NUMER 6 (431) CZERWIEC 2026

Twój STYL®

15,99 ZŁ
W TYM 8% VAT

Raport

ILE WIESZ O AI, ILE ONA WIE O TOBIE

MARGARET

Zrównoważona? O, nie!

Janusz PANASEWICZ

Rockman z kindersztubą

KOBIETY ROKU TS 2025

JOANNA PIOTROWSKA i AGATA TURKOT

Dom dobry to dom bez przemocy

JESZCZE ZACZEKAM

DLACZEGO POLKI PÓŹNO RODZĄ DZIECI

Psychologia

ODDECH ROZRUSZA TWÓJ MÓZG

Nasz szpieg w DOLINIE MUMINKÓW Odkrywamy tajemnice małych trolli

MARTYNA WOJCIECHOWSKA

JESTEM WRAŻLIWĄ WOJOWNICZKĄ

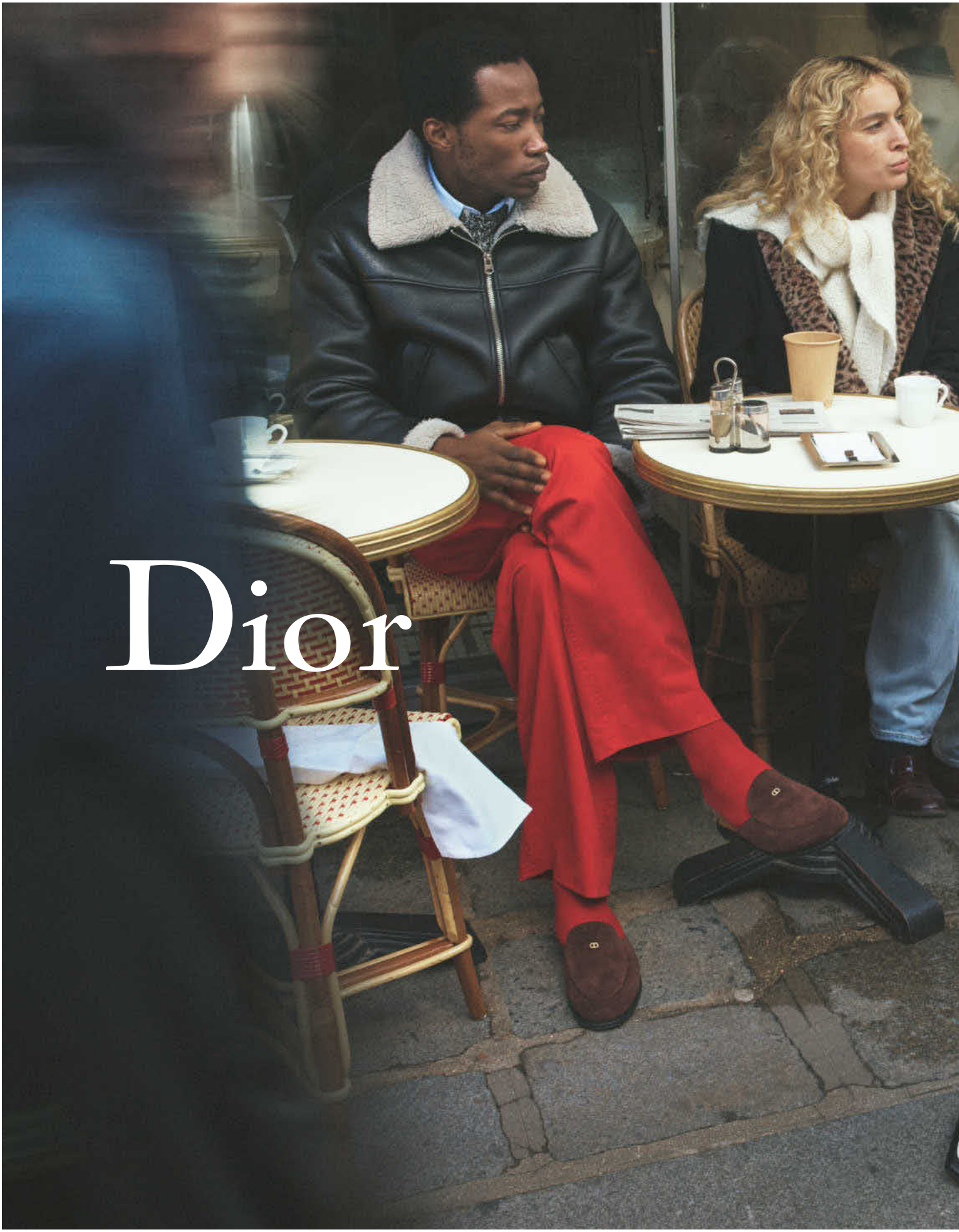
INDEKS 379255

ISSN 0867-1826 06

9 770867 182607

NUMER W SPRZEDAŻY DO 2.06.2026

WWW.TWOJSTYL.PL



eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790abaad14

ZŁOTA BIŻUTERIA: NASZYJNIK, wzór AP543-6769; PIERŚCIONEK Z CYRKONIAMI, wzór P-1171.02

APART.pl

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

ROLEX
OYSTER PERPETUAL
DATEJUST
28
SWISS MADE

REACH FOR THE CROWN

LADY-DATEJUST

W.KRUK
1840

ROLEX

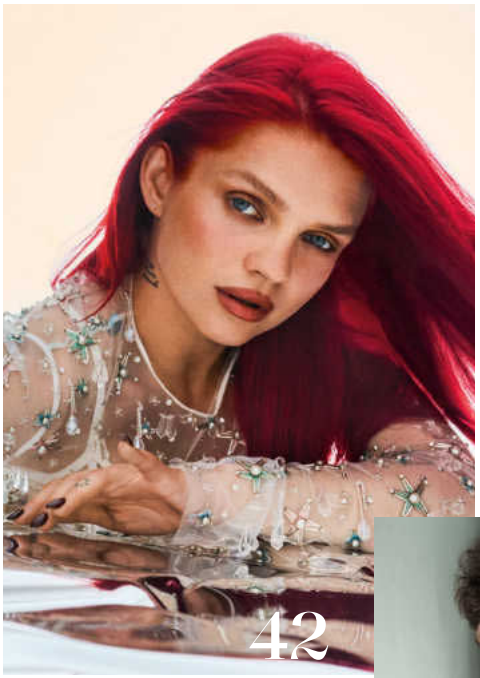
eprasa.pl 790ababd14

Twój STYL®

CZERWIEC 2026 www.twojstyl.pl

24
Martyna Wojciechowska

Odporność na krytykę? Nie chcę twardnieć. Gdy wkładasz pancerz, tracisz wrażliwość, a ona jest dla mnie najcenniejsza.



42
Margaret

Byłam wychowana do grzeczności, jak wiele kobiet u nas. Ale umiem już decydować, czy będę miła dla spokoju, czy wypowiem swoje zdanie i może zrobić się nieprzyjemnie. Przeżywam wtedy stresujące chwile.

60
Janusz Panasewicz

Słyszę: „Na scenie jesteś jakiś obcy, a później bliski, taki zwyczajny". To normalne, rockowe występy rządzą się swoimi prawami. Wciąż jest we mnie dzikość.

TEMATY Z OKŁADKI

24 MARTYNA WOJCIECHOWSKA
20 lat temu zdobyła Mount Everest. To był czas budowy własnej siły. Dziś Martyna chce się tą energią dzielić, trochę poprawić świat.

42 MARGARET
Jej piosenki były szczere, ale zbyt intymne, odsłaniała się i płaciła za to. Teraz wie, gdzie jest granica.

52 KOBIETY ROKU TS 2025
Agata Turkot rolą w *Domu dobrym* dała odwagę kobietom, które doznają przemocy. Joanna Piotrowska udziela im pomocy w swojej Fundacji Feminoteka.

60 JANUSZ PANASEWICZ
Widzi pod sceną swoich fanów z wnukami. Śpiewają jego teksty: *Zamki na piasku*, *Kryzysowa narzeczona*. Historia pokolenia.

72 RAPORT
Sztuczna inteligencja głęboko wchodzi w nasze życie. Możesz panować nad sytuacją, jeśli wiesz o niej więcej niż ona o tobie.

PSYCHOLOGIA

126 MOC MÓZGU
Rozruszaj oddechem swój umysł. Zadbany może dużo więcej! Rozmowa z wybitnym specjalistą.

NASZE OKŁADKI: MARTYNA WOJCIECHOWSKA – ZDJĘCIA marta wojtal **STYLIZACJA** maria szaj **ASYSTENTKA STYLISTY** anita mielczarek **MAKIJAŻ** eryka sokólska **FRYZURY** ewa pieczarka **PRODUKCJA** marta sech

MARGARET – ZDJĘCIA mateusz stankiewicz/feed me lab **STYLIZACJA** maria szaj **MAKIJAŻ** sonia kieryluk **FRYZURY** bartek janusz **SCENOGRAFIA** monika zgoda **PRODUKCJA** marta sech

UBRANIE suknia muuv, kolczyki w.kruk

UBRANIE suknia patrycja plesiak, kolczyki w.kruk

UBRANIE suknia maciej zień, pierścionek lilou

UBRANIE stanik ttswtrs, spódnica robert czerwik, kolczyki lilou

eprasa.pl 790ababd14

wkruk.pl
Freedom
FOREVER
Martyna Wojciechowska
W.KRUK
1840
Ambasadorska kolekcja biżuterii dostępna w salonach i na wkruk.pl

156

Twój STYL®

MAGAZYN

84 **Kora**
Była wrażliwcem, kochała zwierzęta, rośliny. Ukojenie, zwłaszcza w ostatnim czasie, znajdowała w domu na Roztoczu. Kamil Sipowicz napisał o tym książkę.

94 **Gdy będę gotowa**
Macierzyństwo? Tak, ale nie za szybko. Bo chcemy mieć pracę, dach nad głową i partnera, który będzie dobrym ojcem.

100 **Barbra Streisand**
Narcyzka z wielkim ego. Albo genialna perfekcjonistka. Znamy jej przeboje i role filmowe. Ale czy znamy ją?

PSYCHOLOGIA

114 **Przywrócić chęć do życia**
Naukowcy mówią, że to lek na wypalenie. I to bez recepty. Nazywa się... stan flow.

122 **Łukasz Simlat**
Miał krótki lont, reagował gniewem. Wyhamował. Mówi nam, skąd bierze się dystans dojrzałego faceta.

130 **Przepis na pojednanie**
Dokoła kłótnie? Opisujemy psychologiczny eksperyment, który wyjaśnia, skąd te konflikty.

KULTURA

136 **Leonora Carrington**
Co za życiorys. A jakie obrazy! Przy okazji paryskiej wystawy opisujemy wielką malarkę.

142 **Kamera rodzaju żeńskiego**
O kobietach, autorstwa kobiet i pomagają kobiety zrozumieć – wybitne filmy dokumentalne.

148 **Polecamy!**
Nowy film Stevena Spielberga o kontaktach z kosmitami, płytę U2, która jest wielkim protest songiem, i serial według głośnej powieści Isabel Allende.

PIĘKNE ŻYCIE

156 **Sen o dolinie**
Piękna bajka dla dzieci jest też poruszającą opowieścią dla dorosłych. W krainie Muminków są psychologiczne tajemnice.

162 **Botanika duszy**
W angielskich ogrodach rośliny są językiem uczuć. Takie podejście do projektowania zieleni wymyśliły botaniczki.

170 **Krokiem flamenco**
Po Sewilli swoimi ścieżkami oprowadza nas fanka tego miasta oraz pełnego namiętności tańca.

178 **Joga na talerzu**
Lekkie i pełne warzyw przepisy na dania, które poprawiają samopoczucie i dodają energii.

192 **Dobre widoki**
Długie życie bez okularów? Okulistka ma dla nas optymistyczne wiadomości.

MODA

202 **Wiosenny dżins**
Przewodnik po trendach sezonu: niebieska awangarda, upcykling, lata 90. Nasza sesja.

214 **Zjawisko**
Inspirująca współpraca, za którą stoi przyjaźń? To się opłaca!

URODA

222 **Noś długie włosy**
Dojrzałe kobiety coraz częściej zapuszczają włosy. Czy to możliwe i wskazane?

230 **Pójdzie gładko**
Najlepsze pilingi do wygładzania i pielęgnacji ciała – niezbędne przed letnim sezonem.

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Kim będę, gdy dorosnę?

Mam 32 lata i nie wiem, kim jestem. Właściwie nigdy nie wiedziałam. Wybierając profil w liceum, nie miałam pojęcia, czym się kierować, co dalej chciałabym robić. W sumie nic dziwnego, bo dzieci jeszcze nie wiedzą, szczególnie gdy nie miały wcześniej szansy sprawdzić, co je tak naprawdę interesuje... Ale potem przyszła względna dorosłość i studia. Ich wybór był podyktowany głównie strachem i dlatego z profilu dziennikarsko-językowego (który z dziennikarstwem i językami miał niewiele wspólnego) trafiłam na wydział Włókiennictwa Politechniki Łódzkiej. Skok przez płot! Nigdy jednak nie pracowałam w zawodzie. Ze studiów pamiętam dużo o tkaninach, dzianinach, farbowaniu, procesach powstawania włókien... I jeszcze to, że bawełna wcale nie oddycha, choć wszyscy tak mówią. Ona jest co najwyżej przewiewna. Oddycha poliester (bo nie wchłania wilgoci i transportuje ją szybko na zewnątrz).
Ale wciąż nie znalazłam odpowiedzi na to, kim będę, jak dorosnę. Byłam sprzedawczynią, potem kierowniczką w sportowym sklepie, asystentką drogerii, pracowniczką centrali tej samej drogerii, rękodzielniczką i twórczynią mody z upcyklingu. Odkryłam fotografię (choć właściwie odkryli to inni, którzy pisali mi zbiorczo, że robię wspaniałe zdjęcia). I jeszcze polubiłam pisanie. Takie szczere, od serca. Ale nadal to wszystko jest równaniem z wieloma niewiadomymi, a rozwiązania nie zna nawet Pitagoras. Nadal nie wiem, jak się dowiaduje tego, kim się jest. Jak próbować to odkryć w dorosłym życiu podszytym niepewnością, samotnością i brakiem kogoś bliskiego, kto powie: „spokojnie, poradzimy sobie"? W zestawieniu dorosłej listy przebojów byłabym na ostatnim miejscu z tytułem „życiowy nieudacznik". Tak właśnie się czuję.
Żałuję, że nigdy nie miałam czasu ani możliwości, aby sprawdzić, co mnie interesuje. Żałuję, że do tej pory jest we mnie wiele strachu zaszczepionego w dzieciństwie. Żałuję, że trzeba było bardzo wcześnie dorosnąć i nie było przestrzeni na nic innego. Żałuję, że nie potrafię określić się „jednym" człowiekiem. Bo nie wiem, kim jestem i jaki koniec będzie miała ta historia... Może w tej całej dorosłości ktoś ma podobnie? **Agnieszka**

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

Twój STYL®

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

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

Druk okładki: Drukarnia TINTA, ul. Żwirki i Wigury 22, 13-200 Działdowo. All rights reserved Druk środków i oprawa: Drukarnia BPW Sp. z o.o, Sp.k., Wykroty, ul. Wyzwolenia 54, 59-730 Nowogrodziec

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów. Za treść ogłoszeń redakcja ponosi odpowiedzialność w granicach wskazanych w ust. 2 art. 42 ustawy Prawo prasowe. Przedruki z miesięcznika „Twój STYL" dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą wydawcy Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j.
Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy, jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z linią programową bądź charakterem pisma (art. 36 pkt 4 prawa prasowego) oraz interesem Wydawnictwa Bauer Sp. z o.o., Sp.j. Wszelkie skargi, reklamacje i pytania dotyczące publikowanych reklam należy kierować na adres: reklama@bauer.pl
Twój STYL 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.

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

eprasa.pl 790ababd14

intimissimi

NOWY BIUSTONOSZ ULTRA INVISIBLE

THE ARIA BRA

eprasa.pl 790ababd14

OH
YES!

YES

Naszyjniki z kolekcji Classic Pearls oraz Modern Pearls

YES.PL

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Lilou

TALIZMANY TWOICH UCZUĆ

LILOU.PL

eprasa.pl 790ababd14

Świetnie, że film *Dom dobry* reżyserował Wojciech Smarzowski, on nie boi się gwałtu przez oczy. Niektóre sceny wywołują w kinie grozę. I dobrze, bo twórczyni Fundacji Feminoteka – Joanna Piotrowska – mówi, że i tak zna z życia kobiet historie gorsze, jakich scenarzysta by nie wymyślił. I gdy wielu z nas woli nie słyszeć awantury za ścianą, nie widzieć siniaków na ciele sąsiadki, osoby z fundacji od 20 lat pomagają kobietom, które doświadczają domowej przemocy. Dlatego TS przyznał liderce Feminoteki tytuł Kobiety Roku 2025. Ale jest i druga laureatka. To Agata Turkot, aktorka, która wzięła na siebie ciężar głównej roli w filmie *Dom dobry*. Ktoś powie – tylko rola. Nie, to misja. Dzięki niej liczba osób, które zdobywają się na odwagę, by iść do fundacji po pomoc, wzrosła o połowę. A ile kosztuje młodą kobietę taka aktorska robota, przeczytacie w rozmowie z obiema nagrodzonymi (s. 52). Gratulujemy!

Nie ogarniam rozumem przyczyn otaczającej nas agresji, ale Jagna Kaczanowska opisuje w rubryce *Dowiedzione* eksperymenty psychologiczne, które coś wyjaśniają (s. 130). Wynika z nich, że wrogość pojawia się, gdy mało nas łączy, jesteśmy podzieleni. Jeśli więc przypomnimy komentarze polityków na temat Strajku Kobiet albo ich opinie o Paradzie Równości, to będzie jasne, czyim przykładem kierują się damscy bokserzy, bo przecież biją ideologię, nie człowieka. Kobiety, które upominają się o swoje prawa, to są „one", obce.

