i motywacji, odporności psychicznej, treningu mentalnego i zdrowia psychicznego.

Jakie przyjemności są zdrowe i regenerujące?

Masaże, kąpiele, aromaterapia, kontemplacja przyrody – to są zdrowe przyjemności obniżające napięcie. Oczywiście to za mało, żeby poradzić sobie ze stresem, z przeciążeniem poznawczym i emocjonalnym, którego doświadczamy. Używam takiej metafory, że efektywne strategie radzenia sobie to lokomotywy, a przyjemności są dla nich paliwem. Żeby zmienić swoje życie, potrzebujesz lokomotywy, ale żeby mieć do niej paliwo, poćwicz jogę, idź pobiegaj, zdrowo się odżywiaj.

Ale jest jeszcze coś. Muszę wrócić do początku naszej rozmowy i przypomnieć: rolą przyjemności jest nas nagradzać i motywować. Wtedy jest zdrowa. Problem w tym, że często traktujemy ją jak ucieczkę od problemów. To nasze podejście robi różnicę. Weźmy aktywność fizyczną – nie ma wątpliwości, że jej wpływ na ludzki organizm jest korzystny, choćby to, że wspiera procesy neurogenezy i neuroplastyczności mózgu. Ale jeżeli ktoś ucieka na siłownię, żeby się nie skonfrontować z mężem, żoną, to ta przyjemność wpędzi go w spiralę kryzysu. To samo działanie może być cudownym wzmacniaczem lub czarną dziurą.

A słyszałam, że przyjemność jest paliwem dla szczęścia.

Nie zgadzam się z tym. Może być jednym ze składników, ale ani niejedynym, ani niekluczowym. Gdyby przyjemność była aż tak ważna, Hollywood zamieszkiwaliby sami szczęśliwcy. Mają tyle pieniędzy, sławy, wygody, rozkoszy... Oglądałam jakiś czas temu dokument o Whitney Houston. Jak to jest, że ktoś tak piękny, obdarzony cudownym głosem, kto był tak uwielbiany, zniszczył siebie, a także własną córkę? Miała trudne dzieciństwo, traumatyczne przeżycia, ale potem życie wypełnione przyjemnościami. Nie uchroniły jej przed autodestrukcją. Przyjemność bywa też niestety paliwem zniszczenia i samotności. Trójskładnikowy model szczęścia Martina Seligmana mówi nam, że hedonistyczną przyjemność trzeba sobie dozować, a oprócz niej angażować się w działania i szukać poczucia sensu. Jeśli hedonizm dominuje w życiu, lokomotywie zepsuje się silnik i nigdzie nie dojedziemy. ■

Fot. Curly_photo/Getty Images, Kathrin Ziegler/Getty Images, larisikstefania/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

WALDEMAR POKROMSKI

Wolę malować OBRAZY NA TWARZY

Jeden z najwybitniejszych charakteryzatorów na świecie. Reżyserzy mówią o nim: „Magik. Zna się na podróżach w czasie". W dniu swoich 80. urodzin mówi: „Jeżeli robisz to, co lubisz, to nie jest praca".

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**

eprasa.pl 6309499551

PANI: Od paru dni w Polsce pogrom sieją temperatury sięgające 40 stopni. Warszawa prawie wymarła, a pan wbiegł na nasze spotkanie niczym młodzieniec. Pasja trzyma pana w takiej formie?

WALDEMAR POKROMSKI: Pasja, ale też niezwykli ludzie, którymi otaczam się w filmie. Kręciłem filmy w ekstremalnych warunkach, również na pustyni, gdzie było 50 stopni, i przeżyłem, więc ta „gorączka" nie robi na mnie wrażenia.

Chciał pan kiedyś uciec z planu?

Raz. Dawno temu, z „Listy Schindlera" Stevena Spielberga. To była strasznie ciężka praca: zimno, tłumy aktorów, statystów. Pracowaliśmy po 18- 20 godzin na dobę. Pierwszy przychodziłem, ostatni wychodziłem, na sen pozostawało niewiele czasu, żyłem w ciągłym stresie. Na planie panowała żelazna dyscyplina, bo Spielberg doskonale wie, czego chce, i jasno to komunikuje. Po dwóch czy trzech tygodniach miałem dość. Zadałem sobie pytanie: „Czy ja na pewno muszę robić ten film?". Chyba nie zdawałem sobie sprawy z tego, co robię. Młodość. Inaczej trudno wytłumaczyć to zjawisko. Na szczęście mam wspaniałego doradcę, żonę Aldonę, którą nazywam aniołem mojego sukcesu. Wspierała mnie i podbudowała, powiedziała: „Powinieneś ten film zrobić". Poparł ją producent, oboje uważali, że to będzie oscarowa produkcja. No i mieli rację. „Lista Schindlera" otworzyła mi drzwi na cały świat. A mój dobry duch jest cały czas ze mną. To jest najważniejsze.

Są państwo ponad 50 lat razem. Zjawisko piękne i rzadkie w środowisku filmowym. Pamięta pan chwilę, kiedy zobaczył żonę po raz pierwszy?

Zobaczyłem ją na planie „Złotej kaczki" Jerzego Sztwiertni, gdzie robiłem charakteryzację. Akcja filmu toczyła się w XVII wieku, Aldona pracowała w kostiumach. Pamiętam wszystko. Jak była ubrana, jak była umalowana. Zaprosiłem ją - do dzisiaj to wspominamy - do baru mlecznego na jajecznicę. Tak się zaczęło. Miała krótkie blond włosy i bardzo delikatny makijaż. Na te mocne nie zwracam uwagi do dziś. Nie fascynują mnie. Chyba że makijaż jest formą sztuki, kreacji. Na co dzień jestem zwolennikiem minimalizmu. Uważam, że każda kobieta ma w sobie jakieś piękno, a makijaż powinien je wydobyć i podkreślić. Oczy i usta wyrażają najwięcej.

Pamiętam taką scenę z filmu z lat 30. „Ludzie za mgłą" w reżyserii Marcela Carnégo. Jean Gabin mówi do Michèle Morgan: „Masz piękne oczy, wiesz. Widać w nich wszystko".

Prawdziwe piękno kryje się we wnętrzu, które przenika na twarz i całą postać. Znamy wiele wybitnych aktorek, które na pierwszy rzut oka wydają się nieciekawe. Na ulicy minęlibyśmy je obojętnie, a potem w kinie nie możemy oderwać od nich wzroku. Ich magnetyzm intryguje i fascynuje. Dlatego każda kobieta powinna delikatnie podkreślać swoją urodę: oczy, usta, lekki róż na twarzy, to bardzo dobrze wygląda. Włosy są bardzo ważne! Kolor i cięcie dodają kobiecie energii, siły. Proszę zobaczyć, jak zmienia się twarz kobiety, gdy dobierzemy jej odpowiednią fryzurę.

Tak, to prawda. Co w kobietach w pierwszej kolejności przyciąga pana uwagę?

Cała postać, aura. Popieram podkreślanie urody, ale nie przerysowane. Nie mam prawa jazdy, często jeżdżę rano tramwajami czy autobusami i widzę panie, które jadą do pracy, a są tak wymalowane, jakby za chwilę miały pójść na wielki bal albo wystąpić w przedstawieniu teatralnym. Chyba że jadą na występy? Tego nie wiemy. Na Wybrzeżu gotowała i sprzątała u nas pani Maria, bardzo późno zawsze wychodziła. Jako dziecko lubiłem ją obserwować. Była godzina 23, a ona stawała przed lustrem i się malowała. Pytałem zafascynowany: „Pani Mario, ale po co pani ten makijaż? Przecież już jest noc?". A ona odpowiadała: „Kochanie, nigdy nic nie wiadomo".

Pochodzi pan ze... Sławy. Można pokusić się o stwierdzenie, że miejsce urodzenia zdeterminowało pana los.

Coś w tym może być. *(uśmiech)* Tydzień temu zadzwonił do mnie pan z urzędu tego miasteczka. Wyczytali, że urodziłem się w Sławie i wpadli na pomysł, żeby przyznać mi tytuł honorowego obywatela. Świat jest mały... Moi rodzice są z Poznania, koleje losu zawiodły ich do Sławy, oddalonej sto kilometrów, i tam spędziłem pierwsze trzy lata życia. Właściwie dzieciństwo spędziłem w Gdańsku, czyli szum morza, statki na horyzoncie, plaża, mewy. Do dzisiaj mi tego brakuje w Warszawie, dlatego ciągle tam jeżdżę. Właśnie wróciłem z Wybrzeża. Wakacje często spędzałem u mojej ciotki Stefanii Andrzejczyk, która była kostiumografką w Teatrze Polskim w Poznaniu. Szyła stroje dla Mieczysławy Ćwiklińskiej i Niny Andrycz. Ubierała też kukiełki dla teatru lalkowego. Miałem 8-10 lat i fascynowało mnie to, co robiła. Sam zacząłem robić marionetki, którym z wielkim pietyzmem malowałem twarze. Przywoziłem je potem do domu i urządzałem teatrzyki dla kolegów i koleżanek. Odkąd pamiętam, rysowałem, malowałem. Już w podstawówce nauczycielka mówiła, że powinienem zdawać do liceum plastycznego. Z dziadkami chodziłem po muzeach, a z rodzicami do teatru, ojciec kochał operę. W Kinie Bajka na Jaśkowej Dolinie oddawałem się mocy kina. Pamiętam „Przeminęło z wiatrem", filmy Viscontiego, Felliniego, Truffaut, Jeana-Luca Godarda czy Rogera Vadima. Po latach przy francusko-niemieckim filmie „Obsession" pracowałem z piątą żoną Vadima, Marie-

DLA AKTORÓW JESTEM KIMŚ W RODZAJU SPOWIEDNIKA. TO, O CZYM OPOWIADAJĄ PODCZAS CHARAKTERYZACJI, ZOSTAWIAM DLA SIEBIE.

eprasa.pl 6309499551

WALDEMAR POKROMSKI

Urodził się w 1946 r. w Sławie Śląskiej. Ukończył Wydział Charakteryzacji w Akademii Sztuk Pięknych w Dreźnie. W zawodzie zadebiutował w teatrze w Wittenberdze, w byłym NRD. Po dwóch latach został samodzielnym charakteryzatorem w studiu filmowym DEFA, dzisiaj Babelsberg. Pracował z 11 oscarowymi reżyserami, przy sześciu filmach nominowanych do Oscara. Cztery z nich go zdobyły: „Pianista", „Lista Schindlera", „Fałszerze" i „Strefa interesów". Laureat wielu prestiżowych nagród. Jego syn Mikołaj Pokromski jest znanym producentem. Na zdjęciu Waldemar maluje Sandrę Hüller podczas pracy na planie „Ojczyzny" Pawła Pawlikowskiego.

-Christine Barrault. Główną rolę męską grał tam nikomu nieznany Daniel Craig.

Zdawał pan do tego liceum plastycznego?

Zdawałem w Orłowie i się nie dostałem. Oblałem przedmioty ścisłe, wtedy były ważniejsze niż artystyczne. Zawsze miałem pod górkę. Zastanawiając się, co dalej, zatrudniłem się jako statysta na planie „Krajobrazu po bitwie" Andrzeja Wajdy. Przypadek sprawił, że w klubie studenckim Żak spotkałem koleżankę, która tańczyła w enerdowskim balecie i powiedziała, że w ich teatrze szukają charakteryzatora. W liceum uczyłem się niemieckiego, więc byłem zainteresowany: „Nie jestem charakteryzatorem, ale mogę malować, coś porzeźbić". Zadzwoniła do szefa od charakteryzacji, który stwierdził: „OK, wezmę go, ale najpierw niech nauczy się fryzjerstwa. To jest podstawa w charakteryzacji". W filmie włosy są bardzo ważne, bo fryzurą podkreślamy epokę. Czesanie jest więc nieraz ważniejsze od makijażu. Ojciec mojego przyjaciela miał salon fryzjerski, tam się szybko poduczyłem, spakowałem walizkę i wyjechałem do NRD.

Był początek lat 70. W Polsce bieda, tam mini Zachód.

No właśnie. Dyrektor teatru w Wittenberdze wysłał mnie na wydział charakteryzacji w Akademii Sztuk Pięknych w Dreźnie. W wakacje, kiedy teatr był zamknięty, jeździliśmy dorobić do Berlina Wschodniego, do studia filmowego DEFA - dzisiaj Babelsberg - niemieckiej fabryki snów, gdzie karierę zaczynała Marlena Dietrich. Produkowano tam dużo filmów historycznych, więc szlifowałem warsztat. Po dwóch latach, kiedy pracowałem już jako samodzielny charakteryzator, zaproponowali mi, żebym został. Zostałem. Pierwszy wielki film, jaki zrobiłem w DEF-ie, to była NRD-owska produkcja „Z życia nicponia" z naszą wspaniałą Anią Dymną. Do dzisiaj jesteśmy w przyjaźni. Hannelore Elsner, gwiazda RFN, która też tam grała, powiedziała do mnie: „Nie możesz tu zostać, musisz pojechać do RFN, tam jest twoja przyszłość". Pojechałem. I tak się zaczęło. Poznałem producenta, który miał dużą firmę, pracowałem przy dużych produkcjach w Monachium, Kolonii, Paryżu, we Włoszech. Potem w Ameryce robiłem filmy, reklamy, wszystko się zazębiało. No a potem odebrałem telefon...

Dzwonił...?

Michał Szczerbic i Lew Rywin. Powiedzieli, że znany amerykański reżyser chce kręcić duży film w Polsce i szuka polskiego charakteryzatora, ale z doświadczeniem zagranicznym. Poprosili, żebym wysłał im faksem swoje résumé. Wysłałem i po kilku dniach otrzymałem odpowiedź, również faksem, tym razem długim na metr, od producenta Spielberga, że zapraszają mnie na plan „Listy Schindlera". Akurat kręciłem duży historyczny film „Król ostatnich dni" w studiu Barrandov w Pradze. Ciekawostka. Główną rolę grał Christopher Waltz, nikt wtedy nie przypuszczał, że zostanie aktorem dwóch Oscarów. Przyjechałem do Polski i zacząłem przygotowywać się do „Listy...". Pomysły i propozycje wysyłaliśmy do Ameryki, gdzie reżyser je

eprasa.pl 6309499551

akceptował albo zgłaszał uwagi. Kiedy przyjechał do Krakowa, wszystko już było właściwie gotowe. Pamiętam, że w scenach zbiorowych grało około tysiąca osób, wspólnie z moim zespołem musiałem wszystkich ucharakteryzować. Na planie była również charakteryzatorka amerykańska. Tak umalowała bogatą żydowską kobietę, jakby właśnie szła na bal w pełnym makijażu, a była pędzona w tłumie do getta. Spielberg, który słynie z tego, że jest genialnie przygotowany do robienia filmu, zwrócił jej uwagę, że w obliczu tragedii ludzie chwytają, co mają pod ręką, nie upiększają się przed lustrem. To historia o znaczeniu charakteryzacji.

O panu mówią: „Magik. Zna się na podróżach w czasie". Wszyscy wielcy reżyserzy są takimi detalistami?

Nie. Pamiętam, jak w Ameryce reżyser mi powiedział: „Waldemar, mam na głowie cały film, dlatego wybrałem ekipę, na której mogę polegać. Zdaję się na ciebie". Zaufał mi. Michael Haneke, z którym zrobiłem pięć filmów, znamy się od lat, też mi ufa, ale u niego każdy detal jest ważny. Przypomniała mi się historia z „Białej wstążki". Przygotowujemy dużą scenę w kościele. Tuż przed ujęciem woła mnie Haneke: „Spójrz tam, pod organami. Ta blondynka ma przedziałek z lewej strony! A przecież umówiliśmy się, że wszyscy mają przedziałki pośrodku". Zamurowało mnie: „Jak ty to zobaczyłeś?". Na ekranie prawdopodobnie nikt by tego nie zauważył, ale on widział. Kiedy na premierach siedzę na sali kinowej, gaśnie światło, moja pierwsza myśl to: „Już nie masz odwrotu. Twoja praca zaraz pojawi się na ekranie. Nic więcej nie możesz zrobić". Po projekcjach filmów często słyszę tłumaczenia znajomych: „Ale wiesz, te loki mogły być inne. Może wypadłaby lepiej, gdyby jednak była blondynką. Albo brunetką? Te peruki rokoko powinny być wyższe...". To już nie ma żadnego znaczenia! Gdy kręci się film i wszyscy się podniecają: „Jakie to genialne!", zawsze mówię: „Poczekajmy na efekt końcowy". Widzów nie interesuje, co wydarzyło się na planie. Tylko to, co widzą na ekranie. Każdy oczekuje najlepszego. Dlatego jestem jednym z tych – nie chwaląc się – którzy na planie stoją przy aktorach i reżyserach, pilnując, aby wszystko wypadło jak najlepiej.

Który plan był dla pana największym wyzwaniem?

Poza „Listą Schindlera" zdecydowanie „Pachnidło" z Dustinem Hoffmanem i Benem Whishawem w roli Jeana Baptiste'a Grenouille'a, obdarzonego węchem absolutnym człowieka, który zostaje seryjnym mordercą i zabija piękne kobiety, aby stworzyć swój idealny zapach. Pół roku na planie, dwa miesiące w Barcelonie. Zajmowaliśmy się charakteryzacją zarówno ludzi z wyższych klas społecznych, jak i biedoty. W ostatniej scenie orgii, gdzie wszyscy są nadzy, oprócz mojej ekipy było dodatkowo 50 charakteryzatorów. Malowali od trzeciej nad ranem. 200–300 lat temu tatuaże nie były tak popularne jak dzisiaj, trzeba było więc zatuszować je specjalnymi silikonowymi farbami. Mieliśmy duble i bardzo mało czasu na poprawki, a ponieważ statyści nieustannie się o siebie ocierali, 10 charakteryzatorów przebranych w kostiumy po prostu weszło w ten tłum. Mieli pod ręką środki do malowania i na miejscu wszystko poprawiali. Ja to wszystko nadzorowałem.

W pana fachu jest coś intymnego, czułego. Z aktorami spędza pan czasami wiele godzin. Jest pan dla nich kimś w rodzaju terapeuty?

Raczej spowiednika. To, o czym aktorzy opowiadają podczas charakteryzacji, zostawiam dla siebie. A opowiadają o wszystkim: życiu rodzinnym, kłopotach, smutkach, chorobach. Cierpliwie słucham. Gdy proszą mnie o radę, raczej mówię, co o tym myślę. Moja rola nie polega na tym, żeby narzucać komuś, co ma zrobić. Uważam, że każdy powinien sam radzić sobie ze swoimi problemami. Poza tym zdaję sobie sprawę, że czasem wysłuchanie kogoś już mu w jakimś stopniu pomaga. Człowiek zrzuca z siebie codzienne troski i ma spokojniejszą głowę. Charakteryzator jest pierwszą osobą, która ma kontakt z aktorem zaraz po tym, gdy przyjeżdża na plan. I ostatnią, która się z nim żegna. Staram się zatem zrobić wszystko, żeby aktor

Fot. Magdalena Wosińska, Agata Grzybowska, Dawid Zuchowicz/agencjawyborcza.pl

eprasa.pl 6309499551

się zrelaksował, zapomniał o swoich problemach i skupił na grze.
Europejscy aktorzy zwykle mają większą potrzebę rozmowy czy opowiadania o swoich sprawach. Hollywoodzka gwiazda natomiast cierpliwie czeka, aż skończę, po czym wstaje, dziękuje i wychodzi.

Która z aktorek pana zaskoczyła?

Catherine Deneuve. Kiedy dowiedziałem się, że będziemy razem pracować, kupiłem najlepsze kosmetyki, a ona weszła do garderoby, usiadła na fotelu i zanim zdążyłem zapytać, od czego zaczynamy, powiedziała: „Przypudruj mi tylko nos i daj trochę tuszu na rzęsy". Byłem zdumiony. Jest piękna do dzisiaj. Ostatnio zaskoczyła mnie Charlotte Rampling. Spotkałem ją w Rzymie po 35 latach od pierwszego filmu, na planie „Santo subito". Nic się nie zmieniła w sensie osobowości. Jest taka, jak była. I wciąż szlachetnie piękna. Mieliśmy wspaniałe chwile wspomnień. Często spotykam Johna Malkovicha. Też się nie zmienia jako człowiek i aktor. Tak samo Romek Polański. Podobno chce zrobić nowy film.

Roman Polański po zagraniu w „Zemście" Andrzeja Wajdy napisał w dedykacji, że wymyślając wąsiki Papkinowi, stworzył mu pan rolę. Spielberg, Polański, Stone, Haneke, Pawlikowski, Schlöndorff, Tykwer. Ma pan tego jednego, ulubionego reżysera?

Nie mam. Z wieloma pracowało mi się wspaniale. Poza tym, gdy ekipa filmowa miesiącami przebywa daleko od domu, ludzie łatwej się zaprzyjaźniają. Za fantastycznego reżysera uważam Terrence'a Malicka, zrobiłem z nim „Ukryte życie", opowieść o życiu Franza Jägerstättera, którego uznano za męczennika, po tym jak odmówił walki w szeregach nazistowskiej armii. To niesamowita osobowość filmowa. Ze wszystkimi mam kontakt, piszemy do siebie, odwiedzamy się, spotykamy. Bardzo lubię robić filmy z młodymi reżyserami, są wśród nich niezwykle zdolni ludzie i trzeba im pomóc, bo każdy kiedyś musi zacząć. Więc odpowiadając na pani pytanie: ta jedyna to żona.

Podoba mi się to wyznanie. Zatem przekornie zapytam, czy ta cudowna żona kiedyś powiedziała: „Kochanie, mam dość takiego życia!"?

Wszyscy się zastanawiają, jak to się stało, że żona cały czas jest ze mną. *(uśmiech)* Były momenty trudne. W każdym związku są lepsze i gorsze chwile. Wydaje mi się, że gdy dwoje ludzi zakochuje się w sobie, wiedząc, czym zajmuje się druga strona, czyli – jak to się teraz mówi – wiedząc, na co się piszą, to są świadomi konsekwencji. Plan filmowy oznacza nieustanne podróże. Wyjazdy i powroty. Jest takie stare powiedzenie, że jak już podpisałeś umowę na film, to tak jakbyś się z tym filmem ożenił. Często jestem daleko od domu. Zdarza się, że jeden film robię w pięciu krajach na różnych kontynentach. Niektóre okresy zdjęciowe trwają po pół roku, nieraz nie widzieliśmy się miesiącami. Kiedy dzieci były małe czy dorastające, bywało ciężko. Proszę pamiętać, że wyjechałem na początku lat 70. przez Pagart. Dostałem paszport na świat, a moja rodzina nie. Za każdym razem trzeba było składać nowy wniosek paszportowy. Zazwyczaj żona paszport dostawała, ale dzieci – nie. Albo puszczali żonę tylko z jednym dzieckiem. Teraz jest inny świat. Wiosną kręciłem w Rzymie film i cała rodzina zjechała się na Wielkanoc. Tamte czasy były trudne, ale jeśli chce się z kimś być, można wszystko przetrwać. Oboje z żoną dużo przeżyliśmy i wciąż jesteśmy szczęśliwi.

Zmieniłby pan coś w swoim życiu?

Nie. Zawód, który uprawiam od ponad 50 lat nie jest lekki, ale jest ciekawy. Inny. Jest to też zawód wolny. Często słyszę narzekania na planie: „Oj, za dużo godzin. O Jezu, a dzisiaj tak wcześnie zaczynamy zdjęcia. O matko, moglibyśmy już skończyć...". Lata temu w Ameryce, gdy tak właśnie narzekałem przy jakimś filmie, podszedł do mnie producent i powiedział: „Słuchaj, widzę, że masz problem, ale przecież ty nie musisz tu być. Nikt cię tu nie trzyma siłą. Na twoje miejsce czeka kolejka chętnych...". Tak mi strzelił. Od tego momentu coś się w mojej głowie przestawiło. Zrozumiałem, że albo chcesz coś robić, albo nie. Albo to jest twoja pasja, albo mordęga. Wielcy artyści byli gotowi poświęć życie dla pasji: Chanel, Van Gogh, Kafka... Stare powiedzenie mówi: „Jeżeli robisz to, co lubisz, to nie jest praca". Z perspektywy czasu myślę, że dobrze, że nie dostałem się do liceum plastycznego. Nie wiem, czy zostałbym wybitnym rzeźbiarzem albo malarzem. Nie wydaje mi się. Wolę malować obrazy na twarzy.

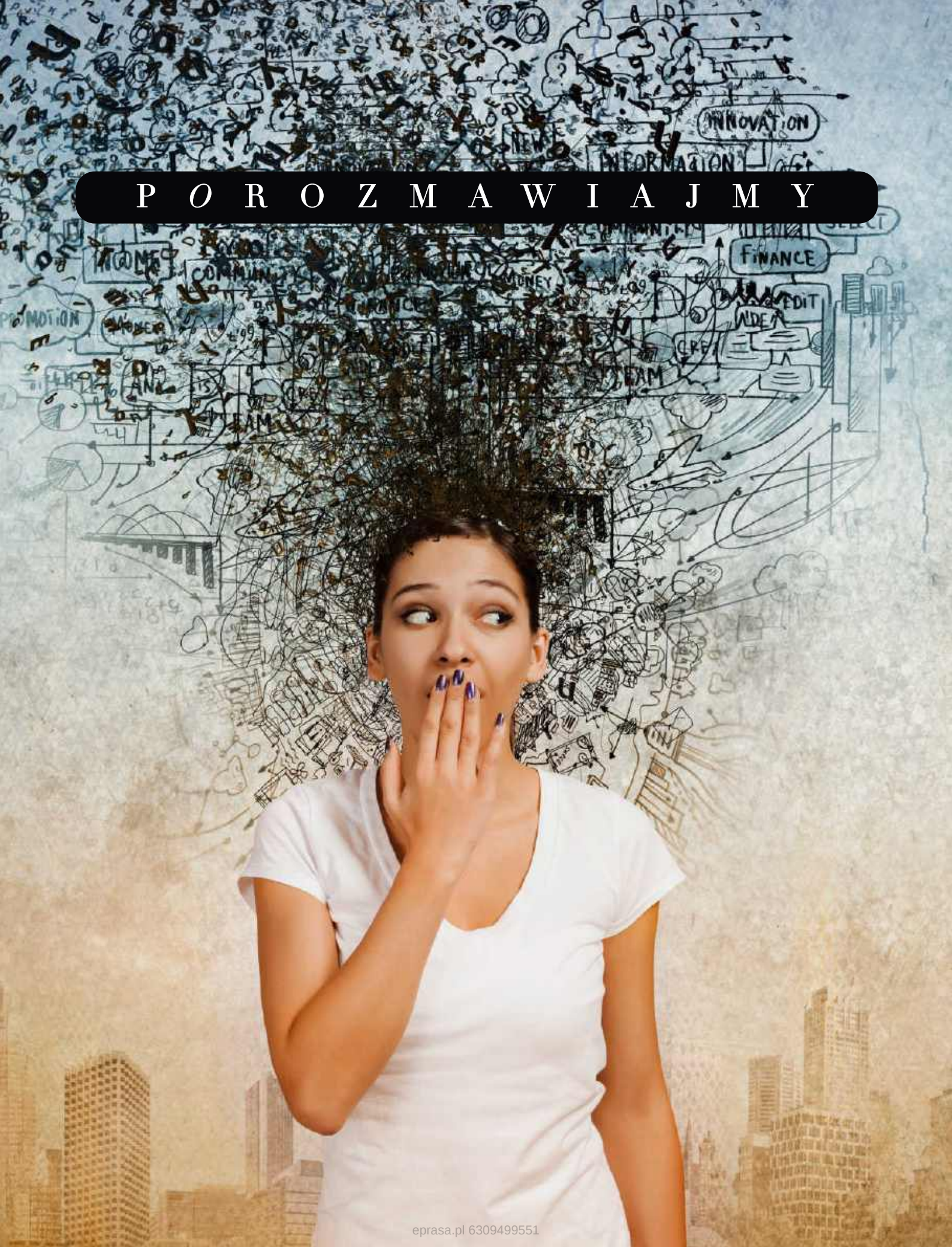
ZROZUMIAŁEM, ŻE ALBO CHCESZ COŚ ROBIĆ, ALBO NIE. **ALBO TO JEST TWOJA PASJA, ALBO MORDĘGA.** WIELCY ARTYŚCI POŚWIĘCALI ŻYCIE DLA PASJI.

Świętuje pan 80. urodziny. Na koncie 55 lat pracy twórczej. Wyobraża pan sobie, że zamyka ten rozdział? Uprawia ogródek i czyta książki w fotelu?

Przyznam się pani, że mam momenty, kiedy o tym myślę. Już tyle zrobiłem. Pewnej poprzeczki już nie przeskoczę. Mam na koncie kreacje współczesne i historyczne, bohaterów przyszłości. Oraz plejadę słynnych aktorów i aktorek. Z jakim reżyserem, z jakimi aktorami miałbym jeszcze pracować, żeby sobie – lub innym – coś udowodnić? Nie mam, co prawda, Oscara, jak moi niektórzy koledzy, ale nie jestem smutny z tego powodu. Wyliczyłem, że pracowałem na planie ponad 120 filmów na całym świecie. Jestem jedynym charakteryzatorem, który otrzymał złoty Medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis. Pracowałem z 11 oscarowymi reżyserami, przy sześciu filmach nominowanych do Oscara. Cztery z nich: „Pianista", „Lista Schindlera", „Fałszerze" i „Strefa interesów" tę nagrodę zdobyły. Nie żałuję niczego. Czuję się usatysfakcjonowany. ■

eprasa.pl 6309499551

POROZMAWIAJMY



eprasa.pl 6309499551

Jak UŚMIERCIĆ polszczyznę

Za dużo anglicyzmów, wulgaryzmów, skrótów i słów zbyt uniwersalnych? – Samozwańczy bohaterowie języka polskiego bronią polszczyzny przed nią samą – twierdzi polonista **MACIEJ MAKSELON.**

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Opinie, że język się brutalizuje i jest w nim coraz więcej zapożyczeń z języka angielskiego, to powracająca w każdym pokoleniu panika moralna, uwaga: też anglicyzm. Czy jest w tym trochę prawdy?

MACIEJ MAKSELON: Nie potrafię na to pytanie odpowiedzieć w sposób jednoznaczny. Chciałbym rzec, że w opiniach o brutalizacji języka nie ma nawet ziarna prawdy. Ale jest. Jednak ta panika moralna też nie jest niczym nowym. Opinie, że język się wulgaryzuje, eroduje i że zaraz przestaniemy „mówić po polsku", słyszymy od zawsze. Nie tylko ja słyszałem je jako nastolatek, nie tylko pani. To samo słyszały dzieciaki sto i dwieście lat temu.

A jednak język jeszcze nigdy nie zmieniał się w takim tempie.

To prawda, tylko ponownie powinniśmy sobie zadać pytanie: czy to źle? Jedną z podstawowych funkcji języka jest opisywanie rzeczywistości, więc język się do niej dostosowuje. A żyjemy szybciej niż kiedykolwiek. Gdy coś wydarzy się na drugim końcu świata, wiemy o tym po kwadransie. Skoro informacje rozprzestrzeniają się szybciej niż kiedykolwiek, to język – jeżeli ma pozostać adekwatnym narzędziem – również musi szybciej się zmieniać.

Jeżeli język zmienia się, żeby ułatwiać nam opisywanie świata, sam może być źródłem diagnozy? Skoro mówimy o brutalizacji, to czy z języka możemy wyczytać, że posunęliśmy się za daleko?

Język faktycznie jest ostrzejszy. Dobrym przykładem jest przestrzeń polityczna. Dawno, dawno temu Andrzej Lepper ogłosił z mównicy sejmowej, że „Wersal" się skończył. Jeżeli wspomnimy tamte czasy, to... były w porównaniu z dzisiejszymi niezwykle kulturalne. Tego, co dzisiaj dzieje się w sejmie czy pałacu prezydenckim, nawet wersalką byśmy nie nazwali. Język może służyć jako narzędzie diagnostyczne, ale mam wrażenie, że nie służy i nie wyciągamy wniosków. Albo inaczej, wyciągamy wnioski, ale takie same i złe: że młodzież mówi fatalnie, że polszczyzna umiera. Bo te wnioski – choć niezbyt mądre – są proste. Warto też pamiętać, że to my odpowiadamy za język. Jeżeli nie chcemy języka tak skupionego na korzyściach, to może powinniśmy pracować na rzecz świata mniej skupionego na mnożeniu korzyści. Jeżeli chcemy języka zmieniającego się wolniej, może powinniśmy robić wszystko, żeby żyć wolniej. Jeżeli komuś przeszkadza

eprasa.pl 6309499551

anglicyzacja języka, powinien się zastanowić, czy przeszkadza mu to, że ogląda głównie amerykańskie filmy, słucha amerykańskiej czy brytyjskiej muzyki i korzysta z amerykańskiej technologii. Mój dziadek oburzał się na angielskie zapożyczenia, ale uwielbiał westerny. No i teraz szok: western to nie jest polskie słowo. Ale to mu nie przeszkadzało, bo opisywało coś, co lubił. W języku zazwyczaj przeszkadza nam to, co z jakiegoś powodu – ideologicznego czy estetycznego – nam nie pasuje. Nie dlatego, że jest obiektywnie „złe". Bo co to w ogóle znaczy?

Rzeczywiście, kiedy myślę o zapożyczeniach ze świata terapii, jak np. „dać sobie czas", odbieram je jako niegroźne, nawet wzbogacające język. A kiedy słyszę korporacyjne „zaadresujmy problemy" czy „raportować", wydają mi się agresywne i niepotrzebne.

Ja z kolei nie widzę agresji języka korporacyjnego. To jest socjolekt, a właściwie profesjolekt, który ma konkretne cele: budować poczucie przynależności do konkretnej grupy, hierarchizować. A jego zupełnie podstawową funkcją jest usprawnienie komunikacji. Korporacyjne anglicyzmy utrwalają się w języku dlatego, że duże firmy są dzisiaj najczęściej międzynarodowe i posługiwanie się tymi samymi określeniami pomaga się porozumieć. I zwróćmy uwagę, że po angielsku nie ma takiego słowa jak „adresować", jest zwrot „to address something". My to sobie przerobiliśmy na własną modłę. Ja coś zaadresuję, pani coś zaadresuje. Podejrzewam, że za jakiś czas nikt na adresowanie problemów nie będzie reagował alergicznie. Ale teraz widuję w internecie utyskiwanie na słowa „coach" zamiast „trener" czy „singiel" zamiast „samotny", które podobno „zamulają" język polski.

Ale trener nie znaczy tego samego co coach, a singiel nie musi być osobą samotną.

Właśnie, poza tym trener to też nie jest polskie słowo. Jak mielibyśmy to powiedzieć prawdziwie po polsku? Może szkoleniowiec. Tutaj mamy piękne, charakterystyczne polskie „sz", ale to też jest zmyłka, to zapożyczenie z łaciny od słowa „schola". Tylko po co się zastanawiać nad sensem, skoro można po prostu odegrać chwalebną rolę obrońcy języka polskiego? To wygodne, bronimy w ten sposób języka przed wyimaginowanym problemem. Już kiedyś przywoływałem porównanie do Thora. Według wierzeń nordyckich Thor miał bronić ludzkości przed lodowymi gigantami. Lodowi giganci nie istnieją, dlatego to jest wspaniale prosta robota. Podobnie jak „obrona" języka.

POPRAWIACTWO – WYTYKANIE INNYM BŁĘDÓW – NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z DBANIEM O POLSZCZYZNĘ.

Proces wpływania na siebie języków jest naturalny?

Tak, i cały czas trwa. Kultura podcastów przyszła do nas z Zachodu, dlatego mamy podcast. Podobnie kultura coachingu, która dała nam coacha. Możemy się na to oburzać, ale warto wiedzieć, że podobnie było z kulturą kulinarną. Stąd mamy szampana, restauracje, bufet, majonez i makaron. To przecież nie są słowa polskiego pochodzenia. Rozwój budownictwa i urbanistyki przyszedł do nas od zachodnich sąsiadów. Dach, cegła, blacha, szyna, rura, warsztat, szyba – to słowa zapożyczone z języka niemieckiego. Wiarę przyjęliśmy od naszych południowych sąsiadów, Czechów, dlatego z języka czeskiego pożyczyliśmy większość słów związanych z tym obszarem życia. Zawsze pożyczaliśmy zjawiska lub rzeczy, a z nimi słowa.

Tworzenie nowych słów nie jest łatwe?

I nie zawsze działa. Gdy w Polsce miało powstać metro, pojawiła się idea, żebyśmy nie mówili „metro", bo to paskudne zapożyczenie, ale „podziemka". Urocze, jednak się nie przyjęło. Na komputer mieliśmy mówić „licznica". Nie mieliśmy mieć myszek, tylko manipulatory stołokulotoczne. W języku istotna jest też precyzja. W 1904 bodaj roku pewien oburzony czytelnik napisał przepiękny list do „Poradnika językowego" i utyskiwał w nim na to, że korzystamy z paskudnego zapożyczenia z innego języka – słowa „prezes". Po co mówić „prezes", skoro mamy w języku polskim słowo, które oznacza dokładnie to samo, czyli „przewodniczący"? A dzisiaj te słowa mają różne znaczenia.

Słowa też się specjalizują?

Tak. Język jest narzędziem. A im narzędzie precyzyjniejsze, tym lepsze. Mamy też zasadę, że nie powinniśmy zapożyczać słów z innych języków, jeżeli istnieją już polskie odpowiedniki. Przykład prezesa pokazuje jednak, że dzięki zapożyczeniom możemy mieć dostęp do bardziej wyspecjalizowanych narzędzi. Co więcej, język pełni też funkcję poetycką. Im więcej mamy słów na określenie tego samego zjawiska, tym bardziej możemy bawić się komunikatem. Mogę powiedzieć, że wieje wiatr, ale też, że hula wicher, czuję pęd powietrza, czuję powiew, poryw wiatru, wicherek, dmucha zefirek... Im większy zasób wokabularza – również ten zasób zapożyczony z innych języków – tym większe możliwości.

Fot. Sergey Nivens/Adobe Stock, Jacob Lund/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 6309499551

Jednocześnie niektórych czasowników, jak „ogarnąć", używamy na określenie wielu różnych czynności. Ludzie ogarniają okna, czyli je myją, ogarniają porządek, czyli sprzątają, ogarniają zadanie domowe, czyli je odrabiają.... To daje dokładnie odwrotny efekt niż ten, o którym pan mówi, zamiast stawać się różnorodny, język ubożeje.

Ba, ostatnio usłyszałem, że „ogarniać się w dwójkę" znaczy uprawiać seks. Te słowa, które stają się uniwersalne, można odbierać jako zagrożenie, ale ja się ich nie boję. To nie zmniejsza liczby możliwości, bo przecież nie sprawia, że tracimy dostęp do pozostałych słów. Poza tym to samo słyszałem już na temat słowa „fajne" – że to zapożyczenie wyprze wszystkie inne słowa na określenie rzeczy wspaniałych. Językoznawcy się niepokoili, bo przecież mamy inne słowa: piękne, doskonałe, cudowne, przyjemne, wyjątkowe. Ale dzisiaj nawet na fajne rzeczy nie mówimy tak zbyt często, bo moda minęła. Dzisiaj powiemy, że coś jest slay. Może my nie, ale młodzi tak. Albo że coś jest sztosem. I to też ciekawe, bo to słowo właśnie młodzi przywrócili do żywego języka.

Czasem jeszcze to, co fajne, jest essa.

Essa chyba już przestała być slay. Kilka lat temu wygrała konkurs na młodzieżowe słowo roku, a te słowa, które wygrywają, szybko potem stają się boomerskimi słowami roku. Wrócę jeszcze do tych uniwersalnych słów, takich językowych kluczy francuskich, i dodam, że użytkownicy i użytkowniczki języka dążą często również naturalnie do ekonomizacji wypowiedzi. I w tym kontekście te słowa mogą się również przydawać.

Stąd skróty?

Skróty są charakterystyczne dla komunikacji internetowej, choć dzisiaj wylewają się poza nią. Jeżeli mogę wpisać trzy znaki „BRB" zamiast „zaraz wracam", wybór jest prosty. Kiedyś było nie do pomyślenia, żeby na przykład w takim liście używać skrótów, ale trzeba pamiętać, że komunikacja internetowa i pisanie listów to dwie różne rzeczy. Często patrzymy na internet przez pryzmat normy wzorcowej, czyli tej, przez którą ocenia się komunikację publiczną: radio, telewizję czy wystąpienia publiczne. A sieć jest miejscem demokratycznym, w którym oczywiście są teksty pisane zgodnie z normą wzorcową, takie jak artykuły, ale na forach, czatach, w social mediach rozmawiamy ze sobą w sposób swobodniejszy. Jeżeli chcemy tę przestrzeń porównywać z jakimiś standardami komunikacyjnymi, to raczej z tymi, które obowiązywały na rynku, na którym krzyczano: „Jaja, jaja, tanio!", albo kiedy podczas zabawy na podwórku nie chciało nam się biec na czwarte piętro, więc stawaliśmy pod blokiem i nie krzyczeliśmy: „Rzuć mi, kochana rodzicielko, proszę, bidon z napojem", tylko „Piiiiiiić!". Rozbudowana wypowiedź gubiłaby się rozbijana echem niosącym się po kolejnych blokach.

Do czego potrzebne nam są wulgaryzmy?

Oj, one mają bardzo dużo funkcji. Przede wszystkim pozwalają nam wyrażać emocje. I to intensywniej niż cokolwiek innego. Jeżeli powiem, że muzyka napier***a, to znaczy coś innego niż że muzyka jest strasznie głośna. Wulgaryzm podkreśla mój emocjonalny stosunek do tejże muzyki. Jak komuś powiem, że ma spier****ć, znaczy to coś innego niż, żeby się oddalił.

To mi przypomina Strajk Kobiet. Jednak „wynoście się", „uciekajcie" albo „odejdźcie" nie wyraziłoby siły gniewu, który zmieścił się w haśle „Wypie***ć!".**

Tak, choć tam w ramach przewrotnej zabawy bawiono się tymi bardziej kulturalnymi synonimami. Przytoczę rzecz ciekawą: w eksperymencie Richarda Stevensa badani mieli jak najdłużej trzymać rękę w lodowatej wodzie, co oczywiście wiąże się z bólem. I osoby, które mogły wyrażać się wulgarnie w trakcie trwania tego eksperymentu, wytrzymywały kilkadziesiąt sekund dłużej. Przekleństwa pozwalały im pozbywać się napięcia związanego z bólem. Dlaczego? Bo przełamują tabu. Przekleństwo jest wykroczeniem poza to, co dopuszczalne. I będzie działało tak długo, jak będzie uznawane za niedopuszczalne. Kiedy takie słowa już nie bulwersują, przestają spełniać swoją funkcję. Tak jak słowo „zajebiście".

Nie jest pan purystą językowym. Akceptuje pan błędy, a jednocześnie pracuje pan jako redaktor. To się nie wyklucza?

Gdybym był purystą i chciał pracować jako redaktor, prawdopodobnie nie miałbym pracy. Redaktor musi język rozumieć i potrafić się nim bawić. Puryzm opiera się na przekonaniu, że język musi być czysty, a takie przekonanie to wyraz niewiedzy. Nie ma języków czystych, chyba że są martwe. Puryzm jest sposobem uśmiercania języka.

Znaleźliśmy się w środku paradoksu: język jest żywy i cały czas się zmienia, ale istnieją słowniki i norma poprawnościowa. Trudno to pogodzić.

Moim zdaniem absolutnie nie. Zasady są potrzebne. Tylko nam się pomyliły role. Naszą, tj. przeciętnych użytkowników i użytkowniczek języka, nie jest egzekwowanie tych zasad od innych. Zjawisko paskudnego poprawiactwa, tego, że wytykamy innym publicznie błędy, nie ma przy tym nic wspólnego z dbaniem o polszczyznę. Za poprawianie błędów odpowiedzialni są korektorzy lub nauczycielki w szkole. I to są osoby, które mają ku temu kompetencje. Proszę zauważyć, jak często ludzie poprawiają kogoś, kto napisze na przykład, że „bierze coś na tapet". Bo ludziom to nie brzmi, więc myślą, że to forma błędna. Tymczasem błędne jest branie na tapetę. Tapety to my możemy położyć na ścianach. Wrócę jednak do zasad: potrzebujemy normy wzorcowej. Absolutnie nie mam założenia: „hulaj dusza, piekła nie ma". Ale potrzebny jest balans między tymi dwiema siłami: normą wzorcową i uzusem, czyli tym, jak mówimy. Niech ludzie oddolnie tworzą język i zmieniają go wedle swoich potrzeb. Z drugiej strony istnieją organy normatywne, słowniki, szkoły. Dbajmy o tę równowagę i nie używajmy mylnie rozumianej kultury języka jako bicza do smagania innych. Bo – nie okłamujmy się – to nie jest dbanie o język. To sposób, by poczuć się od kogoś lepszym. ■

Maciej Makselon
– urodził się w 1990 roku w Knurowie. Wykładowca, redaktor literacki, popularyzator wiedzy o języku polskim. Prowadzi warsztaty z kreatywnego pisania i program „Szkło kontaktowe" w TVN24.

eprasa.pl 6309499551

ŚWIAT *po swojemu*

MALWINA KONOPACKA

Projektantka i ilustratorka, autorka kolekcji ceramiki OKO. Warszawianka. Studiowała wzornictwo przemysłowe w warszawskiej ASP i ilustrację na Universität der Künste w Berlinie. Pierwszy obiekt z kolekcji OKO powstał w 2014 roku, a w 2023 Konopacka stworzyła OKO Design. W jej skład wchodzą elementy zastawy stołowej, m.in. kubek WIT czy podstawka na jajko JULA. Wszystkie projekty artystki są wykonywane i malowane ręcznie. Ceramiczne prace Malwiny Konopackiej znajdują się w licznych kolekcjach prywatnych oraz w kolekcji designu Muzeum Narodowego w Krakowie.

HISTORIA OSOBISTA

Malwina *Konopacka*

Kiedyś usłyszała od nauczyciela, że nie powinna zajmować się sztuką. Dziś jej wazony stoją w domach Natalie Portman i Taylor Swift, a o współpracę z nią zabiegają największe marki. Malwina Konopacka mówi, że jej największym sukcesem jest odwaga, by przez całe życie robić rzeczy dokładnie po swojemu.

TEKST: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA** ZDJĘCIA: **NATALIA SYMONOWICZ**

eprasa.pl 6309499551

W pracowni ceramicznej pod Warszawą jest gorąco i sucho. Przez większość dnia pracują piece, ceramikę wypala się w temperaturze powyżej 1000 stopni. Malwina ściera pot z czoła i sięga po nożyk, później pochyla się nad wazonem. Powoli prowadzi ostrze po jeszcze miękkiej glinie, wydrapując kolejne linie i faktury. Na dłoniach, blatach i ubraniach osiada jasny pył powstający podczas szlifowania. Wokół stoją surowe formy w odcieniach kremowej i beżowej gliny. Trudno uwierzyć, że właśnie one zamienią się później w nasycone błękity, czerwienie czy zielenie. Na tym etapie liczy się jednak przede wszystkim kształt. Dziś Malwina nie robi już wszystkiego sama, wiele prac wykonują wyspecjalizowani rzemieślnicy. Ale jest obecna, pilnuje wszystkiego. – Czasem ingeruję już na etapie miękkiej masy, doklejam, zmieniam, innym razem, pracuję już na biskwicie, czyli wstępnie wypalonym obiekcie, maluję, dodaję zdobienia. Nie umiem pracować tylko wyobraźnią – tłumaczy artystka. – Muszę coś zobaczyć na żywo, dotknąć, poczuć.