A co ludzi łączy? Czasem postawa osoby, którą szanujemy. Też była kiedyś Kobietą Roku TS, ale wówczas bardziej grała na siebie, budowała swój prestiż. Teraz uznała, że warto zrobić z niego pożytek. Martyna Wojciechowska, bo o niej piszę, mówi wszystkim: Powiodło ci się? Masz sukces, ludzie ci ufają? To rusz się, zrób coś dobrego. Polecam rozmowę z Martyną pod tytułem *Skąd bierze się szczęście* (s. 24). Nie opisując treści wywiadu, zdradzę tylko: Szczęście bierze się z tego, że nie żyjesz wyłącznie dla siebie.

s. 24

s. 52

s. 130

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists

Jacek Schmidt

redaktor naczelny

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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER

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

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Niech radość się szerzy

Z wielką przyjemnością przeczytałam w marcowym „Twoim STYLU” rozmowę z panią Mają Komorowską. Przypomniała ona, jak ważne są w życiu takie wartości jak wdzięczność, dobre słowo, gesty pełne miłości i życzliwości do drugiego człowieka. Jak małe chwile wspólnej celebracji – wypicie kawy w ogrodzie, dostrzeżenie promyków słońca odbijających się w oknie, spojrzenie z miłością na drugiego człowieka, z szacunkiem, z uwagą – „robią dzień”. Bo zawsze można zrobić coś dla drugiej osoby, a tym samym dla siebie. Dostrzec, że życie jest cudem, a każdy dzień szansą, by wydarzyło się coś dobrego. Jeszcze niedawno żyłam jak w kołowrotku – sprawy do odhaczenia, zadania do wykonania... Ale nawet w takim zabieganym dniu starałam się znaleźć czas, aby cieszyć się życiem. Pogawędka z panią z piekarni, krótka wymiana życzliwości z sąsiadem, uśmiechnięcie się do kogoś na ulicy, powiedzenie komplementu koleżance. Wartości, o których mówi pani Komorowska – kobieta, która dużo w życiu przeżyła – są ponadczasowe i oczywiste, ale szybko o nich zapominamy. Dlatego apeluję: niech dobro się mnoży, niech radość się szerzy. Dziękuję, Redakcjo, że o tym przypominacie.
Z wdzięcznością – **Ewa**

Wstał piękny dzień...

Jakże inspirujący był wywiad z panią Mają Komorowską w marcowym „Twoim STYLU”! Ta wielka aktorka mówi w nim, że jeśli człowiek myśli, ma wrażliwość, czuje, to zawsze jest w nim potrzeba, by wiele rzeczy robić lepiej! Świadomość, że niezależnie od wieku możemy się rozwijać i „poprawiać” to, co robimy, jak żyjemy, jest oczywista, ale jednocześnie piękna. Ważne, by nie zmarnować żadnego dnia, rozjaśniać każdy z nich! Takie podejście i mnie jest bliskie. Uważam, że nie tylko zawsze można komuś pomóc, ale przede wszystkim trzeba być tak po ludzku wdzięcznym – za każdy dzień, za ludzi, których spotykamy na swojej drodze, za przyrodę, która nas otacza, za rozwój, który jest możliwy każdego dnia dzięki naszej wyobraźni (pamiętajmy tylko, aby ją karmić – rozmowami, lekturą, spotkaniami z innymi – aby była żywa). Piękna filozofia życia pani Mai Komorowskiej inspiruje, by nie odkładać niczego na później. By doceniać życie, mówić z uśmiechem „dzień dobry” znajomym i nieznajomym... Jej zachwyt nad życiem, nad każdym dniem jest godzien podziwu. A słowa wiersza Urszuli Kozioł – w punkt...

Wstał piękny dzień

nie wyjść z domu
takiego dnia
to grzech

i grzechem byłoby
witać go bez uśmiechu
skoro ukazał mi się
jeszcze ten raz
tylko ten jeden raz?

Niech ukazuje się codziennie, niezmiennie... Ze śniegiem i deszczem, słońcem i wiatrem, chmurami i mgłą... Ale niech po prostu BĘDZIE!
Dziękuję za ten pozytywny, motywujący do życia (nawet gdy pojawiają się przeciwności) wywiad. Wnosi światło, rozwija wyobraźnię, uspokaja, ale też nadaje życiu sens! Dziękuję za odkrycie mi Mai Komorowskiej na nowo, za inspirację, by ŻYĆ. I za to, że sięgnęłam po poezję Urszuli Kozioł, bo tak pięknie pisze, że...
przemija życie jak noc, w oka mgnieniu
przemija ziemia w ułamku promieni.

Irena

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

eprasa.pl 790ababd14

1

2

3

Księżycowa **romantyka**

4

Modele, które pokazują fazy Księżyca, to arystokracja wśród zegarków. Dlaczego? Bo wymagają wyjątkowej precyzji konstrukcyjnej. Mówiąc po zegarmistrzowsku: „komplikacji". Ten dodatkowy mechanizm odwzorowuje cykl Księżyca, pokazując nów, pełnię i kwadry - każdego dnia specjalny dysk przesuwa się o niewielki krok. Romantycznie i poetycko… W kolekcjach dostępnych w W.KRUK funkcja ta pojawia się i w damskich modelach biżuteryjnych, i w zaawansowanych zegarkach męskich. Manufaktury zegarmistrzowskie takie jak Jaeger-LeCoultre czy IWC Schaffhausen prezentują ją w eleganckiej, niemal minimalistycznej formie. Zenith łączy klasykę z nowoczesnością, zestawiając ją z funkcją chronografu. W bardziej romantycznym wydaniu, jak w modelach Tudor, fazy Księżyca podkreślają delikatność i ponadczasowy charakter zegarka. **wkruk.pl**

1. W.KRUK Jaeger-Lecoultre Master Control Calendar 80 000 zł
2. W.KRUK IWC Schaffhausen Portofino Automatic Day & Night 87 400 zł
3. W.KRUK IWC Schaffhausen Portofino Complete Calendar 48 400 zł
4. W.KRUK Tudor 1926 Luna 12 130 zł **5.** W.KRUK Zenith Chronomaster Original 62 400 zł

5

eprasa.pl 790ababd14

rozmawiała: JOANNA LORYNOWICZ
zdjęcia: MARTA WOJTAL

20 lat temu zdobyła Mount Everest. Pokazała innym, ale też sobie, że stać ją na wiele. Co zrobić z tą energią? Martyna Wojciechowska uważa, że osobista siła nie jest wiele warta, gdy nie potrafimy się nią dzielić. Więc fundacja, pomoc psychologiczna dla nastolatków, ciągle coś. Czasem jednak jest dzień, gdy mówi: mam prawo do własnej słabości.

SKĄD BIERZE SIĘ

eprasa.pl 790aband14

SZCZĘŚCIE

Szybko skraca dystans, jest empatyczna i serdeczna. Dzięki temu mamy poczucie, że jest nam bliska. W programie *Kobieta na krańcu świata* wzrusza się, rozmawiając z dziewczyną, z którą dzieli ją... wszystko – doświadczenie, kultura, los. Fanki czytają jej książki i wierzą, że kobiety mogą więcej, dalej, szybciej. Ale czy wszystkie? Martyna mówi, że ma ponadnormalną zdolność przetrwania, a do szczęścia potrzebuje ekstremalnych wyzwań. Ale podczas sesji zdjęciowej dla TS zobaczyłam ją bez zbroi. Zrelaksowaną, spokojną, zadowoloną z życia. Dzień później rozmawiamy o domu dla młodych matek, którego powstanie wspierała jej Fundacja Unaweza – rano został otwarty. – Wsparłam projekt Fundacji „Po Drugie" Agnieszki Sikory. Niesamowite, ile potrafimy zrobić razem – mówi Martyna aktywistka. Ale ja przypominam sobie tę, która tańczyła na planie zdjęciowym. I zastanawiam się, do której jest jej bliżej?

Twój STYL: Gdy robiliśmy zdjęcia, powiedziałaś, że gdybyś 20 lat temu wiedziała o życiu tyle, co teraz, byłoby ci łatwiej. Czego nauczyłaś się przez ten czas?

Martyna Wojciechowska: Punktem zwrotnym okazały się 50. urodziny – wspaniałe. Te rok wcześniej były trudne. Widziałam zbliżającą się zmianę i przestraszyłam się jej. A gdy ten moment nastąpił, pojawiła się ulga, akceptacja, dystans do świata. Czuję się doskonale, co nie znaczy, że nie mam gorszych momentów. Gdybym kiedyś wiedziała, że nie ze wszystkim muszę sobie radzić sama i mogę sięgnąć po wsparcie psychologiczne, szybciej znalazłabym się w tym miejscu, w którym jestem, oszczędzając wiele bólu sobie i bliskim. Może dlatego tak ważne jest mówienie o zdrowiu psychicznym, co robię dzięki projektowi Młode Głowy.

W książce *Przesunąć horyzont. 20 lat później* piszesz, że dopiero z perspektywy czasu widzisz, ile kosztowało cię zdobycie góry gór. Niedługo przed wyprawą miałaś wypadek samochodowy, złamałaś kręgosłup, zginął twój przyjaciel, operator Rafał Łukaszewicz. Wysiłek, ryzyko miały pomóc pozbyć się traumy?

Tak. Upadłam na kolana i nie wiedziałam, jak wstać. Zmagałam się z poczuciem winy, choć byłam pasażerką auta, nie ja spowodowałam wypadek, odniosłam wiele obrażeń. Ale przeżyłam i uważałam, że to z mojej strony nielojalne, nieuczciwe wobec Rafała. Wiem już, że wiele osób ocalałych z katastrof doświadcza podobnych uczuć, że pewnie cierpiałam na depresję. Ale wtedy nie miałam o tym pojęcia, więc postanowiłam symbolicznie przesunąć horyzont – poddać ciało, psychikę ekstremalnemu doświadczeniu. W tamtym czasie robiłam wiele rzeczy, żeby sprawić sobie ból. Nagle zakończyłam wieloletni związek, jakbym nie dawała sobie prawa do szczęścia. Chciałam...

Zadośćuczynić?

Cała droga na Everest od pomysłu do zdobycia szczytu to próba zadośćuczynienia tym, których straciłam. Wyprawą w Himalaje próbowałam pokonać siebie. Jakbym nie mogła uwierzyć, że żyję, dopóki nie zrobię czegoś ekstremalnego, nie poczuję fizycznego i psychicznego bólu na granicy wytrzymałości. Jeszcze przed chwilą życie było pasmem sukcesów: wywiady, okładki pism, nagrody. Wszystko nagle się skończyło, ja, dziewczyna z głową pełną marzeń, planów, po wypadku usłyszałam, że mogę ich nie zrealizować. Długo, boleśnie wracałam do sprawności.

Trzeba było lat, żebyś zrozumiała, że nie zdobycie szczytu było celem wspinaczki.

Wtedy działałam na autopilocie. Zaciskałam zęby i wymagałam od siebie więcej i więcej. Żeby tylko nie słuchać organizmu, który domagał się troski, odpoczynku. Nasze pokolenie nauczono, że w życiu trzeba zasuwać, u mnie to było jeszcze spotęgowane. Już wcześniej miałam problemy ze zdrowiem: poważne choroby, chemioterapia, wypadki. Żartuję, że po 50. pobycie w szpitalu przestałam je liczyć. Gdy nie jesteś pewna, jak potoczy się życie, masz potrzebę, żeby wycisnąć z niego, co się da. A po śmierci Rafała chciałam robić dwa razy więcej, przeżywać za siebie i za niego. Tak intensywnie, żeby nie było żadnej przerwy, czasu na zatrzymanie się, refleksję. Bałam się, że jeśli przystanę na chwilę, to się rozpadnę. Pędziłam, doświadczałam.

Doświadczając trudności i popełniając błędy, rozwijamy się. To prawda?

Pewnie nie w przypadku wszystkich, ale w moim tak. Każdy kolejny kryzys powoduje, że wzrastam, idę do przodu. Punkty zwrotne, przełomowe momenty, dzięki którym zobaczyłam więcej, sięgnęłam wyżej, zawsze wiązały się z trudnościami. Jakbym musiała upaść na dno, żeby się odbić i pójść dalej, rozwinąć.

Trudne doświadczania naprawdę zmieniają naturę człowieka czy uczymy się postępować inaczej, ale na głębszym poziomie pozostajemy tacy sami?

Mnie nauczyły reagować inaczej na pewne sytuacje życiowe. Ale kręgosłup mam ten sam, chociaż złamałam go

Stylizacja: MARIA SZAJ, asystentka stylisty: ANITA MIELCZAREK, makijaż: ERYKA SOKÓLSKA, fryzury: EWA PIECZARKA, produkcja: MARTA SECH
Kurtka MMC; nausznica, pierścionki W.Kruk; suknia MUUV; kolczyki W.Kruk. Na poprzednich stronach: suknia własność bohaterki, buty Vanda Novak, kolczyki W.Kruk

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 90ababd14

trzy razy. Wartości, w które wierzę: odpowiedzialność, lojalność, sumienność, otwartość na drugiego człowieka – pozostały niezmienne.

O co stałaś się mądrzejsza?

Nauczyłam się w trudnych chwilach przyglądać swoim emocjom, analizować je i nie reagować natychmiast. To ważna dla mnie umiejętność – gdy ktoś mówi, pisze coś przykrego na mój temat, wiem już, że to świadczy przede wszystkim o tym człowieku, nie o mnie.

Co złego można powiedzieć o Martynie Wojciechowskiej? Jesteś ceniona, ale też lubiana. Ludzie ufają ci, wielu z nas zwróciłoby się o pomoc lub życiową radę.

Dawno temu przekonałam się, że coś złego zawsze się znajdzie. Gdy poszłam do przedszkola, po paru tygodniach zostałam z niego wyrzucona. Wychowawczyni w mojej obecności powiedziała tacie, że się nie nadaję, nie umiem dostosować się do planu dnia: spania, sprzątania, zabawy na sygnał. Pamiętam, jak bardzo mnie to dotknęło. A przecież to było o tym, że ona nie radziła sobie w roli opiekunki. Kiedy, mając dwadzieścia kilka lat, zaczęłam pracę w telewizji, mówiono, że dostałam posadę po znajomości albo przez łóżko, bo nie da się inaczej. To nieprawda, da się. Napisałam scenariusz programu, wysłałam do stacji TVN, ktoś go przeczytał, dał mi szansę. Byłam wyśmiewana, gdy postanowiłam zostać kierowczynią wyścigową, w dodatku na motocyklu. Z tym, że nikt wtedy nie używał feminatywów. A szkoda, bo przed wojną funkcjonowały w powszechnym użyciu.

NIE UODPORNIŁAM SIĘ NA ZŁE SŁOWA, BO GDY WKŁADASZ PANCERZ, TRACISZ WRAŻLIWOŚĆ, A JA UWAŻAM JĄ ZA NAJCENNIEJSZĄ.

Kierowczyni ma piękną historię. W 1912 roku w piśmie „Lotnik i automobilista" ogłoszono konkurs na polski odpowiednik pochodzącego z francuskiego słowa „szofer" i jego żeńską wersję. Wygrały: kierowca i kierowczyni.

Sama widzisz, więc chciałam być kierowczynią, ale żeby to osiągnąć, przebijałam skorupę stereotypów, znosiłam impertynencje i traktowanie, które dzisiaj byśmy nazwali mobbingiem. Wtedy uważałam, że muszę jakoś przetrwać. Gdy urodziłam córkę i miałam problemy z powrotem do formy, czytałam, że jestem pontonem. A był to dla mnie trudny moment. Jako jedna z pierwszych znanych Polek zaczęłam publicznie mówić o depresji poporodowej. Doświadczamy zbiorowej halucynacji na temat macierzyństwa, iluzji – jakie to cudowne, jak cię zalewają fale miłości od chwili, gdy dziecko przyjdzie na świat. Przecież w przypadku wielu z nas to nieprawda. W Polsce co tydzień odbiera sobie życie kobieta w połogu, prawdopodobnie z powodu depresji. 18 lat temu mało kto o tym mówił. Kiedy pojechałam na Antarktydę zdobyć Masyw Vinsona, córka miała osiem miesięcy. Nie wiem, czy dzisiaj bym to zrobiła, wtedy uważałam, że to jedyny sposób, żebym odpowiedziała sobie na pytanie, kim naprawdę jestem. Wracałam do kraju z poczuciem, że przecieram szlak innym kobietom, pokazując, że można być mamą, pracować, realizować pasje, nawet gdy jest to trudne. Ledwie wysiadłam z samolotu, a już dowiedziałam się, że jestem najgorszą matką świata.

Niewiele znanych osób decyduje się mówić otwarcie o tak trudnych sprawach, ty wybrałaś inaczej. Z czasem skóra staje się grubsza i złe słowa nie ranią?

Słyszę takie opinie: „Tyle lat jesteś w mediach, tyle o tobie napisali, że na pewno się uodporniłaś". Nie, nie uodporniłam się. Nie chcę twardnieć, bo jeśli przestanę być wrażliwa, to nie usiądę naprzeciwko kobiety na krańcu świata, żeby słuchać z empatią o jej najtrudniejszych doświadczeniach. Nie umiałabym stworzyć pancerza przeciw jednym emocjom, a przeciwko drugim już nie. Skutkiem ubocznym takiego opancerzenia byłaby utrata tej części mnie, którą uważam za najcenniejszą.

Napisałaś: „Pod Everestem doświadczyłam przemocy symbolicznej, która działa przez język, skrót myślowy, etykietę, kpinę z twoich osiągnięć. O tym, jak często jest stosowana wobec kobiet, przekonały mnie kolejne lata obecności w sferze publicznej. Klasyczny backlash – w momencie, gdy wychodzisz poza przypisaną rolę i przestajesz być tylko obrazem, zostaje wymierzona kara: ośmieszanie i próba cofnięcia cię na twoje miejsce". Coś się zmieniło na lepsze, a może osiągnęłaś tyle, że to już się nie zdarza?

Dużo się zmieniło, ale z niepokojem obserwuję światowy trend, żeby znów wtłoczyć kobiety w stereotypowo przypisywane im role. Na szczęście wiele umniejszających zdarzeń dzisiaj już nie mogłoby mieć miejsca. Kiedy zostałam redaktorką naczelną pisma „National Geographic" – jedną z pierwszych kobiet na tym stanowisku i bodajże najmłodszą w historii – Jacek Żakowski i Piotr Najsztub, zaprosili mnie do swojego talk-show. Przygotowałam się, dostałam informację, że będziemy rozmawiać merytorycznie o historii pisma, wyzwaniach, jakie przede mną, pomyśle na polskie wydanie „National Geographic", a uwierz, że długo zastanawiałam się, czy przyjąć tę posadę, czy jestem wystarczająca. Weszłam do studia, przywitałam się z prowadzącymi, z publicznością

Suknia Patrycja Plesiak, kolczyki W.Kruk

eprasa.pl 790ababd14

Po pierwsze: wysłuchać

Spotykając się z kobietami na krańcu świata, prowadząc fundację, wychowując nastolatkę, Martyna nauczyła się, że zanim zaczniemy pomagać, powinniśmy wysłuchać potrzebującego. Zapytać, czego od nas chce. Wykorzystując tę wiedzę, pomaga się z sensem.

eprasa.pl 790ababd14

i na ogromnym monitorze zobaczyłam swoje zdjęcie z „Playboya" sprzed kilku lat. Dzisiaj po prostu bym wyszła. A wtedy? Siedziałam i grałam w tę upokarzającą grę. Komuś mogło się nie podobać, że pozowałam dla takiego magazynu. Ale nie zamierzałam się z tego tłumaczyć. Wtedy jednak nie potrafiłam zareagować inaczej.

Łatwy sposób, żeby kogoś zdyskredytować. Znów musiałaś zacisnąć zęby. Siła charakteru pomaga czy przeszkadza ci w życiu?

Jedno i drugie. Już mówiłam, że jestem wrażliwa. A przy tym rzeczywiście silna, mam ponadnormatywną zdolność przetrwania. W każdych warunkach, o czym się przekonałam, doświadczając rozmaitych ekstremalnych sytuacji. Zdobycie Everestu było jednym z dowodów tej siły, konsekwencji i determinacji. Chociaż moja mama by powiedziała, że uporu. W tamtej sytuacji te cechy pomogły. Bywają obciążeniem, gdy przyzwyczajasz ludzi, że jesteś „niezłomna". Zbyt często słyszę zdanie, którego nienawidzę: „Dasz radę, Martyna, jak nie ty, to kto?". Jakbym była superbohaterką. Myślę wtedy: „Do cholery, czasem chcę być po prostu Martyną, kobietą, która ma prawo do słabości i do tego, żeby ktoś to zauważył". Tylko tyle, przez chwilę mogę być słabsza.

Napisałaś, że łatwiej przyznać ci się do błędu niż do słabości.

Od niedawna próbuję. Ale często czuję, że ludzie oczekują ode mnie czegoś innego. I gdy moja szczerość nie trafia na zrozumienie, mówię: „OK, już będę tą superbohaterką". Balansuję pomiędzy dwoma stanami: byciem empatyczną, czułą oraz silną i zdeterminowaną. Na szczęście one się nie wykluczają – można być wrażliwą wojowniczką. Nie myśl, że się skarżę. Sama tak wybrałam. Co nie jest oczywiste, bo długo nadużywałam słowa „muszę": muszę wstać rano, zrobić dziecku śniadanie, nagrać program. Potem zrozumiałam, że to mój wybór. Teraz świadomie podejmuję różne decyzje w błahych i poważnych sprawach. Jaką chcę być mamą, córką, osobą czy taką, która wspiera innych, co mi to daje? Czy czuję się wtedy ważna, potrzebna?

I co sobie odpowiadasz?

Wybieram, że chcę mieć wpływ na to, jak wygląda świat, i w tym sensie być influencerką, choć to słowo się zdewaluowało, zostało wypaczone. Dlatego w *Przesunąć horyzont. 20 lat później* dzielę się moją historią, doświadczeniami. Postanowiłam tę książkę w dużej mierze napisać od nowa, żeby z perspektywy przeanalizować ten czas. Może to zaciekawi czytelniczki i czytelników, może coś im ułatwi, przed czymś uchroni? Jeśli choć jedno zdanie okaże się przydatne, poczuję, że mam wpływ na świat. Kiedyś usłyszałam, że to naiwne, ale wierzę, że razem naprawdę możemy zmieniać rzeczywistość na lepsze. Wiem, brzmi jak slogan z opakowania płatków śniadaniowych. Trudno.

Ta wiara cię napędza?

Gdyby nie ona, nie siedziałybyśmy w biurze Fundacji Unaweza. Ciągle na maksa mi się chce! We wrześniu skończę 52 lata, a wstaję każdego dnia gotowa działać. Jasne, czasem jestem zmęczona. Ale szybko się regeneruję. Mam też wokół ludzi, którzy, jak mi trochę skrzydła opadną, wesprą, dmuchną w nie. Nie kreuję sztucznie tej energii, ja ją mam.

Przyznanie się przed zespołem do słabości wzmacnia zaufanie do szefowej?

Gdy jest trudno, warto to powiedzieć, sprawdzić, czy wspólnie znajdziemy rozwiązanie. Pracuję z ludźmi mądrzejszymi ode mnie. Potrzebuję ich wiedzy, doświadczenia. Nie mam licencji na słuszność w każdej sprawie. To samo praktykuję w domu. Mania miała 14 lat, kiedy usiadłam naprzeciwko niej i powiedziałam: „Córuś, chciałam najlepiej na świecie, zależało mi, żeby być najlepszą mamą. Ale popełniłam błędy i bardzo cię za to przepraszam. Teraz ty powiedz, czego potrzebujesz ode mnie. Jak mogę cię wesprzeć. Nie będę już wychodzić z nadmiarowymi pomysłami, które nie zawsze były trafione".

GDY INNI WIDZĄ TWOJĄ SIŁĘ, OCZEKUJĄ JEJ STALE, NIE DAJĄ CI PRAWA DO CHWIL SŁABOŚCI. MÓWIĄ: DZIAŁAJ! JAK NIE TY, TO KTO?

Dotrzymałaś słowa?

Staram się. Nie tak dawno pojechałyśmy do Włoch na skałki. W przerwie usiadłyśmy, by coś zjeść, i Mania pyta: „Mamo lubisz się wspinać?". Mówię, że pewnie, że to też nasz czas – ona i ja razem. „To się wspinaj, dla mnie to za duża presja" – odpowiedziała córka. Byłam zaskoczona, ale też dumna z niej. Wielu rodziców ma wizję, czego potrzebuje dziecko, ale ona często rozmija się z rzeczywistością. Wszyscy zaangażowani w projekt Młode Głowy powtarzamy, żeby rodzice przestali zgadywać, czego chcą dzieci, a zaczęli z nimi rozmawiać. Posłuchali ich nareszcie i dowiedzieli się o nich więcej. Kiedy przeprosiłam córkę, zaczęłyśmy na nowo budować naszą relację, na innych warunkach. To był game changer, punkt zwrotny.

Rozmawiałaś z córką, gdy podejmowałaś decyzję o adopcji Kabuli, Tanzanki z albinizmem, której odcięto rękę, by zrobić z niej amulet?

Zrobiłam to dopiero kilka lat po fakcie. Zrozumiałam wtedy, że moja decyzja mogła być dla Marysi trudna. Dzieci

eprasa.pl 790ababd14

DZIĘKUJĘ CI **MAMO!**

1. VERSACE
Dylan Blush Pink
Zaskakujące nuty pianek marshmallow dopełnia energetyczna bergamotka kalabryjska, soczyste jabłko i truskawki, a kwiat pomarańczy i frezja emanują kobiecością. Bazę tworzą wanilia z Madagaskaru i piżmo, nadając całości zmysłową aurę, 100 ml, **ok. 670 zł**

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

3. ATKINSONS
Midnight Scented Dream
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hipnotyzujący akord jaśminu, który rozwija się nocą, kremowy, biały migdał i uzależniająca wanilia otulone ciepłem ambry. Sen utkany z marzeń, 100 ml, **ok. 1365 zł**

4. LAURA MERCIER
Secret Brightening Under Eye Setting Powder
NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Budzi spojrzenie do życia, rozświetla i wygładza okolice pod oczami z efektem naturalnej świeżości przez cały dzień. Dostępny w pięciu korygujących odcieniach dla każdej karnacji, 4 g, **ok. 179 zł (za 1 sztukę)**

5. CAROLINA HERRERA
Good Girl Jasmine Absolute
Kompozycję otwiera promienna mandarynka z soczystą czarną porzeczką. W sercu rozwija się aromat wyróżniającego linię kwiatu jaśminu oraz migdałów. W głębi prym wiodą toffi i prażony bób tonka, otulając zmysłowym ciepłem, 80 ml, **ok. 725 zł**

DOUGLAS

eprasa.pl 790ababd14

przyzwolenie na przemoc rówieśniczą. Przekonałam się, że młodym ludziom z problemami w obszarze zdrowia psychicznego brakuje wsparcia. Miałam różne pomysły, jak temu zaradzić, wszystkie nietrafione, bo wchodziłam w ton mentorski. Któregoś dnia Mania powiedziała: „Złote myśli matki? Już wystarczy". Przestałam wychodzić przed szereg, zaczęłam słuchać dzieciaków.

Czego pożytecznego się dowiedziałaś?

Że są największymi swoimi krytykami. Z naszych badań i z raportu, który przygotowaliśmy w ramach projektu Młode Głowy, wynika, że mają niską samoocenę, brak im pewności siebie, czują się samotni. Aż 82 procent młodych ludzi w Polsce, gdy przydarza im się trudna psychicznie czy emocjonalnie sytuacja, nie wie, jak ją rozwiązać. Z czego to wynika? Często z helikopterowego rodzicielstwa – ciągle krążymy nad dzieciakami, jednak nie zawsze troszczymy się o to, co trzeba. Chcemy mieć wpływ na ich życie, ale w nim nie uczestniczymy.

Co robicie w fundacji, żeby sytuacja dzieci się zmieniła?

Słuchamy ich, rozmawiamy z nimi, m.in. podczas lekcji Godzina dla Młodych Głów, które prowadzimy w polskich szkołach w ramach programu profilaktycznego. Na zajęciach wyjaśniamy, czym jest kryzys emocjonalny, gdzie szukać pomocy. Dotarliśmy z programem do ponad miliona uczniów. Te dzieciaki naprawdę mają trudniej niż my, kiedy byliśmy w ich wieku. Są bombardowane bodźcami przez większość doby. Technologia, media społecznościowe – umysł jeszcze się do tego wszystkiego nie przystosował. Mania sama wylogowała się z większości społecznościówek, mówiąc, że korzystając z nich, czuje się, jakby wkładała mózg do niszczarki. Zamiast scrollowania wybiera czytanie książek.

Dbasz o dzieciaki, a o siebie?

Ciągle muszę uświadamiać sobie, że „I am enough" – jestem wystarczająca. (*Martyna zerka na nadgarstek, gdzie ma tatuaż tej treści*) Ale doceniam to, co mam. Kiedyś uważałam, że szklanka jest do połowy pusta. Teraz najczęściej widzę szklankę do połowy pełną. Jestem szczęśliwa. To najbardziej odmładzający eliksir, jaki znam.

Skąd się bierze to szczęście?

Myślisz, że trzeba je skądś brać? ■

Martyna Wojciechowska jest spikerką tegorocznego kongresu Impact, który odbędzie się 13–14 maja w Poznaniu.

Dziękujemy firmie Balonovo. za pomoc w realizacji sesji.

nie lubią się dzielić rodzicami, a tu pewnego dnia ktoś do twojej mamy też mówi „mamo". Może zrobiłam tak, ponieważ byłam w podobnej sytuacji, kiedy moja mama zajęła się dwójką dzieci po śmierci brata i bratowej? Z dnia na dzień bez czasu na przygotowanie. I dla mnie było trudne, że muszę się podzielić mamą, a postawiłam córkę w takiej samej sytuacji. Ale jednocześnie nie potrafiłam postąpić inaczej.

Dzięki Mani powstał projekt Młode Głowy.

Na pomysł wpadłam, kiedy nastoletnia Mania przechodziła trudny moment. Nie ukrywam, że moje dziecko doświadczyło kryzysu psychicznego. Osoba z jej otoczenia miała myśli samobójcze, zrobiła z Marysi swoją powiernicę. Wtedy zrozumiałam, jak bardzo szkoły nie są przygotowane do radzenia sobie z tego typu wyzwaniami, jakim jest

PRZEPROSIŁAM CÓRKĘ ZA BŁĘDY, BO ZROZUMIAŁAM, ŻE RODZICE CZĘSTO NIE MAJĄ POJĘCIA, CZEGO NAPRAWDĘ DZIECKO PRAGNIE.

Suknia Norma Kamali, zalando.pl; rajstopy Calzedonia; buty Vanda Novak

eprasa.pl 790ababd14

DZIĘKUJĘ CI **MAMO!**

1. LANCÔME
Absolue Longevity MD Intercept The Serum / Intercept The Cream / Reset The Cream
NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
To przełomowa linia pielęgnacyjna dla wszystkich kobiet ze składnikiem długowieczności: Urolityną A. Jej produkty działają na niewidoczne i widoczne oznaki starzenia na każdym etapie życia skóry, pomagając zachować jej witalność i pełen blasku wygląd. Efektem jest linia, która nie tylko dba o starzejącą się skórę, ale realnie daje kontrolę nad widocznymi oznakami jej wieku biologicznego, 50 ml/50 ml/50 ml, **ok. 799 zł/ ok. 779 zł/ok. 709 zł**

1

3. YONELLE Infusion Lift Supreme – Lift Firming Serum / Pro-Lift Ultimate Eye Cream
NOWOŚĆ W DOUGLAS
Oparte na DUO-RETINOLU (retinol w NANO-DYSKACH™ + peptyd retinol-mimetyczny). Serum zapewnia „zastrzyk" liftingu, a mikrosfery witaminy E łączą technologię ze zmysłowością aplikacji. Skóra zyskuje „mikropodtrzymanie" i „mięsistość" – jest gładsza, napięta i sprężysta. Redukuje zmarszczki już po siedmiu dniach. Krem pod oczy z siateczką liftingującą po pierwszej aplikacji daje natychmiastowe mikronaprężenie, a EYE LIFT 360° redukuje wiotkość powiek, cienie i worki, odmładzając spojrzenie, 40 ml/15 ml, **ok. 389 zł/ok. 329 zł**

3

2

2. BEAUTIFLY
Aura NovaSkin Pro
TYLKO ONLINE
Maska LED na twarz z 444 punktami LED i dodatkowym panelem na szyję z 58 diodami umożliwia skuteczną domową fototerapię. Stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, ujędrnia i napina, rozjaśnia przebarwienia oraz zwalcza niedoskonałości, 1 szt., **ok. 1299 zł**

4

4. SENSAI Silky Purifying Cleansing Gel Water / Creamy Soap
NOWOŚĆ WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Te produkty to dwa etapy Podwójnego Oczyszczania. Żel do demakijażu należy stosować na suchą skórę, zmyć wodą lub płatkiem kosmetycznym. Usuwa makijaż i inne zanieczyszczenia na bazie oleju. Dzięki formule Hydro Shift z wyselekcjonowanym kwasem hialuronowym zapewnia skórze ochronną poduszkę, ograniczając ryzyko podrażnień. Z kolei kremowe mydło do mycia twarzy należy połączyć z wodą, utworzyć pianę, umyć twarz i zmyć wodą. Pozostawi skórę jedwabiście miękką, elastyczną i pełną naturalnego blasku, 150 ml/125 ml, **ok. 255 zł/ ok. 259 zł**

PIĘKNY POMYSŁ NA PREZENT
ZESKANUJ KOD QR I POSZUKAJ INSPIRACJI DLA MAMY, A TAKŻE POZNAJ NASZE WYJĄTKOWE OFERTY DOSTĘPNE W PERFUMERIACH DOUGLAS I NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 790ababd14

matrix

Włosy
miękkie w dotyku

6x więcej
nawilżenia*

Termoochrona
do 230°C**

Food For Soft

olejek dla włosów
spragnionych nawilżenia!

SPRAWDŹ

*Przy zastosowaniu olejku Food For Soft w porównaniu z klasycznym szamponem. Test instrumentalny. **Test instrumentalny. Dotyczy olejku Food For Soft

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Angielski ogród

Projektanci marki Little Green stworzyli w tym roku zjawiskową serię tapet inspirowanych ogrodami Vity Sackville-West (kim była – wyjaśniamy na stronie 162). Inspiracje ogrodowe są czytelne nie tylko w trendach wnętrzarskich. Na wiosennym pokazie Diora modelki zachwycały sandałkami ze zdobieniami w kształcie wodnych lilii oraz kwietnymi nausznikami.