ZAUFANIE DO SIEBIE

Umawiamy się o ósmej rano. Kiedyś taka pora byłaby dla niej nie do pomyślenia. – Pracowałam głównie nocami. Ale odkąd przestałam być wolną artystką, samotnym elektronem, a zostałam matką dwóch córek i właścicielką firmy, funkcjonuję znacznie bardziej regularnie. A przynajmniej się staram – mówi.

Jej mieszkanie na warszawskiej Ochocie, gdzie przeprowadziła się wraz z rodziną, pod koniec zeszłego roku, nie przypomina katalogowej aranżacji. Artystka zachowała oryginalny parkiet z lat 30., a wejściowe drzwi pomalowane zostały na pudrowy róż – dokładnie taki odcień odkryto podczas renowacji pod warstwami starej farby. Na ścianach dominuje złamana biel, którą ożywiają kolorowe ceramiczne detale, autorskie wazony i rzeźby. Obok ikon światowego wzornictwa stoją meble wyszukane na targach staroci i w internetowych źródłach z drugiej ręki. Są kilimy, grafiki, totem i pomarańczowy kinkiet. Każdy parapet ma inny kolor ceramicznych płytek, a niemal w każdym pomieszczeniu można znaleźć element zaprojektowany przez samą Konopacką. – Mam archiwum pierwszych wazonów, ilustracji i moich rzeczy, ale trzymam je w piwnicy – śmieje się Malwina.

Od lat prowadzi bardzo intensywne życie zawodowe. Dziś jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych polskich projektantek. Jej prace prezentowane są na międzynarodowych wystawach, publikowane w prestiżowych magazynach o designie, a współpracę z nią nawiązują największe marki. Jak to jest osiągnąć taki sukces w trudnej branży? – Nie jestem aż tak rozpoznawalna, żeby mnie to przytłaczało. Po prostu moje rzeczy są w wielu mieszkaniach i cieszy mnie to.

> Rodzice powtarzali: „RÓB TO, CO CZUJESZ". Nie wiem, czy miałabym tyle odwagi, gdyby nie ich wsparcie.

Czasem w takich chwilach przypomina jej się nauczyciel z pleneru malarskiego, na który pojechała podczas wakacji jeszcze jako nastolatka. Inni uczestnicy rysowali i malowali bardzo realistycznie, delikatną kreską, ona nigdy tak nie robiła, wszystko upraszczała, rysowała mocną linią. Któregoś dnia dostali zadanie: narysować łąkę. Sięgnęła po intensywną, soczysto zieloną farbę, która kojarzyła się bardziej z dżunglą niż z typowo polską przygaszoną ziemią. „Co to za krajobraz prekambryjski", pokręcił głową nauczyciel. A potem poradził jej serdecznie, żeby jednak nie zajmowała się sztuką, bo naprawdę nic z tego nie będzie. – Dzisiaj patrzę na to z uśmiechem, bo mogę utrzymywać się z tego, a o reszcie uczestników pleneru nigdy więcej nie słyszałam. Wtedy też się nie przejęłam. Pomyślałam: „A mnie się tak podoba". Zawdzięczam to wychowaniu, moi rodzice powtarzali: „Rób to, co czujesz. Jeśli czujesz, że coś jest twoje, to idź za tym". Nie wiem, czy miałabym tyle odwagi, żeby wejść do świata sztuki, gdybym nie dostała od nich takiego wsparcia.

TROCHĘ CIEPŁA, TROCHĘ BUNTU

– Sztuka była obecna w naszym domu, odkąd pamiętam. Mój tata jest historykiem sztuki i zabierał nas do muzeów, pokazywał obrazy, opowiadał o artystach. Jako dziecko nie zawsze to doceniałam, ale z perspektywy czasu wiem, jakie miałam szczęście, mogłam oglądać prace Makowskiego czy szkice Wyspiańskiego, z którymi na co dzień trudno się zetknąć. Później sama studiowałam historię sztuki i zrozumiałam, że ta wrażliwość budowała się we mnie od dzieciństwa – opowiada. Ale nie tylko tata interesował się sztuką. Dziadek pięknie malował, brat taty przysyłał im z podróży własnoręcznie ilustrowane listy pełne fantastycznych stworzeń i egzotycznych światów. W domu zawsze były kredki, farby i papier, tworzenie było czymś naturalnym. Nawet mama, choć pracowała jako nauczycielka języka niemieckiego, była również tłumaczką książek o sztuce. – Dziś twórczo pracujemy wszyscy. Starszy brat prowadzi z żoną dom aukcyjny na warszawskiej Pradze i organizuje również wystawy poświęcone polskiemu wzornictwu, młodszy jest grafikiem. Każdy z nas zajmuje się czymś innym, ale wzajemnie się wspieramy i wnosimy do rodzinnej układanki coś swojego.

Jej dzieciństwo nie było jednak sielankowe. Malwina przyznaje, że miała w sobie dużo gniewu jako nastolatka i młoda dziewczyna. – W 1986 roku przeprowadziliśmy się z rodzicami ze Służewca na Pragę-Północ – opowiada Mikołaj Konopacki, starszy brat Malwiny. – To było świeżo oddane osiedle. Z dzisiejszej perspektywy mam wrażenie, że wprowadzali się tam głównie ludzie w wieku moich rodziców, najczęściej z małymi dziećmi. Bardzo szybko stworzyła się prawdziwa sąsiedzka społeczność. Biegało się od mieszkania do

eprasa.pl 6309499551

mieszkania, od sąsiada do sąsiada. W naszej klatce były 33 mieszkania i wszyscy się znali. Mieliśmy więc dzieciństwo typowe dla lat 80. i 90. – całe dnie spędzaliśmy na podwórku, znajomych było mnóstwo. Z drugiej strony nie były to spokojne czasy. Warszawa była wtedy niebezpieczna. Strzelaniny, kradzieże samochodów, wyrywanie torebek czy włamania do mieszkań były na porządku dziennym. I nie dotyczyło to tylko Pragi, podobnie było na Woli, Ochocie czy Mokotowie. Trzeba było być silnym psychicznie i fizycznie. Pamiętam jedną sytuację, choć nie wiem, czy Malwa też ją pamięta. Byliśmy gdzieś w okolicach Ratuszowej, kiedy nagle poszła wieść, że „stara Praga idzie lać nową Pragę". Dwie grupy 17-, 20-latków szły na siebie ze sztachetami i łańcuchami. My mieliśmy wtedy 11 lat i uciekaliśmy. Pewnie nic by nam się nie stało, nikt nie zwracał na nas uwagi, ale ta wszechobecna agresja była częścią naszej codzienności – wspomina Mikołaj Konopacki i dodaje: – Zresztą koledzy z podstawówki też nie wszyscy byli aniołami. Mieliśmy kontakt z bardzo różnymi ludźmi, z jednej strony z porządnymi, fajnymi dzieciakami, z drugiej – z ludźmi z marginesu. To też człowieka czegoś uczyło. Dziś agresja przeniosła się do internetu, wtedy rozgrywała się na ulicy i była bardzo realna.

CIĄGLE PCHAŁAM SIĘ DO PRZODU. Często bardziej z rozpędu niż dlatego, że naprawdę tego chciałam.

PRZEBOJOWOŚĆ I SKRYTOŚĆ

Starszy brat dał Malwinie dużo siły i pewności. – Pamiętam, że zawsze się go trzymałam. Pewnie nieraz to przeklinał, bo przyklejałam się do niego i jego kolegów i wszędzie chciałam z nimi chodzić – wspomina Konopacka. Przyznaje, że mogła mieć cechy, które kiedyś utożsamiano z sukcesem: przebojowość, odwagę. Wybory przewodniczącej klasy? Ona bardzo chętnie. Trzeba gdzieś pójść, coś zrobić? Malwa też pierwsza.

– A potem miałam takie okresy, że chciałam zamknąć się w pokoju, być sama i zająć się tylko swoimi sprawami. Dziś mam wrażenie, że ta przebojowość to chyba nie jest moja prawdziwa natura. Ciągle pchałam się do przodu, często bardziej z rozpędu niż dlatego, że naprawdę tego chciałam. Moja moja młodsza córka (dziewięcioletnia Teresa – przyp. red.) uświadomiła mi, że lubię spokój. Kiedyś zobaczyłam, jak stoi oparta o kanapę, podczas gdy inne dzieci z towarzystwa razem się bawiły. Zapytałam ją, czy nie chce dołączyć do bawiących się dzieci. Odpowiedziała: „Nie, ja lubię obserwować". I wtedy pomyślałam: „Przecież ja też tak mam". Kiedyś wydawało mi się, że przebojowość to wyłącznie zaleta. Dzisiaj wiem, że obserwowanie świata jest równie cenną cechą. Po prostu każdy ma inny sposób bycia. Ale jednocześnie żyjemy w czasach, w których bez przebojowości trudno zaistnieć.

Oprócz mieszanki przebojowości i skrytości Konopacka ma też w sobie dużo innej cechy – jest bardzo opiekuńcza. Może dlatego, że w dzieciństwie zajmowała się często młodszym bratem? – Wiele osób zna Malwinę jako projektantkę, a dla mnie ona jest przede wszystkim ciepłą i uważną osobą. Ma w sobie coś, co sprawia, że kiedy jest obok, wszystko wydaje się trochę spokojniejsze i prostsze. Naprawdę słucha, pamięta, jest w pełni obecna – mówi Agata Twardowska, przyjaciółka projektantki.

eprasa.pl 6309499551

I dodaje: – Malwina ma także świetne poczucie humoru. Bardzo często śmiejemy się z tych samych rzeczy, mamy podobną wrażliwość na świat i podobną wrażliwość na codzienne absurdy. Myślę, że właśnie to połączenie ciepła, uważności i lekkości sprawia, że ludzie dobrze czują się w jej towarzystwie.

Kiedy później mówię Natalii, fotografce i jednej z najbliższych współpracownic Malwiny, że na początku wydała mi się trochę zdystansowana, wybucha śmiechem. – Malwa? Skryta? Nieee. Ona po prostu potrzebuje chwili. Ale kiedy już kogoś do siebie dopuści, zostaje na długo. U niej ludzie stają się rodziną.

Natalia tłumaczy, że dokładnie tak samo jest z jej pracą. Malwina nie projektuje pojedynczych przedmiotów. Tworzy świat, który z roku na rok rozrasta się o kolejnych bohaterów. Wszystko zaczęło się od wazonu OKO, a potem pojawiły się następne obiekty, które dostały imiona ważnych dla niej ludzi: Teresa, Nana, Irena, Miki, Aniela, Malwa i kolejne. Nie są przypadkowymi projektami. Jedne przejmują od poprzedników charakterystyczne kulki, inne falę albo precel, dlatego Malwina mówi o nich „Rodzina OKO". Przedmioty są ze sobą spokrewnione, rozwijają się i dziedziczą po sobie cechy.

– Mam wrażenie, że ona dokładnie tak buduje też swój zespół – mówi Natalia. – Nie zatrudnia ludzi tylko do wykonania zadania. Zaprasza ich do swojego świata. Z czasem zaczynacie znać się nawzajem, wspólnie jeździcie na targi, wystawy, spędzacie ze sobą mnóstwo czasu. To przestaje być zwykła praca. Robi się z tego coś w rodzaju rodziny.

WŁAŚCIWE MIEJSCE I CZAS

Nie marzyła o wielkim sukcesie, ale też szczerze przyznaje, że cokolwiek by wymyśliła, nigdy nie zakładała porażki.

– U Malwy kluczowa jest determinacja. Ona wyznacza sobie cele, które wydają się bardzo odległe. Mówię: „Daj spokój, skup się najpierw na wystawie we Wrocławiu". A niedługo potem okazuje się, że ona ten swój cel osiągnęła albo jest bardzo blisko.

– Za moich czasów na Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, podobnie jak w innych szkołach artystycznych, podsycano rywalizację. Sam system ocen temu służył – mówi Malwina Konopacka.

Doskonale pamięta zajęcia z malarstwa z Włodzimierzem Pawlakiem. Jako jedyna na roku miała piątkę z plusem. A cała reszta po prostu piątkę. Sporo osób to denerwowało. – A ja myślę: po co z plusem? Takie mikrorzeczy uruchamiają w ludziach dziwne emocje. W Polsce też starano się nas wszystkich „wyrównać". Mieliśmy rysować i malować tak samo.

Ale podczas studiów Malwina Konopacka wyjechała na rok uczyć się na Universität der Künste w Berlinie – to jedna z najbardziej prestiżowych uczelni artystycznych w Europie. Na początku studiowała grafikę, potem ilustrację. – Tam po raz pierwszy pomyślałam z pełnym przekonaniem, że chcę robić dokładnie to, co sobie wymyślę. Nie to, czego oczekują inni. To, co czuję. W Berlinie każdy miał swój styl, własny sposób patrzenia i nauczyciele to w nim wspierali. Różnorodność była wartością.

Kiedy Malwina wróciła do Polski, rynek ilustracji dopiero się rozwijał. – Trafiłam na dobry moment, w branży istniała właściwie tylko Endo (Agata Nowicka – przyp. red.), nie musiałam walczyć o pracę. Ktoś u znajomych zobaczył na ścianie mój rysunek, spytał właścicieli mieszkania: „A kto to zrobił? Może chciałaby spróbować robić ilustrację do naszej gazety?". Zrobiłam wtedy okładkę do pisma „Architektura" i to było dla mnie ogromne wyróżnienie. Potem rysowałam dla „Przekroju", „Elle", „Machiny", „Gazety Wyborczej". Robiłam też okładki dla Pawła Dunin-Wąsowicza.

To był właśnie czas, kiedy zatracała się w pracy. – Wpadałam w dziury czasoprzestrzeni, pracowałam. Kiedy przygotowywałam projekt komiksowy „Złote Pszczoły" dla Moniki Powalisz, nawet nie pamiętam, żebym wtedy spała.

TRZEBA BYĆ GOTOWYM NA SUKCES. Od początku działać profesjonalnie i nie odkładać nic na później.

ZRÓB Z TEGO IMPERIUM

– Malwinę zmieniło macierzyństwo – opowiada Mikołaj Konopacki. – Z jednej strony odpłynął z niej gniew, który w sobie miała, z drugiej córki dały jej też ogromną siłę. Wtedy powoli zaczęła zmieniać swój profil zawodowy i bardziej koncentrować się na ceramice, designie. To wynikało z kilku rzeczy, po pierwsze ilustratorów zrobiło się bardzo wielu i pomyślała: „Popracuję trochę inaczej". To nie był główny powód, raczej element jej charakteru, żeby nie płynąć z prądem.

Słynny wazon OKO powstał, kiedy Anielka, jej starsza córka, miała dwa lata. – Właściwie to sięgnęłam do starego projektu, który jeszcze przygotowywałam na studiach na zajęcia z ceramiki.

Wazon Malwina zgłosiła na Tokyo Designers Week 2014, jeden z najważniejszych festiwali designu. To była jedna z tych jej odważnych decyzji. Nie miała wtedy rozpoznawalnej marki ceramicznej. Była przede wszystkim ilustratorką, mamą dwuletniego dziecka, która wysłała na festiwal jeden wazon. Ale po sukcesie wystawy zaczęły pojawiać się zamówienia, a z jednego obiektu powstała z czasem cała rodzina OKO.

eprasa.pl 6309499561

Fot. Natalia Symonowicz (8)

– Kiedyś znajoma, która odniosła ogromny sukces w zupełnie innej branży, powiedziała mi, że już od pierwszego produktu była przygotowana na to, że będzie go sprzedawać w setkach tysięcy, a może nawet milionach egzemplarzy. Bardzo spodobał mi się ten sposób myślenia. Trzeba być gotowym na sukces. Nie chodzi o przekonanie, że na pewno się uda, tylko o to, żeby od początku działać profesjonalnie i myśleć o projekcie szerzej. Nie odkładać niczego na później. Nie mówić sobie: „logo zrobię kiedyś", „identyfikację dopracuję później". Kiedy zaczynałam, wydawało mi się, że będę projektować wyłącznie wazony. Mimo to od razu stworzyłam logo, całą identyfikację wizualną, pocztówki, pieczątki, torby – właściwie cały język marki. Chciałam, żeby od pierwszego dnia wszystko było spójne.

Dziś to propozycje trafiają do niej. Dla Dawida Podsiadły zaprojektowała m.in. okładkę singla „Post", a później ceramiczną kolekcję, np. limitowany serwis obiadowy z cytatami piosenek. Dla „Wedla" – wystawę „Forma smaku". Współpraca z Tubądzinem, producentem płytek ceramicznych, otworzyła jej drogę do Mediolanu, a współpraca z Carpets and More – producentem dywanów – nie doszłaby do skutku, gdyby bratowa nie przekonała jej, że takiej propozycji nie można odrzucić. Powstała kolekcja, która pokazuje, że ilustracje Konopackiej równie dobrze odnajdują się na ścianach, jak też na wazonach i dywanach.

NA RAZIE NIE MAM PLANÓW...

– Największą wadą, a zarazem zaletą mojej siostry jest to, że nikt nie zrobi czegoś tak dobrze jak ona. Ma dokładnie to samo co nasz tata. Trudno jej odpuścić. To sprawia, że pewnie wszystko w jej życiu jest dopracowane, z drugiej generuje zmęczenie – mówi Mikołaj Konopacki.

– Zdarzyło się, że Malwina dzwoniła do mnie, że trzeba powtórzyć sesję, bo jednak nie podoba jej się rezultat – opowiada Natalia. – Tak, jest perfekcjonistką, ale jednocześnie, gdy piszę: „Nie mam do tego głowy, zajmę się tym jutro", ona to szanuje i rozumie.

– Mam znajomą, zresztą wybitną muzyczkę – opowiada artystka. – Ma słuch absolutny. Opowiadała mi kiedyś, że największą ulgę poczuła dopiero wtedy, kiedy pozwoliła sobie być... przeciętna. Kiedy przestała czuć, że musi być kimś wyjątkowym. Bardzo to rozumiem. Czasami też sobie myślę, że może wcale nie chcę być taka super. Ta presja bycia kimś wyjątkowym potrafi być naprawdę przytłaczająca. Na przykład dwa lata temu miałam bardzo intensywny rok. Z okazji dziesięciolecia marki zrobiłam wtedy dużą wystawę w Ogrodzie Botanicznym, cały zespół pracował na nią ciężko przez niemal rok. Pamiętam, że i tak chwilę po wystawie wszyscy pytali: „Co dalej? Jaki będzie następny pomysł?". A ja chciałam przez chwilę nie robić nic. I wtedy bardzo mocno poczułam, że sukces ma też swoją ciemniejszą stronę. Pojawia się presja. Staram się jej nie ulegać, ale ona istnieje i czasami wiąże się też z takim poczuciem niezrozumienia.

PRESJA BYCIA WYJĄTKOWĄ potrafi być naprawdę przytłaczająca. Staram się jej nie ulegać, ale ona istnieje.

Dziś Malwina stara się pracować tylko do 15. Potem spędza czas z Tesią i Anielką.

– Ale nie zawsze się to udaje. Czasem myślę sobie, że marzyłaby mi się druga Malwina Konopacka. Taka, która chodzi na eventy, udziela wywiadów i reprezentuje markę, a ja mogłabym w tym czasie spokojnie siedzieć w pracowni i robić swoje albo spędzać czas z rodziną – śmieje się, ale po chwili poważnieje. Przyznaje, że ta „druga zmiana" bywa znacznie bardziej męcząca niż sama praca twórcza.

– Czasami najchętniej zostałabym w domu lub pracowała w artystycznej samotni. Ale wiem też, że bez spotkań z ludźmi wiele rzeczy by się nie wydarzyło. ■

eprasa.pl 6309499551

ŚWIATŁA NA

BAASCH

ZAWÓD: **KOMPOZYTOR, WOKALISTA, PRODUCENT MUZYCZNY**
SKĄD POCHODZI: **WARSZAWA** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA, MADRYT**

POPULARNOŚĆ UWAŻA RACZEJ ZA KOSZT NIŻ NAGRODĘ, A O SWOICH UTWORACH MYŚLI JAK O DZIECIACH. Z NAJNOWSZEGO MOŻE BYĆ SZCZEGÓLNIE DUMNY – BAASCH, CZYLI BARTOSZ SCHMIDT, SKOMPONOWAŁ ŚWIETNĄ MUZYKĘ DO „LALKI" PAWŁA MAŚLONY.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY**
ZDJĘCIA: **ALEKSANDR PROWALIŃSKI**

PANI: Serial „Lalka" w reżyserii Pawła Maślony trafia właśnie na platformę Netflix. W jaki sposób zostałeś kompozytorem muzyki do tej produkcji?
BAASCH: Nie było telefonu z propozycją, ale było zaproszenie do konkursu. Kompozytorzy dostali te same sceny i każdy przygotował własną muzykę. Reżyserzy i producenci słuchali naszych propozycji, nie wiedząc, kto jest ich autorem. Nie oceniali nazwisk ani dorobku. Dopiero po wyborze poznali nazwisko twórcy. Bardzo podoba mi się ta zasada, bo wtedy naprawdę wygrywa muzyka.
Jak tworzy się ścieżkę dźwiękową do historii, którą wszyscy już znają?
Wiedziałem, że to nie będzie klasyczna ekranizacja, tylko reinterpretacja. Chciałem, żeby muzyka wyrastała z klasycznego brzmienia, a jednocześnie nie była przewidywalna. Eksperyment polegał na użyciu klasycznych instrumentów, ale znalezieniu języka, który będzie współczesny. I jeszcze jedna rzecz od początku była dla mnie ważna. Uważam, że każda wielka historia miłosna zasługuje na własny motyw muzyczny. Chciałem napisać temat, który będzie prowadził bohaterów przez cały serial. Taki, który może się zmieniać razem z nimi – raz być smutny, raz mroczny, raz czuły, a czasem nawet zabawny. To właśnie ten motyw powstał już na etapie konkursu – w dzień, może w dwa. Kiedy historia naprawdę mnie porusza, muzyka pojawia się bardzo szybko.
Wróciłeś do Prusa?
Nie chciałem komponować do wspomnienia lektury szkolnej, tylko do opowieści, którą miałem przed oczami. Pracowałem na gotowym montażu. Zazwyczaj zaczynamy od tekstu, a potem go interpretujemy. Tutaj najpierw była emocja obrazu, rytm scen, aktorzy, cisza między nimi. To wszystko budowało muzykę. Myślę, że gdybym zaczął od powieści, mógłbym za bardzo próbować być wobec niej „wierny", a chciałem być uczciwy wobec obrazu, który widzę.
W takim razie czym dla ciebie jest „Lalka" po tej pracy?
Historią o niespełnieniu, które nie przestaje być piękne. O pragnieniu, które jest silniejsze niż rzeczywistość. I o tym, że czasem to, czego najbardziej chcemy, nie jest tym, czego naprawdę potrzebujemy.
Czy zdarzyło się już, że ktoś nazwał cię geniuszem?
(śmiech) Niedawno rzeczywiście usłyszałem to od kogoś z ekipy „Lalki". Nie przywiązuję się do komplementów. Ten zawód bardzo szybko sprowadza człowieka na ziemię, bo każdy projekt zaczyna się od zera. Znowu trzeba szukać, próbować i udowodnić muzyką, że zasługuje się na

eprasa.pl 6309499551

BAASCH

czyli Bartosz Schmidt, kompozytor, producent, wokalista i autor tekstów, z wykształcenia psycholog. Wydał m.in. albumy „Corridors", „Grizzly Bear with a Million Eyes", nagrodzoną Fryderykiem „Noc" oraz dwuczęściowy projekt „IV!I/IV!II". Tworzy dla kina, seriali i teatru. Skomponował muzykę m.in. do „Płynących wieżowców", „Lipstick on the Glass", „Czarnej śmierci" oraz nowej ekranizacji Lalki.

eprasa.pl 6309499551

zaufanie. Wiem to, bo moja droga trwa już długo, pierwszą własną piosenkę napisałem, znając zaledwie dwa akordy. Miałem może 10 lat.

Co było w niej tak pilnego, że nie mogło poczekać na trzeci?

Ojczym pokazał mi dwa akordy, a ja od razu napisałem piosenkę o tym, że nie chce mi się iść do szkoły. Wtedy to był mój największy dramat. Dzisiaj widzę w tym coś więcej: od początku nie interesowało mnie wyłącznie granie cudzej muzyki. Chciałem opowiadać własne historie. Ogromne znaczenie miał dom, bardzo otwarty na wzruszenie sztuką, muzyką, ale też zwyczajnym życiem. Mama słuchała Gershwina, ojczym Beatlesów. Dorastałem między tymi światami w przekonaniu, że można się czymś zachwycić i nie trzeba wstydzić się emocji.

Niechęć do szkoły została tylko w piosence?

Byłem niezłym uczniem, tylko niezbyt często bywałem na lekcjach. *(śmiech)* Dosyć wcześnie odkryłem wagary, nie z buntu, raczej z ciekawości tego, co było poza klasą. Mieszkałem na Saskiej Kępie, więc włóczyłem się nad Wisłą. Jako siedmio- czy ośmiolatek wymyśliłem zabawę: wychodziłem z domu i szedłem przed siebie w jedną stronę, żeby sprawdzić, co tam jest. Nie było telefonów ani nawigacji, więc po kilku godzinach zastanawiałem się, czy odnajdę drogę powrotną. I właśnie to było najbardziej ekscytujące. Samotność nigdy nie oznaczała dla mnie braku ludzi. Była wolnością i rozmową ze sobą. Może dlatego tak dobrze czuję się dziś sam w studiu.

Kiedy zacząłeś naukę gry na instrumencie?

Któregoś dnia w naszym domu pojawiła się gitara. Potem poprosiłem o własną. Była czarna, akustyczna i wydawała mi się większa ode mnie. Nie rozstawałem się z nią. Później odkryłem elektronikę i poczułem, że otwiera się przede mną nowy świat. Elektronika opiera się na brzmieniu, a nie wyłącznie na melodii, brzmienie można lepić jak plastelinę. Prawdziwym przełomem był keyboard Roland z sekwencerem, który wygrałem na przeglądzie piosenki autorskiej w liceum. Ludzie radzili, żebym go sprzedał, bo był sporo wart, ale chciałem nauczyć się go obsługiwać. Wtedy zaczęło się świadome budowanie własnego języka muzycznego.

Nikt w domu nie pytał: „Muzyka muzyką, ale z czego będziesz żył?".

Miałem ogromne szczęście. Nikt nie próbował skierować mnie ku „prawdziwemu" zawodowi. Skończyłem psychologię, ale na studia szedłem już z przekonaniem, że chcę zajmować się muzyką. Dyplom był chyba bardziej sposobem na uspokojenie siebie niż planem na inne życie. Psychologia bardzo mi się jednak przydała. Uczy obserwować człowieka, rozumieć emocje i motywy. W twórczości to bezcenne. Po dyplomie wyjechałem do Brighton bez wyraźnego planu.

Czego wtedy szukałeś?

Chciałem chyba sprawdzić, czy potrafię żyć bez muzyki. Pracowałem w kawiarni i bardzo lubiłem tę zwyczajność. W piwnicy było miejsce, w którym wystarczyło zanucić jeden dźwięk, a całe pomieszczenie zaczynało rezonować. Zatrzymywałem się tam i słuchałem, jak nuta wraca do mnie od ścian. Trudno o bardziej wymowny obraz człowieka, który uważał, że wyjechał odpocząć od muzyki. Zacząłem znowu pisać teksty, kupiłem pierwszego Maca, uczyłem się produkcji. Do kawiarni przychodzili studenci pobliskiej szkoły muzycznej z gitarami przewieszonymi przez ramię. Obsługiwałem ich i myślałem: „Przecież powinienem być po tamtej stronie lady". Zacząłem jeździć do Londynu na lekcje śpiewu, godzinami chodziłem po plaży ze słuchawkami. Wtedy zrozumiałem, że nie tylko kocham muzykę. Po prostu nie umiem bez niej żyć. Wątpiłem czasem, czy można się z niej utrzymać, ale nigdy w to, że chcę ją robić.

Dla mnie „Lalka" to historia o niespełnieniu. **O PRAGNIENIU, KTÓRE JEST SILNIEJSZE NIŻ RZECZYWISTOŚĆ.**

Po powrocie od razu mogłeś z niej żyć?

Skąd. Zostałem copywriterem, później przeszedłem na freelancing. To dało mi coś cenniejszego niż etat: czas. Mogłem zarabiać i coraz więcej miejsca oddawać muzyce. Przez lata inwestujesz w ten zawód energię i pieniądze, nie mając gwarancji, że cokolwiek wróci. Ja jednak nie rozważałem innego scenariusza.

Czyli wybrałeś drogę, nie wiedząc, dokąd ona prowadzi. To wymaga odwagi.

Nie powiedziałbym, że się nie boję. Każda zmiana coś daje, ale też coś odbiera. Przeprowadzka, nowa praca, nowy pomysł na siebie wiążą się ze stratą. A jednak, kiedy się już wygodnie umoszczę w nowym „fotelu", po pewnym czasie znów czuję, że coś mnie woła. To trochę jak ze wspinaniem się na drzewo. Wchodzisz na gałąź i dopiero z niej widzisz następną. Z ziemi w ogóle jej nie dostrzeżesz. To, co brałeś za cel, okazuje się miejscem, z którego po raz pierwszy widzisz dalszą drogę. Tak było z Anglią i tak jest z Hiszpanią. Wołała mnie, zanim tam pojechałem. Wydawała mi się miejscem, w którym ludzie są bardziej tu i teraz. Zachwyca mnie ich życzliwość, łatwość bycia razem. Do Barcelony trafiłem jako 22-latek i od razu wiedziałem, że będę wracał. Od czterech lat mieszkam częściowo w Madrycie, choć nigdy tego nie planowałem. Czasem miasta wybierają człowieka, nie odwrotnie.

W płytach odsłaniasz się coraz bardziej, ale w wywiadach pilnujesz granicy.

Bo nie mam poczucia, że to ja powinienem stać w centrum. Najważniejsze jest to, co

eprasa.pl 6309499551

Fot. Aleksandr Prowaliński (2)

> Wydawało mi się, że powinienem mocniej zabiegać o uwagę. Później zrozumiałem, że to nie jestem ja. **POLUBIŁEM WŁASNĄ DROGĘ.**

wydarza się między muzyką a słuchaczem. Nie muszę objaśniać jej własnym życiem. Popularność jest dla mnie raczej ceną niż nagrodą. Oczywiście daje możliwość dalszego tworzenia, ale później pojawia się pytanie: ile siebie jesteś gotów oddać, żeby odbiorców było jeszcze więcej? Czy naprawdę trzeba wypełniać stadiony? A może wystarczy mniejsza sala i pewność, że nadal jesteś w zgodzie ze sobą?

Czy sukces zaczyna się tam, gdzie nie trzeba już zdradzać siebie?

Od kilkunastu lat utrzymuję się z muzyki, robię to, co kocham, rozwijam się i nie mam poczucia, że zdradziłem siebie. To jest sukces. Chcę też pozostać uczciwy wobec utworów. Myślę o nich trochę jak o dzieciach. Każdy kosztował mnie czas, uwagę i emocje. Skoro kiedyś zasłużył na miejsce na płycie, był ważny. Nie chcę się go później wypierać tylko dlatego, że zmieniła się moda. Ta potrzeba uczciwości dotyczy też ludzi. Źle znoszę cynizm, fałsz i nielojalność. Długo próbuję ratować relacje, ale kiedy wiem, że zrobiłem wszystko, odchodzę. Bez scen. Po prostu przestaję być obecny.

Praktycznie nie jesteś też obecny w mediach społecznościowych. Jak ma cię znaleźć Almodóvar?

(śmiech) Jeśli kiedyś zadzwoni reżyser, z którym zawsze chciałem pracować, to nie dlatego, że dobrze prowadzę Instagram. Zadzwoni, jeśli moja muzyka będzie mu do czegoś potrzebna. Wiem, że media społecznościowe są częścią zawodu, ale nie czuję potrzeby produkowania treści tylko po to, żeby algorytm o mnie pamiętał. Za sławą nie biegnę, ale biegnę za filmami, jakością i rzeczami, które naprawdę mają dla mnie znaczenie. Po „Płynących wieżowcach" Tomka Wasilewskiego byłem przekonany, że pojawią się kolejne propozycje. Przez kilka lat się nie pojawiły. Czekałem długo, ale nie przestałem o nich marzyć. Dzisiaj, kiedy piszę do filmów i seriali, wiem, że warto było.

Noc wraca w twoich utworach jak osobna bohaterka. Kiedy zrozumiałeś, że poświęciłeś jej całą płytę? Mam na myśli twój album z 2020 roku.

Kiedy położyłem teksty obok siebie, zobaczyłem, że opowiadają o nocy i pogoni za czymś, co obiecuje bliskość, a zostawia pustkę. Próbowałem wypełnić samotność nocą, nie wiedząc jeszcze, że o tym piszę. Płyta, o której mówisz, nazwała stan, jakiego sam nie potrafiłem nazwać. Nie chcę demonizować klubów, bo dla wielu ludzi, na przykład dla społeczności queerowej, są miejscem wspólnoty i bezpieczeństwa. Ja po prostu szukałem tam czegoś, czego nie dało się znaleźć. Szedłem przez noc z tą samą ciekawością, z którą jako dziecko szedłem przez miasto. Aż ta ciekawość się nasyciła. Są doświadczenia, których nie da się poznać z książek. Trzeba przez nie przejść.

Dzisiaj bliżej ci do poranka niż do nocy? I nie pytam tylko o porę dnia.

Kiedyś żyłem nocą, dziś najlepiej pracuję rano. Miasto jeszcze śpi, nikt niczego ode mnie nie chce, a ja w studiu lepiej słyszę, szybciej podejmuję decyzje. Żeby tak pracować, muszę być wypoczęty i uważny. Bardzo zestarzał się mit artysty wyniszczonego, chimerycznego, tworzącego w rozpaczy. Ja myślę odwrotnie. Trzeba żyć, doświadczać, czasem zbłądzić, bo bez tego nie ma o czym opowiadać. Ale kiedy siadam do pracy, chcę być w najlepszej formie. Sztuka nie potrzebuje cierpienia. Potrzebuje przeżytego życia.

Skoro dbanie o siebie stało się częścią pracy, zmieniło też sposób, w jaki przeżywasz emocje?

Oczywiście: się złoszczę, ale kiedy emocje opadają, często myślę: „Naprawdę było warto aż tak?". Złość wyznacza granice, jednak sama rzadko prowadzi do dobrego rozwiązania. Kilka oddechów, krok w tył i rozmowa zwykle są skuteczniejsze. Ktoś z branży powiedział kiedyś: „Z twoim dorobkiem powinieneś być bardziej bezwzględny". Zrozumiałem, że nie chcę taki być. Mogę być stanowczy, nie budując pozycji na strachu. Pamiętam muzyka, który po koncercie zszedł ze sceny autentycznie rozczarowany, bo wiedział, że mógł zagrać lepiej. Nie bał się mojej reakcji. Sam czuł odpowiedzialność za to, co robimy. Właśnie na takich relacjach mi zależy. Nauczyłem się też większej łagodności wobec siebie i tego, że nie muszę ratować wszystkich.

Z czym w samym sobie najdłużej walczyłeś?

Z potrzebą, żeby moja droga wyglądała tak jak droga innych ludzi z branży. Wydawało mi się, że powinienem mocniej zabiegać o uwagę. Dopiero później zrozumiałem, że to nie jestem ja. Polubiłem własną drogę, także jej chaos. Zdarza mi się pomylić datę, czegoś zapomnieć, wrócić do domu po jedną rzecz i zapomnieć drugiej. Kiedyś traktowałem to jak osobistą porażkę. Dziś już nie. Co ciekawe, chaos kończy się, kiedy siadam do pracy. W studiu wszystko znajduje swoje miejsce.

Co najbardziej w sobie cenisz?

To, że potrafię spojrzeć sobie w oczy. Nie dlatego, że uważam się za idealnego, ale dlatego, że staram się być wobec siebie uczciwy. Lubię też swój wewnętrzny świat, dobrze mi się w nim mieszka, ale dzięki związkom pamiętam, że poza Baaschem jest jeszcze Bartek. Gdybym był sam, muzyka zajęłaby całą dostępną przestrzeń. Związek przypomina mi, że istnieje również życie poza studiem. ■

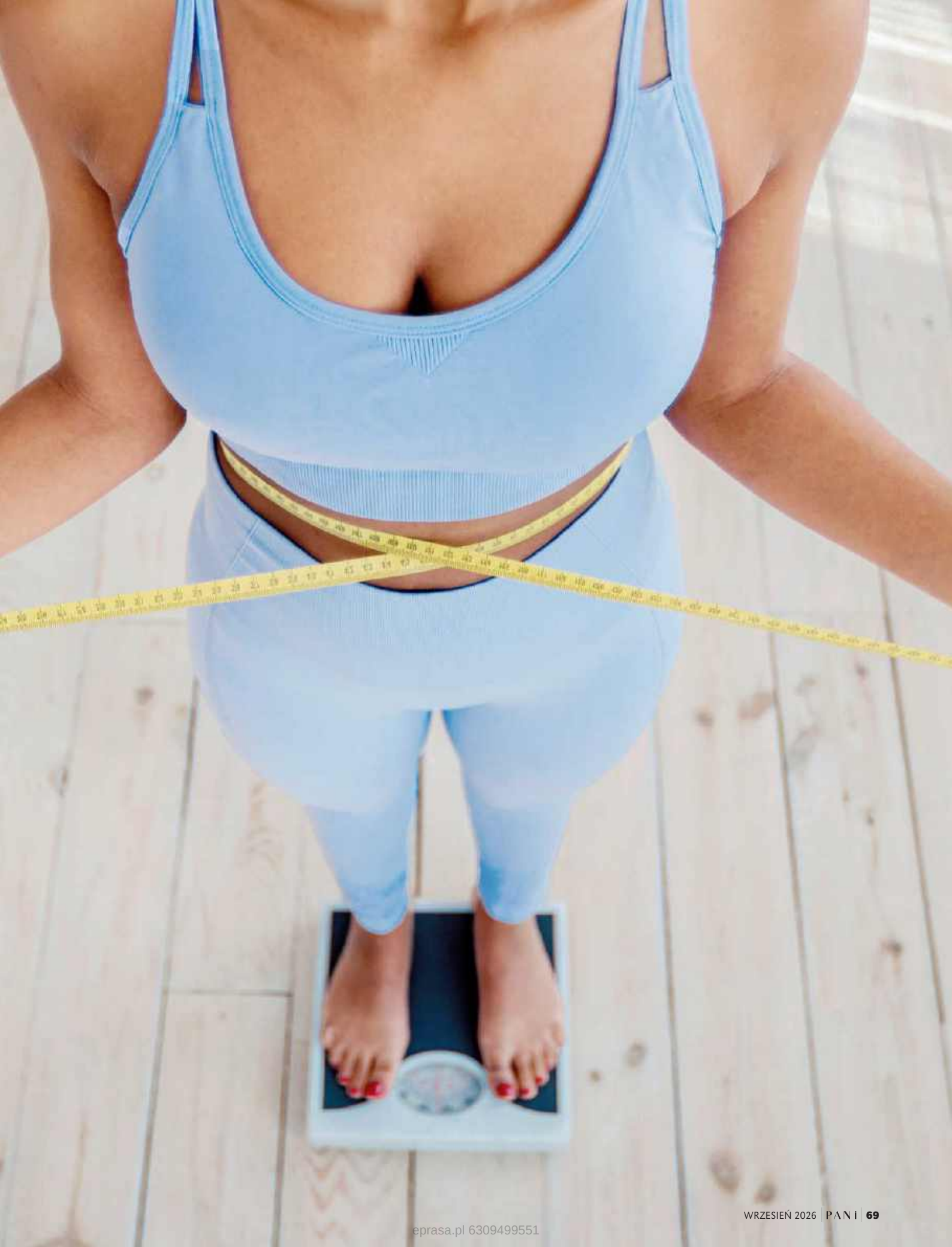
eprasa.pl 6309499551

Nowa generacja leków zmieniła myślenie o otyłości i dała wielu osobom szansę na zdrowie. Jednak niektórzy uważają, że to droga na skróty do wymarzonej sylwetki i sposób na pozbycie się kilku kilogramów. Kto naprawdę powinien stosować analogi GLP-1?

TEKST: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**

REWOLUCJA *analogowa*

eprasa.pl 6309499551



eprasa.pl 6309499551

Spotykam na ulicy przyjaciółkę Asię. Wygląda olśniewająco. Miała nadwagę, dziś zachwyca figurą i promienieje. – Zgubiłam 15 kilo dzięki nowemu lekarstwu – przyznaje. – Czuję się dużo lepiej, poprawiły się wyniki badań krwi, nie mam problemów z nadciśnieniem. Kuzyn też stosuje Semaglutyd, przez rok stracił 20 kilo. Zaczął regularnie chodzić na basen, mało je. Cieszy się, bo pracuje w jednej ze stacji telewizyjnych, gdzie dobra prezencja m=a duże znaczenie. Dostał do prowadzenia nowy program. Ale słyszę też, że ktoś przeszedł na terapię analogami GLP-1 i po dwóch tygodniach rzucił. Doskwierały mu objawy uboczne ze strony układu pokarmowego, trudno mu było rozstać się z wieczornymi przekąskami, kieliszkiem wina.

Nowa generacja leków na otyłość i cukrzycę, potocznie zwanych analogami GLP-1, zyskała sławę dzięki zdolności do wspomagania utraty masy ciała. Szacuje się, że w 2020 roku leki te stosowało około czterech milionów osób na świecie, dziś aż 30 milionów. Tylko w 2025 przyniosły firmom farmaceutycznym dochody przekraczające 39 miliardów dolarów. Naukowcy opracowali je, aby leczyły pacjentów z cukrzycą typu 2. Substancje czynne to semaglutyd, tirzepatyd, a także liraglutyd, które naśladują naturalne hormony jelitowe odpowiedzialne za kontrolę apetytu i poziomu cukru we krwi. Są odpowiednikami hormonów GLP-1/GIP które wydzielane są w jelitach, gdy coś zjemy. Działają w ośrodkowym układzie nerwowym, regulując łaknienie, łączą się z receptorami komórek trzustki i regulują wydzielanie insuliny, a także spowalniają opróżnianie żołądka. Pomagają radykalnie obniżyć masę ciała, chronią serce i nerki, wciąż badany jest ich pozytywny wpływ na leczenie uzależnień i płodność. Światowa Organizacja Zdrowia w grudniu 2025 r. wydała wytyczne dotyczące stosowania leków GLP-1 w leczeniu otyłości, rekomendując warunkowo Liraglutyd, Semaglutyd i Tirzepatyd jako opcję długoterminowego leczenia otyłości u dorosłych. Towarzystwa naukowe, takie jak European Association for the Study of Obesity oraz American College of Physicians, są nawet bardziej entuzjastyczne – wskazują Semaglutyd i Tirzepatyd jako leki pierwszego wyboru w farmakoterapii otyłości oraz cukrzycy typu 2.

Analogi GLP-1 są skuteczną bronią przeciw epidemii otyłości. Jednak jak każdy lek mają skutki uboczne, ich wadą jest też wysoka cena. To w ocenie NGO-sów ogranicza dostęp do leczenia i grozi pogłębianiem nierówności zdrowotnych. Ich popularność sprawiła też, że na świecie rośnie rynek podróbek.

NAJLEPSZE WCIĄŻ PRZEDE MNĄ

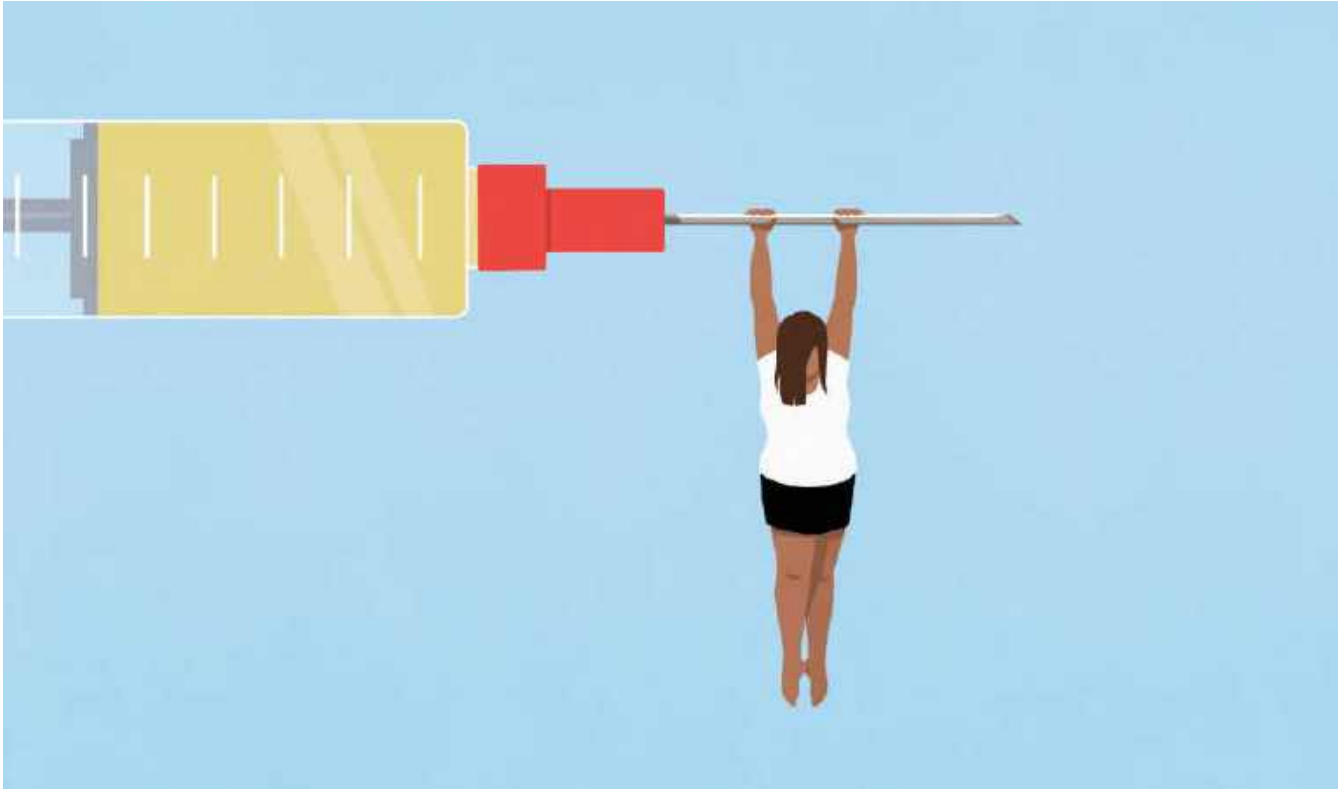
– Decyzja o wzięciu leku dojrzewała we mnie długo, ale ostatecznym impulsem były problemy ze zdrowiem – opowiada Anna, właścicielka firmy księgowej. – Mam insulinooporność i przez całe lata zmagałam się z nadwagą. Próbowałam diet, ćwiczeń, chudłam, a potem znów tyłam. Od roku spędzam więcej czasu z rodzicami, bo ich zdrowie bardzo się pogorszyło. Ta opieka i widok sąsiadki, kobiety kilka lat starszej ode mnie, która przez otyłość przestała wychodzić z domu, przeraziły mnie. Zaczęłam zauważać, jak kluczowa jest sprawność, a ja prawie umierałam przy wejściu po schodach do mieszkania na czwartym piętrze. Brakowało mi tchu, miałam mroczki przed oczami. Nie mogłam dorównać kroku aktywnemu mężowi. Było mi wstyd, że moja waga tak mnie ogranicza, w pewnym momencie dobiłam do setki. Praca z domu i napady kompulsywnego jedzenia tylko pogarszały sprawę. W lutym skończyłam 50 lat i uznałam, że to ostatni dzwonek.