1 kolczyki Camila 122 zł, Singularu **2** tapeta Lily Pads z kolekcji In the Garden, Little Green **3** broszka Acrespo 419 zł, Weekend MaxMara **4** klapki Scarlett 2, 644 zł, Melvin & Hamilton **5** wisiorek złoty z kolekcji Kwiaty Nocy 2390 zł, W.Kruk **6** ręcznie malowana maselniczka 90 zł, Westwing **7** okulary przeciwsłoneczne 1680 zł, Loewe **8** sukienka 2685 zł, Erdem

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 790ababd14

1

3

2

4

Bądź z nią I DLA NIEJ

5

Kampania W.KRUK na Dzień Mamy podkreśla siłę współczesnego macierzyństwa. Jego autentyczność, uważność i zaangażowanie. Zwraca uwagę na proste gesty, które przeżywane wspólnie z bliskimi znaczą najwięcej. Dla W.KRUK oczywiste jest, że biżuteria może stać się najtrwalszym symbolem uczuć. Swoje znaczenia niosą formy, takie jak serca, kwiaty czy gwiazdki. W relacji z mamą mogą odnosić się do wspomnień wyjątkowych chwil i one właśnie sprawiają, że biżuteria staje się bezcenną pamiątką. Oferta W.KRUK daje różnorodność wyboru, tak jak różnorodne są relacje i więzi. Ważne, by każdy mógł wybrać to, co dla niego najlepsze. **wkruk.pl**

6

7

1. Naszyjnik W.KRUK Czułość, złoto, diament laboratoryjny, 1390 zł **2.** Kolczyki W.KRUK Czułość, złoto, 899 zł **3.** Wisiorek W.KRUK Kwiaty Nocy, złoto, topaz, szafir 1590 zł **4.** Kolczyki W.KRUK Kwiaty Nocy, złoto, szafiry, topazy, 4990 zł **5.** pierścionek, W.KRUK, złoto, topazy, szafiry, 4790 zł **6.** Szkatułka kryształowa W.KRUK Czułość, 199 zł **7.** Chusta W.KRUK Kwiaty Nocy, jedwab, 399 zł

eprasa.pl 790ababd14

Bob Budowniczy

Na wiosennym pokazie marki Anteprima modelki chodziły po wybiegu w długich ortalionowych płaszczach, z kaskiem budowlańca w dłoni. W tym sezonie ważnym źródłem inspiracji wydaje się tzw. odzież ochronna: kombinezony, robocze buty, pasy narzędziowe, kamizelki z wielkimi kieszeniami. Te ostatnie odgrywają w stylizacji szczególną rolę: są przerysowane i wydatne. Wbrew pozorom trend jest bardzo... sexy. Nie tylko dla lubiących majsterkować.

1 Xiaomi Watch 5 1299 zł **2** torebka na ramię 859 zł, Marimekko **3** kombinezon 649 zł, Pepe Jeans **4** czapka unisex 64 zł, Pier One **5** ogrodniczki Elia 537 zł, Pepe Jeans **6** torebka-nerka, Chloé 969 zł **7** sneakersy wysokie 369 zł, Palladium

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 790ababd14

MARI
MONTE

APARTAMENTY NA WARSZAWSKICH BIELANACH
idealne do życia i inwestowania

Bezpośrednio przy Metrze Słodowiec

Marymoncka 4, Warszawa
572 135 799
marimonte.pl

GH DEVELOPMENT

Mrrrau!

Nie możemy oderwać wzroku od ich psot, bo... tak zaprogramowany jest nasz mózg, mówią naukowcy. Reagujemy z atencją, bo ich duże oczy, małe noski i zaokrąglone pyszczki kojarzą się z twarzami dzieci. Które inne zwierzę „wystąpiło" u tylu projektantów wielkiej mody (Gucci, Miu Miu, Karl Lagerfeld) i w tylu dekoracyjnych gadżetach?

1 kolczyki srebrne 104 zł, Apart **2** przypinka 25 zł, Pinbox **3** wieszak 30 zł, Melody Maison **4** plakat, Agnieszka Malarczyk, 159 zł, Wallbeing **5** kolczyki z żółtego złota z diamentami 1290 zł, Apart **6** torebka 899 zł, Karl Lagerfeld **7** szklanka Tabby Cat 79 zł, Westwing **8** świecznik 225 zł/2 szt., Bloomingville

Fot. Materiały prasowe

GRAŻYNA SANIUK

eprasa.pl 790ababd14

NAWILŻONE
i miękkie włosy

Twoje włosy są suche, matowe, pozbawione blasku i puszą się? Potrzebują intensywnego nawilżenia i nadania miękkości. Sięgnij po profesjonalną pielęgnację – olejek Food For Soft od Matrix.

Wielozadaniowy olejek do włosów Food For Soft to kuracja, która pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu nawilżenia każdego rodzaju włosów: suchych, wysokoporowatych, poddawanych zabiegom koloryzacji czy rozjaśniania. Chroni przed negatywnym działaniem wysokiej temperatury podczas stylizacji włosów. Nadaje im blask. Sprawia, że są długo miękkie, jedwabiście gładkie i łatwe w rozczesywaniu. To zasługa nawilżającego oleju z awokado, który jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. Pomaga skutecznie domknąć łuskę włosa, dzięki czemu wilgoć i nawilżenie zostają w jego wnętrzu. Olejek wyróżnia się lekką konsystencją, więc nie obciąża włosów. Może być stosowany zarówno na mokre, jak i suche włosy, a także na noc jako kuracja. Olejek Food For Soft od Matrix to doskonały wybór, jeśli poszukujesz profesjonalnej pielęgnacji, która intensywnie nawilży i nada blask Twoim włosom.

eprasa.pl 790ababd14

Najwyżej zmoknę

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
zdjęcia: MATEUSZ STANKIEWICZ/FEED ME LAB

Niektórzy muszą się zatrzymać, by odzyskać siłę. Tak było z nią. Wokalistka Margaret, a właściwie Małgorzata Jamroży. Odniosła sukces, ale cena była za wysoka. Depresja, zmęczenie, stres przerosły młodą artystkę. Wycofała się, wyjechała z Warszawy. I to był dobry ruch. Wróciła z pozytywnym nastawieniem do życia, pisze nowe piosenki, odważnie stawia granice. Ma 34 lata, dziś jej uśmiech jest prawdziwy.

Stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: SONIA KIERYLUK, fryzury: BARTEK JANUSZ, scenografia: MONIKA ŻGODA, produkcja: MARTA SECH
Suknia Maciej Zień

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Twój STYL: Przesłuchałam *Body*. Pierwsza myśl: emocjonalne teksty napisała świadoma siebie kobieta.

Margaret: Mam nadzieję, że taka jestem. Dobrze, że używasz słowa „świadoma". Wcześniej, odsłaniając w piosenkach swoje wrażliwe strony, nie brałam pod uwagę kosztów. „Po ciemku lgnę do świec jak naćpana ćma. Jedyne szczęście, jakie dziś znam, to to na receptę" – śpiewałam w utworze *Xanax*. Wyszła płyta, zaczęły się wywiady i musiałam tłumaczyć, co mi jest, skąd te słowa. Pojawili się interpretatorzy mojego życia, komentarze w sieci. Był moment, że mnie to przytłoczyło. Przechodziłam różne stany psychiczne i szczerze o tym pisałam, „kawa na ławę". Teraz w tekstach jest dużo moich spostrzeżeń, emocji i uczuć, natomiast te historie nie są streszczeniem mojego życia – to forma ochrony siebie.

Są tam tematy uniwersalne. Na *Body* śpiewasz o akceptacji wyglądu, a na koncertach towarzyszą ci nieidealne tancerki. To opowieść o ciałopozytywności?

Super, że wspomniałaś o tancerkach, bo taniec to duża część mnie. Podczas premiery epki (minialbumu) *Body* wraz z dziewczynami dałyśmy 15-minutowe show, pokazałam na nim świat wizualny i kierunek artystyczny nowej płyty – dziękuję firmie kosmetycznej Matrix, która była mecenasem tego wydarzenia. Czy to opowieść o ciałopozytywności? Zależy mi na podkreślaniu, że ciało trzeba akceptować, ale też o nie dbać, żeby było zdrowe, by dobrze się w nim czuć. Szukam w tym równowagi. Pokazuję się bez makijażu, mówię o swoich wadach. Z drugiej strony staram się dbać o kondycję. Na *Body* jest też poważniejszy przekaz. Płytę otwiera singiel *Let You Talk About It*. W tekście podkreślam: to ja decyduję, co można powiedzieć i napisać o moim ciele, ja na to pozwalam. Kobiety są wciąż pod lupą, oceniane, a ja mówię: teraz pokażę wam mój tyłek, bo jest fajny, lubię go, bo tak chcę. I demonstruję go w teledysku z własnej woli, na moich zasadach. W ten sposób, także prywatnie, zmieniam swoją relację z ciałem. Przez lata ona nie istniała. Liczył się mózg, który zawiadywał życiem, ciało porzuciłam. Więc akceptacja, o której śpiewam, nie bierze się z tego, że ją czuję, tylko że o nią walczę , to jest proces, droga. Po długim braku kontaktu z ciałem idę dalej, wręcz je gloryfikuję.

Z czego wynikał ten brak?

To historia smutna i trudna – choć okazuje się ważna w zrozumieniu całego obrazka. Jako dziewczynka padłam ofiarą przemocy seksualnej. Po tym doświadczeniu relacja z ciałem, próba kontaktu i zaprzyjaźnienia się z nim stała się i jest do dziś moją główną rozkminą. Moje ciało, żeby przetrwać, musiało wyprzeć to, co się stało, w jakimś sensie przestać istnieć. Całą siebie przeniosłam do głowy, ponieważ nad tym miejscem miałam kontrolę, nikt mi jej nie odebrał. Stąd taniec – ruch połączony z muzyką, która od zawsze była moją bezpieczną przestrzenią. Taniec pomaga mi odzyskać kontakt z ciałem.

Wyobrażam sobie, że gdy dziewczynka niesie w sobie taką traumę, musi się czuć potwornie.

Samotna, bezradna. Pamiętam, jak siadałam przed telewizorem i przełączałam stacje w nadziei, że znajdę program, w którym jakaś artystka wyzna, że przeszła przez to samo co ja, a jednak dzisiaj jest na szczycie, dała radę. „Ty też dasz" – potrzebowałam, żeby powiedział mi to ktoś z muzycznego świata, bo on był mi bliski, muzyka była formą terapii. Nikogo nie znalazłam. Po latach zdałam sobie sprawę, że sama stałam się taką osobą dla małej Gosi. Że jestem gwiazdą, której wtedy szukałam. Mówię to dziś, z perspektywy czasu. *Voice*, druga płyta, jest także o tym, że głos, który powinien się odezwać, żebyśmy mogli się bronić, czasami milczy.

Czy ze zrozumienia, jak trudno o wsparcie z zewnątrz, bierze się twoja empatia wobec innych? Po wybuchu wojny w Ukrainie w piosence *Mimo burz* śpiewałaś „Niby nie mamy broni, ale mamy głos, wierzę, że jutro wyjdziemy na prostą",

14

lat temu, teledysk *Thank You Very Much*. Delikatnie umalowana blondynka w legginsach w kropki bawi się na przyjęciu. Piosenka staje się hitem, Margaret zachwyca głosem i dobrą angielszczyzną. Córka nauczycieli, wychowana na Pomorzu, po kilku klasach szkoły muzycznej. Karierę robi w mig, kobiety ją lubią, bo mówi w ich imieniu. Czas na puentę – w projekcie *Tripolar*, na trzech minialbumach: *Body – Voice – Mind*, Margaret sumuje swoje doświadczenia. Czasem trudne. Spotykamy się w kawiarni. Ona świetnie ubrana, ściąga spojrzenia, odpowiada uśmiechem. W rozmowie okaże się refleksyjna i dojrzała. Kilka razy zamilknie, żeby powstrzymać wzruszenie.

Stanik TTSWTRS, spódnica Robert Czerwik

eprasa.pl 790ababd14

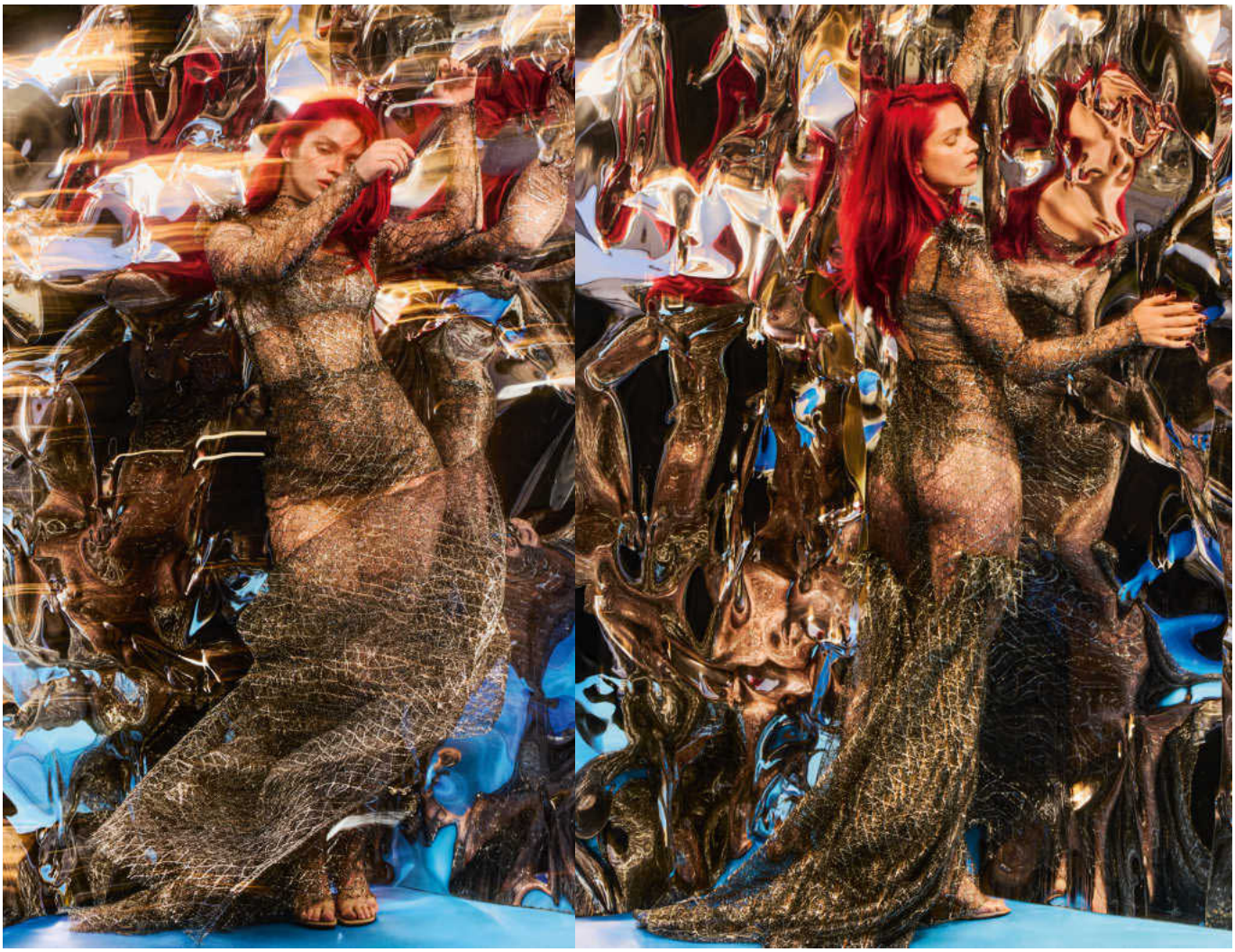
ŚPIEWAM O SWOICH, EMOCJACH, ALE W TEKSTACH NIE MA JUŻ MOICH INTYMNYCH HISTORII. TO SPOSÓB, BY OCHRONIĆ SIEBIE.

eprasa.pl/700ababd14

Blisko, coraz bliżej...

Przeżyła traumę, którą jej ciało musiało wyprzeć, żeby przetrwać. Na długo straciła z nim kontakt, porzuciła je. Odbudowuje tę relację. Pomagają taniec i muzyka, zawsze były dla niej schronieniem. Na nowej płycie Margaret gloryfikuje ciało, już to potrafi. I mówi o nim na własnych zasadach.

prasa.pl 790ababd14



MIAŁAM DEPRESJĘ. MASKOWAŁAM SIĘ, UDAWAŁAM: JEST OK. ALE W KOŃCU MUSIAŁAM SIĘ ZATRZYMAĆ.

w *Byle jak* wspierasz załamane dziewczyny: „Bo przecież nie jest aż tak byle jak, wczoraj świat był nasz…". Śpiewasz o potrzebie siostrzeństwa, tolerancji…

Tak. Poruszają mnie historie ludzi, którzy w jakimś sensie czuli się wykluczeni, bo też tak się czułam. Choć ja – jako młoda osoba z traumą głęboką jak Bajkał – nie mogłam pójść na spotkanie i zrzucić ciężaru swojej historii w grupie ludzi, która przeżyła to samo, nie było wtedy takich miejsc. Moja historia była za ciężka dla rówieśników. Na środowisko LGBT, paradoksalnie, patrzyłam z zazdrością, bo byli razem. Na zajęciach muzycznych znajoma opowiadała, że walczy z rakiem. Na znak solidarności wszyscy nosiliśmy różowe wstążki. Siedzieliśmy przy ognisku, słuchaliśmy, wspieraliśmy. Zazdrościłam, że dla mnie nikt nie rozpalił takiego ogniska. Z tego deficytu wynika moja empatia.

W piosence *Xanax* są słowa: „Atmosfera gęsta, bo za duża presja". W roku 2019 byłaś jedną z popularniejszych wokalistek w kraju, jurorką programu *The Voice of Poland*. Zaskoczyłaś publiczność decyzją o wycofaniu się z show-biznesu. Co się stało?

Skumulowało się wiele powodów. Miałam kontrakt muzyczny tak wiążący, że niemal przestałam oddychać. Stres, przemęczenie, wypalenie zawodowe. Dopadła mnie depresja. Czułam, że to się źle skończy. Rozwiązałam umowę, rozstałam się z wytwórnią, menedżerem. Także z telewizją, choć *Voice* był spełnieniem moich marzeń. Kiedy niedawno wróciłam do kolejnej edycji jako trenerka, ci, którzy znali mnie przed laty, zauważyli różnicę – o mnie dzisiejszej mówią: prawdziwa.

Wtedy udawałaś, maskowałaś swój stan?

Suknia Gosia Baczyńska, stanik Intimissimi, klapki Zara

eprasa.pl 790ababd14

Tak. „Fake it till you make it" (tłum. udawaj, aż ci się uda), choć nieraz po prostu musisz się zatrzymać. Gdy rozstałam się z *Voice'em* i zniknęłam z mediów, zaczęto się rozpisywać o mojej depresji. Jak możesz się domyślać, nie pomogło mi to w leczeniu ran.

Jesteś związana z Piotrem Kozieradzkim, którego fani reggae znają jako KaCeZet-a. Razem pracowaliście, razem zaszyliście się w lesie, co miało być terapią na złe stany. I to nie na jeden weekend.

Pomógł nam covid. Uznaliśmy: zróbmy to teraz. I tak wszystko stanęło w miejscu. Wcześniej sądziłam, że jestem dziewczyną z wielkiego miasta. Wyjechałam w młodości z małego Ińska i miałam „przechył" warszawski, uważałam, że to stolica mnie dokarmia, daje siłę. Zanim zamieszkaliśmy w lasie, wzięliśmy z Piotrem ślub. Wyjątkowy, bo ceremonia odbyła się w peruwiańskiej dżungli, według szamańskiego obrzędu Shipibo. Po powrocie do Polski od razu zaczęliśmy szukać działki pod lasem.

Schronienie na odludziu, bez prądu, rozrywek, wygód – jak się w tym odleźliście?

To był survival. Dziś myślę: szaleństwo. Latem spaliśmy w ogromnym namiocie – rodzaju tipi, wstawiliśmy tam łóżko. Zimą mieliśmy domek holenderski, zamarzająca woda i takie sprawy. Nie powtórzyłabym tego, ale zostały fantastyczne wspomnienia. Namiot, w którym spędziliśmy dwa miesiące, rozbiliśmy w miejscu, gdzie szlak miały sarny. Zanim się skapnęły, że tam jesteśmy, dochodziło do sytuacji: śpimy i nagle: bum! – coś obija się o ścianę. Psy zaczynają szczekać, wychodzimy – sarna stoi i patrzy zdziwiona. Na działce stoi już normalny dom. Zbudowaliśmy go razem.

Budowanie domu to podobno sprawdzian dla pary. Z wami tak było?

Oczywiście! Tyle rzeczy trzeba mieć pod kontrolą, tyle jest wpadek do zaliczenia. Sprawa kluczowa, czy działa się razem, czy w którymś momencie, pod napięciem, zwraca się przeciwko sobie. Dom na szczęście powstał, ozdabiam go cały czas, do przesady. Śmieję się, że jako nastolatka gadałam z przyjaciółmi o ciuchach, a teraz – o wystroju wnętrz.

Idziecie dalej, kupiliście dom w Hiszpanii. Zacytuję więc fragment tekstu, który kiedyś niepokoił twoich fanów: „Wyjeżdżam, nie ten pejzaż, nie ma dla mnie miejsca".

Nie, bywanie w Hiszpanii wynika wyłącznie z tęsknoty za słońcem – choć Hiszpania też stała się już moim domem. Polską jestem zachwycona, uważam, że tu jest świetnie. W Hiszpanii z dumą chwalę się, że jestem z Polski. Ale odkąd tam jeżdżę, nie mam zimowego spadku nastroju. Odremontowaliśmy stary dom, który nazwaliśmy Casa De La Rudera. Nikt normalny by go nie kupił, wyglądał tragicznie. Ale uznałam: tu przybijemy deskę, tam powiesimy zasłonkę – jakoś to uklepiemy. Pojechaliśmy po farbę, wzięliśmy pędzle w dłoń i jazda. Co toporne, zakryłam zasłonkami.

Podejrzewam, że płyta *Mind* będzie o porządkowaniu umysłu, szukaniu spokoju. Możesz powiedzieć, że teraz jesteś osobą harmonijną, zrównoważoną?

O nie! Wciąż wątpię w siebie i porządek wokół, zadaję mnóstwo pytań. Na *Mind* jest utwór *Najwyżej zmoknę*, który opowiada taką historię: stoisz naprzeciwko człowieka, z którym się nie zgadzasz, i musisz zdecydować, czy będziesz miła, żeby był spokój, czy wypowiesz swoje zdanie i może się zrobić nieprzyjemnie. Przeżywam takie momenty, jak wiele kobiet, które wychowywano do bycia miłą. Uczę się decydować: postawię granicę czy odpuszczę, bo sprawa nie jest ważna. Sprawdzam, co ze mną robi ten wybór, jak bardzo mnie stresuje. Stawianie granic zużywa mnie, nie śpię po nocach. Ale co tam, „najwyżej zmoknę", jak w piosence. Nadchodząca epka *Mind* to trudne rozmowy, np. te ze starymi. (*śmiech*) Utwór *List do starych* jest milenialsową odpowiedzią na piosenkę *Cudownych rodziców mam* – nie muzycznie, ale mentalnie. Opowiada o zmianach pokoleniowych obgadywanych na terapiach i coraz większej izolacji emocjonalnej wśród najbliższych. W ogóle dla mnie ten projekt, płyta *Tripolar*, jest o próbie złapania wszystkich mnie, które są we mnie. To jakaś forma porządku w chaosie.

> UCZĘ SIĘ SAMA DECYDOWAĆ, CZY POSTAWIĘ GRANICĘ, CZY ODPUSZCZĘ. JAK WIELE KOBIET JESTEM WYCHOWANA, ŻEBY BYĆ MIŁĄ.

Co ci pomaga w tym układaniu własnego świata?

Ważna okazała się diagnoza ADHD i nie dlatego, że mam usprawiedliwienie na swoje spóźnialstwo, nieuważność czy nadpobudliwość – w końcu mam narzędzia, żeby coś zmienić, a nie tylko odbijać się od narastającego poczucia winy. Przede wszystkim dziwiły mnie i martwiły powroty depresji. Okazało się, że to skutek nieleczonego ADHD. Po latach odetchnęłam z ulgą.

Co ci dzisiaj sprawia przyjemność?

Jestem zajawkowiczem z ADHD – więc zajawek mam wiele, zmieniam je często i regularnie. (*śmiech*) Robię ceramikę, ostatnio lampy. Uczę się hiszpańskiego, tańca, windsurfingu, jazdy konnej, gram na pianinie. No, chyba że mnie zapytasz za tydzień, to nie wiem, może akurat wtedy będę joginką. ■

Suknia Karolina Pieniążek

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Audi Q3 e-hybrid. Stylowe, nowoczesne, nadążające za wyzwaniami czasów. Wsłuchane w oczekiwania kierowcy.

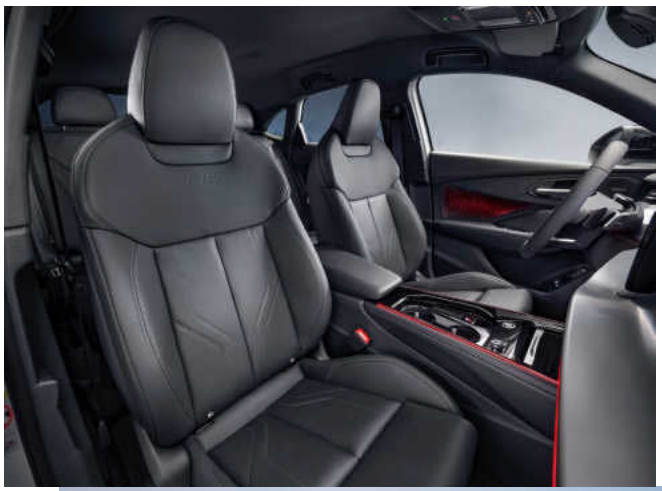
Wiosna z Audi

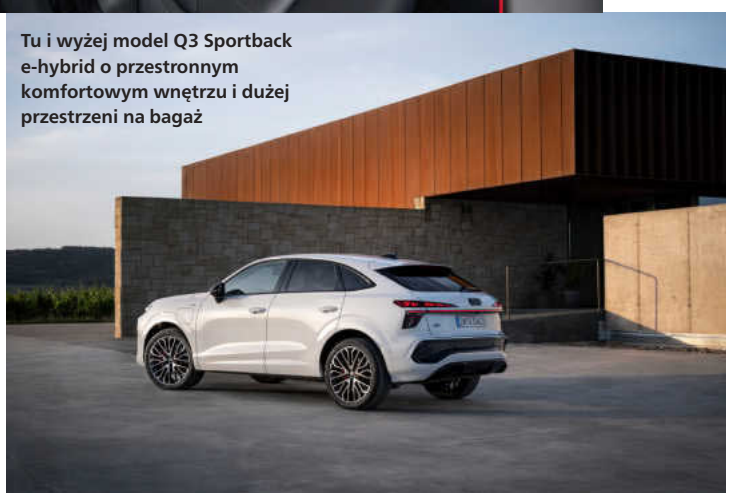
Objazd po winnicach, weekend na Roztoczu, a może city break w Berlinie – gdzie się wybierzesz tej wiosny? Podróżowanie to sztuka wyboru. Także – wyboru auta.

Model Q3 e-hybrid, korzystając z silnika elektrycznego, pokona nawet 119 kilometrów.

Mówisz: Audi? Rozważ – może A5 e-hybrid, A6 e-hybrid, Q5 e-hybrid, Q3 e-hybrid... Wybór nowego modelu z napędem typu plug-in najnowszej generacji to konsekwencja stylu życia. Jeśli ważna jest dla ciebie troska o świat dookoła, środowisko, ale także o własne potrzeby i komfort, zdecyduj się na samochód, który oferuje większe zasięgi elektryczne bez spadku wydajności i osiągów. Np. model Q3 e-hybrid. Świetnie zaprojektowany i nowoczesny, przystosowany do twoich wymagań, również codziennych. Droga do pracy, na jogę, zakupy? Dotrzesz do celu w poczuciu, że jesteś eko – nie szkodząc naturze, dzięki silnikowi elektrycznemu przejedziesz do 119 km. Wybierasz się dalej? Uzupełnienie energii ułatwiają stacje szybkiego ładowania, których jest coraz więcej. Ale nie musisz jechać „na prąd", bo w dowolnym momencie możesz przełączyć się na jazdę w trybie hybrydowym. I będziesz miała „tę moc" – napęd hybrydowy plug-in łączy możliwości silnika spalinowego i elektrycznego – w przypadku Q3 maksymalna moc systemowa to 272 KM (200 kW). Dysponując taką siłą, niemal nie poczujesz, że twoje auto pokonuje wzniesienia i nierówności terenu, podróż będzie przyjemnością. Twoja wygoda to priorytet. Dzięki planerowi jazdy hybrydowej, posiadając aplikację myAudi, możesz zdalnie zarządzać ładowaniem i ustawieniami klimatyzacji, dobrać warunki podróżowania do własnych preferencji. Audi zadbało także o indywidualne potrzeby estetek. Cyfrowe reflektory Matrix LED z technologią Micro LED proponują cztery wersje animacji świetlnych – gdy wsiadasz i wysiadasz, na reflektorze pojawia się wybrana dynamiczna projekcja. W podróży docenisz inne atuty modelu – możliwość przesunięcia tylnej kanapy pomoże w powiększeniu przestrzeni na bagaż, umiejscowienie przełącznika zmiany biegów przy kierownicy – w koncentracji na drodze, a system rekuperacji – w odzyskiwaniu energii podczas jazdy. Wybierasz Audi? Dobry ruch.

Filozofia Audi rezonuje z naszą potrzebą, by żyć w zgodzie ze sobą i z naturą. To daje komfort.





Tu i wyżej model Q3 Sportback e-hybrid o przestronnym komfortowym wnętrzu i dużej przestrzeni na bagaż

Rodzina aut Audi z napędem typu plug-in oferuje jazdę na najwyższym poziomie komfortu. Model Q3 e-hybrid jest silny, ale także przyjazny i łatwy w prowadzeniu. Dzięki nowoczesnym rozwiązaniom technicznym rośnie poczucie bezpieczeństwa.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

KOBIETY ROKU Twój STYL 2025

KOBIETY ROKU

JOANNA PIOTROWSKA I AGATA TURKOT

DOM DOBRY TO DOM BEZ PRZEMOCY

tekst: BEATA NOWICKA
zdjęcia: FILIP ZWIERZCHOWSKI

Trudno opowiedzieć o przemocy domowej, której wielu z nas nie chce dostrzec, nie chce w nią uwierzyć. Poruszyć miliony osób, a części z nich dać nadzieję, siłę do obrony. Trudno stworzyć bezpieczne miejsce, gdzie kobiety, którym dzieje się krzywda, mogą się schronić i dostać pomoc. To zadanie dla odważnych. Pierwszy raz redakcja „Twojego STYLU" przyznała tytuł Kobiety Roku dwóm osobom: Joannie Piotrowskiej, liderce Fundacji Feminoteka, i Agacie Turkot, odtwórczyni głównej roli w filmie *Dom dobry*. Obie dają nam przykład, jak przeciwstawić się złu.

YES **Laur Kobiety Roku TS – złota broszka ozdobiona perłą słodkowodną**
Kreacja: Magda Dąbrowska, projektantka YES Biżuteria

Makijaż: ERYKA SOKÓLSKA, fryzury: ADAM SZARO, stylizacja: MARIA SZAJ, KANIA KAMIŃSKA, produkcja: MARTA SECH
Agata Turkot: marynarka Patrizia Pepe, dżinsy Sportmax, bransolety Yes. Joanna Piotrowska: marynarka MaxMara Weekend, koszula Dorothee Schumacher, dżinsy H&M, łańcuszek Yes

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

KOBIETY ROKU Twój STYL 2025

Joanna Piotrowska i Agata Turkot

Kobieta, której nie jest wszystko jedno, feministka, założycielka Fundacji Feminoteka – Joanna Piotrowska i aktorka Agata Turkot. Daleko od siebie, ale przypadek połączył je w sprawie kobiet. Jedna wspiera te, którym dzieje się krzywda, są bite i upokarzane. Druga w filmie *Dom dobry*, zagrała młodą mężatkę doświadczającą przemocy. Ktoś powie: to tylko rola, ale są role misyjne. Na film poszły dwa miliony widzów w trzy tygodnie. Wiele osób zobaczyło w tej historii siebie i odważyło się zadzwonić do Feminoteki po pomoc. Tytuł Kobiety Roku TS jest za ujawnienie zła, które dzieje się za zamkniętymi drzwiami domów i zmobilizowanie nas do sprzeciwu.

Joanna Piotrowska: koszula Marella, dżinsy H&M, buty Inuikii, łańcuszek Yes
Agata Turkot: marynarka Le Collet, dżinsy Sportmax

eprasa.pl 790ababd14

Twój STYL: Joanno, 20 lat temu założyłaś Feminotekę, fundację, która pomaga kobietom doświadczającym przemocy. Ta praca ma wyjątkowy kaliber, wartość. Pani Agata tak sugestywnie zagrała bohaterkę *Domu dobrego*, że... w fundacji rozdzwoniły się telefony.

Joanna Piotrowska: To prawda. Agata sprawiła, że kobiety, które doświadczają przemocy, identyfikują się z filmową bohaterką. Udało jej się stworzyć postać, która budzi empatię, można ją polubić, zrozumieć. Wiele kobiet potrzebowało tego impulsu. Poszły do kina, zobaczyły w tej historii siebie i poczuły gotowość, żeby poprosić o wsparcie. Dzwoniły do nas, pytały, czy to, czego doświadczają, jest przemocą. Czy zasługują na pomoc i czy nie ponoszą winy za to, co je spotkało. *Dom dobry* wywołał lawinę telefonów również z tego powodu, że producent zgodził się umieścić nasz numer w napisach końcowych. Ten film zrobił mnóstwo dobrego.

Agata Turkot: Wiedziałam, że scenariusz powstał na podstawie prawdziwych historii, nic nie zostało wymyślone, ale zapytałam reżysera, czy nie ma w tym przesady. Jak to możliwe, że w życiu jednej osoby mieści się tyle krzywdy? Przygotowując się do roli, spotkałam się z kobietami, które doświadczyły przemocy. To było ważne dla zachowania uczciwości, by niczego nie koloryzować. Zebrałam mnóstwo opowieści – każda przejmująca. Gdy na planie było mi ciężko, myślałam, że robię to dla tych kobiet. Pomagała mi siła osób, z którymi rozmawiałam, potrzeba niesienia tej historii dalej.

„Ten film nakręcił mężczyzna, to ważne" – powiedziała Joanna. Dlaczego?