W przypadku Anny terapia nie była kaprysem, ale walką o przetrwanie. Anna poszła do lekarza rodzinnego, zrobiła badania i dostała receptę na Tirzepatyd. Po czterech miesiącach jest o 17 kilogramów lżejsza i czuje się, jakby odzyskała życie. – Z bijącym sercem pierwszy raz odmierzyłam dawkę i wstrzyknęłam podskórnie w brzuch (lek najczęściej podaje się za pomocą cienkich igieł i automatycznych wstrzykiwaczy). Spodziewałam się wielu skutków ubocznych. Skończyło się tylko na krótkim osłabieniu, za to po prostu odcięło mnie od jedzenia. Pierwszy raz od lat poczułam lekkość w głowie, potem w ciele. Dziś jem świadomie, stawiając na warzywa i białko, moim hitem są serki wiejskie. Po dwóch posiłkach dziennie czuję sytość, o której wcześniej mogłam tylko pomarzyć. Wróciła sprawczość, nawet jeśli czuję lekki głód, potrafię nad nim zapanować. Największą zmianą jest to, że odzyskałam kontrolę nad sobą. Kiedyś, gdy byłam zestresowana, podjadanie było pierwszą reakcją, dziś potrafię rozpoznać ten moment i świadomie powiedzieć: „Nie, to stres, a nie głód". Dopiero teraz widzę, jak byłam „zapakowana" w ciężkie ciało. Nie mogłam zrobić skłonu, dosięgnąć własnych stóp. Do tego doszedł wstyd, przestałam wychodzić do ludzi. Choć według tabel wciąż mam nadwagę, czuję się innym człowiekiem. Mam energię, aby iść na spacer i cieszyć się każdym dniem bez zadyszki. Zaczęłam ćwiczyć w domu i znów lubię swoje ciało. Mieszczę się w stare sukienki, stałam się odważniejsza, bardziej pewna siebie. Syn mówi: „Mamo, jak ty super wyglądasz!". Przestałam myśleć, że wszystko, co najlepsze, jest już za mną. Pierwszy raz od dawna dbam o siebie z miłości, a nie z nienawiści do swojego odbicia w lustrze. To uczucie lekkości jest niewiarygodne i warte wysokiej ceny, którą płacę miesięcznie za lek.

OSOBY OTYŁE SĄ CIĄGLE GŁODNE, BO MAJĄ ZABURZENIA REGULACJI ŁAKNIENIA.

– Choroba otyłościowa wiąże się z zaburzeniami regulacji łaknienia, odczuwania głodu, sytości i apetytu, nad którymi pacjenci nie mają świadomej kontroli – tłumaczy profesor Karolina Kłoda, specjalistka medycyny rodzinnej, wiceprezeska Polskiego Towarzy-

eprasa.pl 6309499551



stwa Leczenia Otyłości. – To mechanizmy biologiczne, pozostające poza siłą woli, dlatego wsparcie farmakoterapią może być niezwykle pomocne. Analogi GLP-1 pozwalają wyciszyć natrętne myśli o jedzeniu, zmniejszyć ciągłe uczucie głodu, przywrócić odczuwanie sytości. Większa kontrola nad łaknieniem ułatwia wprowadzanie trwałych zmian w stylu życia, w tym w sposobie odżywiania. Ale farmakoterapia to narzędzie wspierające leczenie, a nie droga na skróty czy sposób na łatwe schudnięcie.

Profesor tłumaczy, że wskazania do przyjmowania analogów GLP-1 są jasno określone. Mogą być stosowane u osób z BMI wynoszącym co najmniej 27 kg/m^2, jeśli współwystępuje przynajmniej jedno powikłanie związane z nadmierną masą ciała, jak np. stan przedcukrzycowy, cukrzyca typu 2, nadciśnienie tętnicze, wysoki cholesterol. Natomiast u osób z BMI równym lub wyższym niż 30 kg/m^2, czyli z rozpoznaną chorobą otyłościową, farmakoterapia może być wdrożona nawet wtedy, gdy nie występują jeszcze powikłania.

– Decyzja o rozpoczęciu terapii zawsze powinna być podejmowana indywidualnie po ocenie stanu zdrowia pacjenta – dodaje Karolina Kłoda. – Jeśli próby zmiany stylu życia nie przyniosły rezultatów, a pacjent spełnia kryteria kwalifikacji, farmakoterapia może zostać włączona od razu. U osób, które wcześniej nie podejmowały takich prób i nie należą do grupy wysokiego ryzyka sercowo-naczyniowego ani nie mają zaawansowanej otyłości, zaczyna się od postępowania niefarmakologicznego, czyli właściwego sposobu odżywiania się, regularnej aktywności fizycznej, odpowiedniej ilości snu, oceny poziomu stresu i stanu psychicznego. Farmakoterapia nie zastępuje tych działań, lecz stanowi uzupełnienie, zwiększając szanse na skuteczne i trwałe leczenie choroby otyłościowej. Nowoczesne leki stosowane w leczeniu otyłości nie są przeznaczone dla wszystkich. To nie są preparaty dla osób, które chcą schudnąć wyłącznie ze względów estetycznych i nie spełniają kryteriów medycznych – podkreśla profesor.

ANALOGI GLP-1 TO LEKI NA OTYŁOŚĆ. NIE DLA KAŻDEGO, KTO CHCE SCHUDNĄĆ.

ZMIANA RELACJI Z JEDZENIEM

– Przez większość życia wydawało mi się, że to ja jestem winna swojej otyłości – przyznaje Elżbieta Brzozowska, wiceprezeska Fundacji Zdrowie i Edukacja Ad Meritum, szefowa agencji ExpertPR. – Słyszałam to samo co tysiące osób: „weź się w garść", „mniej jedz". Próbowałam diet, suplementów, leków, ale dopadał mnie efekt jo-jo. Moja waga przekroczyła 120 kilogramów. Dopiero kiedy zaczęłam rozumieć, że otyłość jest chorobą, a nie efektem słabego charakteru, wszystko zaczęło się układać. Jesteśmy odpowiedzialni za swoje zdrowie, ale tak jak przy nadciśnieniu czy cukrzycy potrzebujemy leczenia. Z otyłością przez lata było odwrotnie, oczekiwano, że człowiek sam sobie poradzi, zaciskając zęby i żyjąc w nieustannej walce z własnym organizmem. Siedem lat temu przeszłam operację bariatryczną. To uratowało mi zdrowie, ale po kilku latach zauważyłam, że waga zaczyna wracać. Zgłosiłam się do lekarza, wykonałam badania i od dwóch lat przyjmuję analogi GLP- 1 i GIP, pozostając na najniższej dawce. Dzięki temu utrzymuję

eprasa.pl 6309499551

prawidłową glikemię i ważę 68 kg. Osoby chorujące na otyłość często mówią o tzw. food noise – nieustannym myśleniu o jedzeniu. Kiedy szum znika, odzyskuje się ogromną ilość energii i przestrzeni na życie. Dla mnie leczenie to też dbanie o sen, bo wiem, że już dwie nieprzespane noce potrafią znacząco zwiększyć apetyt. Nawadniam się, pilnuję podaży białka i wiem, jak ważne jest utrzymanie masy mięśniowej poprzez aktywność fizyczną. Lek pomaga, ale nie wykona za nas całej pracy. Zrezygnowałam też całkowicie z alkoholu, bo tego nie potrzebuję.

Elżbieta dodaje, że ogromną rolę odegrała psychoterapia i grupa wsparcia. Przez lata pracowała z psycholożką, a dziś regularnie spotyka się z osobami, które leczą się na otyłość. Badania pokazują, że takie wsparcie znacząco zmniejsza ryzyko jej nawrotu. Nie zgadza się też z narracją, że leczenie otyłości dotyczy wyłącznie zdrowia, a wygląd nie ma znaczenia. Jeśli lepiej się czujemy we własnym ciele i mamy więcej energii, przekłada się to na zdrowie psychiczne. To nie cudowne środki na odchudzanie czy modny trend, ale element leczenia przewlekłej choroby.

– Jednym z najczęstszych błędów jest przekonanie, że osoby z otyłością po prostu jedzą za dużo – mówi Agnieszka Węgiel, psycholożka, zajmująca się psychologią zdrowia. –W praktyce gabinetów psychodietetycznych obraz wygląda często zupełnie inaczej. Wielu pacjentów przez cały dzień spożywa niewielkie ilości jedzenia, lekkie śniadanie, sałatkę na lunch, zupę na obiad. Ich dieta, której celem jest oczywiście zapanowanie nad wagą, wydaje się zdrowa, ale jest bardzo restrykcyjna, a deficyt zbyt duży – przez to dostarcza zaledwie części energii potrzebnej organizmowi. Wieczorem pojawia się silny głód i dochodzi do objadania się, ale to nie brak silnej woli. Organizm przez cały dzień funkcjonował w dużym deficycie energetycznym i wieczorem mózg domaga się uzupełnienia energii. To fizjologia, a nie słabość charakteru. Dlatego skuteczne leczenie otyłości nie polega na coraz większym ograniczaniu kalorii, lecz na regularnym, odpowiednio zbilansowanym odżywianiu przez cały dzień. Równie ważne jest zrozumienie funkcji, jaką jedzenie pełni w naszym życiu. Dla wielu z nas nie służy ono wyłącznie zaspokojeniu głodu, staje się nagrodą po ciężkim dniu, sposobem na rozładowanie stresu, pocieszeniem. Bardzo często słyszę od pacjentów, że jedzenie jest ich jedyną przyjemnością. To smutne, jeśli jedyną rzeczą, która poprawia nastrój, jest paczka chipsów. Oznacza to, że w życiu brakuje innych sposobów zaspokajania potrzeb i regulowania emocji. Dlatego leczenie otyłości coraz częściej obejmuje nie tylko dietetyka i lekarza, ale też psychologa lub psychoterapeutę. Celem jest zmiana relacji z jedzeniem, a nie wyłącznie redukcja masy ciała – tłumaczy ekspertka i dodaje: – To nie oznacza rezygnacji ze wszystkiego, można być zdrowym smakoszem. Jedzenie powinno smakować i sprawiać przyjemność. Problem pojawia się wtedy, gdy przez cały tydzień żyjemy na restrykcyjnej diecie, a w weekend nadrabiamy wszystkie ograniczenia. Ulubione ciasto czy kolacja z przyjaciółmi nie są problemem, jeśli na co dzień sposób odżywiania jest zrównoważony.

DLA WIELU OSÓB JEDZENIE TO JEDYNA PRZYJEMNOŚĆ I SPOSÓB NA STRES.

TU NIE CHODZI O ROZMIAR UBRAŃ

Media społecznościowe pełne są relacji influencerów, którzy sięgają po leki, aby uzyskać szczupłą sylwetkę. Takie wykorzystywanie analogów GLP-1 zaciera granicę między leczeniem

Fot. Prostock-studio/Adobe Stock, Malte Mueller/Getty Images, BlackSalmon/Getty Images

eprasa.pl 6309499551

choroby a realizacją estetycznych oczekiwań. – Już samo określenie „leki na odchudzanie" jest szkodliwe – mówi Agnieszka Węgiel. – Sugeruje, że są dla każdego, kto chciałby schudnąć kilka kilogramów, a to są leki do leczenia otyłości. To rozróżnienie ma znaczenie nie tylko językowe. Dziś wraca trochę myślenie z lat 90., że najważniejsze jest bycie jak najszczuplejszym. A leczenie otyłości nie ma nic wspólnego z modą na szczupłość, chodzi o zdrowie, a nie o rozmiar ubrań!

Tymczasem instagramowe historie o metamorfozach sylwetki cieszą się ogromnym zainteresowaniem. Tym bardziej że te przemiany są często ekspresowe. Trzeba jednak pamiętać, że ci wyznaczający nowe standardy to osoby uprzywilejowane, które mają pieniądze na leki, dostęp do najlepszej jakości żywności i wsparcie ze strony specjalistów.

Rozmowy o analogach GLP-1 mogą przyczyniać się do uznania bardzo szczupłej sylwetki za ideał. A przecież przez ostatnią dekadę ruchy promujące różnorodność i samoakceptację kwestionowały sztywne standardy piękna i zachęcały do szerszego spojrzenia na kwestię atrakcyjności. – Dla osób z historią zaburzeń odżywiania, problemów z obrazem ciała, niską samooceną takie komunikaty kulturowe mogą być szczególnie trudne– mówi Agnieszka Węgiel. – Samo przyjmowanie leków nie rozwiązuje problemu, dziś wiadomo, że otyłość bardzo często współwystępuje z zaburzeniami psychicznymi. Ponad połowa osób chorujących doświadcza lub doświadczała m.in. depresji, zaburzeń lękowych, zaburzeń odżywiania. Dla wielu jedzenie pełni funkcję regulowania emocji, radzenia sobie ze stresem czy samotnością. Jeżeli nie zajmiemy się tym, dlaczego pacjent je w określony sposób, do czego używa jedzenia, samo leczenie może nie być skuteczne. Leki pomagają ograniczyć apetyt, ale nie rozwiązują problemów psychicznych, które często stoją za chorobą.

Jednym z największych wyzwań pozostaje dostępność, bo w Polsce nowoczesne leki przeciw otyłości są pełnopłatne (jedynie Semaglutyd jest refundowany tylko dla cukrzycy typu 2). To stanowi barierę dla wielu pacjentów– miesięczna kuracja kosztuje od 400 do 2000 zł. W niektórych krajach, m.in. w Wielkiej Brytanii, rozpoczęto już refundację tych terapii, uznając, że leczenie otyłości obniża koszty ochrony zdrowia w dłuższej perspektywie.

WAKACJE OD LEKÓW?

Joanna, 33-letnia menedżerka, jest szczupła i nie ma problemów zdrowotnych. – Schudłam pięć kilo i odstawiam pena (wstrzykiwacz leku – przyp. red.) – deklaruje. – Na wakacjach będę jeść churrosy i pić sangrię. Do odchudzania wrócę może jesienią.

Jej koleżanka z pracy, 28-letnia Roxi, odpowiada: – A ja właśnie zaczynam kurację. Ale jak pojawi się „ozempicowa" twarz (zmiany w wyglądzie twarzy, które mogą wystąpić u osób szybko tracących na wadze – przyp. red.), to też odstawię.

Eksperci podkreślają, że jednym z największych problemów jest sposób, w jaki wielu pacjentów podchodzi do analogów GLP-1. Najczęstszym błędem jest przerywanie terapii na własną rękę często po to, żeby „normalnie" jeść czy pić alkohol podczas urlopu. Agnieszka Węgiel porównuje to do sytuacji, w której osoba z astmą odstawia inhalator albo pacjent z nadciśnieniem rezygnuje z leków na czas wakacji. Nagłe przerwanie leczenia prowadzi nie tylko do powrotu silnego apetytu, ale także do zaburzenia mechanizmów regulujących metabolizm. Po kilku tygodniach niekontrolowanego jedzenia bardzo łatwo dochodzi do efektu jo-jo i nawrotu choroby otyłościowej.

Ponieważ otyłość jest chorobą przewlekłą, u wielu osób terapia GLP-1 ma charakter długoterminowy. Zaburzenia regulacji łaknienia utrzymują się nawet po redukcji masy ciała, dlatego nagłe odstawienie leku najczęściej prowadzi do przyrostu masy ciała. – Celem leczenia nie powinno być jak najszybsze zakończenie kuracji, lecz znalezienie takiej dawki, która skutecznie kontroluje łaknienie i pozwala utrzymać osiągnięte efekty zdrowotne – mówi prof. Karolina Kłoda.– Skuteczność terapii ocenia się nie tylko liczbą kilogramów, ale przede wszystkim poprawą chorób towarzyszących otyłości: stanu przedcukrzycowego, cukrzycy, nadciśnienia, zaburzeń lipidowych. Często pojawiają się obawy dotyczące utraty masy mięśniowej. Nie jest to bezpośredni skutek działania leku, lecz konsekwencja nadmiernego ograniczenia kalorii, w tym zbyt małej podaży białka i braku aktywności fizycznej. Podobnie wygląda kwestia zapalenia trzustki, osoby z otyłością i cukrzycą należą do grupy podwyższonego ryzyka tej choroby bez związku ze stosowaniem leków GLP-1. Zapalenie trzustki jest też związane ze spożyciem alkoholu. Choć u części pacjentów obserwuje się zmniejszenie ochoty na alkohol, nie jest to regułą, a warto też pamiętać, że jego wpływ na zdrowie i masę ciała jest niekorzystny.

Pacjenci, którzy piją alkohol podczas terapii lekami z grupy GLP-1/GIP, narażają się na nasilenie ewentualnych skutków ubocznych, takich jak mdłości i wymioty. Picie alkoholu zwiększa też ryzyko wahań cukru we krwi. Ale co ciekawe, niektóre badania wskazują, że stosowanie analogów GLP-1 może pomóc w walce z chorobą alkoholową, a także z uzależnieniem od nikotyny, opioidów, kokainy i konopi, bo GLP-1 wpływa nie tylko na apetyt, ale też na układ nagrody w mózgu. Zmniejsza więc ochotę na używki. Mamy również obiecujące wyniki badań nad wpływem analogów GLP-1 na choroby serca i nerek. Kto wie, może faktycznie czeka nas wielka rewolucja analogowa? Na razie pamiętajmy, by zawsze stosować GLP-1 tylko pod kontrolą lekarską. ■

PRZERYWANIE TERAPII NA WŁASNĄ RĘKĘ PROWADZI DO EFEKTU JO-JO.

eprasa.pl 6309499551

NIEZAPOMNIANA

Stanisława *Celińska*

WSZECHSTRONNĄ AKTORKĘ I WOKALISTKĘ WSPOMINA AUTORKA JEJ BIOGRAFII.

Anioł i HEROD

„W każdej chwili możesz zacząć nowe życie", powtarzała Stanisława Celińska, wybitna aktorka filmowa, teatralna, pieśniarka. Nie znosiła fałszu, a na scenie szukała pierwiastka boskiego. O jej zmaganiach z demonami przeszłości i o miłości do ludzi rozmawiamy z jej biografką, Karoliną Prewęcką.

ROZMAWIA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**

eprasa.pl 6309499551

Z Danielem Olbrychskim w „Pannach z Wilka" Andrzeja Wajdy (1979)

PANI: Gdy pisałaś biografię Stanisławy Celińskiej, połączyła was przyjacielska relacja. Kiedy aktorka stała się dla ciebie Stasią?

KAROLINA PREWĘCKA: Szybko, bo już podczas trzeciego spotkania zaproponowała mi przejście na ty. Gdy po raz pierwszy powiedziałam: „Stasiu", towarzyszyło mi wielkie wzruszenie. Przez przyjaciół była nazywana też Stachą, Stasieńką, Stanisławem.

Pracowałyście nad książką dwa lata. Jak to wyglądało?

Była perfekcjonistką, każdy napisany przeze mnie fragment czytałyśmy na głos. Była wyczulona na rytm języka, kolejność słów, melodię. Potrafiła zatrzymać się przy jednym zdaniu i zastanawiać, czy tak chce o sobie opowiedzieć. Była wymagająca, ale dzięki temu książka stała się jej głosem.

Pozostawałyście w bliskim kontakcie do samego końca, jej odejście przyszło tak nagle...

To był szok, Stasia miała niezdiagnozowanego tętniaka. Gdy rozmawiałyśmy przez telefon dzień wcześniej, bo miała 79. urodziny, brzmiała tak radośnie. Miała tyle planów, bo właśnie wróciła na scenę po ciężkiej operacji kręgosłupa i dłuższej przerwie. Zdążyła dać kilka wspaniałych koncertów w Stodole, w Białymstoku, w Gdańsku. Opowiadała, ile miłości dostała od ludzi i ile może jeszcze dać. To było nasze ostatnie „usłyszenie się". Przez kilkanaście dni, gdy leżała w szpitalu, była już nieświadoma.

O czym jeszcze rozmawiałyście?

Także o bardzo ważnej dla niej, wręcz misyjnej sprawie wychodzenia z uzależnień. Od lat tworzyliśmy „trójkąt wsparcia" z wybitnym terapeutą doktorem Bohdanem Woronowiczem. Kiedy Stasia lata temu opowiadała mi o swoim nałogu, jedyne nazwisko specjalisty, jakie wymieniła, to był właśnie dr Woronowicz. Wtedy nie udało jej się do niego dostać. Gdy sama poznałam doktora, myślałam, jak ich połączyć.

Czy to się udało?

Tak, doskonale się porozumieli. Niedawno doktor wydawał książeczkę o tym, jak bliscy mogą pomagać uzależnionym. Wymarzył sobie, aby to właśnie Stasia napisała słowo wstępne. Zależało mu także na jej odręcznym podpisie pod tym tekstem. Podczas naszej ostatniej rozmowy prosiła, abym dostarczyła jej książeczkę do Teatru Ateneum. Zaniosłam ją do rąk jej bliskiej przyjaciółki Joanny Trzcińskiej. Joasia odebrała przesyłkę i dokładnie tego samego dnia stało się to nieszczęście. Ten autograf był właściwie jej ostatnim podpisem. Stasia nie zdążyła już nawet przeczytać swojego wstępu w wydrukowanej książce. Zostało po niej to dzieło i niespożyta troska o ludzi na zakręcie.

BARDZO STARANNIE PRZYGOTOWYWAŁA ROLE. BUDOWAŁA ŻYCIORYSY BOHATERÓW, ANALIZOWAŁA ICH LĘKI I MARZENIA.

W wywiadach i rozmowach często podkreślała, że jej trzeźwość to cud. Jak uratowała się z nałogu?

„Zostało mi to odjęte pewnego dnia po wielu modlitwach i błaganiach", mówiła. Dr Woronowicz podkreślał jej niesamowitą walkę, ale ona wskazywała na wątek błogosławieństwa i wiary w Boga. Była niezwykle zdyscyplinowana i konsekwentna. Przestrzegała zasady HALT – nigdy nie mogła być zbyt głodna, zła, samotna, zmęczona, bo wiedziała, że „bestia nie śpi". Kiedyś przyszłam do niej w karnawale z pączkami. Okazało się, że w ich nadziei był ajerkoniak – Stasia tylko spojrzała wymownie. Nie używała nawet perfum na bazie alkoholu, unikała kropli żołądkowych, nerwosolu. Wymazała alkohol ze swojego życia całkowicie, choć żyła w świecie artystycznym, gdzie pokusy były wszędzie.

Serial „Alternatywy 4" przyniósł jej dużą popularność. Na zdjęciu z Wojciechem Pokorą

I ponownie z Danielem Olbrychskim u Wajdy – „Krajobraz po bitwie", 1970

Jak mówiła o uzależnieniu?

Z wielką szczerością. Dzieliła się własną historią, mówiąc także o swoich słabościach, upadkach i nadziejach. Nigdy niczego nie upiększała i pomagała osobom zmagającym się z uzależnieniem. Doskonale rozumiała ich lęk, wstyd i samotność. Wiedziała, jak ważna jest nadzieja, bo sama

eprasa.pl 6309499551

Jako Lusia w „Nie ma róży bez ognia"

STANISŁAWA CELIŃSKA

Urodziła się w 1947 r., skończyła warszawską PWST. Zadebiutowała u Andrzeja Wajdy w „Krajobrazie po bitwie" (1970). Rozpoznawalność zdobyła dzięki serialowi „Alternatywy 4" Stanisława Barei, a także 60 rolom w Teatrze Telewizji. Do jej najwybitniejszych osiągnięć należy główna rola w dramacie Sarah Kane „Oczyszczeni" w reżyserii Krzysztofa Warlikowskiego. Jako piosenkarka zadebiutowała w 1969 r. na Festiwalu Piosenki w Opolu i zdobyła nagrodę za „Ptakom podobni". Jednak karierę muzyczną zaczęła 40 lat później wraz z wydaniem w 2009 r. singla „Atramentowa rumba". Otrzymała m.in. Nagrodę Publiczności im. Karola Musioła na festiwalu w Opolu (2020) za utwór „Niech minie złość" i Orły za najlepsze drugoplanowe role kobiece w „Pieniądze to nie wszystko" (2001) i „Joannie" (2010).

po latach uzależnienia, cierpienia i zagubienia odkryła świat na nowo. Była przekonana, że człowiek może się odrodzić nawet po najtrudniejszych doświadczeniach i zacząć od początku.

W ostatnich piosenkach, do których pisała teksty, wyczuwa się spokój i pogodzenie z tym, co nieuchronne.

Stasia nie bała się śmierci. Mówiła, że to przejście na tę niebieską drogę. Przy ogromnej wierze miała poczucie świętego obcowania z bliskimi, którzy już odeszli. Martwiła się tylko o to, by wszystko załatwić i aby jej dzieciom było dobrze, i aby ktoś zaopiekował się jej ukochanymi psami. Dziś jej suczki Mela i Bajka są z Joanną.

Pierwsze lata życia spędziła na warszawskiej Pradze. Jak wyglądało jej dzieciństwo?

Było bardzo trudne. Urodziła się w powojennej Warszawie naznaczonej biedą i walką o przetrwanie. Sama wspominała, że bywała zabiedzona, zawszona, niedopieszczona, często brakowało jej poczucia bezpieczeństwa. Jej mama, skrzypaczka, tuż po wojnie grywała na ulicach Warszawy, żeby zarobić na życie. Ojciec był niezwykle utalentowanym pianistą. Zmarł bardzo wcześnie, gdy Stasia miała zaledwie trzy lata.

Kto miał największy wpływ na małą Stasię?

Bez wątpienia babcia, ona ją wychowywała i właściwie uratowała jej dzieciństwo. Dała poczucie miłości, pokazywała świat, zabierała na spacery, rozmawiała. Towarzyszyła Stasi, gdy została już aktorką. Miała ulubione pytanie, kiedy Stasia pracowała nad rolą: „Weszłaś już w nią?". Jeśli odpowiedź była twierdząca, babcia wiedziała, że wszystko się uda.

Aktorka często mówiła o sobie, że była dzikim dzieckiem.

Potrafiła rozbić lalkę o ścianę, zrobić psikusa, bo chciała zwrócić na siebie uwagę. Kryła się za tym ogromna potrzeba bliskości. Stasia łaknęła miłości, koloru, światła. Szukała czegoś, co wypełniłoby pustkę po ojcu.

Była też niezwykle ciekawa świata...

Wszystko ją fascynowało, uwielbiała obserwować przyrodę, słuchać śpiewu ptaków, pięknie rysowała, kochała architekturę. Miała wyjątkową wrażliwość na piękno, była zdolna i ambitna.

MIAŁA BARDZO TRUDNE DZIECIŃSTWO. BYWAŁA ZABIEDZONA I BRAKOWAŁO JEJ POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA.

Jak ważna była dla niej warszawska Praga?

Choć później mieszkała w różnych miejscach stolicy, wracała do niej przez całe życie. Kochała podwórka, kapliczki, zaułki, gołębie unoszące się nad kamienicami. Wróciła tam artystycznie dzięki płycie „Nowa Warszawa". To był osobisty projekt. W teledyskach i filmach towarzyszących tej płycie można zobaczyć jej Pragę, nie tę modną dzielnicę, ale miejsce wspomnień i emocji. Miała niezwykłą zdolność zachwytu światem.

W książce pojawia się piękna historia związana z pierwszą wizytą Stasi w kościele.

To też jedna z moich ulubionych opowieści. Babcia zabrała ją do kościoła, nie na mszę, ale pokazać jej to miejsce. Stasia weszła do środka i była oszołomiona. Witraże, światło, zapach, ołtarz, wszystko wydawało jej się magiczne. Mówiła później, że to był właściwie jej pierwszy teatr - wielka scena, która zrobiła na niej ogromne wrażenie.

A jaka była jej pierwsza rola?

W jasełkach zagrała jednocześnie Anioła i Heroda. Zawsze się śmiała, że ten dualizm pozostał w niej na całe życie. Z jednej strony ogromna czułość i dobroć, z drugiej temperament, siła charakteru i chęć postawienia na swoim.

Kiedy pojawiła się myśl o aktorstwie?

Zaczęło się od dziecięcego zachwytu, potem były szkolne przedstawienia, ale najbardziej zainspirowały ją zajęcia teatralne na Żoliborzu, gdzie wtedy mieszkała. Kółko prowadziła aktorka Krystyna Kłosowska, żona Romana Kłosowskiego. To była niezwykła pedagożka, która tworzyła z młodymi spektakle. Obydwoje Kłosowscy pożyczali im stroje do przedstawień, pomagali, wspierali. Stasia do końca życia wspominała ich oboje z ogromną wdzięcznością. Później zaczęła chodzić na zajęcia teatralne do Pałacu Młodzieży. Tam odkryła, że scena jest miejscem, na którym czuje się najlepiej. Powtarzała, że miała szczęście spotykać na swojej drodze ludzi, którzy dostrzegali jej talent i pomagali go rozwijać.

Platoniczną miłością nastoletniej Stasi był Andrzej Seweryn. Skąd się znali?

Z liceum Lelewela na Żoliborzu, razem też chodzili na zajęcia teatralne u Kłosowskiej.

eprasa.pl 6309499551

1971, 24-letnia Stanisława ma już za sobą pierwsze znaczące sukcesy w teatrze i na dużym ekranie.

Opowiadała, że potem zaciągnęła go do Pałacu Młodzieży i tam Andrzej złapał bakcyla. To on pierwszy poszedł do Akademii Teatralnej i zdał. Seweryn, który udzielił wypowiedzi do naszej książki, wspominał Stasię bardzo ciepło. Byli sobie bliscy piękną młodzieńczą relacją opartą na wspólnej pasji, spacerowali, rozmawiali o teatrze, pisali do siebie listy.

Już jako nastolatka śpiewała i nawet zdobyła nagrodę.

Wygrała telewizyjny konkurs „Dziewięciu najlepszych", to było coś na kształt dzisiejszych talent show. Zaśpiewała „Malowaną lalę" Karin Stanek. W nagrodę wystąpiła z zespołem Niebiesko-Czarni na scenie we Wrocławiu. To był jeden z pierwszych sygnałów, że scena będzie jej miejscem.

Jak czuła się na studiach aktorskich w warszawskiej Akademii Teatralnej?

Były to lata pełne pasji i radości, także z życia studenckiego. Energiczna, żywiołowa, uwielbiała ruch, śpiew, wygłupy. Jednocześnie chłonęła wiedzę od wielkich pedagogów. Szczególnie często wracała do wspomnień Ryszardy Hanin, opiekunki roku, czy Zbigniewa Zapasiewicza, który, jak mówiła, nauczył ją kolorów słów. Dla niej też każde słowo miało własną barwę, temperaturę i znaczenie.

Zadebiutowała w filmie rolą młodej Żydówki Niny w filmie „Krajobraz po bitwie" Andrzeja Wajdy i od razu została zauważona.

Nina przeżyła obóz koncentracyjny i chciała odciąć się od koszmarów wojny, traumy obozu. Stasia miała wtedy 23 lata i stanęła przed kamerą jednego z największych reżyserów, a Wajda dostrzegł w niej coś wyjątkowego. Potem przyszły kolejne role w „Nocach i dniach" Jerzego Antczaka, „Zaklętych rewirach" Janusza Majewskiego, w „Pannach z Wilka" Wajdy.

Czego najbardziej poszukiwała w swoich bohaterkach?

Prawdy – uważała, że jeśli odnajdzie prawdziwe emocje postaci, nie musi niczego udawać. Dlatego bardzo starannie przygotowywała role. Robiła odręczne notatki wiecznym piórem. Budowała życiorysy bohaterów, analizowała lęki, marzenia, doświadczenia. Pracowała dokładnie, musiała rolę fizycznie czuć i kierowała się dewizą Aliny Janowskiej, że pisz, pisz, aż się wypiszesz.

NIE ZNAŁA PÓŁŚRODKÓW ANI NA SCENIE, ANI W ŻYCIU. BYŁA WIERNA ZASADZIE, BY SZUKAĆ PRAWDY.

Często mówi się o aktorach, którzy nawet poza sceną pozostają trochę w roli. Czy Stanisława Celińska też tak funkcjonowała?

Z nią było zupełnie inaczej. Rozmawiając z artystami, mam czasem poczucie, że uruchamia się rodzaj przedstawienia, ktoś zaczyna grać samego siebie. Przy Stasi nigdy tego nie odczuwałam. Nie było modelowania głosu, efektownych gestów, budowania wizerunku. Było skupienie na rozmówcy, spojrzenie prosto w oczy i ogromna uważność. Potrafiła być temperamentna, podnieść głos, tupnąć nogą, ale nie robiła niczego na pokaz. Korzystała wyłącznie ze środków, które były potrzebne w tym momencie. Wszystko służyło prawdzie postaci, dlatego ludzie jej wierzyli.

Była jedną z najwybitniejszych polskich aktorek, a jednak odnosi się wrażenie, że nie zawsze dostawała role, szczególnie filmowe, na miarę swojego talentu.

Mam podobne odczucie, zwłaszcza w ostatnich latach. Oczywiście były ważne role i nagrody, ale myślę, że polskie kino mogło wykorzystać jej potencjał jeszcze pełniej. Była aktorką niezwykle wszechstronną, w rolach dramatycznych szukała przyczyn zachowań, ran, doświadczeń, nie interesowało jej ocenianie, chciała zrozumieć. Dlatego jej trudne postacie miały tak ludzki wymiar. Równie dobrze odnajdywała się w komedii, miała fenomenalne poczucie humoru i naturalną vis comica, potrafiła rozśmieszać bez wysiłku. To był kolejny wielki dar.

Kochała teatr, na jakich scenach występowała?

Głównie na warszawskich, w teatrach Współczesnym, Nowym, Dramatycznym,

eprasa.pl 6309499551

Kwadrat, Studio, TR Warszawa, ale i w poznańskim Nowym. Tworzyła niesamowite kreacje dla Teatru Telewizji. Uwielbiała teatr klasyczny, w którym najważniejsze jest słowo i szacunek dla tekstu. Miała niespełnione marzenie – własny teatr, w którym mogłaby tworzyć na swoich zasadach i wystawiać sztuki Jerzego Szaniawskiego, którego niezwykle ceniła. Mówiła o tym z nutą tęsknoty, jak o czymś, co mogłoby się jeszcze wydarzyć.

Jak ważne dla aktorki było spotkanie reżysera Krzysztofa Warlikowskiego?

Stasia mówiła, że przez całe życie szukała twórcy, który wydobędzie z niej wszystko, co ma w środku. Kogoś, kto nie będzie prowadził aktora po powierzchni, ale dotrze do najgłębszych pokładów emocji. W Warlikowskim zobaczyła takiego artystę. Była nim zafascynowana, ale nie trwała w tym bezwarunkowo. Nie podporządkowywała się bez refleksji, walczyła o swoją wizję teatru. Uważała, że scena jest miejscem szczególnym, świątynią. Szukała w teatrze pierwiastka metafizycznego. Wierzyła, że nie wszystko trzeba pokazywać dosłownie, a siłą teatru jest metafora, wyobraźnia, niedopowiedzenie. Uważała, że są granice, których teatr nie musi przekraczać. Jeśli podczas prób coś zmierzało w kierunku, z którym nie mogła się pogodzić, potrafiła otwarcie o tym mówić. Czasem bywała wysłuchana, czasem nie, zdarzało jej się odchodzić z prób.

Ostatecznie aktorka rozstała się z teatrem Warlikowskiego.

Po jednym z zagranicznych wyjazdów wróciła z przekonaniem, że nie chce już służyć wartościom, które nie są jej bliskie. To była świadoma decyzja i paradoksalnie wtedy rozpoczął się jeden z najpiękniejszych rozdziałów jej życia.

Narodziła się Stanisława Celińska pieśniarka.

Śpiewała od zawsze, ale dopiero wtedy odnalazła własny język. Zaczęła pisać teksty, opowiadać o swoim życiu, o doświadczeniach. Muzykalna, charyzmatyczna, publiczność wierzyła każdemu jej słowu. Kiedy zaczęła wykonywać własne teksty, stało się coś wyjątkowego, ludzie przestali słuchać aktorki śpiewającej piosenki, a zaczęli człowieka, który opowiada o życiu, o miłości, samotności, wierze, przemijaniu. Wychodzili poruszeni, bo Stasia miała dar dawania nadziei.

CAŁKOWICIE WYMAZAŁA ALKOHOL Z ŻYCIA. NIE UŻYWAŁA NAWET PERFUM, KTÓRE GO ZAWIERAŁY.

W ostatnich latach koncerty Celińskiej były czymś więcej niż tylko występami.

Kochała moment spotkania z ludźmi. Nie tylko scenę, ale to, co działo się po zejściu: podpisywanie książek, wspólne zdjęcia, rozmowy. Byłam wiele razy ich świadkiem, zwłaszcza gdy wspólnie z doktorem Bohdanem Woronowiczem promowaliśmy publikacje dotyczące wychodzenia z uzależnień. To nie były sale koncertowe, ale biblioteki, domy kultury, niewielkie ośrodki i właśnie tam działo się coś niezwykłego, ludzie do niej lgnęli. Bardzo często ci doświadczeni przez życie, po przejściach, zmagający się z problemami mówili: „Przyszliśmy, bo chcieliśmy przytulić się do pani Stasi". I ona miała dla każdego czas, nie było pośpiechu, zniecierpliwienia, dystansu. Tworzył się korowód ludzkich historii, słuchała ich z uwagą, a oni czuli się wysłuchani.

A jaki koncert zrobił największe wrażenie na tobie?

Pamiętam występy podczas rocznic Powstania Warszawskiego. Kiedyś Stasia śpiewała na Placu Krasińskich. Była całkowicie zanurzona w tym, o czym opowiadała, a w jednej pieśni wielokrotnie powracało słowo „żar". Kiedy to śpiewała, miałam wrażenie, że w tym jednym słowie zawiera się cały dramat płonącej Warszawy. To było niezwykłe, do dziś mam ciarki. Jedno pięknie wypowiedziane słowo może poruszyć bardziej niż najbardziej efektowna scenografia.

Było jeszcze jedno miejsce, bez którego trudno wyobrazić sobie Stanisławę – jakie?

To działka niezbyt daleko od Warszawy, tam była naprawdę szczęśliwa. Z dala od pośpiechu, od zawodowych obowiązków. Obserwowała ptaki, przyrodę, słuchała ciszy. Tam przyjeżdżali przyjaciele, rodzina.

Czy tam pisała teksty piosenek?

Bardzo często, bo nigdy nie rozstawała się z notesem. Wystarczyło słowo, skojarzenie, obraz i natychmiast to zapisywała. Nosiła przy sobie kalendarze, zeszyty. Była uważna na świat i twórcza. Potrafiła dostrzec znak, piękno, sens w najmniejszym szczególe.

Czego najbardziej szukała w relacjach?

Miłości i bezpieczeństwa. Myślę, że przedwczesna śmierć ojca zostawiła w niej wielką tęsknotę za człowiekiem, który daje oparcie i poczucie bliskości. Potrzebowała być wysłuchana i zrozumiana, nie znosiła rywalizacji, za to marzyła o pełnym domu, dzieciach. Wyszła za mąż za aktora Andrzeja Mrowca. Kiedy urodziła syna Mikołaja i córkę Olę, wszystko podporządkowała rodzinie. Potrafiła przerwać pracę, wyjść z teatru, wrócić do domu tylko po to, żeby być z dziećmi. Była mamą niezwykle zaangażowaną, wracała po spektaklach i gotowała gulasz na dwa dni. Zarywała noce, przygotowując szkolne prace plastyczne. Nawet decyzje mieszkaniowe podejmowała pod kątem dzieci, chciała, żeby miały łatwiej niż ona. A później przyszły wnuki i ogromna radość. Była dumną babcią, a rodzina była dla niej centrum świata.

Jak ją zapamiętasz?

Jako artystkę i człowieka pełnego odwagi. Nie znała półśrodków ani na scenie, ani w życiu, była jak instrument o szerokiej skali, bez fałszywych tonów. Do końca wierna zasadzie, aby szukać prawdy. Umiała wyjść z mroku w stronę światła i tym światłem pięknie dzielić się z ludźmi. ■

KAROLINA PREWĘCKA

Dziennikarka i pisarka, absolwentka UW. Autorka lub współautorka wywiadów rzek i biografii, m.in. „Przypuszczam, że wątpię" (z Bohdanem Łazuką), „Niejedno przeszłam" (ze Stanisławą Celińską, pierwsze wydanie: Prószyński i S-ka, 2012, drugie 2020), „Mela Muter. Gorączka życia".

Fot. Krzysztof Kuczyk/Forum, Renata Pajchel/East News (2), INPLUS/East News, East News, Jerzy Płoński/RSW/Forum, Łucja Mroczkowska

eprasa.pl 6309499551

MIĘDZY SŁOWAMI

Lekcja WRAŻLIWOŚCI

Rocznik 1996. Wyreżyserował trzy krótkometrażowe filmy, które podbijają międzynarodowe i polskie festiwale. Jego ostatni film „Spiritus sanctus" dostał się do finałowej dziesiątki, walczącej o Złotą Palmę krótkich metraży w Cannes. Kim jest Michał Toczek?

ROZMAWIA: **MONIKA STUKONIS** ZDJĘCIA: **SZYMON SZCZEŚNIAK**

PANI: Istnieje legenda, że na wydział reżyserii nie przyjmują po maturze. Krzysztof Kieślowski, zanim dostał się na reżyserię (dostał się za trzecim razem), był garderobianym u Tadeusza Łomnickiego, Zbigniewa Zapasiewicza i prof. Bardiniego w Teatrze Współczesnym. A ty jak trafiłeś na reżyserię?

MICHAŁ TOCZEK: Po maturze nie dostałem się na wydział operatorski. Wyjechałem z rodzinnej Gdyni do Warszawy studiować filozofię . Filozofia była po to, by się trochę „odgłąbić". Kiedyś na reżyserię przyjmowali tylko po ukończeniu innego kierunku. Egzaminy na reżyserię są naprawdę trudne, bo komisja sprawdza ogólną wiedzę o kulturze. Pytania są rozmaite – o malarstwo, muzykę, książki, filmy, architekturę. Akurat ja dostałem pytanie o Ericha Fromma w związku ze studiami filozoficznymi. Ten rok w Warszawie sporo mi dał. Na filozofii nie było dużo zajęć, więc rzuciłem się do oglądania filmów, chodziłem na spotkania

z twórcami, sporo czytałem, nadrabiałem zaległości. Musiałem podszkolić się z historii sztuki, o której nie miałem pojęcia. Rano chodziłem na zajęcia, popołudniami uczyłem się na planach filmowych. Po roku rzuciłem filozofię, bo przyjęto mnie na reżyserię.

Przygotowałeś portfolio filmów?

Nie ma takiego obowiązku, reżyserii mamy się dopiero nauczyć. Oczywiście miałem doświadczenie kręcenia amatorskich filmów z kolegami. Ale kiedy się dostałem, wiedziałem, że szkoła będzie punktem zwrotnym w moim życiu. Że trafiam do profesjonalnej uczelni, gdzie są wykładowcy, są środki na robienie filmów, jest cała infrastruktura, aby się tego zawodu nauczyć.

Skąd pomysł, by zostać filmowcem? Jaki masz background rodzinno-towarzyski?

Nie pochodzę z rodziny filmowej. W domu oglądało się dużo filmów, tata, który jest informatykiem, jest też kinomanem.

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 63

Ale to nie było tak, że tata włączał mi Bergmana czy Antonioniego i analizowaliśmy scenę po scenie. O filmach po prostu dużo rozmawialiśmy. Jako dzieciak oglądałem różne produkcje – od Zanussiego po Spielberga. Długo chciałem też zostać aktorem. W Gdyni otwarto Gdyńską Szkołę Filmową i ja tam w okresie gimnazjalnym i licealnym grałem w etiudach jako aktor nieprofesjonalny. Spodobała mi się ta cała machineria, to wtedy pomyślałem też, że można mieć fajną pracę i mieć z tego frajdę. Patrzyłem na tych studentów ze szkoły w Gdyni, jak oni kombinują, jak myślą, jak są zaangażowani. To było zaraźliwe, chciałem być jak oni. Z drugiej strony wiedziałem, że na osiem miejsc jest kilkuset kandydatów. To może onieśmielać.

Byłeś od dziecka odważny? Bo co innego zostać aktorem, a co innego zostać reżyserem i stanąć twarzą w twarz z uznanym aktorem i mówić mu, co ma robić na planie. Pierwszą lekcję odwagi zaliczacie już na studiach. W etiudach też biorą udział uznani aktorzy, których reżyseruje student np. drugiego roku.

Od dziecka nie bałem się występować przed innymi, a reżyser też musi mieć coś z aktora. *(uśmiech)* Ale pamiętam, że jak nie dostałem się na wydział operatorski, pomyślałem, że to nie będzie takie proste, że trzeba jeszcze dużo nad sobą popracować. To było brutalne zderzenie z rzeczywistością. Cały ten proces edukacji filmowej podlega ciągłej ocenie, jest nieustannie weryfikowany. Czasem czujemy, że kompletnie coś nie idzie, mamy kryzys, a ktoś podchodzi z boku i mówi, że to jest bardzo OK, że trzeba iść dalej. Albo jest dokładnie odwrotnie.

Jesteś z dużego miasta, z Gdyni. Rozumiem, że nie miałeś kompleksów.

Kompleksów nie, czułem, że za mną stoi fajny dom, że jestem z tzw. klasy średniej, ale szybko się też zorientowałem, że w naszym domu nie bywała Agnieszka Holland czy Feliks Falk, jak w domach moich kolegów. Że być może będę musiał się dwa razy więcej starać, by przebić się w tym środowisku, że muszę nadrobić znajomość różnych kodów kulturowych.

Rodzice wspierali cię?

Tak, bardzo. Nie mówili, że nie mam szans, że to trudny, wymagający zawód, że udaje się nielicznym. Rodzice bardzo chcieli, bym spełniał marzenia, i dmuchali mi w skrzydła. Z drugiej strony studia filozoficzne dla 19-latka to też jest dobra opcja, by się porozglądać w świecie.

Dostałeś się do łódzkiej filmówki. Szkoły marzeń dla wielu młodych artystów. To był dla ciebie czas fermentu twórczego i przygody?