Joanna: Często słyszę, że nie wszyscy mężczyźni biją, nie wszyscy są źli. Zgoda. Dlatego, jeżeli jesteś mężczyzną dobrym, coś zrób. Zaangażuj się, zareaguj, wesprzyj, ochroń. Jeśli nie możesz pomóc, wpłać pieniądze organizacjom, które to robią, przekaż ulotkę, wyślij e-mail. Wojciech Smarzowski jest typem dobrego mężczyzny, który wykorzystał swoją pozycję, talent, autorytet, żeby zabrać głos w sprawie kobiet. Opowiedzieć o temacie, który był w niszy. Pojawiał się przy okazji Dni Przeciwko Przemocy czy śmierci kolejnej krzywdzonej, a potem znikał. Wspaniałe jest to, że pan Smarzowski zrobił film w konsultacji z organizacjami pomocowymi, także z Feminoteką, Niebieską Linią i z kobietami, które przemocy doświadczyły. Smutno to zabrzmi, ale ja *Dom dobry* oglądam od 20 lat w historiach osób, które zgłaszają się do nas po pomoc. Po premierze niektórzy mówili, że film jest za mocny, drastyczny. Nie jest. Znamy o wiele gorsze historie.

Joanna:
CZY FILM JEST ZA MOCNY? NIE! JA *DOM DOBRY* OGLĄDAM OD 20 LAT W HISTORIACH, KOBIET, KTÓRYM POMAGAMY.

Rozmawiamy w siedzibie Feminoteki, są tu pokoje gościnne, mieszka w nich kilkanaście kobiet, część z małymi dziećmi.

Joanna: Fundacja zaczęła specjalizować się w pomocy tym, które doświadczają przemocy seksualnej. To najbardziej hardcorowe sytuacje. Od 2022 roku prowadzimy schronisko dla kobiet w trudnym położeniu. To głównie matki, często zagrożone bezdomnością, bo nie miały dokąd uciekać z przemocowego domu. U nas znajdują bezpieczne miejsce. Do wielu schronisk nie przyjmuje się zwierzaków, my mamy króliki, psy, koty – dla tych kobiet i dzieci to ważne, żeby zwierzę było z nimi. Otworzyłyśmy pierwszy – i jedyny na razie w Polsce – punkt pomocy dla kobiet po gwałcie – Femka. Oferujemy wsparcie: od prawnego, psychologicznego, medycznego, terapeutycznego po asystę. Nasza asystentka idzie z pokrzywdzoną na obdukcję, policję, do sądu. Największy ciężar przyjmują specjalistki dyżurujące przy telefonie. To ważna rola. Do niczego nie namawiamy, idziemy za tym, czego kobieta potrzebuje. Wierzymy tym, które dzwonią. Nie podważamy ich doświadczeń ani tego, co czują. Nie jesteśmy sądem, nie weryfikujemy dowodów, nie wydajemy wyroków. Wspieramy.

Pozornie proste pytanie: dlaczego kobietom tak trudno wyjść z tego kręgu piekła? Wykonać pierwszy telefon?

Joanna: Powodów jest kilka. W społeczeństwie brakuje świadomości, czym jest przemoc. Po każdej kampanii edukacyjnej czy naszym wystąpieniu w mediach widzimy odzew. Kobiety nie są pewne, czy to, czego doświadczają, jest przemocą, nie wiedzą, na jaką pomoc mogą liczyć, boją się, że wsparcie jest płatne. U nas nie płaci się za pomoc! Feminoteka współpracowała przy tworzeniu programu edukacji zdrowotnej w części dotyczącej przemocy domowej, seksualnej. Żałuję, że te treści nie weszły do programu obowiązkowego. Edukacja seksualna to element profilaktyki przemocy. To wiedza o granicach, o rozpoznawaniu czynów je przekraczających, ale też o tym, jak reagować i gdzie szukać pomocy.

Agata: Gdy pracowałam nad rolą, moja wiedza o przemocy wzrosła i zaczęłam ją dostrzegać dokoła siebie, bliżej bądź dalej. To było niesamowite doświadczenie. Gdy człowiek skupi uwagę na problemie, on nagle staje się widoczny, wyraźny, namacalny. Domaga się uwagi, reakcji.

To prawda. Małgorzata, bohaterka *Domu dobrego*, jest wykształcona, oczytana, studiowała w Londynie. Wyrwała się z dysfunkcyjnej rodziny, potrafiła zawalczyć o siebie... A jednak stała się ofiarą przemocy. Dlaczego?

eprasa.pl 790ababd14

KOBIETY ROKU Twój STYL 2025

Joanna Piotrowska i Agata Turkot

Joanna: Dlatego, że to, co dzieje się w relacji z oprawcą, odbiera sprawczość. Kobieta, która doświadcza przemocy: psychicznej, ekonomicznej, fizycznej, seksualnej, czuje się bezsilna, ma niskie poczucie wartości i przekonanie, że została z tym sama. Nikt jej nie uwierzy, bo on powiedział, że jest beznadziejna, głupia, nic niewarta i nie da sobie bez niego rady. Boi się, bo on groził, że zabierze dziecko, skrzywdzi ukochane zwierzę. Tkwiąc w tej relacji, nie widzimy wyjścia, bo nikt nas tego nie nauczył. Znowu wraca wątek edukacji. Gdy w przedszkolu chłopczyk ciągnie dziewczynkę za włosy, mówimy, że to są „końskie zaloty". Albo „kto się lubi, ten się czubi". A to przemoc, naruszenie naszych granic. Mózg ma właściwość, która czasem bywa przeszkodą. „Zapominamy" o złych rzeczach, chcemy pamiętać o dobrych. Ten, kto krzywdzi, sprawdza, na ile może sobie pozwolić, i przesuwa granice, a my tego nie dostrzegamy.

Efekt „gotowanej żaby". To metafora psychologiczna opisująca jak stopniowo przyzwyczajamy się do pogarszającej się sytuacji. Ignorujemy narastające zagrożenie, ponieważ zmiany są powolne, co prowadzi do utraty czujności i ostatecznego „ugotowania".

Joanna: Każdej kobiecie opowiadamy o kole przemocy. To trójfazowy schemat zachowań sprawcy, obejmujący narastanie napięcia, gorącą przemoc oraz fazę miodowego miesiąca. Mechanizm, który prowadzi do uzależnienia ofiary od sprawcy. Gorąca przemoc to moment wybuchu, bolesny i niebezpieczny, wtedy kobiety często decydują, że muszą coś z tym zrobić. Dzwonią na policję, do nas i innych organizacji, szukają pomocy. Mężczyzna przeprasza, obiecuje poprawę, prosi o wybaczenie. Mówi, że kocha i wszystko będzie dobrze. Obsypuje prezentami i dobrocią. Miodowy miesiąc może trwać krócej, dłużej. Chodzi o to, że wracamy do sytuacji sprzed złego. I gdy kobieta mówi: „Wybaczam ci, wycofuję sprawę, rezygnuję z pomocy", mija jakiś czas i mężczyzna ponownie zaczyna sprawdzać, na ile może sobie pozwolić. To silny mechanizm, który czasem prowadzi do śmierci ofiary. Kobiety, które raz zgłosiły się po pomoc, a potem wycofały, czują wstyd. Obwiniają się. Myślą: „Nie skorzystałam z szansy, teraz mi powiedzą, że jestem głupa, nieodpowiedzialna, niepoważna. Wszystko wymyśliłam".

Podkreślmy, że nigdy czegoś takiego nie usłyszą!

Agata: **GDY NA PLANIE BYŁO CIĘŻKO, MYŚLAŁAM, ŻE ROBIĘ TO DLA TYCH KOBIET. OD NICH BRAŁAM SIŁĘ.**

Joanna: Bez względu na to, ile razy zdecydują się przejść to spektrum przemocy, zawsze mogą do nas zadzwonić. Nie będziemy ich oceniać. Zrobimy, co w naszej mocy, żeby pomóc.

Do jakich mroków musiała się pani dokopać w sobie, jaką ranę rozdrapać, by tak brawurowo zagrać Gośkę?

Agata: To była świetnie napisana rola, znakomity scenariusz. Wojtek Smarzowski był dla mnie kompendium wiedzy wszelakiej. Miałam też obok Tomka Schuchardta, który koncertowo mi partnerował i wspierał. Wspaniałą Anię Skorupę, coacha aktorskiego, która mi pomagała. To było kluczowe, bo czując się bezpiecznie w tych niekomfortowych warunkach, po prostu zaryzykowałam. Każdy dzień zdjęciowy był ryzykiem i schodzeniem w głąb siebie. Nigdy jednak nie utożsamiam się z rolą w stu procentach, nie poświęcam prywatnego życia, by coś stworzyć, wykreować. Współczuję Gośce, empatyzuję z nią i pozwalam jej w sobie żyć, ale pamiętam, że to nie ja, to nie moje doświadczenie. Ja jestem Agatą, która wykonuje pracę, służy. Inaczej pogrążyłabym się w szaleństwie.

Mądra rada usłyszana na planie?

Agata: To nie było jedno słowo czy złota myśl. Raczej trwające cały czas wsparcie. Obecność osób, które nade mną czuwały. Przechodzenie razem przez różne ekstremalne doświadczenia. Dla mnie to okazało się bezcenne.

W *Domu dobrym*, ale i w życiu, bliscy widzą, że ktoś dopuszcza się przemocy, a jednak nie reagują. Dlaczego my, matki, siostry, przyjaciółki, koleżanki z pracy, odwracamy wzrok?

Joanna: Bo nie dowierzamy. Nie chcemy zobaczyć. W głowie nam się nie mieści. Wolimy myśleć, że złe rzeczy przydarzają się tylko ludziom złym. Dobrym – nie. To mechanizm psychologiczny, trudno go obejść, jeśli się go nie zna. Cały czas tli się myśl: „A może ona jednak coś zrobiła? Coś mu powiedziała? Jakoś sprowokowała?". Z łatwością stawiamy się w roli sądu i wydajemy wyrok. Albo się wycofujemy: „Nie wiem, co tam się dzieje, więc nie będę się wtrącać. Nie będę się angażować. Po co? Tylko kłopoty z tego będą...".

Agata: Nie reagujemy, bo się boimy, że przemoc nas wciągnie. Sami oberwiemy. Wstyd jest dziwną, mocną emocją, która towarzyszy przemocy. Wstydzimy się zareagować, bo nie wiemy jak. Nikt nas nie nauczył. Wraca brak edukacji, o którym mówi Joanna. Gdyby już w przedszkolu, w ramach zabawy, nauczycielki tłumaczyły chłopcom i dziewczynkom, że są granice,

eprasa.pl 790ababd14

[comfort zone]
conscious skin science

BODY STRATEGIST

PROFESJONALNE REZULTATY NA KTÓRE ZASŁUGUJESZ

Zaawansowane rozwiązanie modelowania sylwetki,
łączące siły NATURY i TECHNOLOGII.

Certified B Corporation

VEGAN

Wyłączny Dystrybutor **Nova Group** | ul. Puławska 538 | 02-884 Warszawa | tel. +48 22 646 33 00 | **www.novabeauty.pl**

Zamów online:

eprasa.pl 790ababd14

Joanna Piotrowska i Agata Turkot

których nie wolno przekraczać, uczyły uważności, to w dorosłym życiu ich reakcja na krzywdę drugiego człowieka byłaby naturalna. Jednak wciąż tkwimy zapętleni między strachem, wstydem i brakiem wiedzy, które nas hamują. A nie ma nic gorszego niż obojętność.

Ten, kto krzywdzi, może mieć twarz znanego prawnika, senatora, lokalnego polityka, nauczyciela akademickiego, policjanta, lekarza...

Joanna: Gdy ktoś cieszy się prestiżem, szacunkiem, ma wysoki status społeczny, trudno nam uwierzyć, że stosuje przemoc. Przemocowcy są cyniczni i sprytni. Perfekcyjnie budują swój wizerunek fajnego, dobrego człowieka. Często słyszymy: „On? Przecież to taki pomocny, czuły ojciec, mąż, sąsiad. Żonie kwiaty kupuje, dzieci wozi do szkoły. Zawsze szarmancki, płaszcz podaje, drzwi otwiera". Kobiety często są przekonane, że doświadczają przemocy, bo są tak głupie i beznadziejne, jak im wmówiono. Przemocowiec intensywnie pracuje nad tym, by odciąć ofiarę od osób, od których mogłaby otrzymać wsparcie. To przemyślana taktyka. On nie mówi: „Nie możesz się spotykać. Zabraniam ci". Tylko: „Dlaczego jedziesz do matki? Ona mnie nie lubi, ja tam nie mogę pojechać. Znowu spotykasz się z przyjaciółkami? One gadają o głupotach. Zostań ze mną. Ja cię kocham. Co? Nie kochasz mnie? Nie chcesz ze mną być?". Nieustanny szantaż emocjonalny.

Joanna: TKWIĄC W RELACJI Z OPRAWCĄ, KOBIETY NIE WIEDZĄ, CO ROBIĆ, BO NIKT NAS TEGO NIE NAUCZYŁ.

Coś się zmieniło przez te 20 lat?

Joanna: Sporo, ale to nie jest zmiana, która byłaby zadowalająca, bo państwo robi mało w kwestii edukacji. Czuję się, jakbym żyła w XX, a nie w XXI wieku. Od kilku lat odbudowujemy relacje z policją i znów dobrze nam się współpracuje. Policjanci chcą się szkolić, pomagać. Natomiast wymiar sprawiedliwości to beton. Prokuratorzy i sędziowie podejmują decyzje, które mogą kosztować życie, a nie chcą poszerzać swojej wiedzy. Mają głowy przepełnione mitami i stereotypami: „Coś musiała zrobić, garów nie umyła, nie ugotowała obiadu na czas, więc puściły mu nerwy". Dla nich współpraca z organizacją pozarządową byłaby ujmą na honorze. Państwo dało im władzę, a my będziemy ich pouczać, edukować? Generalizuję, ale za każdym razem, gdy zapada wyrok korzystny dla pokrzywdzonej, której pomagamy, wybucha radość. Na sali sądowej często widzimy obrazek: oprawca elegancko ubrany, spokojny, elokwentny. Po drugiej stronie ona, ofiara. Kłębek nerwów, emocji. Kobieta z traumą. Proste pytanie: kto robi lepsze wrażenie przed sądem? „Wariatka", „niezrównoważona" czy ten porządny obywatel? Jeżeli sędzia nie zna technik manipulacji, stanie po stronie przemocowca. Wyda wyrok w zawieszeniu, oprawca wróci do domu i będzie się mścił.

Przypomnę, że WHO uznało przemoc ze względu na płeć pandemią XXI wieku. Czy nauczyła się pani czegoś od Gośki? Coś zrozumiała?

Agata: Razem z nią ruszyłam w podróż po najczarniejszych, ale też tych jasnych zakamarkach duszy ludzkiej. Mogłam przejść przez mroczne doświadczenia, chowając się za Gośką i nie płacąc realnych kosztów. W laboratoryjnych warunkach dotknąć trudnych tematów, bezkarnie je przetestować. Poczuć, kiedy moje ciało zaczyna się buntować, blokować. Jakich sytuacji nie umiałabym przejść. Która moja reakcja prywatna byłaby podobna do reakcji bohaterki? I co mogę z tym zrobić. Dla mnie jasność Gośki okazała się kluczowa. Wersja, gdzie udaje jej się zawalczyć o siebie, była tą, której się trzymałam. Wsparcie, jakie Gośka dostała od innych kobiet, od swojego stada, które wyciągnęło ją z mroku przemocy i uratowało życie, było dla mnie wspaniałą lekcją. Człowiek może nas wrzucić do szamba, ale też dzięki drugiemu człowiekowi możemy z niego wyjść. Ten film i tę rolę uważam za jedno z najpiękniejszych życiowych doświadczeń.

Joanno, gdyby złota rybka powiedziała, że możesz poprosić o jedną rzecz, co by to było?

Joanna: Jedną rzecz!? Niełatwe pytanie mi zadałaś. Rebecca Solnit pisze w *Nadziei w mroku*, że w sprawach trudnych należy cieszyć się z małych zmian. Tego się trzymam. Naiwna nie jestem. Ludzie bywają źli... Więc daj mi, proszę, rybko, tyle pieniędzy na Feminotekę, by żadna osoba zatrudniona u nas nie musiała martwić się o finanse i żebyśmy mogły pomóc każdej kobiecie, która do nas przyjdzie. ■

Fundacja Feminoteka prowadzi bezpłatny ogólnopolski telefon zaufania dla kobiet doświadczających przemocy: 888 88 33 88 (czynny w dni powszednie w godzinach 11:00–19:00). Wpłat wspierających działanie fundacji można dokonywać na konto: ING BSK S.A. 68 1050 1038 1000 0022 9768 3522, KRS 000024288

eprasa.pl 790ababd14

Powrót **do lat 90.**

Kolekcja 90's Revival Edit od Answear.LAB nie jest podszyta nostalgią. To świadoma reinterpretacja stylu, który definiuje współczesną garderobę: prostą, zmysłową i osobistą.

Gładkie powierzchnie, precyzyjne cięcia, monochromatyczne total looki. Sylwetki są wydłużone i dopasowane, często „second skin" – balansujące między dyscypliną a zmysłowością. Minimalizm 90's wraca w swojej najbardziej wyrafinowanej odsłonie. Topy i sukienki z kolekcji 90's Revival Edit pracują z ciałem – reagują na każdy krok, podkreślając naturalną dynamikę sylwetki. Marynarki wyróżnia miękka konstrukcja, a spodnie – płynna linia. Neutralna paleta – czerń, biel, beż, szarość – i czyste linie stanowią fundament kolekcji. Inne jej znaki szczególne to slip dresses i topy na cienkich ramiączkach, bodycon dresses, kwadratowe dekolty, halter neck, baskinki i podkreślone talie. Uwagę zwracają też dodatki. Szpilki i klapki na obcasie z wyrazistym detalem: otwarty nosek, odkryta pięta, lakierowana skóra lub satynowe wykończenie z biżuteryjnym akcentem. Elementy z lat 90. funkcjonują w nowym kontekście. Bardziej świadomym. Odważniejszym. Jak na rok 2026 przystało. Kolekcja jest dostępna w **answear.com** i w Answear Concept Store.

eprasa.pl 790ababd14

Jesteś idolem, wielbi cię tłum

rozmawiała: JOANNA NOJSZEWSKA
zdjęcia: SZYMON SZCZEŚNIAK/VISUAL CRAFTERS

Jego pierwsi fani dziś na koncerty przychodzą z wnukami. Śpiewa w Lady Pank już 44 lata. Na scenie dziki i ostry, poza nią zaskakująco poukładany. Łatwo się wzrusza, choć nie jest sentymentalny. Lubi zakpić z własnych wad. Janusz Panasewicz, rockman z kindersztubą.

Stylizacja: MARIA SZAJ, charakteryzacja: AGNIESZKA JAŃCZYK, produkcja: MARTA SECH
Sygnety na prawej dłoni Apart, na lewej – własność artysty. Fot. East News

eprasa.pl 790ababd14

Janusz w dowodzie ma... Jan. Rocznik '56, dorastał w Olecku. Na wielką scenę trafił ze służby wojskowej, gdzie śpiewał w zespole Desant. Na stronie obok – początki Lady Pank

Pamiętasz, co robiłaś na początku lat 80.? Znaczna część Czytelniczek TS była już wtedy na świecie. I pewnie dla niejednej z nas te czasy kojarzą się z Lady Pank. A może nawet miałaś ich zdjęcie przyklejone nad biurkiem? Gigantycznej popularności grupy, zwłaszcza w pierwszej dekadzie istnienia, nie da się porównać z niczym, czego doświadczamy dziś. Potrafili dać 300 koncertów w roku. Tak, trochę szaleli, bywali niegrzeczni. Ale przetrwali, chociaż skład się zmieniał. Do dziś wielu ludzi z różnych pokoleń potrafi odśpiewać co najmniej tuzin ich przebojów – od pierwszego *Mniej niż zero* przez *Zawsze tam, gdzie ty* (wizytówka zespołu z lat 90.) po *Stację Warszawa* już z XXI wieku. W tym roku Lady Pank świętuje 45-lecie (Panasewicz dołączył w drugim roku działalności zespołu założonego przez Borysewicza i kolegów). Będzie wiele koncertów w Polsce, Wielkiej Brytanii, Stanach. Spontaniczne nawiązanie do tej trasy następuje jeszcze przed rozpoczęciem naszej rozmowy. Z Januszem Panasewiczem spotykam się w redakcji. Mamy tu sale o nazwach miast. Zapraszam go do „Londynu", „O, to profetycznie, wkrótce tam jedziemy" – mówi. Dobra nasza, myślę: bohater wywiadu wrażliwy na słowo i żart sytuacyjny. O tym też pogadamy. A tymczasem pora zrealizować plan pierwszej części rozmowy.

CZĘSTO SŁYSZĘ: NA SCENIE JESTEŚ JAKIŚ OBCY, A POZA KONCERTEM – ZWYCZAJNY, BLISKI. TO NORMALNE: SCENA MA SWOJE PRAWA.

Sygnety – własność artysty, okulary Marc Jacobs

eprasa.pl 790ababd14

Twój STYL: Sprawdziłam, jakie kobiety miały wpływ na pana drogę zawodową. I stawiam tezę, że wszystko zaczęło się od mamy Jadwigi, chórzystki.

Janusz Panasewicz: U niej śpiew był czymś naturalnym, codziennym. Także podczas domowej krzątaniny, przy robieniu obiadu itp. Słyszało się w jej głosie odwagę, pewność. A jednocześnie nie czuło się napinki czy myślenia, żeby zająć się tym zawodowo. Jako starsza pani śpiewała w chórach kościelnych, a wcześniej w różnych grupach, zakładowych albo ze znajomymi. W sobotę, niedzielę na spotkaniach towarzyskich w naszym domu w Olecku to była norma. Tata pracował na poczcie, był zastępcą naczelnika, ale po pracy często muzykował z kolegami. Samouk. Grał na skrzypcach, fortepianie, akordeonie, perkusji. Jego mama też dobrze śpiewała. Pamiętam kolędy w jej wykonaniu – słyszało się, że umie. Już jako dorosły facet zdałem sobie sprawę, że znam na pamięć wiele piosenek Mieczysława Fogga. Zacząłem się zastanawiać: skąd? Olśniło mnie: rodzice śpiewali je, kiedy byłem mały. Nie byłem zapewne tym gatunkiem zachwycony, ale krążąc po domu „kodowałem" go w głowie.

Odziedziczył pan coś po mamie oprócz łatwości śpiewania?

Pozytywne nastawienie do świata. Miała w sobie dużo uśmiechu. Kiedy przyjeżdżałem do niej, nawet gdy była już po dziewięćdziesiątce, zawsze czułem dobre emocje z jej strony. Nie skarżyła się specjalnie na nic. I rodzice, i dziadkowie byli ludźmi pogodnymi. Wszyscy pochodzili z Wileńszczyzny, stamtąd trafili do Olecka.

W wywiadach chętnie pan mówi o mazurskim pochodzeniu. Że m.in. dlatego pan nie choruje. Bycie z Olecka jest ważne?

Zdecydowanie. Czasem myślę: skąd ciągle mam ochotę, by robić coś nowego? I dochodzę do wniosku, że ten napęd jest stamtąd. Że ukształtował nas srogi klimat. I te zimy, kiedy trzeba było sobie znaleźć zajęcie. Mnie energia rozsadzała, wszystko mnie interesowało i wciąż byłem nienasycony. Od strony jeziora wylewała woda – gdy tylko zamarzała, robiliśmy lodowisko do hokeja. Szuflami odgarnialiśmy śnieg, tak żeby powstał placyk 5 na 10 metrów. I jazda! A jak lody topniały, zaczynało się pływanie, żaglówki. Byłem nadzwyczaj sprawny fizycznie, grałem w koszykówkę, skakałem wzwyż, do wszystkiego się garnąłem. Dziś żartuję, że dzięki młodzieńczej aktywności nic mnie nie boli – mimo skończonej siedemdziesiątki. Ale nie tylko sportem żyłem. W klubie PSS Społem działał Teatr Meluzyna. Prowadzący go Stanisław Miedziewski zaprosił kolegę ze studiów. To był... Krystian Lupa. Z siwoczarnymi włosami, w efektownych spodniach z lnu zrobił na mnie wrażenie. Podglądałem ich próby.

À propos tych czasów. Wynotowałam kolejną ważną kobietę w pana życiu. Nauczycielkę, która pierwsza powiedziała do pana „Januszku". A przecież w dowodzie ma pan Jan.

Ach, pani Urszula Bućwińska. Była naszą wychowawczynią i matematyczką. A ja nie lubiłem tego przedmiotu. Ona widziała, że nie będzie ze mnie matematyk, ale może być... fajny facet. Dostrzegła energię, doceniła to, że muzykuję. Czułem, że zależało jej na mnie, na innych ludziach z klasy. Nie potrafiła być groźna, za to zawsze miała czas na rozmowę. Fajny człowiek. Nie widzieliśmy się całe dekady. Aż tu w pandemii zmarł jej mąż. Zadzwoniłem. Nawet nie bardzo wiedziałem, co powiedzieć, chciałem po prostu podtrzymać ją na duchu. Zaraz potem zmarła moja mama. Pani Ula, mimo że przybita własnym cierpieniem, przyszła do kościoła, przytuliła, powiedziała: trzymaj się.

Piękna klamra

Opowiem pani coś jeszcze à propos imienia Janusz. To wiadomość na Messengerze, którą do dziś trzymam w telefonie. Od Janusza Majewskiego. Fenomenalny reżyser i świetny człowiek. Nigdy się nie spotkaliśmy, ale byliśmy znajomymi na Facebooku. Napisałem do niego po tym, jak obejrzałem serial *Siedlisko*. Doskonale wiem, gdzie go kręcono, zaledwie 18 km od Olecka. Bywałem w okolicy u pana Jerzego Hoffmana. Napisałem, że dziękuję za ten serial, bo opowiada o mnie. Znam tę śpiewną mowę, te pagórki. Odpowiedział. To jeden z najpiękniejszych listów, jakie otrzymałem. Długi, szlachetnym językiem. O tym m.in., skąd pomysł na zamieszkanie na Mazurach. Że pan Janusz, pochodzący z tych wzgórz podlwowskich, nie mógł sobie znaleźć miejsca ani w Krakowie, ani na płaskim Mazowszu, skąd była jego żona, Zofia Nasierowska. I że wreszcie odszukał szczęście nad jeziorami. Ale kiedy żona zmarła, stwierdził, że sam nie jest w stanie przeżywać tych widoków, poranków i zachodów słońca, które mieli ze sobą wspólnie. Wrócił do Warszawy. Nie spodziewałem się, że z facetem, którego nie poznałem osobiście, można wymienić tak piękne słowa i mówić o tak ważnych rzeczach. Kiedy odszedł, było mi źle. Bo to był prawdziwy dżentelmen. Ale do czego zmierzam? Otóż list od niego zaczynał się od mniej więcej od takich słów: „Szanowny Panie Januszu, chociaż pan – jak wiem – ma na imię Jan. Ja niestety jestem prawdziwy Janusz i nie jest mi z tym przyjemnie, żyjąc w czasach, kiedy z januszostwa wszyscy się śmieją".

Cudne! Wracając do wątku kobiecego, przeskoczę w czasy, kiedy już dołączył pan do Lady Pank z rekomendacji Andrzeja Mogielnickiego, który usłyszał pana w wojskowym klubie Desant. Właśnie zaczynacie być sławni. Na plakatach macie drapieżny „look". Jego autorką jest kobieta. Słynna wówczas artystka, bodaj czy nie pierwsza w Polsce stylistka gwiazd.

Aleksandra Laska-Wołek, była żona Jana Wołka. Czy stworzyła nasz wizerunek? Można tak powiedzieć. Myśmy byli muzykami, interesowało nas, aby grać fajne piosenki. Ale image? Kto o tym myślał? Show-biznes na początku lat 80. był w powijakach. Jednak Andrzej Mogielnicki trochę się już orientował w realiach rynku, bo pracował z Izabelą Trojanowską. I to dzięki niemu zajęła się nami pani Aleksandra. Pojechaliśmy do jej domu pod Warszawą. Pamiętam

eprasa.pl 790ababd14

wszystko świetnie, bo to była nasza pierwsza sesja zdjęciowa. Pani Ola wpadła na pomysł, żeby wyostrzyć nam rysy – głównie przez makijaż oczu i policzków. Tak, żeby było bardziej dziko. A ubrania? W sklepach nie mieliśmy wtedy spektakularnych strojów dla facetów. Na sesji dała mi białą luźną koszulę z dekoltem. Ale przyjrzawszy się stwierdziła, że muszę mieć coś na szyi. Spojrzała na psa i mówi do mnie: poczekaj. Po czym... zabrała mu obrożę z kolcami i włożyła mnie. Pamiętam, że podczas zdjęć sztywna skórzana smycz zwisała mi na plecach. A pani Aleksandra chwaliła: ależ ostro, punkowo!

Dyskutowaliście czy zgadzaliście się na wszystko?

Wychodziliśmy z założenia, że my się znamy na muzyce, a ona na wizerunku. I jeśli mówi, że tak ma być, okazujemy zaufanie. Poza tym nie baliśmy się eksperymentów, bo mieliśmy w sobie bezczelność, którą się ma tylko w tym wieku. Z mocnymi makijażami przez pewien czas jeździliśmy na koncerty. Była zatrudniona dziewczyna, która je robiła. Ale kiedy wszystko nabrało rozmachu i graliśmy więcej piosenek – i z pierwszej płyty, i z drugiej – to na scenie „płynęliśmy", czarne smugi szły z oczu. Stwierdziliśmy: dość. Do klipu czy do programu w telewizji – okej. Ale na koncerty nie. À propos wizerunku mam jeszcze jedno wspomnienie. Kiedy pierwszy raz wystąpiłem z zespołem Lady Pank, a było to w warszawskim Klubie Park, sam ubrałem się na scenę. Spodnie w krateczkę, trampki i prochowiec, który kupiłem na wyprzedaży. Zawiązałem go mocno w pasie. Do tego mocny makijaż oczu i... po koncercie w „Życiu Warszawy" napisano: „Janusz Panasewicz jako męska Kora". A ja po prostu nie miałem co na siebie włożyć.

W NAS CIĄGLE JEST DZIKOŚĆ. POJAWIA SIĘ RAZEM Z PIERWSZYMI AKORDAMI NA KONCERCIE

Lubił pan Korę?

Genialna. Rozwalała system. Wychodziła na scenę i wszyscy patrzyli tylko na nią. Ale zawsze lubiłem też Małgosię Ostrowską. Mniej więcej w podobnym czasie startowaliśmy. Gosia była „jakaś", zwracała uwagę. Niewielki człowiek, a z tak ogromną emocją, wrażliwością, siłą. Lubiłem też Martynę Jakubowicz za spokój i ciepłą bluesową poetykę. Wychodziła do mikrofonu i na wielkim luzie opowiadała o ważnych rzeczach – miłości, rozstaniu. A, jeszcze była jedna dziewczyna! Elżbieta Mielczarek. Nie wiem, co się z nią dzieje, ale to był mój kompletny top. Śpiewała niskim głosem (*Janusz Panasewicz zaczyna nucić jej utwór „Poczekalnia PKP"*. Elżbieta Mielczarek była w latach 80. nazywana w Polsce pierwszą damą bluesa – red.). Jej interpretacja, barwa głosu – coś niesamowitego. Kompletnie niesłowiańska, nieeuropejska. Z zagranicznych wokalistek uwielbiałem Marie Laforêt – mój przyjaciel Francuz, z którym znamy się od dziecka, przyjeżdżał latem na Mazury i przywoził płyty. Dziś? Wiele artystek brzmi jak sanah. Śpiewają podobnym głosem o podobnych sprawach. Nie mają dla mnie aż takiego magnetyzmu, że chciałbym do końca wysłuchać ich przekazu. Ale dopuszczam też myśl, że to ja nie umiem znaleźć czegoś dla siebie i że dziś obowiązuje inna estetyka.

Na liście kobiecych wątków w pana historii mam piosenki. Oczywiście *Mała Lady Pank*, od której wzięła się nazwa zespołu – choć podajecie, że rozważano też „Żużel", chyba dość kłopotliwy w kontekście występów za granicą. Ale: kilka tekstów, które zdecydowały o sławie zespołu, ma dziewczyny za bohaterki: *Tańcz głupia, tańcz* czy *Kryzysowa narzeczona*.

Autor tekstu *Tańcz*... Andrzej Mogielnicki opowiadał mi, że był rzeczywiście w tym gdyńskim klubie Maxim i widział takie dziewczyny. Co ciekawe, piosenka okazała się dla mnie przełomowa. Była jedną z pierwszych, które nagrywałem, jeszcze będąc w wojsku. Działo się to w Teatrze Stu w Krakowie. Najpierw zaśpiewałem *Minus 10 w Rio* – refreny są tam wysoko, ale poszło bez problemu. Zaczęliśmy nagrywać *Tańcz...* i... ciągle źle. Podchodziłem raz, drugi, trzeci. Chyba za bardzo się napinałem, za bardzo mi zależało. Janek Borysewicz nawet wyszedł ze studia, mówiąc: „nic z tego nie będzie". W końcu zamknęliśmy się z Andrzejem na osobności w pokoju Hotelu Cracovia. I on mówi: „Posłuchaj jeszcze raz. O czym to jest, jak ty na tę dziewczynę patrzysz, czy ją lubisz, czy przeciwnie, czy jest dla ciebie kimś ważnym, czy takim ot, sobie". Odpowiedziałem, że patrzę cynicznie, z nutą pogardy, że marnuje sobie życie. I Mogiel doradził: „Pomyśl o tym, jak założysz słuchawki w studiu. I zobaczysz, że barwa głosu, której szukamy, sama pojawi się na mikrofonie. Struny głosowe opowiedzą to, o czym myślisz". Potem oczywiście były różne piosenki, czasem dużo trudniejsze, ale to właśnie *Tańcz głupia, tańcz* nauczyła mnie analitycznego podejścia do utworu. Tego, że zanim wejdę do studia, powinienem przemyśleć zdanie po zdaniu, o czym to jest. I wtedy pojawi się szczera, prawdziwa barwa i ludzie mi uwierzą. Wcześniej nikt mnie tego nie uczył, byłem naturszczykiem.

***Kryzysowa narzeczona* – w książce *Przeboje PRL. To śpiewała cała Polska* przeczytałam, że Andrzej Mogielnicki wymyślił tekst, wracając z Klubu Park z dziewczyną na piechotę**

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Zespół Lady Pank został założony w roku 1981 we Wrocławiu przez gitarzystę Jana Borysewicza i autora tekstów Andrzeja Mogielnickiego. Jubileusz świętują z rozmachem: kilkadziesiąt koncertów w Polsce i za granicą.

do domu, na Nowolipki. W głowie miał muzykę, którą wcześniej zaproponował Jan Borysewicz.

Dla mnie ta „kryzysowa narzeczona" jest synonimem rozpadu związków, o których się myślało, że będą na całe życie. A nagle pstryk – jakaś sytuacja polityczna albo ekonomiczna powoduje, że znika coś, co miało trwać. Lata 80. to były czasy, że dużo ludzi wyjeżdżało z Polski. Do Anglii, Niemiec, Włoch, Ameryki, Australii. Dziewczyny też wyjeżdżały i nas zostawiały... Warto przeczytać książkę Andrzeja Mogielnickiego pod tytułem *Kryzysowa narzeczona*, która wprawdzie kompletnie nie dotyczy ani Lady Pank, ani tej piosenki, ale opowiada o czasach jego dojrzewania w latach 70. i osobach, które istniały naprawdę.