Tak! Czas eksperymentów, kombinowania, wymyślania, kreatywnego myślenia. W Łodzi znalazło się też kilka osób z mojej licealnej klasy. Ja dostałem się na reżyserię, kolega na scenariopisarstwo, dwie dziewczyny na produkcję, jedna koleżanka jest skrypterką przy filmie. Jeszcze jedna została aktorką musicalową. Nie studiowaliśmy wszyscy w tym samym czasie, ale wciąż się nasze drogi przecinały. Niesamowite, bo cała nasza szóstka skończyła normalne liceum. Byliśmy po prostu w klasie humanistycznej i zarażaliśmy się pasjami. Festiwal Polskich Filmów w Gdyni był naszym oczkiem w głowie, cały rok czekaliśmy na to święto kina. Ktoś był wolontariuszem, wszyscy biegaliśmy z seansu na seans. Ale wracając do twojego pytania o łódzką filmówkę, czułem, że zostałem wrzucony na środek głębokiego jeziora. Musiałem szybko zweryfikować, kim jestem, co chcę robić, o czym opowiadać. To trudne w tak młodym wieku. Szkoła jest super, spotykasz mnóstwo ciekawych, inspirujących ludzi, ale też mierzysz się czasem z brutalniejszymi opiniami. Pamiętam, jak na pierwszym roku pokazaliśmy jakąś etiudę, a jeden z wykładowców skwitował: „Za ciency jesteście na komedię". Wtedy było nam smutno, ale abstrahując od formy komunikacji, ja się na różne uwagi nie obrażam. Kiedy studiowałem, dużo było w szkole zachowań przemocowych wobec aktorek i aktorów. Wiem, że wielu młodych aktorów nie było w stanie podnieść się po takich uwagach. Na reżyserii była inna retoryka, nie doświadczyłem takich zachowań. Jednak po sprawie Anny Paligi sposób komunikacji w całej szkole diametralnie się zmienił. Rozumiem, że wszyscy wymagamy „korekty", bo to zawód oceny, ale język w tym wszystkim jest równie ważny jak sama ocena. W tym zawodzie równie ważne jest rzemiosło, jak i nauczenie się „dobrego gustu" i wrażliwości w patrzeniu na świat. Można w szkole nauczyć się warsztatu, ale nikt nam nie podpowie, o czym chcemy odpowiadać.

> Nie pochodzę z rodziny filmowej. Ale jako dzieciak **OGLĄDAŁEM MASĘ FILMÓW** – od Spielberga po Zanussiego.

Rywalizowaliście?

Każdy chce być najlepszy. Ale nigdy nie rywalizowaliśmy na ostro, nie eliminowaliśmy się, nie tworzyliśmy żadnych frakcji. Siadaliśmy w 13 osób i każdy mówił swój pomysł. Każdy chciał zrobić najlepszy film, ale też dawaliśmy sobie dużo wsparcia. Do dzisiaj z kolegami z roku wysyłamy sobie scenariusze, komentujemy, dajemy feedback. Szkoła daje nam bardzo cenne poczucie wspólnoty i warto je podtrzymać również poza jej murami.

Ty szybko dostałeś w szkole opinię jednego z najzdolniejszych. Na trzecim roku pokazałeś etiudę „Martwe małżeństwo", które okazało się sensacją na festiwalu łódzkiej szkoły filmowej „Łodzią po Wiśle". O stylu Michała Toczka zaczęto mówić. Historia była prosta. Na planie filmu historycznego spotyka się dwoje ludzi. On zawodowy statysta, specjalista od udawania zwłok, i ona debiutantka w tej profesji. W kilkunastominutowym filmie widzimy czułość, dowcip, świetne dialogi i zaskakującą pointę. A do głównej roli zaprosiłeś zawodowego aktora Sebastiana Stankiewicza. Ale nie od razu, najpierw przeprowadziłeś casting.

eprasa.pl 6309499551

MICHAŁ TOCZEK

Absolwent Wydziału Reżyserii Państwowej Wyższej Szkoły Filmowej, Telewizyjnej i Teatralnej imienia Leona Schillera w Łodzi. Reżyser i scenarzysta. Autor krótkich metraży, spotów społecznych i reklamowych. Jego filmy „Martwe małżeństwo", „Być kimś" i „Spiritus sanctus" były nagradzane na wielu międzynarodowych festiwalach, m.in. w Palm Springs.

W SZKOLE FILMOWEJ KAŻDY CHCE BYĆ NAJLEPSZY.

Ale nigdy nie rywalizowaliśmy na ostro, nie eliminowaliśmy się, nie tworzyliśmy żadnych frakcji. Siadaliśmy w 13 osób i każdy mówił swój pomysł. Do dziś się wspieramy.

Tak, to było na trzecim roku. Trudny, pandemiczny czas, egzaminy zdawaliśmy jeszcze w maseczkach. Plan odbywał się między lockdownami i luzowaniem zakazów. Pomysł na film powstał na zajęciach w szkole. Mieliśmy wziąć do ręki losowo wybrane zdjęcia, które leżały na stole i wymyślić do nich historię. Ja wylosowałem zdjęcie faceta leżącego na piachu. Na zajęciach powstał zaczyn, a potem scenariusz napisałem wspólnie z Olą Hulbój. Pieniądze na film dostaliśmy od szkoły. Warto to powiedzieć, że w Polsce nie doceniamy tego, że szkoły artystyczne są bezpłatne, a państwo dopłaca do studenckich pomysłów. Każdy student dostaje pieniądze na film na identycznych zasadach. Oczywiście często są to środki niewystarczające, ale mnóstwo rzeczy robi się za darmo, na zasadzie wzajemności „usługa za usługę". Ktoś z domu przyniesie stylowy fotel na plan, ktoś umaluje aktorów, ktoś za darmo wynajmie mieszkanie do filmu. Jeżdżę z moimi krótkimi metrażami po różnych festiwalach i widzę, że większość filmów, które powstają w szkołach zachodnich, finansowane są przez samych twórców. My w Polsce mamy komfortową sytuację. Stąd też taka duża obecność polskich etiud na światowych festiwalach. A co do Sebastiana Stankiewicza... Akurat była jakaś przerwa w czasie lockdownu i mogliśmy się spotkać.

Od razu wiedziałeś, że to on powinien zagrać Filipa w „Martwym małżeństwie"?

W szkole odradzano mi Sebastiana, ktoś obawiał się, że zagra grubą kreską „komediuchę". Ale po spotkaniu z Sebastianem już wiedziałem, że on potrafi zagrać lirycznie, na zupełnie innych tonach. Rozumiem obawy wykładowców, ale ich nie podzielałem. I Sebastian zagrał fenomenalnie. „Martwe małżeństwo" zdobyło najwięcej nagród, bo historia była najbardziej uniwersalna. Nie wszyscy na świecie zrozumieli kontekst mojego krótkiego metrażu „Być kimś", który rozgrywa się fikcyjnie w mieszkaniu po Wałęsach. Pewnie trzeba znać więcej polskich kontekstów, by dotrzeć do ukrytych znaczeń. „Być kimś" i „Spiritus sanctus" to moja pokoleniowa reinterpretacja mitów polskich (Wałęsa, papież), które moje pokolenie opowiada już bez tego całego kontekstu politycznego. To są proste historie do opowiedzenia. Historie o zwykłym człowieku.

„Być kimś", historia małżeństwa, które wprowadza się do mieszkania po Lechu Wałęsie na gdańskiej Zaspie to był twój dyplom. Wiktor, także grany przez Sebastiana Stankiewicza, za namową żony wciela się w postać słynnego elektryka i zaczyna „zarabiać" na legendzie. Ale sytuacja go przerasta, bo Wiktor odgrywa swoja rolę wbrew sobie. „Być kimś" zdobył wyróżnienie na festiwalu w Gdyni i kilka nagród na międzynarodowych festiwalach. To drugi film o człowieku mało pewnym siebie, zagubionym, z niskim poczuciem własnej wartości. Tacy bohaterowie interesują cię najbardziej?

eprasa.pl 6309499551

„Spiritus sanctus" dostrzeżono na festiwalu w Cannes.

W „Być kimś" zagrali Jowita Budnik i Sebastian Stankiewicz.

„Martwe małżeństwo" dostało najwięcej nagród.

Ludzie wyczuwają, czy jesteś pozytywnym liderem. Ważne, czy szanujesz KAŻDEGO, Z KIM PRACUJESZ.

Tak wyszło, że moje trzy filmy krótkometrażowe „Martwe małżeństwo", „Być kimś" i „Spiritus sanctus" tworzą 60-minutowy tryptyk o everymanie. Każdy z tych filmów powstawał inaczej, każdy miał inny background.
O małżeństwie, które wprowadza się do mieszkania po Wałęsach, opowiedział mi mój tata. Ale cała historia powstała w mojej głowie. Scenariusz „Spiritus sanctus" to pomysł Adama Porębowicza. Znowu historia jest dość prosta. Rok 1999. Bogdan musi zdobyć wódkę na pięćdziesiątkę żony. Zapomniał kupić wcześniej, a właśnie ogłoszono prohibicję, bo zaczyna się pielgrzymka do Polski Jana Pawła II.

„Spiritus sanctus" dostał się do finałowej dziesiątki filmów, które walczyły o Złotą Palmę w Cannes w kategorii filmów krótkometrażowych. Na konkurs przysłano ponad 3000 filmów. Dostanie się do tej dziesiątki to już wielki sukces. Bardziej przeżywasz to, jakich nagród nie dostałeś, czy jakie dostałeś?

Przede wszystkim cieszę się, że w ogóle ludziom podobają się moje filmy i ktoś to ogląda. *(uśmiech)* Nagrody są ważne, bo zwiększają szansę, że zrobisz kolejny film, że ktoś da ci na niego pieniądze. Akurat krótkie metraże nie mają wsparcia PISF-u, więc ostatni zrobiłem w Studiu Munka w ramach programu krótkich metraży. „Spiritus sanctus" dostał się w tym roku na Festiwal Polskich Filmów w Gdyni. To dla mnie bardzo ważne, bo to moje rodzinne miasto. Dostanie się do finałowej dziesiątki w Cannes to ogromny prestiż. Pamiętam, że jak dostałem maila, że film się zakwalifikował, odebrałem go jako fake. Mail przyszedł bez nagłówka, był jakiś podejrzany. Ale moje wątpliwości zostały szybko rozwiane. Oczywiście każdy z 10 finalistów liczył na Złotą Palmę. Pamiętam, że szef sekcji zebrał nas tuż przed finałem w jakiejś sali. Powiedział: „Za chwilę ruszycie ze swoimi filmami w świat, będziecie odwiedzać różne festiwale. Musicie wiedzieć, że wszyscy już jesteście wygrani". I uważam, miał rację. Taka refleksja przychodzi, kiedy już opadnie pierwszy pofestiwalowy kurz.

Jak zbudować autorytet na planie, gdy się ma 26 lat?

Powiem ci szczerze, ludzie wyczuwają, czy jesteś pozytywnym liderem. Ważne, czy szanujesz każdego i razem pracujecie na sukces filmu. Kiedy szanujesz ludzi, oni czują się docenieni. Na drugim biegunie jest jakieś podejrzane napięcie. Pompowanie swojego ego albo załatwienie filmem innych spraw. Ekipa to natychmiast wyczuwa. Prawda jest taka, że cały czas uczę się bycia liderem. Trzeba umieć zapanować nad chaosem, nie zapominając, że trzeba wnosić dobrą energię i jakąś charyzmę. I spokój przede wszystkim.

Twoi mistrzowie w zawodzie?

Kieślowski, bracia Coen, Ken Loach. Jako dziecko i nastolatek oglądałem mnóstwo filmów z każdego gatunku i z każdej półki.

Nie słyszysz często zarzutów, że nie opowiadacie filmów o swoim pokoleniu, o swoich problemach? Wyjątkiem jest „Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" Emi Buchwald, film, który dotyka prawdy o pokoleniu Z.

Andrzej Leder powiedział, że w momencie rewolucji nie ma języka, żeby o niej pisać, dopiero potem może powstać energia, by to opisać czy pokazać. Ja też tak czuję, że ciężko nam, młodym ludziom, zrobić film o tym, co teraz się dzieje. O lękach i niepokoju, które w sobie nosimy. Czasami się to perfekcyjnie udawało w polskim kinie. Film „Psy" Pasikowskiego czy „Człowiek z żelaza" Wajdy dotykały swojej epoki. To one opisywały, co się dzieje za oknem. Teraz w Cannes obejrzałem „Fiord" rumuńskiego reżysera Cristiana Mungiu, który zdobył Złotą Palmę. Bardzo aktualny, bardzo poruszający. Ale to dojrzały twórca, rocznik 1968, z ogromnym doświadczeniem. Mógł na temat spojrzeć całościowo, głęboko. Mungiu z jednej strony obnażył hipokryzję Zachodu, z drugiej nie był bezkrytyczny wobec własnego kręgu kulturowego. Wielcy twórcy mają nosa do tego, co dzieje się tu i teraz i potrafią patrzeć „z lotu ptaka". Długa droga przede mną. ■

Fot. Szymon Szcześniak/Visual Crafters (6), Studio Munka/SFP, PWSFTviT 2023/materiały prasowe, PWSFTviT 2022/Agnieszka Kossowska/materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

100 hektarów CISZY I SPOKOJU

UROCZYSKO SIEDMIU STAWÓW LUXURY HOTEL

Poznaj wymarzoną przestrzeń do kontemplacji natury i doświadczania piękna. Butikowy hotel dla Gości 13+ oraz Spa by L'Occitane położone są w sercu Dolnego Śląska wśród malowniczych pól, lasów i stawów. Basen z widokiem na zieleń, kojące rytuały Spa, tarasy wypoczynkowe, a także sztuka i wybitna kuchnia – wszystko to służy jednemu: zatrzymaniu się. Restauracja Uroczysko Siedmiu Stawów została wyróżniona prestiżową rekomendacją **MICHELIN Guide 2026.**

@UROCZYSKO7STAWOW

www.uroczysko7stawow.pl

eprasa.pl 6309499551

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA

KULT MŁODOŚCI? TO NIE DLA NAS. W „PANI" UWAŻAMY, ŻE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO CZTERDZIESTCE. O PLUSACH DOJRZAŁEGO WIEKU PRZEKONUJĄ TEŻ BOHATERKI TEGO CYKLU. TYM RAZEM NASZ KWESTIONARIUSZ WYPEŁNIŁA JEDNA Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH POLSKICH REPORTEREK – **EWA WINNICKA**.

✦**DZIŚ MAM WIĘCEJ...** pytań do świata niż odpowiedzi.
Poza tym: siwych włosów, problemów ze stawami kolanowymi.
I radości życia, póki trwa.

✦**JUŻ NIE MUSZĘ...** udowadniać, że na coś zasługuję. A na pewno poczyniłam duże postępy, by nie musieć udowadniać. Jest to realna praca nad sobą, ale niezwykle opłacalna.

✦**KIEDYŚ MIAŁAM KOMPLEKSY...** na punkcie... właściwie wszystkiego: wygląd, inteligencja, dorobek zawodowy – wymieńcie kompleks, a ja go miałam.

✦**TERAZ LUBIĘ SIEBIE...** za to, że wciąż potrafię się zdziwić, że jestem ciekawa świata, że cieszą mnie małe rzeczy, nie mam wyśrubowanych oczekiwań.
Lubię swoje poczucie humoru. To jest znakomity bufor, który chroni człowieka przed dojmującym światem.

✦**KIEDYŚ NIE UMIAŁAM...** odmawiać i bardzo często robiłam sobie krzywdę. Teraz też nie jestem mistrzynią asertywności. Ale jestem w terapii i czuję progres.

✦**PO CZTERDZIESTCE ZROZUMIAŁAM, ŻE...** czas jest najcenniejszą walutą. Nie da się go odzyskać ani odpracować. To nie znaczy, że przestałam go marnować.

✦**DZIŚ BARDZIEJ DBAM O...** zdrowie, o ludzi, których kocham i z którymi się przyjaźnię.

✦**NIE PRZEJMUJĘ SIĘ JUŻ...** czy wszyscy mnie lubią. Dopuszczam opcję, że to nie jest obowiązkowe. Niektórzy po prostu nie wiedzą, co tracą.

✦**NIE ZGADZAM SIĘ WIĘCEJ NA...** No właśnie czasem się niestety zgadzam. Ale pracuję nad tym.

✦**KIEDYŚ SPĘDZAŁAM WOLNY CZAS...** Wolny czas? Zawsze miałam wyrzuty sumienia, że nie pracuję tyle, ile powinnam. Jestem z pokolenia, które dało się wytarmosić wczesnemu kapitalizmowi. Jak mówi klasyk: „byliśmy głupi".

✦**DZIŚ NAJCHĘTNIEJ...** w wolnym czasie? Wychodzę z psami do lasu, umawiam się na mecz tenisowy z przyjaciółmi, podczas którego gadamy, śmiejemy się z naszych umiejętności technicznych i bolących łąkotek, a potem idziemy na długie śniadanie.
Kocham morze i góry przyjazne osobom bez ambicji. Najchętniej w komplecie, który oferuje na przykład Walia. Znajduję mnóstwo zawodowych pretekstów, żeby tam się znaleźć i pójść na długi spacer wzdłuż klifów.

✦**KIEDYŚ MARZYŁAM O...** kolejnej napisanej książce, o podróżach do dalekich krajów, o ludziach, których chciałabym spotkać.
O rodzinie żyjącej w harmonii. Kiedy teraz piszę te słowa, widzę, że to wszystko się mniej więcej spełniło. Jedna z moich reporterskich książek będzie ekranizowana,

eprasa.pl 6309499551

Ewa Winnicka to trzykrotna laureatka Grand Press, była też nominowana do Nagrody Nike. Jest autorką takich reportaży jak „Londyńczycy", „Angole", „Nowy Jork zbuntowany", „Milionerka", „Był sobie chłopczyk" i „Greenpoint". Razem z Magdaleną Grzebałkowską prowadzi podcast „Jak się starzeć bez godności".

Fot. Albert Zawada/PAP

ja zaczęłam pracę nad filmami dokumentalnymi. O tym nigdy nie marzyłam. Nie śmiałam o tym marzyć

✦ **TERAZ CHCIAŁABYM...** żeby wystarczyło mi energii na wszystkie plany, które rodzą mi się w głowie. Chciałabym również nauczyć się odpoczywać bez poczucia winy. Pracuję nad tym.

✦ **DZIŚ NAJWAŻNIEJSZE JEST...** zdrowie moje i mojej rodziny. Moi synowie – nie przeżyję za nich życia, ale drżę, bo są jeszcze bardzo młodzi. Młodszy to nastolatek. Trafili na bardzo turbulentne czasy. Mam wrażenie, że wszystkie moje rady są anachroniczne. Mogę ich kochać i trzymać kciuki.

✦ **ŻAŁUJĘ, ŻE KIEDYŚ...** Patrz punkt trzeci. Zmarnowałam mnóstwo czasu na nielubienie siebie – jedynej osoby, z którą spędzam całe życie.

✦ **DOJRZAŁOŚĆ TO...** coraz mniej lęku przed tym, co pomyślą inni, i coraz większa odpowiedzialność za własne wybory.

✦ **W RELACJACH SZUKAM DZIŚ...** spokoju. Ludzi, przy których nie trzeba grać żadnej roli.

✦ **MIŁOŚĆ TO...** Czy jest coś ważniejszego, co nadaje sens obecności na tym padole?

✦ **MŁODYM DZIEWCZYNOM DORADZIŁABYM...** Patrz punkt 3 i 14. Nie marnujcie czasu. Jeśli źle się ze sobą czujecie – marsz do specjalisty. Terapia, farmakologia to nowoczesne metody, by przeżyć dobre życie. Nie czekajcie w bólu, bo nie warto. ■

eprasa.pl 6309499551

O rzeczach

NIC NIE UMIEM WYRZUCIĆ. NIE UMIEM PODZIĘKOWAĆ NAWET TYM SZORTOM, W KTÓRE NIGDY SIĘ JUŻ NIE ZMIESZCZĘ, BO PRZECIEŻ TO SĄ TE SAME, CO NA TYM ZDJĘCIU, GDZIE STOJĘ Z NINCIĄ I ROBIMY ZDJĘCIE OSIOŁKOWI NA SYCYLII.

KATARZYNA KASIA

Taki jakby portfelik z naszytą albo może wyhaftowaną królewną – co to takiego było? Królewna chyba koraliki miała, tak na pewno miała koraliki. A może to była taka bardziej sakiewka? Chyba od cioci, która nie wiem, gdzie to wyszperała, PRL wokół był smętny i szary jak płytki PCV u nas w domu. Wszyscy oprócz nas byli zaradni, to znaczy mieli zaradnych rodziców i u nich była klepka, tylko u nas te dziwne półgumowe, półplastikowe płytki, od których podobno można było dostać raka. Taki był ten świat, a ciocia z jakiejś otchłani przedwojennej szafy wydobyła tamtą piękną torebusię, tak niepasującą do otoczenia, albo może ktoś jej to podarował z Ameryki. Gdzie ja to włożyłam? Ten naszyjnik, właściwie to się chyba nazywa makrama, zwykły spleciony sznurek, na nim kolorowe koraliki, zakładam to tylko na najbardziej uroczyste okazje i chociaż ludzie dziwnie patrzą, to jest właśnie moja biżuteria mocy, najpiękniejszy podarunek od ciotki Zając, bo ten naszyjnik kupiła we wczesnych ejtisach od swojej sąsiadki, bardzo dzielnej samodzielnej matki, która splataniem takich ozdób splatała koniec z końcem, bo nikt jeszcze wtedy nie wiedział, że będzie wielką wspaniałą Korą, o której każdy usłyszy i każdy rozpozna jej głos po jednej najwspanialszej nutce. A co to są te malutkie kredeczki? Takie jak dla lalek, zachowane z nabożną czcią, niewyrysowane, bo mi było za bardzo szkoda, mam je do dzisiaj w takiej jakby teczuszce przezroczystej, na niej jest Hello Kitty, a w dodatkowej kieszonce mam specjalny maluśki zeszycik, w którym sobie tymi (ołówkowymi) kredkami wpisałam, kto ma kiedy urodziny. Na każdej mikrokredce jest opis koloru: żółty jest na przykład like a fried egg, a ciemnozielony jak an apple tree. Sama je sobie kupiłam w Szwecji jak miałam siedem lat i już nigdy, ale to nigdy nie będę w takim zachwycie, bo wtedy jeszcze nikt mi nie powiedział, a sama nie miałam jak sprawdzić, że kapitalizm jest zły, bo znałam tylko zmierzchający realny socjalizm, niekończącą się kolejkę do żółtego SAM-u oraz mówiono mi, że Czterech Śpiących nazywa się poprawnie Pomnik Braterstwa Broni, ale jak poruszona tą wiedzą podzieliłam się nią z ojcem, to się zrobił na twarzy czerwony i powiedział jakoś tak z brzucha brzydkie słowo, a potem dodał, żebym sobie zapamiętała raz na zawsze, że to jest Czterech Śpiących.

I zapamiętałam sobie, a teraz przeglądam stosik małych karteczek, takich ojca fiszek, na których sobie zapisywał różne cytaty, na przykład, że Sokrates powiedział: „Wiem, że nic nie wiem", chociaż równocześnie twierdził, że cnota jest wiedzą. Czyli jak to z nim było? Miał świadomość własnej niecnotliwości? Jest też wśród tych karteczek taka, na której ojciec zapisywał, ile czego trzeba kupić na wesele, ale nie z moją mamą, tylko z jedną z wcześniejszych żon. Mam po tych wszystkich ślubach i zaręczynach pudełko obrączek, a jak się rozwiodłam, to dołożyłam i swoją na ten cmentarzyk miłości. O, a tu mam koniki drewniane, całkiem sporo. Są w tej kolekcji takie niepomalowane, które najbardziej lubię, bo widać precyzję rzeźbiarskiego rzemiosła, ale są też i czerwone oraz najrzadsze, białe. Wuj Tadeusz kupował je maniakalnie na targach Lubelszczyzny, tworząc przepiękne stado. Jak umarł, to trafiły do nas wszystkich, stoją na półkach, kominkach, stolikach, nocnych szafkach. A całą torbę zielonych wygładzonych przez morze szkiełek mam z tamtych wakacji, gdzie można jeszcze było mieć bardzo dużo czasu i całymi dniami ich szukać z nadzieją, że kiedyś coś z nich zrobię, ale w sumie dobrze, że tak się nie stało, bo bym tylko wyprodukowała jeszcze więcej rzeczy, a i tak w nich tonę. Próbuję to jakoś ogarnąć, ale cholerna pamięć każe zakorzeniać każdy drobiazg w jakimś wspomnieniu i nic przez to nie umiem wyrzucić, nie umiem podziękować nawet tym szortom, w które nigdy się już nie zmieszczę, bo przecież to są te same, co na tym zdjęciu, gdzie stoję z Nincią i robimy zdjęcie osiołkowi na Sycylii. Jestem beznadziejnie sentymentalna, cała do rzeczy, zamiast wreszcie od nich, składa się to wszystko w pudła zdecydowanie za ciężkie, i gdzie to ustawić, jak z tym żyć. ■

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

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

eprasa.pl 6309499551

Jak zbudować latający spodek

ŻAŁUJĘ, ŻE NIE MAM ZBYT WIELKICH DOŚWIADCZEŃ Z KOSMITAMI. NIEMNIEJ TEMAT UWAŻAM ZA PALĄCY.

Być może umknęła Państwu ta wiadomość, ale kilka miesięcy temu zmarł Erich von Däniken. A któż to był ten Däniken, spyta część Czytelników. Odpowiadam. Otóż Erich von Däniken był Szwajcarem. W Alpach sobie mieszkał. I prowadził hotel. Wielu osobom takie życie zupełnie by wystarczało. Piękne widoki, świeże powietrze, franki na koncie. Ale Däniken był duchem niespokojnym, szukającym odpowiedzi na fundamentalne pytania. Rzucającym wyzwanie nauce, religii i kulturze. Cywilizacji, po prostu. Otóż w wolnych chwilach, czyli zapewne kiedy goście w jego hotelu szli spać, Erich von Däniken pisał książki. I to nie byle jakie. Były to bowiem dzieła, w których Däniken czarno na białym wykładał, że wszystko, co wiemy z lekcji historii, to duby smalone. Że człowiek w ogóle niczego nie wymyślił, a wszystko, co na Ziemi istnieje, zawdzięczamy wyłącznie kosmitom.

Naprodukował tych książek o UFO dziesiątki. W latach 70. i 80. był jednym z najbardziej rozchwytywanych autorów świata. Jako nastolatek pochłaniałem jego dzieła w ilościach przekraczających granice zdrowego rozsądku. I kompletnie nie mogłem pojąć, dlaczego na lekcjach polskiego omawiamy „Naszą szkapę" Konopnickiej zamiast wizjonerskich „Wspomnień z przyszłości" szalonego hotelarza z Davos. Czegóż w tych książkach nie było! Arka Przymierza była według Dänikena skomplikowanym urządzeniem do komunikacji z ufoludkami. Czymś w rodzaju translatora. Z kolei Arka Noego była po prostu statkiem kosmicznym. Podobnie rzecz się miała ze starotestamentowym objawieniem Ezechiela. Tu również mamy do czynienia z zaawansowanym obiektem latającym. Płaskowyż Nazca w Peru to lądowisko dla UFO. Piramidy, rzeźby na Wyspie Wielkanocnej, świątynie azteckie – wszystko to robota obcych cywilizacji. Niemal każdy starożytny artefakt nosił znamiona kosmicznej interwencji. Hieroglify, malowidła, freski – zdaniem dociekliwego hotelarza były twardym dowodem na obecność kosmitów i trzeba było mieć naprawdę złą wolę, żeby tych kropek nie połączyć. Ba! Pojawienie się *Homo sapiens* i nagły skok inteligencji naszego gatunku to nic innego jak pokłosie spółkowania naszych przodków z przybyszami z innych galaktyk. Trzy wielkie księgi: Biblia, Koran i Tora, to próby opisu bliskich spotkań trzeciego stopnia. Bogowie, prorocy, anioły, demony, objawienia, zadziwiające cuda? W zasadzie każda religia, według Dänikena, jest reportażem z wizyty kosmitów. Hinduizm, buddyzm, mity greckie – gdzie nie spojrzysz: UFO.

Nie dziwcie mi się więc, że przy lekturze Dänikena towarzyszyły mi emocje, które wśród czytelników budzi dziś chyba tylko Blanka Lipińska. Stan podgorączkowy, wypieki na twarzy, przyspieszony oddech, walenie serca i ciśnienie poza skalą. Czasem myślę sobie, że to właśnie dzięki Dänikenowi zacząłem czytać. Bo za wszelką cenę chciałem jeszcze raz trafić na coś, co wprawi mnie w podobne rozedrganie. I jak mam być szczery, wciąż nie trafiłem. Jeśli chodzi o sprawę UFO, to mam je dzisiaj kompletnie w nosie. Może jest, może nie ma, naprawdę mam kilka większych zmartwień na głowie. Z Dänikena oczywiście cały świat naukowy miał bekę. Uważano go za bałwana i wydaje się, że raczej słusznie. I tu przychodzi mi na myśl mała refleksja. Że w Polsce jest trochę jak w tych porywających książkach o kosmitach. Żyjemy sobie w jakimś fascynującym dygocie, jesteśmy wypełnieni emocjami po uszy i wciąż czekamy, że ktoś albo coś do nas przyleci. Coś, co nas obroni, weźmie w opiekę, nauczy, pokaże, jak żyć, jak budować piramidy. Ktoś, kto za nas zdecyduje i weźmie odpowiedzialność. Przygarnie, pogłaszcze, utuli i da. A najlepiej, jakby wszystko zrobił za nas. Wygląda to tak, jakbyśmy w ogóle przestali wierzyć w siebie i w to, że bez kosmitów cokolwiek osiągniemy. Jakie skutki w historii miało to nasze liczenie na czyjąś pomoc, wszyscy wiemy. Może nadszedł więc moment, żeby przestać myśleć kategorią dänikenowsko-kosmiczno-romantyczną, przestać spoglądać z nadzieją w niebo i po prostu zacząć budować własne latające spodki. Kto wie? Może potrafimy sami? ■

Fot. Filip Klimaszewski

GRZEGORZ MAŁECKI

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

eprasa.pl 6309499551

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC

ANNETTE BENING

Od dziecka wiedziała, że chce zostać aktorką. Zaczynała w teatrze i zdobyła Nagrodę Tony. Na dużym ekranie zadebiutowała dopiero w wieku 30 lat, w komedii „Na łonie natury". W 1991 r. otrzymała pierwszą nominację do Oscara za rolę w głośnym filmie „Naciągacze". Później była nominowana do Oscara za filmy „Nyad", „Amercan Beauty", „Julia" i „Wszystko w porządku" – te dwa ostatnie tytuły przyniosły jej Złote Globy. Obecnie można ją oglądać w dwóch serialach: „Ranczu Duttonów", będącym kontynuacją „Yellowstone", oraz w nowej produkcji Apple TV „Lucky", gdzie wciela się w przywódczynię mafii. Aktorka ma 68 lat.

W serialu „Lucky" Annette Bening gra szefową mafii, Priscillę Matheson.

Moja druga MŁODOŚĆ

Długo słyszała, że w Hollywood nie zrobi kariery, bo nie jest wystarczająco ładna ani szczupła. Pozostawała w cieniu męża, Warrena Beatty'ego. Ale dzisiaj to ona jest rozchwytywana przez reżyserów i ma na koncie pięć nominacji do Oscara. **ANNETTE BENING**, którą właśnie oglądamy w serialu „Lucky", udowadnia, że nigdy nie należy się poddawać.

ROZMAWIA: **DAWID MUSZYŃSKI**

Poważne, dramatyczne role, kino z wyższej półki – takie skojarzenia budziła do niedawna. Jednak po latach pełnej sukcesów kariery Annette Bening nie musi już nic nikomu udowadniać. Coraz chętniej bawi się swoim wizerunkiem, wciela w czarne charaktery i sięga po rozrywkę. Teraz możemy oglądać ją w dwóch serialach: „Ranczu Duttonów", czyli kontynuacji „Yellowstone", oraz produkcji kryminalnej „Lucky". Ten drugi to ekranizacja powieści Marissy Stapley z Anyą Taylor-Joy w roli głównej. Książka ma status bestsellera „New York Timesa" i została uznana za tytuł miesiąca przez klub czytelniczy Reese Witherspoon. To historia Luciany „Lucky" Armstrong – kobiety wychowanej przez oszusta, która od najmłodszych lat uczyła się życia na granicy prawa.

PANI: W serialu „Lucky" grasz szefową mafii. To bezwzględna postać, która nie cofnie się przed niczym, by osiągnąć cel. Ma tylko jedną słabość: swojego syna. I nienawidzi tytułowej bohaterki, bo nie może znieść myśli, że inna kobieta mogłaby stać się dla niego ważniejsza od niej.

ANNETTE BENING: Lubię bohaterki, które są targane sprzecznymi emocjami. Z jednej strony Priscilla chce, żeby jej syn był szczęśliwy, ale z drugiej do szału doprowadza ją myśl, że mógłby odnaleźć to szczęście u boku innej kobiety. Najchętniej zamknęłaby go w złotej klatce i trzymała jak najbliżej siebie. W jej przypadku ta zaborcza miłość bierze się również

eprasa.pl 6309499551

z pewnych traumatycznych wydarzeń z czasów dzieciństwa chłopaka. Priscilla ma ogromne wyrzuty sumienia, dlatego jej matczyna potrzeba chronienia dziecka przed całym światem staje się jeszcze silniejsza. W pewnym momencie przeradza się wręcz w coś toksycznego. I właśnie to podoba mi się w tej postaci najbardziej. Bo tacy rodzice naprawdę istnieją, sama wielu znam. Może nie stoją na czele mafii, ale nadopiekuńczość nie jest przecież niczym niespotykanym.

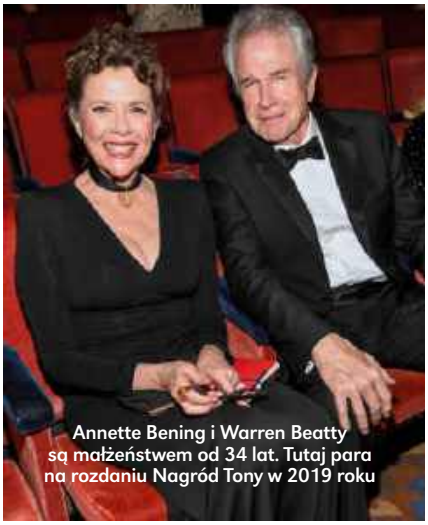
Podobno prace nad scenariuszem „Lucky" trwały jeszcze po rozpoczęciu zdjęć. To prawda?

Prawda! Przez cały czas dostawałam nowe wersje scenariusza, pojawiały się kolejne sceny. Na początku nie było to dla mnie zrozumiałe, bo nigdy wcześniej nie spotkałam się z takim podejściem, a funkcjonuję w tym zawodzie już przeszło 40 lat. Ale podobnie wyglądała praca przy „Ranczu Duttonów", które kręciłam równolegle, więc szybko się do takiego stylu przyzwyczaiłam. I zrozumiałam, że serial jest żywym organizmem. Tutaj cały czas coś się zmienia. Wynika to również z tego, co sami wnosimy do swoich postaci. Kiedy twórcy obserwują aktorów na planie, często wpadają na nowe pomysły zainspirowane tym, co właśnie zobaczyli. Nagle otwierają się zupełnie nowe możliwości, o których wcześniej nikt nawet nie myślał. Dla mnie to niezwykle ekscytujące.

W ciągu tych 40 lat w branży zagrałaś wiele ról, większość z nich była doceniona przez krytyków, ale jedną z pierwszych produkcji, w których wzięłaś udział, byli „Policjanci z Miami". Jak z perspektywy czasu wspominasz ten serial?

Bardzo dobrze. Zwłaszcza że nie byłam pierwszym wyborem producentów. Rolę dostała inna aktorka, która w ostatniej chwili po prostu zrezygnowała. Reżyser był pod ścianą i postanowił zaangażować mnie do roli dziewczyny głównego czarnego charakteru odcinka, bo akurat byłam dostępna. To nie była duża rola, ale z perspektywy czasu jestem naprawdę dumna, że mogłam wystąpić w serialu, w którym, również w niewielkich rolach, pojawili się tacy aktorzy jak Julia Roberts, Melanie Griffith, Bruce Willis czy Ben Stiller. A to przecież zaledwie kilka nazwisk z bardzo długiej listy. Każdy z nas musiał gdzieś zaczynać, a „Policjanci z Miami" byli świetnym projektem, który dawał szansę młodym aktorom. No i twórcy nie bali się eksperymentować z naszym wizerunkiem, co wcale nie było wtedy takie częste. Później przez długie lata nikt nie proponował mi ról złych kobiet. Dopiero teraz zaczęło się to zmieniać. Zarówno w serialu „Lucky", jak i w „Ranczu Duttonów" grane przeze mnie bohaterki zdecydowanie nie należą do tych dobrych. A ja uwielbiam czarne charaktery.

Długo grałaś tylko w teatrze. Dopiero po ośmiu latach zadebiutowałaś na ekranie. Było to stresujące?



Annette Bening i Warren Beatty są małżeństwem od 34 lat. Tutaj para na rozdaniu Nagród Tony w 2019 roku

CZUJĘ SIĘ, JAKBYM PRZEŻYWAŁA DRUGĄ MŁODOŚĆ. MAM 68 LAT I JESTEM WOLNA.

Wtedy było to jedno z najgorszych doświadczeń w moim życiu. (*śmiech*) Czułam się nie na miejscu i przez cały czas kołatała mi w głowie myśl, że psuję każdą scenę. Byłam przekonana, że wszystko robię źle. Pamiętam jednak, że bardzo podobało mi się to, jak stylowym serialem byli „Policjanci z Miami". Dosłownie wszyscy na planie byli świetnie ubrani. Mężczyźni chodzili w marynarkach i kolorowych garniturach, kobiety nosiły piękne suknie i wspaniałe fryzury. Jak na serial policyjny było to wtedy coś zupełnie nowego.

Jak w takim razie zmieniło się twoje podejście do aktorstwa i do ról, które wybierasz? Dziś raczej nie musisz już szukać projektów, to one znajdują ciebie.

Nie czuję, żeby moje podejście do tego zawodu jakoś szczególnie się zmieniło. Na pewno mam dużo większe doświadczenie, a co za tym idzie, również pewność siebie. Z biegiem lat zaczęłam po prostu szukać postaci, które są jak najdalej ode mnie. Chcę całkowicie wyjść poza siebie i spojrzeć na świat z innej perspektywy. Nigdy nie lubiłam projektów, w których ktoś oczekiwał, że będę czerpała z własnych doświadczeń. Aktorstwo nie jest dla mnie terapią, podczas której mam przepracowywać swoje traumy. To raczej forma ucieczki od rzeczywistości. Chcę podczas pracy poczuć się jak widz siedzący w kinie, który na dwie godziny przenosi się do zupełnie innego świata i zapomina o wszystkim, co zostawił za drzwiami sali. Mogę natomiast powiedzieć, że przez te wszystkie lata nauczyłam się jednej rzeczy. To, z kim grasz daną scenę, ma ogromne znaczenie. Jeśli masz naprzeciw siebie aktora, któremu naprawdę wierzysz, nie musisz niczego udawać. Wszystko dzieje się samo. Tak było, kiedy ostatnio grałam z Anyą Taylor-Joy czy Edem Harrisem. Jeśli ty wierzysz emocjom swojego partnera, widz również w nie uwierzy.

A czy praca w zawodzie aktorki w jakikolwiek sposób zmieniła twoje podejście do życia?

Mam dużo więcej zrozumienia dla postępowania innych ludzi, ponieważ dzięki

Fot. Gregg DeGuire/Variety/Getty Images, Kevin Mazur/Getty Images, Rex Features/East News, materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

Główną rolę w „Lucky" zagrała Anya Taylor-Joy, a jedną z producentek jest Reese Witherspoon.

Jako Beulah Jackson w serialu „Ranczo Duttonów"

CHCĘ GRAĆ POSTACI, KTÓRE SĄ CAŁKIEM INNE NIŻ JA.

różnym produkcjom, w które byłam zaangażowana, mogłam spojrzeć na świat ich oczami. Stanąć przed dylematami, przed którymi, dzięki Bogu, sama nigdy nie będę musiała stanąć. Ten zawód z pewnością uczy pokory. Wydaje mi się, że w żadnej innej pracy nie miałabym okazji doświadczyć tylu różnych perspektyw. Nie rozwinęłabym się również tak bardzo jako człowiek. Odpowiadając więc na twoje pytanie, nie oceniam już ludzi tak szybko jak kiedyś. Jestem dużo bardziej wyrozumiała. I to właśnie zawdzięczam aktorstwu.

A czy kostium jest dla ciebie w pracy istotny?

Dla mnie to chyba najważniejszy element całego procesu. Pierwsza przymiarka kostiumu to moment, w którym moja bohaterka zaczyna naprawdę istnieć. To właśnie wtedy po raz pierwszy mogę ją zobaczyć na własne oczy. Wspólnie z kostiumografami budujemy jej charakter i osobowość. Możesz mi nie uwierzyć, ale jedną z najważniejszych części garderoby są buty. Nie wiem, czy znasz to uczucie, że rano – w zależności od tego, jakie buty wybierzesz – zupełnie inaczej czujesz się przez cały dzień. W mojej pracy działa to podobnie, tylko w znacznie większej skali. Wkładam kostium i nagle wszystko się zmienia. Czasem drobny element biżuterii potrafi stworzyć charakterystyczny gest albo tik, który idealnie wpisuje się w psychologiczny portret postaci.

W ostatnich latach pojawiasz się na ekranie znacznie częściej niż kiedyś. Jakbyś na nowo odnalazła radość z aktorstwa. Tymczasem twój mąż, Warren Beatty, przeszedł już na emeryturę. Macie czworo dzieci, nie zazdrościsz mu czasu z rodziną? A może to on zazdrości tobie, że nadal masz tyle energii i chęci do pracy?

Faktycznie gram teraz więcej, ale chyba dlatego, że niczego nie muszę już nikomu udowadniać. Niedawno skończyłam 68 lat i poczułam się naprawdę wolna. Mogę wybierać wyłącznie te projekty, w których naprawdę chcę zagrać, a nie takie, które pozwolą mi zarobić na rachunki. Albo przypomnieć ludziom w branży, że w ogóle istnieję. Wreszcie uwolniłam się od tego ciężaru. Czuję się, jakbym przeżywała drugą młodość. Mogę podróżować po świecie, pracować na różnych planach i poznawać nowe miejsca. Trochę jak Cyganka, która nigdy nie potrafi usiedzieć zbyt długo w jednym miejscu. I bardzo mi się to podoba. Mój mąż natomiast naprawdę cieszy się emeryturą i spokojniejszym życiem. Ale to nie jest tak, że może teraz nadrobić czas z bliskimi, którego kiedyś mu brakowało. Nasze dzieci są już dorosłe, wyprowadziły się i mają własne rodziny. Oczywiście spędzamy z nimi czas, ale nie w takim wymiarze, jak kiedyś sobie wyobrażaliśmy. Nie wszystko w życiu da się nadrobić.

A są jakieś rzeczy, których żałujesz? Coś, co zrobiłabyś inaczej?

Oczywiście. Jestem mamą czworga dzieci i mam poczucie, że nie poświęciłam im wystarczająco dużo czasu, kiedy dorastały. Pamiętam, że kiedy próbowałam znaleźć równowagę między życiem rodzinnym a zawodowym, nieustannie towarzyszyła mi myśl, która kosztowała mnie bardzo dużo stresu i zdrowia psychicznego. Ma ją zresztą większość pracujących matek. W chwilach, kiedy siedziałam na podłodze z moimi dziećmi, nie umiałam poświęcić im całej swojej uwagi, bo się zastanawiałam, czy po dłuższej przerwie będę jeszcze potrafiła wrócić do zawodu. Czy odnajdę w sobie tę kreatywną iskrę? Czy dłuższa nieobecność w teatrze albo na planie filmowym nie sprawi, że stracę chęć do grania? Zadręczałam się tym. Dzisiaj wiem, że były to zupełnie niepotrzebne obawy. ■

eprasa.pl 6309499551

Elsa (Bárbara Lennie) i Patricia (Victoria Luengo)

GORZKIE ŚWIĘTA

Pedro Almodóvar wraca do kina hiszpańskojęzycznego. W centrum jego najnowszego filmu stoi reżyserka Elsa (świetna Bárbara Lennie), która kiedyś nakręciła eksperymentalny, do dziś kultowy w pewnych kręgach film, ale teraz utrzymuje się z kręcenia reklam. Dzięki temu wiedzie wygodne życie ze swoim partnerem Bonifaciem, sympatycznym strażakiem i okazjonalnym striptizerem. Ale czy to jest egzystencja, która ją satysfakcjonuje? Kiedy po raz pierwszy Elsa dostaje ataku paniki, musi w końcu zmierzyć się ze swoimi nieprzepracowanymi emocjami i żałobą po śmierci matki. Jej najbliższe przyjaciółki to też kobiety na zakręcie – Patricia próbuje nie widzieć, że jej małżeństwo to fikcja, i mimo kolejnych zdrad męża nie potrafi od niego odejść, a Natalia nie jest w stanie pogodzić się z tragiczną śmiercią synka i zawalczyć o odzyskanie sensu życia.
Za historiami tych trzech bohaterek stoi z kolei reżyser Raúl, który próbuje napisać scenariusz nowego filmu, walcząc z własną nieprzepracowaną żałobą i niemocą twórczą. Czyżby alter ego samego Almodóvara? **Premiera: 28.08**

NOWA FALA

Nowy tytuł Richarda Linklatera, jednego z czołowych twórców amerykańskiego kina niezależnego, zdobył aż cztery Cezary – najważniejsze francuskie wyróżnienie filmowe – i walczył o Złotą Palmę w Cannes. Produkcja jest hołdem złożonym Jeanowi-Lucowi Godardowi i podróżą do czasów narodzin francuskiej nowej fali. Linklater pokazuje Godarda w okresie, kiedy ten kręci swój ikoniczny debiut filmowy, „Do utraty tchu". Autor z niezwykłą dokładnością i precyzją śledzi, jak powstawało jedno z najbardziej przełomowych dzieł w historii kinematografii, a wielbiciele twórczości Francuza znajdą tu mnóstwo cytatów. Całość jest niezwykle wysmakowana wizualnie, pełna uroku i humoru. Świetna pozycja dla kinomanów, ale dla szerokiej publiczności niekoniecznie. **Premiera: 21.08**

Aubry Dullin jako Jean-Paul Belmondo

Jacob Elordi jako Hig

GWIAZDOZBIÓR PSA

Ridley Scott zabiera widza do postapokaliptycznego świata. Pilot Hig przetrwał śmiercionośną epidemię grypy, która doprowadziła do wyginięcia niemal całej ludzkości. Stracił w niej żonę i przyjaciół, a teraz mieszka sam z psem w opuszczonym hangarze. Kiedy w pokładowym radiu swojej Cessny słyszy transmisję z innego lotniska, budzi się nadzieja, że gdzieś istnieje lepsze życie. I postanawia je odnaleźć. Ale czy to, co zastanie na miejscu, rzeczywiście będzie lepsze? W głównych rolach występują Jacob Elordi oraz Margaret Qualley. **Premiera: 26.08**

Antonio Vivaldi (Michele Riondino) i Cecilia (Tecla Insolia)

VIVALDI I JA

Film reżysera Damiana Michieletta zdobył aż cztery statuetki Davida di Donatello, najważniejszej włoskiej nagrody filmowej. W tym za najlepszą muzykę, co dla tej produkcji ma niebagatelne znaczenie. Jest to bowiem opowieść o nastoletniej skrzypaczce Cecilii, dziewczynie z sierocińca, która trafia pod skrzydła nowego nauczyciela, Antonia Vivaldiego. Dzięki niemu utalentowana dziewczyna zaczyna wierzyć, że być może uda jej się uniknąć aranżowanego małżeństwa, samej zdecydować o swojej przyszłości i zawalczyć o marzenia. **Premiera: 21.08**

eprasa.pl 6309499551

Antonio Banderas oraz Dominic Sessa, tytułowy Tony, czyli Anthony Bourdain

TONY

Ten pełen uroku film to opowieść o pierwszych krokach Anthony'ego Bourdaina, słynnego szefa kuchni, w branży kulinarnej. Bohatera (fenomenalny Dominic Sessa) poznajemy, kiedy jest jeszcze ambitnym studentem marzącym o karierze pisarza. Po tym, jak nie dostaje stypendium dla uzdolnionych literatów, rusza w ślad za swoją sympatią do wakacyjnego kurortu pod Nowym Jorkiem. Na miejscu odkrywa, że dziewczyna spotyka się z innym, a gdy zapija smutki i wszczyna awanturę, zostaje pobity i okradziony. Bez pieniędzy i dachu nad głową Tony jest zmuszony zatrudnić się na zmywaku w restauracji prowadzonej przez surowego, ale charyzmatycznego szefa kuchni (w tej roli Antonio Banderas). Tam, w momentami brutalnej, ale kreatywnej i przesiąkniętej braterstwem atmosferze, odkrywa swoją nową życiową pasję. **Premiera: 4.09**

Isabelle Huppert w roli pisarki Sylvie

HISTORIE RÓWNOLEGŁE

O tej produkcji było u nas głośno na długo przed premierą. Powód? Świetny irański reżyser, laureat Oscara Asghar Farhadi, nakręcił dzieło inspirowane „Dekalogiem" Kieślowskiego, w obsadzie znaleźli się m.in. Isabelle Huppert i Vincent Cassel, a jednym z producentów został Maciej Musiał, który wykupił prawa do nakręcenia remake'u. Wszystko to brzmiało obiecująco, ale już pierwsze recenzje po premierze w Cannes nie pozostawiały wątpliwości, że nie powstało dzieło wybitne. Film Farhadiego to opowieść o pisarce Sylvie, która podgląda przez lunetę sąsiadów z naprzeciwka i czyni ich bohaterami swojej książki. Pisanie to dla niej ucieczka od rzeczywistości oraz codziennego życia, z którym sobie nie radzi. Pomóc ma jej wynajęty przez siostrzenicę młody chłopak w kryzysie bezdomności, Adam. **Już w kinach**

REDAGUJE: **IGA NYC**

Fot. materiały prasowe

REKLAMA

Żyjemy coraz dłużej.
Nadszedł czas, byśmy żyły coraz lepiej

Jako kobiety stoimy na czele rewolucji długowieczności.

Zadbajmy o to, by cieszyć się zdrowiem, sprawnością i energią przez kolejne dekady.

WYDAWNICTWO
CZARNA OWCA

eprasa.pl 6309499551

Lexi Minetree w roli Elle Woods w „Elle", prequelu „Legalnej blondynki"

Martyna Byczkowska jako Aniela w serialu „1670"

Sydney (Ayo Edebiri) i Carmy (Jeremy Allen White) z „The Bear"

NA MAŁYM EKRANIE

HITY LATA – TO TRZEBA ZOBACZYĆ.

Wakacje to tzw. sezon ogórkowy, ale na platformach streamingowych pojawiło się kilka ciekawych nowości. Jeśli jeszcze ich nie widziałaś, to po powrocie z urlopu czas nadrobić zaległości. Punkt obowiązkowy? Oczywiście trzeci sezon **„1670"** (Netflix). Akcja rozpoczyna się niedługo po zakończeniu Dożynek Królewskich w Adamczysze, podczas których na jaw wyszło pochodzenie Jana Pawła, a wszystkie akta szlacheckie spłonęły w pożarze biblioteki. Wieś pogrąża się w chaosie, chłopi coraz częściej wyrażają swoje niezadowolenie, a Adamczewscy muszą zmierzyć się z kryzysem tożsamości. Jan Paweł najpierw zapada na „chorobę poszlachecką", ale potem postanawia zawalczyć o odzyskanie statusu, udowodnić, że jest prawdziwym „Homo sarmatus" i dotrzeć nie tylko na dwór królewski, ale także na... Księżyc. Z kolei Jakub wyjeżdża do Warszawy, a Aniela planuje nieść kaganek oświaty i otworzyć szkołę dla chłopów. Klimat trzeciego sezonu jest nieco bardziej mroczny, a na ekranie mamy stałą obsadę, czyli m.in. Bartłomieja Topę, Katarzynę Herman, Martynę Byczkowską i Dobromira Dymeckiego.

Kolejny głośny powrót i jednocześnie pożegnanie z obsypanym nagrodami tytułem to **„The Bear"** (Disney+). Wydarzenia finałowego piątego sezonu rozpoczynają się dzień po tym, jak Sydney, Richie i Natalie dowiadują się, że Carmy porzucił pracę w gastronomii i zostawił restaurację w ich rękach. Mimo potężnych trudności finansowych oraz wizji sprzedaży lokalu cała trójka postanawia po raz ostatni zawalczyć o swoje ukochane miejsce. A może też o gwiazdkę Michelin?

Wśród nowości znajdziecie z kolei **„Elle"** (Prime Video), prequel filmu „Legalna blondynka" z Reese Witherspoon jako Elle Woods, która wkroczyła do kanonu popkultury cała w różu i z chihuahuą pod pachą. Serialowa bohaterka nie studiuje jeszcze prawa na Harvardzie, jest uczennicą prywatnego liceum w Los Angeles. Oczywiście popularną i uwielbianą. Jednak gdy jej ojciec, chirurg plastyczny, traci reputację przez źle wykonaną operację nosa, nastolatka musi przenieść się wraz z rodzicami do deszczowego Seattle, stolicy grunge'u. W jej nowej szkole wszyscy słuchają Nirvany, chodzą ubrani na czarno, angażują się w akcje społeczne i oczywiście patrzą na cukierkową blondynkę z wyższością. Pytanie tylko, do kogo skierowany jest ten serial – czy do nastolatek, którym lata 90. ubiegłego wieku wydają się prehistorią, czy do ich matek, dla których to sentymentalna podróż do przeszłości?

W serialu „Pełna przyjemność gwarantowana" główną rolę gra Tatiana Maslany.

Wielbicielki thrillerów z silną postacią kobiecą może zainteresować **„Pełna przyjemność gwarantowana"** (Apple TV). Serial zaczyna się od popularnego ostatnio wątku, czyli erotycznych kamerek internetowych. Paula, świeżo upieczona rozwódka, która walczy o prawa rodzicielskie z eksmężem i próbuje ogarnąć życiowy chaos, rozładowuje napięcie, uprawiając wirtualny seks z młodziutkim camboyem Trevorem. I prowadzi z nim długie rozmowy, bo nie ma nikogo bliskiego. Pewnego dnia po drugiej stronie ekranu ktoś brutalnie atakuje Trevora, a potem zaczynają się telefony od chłopaka z prośbą o pieniądze. Oraz szantaż, że jeśli Paula nie zapłaci, Trevor wyjawi wszystkie jej sekrety. Niezłe! ■

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 6309499551

NOWA OLIVIA PIĘKNA JAK TY!

NOWY NUMER OLIVII W SPRZEDAŻY OD 12 SIERPNIA

Psychologia
Dasz radę! Sprawdź, jak porażkę przekuć w sukces.

Kuchnia na deser
Pyszne ciasta z kruszonką, którym nie sposób się oprzeć.

Podróże
Bałkany w trzech odsłonach! Intensywne, różnorodne i zachwycające.

Magazyn OLIVIA kupisz w dobrych punktach sprzedaży prasy oraz na czytelnia.pl z dostawą do domu

POLUB NAS NA WWW.FACEBOOK.COM/OLIVIA.MAGAZYN OBSERWUJ NAS NA INSTAGRAMIE: @OLIVIA_MAGAZYN

eprasa.pl 6309499551

W książce „Nie dać się poczuciu winy. O tym, co nam przeszkadza w życiu" Mona Chollet bada, dlaczego ciągle jesteśmy z siebie niezadowolone. Pisze m.in. o wpływie na nasze samopoczucie religii i kultu pracy.

POCZUCIE WINY I INNE DEMONY

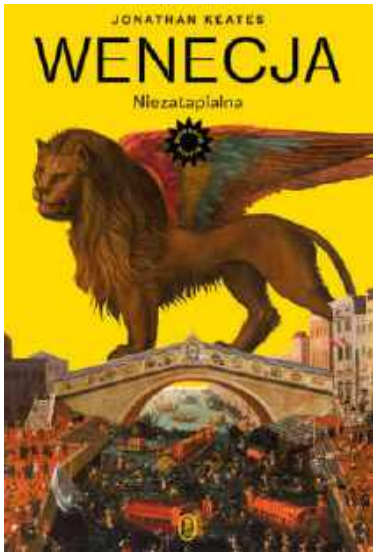
Znasz ten głos, który mówi: „Jestem beznadziejna. Po co mam to robić? I tak mi się nie uda"? Mona Chollet zdała sobie sprawę, że słyszy go bezustannie, gdy zakończył się jej długoletni związek, a jednocześnie odniosła sukces jako autorka. Jej książka „Czarownice" stała się międzynarodowym bestsellerem. Chollet mogła odejść z redakcji i zostać pisarką na cały etat. Wtedy do akcji wkroczył wewnętrzny krytyk. Gdy siadała do pracy, szeptał, że to, co pisze, jest słabe. Gdy odpoczywała, wyrzucał jej, że się leni. Gdy szła na randkę, wieszczył, że odstraszy każdego mężczyznę i skończy w samotności. Szwajcarska dziennikarka uznała, że czas przyjrzeć się bliżej demonowi, który wysysa z niej radość, i napisać o nim. „Nie dać się poczuciu winy" nie jest poradnikiem. To wielowątkowy esej, w którym Chollet wychodzi od własnych doświadczeń, ale są one tylko pretekstem do analizy społeczno-kulturowej poczucia winy, wewnętrznego krytyka i syndromu oszustki. To też 300-stronicowa błyskotliwa riposta, po którą warto sięgnąć, gdy coś w naszej głowie próbuje nam wmówić, że jesteśmy niewystarczające.

Mona Chollet, „Nie dać się poczuciu winy", Karakter

NA CZEŚĆ WENECJI

Podobno o Wenecji napisano już wszystko. Tak twierdził nawet Goethe w 1786 roku. „Wenecja. Niezatapialna" Jonathana Keatesa pokazuje, że to i owo da się jeszcze o tym wyjątkowym mieście opowiedzieć – trzeba tylko znaleźć pomysł. Książka brytyjskiego historyka nie jest klasyczną rozprawą historyczną. To raczej osobista monografia miejsca, któremu autor poświęcił wiele lat, rozciągnięta w czasie i przestrzeni. Usatysfakcjonuje zatem i tych, którzy chcą dowiedzieć się czegoś o początkach miasta i jego rozkwicie, ale także tych, którzy poszukują informacji o słynnych Wenecjanach i Wenecjankach, o spiskach dożów i rewoltach czy o perłach architektury i sztuki. Tę pasjonującą opowieść uzupełnia bogata oprawa graficzna książki, na którą składają się setki zdjęć, rycin i reprodukcji. To prawdziwy czytelniczy karnawał. **Jonathan Keates, „Wenecja. Niezatapialna",** Wyd. Literackie

Jonathan Keates jest autorem biografii Händla, Purcella i Stendhala, był też nauczycielem Daniela Radcliffe'a, czyli filmowego Harry'ego Pottera. Teraz pisze o swojej ukochanej Wenecji. I robi to bardzo błyskotliwie.



eprasa.pl 6309499551

CO CZYTA... ZOFIA SZACHNOWSKA-OLESIEJUK

Lata 90. zbiegają się z okresem mojej młodości, a muzyka tamtych czasów była niczym ścieżka dźwiękowa mojego nastoletniego, przesiąkniętego weltschmerzem życia. Dlatego z ciekawością sięgnęłam po książkę Tomasza Lady „Wszystko jak leci". Okazała się nie tylko podróżą sentymentalną do czasów narodzin współczesnego rynku muzycznego w Polsce, ale i wyczerpującą kroniką raczkującej branży muzycznej, która w skali mikro odzwierciedla transformację systemową i początki dzikiego kapitalizmu w naszym kraju. Znajdziemy tu relacje uczestników muzycznego mainstreamu, od producentów i wydawców płyt przez menedżerów i dziennikarzy po głównych bohaterów tej historii, czyli artystów. Warto sięgnąć po tę pozycję i to nie tylko w dzień gorącego lata.

Zofia Szachnowska-Olesiejuk – wykładowczyni akademicka specjalizująca się we współczesnej literaturze i kulturze amerykańskiej poleca książkę Tomasza Lady „Wszystko jak leci" (Czarne).

ZATRZYMAĆ LATO

Fredrik Backman w **„Moich przyjaciołach"** (Marginesy) znów udowadnia, że jest mistrzem ciepłych, głębokich, a przy tym dowcipnych opowieści o samotności. Tym razem zabiera nas wspólnie z rezolutną nastolatką Louisą w podróż śladami obrazu, który odmienił życie trójki młodych ludzi. Świetna lektura dla tych, którzy szukają wzruszeń i okazji do śmiechu.

1984 NA NOWO

Jak brzmiałaby historia znana z „1984", gdyby opowiedziała ją kobieta? Sandra Newman weszła w dialog z literackim klasykiem George'a Orwella i w powieści **„Julia"** (Muza) oddała głos ukochanej Winstona Smitha. Zachowując duszny klimat pierwowzoru, stworzyła opowieść o buncie i sile kobiet w totalitarnej rzeczywistości.

WOJNA ŚWIATÓW

Pojedynek między Chinami i USA napędza współczesną gospodarkę. Co to konkretnie oznacza dla światowej ekonomii, ale też dla zwykłego człowieka? **„Na złamanie karku"** (Zysk i s-ka) Dana Wanga pozwala lepiej zrozumieć dynamikę relacji między rozpędzonymi Chinami i coraz bardziej zachowawczymi Stanami Zjednoczonymi.

BAŚNIE DLA DOROSŁYCH

„Cesarstwo, które nigdy nie istniało" (Art Rage) Angéliki Gorodischer to coś dla miłośników fantastyki. Opowieść o tajemniczym cesarstwie pełna intryg, walk o władzę i przemocy stała się metaforą latynoamerykańskiej rzeczywistości politycznej. Przyniosła argentyńskiej pisarce uznanie na równi z Borgesem i Márquezem.

SZARA STREFA

Jest młoda, piekielnie inteligentna i świadoma swoich walorów. Nawet z cynizmem, z jakim podchodzi do świata, jest jej całkiem do twarzy. Jeśli trzeba wykorzystać kogoś, by wykonać zadanie, zrobi to. Mały szantaż albo prowokacja? Z tym też Sadie nie ma kłopotu. Podobnie jak z kolejnym zleceniem – ma znaleźć coś kompromitującego na ekowspólnotę Le Moulin, która zalazła za skórę francuskim korporacjom. Jednak spotkanie z wywrotowymi ideami eksrewolucjonisty Bruno Lacombe'a i charyzmą jego ucznia, lidera moulinowców Pascala, zaczyna nadkruszać jej światopogląd i wybory życiowe. „Jezioro stworzenia" Rachel Kushner to znakomity thriller, ale i mocna satyra na rzeczywistość, w której zacierają się granice między rozmaitymi obsesjami oraz tym, co słuszne, i tym, co niegodziwe.

Rachel Kushner, „Jezioro stworzenia", Noir sur Blanc

Fot. Charlotte Krebs/materiały prasowe, materiały prasowe, archiwum prywatne

REDAGUJE: **MAŁGORZATA DELIES**

eprasa.pl 6309499551

Wakacyjny SZYK

Lato w wydaniu MAKO zabiera nas w podróż nad Lazurowe Wybrzeże. Kolekcja RIVIERA PRIVÉE to dodatki inspirowane śródziemnomorskim klimatem, które równie dobrze sprawdzają się podczas wakacyjnych wyjazdów, jak i w miejskiej codzienności.
mako-store.pl

SOLAR
Sukienka
749 zł
solar.com.pl

TARANKO
Sukienka
599 zł
taranko.com

OCHNIK
Kombinezon
229,90 zł
ochnik.com

DBAŁOŚĆ O DETALE

Koszula Blair marki Duende redefiniuje pojęcie „power dressingu", łącząc odważną, rzeźbioną linię ramion z precyzyjnym krawiectwem. Charakterystyczne szwy gorsetowe zmysłowo podkreślają sylwetkę, a unikalny krój rękawów typu „banana" nadaje całości awangardowy charakter.
duendestore.com

ANKA KRYSTYNIAK
Naszyjnik Lunula
530 zł
ankakrystyniak.com

APART
Bransoletka
ze srebra i tytanu
AP546-6188
539 zł
apart.pl

Kolekcja REVERSO

Reverso to autorska kolekcja biżuterii, której sercem są ruchome elementy. W skład kolekcji wchodzą naszyjnik, kolczyki oraz pierścionki, w których można dowolnie obracać elementy dopasowując je do stylizacji, a także mankietowa ażurowa bransoleta.
lilou.pl

eprasa.pl 6309499551

MODA

REDAGUJE: **KANIA KAMIŃSKA**

W NUMERZE WRZEŚNIOWYM

przedstawiamy sześć najgorętszych trendów na sezon jesień–zima 2026/27. Robimy też przegląd dodatków, które zachwycą nas tej jesieni.

Fot. Launchmetrics/Spotlight (7)

eprasa.pl 6309499551

naszyjnik
Apart
189 zł

kurtka
Noisy May/ zalando.pl
359 zł

kurtka
Faina
1279 zł

płaszcz
Diane von Furstenberg
1600 zł

czapka
Pieces/ zalando.pl
129,99 zł

torebka
Tous
749 zł

GIORGIO ARMANI

bransoletka
Elixa/ apart.pl
179 zł

Trendy jesień–zima

SZTUCZNE FUTRA

Projektanci już rok temu zwariowali na ich punkcie. Szale, czapki, kurtki, płaszcze, a nawet torebki – wszystko może być wykonane z pięknego sztucznego futra. Im bardziej kolorowe i szalone, tym lepiej.

pierścionek
Apart
269 zł

DUALITAE

THE ATTICO

DESA

UJOH

eprasa.pl 6309499551

okulary
Alaïa
1400 zł

apaszka
Dior
2300 zł

płaszcz
Saint Laurent
8800 zł

spodnie
Lauren Ralph Lauren
1599 zł

bluzka
Max & Co
1249 zł

pierścionek
W.Kruk
149 zł

buty **Jenny/ eobuwie.pl**
129,99 zł

naszyjnik
W.Kruk
1290 zł

SKFK

ISABEL SANCHIS

MURMUR

PRZEDSTAWIAMY SZEŚĆ TRENDÓW NA NOWY SEZON, KTÓRE ZACHWYCAJĄ PROSTOTĄ I IDEALNIE SPRAWDZĄ SIĘ W CODZIENNYCH STYLIZACJACH.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

BORDO

To nowa czerń. Jest eleganckie i bardzo stylowe. Świetnie prezentuje się na co dzień i podczas wielkich wyjść. Największe wrażenie robi w wersji od stóp do głów. W tym sezonie łączymy ze sobą różne odcienie bordo, tworząc trójwymiarowe stylizacje.

LABEL EDITION

sweter
The Attico
2200 zł

torebka
Solar
249 zł

MURMUR

eprasa.pl 6309499551

bransoletka
Tous
399 zł

czapka
Totem
880 zł

kurtka
NA-KD/ zalando.pl
254,50 zł

apaszka
Zign
54 zł

spódnica
Reiss/ zalando.pl
1044 zł

torebka
Tous
799 zł

okulary
Chloé
1400 zł

sygnet
Tous
599 zł

MAX MARA ATELIER

PIĘKNA SZAROŚĆ

Od bardzo jasnych po głębokie grafity. Szary jest uniwersalnym i bardzo stylowym kolorem. Najlepiej zestawiać go z czernią, bielą i błękitem.

EMPORIO ARMANI

STANDING GROUND

DOBLAS

DUALITAE

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (32, materiały prasowe

epiasa.pl 68094999551

okulary
Bottega Veneta
2100 zł

kurtka
Holzweiler
1790 zł

płaszcz
All Saints
3845 zł

bermudy
Gestuz
1339 zł

buty
Gino Rossi/ eobuwie.pl
649,99 zł

apaszka
Dior
890 zł

HERMÈS

top
Stouls/ mytheresa.com
2400 zł

płaszcz
VSP/ zalando.pl
2960 zł

BALENCIAGA

pierścionek
Pandora
509 zł

SKÓRA W TOTAL LOOKU

Do niedawna traktowana była jako praktyczny dodatek. Tym razem gra pierwsze skrzypce i projektanci proponują nam noszenie jej od stóp do głów.

ISABEL MARANT

rękawiczki
Max Mara
950 zł

VOL

GIVENCHY

HERMÈS

eprasa.pl 9499551

pasek
Loewe
3200 zł

beret
Brunello Cucinelli
2100 zł

kurtka
Le Collet
690 zł

koszula
Bondi Apparel
819,99 zł

kurtka
Bondi Apparel
3199,99 zł

kurtka
La Mania
1899 zł

spodnie
The Frankie Shop
1200 zł

torebka
Guess/eobuwie.pl
584,99 zł

pasek
Gucci
2100 zł

buty
Love Moschino/ eobuwie.pl
949,99 zł

LUISA SPAGNOLI

KIMHEKIM

kolczyki
Yes
189 zł

SZEROKIE RAMIONA

Do niedawna były domeną projektów Anthony'ego Vacarello dla Saint Laurent, w tym sezonie pojawiły się na wielu wybiegach. Nadają spektakularny efekt nawet najprostszej stylizacji.

LUISA SPAGNOLI

GIADA

MUGLER

eprasa.pl 6809499551

okulary
JW Anderson
1300 zł

torebka
Wittchen
539,90 zł

kurtka
InWear/ zalando.pl
1099 zł

spodnie
Roland Mouret
2 100 zł

czapka
Loewe
880 zł

bransoletka
Apart
4390 zł

szalik
Jacquemus
900 zł

sweter
NA-KD/ zalando.pl
179 zł

szalik
Loewe
1400 zł

kolczyki
Apart
4459 zł

ALMEIDA

BIEL

Do niedawna kojarzona głównie z sezonem wiosenno-letnim, tym razem zostaje z nami na dłużej. Odcienie? Od śnieżnobiałej po śmietankową. Biel sprawdzi się i w pracy, i na zimowym wyjeździe i podczas eleganckich przyjęć.

pasek
Valentino Garavani
2100 zł

EDELINE LEE

FENDI

MIDALI

MIDALI

eprasa.pl 6309499551

KOLOROWE TOREBKI

Zapominamy o torebkach w stonowanych, oczywistych kolorach. Wybieramy modele w pięknych soczystych barwach – będą ważnymi elementami stylizacji.

1. Dolce & Gabbana, 5800 zł
2. Guess/eobuwie.pl, 589,99 zł
3. Furla/eobuwie.pl, 1259 zł
4. Loewe, 7900 zł
5. Prada, 8600 zł

AKCESORIA

NOWY SEZON TO NOWE DODATKI. TEJ JESIENI SZUKAMY TAKICH, KTÓRE POPRAWIĄ NAM HUMOR. MA BYĆ BARWNIE I ZABAWNIE.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

1. Guess/zalando.pl, 989 zł **2. Toral/showroom.pl** 2436,97 zł **3. Melissa/eobuwie.pl,** 1149 zł **4. Tommy Jeans,** 1099 zł **5. Gabriela Hearst,** 8300 zł

ORYGINALNE KOWBOJKI

Intrygujące wzory, kolory i różne rodzaje skóry. Im bardziej niesztampowo, tym lepiej. Takie kowbojki dodadzą charakteru każdej stylizacji. Warto zainwestować w modele z naturalnej skóry, które będą się pięknie starzeć i posłużą ci przez lata.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.(5), materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

OZDOBNY OBCAS

Jak widać, buty mogą być małymi dziełami sztuki. Tym bardziej cieszy, że ten trend pozostaje z nami już od kilku sezonów. Projektanci bawią się koncepcją obcasa, zamieniając go np. w lśniącą kulę lub... apetyczne makaroniki.

1. Koi Footwear/zalando.pl, 449 zł
2. Elisabetta Franchi, 2779 zł
3. Koi Footwear/zalando.pl, 559 zł
4. Weekend Max Mara/eobuwie.pl, 1939 zł **5. Weekend Max Mara/eobuwie.pl,** 1919 zł

1. Ulla Popken, 199,99 zł
2. Anna Field, 59 zł **3. Ulla Popken,** 199,90 zł **4. Pinko,** 1059 zł **5. Vanzetti/zalando.pl,** 179 zł

WIĄZANY PASEK

Paski z klamrą? Nie tym razem. Teraz wybieramy te wiązane niczym ozdobna szarfa. Świetnie podkreślają figurę i pasują do wielu fasonów ubrań. Nie tylko do sukienek – wypróbuj je też z koszulami, marynarkami, a nawet T-shirtami.

TOREBKI MINI

Nie oszukujmy się – nie są praktyczne. Jednak moda nie zawsze musi taka być. Malutkie, zdobne niczym biżuteria torebki są za to nader efektowne.

1. Judith Leiber Couture, 28 500 zł
2. Calvin Klein Collection, 2 100 zł
3. Tous, 499 zł **4. Gino Rossi/eobuwie.pl,** 279,99 zł
5. Valentino Garavani, 11 500 zł

eprasa.pl 6309499551

SZTUKA KOBIECOŚCI

Kolejna odsłona kampanii Solar na sezon jesień–zima to opowieść o kobiecie, która z uważnością wsłuchuje się w siebie i coraz świadomiej buduje własny świat. Tłem tej historii stały się Wzgórza Dylewskie i Hotel SPA Dr Irena Eris – to tam powstała sesja zdjęciowa. solar.com.pl

W RYTMIE MIASTA

W kampanii Modivo klasyczna elegancja spotyka się z praktycznymi rozwiązaniami, tworząc kolekcję dla osób, które cenią wyrafinowany styl, komfort i wszechstronność. **modivo.pl**

MIĘKKA FORMA

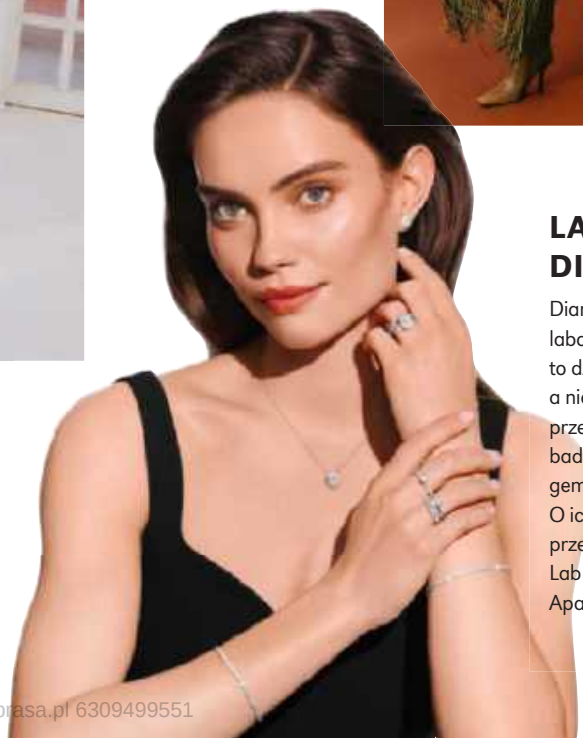
Szukasz torebki idealnej? Podpowiadamy – Scallop Shoulder marki Yuzefi. Jej swobodny krój sprawia, że pomieści w sobie wszystko, co kobieta musi mieć przy sobie. A przecież wiemy, że jest tego sporo! answear.com

SERIA 700

Marka Levi's® wprowadza na nowo uwielbianą serię 700. Denim wykonany z dodatkiem stretchu zaprojektowano tak, by świetnie podkreślał sylwetkę. **levi.com**

JESIENNE NOWOŚCI

Najnowsza kolekcja Patrizia Pepe jest pełna kontrastów. Łączy delikatne kobiece fasony z krojami niczym z męskiej szafy. Dlatego każda z nas znajdzie tu coś dla siebie! **patriziapepe.com**



LAB DIAMONDS

Diamenty laboratoryjne to dzieło człowieka, a nie natury, ale przechodzą te same badania gemmologiczne. O ich pięknie przekona cię kolekcja Lab Diamonds marki Apart. **apart.pl**

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

NETFILM

NETFLIX HBO MAX PRIME VIDEO APPLE TV DISNEY+ SKYSHOWTIME

OBEJRZELIŚMY, OCENILIŚMY, REKOMENDUJEMY NAJLEPSZE

PONAD 160 SERIALI I FILMÓW

SZUKAJ W PUNKTACH SPRZEDAŻY PRASY
PRENUMERATA I WYDANIE CYFROWE DOSTĘPNE NA **czytelnia.pl**

www.netfilm.pl

epraasa.pl 6309499551

URODA

REDAGUJE: **DANUTA BYBROWSKA**

GRA ŚWIATŁA I CIENIA

Jesień oznacza powrót elegancji i klasyki. W nowym sezonie makijaże staną się bardziej stonowane i spokojne. Mniej w nich będzie połysku, więcej subtelnego matu.

1. korektor rozświetlający **Everlast Concealer, DOLCE & GABBANA** (166 zł)
2. rozświetlająca baza **V.I.P. Glow Diamond Glow Primer, RABANNE** (50 ml – ok. 350 zł)
3. róż w płynie **Futurist Blush Maker, ESTÉE LAUDER** (179 zł)
4. paleta cieni **SISLEY PARIS** (500 zł)
5. krem koloryzująco-ochronny **The Uniform SPF 50, MERIT BEAUTY** (50 ml – 189 zł)
6. kredka do brwi **Stylo Sourcils, CHANEL** (210 zł)

Fot. Launchmetrics/ Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

REKLAMA

PRZEŁOM W PIELĘGNACJI
PAZNOKCI

Serum, które działa już na poziomie komórek keratynowych płytki!

Dlaczego paznokcie nagle zaczynają się łamać, rozdwajać i tracić piękny wygląd? Odpowiedź często kryje się w miejscu niewidocznym gołym okiem. W strukturze płytki mogą powstawać mikropęknięcia, niewidoczne uszkodzenia, które stopniowo osłabiają paznokieć od środka.

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA działa na poziomie komórek keratynowych i wspiera naturalną odnowę płytki. Kompleks kwasów AHA stymuluje przenikanie składników aktywnych i redukuje mikropęknięcia w płytce, widocznie ją wygładzając. Składniki formuły wspierają wyrównanie kolorytu i wzmacniają strukturę paznokcia, dzięki czemu staje się on wyraźnie twardszy, grubszy i bardziej odporny na uszkodzenia. Paznokcie są wzmocnione, a kruchość i rozdwajanie zredukowane.

Efekt widoczny już po pierwszym zastosowaniu.*

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic-Test S.C., 2025, n: 30, czas trwania: 4 tygodnie

Regenerum regeneracyjne serum do paznokci z kwasami AHA,
cena ok. 32,19 / 4ml

BIOLIQ™

nowość

Neuropeptydowe
ampułki liftingujące

Neuro LIFTING

Przełom w pielęgnacji liftingującej

REKLAMA

Odkryj wszechstronną
MOC LIFTINGUJĄCĄ

Neuropeptydowa formuła ampułek łączy peptydy sygnałowe z neuropeptydem **Argireline™ Amplified [5%]**

Ampułki stanowią doskonałą alternatywę dla zabiegów w salonach kosmetycznych.

7x lifting

1. **podnoszą** tzw. opadającą powiekę
2. **modelują** skórę wokół oczu
3. **poprawiają** kształt i owal twarzy
4. **napinają** zwiotczenie okolicy ust tzw. chomiczki
5. **wygładzają** zmarszczki na czole, również tzw. lwią zmarszczkę
6. **spłycają** zmarszczki w okolicy oczu tzw. kurze łapki
7. **zmniejszają** bruzdy przynosowe tzw. dolinę łez

www.bioliq.pl

*Badanie aplikacyjne, Diagnostic Group, 2024, n=30, czas trwania: 4 tygodnie

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

Pielęgnacja

SMS-Y *do skóry*

Peptydy są wszechobecne. Można je znaleźć w produktach pielęgnacyjnych, do makijażu i do włosów. Na czym polega ich działanie, pytamy dr n. med. Magdalenę Łopuszyńską.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**

PANI: Czy peptydy to przełom w pielęgnacji czy chwilowy trend?

DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA: Jeszcze kilka lat temu o peptydach mówiło się głównie w środowisku naukowym. Dziś rzeczywiście są one ważnym składnikiem kosmetyków i preparatów do zabiegów medycyny estetycznej. Czy to kolejny chwilowy trend? Zdecydowanie nie. To efekt coraz lepszego zrozumienia biologii skóry i procesów odpowiedzialnych za jej starzenie. Peptydy znajdują się także w naszym organizmie. Są organicznymi związkami chemicznymi złożonymi z niewielkiej liczby aminokwasów połączonych wiązaniami peptydowymi. W zależności od ilości aminokwasów w wiązaniu możemy mówić o związkach, takich jak: dipeptydy, oligopeptydy czy polipeptydy.

DR N. MED. MAGDALENA ŁOPUSZYŃSKA
dermatolożka, Gabinet Kosmetyki Lekarskiej Bella

Różnią się między sobą działaniem?

Peptydy to ogromna liczba związków chemicznych, które mogą mieć odmienne zadania. W kosmetykach najczęściej pojawiają się peptydy sygnałowe, które zwiększają produkcję kolagenu, peptydy nośnikowe usprawniające dostarczanie innych substancji aktywnych w głąb skóry, neuropeptydy zmniejszające napięcie mięśni twarzy oraz peptydy hamujące aktywność enzymów odpowiedzialnych za

POLECAMY: 1. liftingujące serum pod oczy **Rénergie Yeux H.C.F. Triple, LANCÔME** (20 ml – 329 zł)
2. serum ujędrniające **Prickly Pear Peptide Mucin, GLOW RECIPE** (40 ml – 189 zł)
3. serum multipeptydowe **Derma Peptides, THERAMID** (30 ml – ok. 165 zł)
4. serum liftingujace **Infusion Lift, YONELLE** (40 ml – 389 zł)
5. krem nawilżająco-regenerujący **Bee Venom Moisturiser, RODIAL** (50 ml – 679 zł)
6. krem regenerujący **Rich Peptide Advanced, DR IRENA ERIS** (50 ml – 375 zł)

eprasa.pl 6309499551

uszkadzanie białek skóry. Peptydy mogą mieć różną postać i być wytwarzane w sposób syntetyczny, jednak największą popularnością cieszą się peptydy pochodzenia naturalnego, np. z ryżu, soi, grochu, pszenicy, drożdży oraz alg morskich. Są one składnikami biomimetycznymi, ponieważ naśladują naturalne mechanizmy naprawcze skóry.

Czy wybierając krem, warto kierować się rodzajem zawartych w nim peptydów?

Ma to znaczenie, ale nie jest konieczne wczytywanie się w skład kosmetyku. Ich działanie jest przecież opisane na opakowaniu. Najczęściej peptydy stosuje się jako składniki przeciwstarzeniowe, ale mogą one pojawiać się też w preparatach o działaniu łagodzącym podrażnienia, wzmacniającym barierę lipidową skóry, rozjaśniającym przebarwienia czy złuszczającym. Dlatego po kosmetyki z peptydami można sięgać niezależnie od wieku. W ich przypadku kierujemy się potrzebami cery.

Jakie jest zastosowanie peptydów w medycynie estetycznej?

Coraz większe, ponieważ znajdują się głównie w preparatach do terapii biostymulujących. Peptydy nie działają jak wypełniacze. Nie zmieniają rysów twarzy ani nie dają natychmiastowego efektu. Ich zadaniem jest poprawa jakości skóry – stopniowa, naturalna i zgodna z jej fizjologią. Właśnie dlatego idealnie wpisują się w obecny trend medycyny estetycznej regeneracyjnej, której celem jest odbudowa zdrowej skóry, a nie jedynie maskowanie oznak starzenia. Przyszłość medycyny estetycznej należy do metod, które współpracują z biologią organizmu. Peptydy są jednym z najlepszych przykładów takiego podejścia – zamiast zmuszać skórę do zmian, pomagają jej wykorzystać własny potencjał regeneracyjny.

Jaka jest różnica między peptydami a polinukleotydami? Bo są one często mylone.

Peptydy są krótkimi łańcuchami aminokwasów. Ich głównym zadaniem jest przekazywanie komórkom informacji. Mówią im, co mają zrobić. Natomiast polinukleotydy są fragmentami DNA o wysokim stopniu oczyszczenia. Nie przekazują komórkom poleceń, ale tworzą środowisko sprzyjające regeneracji. Poprawiają uwodnienie tkanek, wspierają procesy naprawcze, ograniczają stres oksydacyjny oraz stwarzają fibroblastom lepsze warunki do odbudowy skóry. To bardziej „architekci środowiska", w którym komórki mogą efektywniej pracować. Mimo tych różnic oba składniki mają wspólny cel – poprawę jakości skóry poprzez wykorzystanie jej naturalnych zdolności regeneracyjnych.

Czy peptydy i polinukleotydy można stosować łącznie?

Coraz częściej obserwujemy, że największe korzyści nie przynosi wybór między peptydami a polinukleotydami, ale ich umiejętne łączenie z innymi technologiami, takimi jak lasery, radiofrekwencja mikroigłowa czy mikronakłuwanie. Współczesna medycyna estetyczna odchodzi od myślenia „jedna substancja lub jedno urządzenie – jeden efekt". Przyszłość należy do terapii wielopoziomowych, które jednocześnie pobudzają komórki, poprawiają środowisko ich pracy i wykorzystują naturalny potencjał regeneracyjny organizmu. W praktyce można to ująć bardzo prosto: peptydy mówią komórkom, co mają zrobić, a polinukleotydy pomagają stworzyć warunki, aby mogły zrobić to jak najlepiej. ■

POLECAMY

1. serum ujędrniające **101 Power Peptides, GEEK & GORGEOUS** (30 ml – 75 zł) **2.** krem odżywczy **Rich Face Cream, DR AMBROZIAK** (50 ml – 460 zł) 3. serum do cery wrażliwej **Anti Reaction, MIXA** (30 ml – 65 zł) **4.** serum wygładzające **Géto Suprême, CINQ MŌNDES** (30 ml – 1420 zł) **5.** krem liftingujący **Gold Peptides, HDRÈY** (50 ml – 135 zł) **6.** mgiełka tonizująca **Kuracja peptydowa + antyoksydacja SAP, ZIAJA** (200 ml – 15 zł) **7.** krem ujędrniający **Pro-Collagen Peptide Plumping Moisturizer, PAULA'S CHOICE** (50 ml – 265 zł) **8.** serum wygładzająco-ujędrniające **BASICLAB** (30 ml – 299 zł) 9. serum konturujące **Peptide Facial Refining Concentrate, ZO HEALTH SKIN** (10 ml – 1060 zł)

Fot. CoffeeAndMilk/Getty Images, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 6309499551

Wrześniowe premiery

4

1

5

6

2

3

7

1. HAUTE COUTURE

Woda perfumowana **DIOR Miss Dior** tym razem pojawia sie we flakonie z żakardową kokardką. Niezmiennie jednak pachnie różą, konwalią, piwonią i irysem.
(**30 ml – 415 zł**)

2. ZAMIAST DESERU

Magdalenka, słynne francuskie ciastko, stała się bohaterką zapachu **JULIETTE HAS A GUN Madeleine Impériale**.
100 ml – 645 zł

3. TWIST & SHOUT

Balsam **SISLEY PARIS Phyto-Lip Twist** zapewnia ustom uczucie komfortu, połysk i odrobinę koloru, który podkreśla ich naturalne piękno.
225 zł

4. GIRL POWER

Mgiełki do ciała i włosów **CACHAREL Yummy Mists** są słodkie i dziewczęce. Pachną deserowo: wanilią, piankami marshmallow lub fiołkowymi cukierkami.
100 ml – ok. 125 zł

5. METAL I LAWENDA

Woda perfumowana **MATIERE PREMIERE Metal Lavender** na nowo interpretuje klasyczną nutę lawendy. Tutaj jest ona czysta, świetlista i bardzo nowoczesna.
100 ml – 1125 zł

6. ŻYJMY DŁUŻEJ

Dzięki zawartości urolityny A, która jest naturalnym postbiotykiem, krem **LANCÔME Absolue Longevity MD Intercept** wspiera długowieczność skóry.
50 ml – 779 zł

7. SÓL MORSKA

Woda kolońska **JO MALONE LONDON Sea Salt & Bergamot** jest świeża, mineralna i oceaniczna. Pachnie solą morską i drewnem wyrzuconym na brzeg.
30 ml – 362 zł

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl 6309499551

1

Pielęgnacja

ZAJĘCIA z modelowania

Drobne niedoskonałości sylwetki są nieodłączną częścią naszej urody. Jednak niektóre z nich bywają na tyle irytujące, że chcemy się ich pozbyć. Jak to zrobić? Pytamy dr Karolinę Górską.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**

2

3

KAROLINA GÓRSKA
dermatolożka, Klinika Ambroziak

PANI: Z jakimi problemami ciała pacjentki zgłaszają się do gabinetu?

DR KAROLINA GÓRSKA: Głównym powodem jest wiotkość skóry, czyli utrata jej jędrności, oraz cellulit. Ten drugi to problem typowo kobiecy, ściśle powiązany z naszą gospodarką hormonalną. Mamy go niemal wszystkie, różni się tylko stopniem widoczności. Trzecim wyzwaniem jest lokalne nagromadzenie tkanki tłuszczowej. W takich przypadkach dobrze sprawdzają się technologie redukujące tkankę tłuszczową.

Zawsze hitem była kriolipoliza, czyli wymrażanie tłuszczu.

Kriolipoliza działa na małe oporne obszary, takie jak boczki czy dół brzucha, ale obecnie traci na popularności. Dzieje się tak głównie z powodu rzadkiego powikłania, jakim jest przerost tkanki tłuszczowej. Zamiast ją eliminować, organizm zaczyna ją nadmiernie produkować. Dodatkowo przy kriolipolizie skóra musi być gruba i elastyczna. W innym wypadku po usunięciu tłuszczu straci podparcie i jędrność.

4

5

6

7

eprasa.pl 6309499551

POLECAMY:
1. balsam modelujący **Le Sculpteur, SISLEY** (200 ml – 1019 zł)
2. żel ujędrniający biust **Bust Beauty Firm-Lift Gel, CLARINS** (50 ml – 285 zł)
3. odżywczy olejek **Huile Prodigieuse Floral Roll-On, NUXE** (60 ml – 116 zł)
4. masażer ujędrniający z mikroprądami **Bear 2 Body, FOREO** (1499 zł)
5. balsam nawilżający **Find Comfort, RARE BEAUTY** (250 ml – 149 zł)
6. żel antycellulitowy **Celulex, SESDERMA** (200 ml – 129 zł)
7. peeling do ciała **Reviving Rosemary, MOLTON BROWN LONDON** (150 ml – 259 zł)

eprasa.pl 6309499551

Co jest bezpieczniejszą alternatywą?
Moim faworytem są skoncentrowane ultradźwięki. Działają wielopoziomowo: jednocześnie niszczą komórki tłuszczowe oraz obkurczają i zagęszczają skórę. Dzięki temu nie ma ryzyka, że po redukcji tłuszczu zostaniemy z wiotkim nadmiarem tkanki. Kluczem jest tu jednak doświadczenie operatora i precyzyjne dobranie parametrów. Urządzenie pozwala na wybór głowic działających na różnych głębokościach – od półtora milimetra, gdy zależy nam na poprawie wyglądu skóry, aż do 13 milimetrów, jeśli chcemy dotrzeć do tkanki tłuszczowej.

A co z poprawą elastyczności skóry?
Polecam radiofrekwencję mikroigłową. To procedura stworzona dla skór wiotkich, na przykład na brzuchu po ciąży lub po dużej utracie wagi. Polega na mechanicznym nakłuwaniu skóry i jednoczesnym emitowaniu fali radiowej, która podgrzewa tkanki. To potężny impuls dla organizmu do produkcji nowego kolagenu. Na rynku dostępna jest też klasyczna radiofrekwencja bez nakłuwania. Jest tańsza i przyjemniejsza, ale wymaga wielu regularnych powtórzeń i działa wyłącznie powierzchownie. Na cellulit czy tkankę podskórną w ogóle nie zadziała.

Utrata jędrności jest częstym problemem związanym z szybką utratą wagi?
Tak, zwłaszcza u pacjentów stosujących analogi GLP-1. Przy tradycyjnym odchudzaniu, połączonym z treningami, chudnie się powoli, a skóra ma czas na adaptację. Przy gwałtownym spadku wagi tkanka podskórna znika niemal natychmiast, a skóra drastycznie traci oparcie i zapada się w sposób nienaturalny dla wieku pacjenta. Trafiają do nas młode osoby z katastrofalną wiotkością. Oczywiście staramy się wtedy ratować sytuację procedurami łączonymi, miksując HIFU z radiofrekwencją mikroigłową, ale medycyna estetyczna ma swoje granice. Gdy skóra straci całkowicie swoją elastyczność i jest jej po prostu za dużo, żadna maszyna nie pomoże. Wtedy jedynym rozsądnym rozwiązaniem pozostaje chirurgia plastyczna.

Z czego jeszcze wynika zła kondycja skóry u osób szybko chudnących?

1. serum ujędrniające **Bee Venom, RODIAL** (200 ml – 379 zł) **2.** żel nawilżający **Hydro Boost, NEUTROGENA** (400 ml – 38 zł) 3. balsam nawilżający **Atobarrier 365, AESTURA** (150 ml – 135 zł) **4.** odżywczy krem do ciała **Butta Drop, FENTY SKIN** (200 ml – 189 zł) **5.** olejek uelastyczniający **Beija Flor Elasti-Body Oil, SOL DE JANEIRO** (100 ml – 249 zł) **6.** krem odżywczy **The Ritual of Ayurveda, RITUALS** (220 ml – 115 zł) **7.** krem odżywczy **Karité Confort, L'OCCITANE** (200 ml – 179 zł) **8.** balsam nawilżający **Aurora, SENOA** (250 ml – 82 zł) **9.** krem liftingujący **Body Lifting Treatment, EISENBERG** (150 ml – 535 zł)

Pacjenci często zapominają, że skóra potrzebuje paliwa do odbudowy. Nie jedzą wystarczającej ilości białka, więc organizm nie ma z czego produkować kolagenu. Do tego dochodzi unikanie aktywności fizycznej. Skóra opierająca się na wypracowanym mięśniu wygląda dobrze nawet wtedy, gdy nie ma pod nią tłuszczu. Kiedy brakuje i tłuszczu, i mięśni, sylwetka zaczyna wyglądać na skrajnie wyniszczoną. Z rozmów z moją przyjaciółką endokrynolożką wiem, że zaledwie 30 procent pacjentów stosujących terapie analogami GLP-1 rzeczywiście trzyma dietę i ćwiczy.

Jakiego typu zabiegi mogą pomóc pozbyć się cellulitu?
Kluczem do sukcesu jest łączenie metod. Przy cellulicie wiążącym się z obrzękami zbawienne są drenaże limfatyczne i zabiegi podciśnieniowe, jak endermologia. Jeśli cellulitowi towarzyszy miejscowy tłuszczyk, łączymy to z technologiami niszczącymi komórki tłuszczowe. Z kolei przy zaawansowanym cellulicie włóknistym, gdzie stwardniałe pasma tkanki zaciągają skórę w dół, tworząc nierówności, świetnie sprawdza się fala uderzeniowa, która rozbija te struktury.

Na czym polega działanie urządzeń obiecujących rzeźbienie sylwetki bez wysiłku?
Na generowaniu impulsów elektrycznych lub pola elektromagnetycznego, które naśladują sygnały wysyłane przez ludzki układ nerwowy w celu wywołania skurczu mięśnia. Intensywne skurcze wywołane przez maszynę pogrubiają włókna mięśniowe, co daje efekt uniesienia tkanek, wypełnienia i naturalnego napięcia skóry, która na tych mięśniach się opiera. Dodatkowo prąd dostarczany do tkanek poprawia ukrwienie i dotlenienie skóry, a pracujący mięsień spala kalorie, co wtórnie redukuje tłuszcz. To dobra metoda, by wymodelować obszary najbardziej oporne, jak pośladki czy brzuch. Jednak żadna maszyna nie zastąpi treningu siłowego, o którego zbawiennym wpływie na zdrowie mówią dziś wszystkie badania. Żeby mieć ładne ciało, nie wystarczy wziąć lek na odchudzanie i poleżeć na fotelu magnetycznym. ■

Fot. Jun/Getty Images, MM/Adobe Stock, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 6309499551

WYBIERAMY NAJPIĘKNIEJSZE ZAPACHY DAMSKIE I MĘSKIE 2026 ROKU

Złoty nos PANI

Zapraszamy do udziału w konkursie na najpiękniejsze zapachy mające premierę na polskim rynku między 1.11. 2025 r. a 31.10.2026 r. Termin zgłaszania zapachów do konkursu upływa 1 grudnia 2026 roku.

Zapachy zgłoszone do konkursu ZŁOTY NOS PANI będą prezentowane na łamach miesięcznika PANI od numeru 10/2026 do numeru 1/2027. Wyniki konkursu zostaną ogłoszone w wydaniu 3/2027.

PARTNER KONKURSU:

APART.pl

JURY KONKURSU:

MONIKA STUKONIS
pierwsza zastępczyni redaktora naczelnego magazynu PANI

MARIA PAKULNIS
aktorka

DOROTA KOLAK
aktorka

DANUTA STENKA
aktorka

MELA KOTELUK
wokalistka i kompozytorka

Pełny regulamin konkursu dostępny jest na stronie: www.regulaminy.pl

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

eprasa.pl 6309499551

POLECAMY

EMBRYOLISSE, BRONZE GLOW SPF 30

Ten lekki rozświetlająco-brązujący krem-żel jest wielofunkcyjnym kosmetykiem o działaniu pielęgnacyjnym i przeciwsłonecznym. Daje też efekt cery muśniętej słońcem. Błyskawicznie rozświetla skórę, intensywnie nawilża oraz subtelnie ociepla jej koloryt, zapewniając zdrowy, promienny wygląd. Można go stosować na twarzy, szyi, dekolcie i ramionach.

AA, WINGS OF COLOR TRUST YOUR WINGS

Brązujący tint do twarzy, który nadaje skórze lekko opalony odcień i dodaje jej blasku. Lekka, płynna formuła w kroplach pozwala na jego równomierną aplikację i stopniowe pogłębianie efektu opalenizny.

YVES ROCHER, SUN DOUBLE DEFENCE

Mleczko przeciwsłoneczne w sprayu z filtrem SPF 50. Zawiera także wyciąg z czerwonej mikroalgi chroniący skórę poprzez neutralizację wolnych rodników.

DESTIN DE BALMAIN PARFUM

Bardziej wyrazista i intensywna odsłona pierwszego zapachu tej marki. Drzewno-owocową kompozycję wzbogacono o absolut kwiatu champaca, który dodaje jej ciepła.

L'ORÉAL PARIS, TRUE MATCH BALM

Kompaktowy podkład w balsamie o innowacyjnej formule łączącej makijaż i pielęgnację. Zawiera kwas hialuronowy i emolienty.

LA MER, THE CONCENTRATE

Serum do pielęgnacji skóry wrażliwej, które wpływa na zachodzące w niej procesy naprawcze. Łagodzi podrażnienia i zaczerwienienia.

REVOSS, SILK HAIR SERUM

Zadaniem tego wygładzająco-ochronnego serum z hydrolizowanym jedwabiem jest poprawa elastyczności włosów i ochrona ich końcówek przed rozdwajaniem. W jego składzie znajdują się także estry masła shea oraz pantenol o nawilżającym działaniu.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

BIOTANIQE, PDRN ODNOWA

Krem na noc działający w harmonii z naturalnym rytmem odnowy komórkowej skóry. Kosmetyk redukuje pierwsze oznaki starzenia, intensywnie odżywia, nawilża i odbudowuje skórę podczas snu.

BOBBI BROWN, VITAMIN ENRICHED FACE BASE+

Bestsellerowy kosmetyk będący połączeniem kremu nawilżającego, odżywczego i bazy pod makijaż zyskał nową formułę – teraz zawiera więcej witamin.

M.A.C, LUSTREGLASS SHEER-SHINE

Półtransparentna szminka o hybrydowej formule. Działa jak kojący balsam do ust, ale zapewnia też możliwość stopniowego budowania trwałego koloru. Jest dostępna w sześciu naturalnych odcieniach.

DOUGLAS COLLECTION, ABSOLUTE SATIN

Szminki z ekstraktem z malin, dzięki któremu nawilżają i wygładzają usta. Mają nasycone kolory i dają satynowe wykończenie.

FLOSLEK, LIP LANOBALM CHOCOCO

Balsam do ust spierzchniętych i pękających. Zawiera lanolinę zapewniającą maksymalną regenerację. Tworzy na wargach warstwę ochronną, sprawiającą, że są mniej narażone na niekorzystne warunki atmosferyczne.

GIVENCHY, L'INTERDIT ELIXIR

Do dobrze znanej bazy zapachu L'Interdit, złożonej z nut wetiweru i paczuli, teraz dodano gourmandowy wiśniowy akcent. Tak powstała nowa wersja kompozycji. Jej sercem pozostaje charakterystyczny bukiet białych kwiatów, w którego skład wchodzą kwiaty pomarańczy, jaśmin i tuberoza.

YOPE, CZEREŚNIA & MLECZKO MIGDAŁOWE

Wygładzający balsam do ciała z peptydami wspierającymi barierę naskórkową skóry. Jego zapach jest bardzo apetyczny – soczysta czereśnia spotyka się z kremową nutą mleczka migdałowego.

DERMEDIC, HYDRAIN HIALURO

Masło ultranawadniające stworzone z myślą o skórze bardzo suchej, szorstkiej i łuszczącej się. Jego formuła zapewnia natychmiastową ulgę, redukcję uczucia ściągnięcia oraz odżywienie i wygładzenie.

EVELINE, LUMI WONDER MATCH SPF 20

Podkład rozświetlający, który dzięki witaminie C i kwasowi hialuronowemu nawilża i odżywia skórę, a dzięki filtrowi SPF 20 chroni przed słońcem.

eprasa.pl 6309499551

CHANEL, LES BEIGES WATER-FRESH TINT

Lekki podkład o wodnej konsystencji. Dzięki wykorzystaniu technologii mikrofluidyki pigmenty mogły zostać zamknięte w maleńkich kuleczkach, które w kontakcie ze skórą wtapiają się w nią i zapewniają jej świeży, naturalny wygląd.

ABOUT-FACE, THE CURTAIN CALL

Sypki puder utrzymujący się na skórze nawet do 10 godzin. Jest dla niej bardziej przyjazny, ponieważ zamiast tradycyjnego talku zawiera jego organiczną wersję. Kosmetyk redukuje nadmiar sebum i daje efekt naturalnego matu.

BIELENDA, EPIDERMALOGIC

Krem na noc typu 3 w 1 o regenerująco-napinającym działaniu. Zapewnia skórze nawilżenie, wygładzenie, poprawę elastyczności i ochronę. Można stosować na trzy sposoby: jako krem do twarzy, odżywczą maseczkę lub krem pod oczy.

ESTÉE LAUDER, FUTURIST HYDRAPLUMP TINTED

Koloryzujący balsam do ust. Zawiera olejki z pestek moreli, wiśni i papai oraz mikrosfery kwasu hialuronowego. Oprócz koloru zapewnia więc długotrwałe nawilżenie i odżywienie.

DERMIKA, IMPERIAL LIMITLESS SKIN CARE

Multifunkcyjna woda micelarna łącząca działanie oczyszczające z pielęgnacyjnym. Zawarte w niej polinukleotydy, egzosomy i woda termalna wspomagają regenerację komórkową i działają przeciwzapalnie.

BE.MEL

Produkty be.Mel to tzw. neurokosmetyki, które działają zgodnie z rytmem dobowym skóry. Ich głównym składnikiem jest melatonina – antyoksydant silniejszy niż wit. C. Dostępne w sieciach Rossmann.

HIMALAYA, PEEL & GLOW

Serum złuszczające z kwasami PHA i BHA oraz bogatym w przeciwutleniacze ekstraktem z figi. Niweluje widoczność rozszerzonych porów, nawilża skórę oraz przywraca jej naturalny blask.

HERMÈS, HERMESSENCE GINSENG BILOBA

Drzewna woda perfumowana dla kobiet i mężczyzn. Jej promienny zapach uzyskano dzięki połączeniu dwóch bardzo nietypowych składników: korzeni żeń-szenia i liści miłorzębu, czyli *Ginkgo biloba*. Jego twórczyni Christine Nagel, kreatorka zapachów domu mody Hermès, chciała stworzyć kompozycję, która „przywodzi na myśl krągłości i graficzne linie".

eprasa.pl 6309499551

SENSAI, HAIR CARE

Odżywcza maska do włosów i skóry dająca efekt jedwabistych włosów. Zawiera składniki takie jak ekstrakt z eukaliptusa, skwalan z trzciny cukrowej oraz kwas mlekowy, które regenerują i wzmacniają zarówno włosy, jak i skórę głowy.

EVRĒE, AQUA SUBLIME

Ten lekki krem-żel może być stosowany samodzielnie lub jako drugi krok pielęgnacji na dowolnie wybrane serum, a także jako baza pod makijaż. Nawilża skórę i pomaga ujednolicić jej koloryt.

BEBIO, HONEY & FIG

Mus do ciała o otulającym miodowo-figowym zapachu. Intensywnie odżywia skórę i szybko się wchłania. Sprawia, że pielęgnacja staje się chwilą prawdziwej przyjemności.

DAX, SUN VITAL SPF 50

Ultralekka, transparentna mgiełka o wodoodpornej formule z fotostabilnymi filtrami. Można ją stosować także na makijaż, dzięki czemu idealnie sprawdza się w całodziennym użytkowaniu.

TOM FORD, TOBACCO CHOCOLAT

Ambrowo-gourmandowa kompozycja z akordami ciepłego tytoniu i gorzkiej czekolady. Esencja pomarańczy dodaje im cytrusowej energii, a molekuła Akigalawood wnosi drzewno-korzenne nuty.

MOSCHINO, TOY 2 GUMMY

W tym kolorowym zabawnym flakonie kryje się woda perfumowana o orientalnych nutach. Świeżość bergamotki i czerwonej pomarańczy zestawiono w niej z kremowymi nutami orzecha laskowego, słodyczą mleka, ciepłym ambroksanem i wanilią.

DANUCERA CONCEPT STORE I SPA

W samym centrum Warszawy, przy ulicy Pięknej, powstało dwupoziomowe spa, w którego ofercie znajdują się zabiegi na twarz, ciało i włosy. Można także skorzystać z manikiuru i pedikiuru. Każda wizyta to indywidualnie skomponowany rytuał, tworzony, by przywrócić harmonię i naturalny blask. Wnętrza zostały zaprojektowane przez Agnieszkę Colombié ze studia Agnes Colombié Design. Nie tylko nadała przestrzeni charakter, ale też wyselekcjonowała kosmetyki do Concept Store'u. Można tu znaleźć marki takie jak np. Environ, Oriba, Balmain czy MBR.

Fot. materiały prasowe

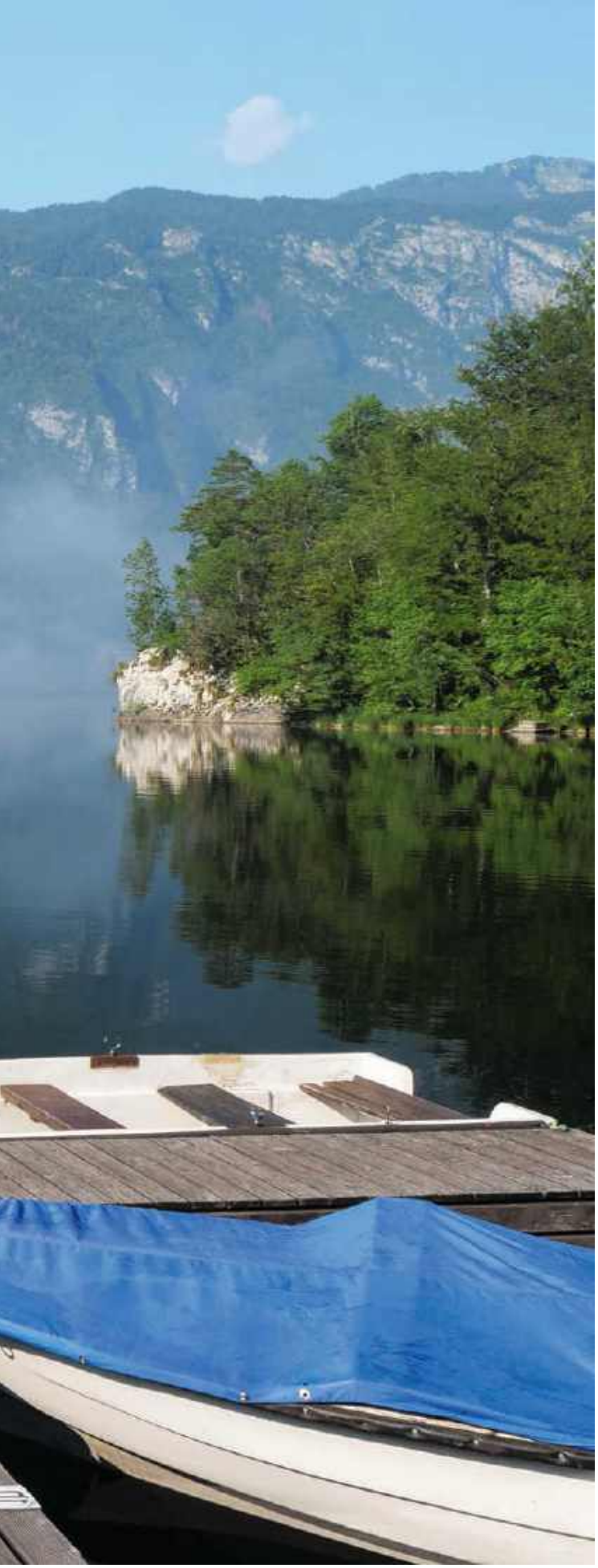
eprasa.pl 6309499551

(Nie)równowaga HORMONALNA

„WYREGULUJ HORMONY" – TO MODNE HASŁO CZY REALNA POTRZEBA? EKSPERTKA WYJAŚNIA, JAK ROZPOZNAWAĆ ZABURZENIA HORMONALNE I KIEDY NAPRAWDĘ WYMAGAJĄ ONE LECZENIA.

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

eprasa.pl 6309499551



Zmęczenie, kilka kilogramów więcej, rozdrażnienie bez wyraźnego powodu, gorszy sen. Wiele z nas w takiej sytuacji myśli: „To na pewno hormony". W internecie bez trudu znajdziemy testy na „rozregulowany kortyzol", „dominację estrogenową" czy insulinooporność, obwinianą za szereg problemów ze zdrowiem. W sprzedaży jest mnóstwo suplementów mających zapewniać „hormonalny balans". Czy rzeczywiście żyjemy w epoce masowej nierównowagi hormonalnej?

– W medycynie nie istnieje ogólna diagnoza pod nazwą „nierównowaga hormonalna" – wyjaśnia dr n. med. Małgorzata Bińkowska, ginekolog-endokrynolog. – Są natomiast konkretne zaburzenia dotyczące określonych gruczołów i hormonów: tarczycy, nadnerczy, przysadki, prolaktyny czy hormonów płciowych. Każde z nich ma swoją nazwę, kryteria rozpoznania i określony sposób leczenia. Hasło o rozregulowanych hormonach brzmi nośnie, ale jest dużym uproszczeniem.

Eksperci zwracają uwagę, że wokół hormonów powstało wiele błędnych przekonań. Coraz częściej zdarza się, że kobiety próbują samodzielnie interpretować objawy i dobierać rozwiązania na podstawie informacji znalezionych w internecie, zamiast skonsultować swoje dolegliwości z lekarzem i oprzeć działania na rzetelnej wiedzy medycznej.

– Zauważyłam na przykład, że panuje „moda" na menopauzę – mówi dr Bińkowska. – Jestem przeszczęśliwa, że wreszcie mówi się o niej otwarcie, że przestała być tematem tabu. Sama działam na rzecz lepszego zrozumienia menopauzy i zwiększania świadomości na jej temat. Jednocześnie jednak dostrzegam, że wokół tego tematu rozwija się cały biznes – w tym również pseudomedyczny. Na rynku pojawia się wiele preparatów i substancji, które są przedstawiane jako proste rozwiązania mające złagodzić różnego rodzaju dolegliwości. Nie mogą one jednak zastąpić świadomego podejścia do zdrowia, dbania o codzienne nawyki i działań, które realnie wspierają organizm. W razie potrzeby warto korzystać z dostępnych metod leczenia, terapii zarówno hormonalnych, jak i niehormonalnych – jednak zawsze pod nadzorem lekarza.

ZMIENNE Z NATURY

Jednym z powodów zamieszania jest fakt, że hormony rzeczywiście wpływają na niemal każdy aspekt funkcjonowania organizmu – od metabolizmu przez nastrój po płodność i sen. Jednak ich zmienność jest czymś naturalnym.

– Trzeba pamiętać, że hormony, szczególnie u kobiet, fizjologicznie podlegają wahaniom. Zmieniają się w trakcie cyklu miesiączkowego, w rytmie dobowym i na różnych etapach życia. Te zmiany są prawidłowe i takie mają być – podkreśla ekspertka. – Wartości hormonalne nie są identyczne w każdym miesiącu, a nawet w tym samym dniu cyklu mogą się różnić. Dlatego interpretacja wyników zawsze wymaga oceny całego kontekstu. Przykładem może być kortyzol, często określany jako „hormon stresu". Jego najwyższe stężenie występuje rano – pomaga nam wstać, skoncentrować się i rozpocząć dzień. Wieczorem poziom kortyzolu powinien być niski, aby organizm mógł się wyciszyć i przygotować do snu. Jeśli ktoś żyje w przewlekłym stresie, śpi po kilka godzin, pracuje zmianowo i regularnie zarywa noce, to naturalne, że jego rytm hormonalny ulega zaburzeniu. Nie oznacza to jednak od razu poważnej choroby endokrynologicznej. Organizm reaguje na styl życia. Jeśli zaburzamy rytm dobowy, hormony również będą

eprasa.pl 6309499551

się zachowywać inaczej. To nie zawsze jest „rozsypka", tylko adaptacja do warunków, które mu narzucamy – zaznacza lekarka.

W przypadku rzeczywistych zaburzeń hormonalnych nie wystarczy zmiana trybu życia.

NIE TAKA ŁATWA DIAGNOZA

Media społecznościowe zazwyczaj posługują się uproszczeniami. Z krótkich filmów dowiadujemy się, że za trądzik odpowiada zbyt wysoki testosteron, za zmęczenie kortyzol, a za kilka dodatkowych centymetrów w talii – insulina. Brzmi logicznie. Problem w tym, że medycyna rzadko bywa tak prosta.

– W poszukiwaniu przyczyny problemów z samopoczuciem coraz więcej kobiet wykonuje na własne życzenie rozbudowane badania tzw. panele hormonalne. – Tymczasem wyniki tych badań rzadko wystarczają do postawienia rozpoznania – wyjaśnia lekarka. – W endokrynologii ogromne znaczenie ma wywiad, objawy oraz moment wykonania badania. I w odniesieniu do nich powinny być interpretowane wyniki laboratoryjne. Hormony bada się w określonym czasie i w konkretnym celu – nie po to, by sprawdzić „równowagę", ale aby odpowiedzieć na konkretne pytanie, znaleźć przyczynę konkretnego problemu. Bez szerszego obrazu klinicznego łatwo o nadinterpretację. Czasem wynik poza normą może wynikać z silnego stresu, wykonania testów w nieodpowiednim momencie, niewłaściwego przygotowania się do badań, a nawet błędu diagnostycznego. Dlatego te pakiety hormonalne wykonywane na własną rękę, bez wskazań lekarskich często nie mają sensu.

OBJAWY FIZJOLOGICZNE CZY SYGNAŁY ALARMOWE

Nie każda zmiana w samopoczuciu czy funkcjonowaniu organizmu oznacza zaburzenia hormonalne. Wahania nastroju przed miesiączką, zmiany długości cyklu menstruacyjnego czy uderzenia gorąca w okresie okołomenopauzalnym mogą być naturalną konsekwencją zachodzących w organizmie zmian.

– Istnieją jednak objawy, których nie należy bagatelizować i które wymagają konsultacji lekarskiej – tłumaczy dr Bińkowska. – Należą do nich m.in. brak miesiączki przez trzy miesiące lub dłużej, jeśli kobieta nie jest w ciąży, powtarzające się istotne zaburzenia cyklu, nagła utrata lub przyrost masy ciała bez wyraźnej przyczyny, utrzymujące się nadciśnienie tętnicze czy nietypowe, silne bóle głowy. W takiej sytuacji w pierwszej kolejności powinna odbyć się konsultacja ze specjalistą i dokładny wywiad, a dopiero później odpowiednio dobrane, celowane badania. Odwrócenie tej kolejności, czyli wykonanie szerokiego pakietu badań, a następnie próba interpretowania przypadkowych wyników często prowadzi do niepotrzebnego niepokoju.

CZY HORMONY MOŻNA „WYREGULOWAĆ"?

Hasło „wyreguluj hormony naturalnie" jest niezwykle popularne i często pojawia się w mediach społecznościowych. Czy jednak proponowane w tym kontekście treningi, diety czy suplementy rzeczywiście mogą przywrócić hormonalną równowagę?

– Zmiana stylu życia ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania układu hormonalnego, ale nie w sensie magicznego „wyregulowania" organizmu jedną tabletką – mówi specjalistka. – Podstawą jest codzienna higiena życia: regularny sen, zachowanie rytmu dobowego, ograniczenie przewlekłego stresu, zbilansowana dieta. To powinny być trwałe nawyki, a nie kilkutygodniowy plan, na przykład przed wakacjami.

Niewystarczająca ilość snu może wpływać na hormony regulujące apetyt, sprzyjać przyrostowi masy ciała i pogarszać wrażliwość na insulinę. Przewlekły stres może zaburzać funkcjonowanie osi hormonalnych, a u części kobiet wpływać również na regularność cyklu miesiączkowego.

– W przypadku rzeczywistych chorób endokrynologicznych sama zmiana stylu życia nie zastąpi jednak odpowiedniej terapii – podkreśla dr Bińkowska. – W określonych sytuacjach potrzebne bywa leczenie farmakologiczne, dobrane indywidualnie po dokładnej diagnostyce.

MODNE SUPLEMENTY

– Istnieją sytuacje, w których suplementacja jest zasadna. Dotyczy to na przykład witaminy D, której niedobór jest powszechny w naszej szerokości geograficznej, oraz witaminy B_{12} u osób będących na diecie roślinnej – mów dr Małgorzata Bińkowska. – To jednak uzupełnianie konkretnych niedoborów, a nie regulowanie układu hormonalnego. Na pewno nie należy sięgać po suplementy na podstawie reklamy czy informacji, że komuś innemu pomogły. Ryzyko związane z tego typu preparatami polega na tym, że nie podlegają one tak rygorystycznym badaniom jak leki. Producent nie musi przedstawiać takich samych dowodów potwierdzających ich skuteczność i bezpieczeństwo. W praktyce często nie wiemy dokładnie, co zawierają. Jeśli w jego składzie znajduje się kilka różnych substancji, pojawia się pytanie, czy nie wchodzą one w interakcje ze sobą lub z innymi suplementami lub lekami, które bierzemy. Istotna jest również jakość produktu – czystość preparatu, pochodzenie składników, miejsce uprawy roślin czy sposób ich produkcji, w tym ewentualne stosowanie pestycydów.

PRECYZYJNY SYSTEM

– Myślę, że wciąż mamy do czynienia z pewną „hormonofobią", która wynika z braku wiedzy i lęku przed hormonami – mówi lekarka. – Szukamy prostych rozwiązań, a sięganie po suplementy daje poczucie, że zrobiłyśmy coś dobrego dla swojego zdrowia. Tyle że bywa to droga kosztowna i często wybierana po linii najmniejszego oporu. Hormony są precyzyjnym systemem regulacyjnym, który reaguje na wiek, cykl, stres, sen i styl życia. Zanim uznamy, że są „w rozsypce" i zaczniemy szukać sposobów na ich naprawienie, warto zadać sobie kilka podstawowych pytań: czy śpimy wystarczająco długo? Czy regularnie jemy? Czy mamy przestrzeń na odpoczynek? Jeśli objawy są nasilone lub niepokojące, najlepszym krokiem nie będzie zakup kolejnego suplementu, lecz rozmowa z lekarzem. Najważniejsze to nie diagnozować się na podstawie postów w internecie, lecz szukać rzetelnej wiedzy i indywidualnej porady. W każdym okresie życia – w pokwitaniu, w wieku rozrodczym, przy planowaniu ciąży, w menopauzie i po niej – hormony to inna historia i inny rodzaj ewentualnej terapii. ■

Fot. M.studio/Adobe Stock

eprasa.pl 6309499551

Nowoczesne podejście do dbania o urodę skóry, włosów i paznokci oznacza nie tylko stosowanie starannie dobranych kosmetyków, lecz także troskę o cały organizm.

Holistyczna pielęgnacja

Fundamentem działania zaawansowanego suplementu diety Beauty Cells Synergy™ Formuła Piękna od Pharmovit® jest przełomowy komponent PhytoCellTec™ Md Nu. Ten unikalny kompleks kultur komórkowych pozyskuje się z komórek macierzystych szwajcarskiej odmiany jabłoni Uttwiler Spätlauber. Drzewo to od lat fascynuje naukowców swoją odpornością na upływ czasu. Jego wyjątkowa, naturalna witalność posłużyła za inspirację do stworzenia innowacyjnej receptury, która wspiera naszą urodę na komórkowym poziomie. Beauty Cells Synergy™ Formuła Piękna łączy w sobie mądrość natury z osiągnięciami nowoczesnej nauki. Nowatorski składnik PhytoCellTec™ Md Nu działa u samego źródła, stymulując naturalne procesy regeneracyjne zachodzące w skórze. Efekty te znajdują odzwierciedlenie w badaniach – kobiety, które regularnie przyjmowały ten składnik przez okres dwóch miesięcy, zaobserwowały wyraźną poprawę elastyczności i napięcia skóry oraz ogólną poprawę jej kondycji.* Wyjątkowość preparatu tkwi również w bogactwie innych, starannie wyselekcjonowanych substancji aktywnych. W składzie znajdziemy hydrolizowany kolagen rybi, elastynę, kwas hialuronowy oraz koenzym Q10, które w połączeniu z zestawem witamin i minerałów wykazują dobroczynny wpływ na kondycję skóry, włosów i paznokci. Aby te cenne elementy mogły zadziałać z pełną mocą, formułę wzbogacono o ekstrakt z pieprzu czarnego BioPerine®. Co ważne, skuteczność PhytoCellTec™ Md Nu została potwierdzona, a jego wysoki profil bezpieczeństwa i jakość zyskały oficjalną akceptację Europejskiego Urzędu ds. Bezpieczeństwa Żywności. Beauty Cells Synergy™ Formuła Piękna to idealna propozycja dla osób poszukujących bezkompromisowej skuteczności, innowacji i pełnego bezpieczeństwa. Czas zmienić zasady gry i zacząć pielęgnację od wnętrza organizmu.

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

Fot. BestForYou/Adobe Stock, Janusz Lipiński/Adobe Stock, materiały prasowe

Więcej: pharmovit.pl

eprasa.pl 6309499551

FOREO, ISSA TEETH WHITENING SET

Issa jest urządzeniem do wybielania zębów, które łączy technologię światła LED z technologią pulsacji sonicznych. W skład zestawu wchodzi także żel wybielający niezawierający nadtlenków. Jego kluczowym komponentem jest 18% PAP (kwas ftalimidoperoksykapronowy). Technologia pulsacji sonicznych równomiernie rozprowadza żel na powierzchni każdego zęba, a niebieskie światło LED aktywuje proces usuwania przebarwień. Natomiast światło czerwone redukuje stany zapalne i pobudza regenerację tkanek.

GEDEON RICHTER POLSKA

Zgodnie z raportem tej firmy „Spojrzenie Polaków na długowieczność. Między deklaracjami a codziennością" nie chcemy żyć bez kontaktu z innymi, ale za to długo – tak deklaruje 85 proc. badanych. Długowieczność jako pojęcie budzi w nas ciekawość (43 proc.).
Więcej: zdrowa-ona.pl

BONIMED, SIBON

Suplement wspomagający pracę układu pokarmowego. Zawarte w nim wyciągi z babki lancetowatej, korzenia berberysu, bylicy i kory cynamonowca sprzyjają trawieniu i zdrowiu jelit oraz detoksykacji organizmu.

IANA, STAWY ELASTYCZNOŚĆ + ENERGIA

Tabletki z ekstraktami z afrykańskiego czarciego pazura i żeń-szenia syberyjskiego, które pomagają utrzymać elastyczność stawów i dodają energii.

ARGOTIAB, PIERWSZA POMOC

Hydrożel o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwgrzybiczym i przeciwdrobnoustrojowym. Wspomaga leczenie zmian skórnych. Dzięki dwutlenkowi tytanu i jonom srebra chroni uszkodzoną skórę przed infekcjami i wspiera proces gojenia.

LEKAM, CYCLOVENA

Zadaniem tego suplementu jest wspieranie prawidłowej pracy układu żylnego. W jego skład wchodzą ruszczyk kolczasty i witamina C, które wspomagają prawidłowe krążenie żylne w nogach, pomagają zmniejszyć ich obrzęk oraz przynoszą ulgę i uczucie lekkości.

KLINIKA DR CHLEBUS, FERULAC GLOW 2.0

Jest to zabieg marki Mediderma, który wpisuje się w trend prewencji zamiast naprawy. Jego działanie opiera się na połączeniu kwasu ferulowego, nanosomalnej witaminy C oraz kompleksu antyoksydantów. Dzięki nim skóra wygląda lepiej, bo lepiej funkcjonuje. Zyskuje bardziej jednolity koloryt i naturalne rozświetlenie. Można też zaobserwować wyciszenie reaktywności i wzmocnienie bariery ochronnej.

Fot. materiały prasowe

REUTTER, KOLAGENCITO

Pastylki do ssania z kolagenem w wysokiej dawce (aż 400 mg) oraz odpowiednio dobraną dawką witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Suplement diety KolagenCito jest chroniony prawem patentowym.

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl 6309499551

ZIELONE ŹRÓDŁA ENERGII

UMIEJĘTNE ŁĄCZENIE SKŁADNIKÓW POZWALA UTRZYMAĆ OPTYMALNY POZIOM ŻELAZA W DIECIE ROŚLINNEJ.

Dieta wegańska już dawno przestała być niszowym wyborem. Coraz więcej osób rezygnuje z produktów odzwierzęcych. Na rynku jest dostępnych wiele produktów roślinnych, więc komponowanie z nich pełnowartościowych posiłków nie stanowi już większego problemu. Pewien kłopot może jedynie sprawiać, zwłaszcza w przypadku kobiet, niewystarczająca ilość znajdującego się w nich żelaza. Przejście na dietę wegańską eliminuje z jadłospisu żelazo hemowe, czyli formę najlepiej przyswajalną, występującą w tkankach zwierzęcych. Na talerzu ląduje wówczas wyłącznie żelazo niehemowe, które charakteryzuje się znacznie niższą biodostępnością i jest bardziej kapryśne w procesie wchłaniania. Różnica w przyswajaniu obu form sprawia, że normy spożycia tego mikroelementu dla weganek bywają podwyższane, aby zrekompensować mniejszą efektywność jego przyswajania ze źródeł roślinnych. Na szczęście organizm wykazuje się niezwykłą plastycznością i w warunkach niższego poziomu zapasów potrafi podkręcić efektywność wychwytywania cząsteczek żelaza z przewodu pokarmowego. Z perspektywy współczesnej dietetyki fundamentalne znaczenie ma otoczenie, w jakim dostarczamy ten pierwiastek. Obecność kwasu askorbinowego, czyli witaminy C, potrafi kilkakrotnie zwiększyć przyswajalność żelaza niehemowego, redukując je do formy łatwiej przenikającej przez barierę jelitową. Warto więc pamiętać, aby bogate w żelazo strączki, kaszę gryczaną, amarantus czy zielone liście zawsze łączyć na talerzu ze świeżą papryką, natką pietruszki lub sokiem z cytrusów. Z drugiej strony naturalnie występujące w roślinach fityniany, polifenole obecne w kawie i czarnej herbacie czy wysokie dawki wapnia mogą ten proces skutecznie hamować. Dlatego tak ważne jest świadome komponowanie posiłków. ■

Fot. edgar_b/Adobe Stock

Teraz w nowym opakowaniu

Jesteś zmęczona?

Floradix® z żelazem

Żelazo przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia oraz pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu odpornościowego

- żelazo, witaminy i kwas foliowy
- witamina C zwiększa wchłanianie żelaza
- nie powoduje zaparć
- bez substancji konserwujących, barwników, laktozy
- odpowiedni dla wegetarian
- bezpieczny dla kobiet w ciąży i w trakcie karmienia piersią (po konsultacji z lekarzem)

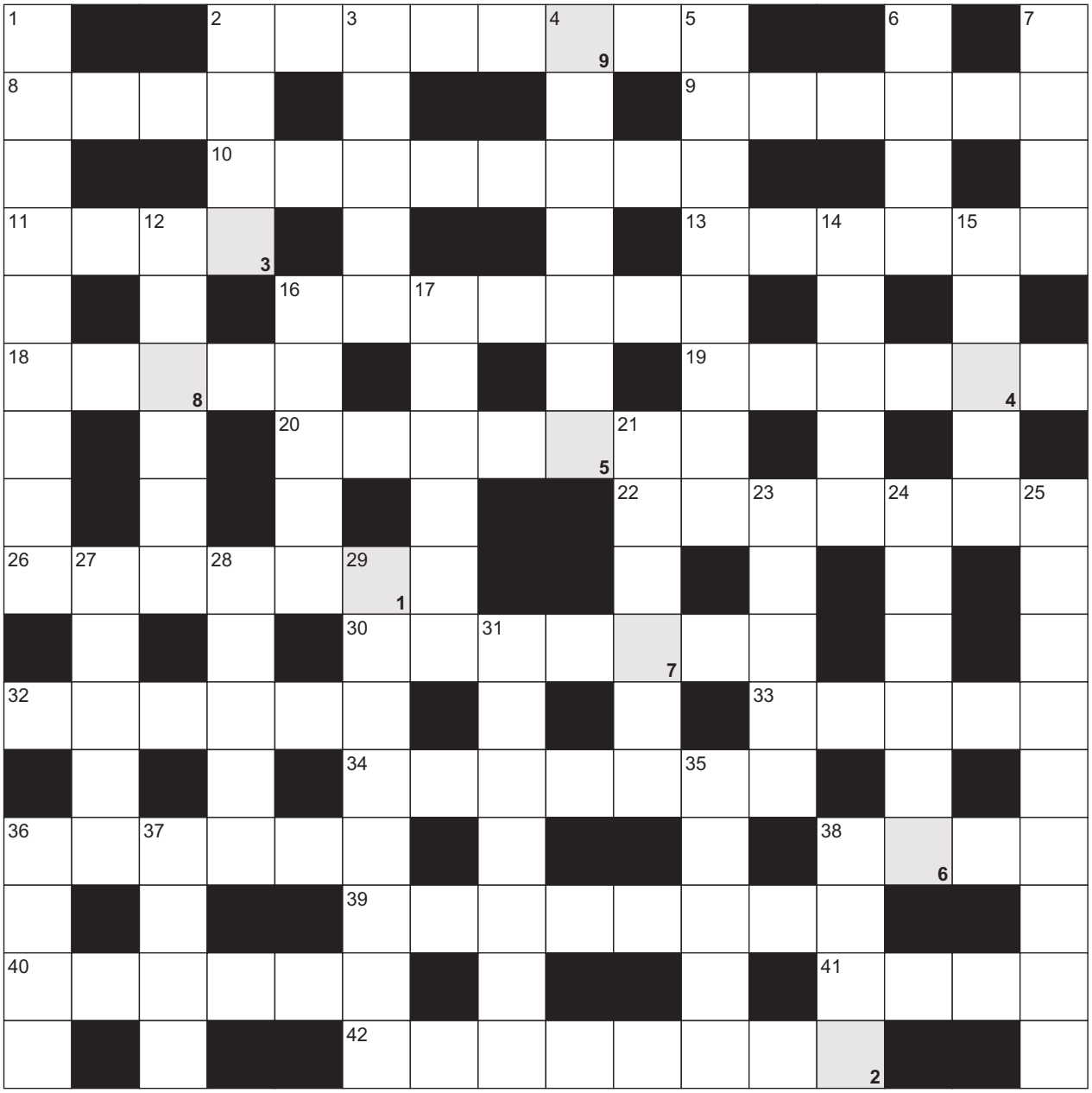
Salus

www.floradix.pl
www.salus-haus.com
www.naszazielarnia.pl
fb.com/floradixpolska
infolinia: 881 21 21 84

REKLAMA

eprasa.pl 6309499551

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 2. stosowany w przyrządach nawigacyjnych 8. przed betą 9. budynek strażaków 10. lekka bluzka na lato 11. niejedno w korku 13. Annette ..., gra Priscillę Matheson w serialu „Lucky" 16. mąka ziemniaczana 18. angielskie w zupie 19. dozorca leśny 20. samochodzik do zabawy 22. składany daszek nad oknem 26. antyczna stopa wierszowa 30. ruszanie palcem w bucie 32. wyspa z Tokio 33. ulubiona warszawska dzielnica Stanisławy Celińskiej 34. dźwignia przy kierownicy roweru 36. nisza w ścianie meczetu 38. szara grabu 39. ocena sztuki teatralnej 40. do wyciągania gwoździ 41. owcza strzyża 42. dom studencki

PIONOWO: 1. imię Nosowskiej 2. szara papuga 3. pisząca część ołówka 4. najmniejszy ptak 5. matka dziadka 6. myszka z filmów Disneya 7. szajka 12. dopięta fryzura 14. bada podwodny świat 15. do użyźniania gleby 16. ... nie sługa 17. Weronika ..., aktorka 21. wymarły mięczak 23. symbol krzepy 24. forma rozliczeń 25. reprezentuje kraj za granicą 27. ... Watts, zagrała księżną Dianę 28. sprzedaje łupy złodzieja 29. konserwa z makreli 31. miejsce, do którego przeprowadzili się Jola Słoma-Trymbulak i Mirek Trymbulak 35. składnik skorupy ziemskiej 36. panuje nocą 37. zabawne zdarzenie, ubaw 38. tył szyi

1	2	3	4	5	6	7	8	9

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

eprasa.pl 6309499551

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie

W TYM MIESIĄCU SPRAWDZAMY, JAK ŻYJE SIĘ W ZWIĄZKU Z OSOBĄ Z ADHD I CZYM JEST SYNDROM KACZKI U KOBIET W OKRESIE MENOPAUZY. ROZMAWIAMY TEŻ O PIERWSZYCH MIŁOŚCIACH NASZYCH DZIECI.

Fot. Odua Images/Adobe Stock

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

JAK KOCHAĆ osobę z ADHD

ZAPOMINA O SPOTKANIACH, GUBI WĄTKI W ROZMOWIE I UBRANIA W POCZEKALNIACH, ZAWALA TERMINY. CO ZA CHAOS! CZASEM MYŚLISZ: MUSZĘ GO PILNOWAĆ JAK DZIECKA. CZY MIŁOŚĆ I ADHD DO SIEBIE PASUJĄ? CZY TAKI ZWIĄZEK MOŻE SIĘ UDAĆ?

TEKST: **KAROLINA ŚWIĘCICKA**

eprasa.pl 6309499551

Słowa płyną szybko. Nim przyniosą nam kawę, z serwetki w jej dłoniach powstaje origami. Gaja opowiada mi o swoich związkach. O rozwodzie z pierwszym mężem, który był taki powolny i spokojny, nie do zniesienia. I o Bartku, byłym siatkarzu, metr dziewięćdziesiąt. – Był chłopakiem mojej sąsiadki, przynosił jej peonie, przyjeżdżał na rolkach. Zazdrościłam jej i prawie się ucieszyłam, kiedy usłyszałam, że się rozstali. Zagadałam do niego przy skrzynce na listy. Niósł kartonowe pudło ze swoimi rzeczami, przytrzymałam drzwi. Coś upuścił, zaczęliśmy się śmiać i poszliśmy na kawę. Od razu mi powiedział, że ma ADHD i że nad tym pracuje. Nie przejęłam się. Dziś każdy ma jakąś diagnozę – mówi Gaja.

ALE SIĘ DZIEJE!

– Bartek wprowadził się po dwóch miesiącach. Cudowny czas – opowiada Gaja. – Zapomniałam o chlebie, Bartek kupił. Zbliża się długi weekend, wraca z biletami na koncert w Pradze. Nie umiem pomóc córce z matmą, on potrafi. Spontaniczny, szybki, ciekawy świata.

Prof. Konrad Piotrowski, psycholog z Uniwersytetu SWPS, mówi, że relacja z osobą z ADHD na początku jest porywająca. – Osoby neuroatypowe mają często wyrazisty styl bycia, wychodzą poza ramy, są kreatywne, wiele je interesuje i dzielą się swoimi pasjami. W takiej relacji dużo się dzieje, związek rozwija się szybko.

Gaję rozczulało roztargnienie Bartka. – Codziennie przygody. Idzie do lekarza, bierze do gabinetu płaszcz, żeby go nie zapomnieć z wieszaka. I zostawia go w gabinecie. Wraca więc po ten płaszcz, a godzinę później dzwoni telefon: „zostawił pan u nas neseser" – śmieje się Gaja i opowiada, jak Bartek sobie radzi z zapominalstwem. – W telefonie ma alarmy na wszystko. Plus tabelki: tu wymiary domu na działce, tam filmy warte obejrzenia, zakupy, lista wyjazdowa na narty. Od dziecka był pod opieką psychologów. Ma metody na walkę z chaosem. Gdyby ktoś wtedy zapytał mnie, czy trudno się kocha człowieka z ADHD, powiedziałabym: bzdura! Zadziwiał mnie, zaskakiwał, wniósł do mojego życia energię, której potrzebowałam.

CZY TY MNIE SŁYSZYSZ?

Po kilku karach za niepłacenie faktur i zapomnianym przeglądzie technicznym auta okazało się, że to jednak Gaja musi pilnować terminów i dokumentów. A ona też miała z tym problem. Potem zauważyła, że Bartek ma irytujący zwyczaj „wyłączania się". Gdy się na czymś skupił, tracił kontakt z rzeczywistością. – Mówię do niego, on nawet podnosi wzrok, patrzy na mnie, ale jestem niesłyszalna i niewidzialna. „Halo, halo, tu ziemia", wołałam i obracałam to w żart, ale bolało mnie. Czułam się niezauważana, olewana.

Jak twierdzi neuropsycholog dr Russell Barkley, deficyt samokontroli i słabsze funkcje wykonawcze (zaplanowałem, ale nie skończyłem), charakterystyczne dla osób z ADHD, powodują trudności w komunikacji i poczucie nierówności u partnerów. To dlatego związki z osobami z ADHD uważa się za relacje wysokiego ryzyka. Statystyki pokazują, że co prawda pobierają się dwukrotnie chętniej niż neurotypowi, ale rozstają trzy razy częściej.

– Nieuważność, przerywanie, bałaganiarstwo dla drugiej osoby mogą być znakiem: nie jesteś dla mnie ważna(y) – mówi prof. Piotrowski. Jeśli jednak wnikniemy głębiej, okaże się, że za tymi zachowaniami nie stoi brak szacunku czy zainteresowania. – To inne okablowanie w mózgu. Nie dlatego się spóźnia, że mu nie zależy, tylko trudno mu planować i realnie oceniać potrzebny czas. Nie dlatego nie słucha, że ma cię w nosie. Wpadł w tunel skupienia i nic do niego nie dociera – tłumaczy psycholog. Ten tunel to specyficzna zdolność ludzi z ADHD do hiperfokusu – intensywnej koncentracji na fascynujących zadaniach. Gdy skupią się na czymś, ich umysł wchodzi w stan flow. Niestety nie do końca można tym sterować.

Partnerom ADHD-owców eksperci radzą: – Złap go (ją) za ramiona, nawiąż kontakt wzrokowy i powiedz: „Kochanie, mówię do ciebie teraz". Ale i neuroatypowa osoba powinna się postarać. – ADHD nie jest chorobą ani wymówką na wszystko. Można się nauczyć sprzątać, znaleźć sposoby na kończenie rozpoczętych projektów i na prokrastynację. Można brać leki. A przede wszystkim pójść na terapię i nauczyć się technik wspomagających codzienne funkcjonowanie – mówi prof. Piotrowski.

INNE KABLE W MÓZGU

ADHD (zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi) kiedyś uważano za chorobę wieku dziecięcego. Współcześnie wiemy, że dwie trzecie osób nie wyrasta z tego zaburzenia neurorozwojowego, które określa się dziś jako biologiczny neurotyp wynikający

Fot. Martin Barraud/Getty Images, luckybusiness/Adobe Stock

eprasa.pl 6309499551

z odmiennej budowy mózgu. Wiemy też, że objawia się trudnościami z koncentracją, impulsywnością i nadruchliwością. Ale także fantazją i kreatywnością, nieszablonowym myśleniem, ogromnymi pokładami energii oraz wspomnianą zdolnością do hiperfokusu. Niektórzy posiadają inną hiperzdolność: wielką empatię. Przeżywają cudze emocje równie silnie jak własne.

– Najpierw myślałam: to wielki dar, współodczuwanie na wyższym poziomie – opowiada Gaja. – Ale Bartek współodczuwał nie tylko ze mną. Także z chorym pracownikiem, z szefową, która się rozwodziła, i spotkanym na ulicy smutnym człowiekiem. Wciąż komuś pomagał i wiele razy musieliśmy z tego powodu zmieniać rodzinne plany.

Każdy przypadek ADHD to inne „okablowanie", inna historia. – To nie jest stały zestaw objawów i cech. W tym wielkim worku z napisem ADHD będą dzieci, które skaczą po ławkach, ale też te wycofane, którym „odpływa" uwaga. Wodzireje i ciche myszki. Tacy, dla których relacje to paliwo, ale i ci, którzy łatwo się przestymulowują, wrażliwi, empatyczni – mówi prof. Konrad Piotrowski.

AWARIA Z PRZEGRZANIA

Gaja: – Chaos, który wytwarzał Bartek, rozumiała tylko moja córka. „Odpuść", mówiła, gdy powarkiwałam na niego. „Ty też chodzisz z głową w chmurach", krzyczałam na nią. A potem na szkolnym zebraniu jej nowa wychowawczyni zapytała mnie: „Czy nie diagnozowała pani córki w kierunku ADHD? Wyłącza się na lekcjach, motywuje do pracy w ostatnim momencie...".

Gaja musiała wypełnić test z pytaniami o funkcjonowanie córki. – Czytałam je coraz bardziej zdumiona. Zdałam sobie sprawę, że wszystkie objawy i zachowania, o które pytają w teście, wydają mi się naturalne. To nie moja córka ma ADHD, tylko ja. To stąd mój wewnętrzny niepokój, gonitwa myśli i ciągła potrzeba stymulacji.

Według medycznej klasyfikacji DSM-5 Gaja spełniała minimalną liczbę objawów potrzebnych do diagnozy ADHD. Jej córka miała cechy neuroróżnorodności, ale nie spełniała pełnych kryteriów diagnostycznych.

– Uznałam, że nasza młoda rodzina znalazła się w kryzysie. Zaplanowałam dla nas wypad do lasu, wynajęłam domek na Warmii: pochodzimy, pogadamy, musimy jakoś okiełznać tę naszą nietypowość, myślałam. Na parę dni przed planowanym wyjazdem Bartek wrócił z pracy podekscytowany ze straszną opowieścią o nieszczęściu jego koleżanki, która musi się natychmiast przeprowadzić. Nie pamiętam, dlaczego musiała, nie słuchałam. Bo który to już raz dramaty obcych były ważniejsze od naszych? Dostałam szału, kiedy powiedział, że naszą rezerwację można przecież odwołać, a ja mogłabym mu pomóc nosić pudła, bo ta koleżanka ma bardzo dużo rzeczy... Zdaje się, że bardzo na niego nawrzeszczałam, a na koniec powiedziałam, że on też może się wyprowadzić i to razem z tą koleżanką.

Bartek spakował się natychmiast. Gaja poczuła ulgę, która trwała dokładnie tyle, ile jej złość. „Po co to zrobiłaś, mamo, przecież go kochasz", pytała córka, a ona zaczęła żałować. – Tęskniłam. Spokój w życiu już miałam, samotność też. „Nikt tak nie przytula, nikt tak mnie nie rozumie i nie wspiera jak on, a przecież jemu też jest trudno", myślałam.

To córka Gai zadzwoniła do Bartka, żeby umówić się z nim na rolki. Jeździli i rozmawiali głównie o Gai: czy wciąż jest zła, czy go nie znosi i o co właściwie jej chodzi?

GRA RODZINNA

Prof. Konrad Piotrowski mówi, że w związkach osób w spektrum zawsze jest sporo „kości niezgody". Zwykle chodzi o zachowania: zapominanie o obowiązkach, gubienie rzeczy, przez co jeden z partnerów staje się kontrolerem drugiego. To męczy. Dogadywanie się utrudnia fakt, że wiele osób z ADHD cierpi na Rejection Sensitive Dysphoria, ból emocjonalny w odpowiedzi na poczucie odrzucenia. Krytyczna uwaga, a nawet chwila milczenia ze strony partnera bywają odczuwane jako odepchnięcie i wywołują reakcje obronne lub wycofanie.

Bartek znał sposoby, żeby sobie z tym radzić. Zasadę „60 minut": kiedy czujesz się odrzucona(y), zajmij się ciałem, żeby „uziemić emocje". Weź chłodny prysznic, idź pobiegać, przyłóż lód do karku, oprzyj nogi na ziemi i głęboko oddychaj. Czy ją stosował? Starał się. Ale trudno było mu zrozumieć brak akceptacji przez Gaję dla jego angażowania się w sprawy innych. Przecież nie robił nic złego, dlaczego zatem tak reagowała?

– Każde z nas musi coś zaakceptować i coś odżałować: tak postanowiliśmy, gdy do siebie wróciliśmy – opowiada Gaja. – Ja zrozumiałam, że muszę się pogodzić z odpływaniem jego uwagi ode mnie. To mnie bolało, wypinało mi wrotki. Ale jak powiedziała moja córka: „Mamo, przecież ty też to masz, pytasz i nie słuchasz odpowiedzi. To wygląda jak lekceważenie". Miała rację. Mój mózg formułuje pytanie i pędzi dalej. Nie mam nad tym kontroli i z Bartkiem jest tak samo.

Bartek w swojej niezmierzonej empatii dla ludzi zgodził się przyjąć priorytet: najpierw Gaja i rodzina. Inni muszą zajmować drugie miejsce. – Z dyskusji o tym, co gotowi jesteśmy akceptować, a czego nie, zrobiła się gra rodzinna. W czym jesteśmy podobni, w czym różni – rozważaliśmy to z zapałem. Jego przed chaosem ratują listy i powiadomienia (wciąż mnie to rozśmiesza), ja spinam się w ostatnim momencie przed godziną zero i ogarniam wszystko naraz. Niech tak będzie, tym się różnimy. Wymyśliliśmy kody bezpieczeństwa. Poprosiłam Bartka: „Kiedy czujesz, że się wyłączasz i gubisz wątek, powiedz mi o tym. Że jesteś zmęczony, że potrzebujesz chwili dla siebie i że to nie ma związku ze mną. Że wciąż mnie kochasz".

Jak mówi prof. Piotrowski, ostatecznie miłość jest wyborem. Jeśli bardziej kocham swój sposób funkcjonowania, odchodzę. Jeśli bardziej kocham osobę, staram się znaleźć rozwiązanie, by móc z nią być. Choć codzienne życie ludzi neuroatypowych bywa chaotyczne, mają ogromną elastyczność w kryzysach: mózg z ADHD świetnie działa pod wpływem adrenaliny, dlatego w sytuacjach nagłych lub trudnych tacy partnerzy generują masę pomysłów i szybko znajdują rozwiązania. Ostatnio Gaja i Bartek wymyślili, że będą wzajemnie umawiać się na wizyty lekarskie, ponieważ dotąd nieustannie je przekładali. A więc teraz ona będzie umawiać jego, a on ją. Uzgadniali: robimy to dla siebie, a więc tego nie wolno lekceważyć ani krytykować. Trzeba dotrzymać.

Córka Gai obserwowała ich, jak się tak dogadują z poważnymi minami. „Jesteście lepsi od serialu", powiedziała. ■

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

SYNDROM kaczki

WYDAJE SIĘ, ŻE PŁYNIE BEZ WYSIŁKU. ALE GDYBYŚMY ZAJRZAŁY POD POWIERZCHNIĘ, OKAŻE SIĘ, ŻE MAŁE NÓŻKI KACZKI MŁÓCĄ WODĘ Z CAŁYCH SIŁ, BY UTRZYMAĆ JĄ NA POWIERZCHNI. COŚ WAM TO PRZYPOMINA? DLACZEGO TAK WIELE Z NAS UKRYWA PRZED ŚWIATEM ZMĘCZENIE, ZŁE SAMOPOCZUCIE I UDAJE, ŻE WSZYSTKO JEST OK? O TO PYTAMY PSYCHOTERAPEUTKĘ IZABELĘ BUTNIEWICZ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Rozmawiamy dziś o menopauzie otwarciej niż dawniej, prawda? Przestała być tabu.

IZABELA BUTNIEWICZ: Tak, otwartość jest większa, mówi się o menopauzie i perimenopauzie w mediach, nie unika się tego tematu w serialach i filmach. To krzepiące. Ale z drugiej strony rzadko słyszę, żeby któraś z nas przyznawała się do menopauzy wprost. Pracuję z wieloma kobietami, również w formach grupowych, i widzę, że wciąż jesteśmy onieśmielone, zawstydzone, gdy mowa o uderzeniach gorąca, zaburzeniach koncentracji i kołataniu serca.

My się chyba w ogóle rzadko przyznajemy do złego samopoczucia i niedawania sobie rady.

Mam taką obserwację, że pozwolenie na bycie zmęczoną i niewyspaną mają matki małych dzieci; otoczenie traktuje je z większym zrozumieniem, wiadomo, trzeba wstawać w nocy. Ale dojrzałe kobiety, które mają na głowie karierę, aktywność społeczną, dom, dorastające dzieci – czym one mogą być zmęczone? Mówię z ironią, bo często słyszałam takie komunikaty: dzieci ci nie płaczą,

eprasa.pl 6309499551

co cię tak męczy? Z drugiej strony jesteśmy dziś pod społeczną presją bycia kobietami dynamicznymi, silnymi, przebojowymi. Mamy taki imperatyw, żeby pokazywać, że bez większego wysiłku ogarniamy życie. Po czterdziestce, kiedy pojawiają się objawy perimenopauzy, zaczynamy starać się jeszcze bardziej.

Psycholodzy z Uniwersytetu Stanforda piszą, że ambitne osoby cierpią dziś na syndrom kaczki. Ukrywają stres, lęki i ciężką pracę pod maską bezwysiłkowego sukcesu, opanowania. Tak jak kaczki, które unoszą się lekko na wodzie, a ich łapki pod wodą pracują z wysiłkiem. Chyba dobrze to do nas pasuje.

To prawda. Przypomina mi się duński serial „Rząd": bohaterka jest polityczką, kobietą 40+, profesjonalną, sprawczą. Podglądamy ją, gdy zanim wyjdzie do ludzi, chwyta suszarkę do włosów i chłodzi się zimnym powietrzem, suszy kark i dekolt, przebiera się, ukrywa i niweluje oznaki menopauzy. Czuje się okropnie, ale dba o wizerunek, o sposób prezentowania się adekwatnie do oczekiwań. Chyba większość z nas tak robi: chcemy pokazać, że jesteśmy w formie, mamy wszystko pod kontrolą. Że płyniemy bez wysiłku.

A co ukrywamy pod wodą?

To, że zwyczajnie jesteśmy ludźmi. Fizyczne objawy perimenopauzy powodują w nas często zażenowanie, wstyd, uczucie bycia niewystarczającą. Te neurologiczno-poznawcze, jak dekoncentracja, bezsenność, budzą lęk: co się ze mną dzieje? Często zresztą naprawdę nie wiemy, oczywiście czytałyśmy o perimenopauzie, menopauzie, ale nie bierzemy tego do siebie. Kiedy budzimy się w nocy, mamy bóle głowy i trudności w skupieniu się, mówimy: jestem przepracowana, mam stres w pracy, problemy w związku.

Kiedy miałam uczucie gorąca, myślałam, że mam problemy z ciśnieniem.

Ja uważałam, że wszędzie mają problemy z klimatyzacją. Co tu tak duszno, myślałam, żeby tyle brać za bilet i nawet o klimatyzację nie zadbać na koncercie! Śmieje się pani, ja też: rozbawiła nas ta wspólnota doświadczeń i nagle perimenopauza przestała być czymś tajemniczym i mrocznym. I to jest właśnie klucz do tego syndromu kaczki. Bo każda z nas na początku myśli, że jest jedyną kaczką w stawie. Tylko ja tak mam, inne kobiety czują się świetnie i dają radę. A tymczasem w tym jeziorze jest nas pełno. Rzecz w tym, że o tym nie rozmawiamy z koleżankami. Oglądałam ostatnio dialog między Olivią Wilde a Penélope Cruz w nawiązaniu do filmu „Zaproszenie", w którym obydwie grają. Z ogromną lekkością rozmawiały o swoich objawach perimenopauzy, o tym poczuciu „coś jest ze mną nie tak", o badaniach, które robiły i z których nic nie wynikało. Ja też w pewnym momencie miałam myśl, że muszę być na coś chora, tylko nie wiem na co.

NIE JESTEŚ JEDYNA. PONAD 80 PROC. KOBIET CZUJE SIĘ TAK SAMO JAK TY.

Rozmawiała pani o tym z innymi kobietami?

Nie od razu. Najpierw czułam się osamotniona. Ale pewnego dnia zagadnęłam

Fot. Marcin/Adobe Stock, Curly_photo/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl 6309499551

koleżankę, że mam dziwny problem z odkręcaniem słoików, którego wcześniej nie miałam. Coś jest nie tak z moim kciukiem. A ona odpowiedziała: „Mam to samo". I zaczęłyśmy rozmawiać o naszych ciałach. Potrzebujemy takich życzliwych koleżeńskich rozmów. One przełamują wstyd, uwalniają nas z poczucia, że przeżywamy coś kompromitującego. Bo przecież objawy okołomenopauzalne dotyczą ponad 80 procent kobiet, stają się w pewnym wieku normą, a nie czymś wyjątkowym.

Ale czy uwalniają nas także z pułapki starania się, udawania: „U mnie wszystko świetnie"?

Czujemy ulgę, widząc, że inne kobiety mają tak samo. Z nimi nie musimy udawać, trzymać kurczowo tej fasady, a to już coś. Zaczynamy rozumieć, że zmęczenie, dekoncentracja, problemy ze snem, dodatkowe kilogramy to sprawa hormonów, a nie mojej niekompetencji i słabości. To zdejmuje z nas ciężar.

Ale dodam na marginesie, że oswajając menopauzę, mamy tendencję do przechodzenia na drugi biegun. Już nie jest straszna, jest super, co za wspaniały czas rozwoju. Wiele celebrytek zaczyna właśnie w ten sposób mówić o okresie okołomenopauzalnym. No bez przesady. Jeżeli codziennie budzę się o trzeciej w nocy, jeśli się nie wysypiam, trudno mi się samorealizować. Fałszywy pozytywny przekaz nas nie wzmacnia, raczej zachęca do jeszcze szybszego machania łapkami pod wodą, bo myślimy: „Inne się w menopauzie realizują, a ja nie". Potrzebujemy otwartości w kontaktach, wzajemnego ujawniania siebie, zrozumienia dla naszego dyskomfortu, wspólnego śmiechu. Tak jak my śmiałyśmy się przed chwilą, opowiadając sobie o perimenopauzalnych pomyłkach. To wzmacnia.

Co powinnyśmy robić, zamiast maskować perimenopauzę?

Zrozumieć, że to nie jest stan chorobowy, tylko pewien etap w naszym życiu i jak inne rządzi się swoimi prawami. Wspominałam młode matki, które otacza się większym zrozumieniem, radzimy im często: „gdy dziecko śpi, ty też się zdrzemnij, odpoczywaj, regeneruj się, kiedy tylko jest to możliwe". To bardzo rozsądna rada – działaj adekwatnie do momentu, w którym jesteś. Mamy hormonalną terapię zastępczą, mamy suplementy adresowane do kobiet w tym okresie, korzystajmy z tego. Szukajmy aktywności sportowych we własnej grupie wiekowej, rozmawiajmy z rówieśniczkami i kobietami nieco starszymi od nas, bo one nas zrozumieją.

I to pomoże nam wyjść z syndromu kaczki na brzeg?

Jeżeli jesteśmy ambitne, prowadzimy aktywne życie i od dłuższego czasu ukrywamy złe samopoczucie, potrzebujemy przesunąć granicę między pracą a odpoczynkiem na rzecz odpoczynku. Potrzebujemy zajęć relaksacyjnych. Można zacząć od tego, że ustawiamy sobie w zegarku alarm i zatrzymujemy się, żeby pooddychać, popatrzeć na zielone. Można zapisać się na zajęcia, w których nie ma rywalizacji i ćwiczy się we własnym tempie. To jest ważne dlatego, że kiedy ciało się rozluźni, jeśli takich chwil odpoczynku będziemy mieć więcej, powoli powstanie szczelina, osobna przestrzeń, w której mogę pomyśleć o tym, jak się czuję. Zrelaksowana dostrzegam, jak mi trudno ciągle machać łapkami w wodzie. To jest moment wychodzenia na brzeg: spada ciśnienie krwi, serce przestaje pompować pełną parą, opada poziom adrenaliny i kortyzolu.

Wystarczy wyjść na chwilę?

To jest początek. Kaczka wychodzi na brzeg, drepcze, kołysze się, rozgląda. Jeszcze nie wie, co dalej. Chyba największą trudnością jest mentalna praca, żeby zrezygnować z obrazu siebie, który miałyśmy przez wiele lat, jako kobiety niezniszczalnej, która ogarnia, daje sobie radę, jest dynamiczna, nowoczesna, jak parowóz. Zatrzymanie wydaje się przerażające, a jest potrzebne. To mi się kojarzy z okresem dojrzewania, bo wtedy zachodzi podobny proces – redefiniowania swojej tożsamości. Jestem już na innym etapie, mam inne potrzeby. W kogo się teraz zmienię? Niektóre z nas przeżywają to jak stratę – w pewnym sensie tak jest, coś tracimy. Na coś nie mamy już ochoty, na coś innego brak siły. Ale to nie jest upadek, tylko zmiana, aktualizacja. Co jakiś czas warto zadać sobie na nowo pytanie: kim teraz jestem, kim się staję, co teraz jest dla mnie ważne?

Co nas tam czeka na brzegu?

Żyje się być może trochę wolniej, może czegoś jest mniej, a więcej czegoś innego. Może jest więcej życia w życiu? Pamiętam, jak mnie kiedyś zafascynował taki program BBC „Ucieczka na wieś". Brytyjczycy emerytowani lub zbliżający się do emerytury szukali dla siebie nowego miejsca do życia. Zaciekawiło mnie, że nie chodziło tylko o kupno wygodnego domu, interesowała ich społeczność, przynależność – co tu można robić po południu, jak ludzie spędzają czas, do kogo można się przyłączyć? OK, przenoszę się w nowe miejsce, ale czy będę mogła robić tu to, co lubię, co mnie pasjonuje? Myślę, że perimenopauza to jest czas na odkrywanie nowego stylu życia, na zrozumienie znaczenia relaksu w życiu, na poszukiwanie źródeł odpoczynku, zawieranie nowych znajomości. Czasem na sięgnięcie do planów odkładanych przez lata. Poznałam kobiety, które w okresie menopauzalnym zdecydowały się na dużą zmianę. Jedna z nich porzuciła karierę naukową, przeszła na samozatrudnienie, otworzyła własny gabinet, jak kiedyś marzyła. Inna przeszła do pracy mniej wymagającej i zmieniła tryb życia na taki, który dziś promuje pokolenie Z. Nieprzepracowywanie się, żadnych nadgodzin, zdrowie psychiczne ponad wszystko. Najpierw była załamana, ale dziś mówi: to była piękna katastrofa. Ale znam też kobiety, które zdecydowały: biorę HTZ i pływam dalej. Nie zmarnuję tego, co zdobyłam, to wciąż ma dla mnie sens. Nie chcę aż tak zmieniać swojego życia, zatrudnię trenera osobistego, zadbam o odpoczynek, zdrową dietę.

Czyli trzeba też spytać: czy ja kocham to moje życie w stawie?

Tak, bo może tego chcę, może wystarczy mi wychodzić co jakiś czas na brzeg, żeby więcej relaksu wpuścić do życia? Znam grupę, która zorganizowała się po czterdziestce: zaczęły wyjeżdżać na kobiece wyprawy. Łapią oddech, obniżają stres, a potem wracają do swojego „wiosłowania". I to też jest w porządku. ■

Izabela Butniewicz – **certyfikowana psychoterapeutka (PTP, PTPG, EAGT) oraz superwizorka Gestalt, trenerka rozwoju osobistego. Prowadzi Pracownię Rozwoju Osobistego PRO w Katowicach.**

eprasa.pl 6309499551

Pierwsze miłości naszych dzieci

BYĆ MOŻE TEGO LATA TWOJA CÓRKA SIĘ ZAKOCHAŁA. A MOŻE TWÓJ SYN PRZEŻYŁ SWÓJ PIERWSZY RAZ. JAK WYGLĄDA DZIŚ ZAUROCZENIE? CZY TO PRAWDA, ŻE ZETKI WIEDZĄ O MIŁOŚCI WSZYSTKO, NIM JĄ POZNAJĄ? – PYTAMY PSYCHOTERAPEUTKĘ DR AGATĘ STOLĘ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

PANI: Czy nasze dzieci jak my 20–30 lat temu umawiają się na randki i przeżywają pierwsze zauroczenia? Zakochują się tak samo jak my czy też są jakieś różnice?

DR AGATA STOLA: To zależy o jakiej grupie wiekowej mówimy. Może zacznę od młodszych nastolatków, tych w wieku 13–14 lat. Są tymi dziećmi, których rozwój społeczny przypadł na czas lockdownu. Chodzę do szkół, spotykam się z nimi, sama zresztą mam dzieci w tym wieku: obserwuję, że w porównaniu z poprzednimi pokoleniami są bardziej wycofane w rozmowach na temat relacji romantycznych, szukania potencjalnego chłopaka czy dziewczyny, bliskiej osoby. Można powiedzieć, że są spóźnione w relacjach społecznych, bo przedłużono im okres dziecięcego, domowego czasu. Ale w paradę weszła też technologia, która daje poczucie fikcyjnej bliskości: dziecko włącza grę online czy social media i jest w bańce, w swojej grupie. Czuje, że ma relacje, ale to są tylko e-kontakty, wycinki relacji przyporządkowane konkretnym czynnościom w sieci, często z anonimowymi osobami. A czasami nawet nie wiadomo, czy to prawdziwe osoby, czy też boty.

Czy to znaczy, że będą miały problemy z relacjami romantycznymi?

Tego jeszcze nie wiemy, ale dziś mają trudność, bo wiele z nich nie nabyło rzeczywistych umiejętności relacyjnych. My, kiedy chcieliśmy mieć relacje, musieliśmy pokonywać przeszkody: żeby wyjść z kimś na podwórko, trzeba było pójść, zapukać, powiedzieć, po co się przyszło, zadzwonić na telefon domowy, który mogła odebrać babcia, czyjś ojciec. Dla dzisiejszych nastolatków już to jest trudne. Potrzebują od nas popchnięcia w kierunku tych zwyczajnych kontaktów społecznych, żeby się ich nie bały, żeby nie chowały się do skorupki przy rozczarowaniu, przykrości, przy nieudanej przyjaźni i złamanym sercu. Potrzebują od nas pozytywnego wzmocnienia, że to jest normalne, że trzeba się parę razy pomylić, sparzyć, że tak to jest.

To dla nich powstał e-book Fundacji Cześć Ciało „Pierwsze relacje", którego jest pani współautorką?

Tak, między innymi. To jest e-book edukacyjny, w którym mówimy nastolatkom, czym są relacje i jak działają. Nie z pozycji autorytetu, który wskazuje, jak żyć, bo tego nienawidzą najbardziej: mówienia, co mają robić, jak się mają zachowywać, jacy mają być w relacjach. Często rozmawiam o tym z rodzicami: nie dążmy do tego, żeby wyznaczyć dzieciom ścieżkę i otworzyć nad nimi parasol, który ochroni je przed błędami. On sprawia, że je upośledzamy, nie zdobywają doświadczenia i poczucia sprawczości, a nabywają niepewność. Nastolatki potrzebują wiedzieć, jak to jest z relacjami, ale żeby poczuć się dobrze w swojej tożsamości, muszą same szukać swojej ścieżki do innych w realu, ucząc się z własnych błędów.

A co z pierwszymi relacjami starszych nastolatków i młodych dorosłych, zetek? Na nich też zaciążyła pandemia?

Im również wypadł z życia pewien czas. Okres testowania rzeczywistości, tej pierwszej wolności, samodzielnego chodzenia na koncerty, na festiwale, wyjazdu pod namiot z kolegami, koleżankami, który najczęściej przypada na ostatnie lata liceum czy początek studiów. Pytanie, czy jako rodzice zadbaliśmy, żeby mogli to przegapione doświadczenie swobody, ekscytacji przeżyć, nadrobić stracony czas w przyjacielskich relacjach?

Spotyka pani w gabinecie zakochane zetki?

Jako psychoterapeutka par spotykam ogromnie ciekawą grupę dwudziestoparolatków. Takich par nigdy przedtem nie było – w historii terapii są zjawiskiem nowym, nieopisanym. Znaleźli się, połączyli w relację, kochają, planują wspólną przyszłość i przychodzą do psychologa, żeby przegadać tematy, które potencjalnie w przyszłości mogą wywołać kryzys.

Są tak zapobiegliwi czy może boją się nieudanych związków?

Myślę, że to jest ostrożne i pragmatyczne pokolenie. Chcą być przygotowani. Dostęp do informacji jest dla nich czymś naturalnym, sięgają po narzędzia i szukają najlepszych strategii. Potrafią rozmawiać o samotności i odrzuceniu, mają wiedzę o czerwonych flagach i przekraczaniu granic. Można by się zastanowić: na ile to wynika z lęku? Przecież taki dostęp do informacji oznacza też większą niż dawniej wiedzę o potencjalnych ryzykach związanych z relacjami. Że mogę spotkać kogoś, kto będzie mnie krzywdził, że mogę doświadczyć ghostingu, że intymność i seks może się nam nie udać. Taka wiedza generuje więcej lęku przy decyzji, żeby komuś zaufać, żeby się zaangażować emocjonalnie.

MŁODE PARY PRZYCHODZĄ NA TERAPIĘ PRZED KRYZYSEM, ŻEBY MU ZAPOBIEC.

Wielu kolegów mojego dwudziestoparoletniego syna właściwie nigdy nie było w romantycznej relacji.

Płeć ma tu spore znaczenie. Młodzi mężczyźni z jednej strony chcą być partnerami dla kobiet, stanąć na wysokości zadania w partnerskim związku, ale z drugiej strony czują się obarczeni rachunkiem za poprzednie pokolenia. Jest w dzisiejszych relacjach element podejrzliwości: czy ten twój romantyzm nie pachnie patriarchatem, czy ty czasem, chłopaku, nie dążysz do męskiej dominacji? To jest dla nich trudne. Kiedyś elementem męskiego tańca godowego było podrywanie kobiet, ale czy dziś, w postpatriarchalnym społeczeństwie, kiedy nie kierujemy się rolami przyporządkowanymi płciowo, chłopak może podrywać dziewczynę? Czy w ogóle wypada dziś mówić o podrywaniu? Nie znajdują odpowiedzi, tracą pewność siebie. Gdyby przeanalizować social media i fora, na których postują młodzi ludzie, okazuje się, że za najlepszy wzór zawiązywania relacji uważany jest ten, który powstaje z przyjaźni. Najpierw bezpieczeństwo, poznanie się, a dopiero potem zobaczymy, może to wyewoluuje w związek romantyczny.

Spotkałam się z opinią, że zetki boją się miłości, bo patrzyły na rozpad relacji swoich rodziców.

Takie opinie pojawiają w komentarzach do badań amerykańskich – tam lansowana jest ta teza, że lęk zetek jest konsekwencją trudnych rozwodów, obserwowania tego, co działo się między rodzicami. Ale ja bym była ostrożna w generalizowaniu. Myślę, że wiele czynników wpływa na tę rezerwę i ostrożność młodych ludzi. Patrzę na to tak:

Fot. Ron Levine/Getty Images, oneinchpunch/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 6309499551

może to dobrze, że zetki nie lecą disneyowskim sznytem miłości romantycznej „a potem żyli długo i szczęśliwie". Może ich pragmatyzm jest szansą, a nie obciążeniem? Patrzę optymistycznie na ich rozwagę, ostrożność, brak pośpiechu w zawieraniu związków. W końcu odraczanie gratyfikacji jest cenną umiejętnością szczególnie w kontekście osiągania dojrzałości.

To prawda, ale z drugiej strony bycie w relacji można odraczać w nieskończoność i pozostać samotnym.

Zgadzam się, że taka ostrożność, nadmierna analiza może odbierać emocjonalną umiejętność puszczania kontroli, dawania się ponieść chemii zakochania. Ale jakoś więcej zagrożenia widzę właśnie w nadmiernym poddawaniu się emocjom i patrzeniu na rzeczywistość przez różowe okulary niż w pragmatyzmie. Niedawno podczas lotu samolotem odbyłam przypadkowo ciekawą rozmowę z pasażerem siedzącym obok mnie, dwudziestoparoletnim chłopakiem. Rozmawialiśmy o relacjach i słuchając go pomyślałam, że tak dojrzałego podejścia nie widzę u moich równolatków, czterdziestolatków. Właściwie to on mógłby zrobić wykład moim kolegom, którzy właśnie się rozwodzą i szukają dla siebie nowej ścieżki.

Pewien dwudziestoparolatek powiedział mi niedawno, że to, jak się czuje przy kobiecie, jest dla niego o wiele ważniejsze niż jej uroda. Pomyślałam, że właśnie rozpada się tradycyjny porządek świata, w którym mężczyzna traktował kobietę jak trofeum.

Powiem więcej, to zupełny fenomen, bo widzimy w tym pokoleniu wiele takich zmian. Obserwujemy coraz więcej związków młodych mężczyzn ze znacznie starszymi kobietami; nie dochodzi do nich w sposób przypadkowy, mężczyźni w aplikacjach randkowych rezygnują z ustawiania opcji wieku u poszukiwanych partnerek lub z rozmysłem wybierają osoby starsze. Wiedzą, że dojrzałe kobiety szukają w relacji dobrego samopoczucia, miłych przeżyć, że mają tendencję do opiekowania się partnerem, która wynika jeszcze z tradycyjnego porządku. Oczywiście złośliwe osoby powiedzą, że od jednej mamy przechodzą do drugiej; sama też miałam taką myśl. Ale niezależnie od naszych ocen tych związków jest coraz więcej, a ci młodzi mężczyźni wchodzą często w rolę ojczymów dla dzieci swoich partnerek z poprzedniego związku. To już nie jest sytuacja wyjątkowa, lecz tendencja. W tych relacjach jest dużo mniej presji, którą czują na sobie młodzi mężczyźni.

A co z dziewczynami?

Niosą na plecach oczekiwanie, że skoro żyją w czasach, które dają kobietom szansę, że skoro mogą wszystko, muszą to wykorzystać. Są nastawione na rozwój, osiągnięcia i często są całkowicie samowystarczalne. Kiedy ich słucham, nieodmiennie czuję zdumienie, zaskoczenie, jak wiele się zmieniło w tak krótkim czasie.

A miłość?

Dwudziestolatki, które do mnie przychodzą, przeżywają często wewnętrzny konflikt pomiędzy tym, czego same dla siebie chcą, a pomiędzy oczekiwaniami świata. Z jednej strony są zakochane i chcą ze swoim partnerem coś budować, a z drugiej nie chcą być wtłoczone w role poprzednich pokoleń. Znacznie częściej to młodzi mężczyźni mówią o założeniu rodziny i posiadaniu dzieci niż one. Dla nich pogodzenie macierzyństwa z wizją własnego rozwoju, kariery, poziomu życia jest trudne. Czują złość, bunt, bo chcą iść nowym porządkiem, czują, że muszą odrzucić starą wizję kobiecości, żeby stać się nowoczesnymi kobietami.

ZETKI SĄ OSTROŻNE, PRAGMATYCZNE. NIE WIERZĄ W MIŁOŚĆ ROMANTYCZNĄ.

Co odrzucić?

Na przykład macierzyństwo, zależność od partnera. Są w procesie transformacji tak samo jak mężczyźni – nie ma szans, żeby ktoś przeciągnął je na swoją stronę. Tutaj

eprasa.pl 6309499551

trzeba się spotkać w połowie drogi. Znam młode pary, które budują indywidualny, dopasowany do wzajemnych potrzeb model związku. Zawierają umowę partnerską, pracują nad nią, najczęściej z terapeutą.

Czy jako rodzice mamy tu w ogóle jakąś rolę do odegrania? Bo jak pamiętam swoją pierwszą miłość, to nie radziłam się mamy, nie pytałam taty o zdanie.

Myślę, że dziś dzieci są bardziej związane z rodzicami. To kolejny fenomen naszych czasów – rodzicielstwo stało się ważniejsze niż kiedykolwiek. Na marginesie – przecież mężczyźni przychodzą do naszego instytutu na terapię najczęściej wtedy, kiedy mają zostać lub właśnie zostali ojcami. To jest najsilniejsza motywacja. Chcą być lepsi niż ich właśni ojcowie.

Ale wracając do pani pytania: jeśli dziecko jest nastolatkiem, najważniejsze to nie ulec pokusie i nie wejść w rolę kumpla, przyjaciela. Pozostać rodzicem. Stawiać granice, wyznaczać zasady. Znam rodziców, którzy mówią: „Ja mam pełne zaufanie do mojej córki". A ona ma 14 lat i wychodzi z chłopakiem wieczorem. Wielu rodziców dziś ma przekonanie, że ich nastoletnia dziewczynka czy chłopiec jest z nimi tak blisko, tak się dobrze rozumieją, że próbują traktować dziecko jak osobę emocjonalnie dojrzałą. Robimy tak, bo chcemy myśleć o sobie jako o fantastycznych rodzicach. To jest niebezpieczny trend współczesnego świata – z chęci zachowania dobrego samopoczucia i czucia się dobrym rodzicem możemy zaniedbać nasze dziecko. Nie wyznaczyć mu granic, nie pokazać kierunku, nie przekazać wartości. Współczesnym rodzicom trudno się pogodzić z tym, że dziecko czasami MUSI nas nie rozumieć. Pięciolatek też nie rozumie, dlaczego mama nie pozwala mu zjeść trzeciego loda. Muszą istnieć sytuacje, że dziecko jest niezadowolone, że czuje się ograniczane, atmosfera się psuje. To właśnie jest normalne.

Czy dobrym pomysłem jest opowiadanie dzieciom, jak to było ze mną, co mnie się przydarzyło, jak ja się zakochałam pierwszy raz?

Dzieci kochają historie swoich rodziców. To jest taki naturalny zasób bezpieczeństwa, obniża lęk na każdym etapie życia. Tylko one powinny być częścią codzienności, nie być rzucane wyłącznie w sytuacjach kryzysowych, żeby pokazać, jak to my sobie poradziliśmy lepiej albo że my mieliśmy gorzej i daliśmy radę. Choć potrafię sobie wyobrazić i taką sytuację, że rodzic, który nigdy nie dzielił się swoimi trudnościami, w momencie kryzysu dziecka ujawnia swoją niedoskonałość. To będzie wzmacniające. Historie mają ogromne znaczenie: budują szerokie pole widzenia, ujawniają tło, przeszłość relacji naszych bliskich, w naturalny sposób pokazują wartości, które w rodzinie były ważne. Czym innym jest mówienie dziecku, że ważna jest w życiu życzliwość, uczciwość, wiara w drugiego człowieka, a czym innym opowiadanie, jak dziadek zaufał mamie, mimo że nie rozumiał jej decyzji, a nawet uważał za absurdalną. Albo jak mama wbrew własnemu interesowi pomogła przyjaciółce. Albo jak tata przemógł się i w konflikcie zadzwonił do mamy pierwszy.

BĄDŹMY JAK BEZPIECZNA PRZYSTAŃ, DO KTÓREJ DZIECKO WRACA PO WSPARCIE.

Czy rodzic nadaje się na powiernika w miłości?

Może nie w każdym znaczeniu, bo dzieci nie muszą i nie będą mówić nam wszystkiego. Ale jeśli na przykład obserwujemy, że dziecko cierpi, to jako rodzice jesteśmy fundamentem wsparcia. Nawet jeśli nie jest gotowe rozmawiać, samo to, że przychodzi, chce posiedzieć na kanapie, zjeść zupę i obejrzeć serial, pobyć z nami, to bardzo dużo. To rodzicielski sukces, gdy dwudziestoletnia córka przyjeżdża do nas jak do bezpiecznej przystani, bo rzucił ją chłopak. Czasami trzeba dziecko ratować, bo się wpakowało w toksyczną relację, w związek przemocowy. To naturalne. Ale może się zdarzyć, że sytuacja się powtarza i rodzic wchodzi w rolę ratownika: co jakiś czas córka dzwoni, że potrzebuje wsparcia i ojciec jedzie, zabiera jej rzeczy z mieszkania partnera. Wtedy warto rozmawiać: zastanówmy się, dlaczego tak się dzieje, że to się powtarza? Pomyślmy razem, jakiego wsparcia potrzebujesz? Bo dopóki nie przestanie ratować, niewiele się zmieni.

Mamy dziś taką tendencję, by chronić dzieci przed przykrością, przed porażką.

Zamiast pozwolić im się pomylić, popełnić błąd. Robimy tak, biegniemy na ratunek, bo skąd mamy wiedzieć, czy teraz lepiej się wtrącić, czy wycofać? Musimy ufać swojej intuicji, a ona jest omylna. I tak jest OK, nie przyjmujmy sztywnej pozycji, pozwólmy sobie na elastyczność, słuchajmy, co mówi dziecko, patrzmy, jak się zachowuje. Czy stawia nam granice? Mówi: „Mamo, nie wtrącaj się, to mój wybór i moje życie". To może być dla nas sygnał do kroku w tył. Nie dlatego, że dziecko wybrało dobrze, tylko dlatego, że wybrało i chce sprawdzić, czy dobrze. Ale jeżeli widzimy, że młoda osoba się zapada, zamyka, nie odzywa, ucieka w używki – mamy zupełnie inną sytuację. Ktoś potrzebuje pomocy. Gdybym widziała w tym stanie przyjaciółkę czy znajomego, też by mnie to niepokoiło. I po prostu działamy, angażujemy się, bo chcemy pomóc. To naturalne.

Rodzice, którzy przychodzą do mnie na terapię, mówiąc o swoich dwudziestoparoletnich dzieciach, najczęściej oświadczają, że ich nie rozumieją. Na co oni czekają, co oni robią, dlaczego tak żyją? Weszły w dorosłość, dlaczego nie chcą być samodzielne, szukać własnego mieszkania? Pytam: ile lat ma to dziecko? 24? To nie jest dziecko, tylko dorosły człowiek. Może podejmować swoje decyzje i żyć tak, jak mu się podoba. Nie chce założyć rodziny, wybiera dziwnych partnerów i pracę poniżej kwalifikacji, a ty byś chciała inaczej. To boli, wiem. Martwisz się. Ale to, co ważne w relacji, to akceptacja. Twoje dziecko stało się dorosłą osobą, która może dokonywać swoich wyborów, a my nie zawsze musimy je rozumieć. ■

dr Agata Stola – **badaczka, psychoterapeutka, specjalistka terapii seksuologicznej i terapii uzależnień. Współzałożycielka Instytutu SPLOT. Współprowadzi podcasty „W łóżku: rozmowy dopasowane" i „Chłopaki też płaczą". Współautorka książek „Sztuka bycia razem" i „Sztuka rozstania" oraz e-booka „Pierwsze relacje" Fundacji Cześć Ciało.**

eprasa.pl 6309499551

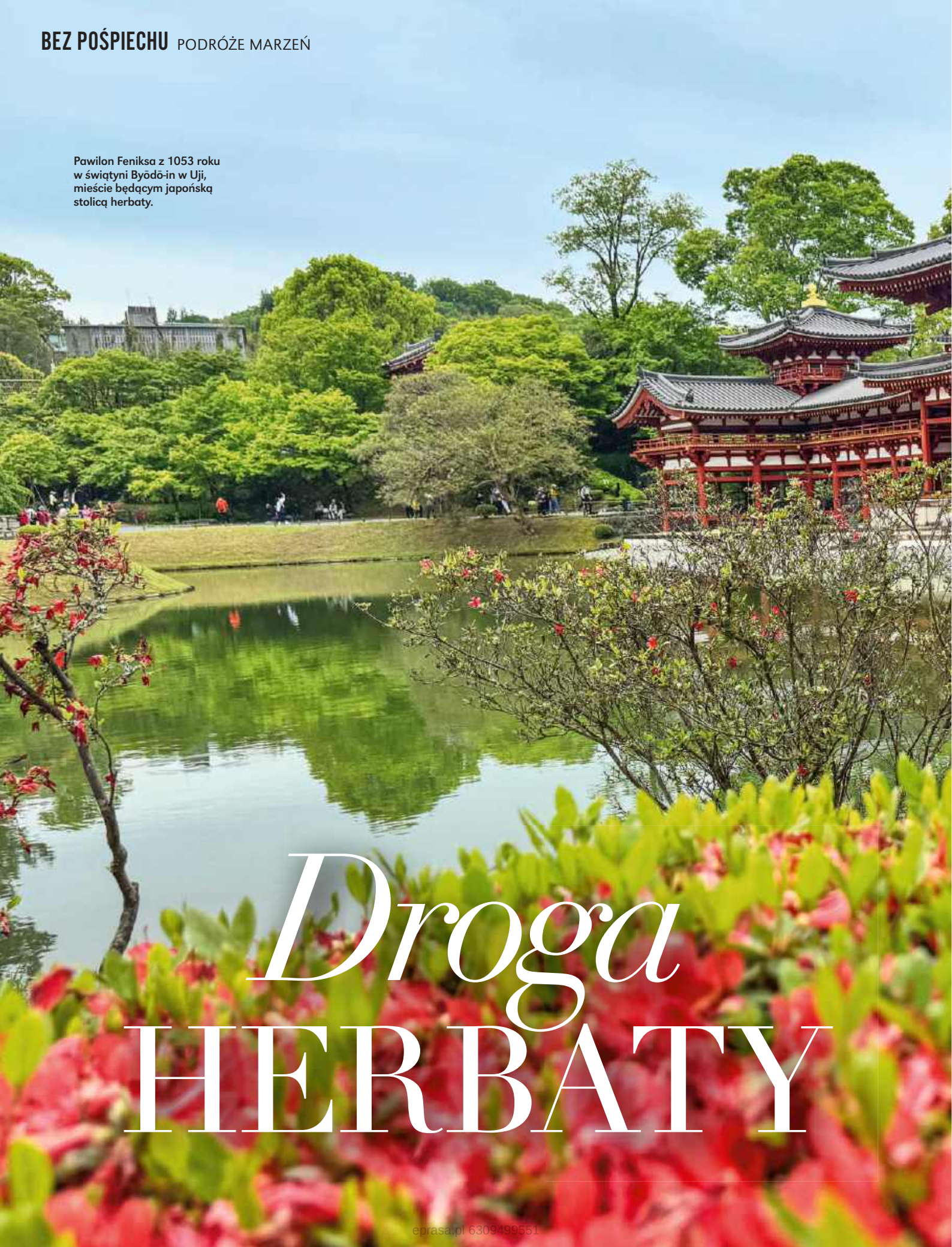
Bez pośpiechu

REDAGUJE: JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI

PODRÓŻUJEMY po Japonii szlakiem herbaty, oglądamy wakacyjny dom marzeń na Ibizie i gotujemy zgodnie z zasadami zero waste.

Fot. Trickster*/Adobe Stock

eprasa nr 6009499551



Pawilon Feniksa z 1053 roku w świątyni Byōdō-in w Uji, mieście będącym japońską stolicą herbaty.

Droga HERBATY

eprasa.pl 6309499551

TRADYCYJNA CEREMONIA PARZENIA HERBATY, PODCZAS KTÓREJ LICZY SIĘ KAŻDY GEST, TO SPECJALNOŚĆ KIOTO. STĄD JUŻ NIEDALEKO DO STOLICY HERBATY UJI I NA PLANTACJE W WAZUCE, Z KTÓRYCH POCHODZĄ NAJLEPSZA MATCHA ORAZ INNE WYKWINTNE ODMIANY ZIELONEJ HERBATY. W JAPONII NAPÓJ TEN BĘDZIE NAM TOWARZYSZYŁ NA KAŻDYM KROKU I JEST ŚWIETNYM PRETEKSTEM DO PODRÓŻY PO TYM KRAJU.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**

eprasa.pl 6309499551

Plantacje na wzgórzach wokół Wazuki, skąd pochodzi najlepsza japońska zielona herbata, tworzą fascynujące geometryczne wzory.

Tanaka Mineko nosi kimono z niezwykłą elegancją. Ma to w genach, jej przodkowie zajmowali się handlem jedwabiem i kimonami właśnie. Odziedziczony po nich drewniany dom, dziś ponad 140-letni i zarejestrowany jako Materialne Dobro Kultury Japonii, przemieniła w Tondaya (Tomitaya), miejsce, w którym pielęgnuje tradycyjny styl życia, nadając mu piękną oprawę. Prowadzi tu jedną z najbardziej znanych w Kioto herbaciarni. Ale nie przychodzi się do niej ot tak po prostu na herbatę,tylko po to, żeby doświadczyć tradycyjnej ceremonii jej parzenia.

Tanaka prowadzi mnie korytarzem po skrzypiącej podłodze wyłożonej matami tatami. Dom, choć wąski od frontu, okazuje się niezwykle długi i głęboki, co jest charakterystyczną cechą tradycyjnych kupieckich machiya, nazywanych węgorzowymi domami. Wewnątrz kryją się niezliczone pokoje oraz kilka niewielkich, wypielęgnowanych dziedzińcowych ogrodów ozdobionych starannie przyciętymi drzewkami w stylu bonsai.

Ceremonia herbaty musi mieć odpowiednią oprawę, więc zaczynamy od ubioru. Tanaka otwiera wielki kredens kryjący zachwycające jedwabne kimona. Wybieram to w odcieniu ciepłomusztardowym z wzorem w liście. Tanaka owija mnie materiałem, drapuje go, a na koniec zaciska mi na żebrach szeroki pas obi, nie przejmując się zupełnie, że niemal nie mogę oddychać. Na plecach zawiązuje mi go w zgrabną kokardę, a pod niego wciska zwitki jedwabnego materiału, skutecznie maskując ślady talii. – Sylwetka ma być smukła niczym kolumna – tłumaczy.

Przy okazji dowiaduję się, że moja gospodyni prowadzi też szkołę manier oraz szpital dla kimon – pomaga tym, którzy odziedziczyli zniszczone lub niedopasowane kimona, by nadać im drugie życie w klasycznej lub nowoczesnej wersji.

Tradycyjny żeliwny czajnik tetsubin jest ważnym elementem japońskiej kultury herbacianej.

Schylając głowę w niskim wejściu do pokoju zwanego Rakuju, wkraczamy w świat Drogi Herbaty (Chado), gdzie każdy gest ma głębokie znaczenie. Dawniej, zgodnie z samurajskim kodeksem bushidō, goście wchodzący do herbaciarni musieli zostawić swoje miecze oraz złożyć pokłon na znak, że wszyscy są sobie równi.

Siadamy na piętach na macie tatami w pokoju, którego jedyną ozdobą jest kaligrafia na ścianie i widok na ogród. Centrum wyznacza żeliwny czajnik kama, a gotująca się w nim woda wydaje – jak tłumaczy Tanaka – dźwięk przypominający „wiatr szumiący w sosnach".

Mistrzyni ceremonii zgrabnymi, wypracowanymi ruchami wlewa do czarek wodę, potem z gracją ją wylewa, przeciera naczynia szmatką, w końcu wsypuje porcje sproszkowanej zielonej herbaty matcha, znów zalewa wodą, i mieszając, a właściwie tańcząc bambusową miotełką, sprawia, że napar zyskuje delikatną piankę. W każdej ręcznie robionej czarce przygotowuje herbaty dokładnie tyle, by starczyło na trzy i pół łyczka.

Zanim poda mi czarkę, dostaję słodkie ciasteczko wagashi, które ma przygotować

eprasa.pl 6309499551

1. W Kioto nie brakuje miejsc, w których można wziąć udział w ceremonii parzenia herbaty w jej najbardziej tradycyjnym i wykwintnym wydaniu.

2. Matcha tradycyjnie podawana jest ze słodkim ciasteczkiem wagashi (np. ryżowym mochi), bo słodycz tego deseru idealnie przełamuje gorycz naparu.

3. Uji to niewielkie miasto położone między Kioto a Narą, dwoma historycznymi i kulturowymi centrami Japonii.

moje kubki smakowe na gorycz matchy. Teraz piłka jest po mojej stronie. Wedle etykiety powinnam podnieść chropowatą czarkę prawą ręką, położyć na otwartej lewej dłoni i unieść na wysokość oczu w geście szacunku.

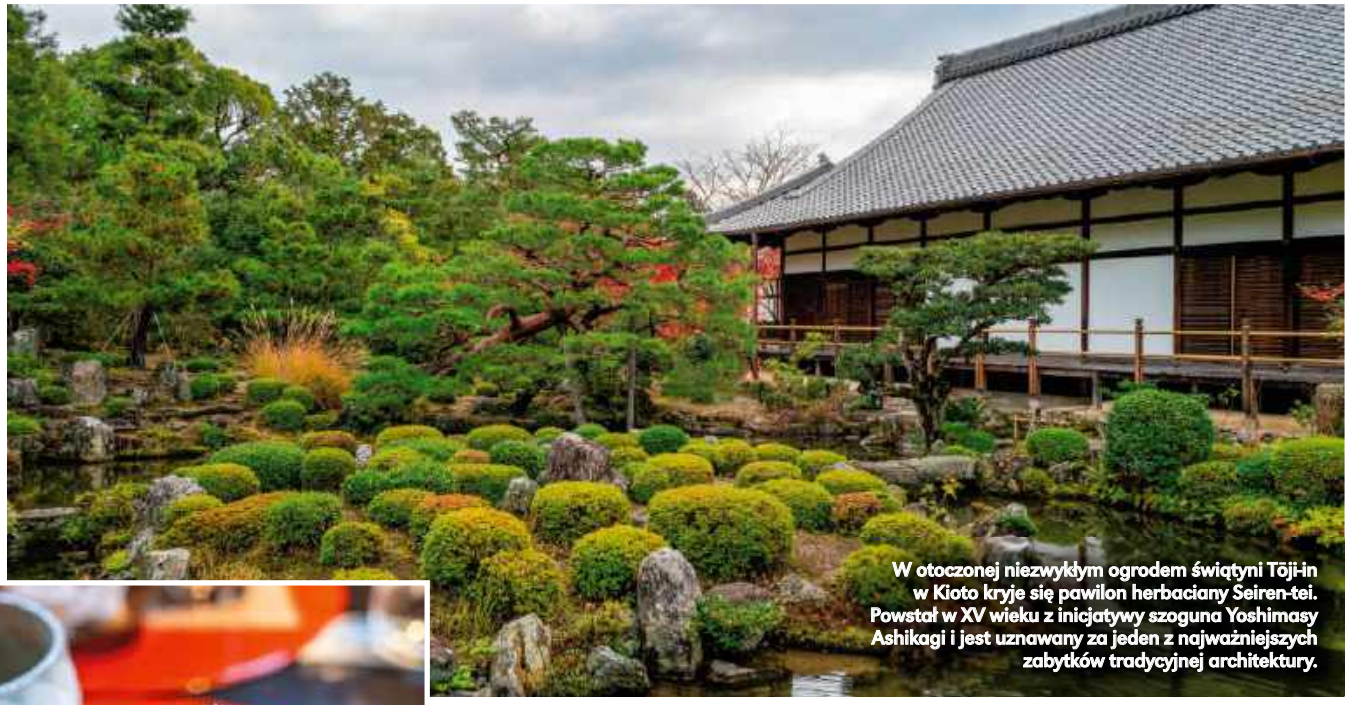
Ceramiczne, ręcznie robione naczynie mistrzyni podaje w taki sposób, bym zobaczyła jego najpiękniejszą stronę. W dobrym tonie jest przez chwilę ją popodziwiać, ale przed spróbowaniem herbaty obrócić czarkę tak, by ustawić ową najpiękniejszą część naczynia w kierunku gospodyni. Na koniec następuje konfrontacja z goryczą i trawiasto-chlorofilowym zapachem matchy, na które – jak się okazuje – żadne ciasteczka ani wcześniej wypite litry matcha latte mnie nie przygotowały. Od intensywnego aromatu aż kręci mi się w głowie, ale przecież nie wypada nie wypić tak pieczołowicie przygotowanego napoju, choć to bez wątpienia doznanie dla koneserów. Za to sama ceremonia jest czystym pięknem i doświadczeniem bliskim kontemplacji.

Herbata w czarce pochodzi z niedalekiego Uji. Słynie ono z najwyższej jakości japońskiej zielonej herbaty oraz Świątyni Równości Byōdō-in. Obraz przedstawiający jej najstarszą część, czyli Pawilon Feniksa z 1053 roku, zdobi monety dziesięciojenowe.

Wszystko zaczęło się pod koniec XII wieku, kiedy mnich Eisai przywiózł z Chin zarówno nauki buddyzmu zen, jak i nasiona krzewu herbacianego. Najpierw posadzono je na Kiusiu, później trafiły do Toganoo pod Kioto, a gdy herbata zyskała popularność, także na wzgórza wokół Uji, gdzie panuje idealny, wilgotny mikroklimat. Napar przyrządzano na bazie sproszkowanych liści i jak nic była to praprzodkini matchy. W 1211 roku Eisai napisał traktat Kissa Yōjōki („Księga utrzymania zdrowia przez picie herbaty"), który zaczynał się od słów: „Herbata to cudowny lek na przedłużenie życia i zachowanie zdrowia". I się zaczęło!

Warto dodać, że herbata dotarła do Japonii kilka wieków wcześniej wraz z buddyzmem. Była wtedy pita wyłącznie na dworze cesarskim i w klasztorach jako lekarstwo na koncentrację. Miała też zupełnie inną formę – jej liście były prasowane w twarde cegły, które przed zaparzeniem prażono nad ogniem, kruszono i gotowano w wodzie z dodatkami mleka czy soli. Gdy pod koniec IX wieku Japonia zerwała oficjalne stosunki dyplomatyczne

eprasa.pl 6309499551



W otoczonej niezwykłym ogrodem świątyni Tōji-in w Kioto kryje się pawilon herbaciany Seiren-tei. Powstał w XV wieku z inicjatywy szoguna Yoshimasy Ashikagi i jest uznawany za jeden z najważniejszych zabytków tradycyjnej architektury.

Modny deser na bazie sproszkowanej herbaty matcha

Gyokuro, jedna z najbardziej ekskluzywnych zielonych herbat

z Chinami, kultura picia herbaty zanikła na niemal 300 lat.

Dziś wokół Uji ostało się zaledwie kilka maleńkich upraw, z których pochodzą najdroższe i najbardziej luksusowe odmiany matchy. Jest też kilka krzaków pokazowych koło muzeum herbaty, jednak prawdziwe plantacje jadę podziwiać niedaleko, na wzgórzach wokół Wazuki, gdzie rośnie znaczna część Uji-cha (herbaty z Uji). Wokół drogi biegnącej dnem doliny ciągną się równiutkie rzędy herbacianych krzewów, wspinają się na zbocza, by spłynąć z nich z drugiej strony. Tworzą zachwycający krajobraz o regularnych, geometrycznych formach.

Trafiam na plantację Obubu, gdzie dowiaduję się, że w Japonii rozróżnia się 12 rodzajów herbaty, z czego aż 10 zielonej. Błotnistą, pełną karkołomnych zakrętów drogą jedziemy dżipami na sam szczyt wzniesienia, skąd roztacza się niesamowity widok na obłe poduszeczki herbacianych pól. Miejscami rzędy herbacianych krzewów przykryte są czarnymi płachtami. Dziewczyna z plantacji wyjaśnia, że to tradycyjna metoda uprawy zwana ōisaibai (ōi-saibai), której matcha zawdzięcza kolor i smak. Zbiory odbywają się tu trzy, cztery razy w roku, a za najlepszy uchodzi ten wiosenny. Na mniej więcej trzy, cztery tygodnie wcześniej krzewy przykrywane są matami (dawniej bambusowo-słomianymi), które odcinają im niemal 90 procent słońca. W krzakach zwiększa się wtedy zawartość chlorofilu, któremu matcha zawdzięcza swój zieloniutki kolor. I tu następuje lekcja chemii: zacienienie sprzyja zachowaniu L-teaniny i innych aminokwasów, które dają smak umami i odpowiadają za relaksujące działanie herbaty, a ogranicza rozwój cierpkich nut związanych z katechinami. Podobnemu procesowi poddaje się też krzewy, z których powstanie gyokuro, jedna z najbardziej ekskluzywnych zielonych herbat zwana Szmaragdową Rosą. Jej listków, w przeciwieństwie do matchy, nie miele się, lecz zwija w cieniutkie igiełki. Przejrzystego, zielonkawego naparu spróbuję później, a wcześniej jeszcze czeka mnie wizyta w buchającej parą fabryce herbaty i rzut oka przez szybę na kamienne młynki, w których powstaje matcha – mielą one na drobny puder pozbawione żyłek i gałązek listki.

Na zakończenie obiad z herbatą w roli głównej. Gryczany makaron cha-soba z dodatkiem matchy podawany na zimno oraz sałatka z listków, jakie zostały po zaparzeniu gyokuro. Gdy wracam pociągiem do Tokio, po drodze mijam jeszcze pola herbaciane w Shizuoce, nad którymi w pogodne dni widać szczyt Fuji. Popijam zimną zieloną herbatę kupioną w automacie na peronie. Całkiem możliwe, że pochodzi właśnie z jednej z tych plantacji. ■

WARTO ODWIEDZIĆ:

Tsuen Tea w Uji uchodzi za najstarszą nieprzerwanie działającą herbaciarnię na świecie, serwującą herbatę od 1160 roku. Jest ona prowadzona przez tę samą rodzinę od 24 pokoleń, a obecny drewniany budynek pochodzi z 1672 roku (okres Edo).

Fot. MelissaMN/Adobe Stock, yoko_ken_chan/Adobe Stock, bluesnaps/Adobe Stock, Artyart/Shutterstock, coward_lion/Adobe Stock, Natasha Breen/Adobe Stock, Anthony Shaw/Adobe Stock, Shawn.cef/Adobe Stock, Picture Partners/Adobe Stock

eprasa.pl 6309499551

eprasa.pl 6309499551

Audi RS 5

Proste RADOŚCI

JAZDA SAMOCHODEM MOŻE DOSTARCZAĆ NAM WIELKICH EMOCJI I BYĆ ŹRÓDŁEM SZCZĘŚCIA. NIEWAŻNE, CZY JEDZIESZ MAŁYM AUTEM, CZY SPORTOWYM.

MOC

Nowe Audi RS5 zyskało potężny napęd hybrydowy typu plug-in oparty na dwóch silnikach: udoskonalonym, 2,9-litrowym V6 Bi-Turbo o mocy 510 KM i elektrycznym generującym dodatkowe 177 KM. Efekt? Piorunujący. Auto dysponuje łączną mocą systemową 639 KM i przyspiesza do setki w 3,6 s.

Seat Arona

EUFORIA

Hiszpański crossover po faceliftingu. Przejrzyście zaprojektowany i niesłychanie ergonomiczny. Wszystko czytelnie wyświetla się na 9,2-calowym ekranie. Wersja 1,5 TSI o mocy 150 KM to istna torpeda. Kilka trybów jazdy. W trybie Normal zużycie paliwa 7,3 l na setkę. Jest OK.

CUDO

Elektryczny Peugeot 208 zachwyca designem i detalami. Jest idealny do miasta, oszczędny i bezpieczny. Szeroki grill z przodu i charakterystyczne dla marki lampy wyglądające jak trzy pazury lwa nadają temu mieszczuchowi drapieżny charakter. Bagażnik zgodny z segmentem 309 litrów.

Peugeot 208 E

Mini Countryman

SZYK

Mini Countryman zdecydowanie w wersji XL. W środku obłędny design: imponujący wielki okrągły ekran, fizyczne przyciski, gruba kierownica (jak ona wspaniale leży w dłoniach) i fotele w stylu retro. Mnóstwo miejsca na drobiazgi. Brawa za osobną półkę na smartfona.

SOLIDNY

SUV Dacii w wersji ekonomicznej. Najtańsza wersja to koszt 82 tysięcy zł, a już całkiem dobrze wyposażona – 100 tys. W pakiecie podstawowym dostajesz systemy: wykrywania pieszych i rowerzystów, utrzymania pasa ruchu i wykrywania zmęczenia kierowcy. Nieźle.

Dacia Duster

Porsche Panamera

ZACHWYT

„Zrywa asfalt" to najlepsze określenie dla auta, które przyspiesza w 2,9 sekundy do setki. Panamera czerpie pełnymi garściami z kultowej 911 Carrery. Płynne linie, duże wloty powietrza i podwójne końcówki wydechu wysyłają sygnał „Jestem Porsche, podziwiajcie mnie!".

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

eprasa.pl 6309499551

DOM JEDZIE Z TOBĄ!

KAMPER TO ZAWSZE OBIETNICA PRZYGODY. NIE WIESZ, GDZIE BĘDZIESZ NOCOWAĆ I CO CZEKA CIĘ ZA KOLEJNYM ZAKRĘTEM. CAŁY DOM W JEDNYM AUCIE. BRZMI KUSZĄCO?

Kamper jest jak najlepsza przyjaciółka od zwariowanych pomysłów. Pojawia się wtedy, gdy potrzebujesz oddechu, szaleństwa albo zmiany. Zawsze namawia na najbardziej szalone podróże. Bo kamper to wolność w najczystszej postaci. Nie jesteś zakładniczką hotelowych rezerwacji ani sztywnych godzin zameldowania. Jeśli zachód słońca nad jeziorem okaże się piękniejszy niż zdjęcia w internecie, zostajesz. Jeśli rano obudzi cię myśl, że masz ochotę na kąpiel w morzu, wlewasz kawę do kubka i ruszasz. Kamper jest stworzony do życia w drodze. Lodówka na zimne napoje, kuchnia na szybkie śniadanie, łóżko pod dachem, w którym zasypiasz przy dźwięku cykad, jest kwintesencją komfortu bez najmniejszego zadęcia. Do wyboru masz wiele marek. Kultowa California zachwyca. Szybko ją rozstawiasz, a w trasie prowadzi się ją jak osobówkę. Wavecamper Renault jako prototyp zaraz wejdzie do produkcji na zamówienie, a Benimar to jeden z najczęściej wybieranych kamperów w Polsce. Duży, wygodny nawet dla sześciu osób. W kamperach śpisz i biesiadujesz pod gwiazdami. Czy ta zabawa jest droga? Niestety, tanio nie jest. Ceny „domów na kółkach" zaczynają się od 300 tysięcy. Ale są też wypożyczalnie. No to co, w drogę? Jesień w górach jest zachwycająca. ■

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Benimar Tessoro

Wielki kamper sześcioosobowy. Wygodna część dzienna, ergonomiczna kuchnia i strefy sypialne.

Volkswagen California Ocean

Kampervan w najlepszym wydaniu. Dach podnoszony jest hydraulicznie. Dla czterech osób.

Renault Wavecamper

Pojazd bazuje na płycie podłogowej Renault Master. Idealny dla dwóch osób.

Fot. Martin Mecnarowski/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

POCHWAŁA WIECZORU

Na tarasie z takim widokiem można biesiadować bez końca. Nocą światło zapewniają fantazyjnie zawieszone lampy.

eprasa.pl 6309499551

CZAS RELAKSU

W pokoju dziennym do odpoczynku zapraszają wygodne kanapy. Sjesta to pozycja obowiązkowa!

Wyspa DŹWIĘKÓW

ZWIEDZAMY WAKACYJNY DOM Z MARZEŃ. NA PEŁNEJ ENERGII I MUZYKI IBIZIE URZĄDZIŁA GO ARCHITEKTKA DENISA CHOMIK.

OPRACOWAŁ: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**
ZDJĘCIA: **MARTA BEHLING/PION POZIOM**

ebrasa.pl 6309499551

TO JEJ DZIEŁO

Nie tylko Ibiza. Denisa Chomik z powodzeniem urządza domy na całym świecie.

WYSPA NA WYSPIE

Wyspa w kuchni z wysokimi krzesłami zapewnia świetne miejsce do wspólnych posiłków.

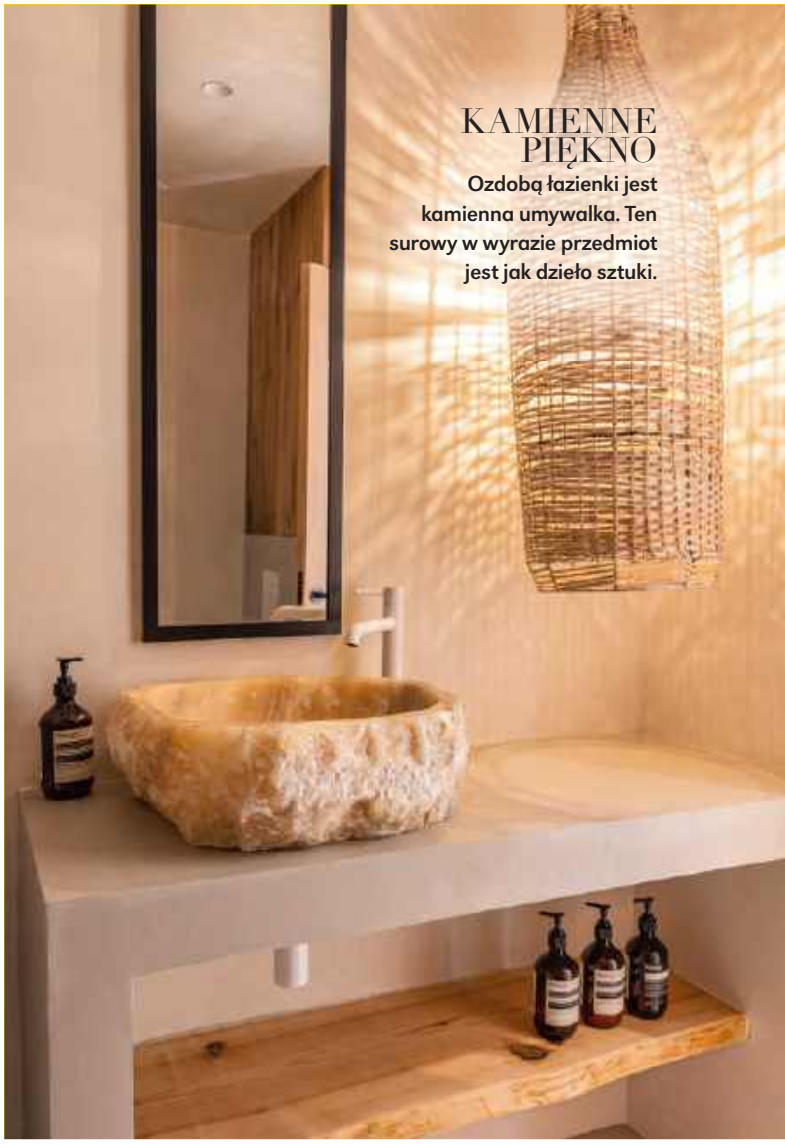
Jesteśmy na Ibizie, trzeciej co do wielkości wyspie hiszpańskiego archipelagu Balearów. Co więcej, jesteśmy w jej stolicy, również noszącej nazwę Ibiza. Tam, niedaleko słynnego starego miasta, czyli Dalt Vila, położony jest idealny dom na letnie wakacje. Przebudowała go i urządziła architektka Denisa Chomik. Jak sama mówi, wybrała styl, który idealnie sprawdzi się na każdej gorącej, pełnej słońca wyspie i niezawodnie zapewni komfort mieszkańcom. Chodzi oczywiście o styl boho. Kluczowy jest w tym przypadku dobór materiałów. Muszą być naturalne, więc właścicielka firmy Denisa Chomik Interiors wybrała drewno, kamień, trzcinę, rattan. A żeby było praktycznie,

Fot. Marta Behling/Pion Poziom

eprasa.pl 6309499551

W SYPIALNI

Masywne łoże i widoczne belki na suficie. W jednej z trzech sypialni klimat budują elementy z naturalnego drewna.



KAMIENNE PIĘKNO

Ozdobą łazienki jest kamienna umywalka. Ten surowy w wyrazie przedmiot jest jak dzieło sztuki.

BEZ OGRANICZEŃ

Czasem nie trzeba drzwi. Podział pomieszczeń sygnalizują stylowe łuki.

WAKACJE? RELAKS? STYL BOHO NIGDY NIE ZAWIEDZIE.

na podłogach wykorzystała modny mikrocement.

W środku panuje miły chłód, ale o serca mieszkańców walczy także to, co na zewnątrz: trzy tarasy i basen. Zdradźmy, że dom należy do angielskiego DJ-a, Mike'a Di Scali. Na koniec stosowny może być więc cytat z „Burzy" Szekspira: „Wyspa jest pełna dźwięków. Brzmień i słodkich melodii, które dają radość...". ■

BEŻ I BIEL

Spokój we wnętrzach zapewniają stonowane, naturalne barwy.

eprasa.pl 6309499551

Krem z dyni piżmowej z pieczonymi warzywami pozwoli ci wykorzystać warzywa zalegające w lodówce.

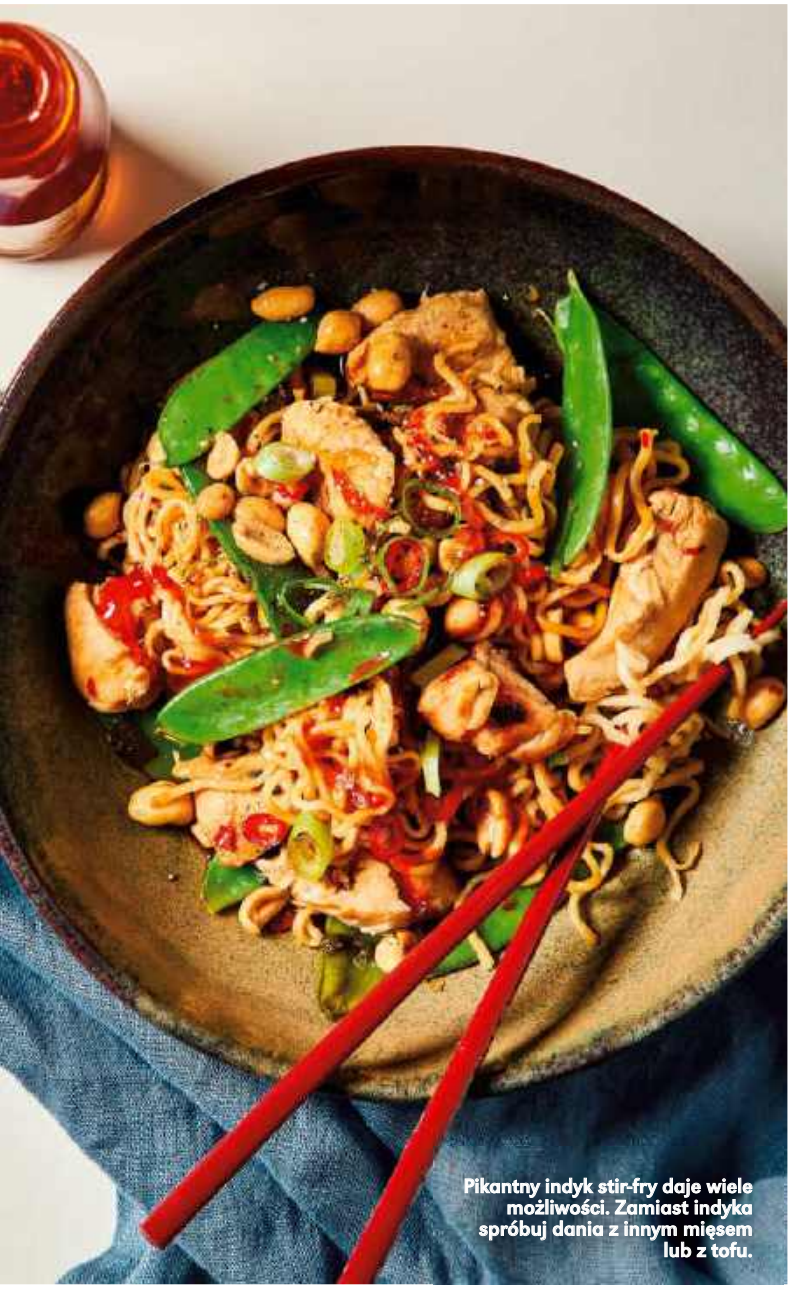
Nic się nie ZMARNUJE

Nie wiesz, co zrobić z czerstwym chlebem i resztkami obiadu? Poniżej inspiracje z książki kucharskiej „Wielka Księga Remixów" wydanej przez twórców Too Good To Go, aplikacji, która zapobiega marnowaniu żywności.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

Za gorąco, by gotować? Uratuje cię to wietnamskie danie. Do letnich roladek możesz użyć najróżniejszych warzyw (również pieczonych lub marynowanych), resztek mięsa, ryby, a także orzechów czy ziaren.

epresa.pl 6309499551



Pikantny indyk stir-fry daje wiele możliwości. Zamiast indyka spróbuj dania z innym mięsem lub z tofu.

Ugotowałaś za dużo ziemniaków? Następnego dnia zrób z nich placki. Ten sam patent możesz zastosować w przypadku resztek pieczonych batatów. Nie dodawaj wtedy sera ani ziół, tylko cynamon, i serwuj placki na słodko, np. z syropem klonowym.

Nie chcesz wyrzucać resztek jedzenia? Słusznie. I nie chodzi tylko o to, że tracisz w ten sposób pieniądze. „Marnowana żywność ma wpływ na nasze środowisko. Większy, niż może się wydawać. Co sekundę wyrzuca się 79 ton żywności. Konsekwencje są poważne: na całym świecie marnuje się ponad jedna trzecia żywności, co odpowiada za produkcję 10 proc. gazów cieplarnianych", czytamy w książce kucharskiej „Wielka księga remixów". Wydali ją twórcy aplikacji mobilnej Too Good To Go, dzięki której każdy z nas może uratować przed zmarnowaniem nadwyżki jedzenia z pobliskich restauracji, sklepów i piekarni, przy okazji zyskując produkty w atrakcyjnej cenie. Jednak filozofię zero waste możesz wdrożyć także w swojej kuchni. Wystarczy, że planując posiłki, zaczniesz od sprawdzenia, co masz w domu, a nie od myślenia, co kupić. Wbrew pozorom nie jest to ograniczające – nawet ze sczerniałych bananów, czerstwego chleba, resztek zapiekanki warzywnej i wody z gotowania ciecierzycy przygotujesz naprawdę efektowne dania. Nie wierzysz? Sprawdź poniższe przepisy. Od tradycyjnych różnią się przede wszystkim tym, że zazwyczaj nie ma w nich ściśle ustalonej listy składników. Indyka można zastąpić tofu, a zamiast marchewki użyć buraka, którego akurat masz w lodówce. To jak? Gotujemy, nie marnujemy, prawda?

Krem z dyni piżmowej z pieczonymi warzywami

SKŁADNIKI dla 6 osób:

krem z dyni piżmowej: • 1 dynia piżmowa • oliwa z oliwek • 1/4 szklanki roztopionego masła • sól i pieprz do smaku • 2 czerwone cebule

eprasa.pl 6309499551

Pieczone warzywa: • mieszanka jesiennych warzyw, np. 1 pasternak, 2 marchewki, 1 burak, 1 brokuł, 4 topinambury (mogą być też inne warzywa, które masz w lodówce)
Sos: • 4 łyżki soku z cytryny • 1 łyżka musztardy z ziarnami • 1 łyżka syropu klonowego

Krem z dyni piżmowej:
1. Rozgrzej piekarnik do 200 stopni Celsjusza.
2. Przekrój dynię na pół wzdłuż dłuższej strony i wyjmij z niej nasiona. Można je pozostawić do późniejszego pieczenia.
3. Posmaruj oliwą przeciętą stronę dyni. Dopraw solą, pieprzem i innymi ziołami do smaku.
4. Ułóż dynię ściętą stroną do dołu na blasze do pieczenia i piecz ok. 40–45 minut, aż przecięta strona zacznie się karmelizować.
5. Wyjmij dynię piżmową z piekarnika i pozostaw do ostygnięcia. Następnie wyjmij miąższ do miski i rozgnieć tłuczkiem lub elektryczną trzepaczką. Dodaj masło i kontynuuj mieszanie do uzyskania kremowej konsystencji. Dopraw solą i pieprzem.

Pieczone warzywa
1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza.
2. Pokrój warzywa na kawałki. Dodaj do nich sól, pieprz oraz oliwę z oliwek i rozłóż na blasze do pieczenia.
3. Piecz ok. godziny, obracając warzywa raz lub dwa razy, aby skórka skarmelizowała się z obu stron.

Sos: Wymieszaj oliwę z oliwek, sok z cytryny, syrop klonowy i musztardę.

Podanie: Rozprowadź krem po talerzu i ułóż na nim pieczone warzywa. Udekoruj sosem i dodaj rozmaryn lub inne zioła do smaku.

Letnie roladki

SKŁADNIKI dla 4 osób:
Dip: • 8 łyżek niesłodzonego masła orzechowego • 1 ząbek czosnku • 1 łyżka soku z cytryny • 2 łyżki sosu sojowego
Roladki: • 12 arkuszy papieru ryżowego • wszelkie resztki, z którymi możesz eksperymentować, na przykład: 5 liści sałaty, 1 garść ziół, 2 marchewki, 1 papryka, 1/2 ogórka, 1/4 kapusty, 1 mango, 1 awokado, marynowane warzywa, 150 g resztek ryżu, 150 g resztek mięsa, ryby lub zapiekanki warzywnej, 5 łyżek orzechów lub ziaren

1. Pokrój produkty, których użyjesz do nadzienia, w cienkie paski (w kształcie zapałek) i ułóż je tak, by łatwo było je chwycić palcami lub łyżką.
2. Namocz każdy arkusz papieru ryżowego oddzielnie przez 0,5–1 minutę, aż będzie miękki.
3. Połóż papier na talerzu. Pozostaw około 3 cm wolnego miejsca na brzegach, nałóż nadzienie. Złóż dolną krawędź do góry, aż nadzienie zostanie zamknięte. Złóż krótkie boki, a następnie zwiń ciasno, aby zamknąć nadzienie.
4. Aby zrobić dip, wymieszaj masło orzechowe, sos sojowy i sok z cytryny. Rozgnieć czosnek i dodaj do sosu. Dolej trochę ciepłej wody, aby uzyskać konsystencję gęstego dipu.

Nie wyrzucaj twardych końcówek szparagów! Poddane fermentacji zapewnią ci interesujący (i bardzo zdrowy) dodatek do potraw.

eprasa.pl 6309499551

Pikantny indyk stir-fry

SKŁADNIKI dla 2 osób: • 125 g makaronu (np. jajecznego lub gryczanego, ale nada się każdy rodzaj) • sok z 1 limonki • 1 łyżeczka miodu • 1 łyżka sosu sojowego • olej • 1 ząbek czosnku • 1 papryczka chili • 300 g ugotowanego indyka (lub tofu albo innego pieczonego mięsa) • 2 cebulki dymki • 2 garście groszku cukrowego (lub innego zielonego warzywa) • prażone orzechy nerkowca lub ziemne (opcjonalnie) • sos chili do podania

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Jeśli używasz tofu, odciśnij nadmiar wody. Zetrzyj tofu, aby uzyskać efekt szatkowania, a następnie smaż na oleju na średnim ogniu, aż stanie się złociste i chrupiące. Potem odłóż na czystą ściereczkę lub ręcznik papierowy.
3. Sos: w misce wymieszaj sok z limonki, miód i sos sojowy. Odstaw go, będzie potrzebny później.
4. Drobno posiekaj papryczkę chili, czosnek i dymki.
5. Na średnim ogniu delikatnie smaż chili i czosnek przez 1–2 minuty, aż zaczną być aromatyczne.
6. Dodaj indyka, dymkę i groszek. Mieszaj, aż się podgrzeją.
7. Dodaj makaron i sos. Mieszaj, aż się podgrzeją.
8. Podawaj w misce posypane pokruszonymi orzechami i polane odrobiną sosu chili. Dopraw do smaku.

Placki z tłuczonych ziemniaków

SKŁADNIKI dla 2 osób: • 500 g resztek tłuczonych ziemniaków • 100 g parmezanu lub sera cheddar • 1 jajko, lekko ubite • 2 łyżki świeżych ziół, takich jak rozmaryn lub szczypiorek • 60 g mąki podzielone na dwie części • olej roślinny • sól i pieprz do smaku • sos pieczeniowy ostry lub kwaśna śmietana (opcjonalnie) do podania

1. W dużej misce wymieszaj zimne tłuczone ziemniaki, starty ser, jajko, zioła, 30 g mąki, sól i pieprz.
2. Zrób z masy placki wielkości dłoni.
3. Pozostałą mąkę wsyp do płaskiego naczynia i delikatnie obtocz w niej placki.
4. Nalej kapkę oliwy z oliwek na patelnię na średnim ogniu, by pokryła całą powierzchnię.
5. Smaż placki ziemniaczane, aż staną się chrupiące (ok. 3 minut z każdej strony). W razie potrzeby dodaj więcej oliwy.
6. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

Sfermentowane końcówki szparagów

Choć sezon na szparagi za nami, wciąż możesz je kupić w dobrych sklepach. Twarde końce tych warzyw zazwyczaj wyrzucamy – niesłusznie, bo można je poddać fermentacji i uzyskać ciekawy dodatek do potraw.

Aquafaba, czyli woda pozostała po gotowaniu ciecierzycy, to wegański zamiennik białek jaj, z którego zrobisz deser Pavlova.

SKŁADNIKI: • 500 g końcówek szparagów (można dodać jarmuż lub buraka) • 1 organiczna cytryna • 1 garść ziół (tymianek, rozmaryn i estragon będą idealne) • ½ litra osolonej wody o stężeniu 2% (10 g soli na ½ l wody)

1. Obierz końcówki szparagów, aby usunąć ich najtwardszą warstwę.
2. Pokrój je w kawałki (wielkości jednego kęsa) i włóż je do czystego słoika.
3. Cytryny i zioła pokrój w kostkę i dodaj do słoika. Upewnij się, że wszystko jest dobrze wciśnięte i że słoik jest pełny.
4. Zalej zawartość słoika solanką do pełna, zamknij słoik.
5. Pozostaw słoik na blacie kuchennym na siedem dni. Otwieraj go raz dziennie, by umożliwić wydostanie się nagromadzonych gazów.
6. Po siedmiu dniach spróbuj sfermentowanych szparagów. Jeśli ci smakują, przechowuj słoik w lodówce – niskie temperatury zatrzymają proces fermentacji. Jeśli wolisz, żeby były bardziej kwaśne, zostaw słoik na blacie jeszcze

Fot. materiały prasowe Too Good To Go

eprasa.pl 6309499551

Czerstwe pieczywo może posłużyć jako składnik pysznego karaibskiego deseru pan bollo.

na kilka dni. Pamiętaj jednak o codziennym otwieraniu, by uwolnić nagromadzony gaz.

Pavlova z aquafabą

SKŁADNIKI dla 2 osób: • puszka ciecierzycy w wodzie (400 g) • 225 g cukru pudru • 1 łyżeczka esencji waniliowej • 1,5 łyżki octu winnego lub soku z cytryny • 225 ml kremu kokosowego, jeśli chcesz, by danie było wegańskie. Jeśli wolisz, zamień na zwykłą śmietanę 30 proc. • owoce do posypania, takie jak letnie jagody, pokrojone mango, kiwi i marakuja

1. Odcedź ciecierzycę z puszki, zachowując mętną wodę – to właśnie twoja aquafaba. Schładzaj ją ok. godziny. Zachowaj ciecierzycę, by użyć jej do przygotowania sałatki, gulaszu, humusu lub curry.
2. Rozgrzej piekarnik do 130 stopni Celsjusza i wyłóż blachę papierem do pieczenia. Pomocne może być narysowanie na papierze do pieczenia okręgu o średnicy 20 cm.
3. Po schłodzeniu aquafaby ubijaj ją za pomocą elektrycznej trzepaczki. Kontynuuj do utworzenia się sztywnych kopczyków.
4. Dodawaj cukier puder po 1 łyżce, nieprzerwanie ubijając ok. 15 minut lub do momentu, gdy masa będzie gęsta i błyszcząca, a cukier się rozpuści.
5. Ubij wszystko z esencją waniliową i octem/sokiem z cytryny.
6. Łyżka po łyżce wyłóż masę na bezę Pavlova na blachę do pieczenia. Powoli wygładzaj masę do kształtu koła.
7. Piecz bezę Pavlova przez 2 godziny lub do momentu, gdy zewnętrzna część bezy będzie twarda i chrupiąca. Po upieczeniu wyłącz piekarnik, pozostawiając w nim bezę do ostygnięcia na co najmniej 2 godziny lub najlepiej na całą noc.
8. Tuż przed podaniem bezy ubij krem kokosowy lub śmietankę, aż uformują się małe kopczyki. Posmaruj bezę, a na wierzchu ułóż owoce.

Pan bollo

SKŁADNIKI dla 8 osób: • 8 kromek białego chleba • 450 ml mleka • 100 g rodzynek • 1 łyżeczka cynamonu • 100 g cukru (i trochę więcej do dekoracji) • 2 łyżeczki cukru waniliowego • 2 łyżki masła o temperaturze pokojowej (i trochę więcej do natłuszczenia naczynia do pieczenia) • 1 łyżeczka proszku do pieczenia • 4 jajka • Opcjonalnie: płatki kokosowe, odrobina rumu lub kawałki jabłka

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni Celsjusza.
2. Chleb pokrój w kostkę o wymiarach ok. 2 x 2 cm lub po prostu rozerwij chleb na małe kawałki. Włóż je do dużej miski i dodaj mleko. Namaczaj przez 5 minut.
3. W międzyczasie posmaruj naczynie do pieczenia masłem, a następnie posyp dodatkową łyżką cukru. Upewnij się, że masło jest równomiernie pokryte cukrem.
4. Do miski z chlebem wrzuć rodzynki i cynamon – wymieszaj, by powstało grube ciasto. Jeśli wykorzystujesz dodatki, takie jak jabłko, kokos lub rum, dodaj je teraz.
5. Do ciasta wsyp cukier, cukier waniliowy i proszek do pieczenia. Następnie dodaj masło. Mieszaj do całkowitego połączenia składników.
6. Na koniec do ciasta dodaj jajka i mieszaj, aż wszystkie składniki się połączą.
7. Wlej ciasto do naczynia do pieczenia, równomiernie je rozprowadź. Piecz przez 50 minut.
8. Gdy deser stanie się złocistobrązowy i zacznie bulgotać, posyp ciasto 1 łyżeczką cukru na całej powierzchni. Włóż je z powrotem do piekarnika i piecz przez kolejne 15 minut. Podawaj na ciepło lub zimno. ■

Wszystkie przepisy pochodzą z książki „Wielka Księga Remixów" przygotowanej przez twórców aplikacji Too Good To Go.

eprasa.pl 6309499551

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

GALA DERBY

Tor Służewiec w Warszawie po raz kolejny stał się miejscem jednego z najważniejszych wydarzeń sezonu wyścigowego. 82. Gala Derby, objęta Honorowym Patronatem Prezydenta m.st. Warszawy, zgromadziła miłośników wyścigów konnych, mieszkańców stolicy oraz gości z całej Polski. Mimo zmiennej pogody nie zabrakło sportowych emocji, elegancji i wyjątkowej atmosfery.

BEATA STELMACH, PREZES TOTALIZATORA SPORTOWEGO

NAGRODĘ PREZESA TOTALIZATORA SPORTOWEGO ZDOBYŁ KOŃ BOLD Z JEŹDŹCEM TEMUREM KUMARBEKIEM UULU. KOŃ JEST TRENOWANY PRZEZ JANUSZA KOZŁOWSKIEGO.

NA WIERZ W SIEBIE NEXT STAGE WYSTĄPIŁ M.IN. BARTEK TURSKI

ERSTE LETNIE BRZMIENIA

Erste Letnie Brzmienia wyruszyły w trasę – za nami przystanek w Krakowie. Działo się! Grzegorz Turnau wystąpił z orkiestrą symfoniczną i w towarzystwie Natalii Grosiak, która później wróciła na scenę z BELĄ i Kathią jako Babie Lato 2026. Premierę miał projekt „Brodka gra Grandę". Vito Bambino improwizował i żartował, Ewa Farna porwała tłum do tańca, a finał należał do Kaśki Sochackiej. A na Wierz w siebie Next Stage można było odkryć młode nazwiska.

KAŚKA SOCHACKA

BRODKA

INSTAX MINI 13 W AKCJI

INSTAX

Za nami premiera Instax Mini 13. Było kolorowo, inspirująco i bardzo kreatywnie! Po raz kolejny przekonaliśmy się, że spontaniczność to cecha dobrej fotografii. A FUJIFILM Instax Mini 13 to właśnie aparat natychmiastowy. Szybki wydruk zdjęcia pozwala zachować ważne chwile na dłużej i to w fizycznej formie.

Fot. Marcin Kmieciński/materiały prasowe, Łukasz Kowalski/materiały prasowe (2), Bartek Turski/materiały prasowe, K. Koł/materiały prasowe, Dominika Scheibinger/materiały prasowe (2), materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 169 ZŁ

12 wydań magazynu PANI
z zestawem kosmetyków od TEAOLOGY*

Rytuał pielęgnacji Matcha Essentials od TEAOLOGY
Aksamitny krem ujędrniający do twarzy i szyi z naparem z herbaty matcha, kompleksem 9 składników roślinnych, kwasem hialuronowym i witaminą C. Doskonała baza pod makijaż. Idealny do każdego rodzaju skóry.
Płatki hydrożelowe pod oczy z naparem z zielonej herbaty matcha uwalniają swoje właściwości przeciwutleniające, antyoksydacyjne i anti-pollution. Zawierają kompleks 5 peptydów i kolagen wegański.

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu zestawów.

eprasa.pl 6309499551

PANI Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie PANI** w cenie okładkowej lub **prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę!**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 139,90 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ DO DOMU

3 wydania gratis**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 159 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ PRZEZ INPOST PACZKOMAT® 24/7 InPost

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL
Z DOSTAWĄ DO DOMU

11 wydań gratis**

+

DARMOWA WYSYŁKA*

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05** (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym lub Poczteksem na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Warunki prenumeraty: W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą, tj. przez InPost Paczkomat® 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami lub Poczteksem, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat® 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. **Zapłata:** Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub email wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Informujemy, że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF.
Zestaw kosmetyków wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na IV kwartał 2026 r. przyjmowane są do 25 sierpnia 2026 r., na I kwartał 2027 r. do 25 listopada 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://sklep.poczta-polska.pl

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 6309499551

Historia jednego zdjęcia

Iwan Groźny

NIE DA SIĘ TEGO ZWAŻYĆ, NIE DA SIĘ TEGO ZMIERZYĆ, ALE WYDAJE SIĘ, ŻE **IWAN** JEST NAJSŁYNNIEJSZYM KOTEM W LITERATURZE POLSKIEJ. A NALEŻNĄ TAK ZNAKOMITEJ OSOBISTOŚCI POZYCJĘ ZAWDZIĘCZA WYSIŁKOM NIEJAKIEGO **TADEUSZA KONWICKIEGO.**

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Iwana cała Polska poznała w 1976 roku dzięki „Kalendarzowi i klepsydrze". „Cała Polska" jest oczywiście wyrażeniem nieco przesadnym, ale niewiele. W paryskiej „Kulturze" Bolesław Sulik pisał: „Nie dziwi, że w parę dni po wydaniu cały ograniczony nakład zniknął ze składów księgarskich, a w kolumnie drobnych ogłoszeń »Życia Warszawy« ukazują się anonse typu: Kupię »Kalendarz i klepsydrę« lub zamienię na »Ulissesa«". Wydaje się, że czytelników uwiodła forma „Kalendarza". Książka była mianowicie pierwszą w dorobku Tadeusza Konwickiego sylwą, czyli utworem łączącym w sobie różne gatunki. Napisana w formie paradziennika zawierała anegdoty, wspomnienia, portrety przyjaciół, zarówno zmarłych (Wilhelma Macha), jak i żyjących (Dygata, Holoubka, Łapickiego). Bardzo podobała się szczerość pisarza i jego urocza niedyskrecja. To czyniło jego dzieło utworem „wspaniale bezczelnym" (znowu paryska „Kultura").

Część tych niedyskrecji dotyczyła właśnie kota Iwana. A więc zacznijmy od początku: „Z przyjemnością zabieram się teraz do opisu mego kolegi, sublokatora i rezydenta. Jest to kot Iwan, zwany poufale Wanią, którego pięć lat temu podrzuciła nam Marysia Iwaszkiewiczówna. Nie mieliśmy z żoną jakoś ochoty na zwierzę w domu, dość nas wymęczyło chowanie dzieci, ale właśnie dzieci, obie córki, Ania i Marysia, od dawna męczyły o kota. Marysia Iwaszkiewicz, szukając klienta na kociaki, wydedukowała, że jesteśmy z żoną w krytycznej sytuacji, maltretowani przez dzieci. Wobec tego pewnego dnia w tekturowym pudełku czy w jakiejś torbie przybył do Warszawy kot Iwan". Szybko jednak okazało się, że przy ulicy Górskiego w Warszawie zamieszkał prawdziwy despota: „Od razu wyznam rzecz wstydliwą. Kot Iwan nas często bija. Moją żonę, moje córki i mnie. O coś raptem obrażony zaczaja się w korytarzu i biada temu, kto tam wejdzie. Podskoczy, walnie łapami po nodze zamachowymi ciosami, a bywa, że i ugryzie. (...) Jest to nasza wstydliwa tajemnica rodzinna".

Opiekun kota Iwana, bo przecież trudno nazwać go jego panem, urodził się sto lat temu w Nowej Wilejce. To pisarz wielki, ale dziś nieco zapomniany. Wydaje się jednak, że w czasach, gdy budzą się upiory przeszłości, warto znowu czytać „Sennik współczesny". A może i „Małą apokalipsę". ■

Fot. Tadeusz Rolke/agencjawyborcza.pl

eprasa.pl 6309499551

3 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet

Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru: zestawem 3 kosmetyków Biotanique, z serum do twarzy Oxygenetic, z serum do powiek i pod oczy ze świetlikiem Floslek, z szamponem do włosów Veoli Botanica, oleożelem do masażu ciała BeBIO. TS z neuro-kremem na dzień lub na noc be.Mel do nabycia w supercenie tylko 19,99 zł.

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 6309499551

S'portofino

Every move is a story

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

sportofino.com

eprasa.pl 6309499551