Dla wielu to już prehistoria. Czy z latami wasze dawne piosenki nabierają w pana głowie nowych znaczeń?

Łapię się na tym. Po pierwsze, pewnych rzeczy nie da się wykrzykiwać z taką samą siłą jak w wieku 25 lat. Po drugie, coś kiedyś wydawało mi się najważniejsze na świecie, a dziś myślę sobie: czy to faktycznie takie istotne? Chyba każdy artysta tak ma. Patrzę na Alicję Majewską – dawniej jej śpiewanie było ostre, teraz w tych samych piosenkach widzę u niej refleksję. I ja to akurat lubię. Ważne, by nie popaść w rutynę, nie powtarzać prostych zagrywek, grepsów. Żeby żyć daną piosenką, trzeba ją przez siebie „przepuścić" – dokładnie w tym momencie, w którym jesteś dziś. I jeśli to jest szczere, ona dalej będzie prawdziwa i wartościowa. Kiedyś inaczej śpiewałem *Zawsze tam, gdzie ty*, teraz sobie trochę tam parlanduję. Albo *Du du:* „Du du dużo dużo nas i więcej będzie wnet", drugą zwrotkę zaczynam teraz z przeciąganiem, obsunięciem – jak u Boba Dylana. I dobrze się w tym czuję (*Janusz Panasewicz przez całą rozmowę ma błysk w oku, ale teraz ten błysk wyraźnie się wzmógł*). To dla mnie ważne, by ciągle się świetnie bawić w piosence, którą zaśpiewałem tysiąc razy. Często też łapie mnie wzruszenie.

Jakoś mi to nie pasuje do pana wizerunku.

Trasa jubileuszowa zaczęła się w marcu koncertem na Torwarze. Po nim Maciej, nasz menedżer, zapytał: „W *Sztuce latania* zacząłeś tak, jakbyś załkał. To było świadome?". Otóż nie. Miałem déjà vu. Przypomniał mi się Torwar z czasów, gdy zaczynałem. I teraz znowu tu się znalazłem. Owszem, jedna rzecz się zmieniła, dziś jest lepsza akustyka. Chociaż wciąż nie genialna. Kiedyś to był dramat, nikt tam nie chciał grać. Patrzyłem teraz na ludzi, na ich wzruszenie. I poczułem coś w rodzaju tęsknoty za dawnymi czasami. A jednocześnie radość, że ciągle gramy. Z tej emocji głos... się nawet nie tyle załamał, co zawibrował. I to nie było techniczne, tylko emocjonalne.

Czy istnienie Lady Pank wisiało kiedyś na włosku?

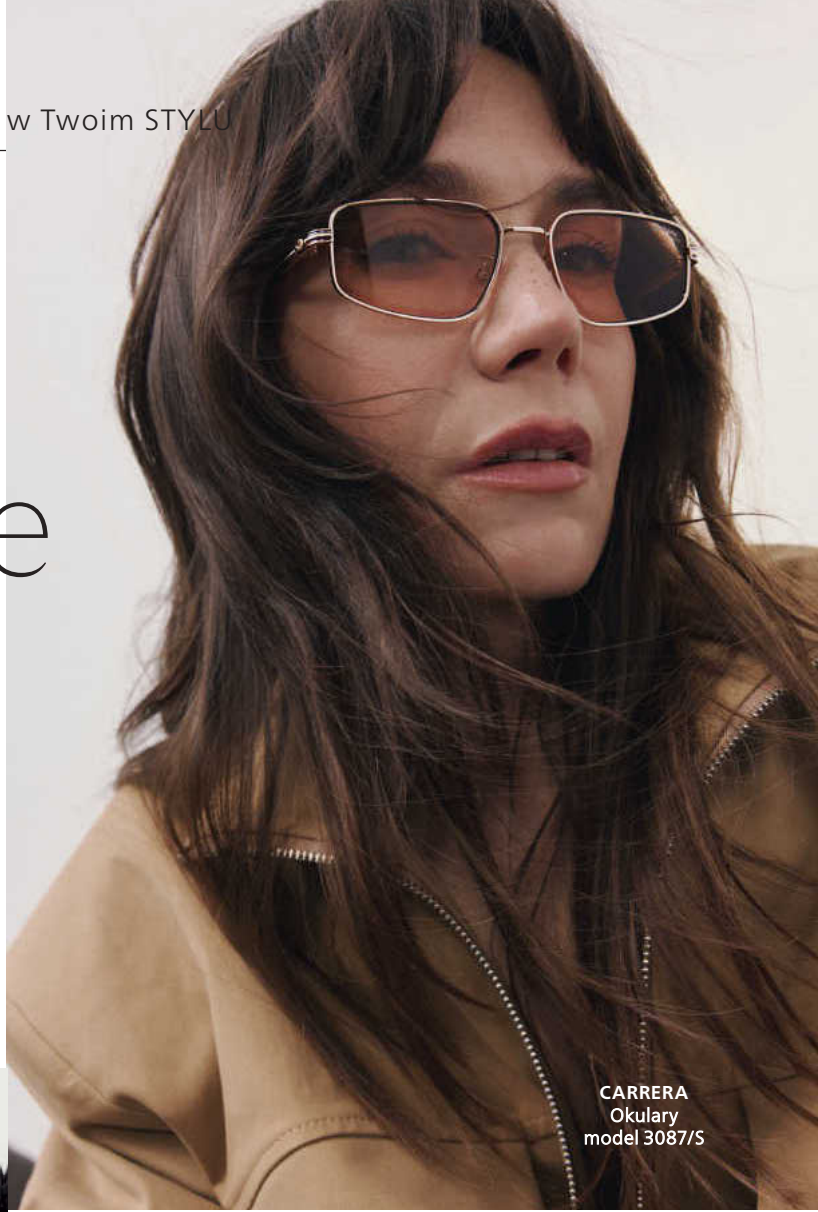
Między mną a Jankiem nie było kryzysów. Ale jeśli chodzi o cały zespół, raz się zdarzyło. Kiedy pojechaliśmy do Stanów pod koniec lat 80., basista i perkusista postanowili tam zostać. Janek Borysewicz, który jest szefem muzycznym, nie mówił o tym, że rozwiązuje zespół. Ale zaczął realizować projekty solowe. Po pewnym czasie jednak znalazł nowych muzyków

Fot. Jerzy Płoński/Forum, Wojciech Surdziel/Agencja Wyborcza.pl

eprasa.pl 790ababd14

Nowe spojrzenie

Wiosenno-letnia kolekcja okularów marki Carrera to wyraziste, nowoczesne modele. Estetyka? Od klasyki przez modne nawiązania do vintage po futurystyczne opływowe formy.



CARRERA
Okulary
model 3087/S

CARRERA
Okulary
model 3083/S

Carrera od zawsze kojarzy mi się z bezkompromisowością i sportową elegancją, która nie boi się wyjść poza schemat. Jest mi bliska, bo w modzie szukam autentyczności – mówi aktorka Olga Bołądź, ambasadorka marki. Sezon wiosna–lato 2026 to nawiązanie do ikonicznych modeli, które kojarzą się z DNA Carrera. Powstała w 1956 roku marka od początku definiuje swój styl poprzez jakość, odwagę i wyznaczanie trendów. Kolekcje okularów przeciwsłonecznych Signature i Flag będą idealnym wyborem: dodadzą charakteru miejskim wyrafinowanym stylizacjom. **carreraworld.com**

CARRERA
Okulary
model 3099/S
820 zł

CARRERA
Okulary
model 3083/S
640 zł

CARRERA
Okulary
model VICTORY C 22/S
850 zł

CARRERA
Okulary
model C SPORT 16/S
780 zł

eprasa.pl 790ababd14

TYLE LAT MOGĘ ŚPIEWAĆ DLA LUDZI, A ONI SŁUCHAJĄ I SIĘ WZRUSZAJĄ. TO JEST SZCZĘŚCIE.

i znowu zaczęliśmy grać jako Lady Pank. Dzięki temu, że zawsze na koncerty przychodzili ludzie, było dobrze. Bo wiadomo – jak nie ma ludzi, zaczyna się szukanie winnych. Zabawne, bo od lat 90. jesteśmy w składzie z Kubą Jabłońskim i Krzyśkiem Kieliszkiewiczem, a my wciąż z Jankiem mówimy o nich „nasi młodzi muzycy". Kuba patrzy wtedy na nas znacząco: „Młodzi? Przecież ja już 30 lat walę tu w bębny!".

Gdyby opisać zespół pięcioma przymiotnikami?

Dzicy. Niby po tylu latach jesteśmy przewidywalni, ale ciągle jest w nas dzikość. Ona rodzi się w momencie, kiedy słyszysz pierwsze akordy, wchodzisz na scenę i coś cię zainspiruje: ludzie, światło, za każdym razem coś innego. Nie rozmawiamy o tym, ale ja to czuję.

Solidni?

Z wiekiem – tak. (*śmiech*)

Poszukujący?

Zawsze. Janek jako kompozytor wciąż przynosi nowe piosenki, ciągle o nich rozmawiamy. Co jeszcze ważne: przez lata doszliśmy do takiego poziomu muzykowania, że niestraszne nam są wyzwania. Czy gramy z orkiestrą, czy akustycznie, czy z odkręconymi gitarami (głośność na maksa – red.) i jest pełny wypas – to nie stanowi problemu. Wracamy też do piosenek, których nie graliśmy 30 lat. W tej trasie mamy *Rysunkową postać*. Kiedyś nie weszła na płytę *O dwóch takich, co ukradli księżyc*, dziś podoba nam się bardziej.

Narcystyczni?

Chyba nie. Oczywiście ludzie mogą to różnie postrzegać, ale mnie to chyba nie dotyczy. Za to słyszę coś innego, nawet od bliskich: „Wiesz, na tej scenie jesteś jakiś obcy. A jak z tobą rozmawiam poza koncertem, to bliski i zwyczajny". Ale to normalne. Scena ma swoje prawa, bo dochodzi światło, kreacja, atmosfera.

Lady Pank, 1983, sesja do debiutanckiej płyty. Janusz Panasewicz pierwszy z lewej

A we własnym gronie jesteście żartownisie czy smutasy?

Mamy dystans, potrafimy się z siebie wyśmiewać. Przez lata nauczyliśmy się wzajemnie naszych „instrukcji obsługi". Znamy swoje przywary. Żartujemy ze swojego coraz bardziej zaawansowanego wieku czy ze sfatygowanego wyglądu na śniadaniu po koncercie. Ze mną najczęściej jest tak, że palnę jakieś słowo i wszyscy leżą ze śmiechu. To są zabawne przejęzyczenia. Albo przychodzę i mówię: „Słyszeliście, co ten idiota w telewizji powiedział?" I cytuję, ale robię to tak po swojemu, że jest ubaw.

Pan chyba jest wrażliwy na słowo? Napisał pan ponad 50 tekstów piosenek.

Drażni mnie, kiedy ktoś źle akcentuje, skraca końcówki, rozmawia slangiem. Albo używa modnych słów, „bo wszyscy tak mówią". Ja mam odwrotnie – jak wszyscy, to ja unikam. Razem z moją partnerką zwracamy uwagę na to, jak się wysławiają nasi synowie – tegoroczni maturzyści. Przyznam z dumą: dobrze, zrozumiale, logicznie, dowcipnie. Cieszę się. Bo dla mnie mowa jest istotna. To nasze „dzień dobry", wizytówka, pokazuje, kim jesteśmy. Poznajesz człowieka, kiedy on zaczyna mówić. Dobry język nie musi być literacki – ważne, żeby był polski i zrozumiały. Oczywiście, dopytuję synów o młodzieżowe słowa roku. Każde pokolenie ma swoje słownictwo. Istotne, żeby ono nie było niechlujne, byle jakie. Bylejakość w żadnej dziedzinie nie jest dobra. A jeśli chodzi o pisanie piosenek? Staram się używać języka zwykłego, takiego, którym posługuję się na co dzień. Często zainspiruje mnie jakaś sytuacja, coś, co zobaczyłem na przykład z okna samochodu. To jest zawsze spontaniczne.

To jak pan spontanicznie zareaguje na to, że zostaliście nominowani w tym roku do Fryderyków?

A zostaliśmy? (*JP szczerze zdziwiony, rozmawiamy tuż po ogłoszeniu nominacji*)

Zepsuł mi pan koncepcję, bo chciałam zapytać, czy to robi jeszcze jakieś wrażenie na dojrzałym zespole. Czyli nie wie pan też, kto jest współnominowany w kategorii Album Roku Rock i Blues? To Błażej Król, WaluśKraksaKryzys, Luxtorpeda i Michał Wiraszko.

O, dobre towarzystwo! Znam ich. Wiem, co robią. Miło. Ale wie pani, ja jakoś nie miałem nigdy gęsiej skórki z powodu nagród. Nawet nie jestem w Akademii Fonograficznej. Zawsze dla mnie ważny był następny koncert, dokąd jedziemy, jakich ludzi spotkamy. Bo to oni nas utrzymują, płacą za bilety i płyty. Odbiorcy są istotą muzykowania. Nie nagrody.

Ma pan poczucie, że daje ludziom coś dobrego?

Często rozmawiam z fanami po koncertach. Wielu pamiętam od zawsze. Byli, kiedy zaczynałem, dziś przychodzą z dziećmi i wnukami. I wiem, że dla nich ta muzyka jest ważna. I to, że wciąż istniejemy. Oczywiście różnie bywa, ale to, że przez tyle lat mogę wychodzić do ludzi i śpiewać, a oni słuchają i się wzruszają – to jest szczęście. ■

Fot. Andrzej Karczewski/Forum

eprasa.pl 790ababd14

Wierz w siebie.

JAK MY W CIEBIE.

Co znaczy Erste?
Przede wszystkim Ty
– Twoje marzenia, ambicje
i codzienne wybory.

W Erste Bank Polska wierzymy, że w każdym drzemie unikalny potencjał, który pozwala spełniać się zarówno w życiu, jak i finansowo. Dostrzegamy, że niezależnie od sytuacji czy warunków każdy może iść naprzód dzięki działaniu, odwadze i konsekwencji. Nie trzeba idealnego startu, wystarczy determinacja, by stawiać kolejne kroki. Wspieramy wszystkich, którzy biorą sprawy w swoje ręce i chcą iść do przodu. My jesteśmy po to, by wspierać klientów na tej drodze. Dlatego pomagamy przejmować inicjatywę i działać z pewnością siebie – w życiu i biznesie. Tworzymy rozwiązania finansowe, które wspierają rozwój, samorealizację oraz odwagę w sięganiu po marzenia.

Wierzymy w Ciebie,
Twoje możliwości
i Twoje marzenia.

W Erste Bank Polska wspieramy pomyślność i rozwój naszych klientów. Należymy do czołówki polskich banków, co zapewnia stabilność i bezpieczeństwo działania. Nasza pozycja to fundament zaufania, które budujemy każdego dnia.

Erste Group, do której należymy, istnieje na rynku od ponad 200 lat. Jest wiodącą grupą bankową w Europie Środkowej, której zaufało blisko 23 miliony klientów w ośmiu krajach.

W Erste Bank Polska nieustannie doskonalimy ofertę, bo wiemy, że potrzeby naszych klientów dynamicznie się zmieniają. Stawiamy na nowoczesność, ale zawsze liczy się dla nas prawdziwa relacja, bo technologia nie zastąpi ciepła i indywidualnego podejścia!

Z optymizmem patrzymy w przyszłość, wyznaczając nowe standardy jakości i rozwijając ofertę z myślą o długoterminowych wartościach, które pozwalają naszym klientom realizować swoje cele. Wspieramy rozwój firm, marzenia o własnym biznesie i ekspansję na nowe rynki. Na dobry początek przygotowaliśmy dla klientów nowości, które już niedługo będą dostępne w naszej ofercie. Dla osób, które kochają podróże – pakiet **Waluty bez granic do konta Smart**, by świat stał się jeszcze bardziej dostępny! By dbać o swoje finanse i budować dobre nawyki, przygotowaliśmy **nowe konta oszczędnościowe**, których oprocentowanie będzie rosnąć wraz z aktywnością finansową klienta. Dodatkowo zaproponujemy **nowe funkcje w aplikacji mobilnej,** które ułatwią m.in. zarządzanie budżetem!

Wierzymy w Ciebie, Twoje możliwości i Twoje marzenia.
To Ty jesteś dla nas inspiracją – chcemy być Twoim partnerem na drodze do sukcesu, oferując wsparcie, które pomaga wznosić się coraz wyżej!

WIERZ W SIEBIE
Więcej informacji na **erste.pl**

ERSTE

Szczegóły oferty, informacje o opłatach, prowizjach i oprocentowaniu dostępne są na erste.pl, w placówkach banku i pod 1 9999 (opłata zgodna z taryfą danego operatora). Wyjaśnienia pojęć i definicji dotyczących usług reprezentatywnych znajdziesz na **erste.pl/PAD.** Konto Smart, konta oszczędnościowe to rachunki płatnicze. Aplikacja mobilna to usługa bankowości elektronicznej. Materiał ma charakter marketingowy i nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 kodeksu cywilnego.

ERSTE BANK POLSKA w Twoim STYLU

eprasa.pl 790ababd14

NOWOŚĆ

WONDER MATCH

MAKIJAŻ NIE Z TEJ ZIEMI

EVELINE
COSMETICS
MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE
KOREA INSPIRED
EVELINE
COSMETICS
WONDER MATCH
BB CREAM
HIGH PROTECTION
SPF 50
FULL COVERAGE + SECOND SKIN FIT
AI FILTER + FUTURE CARE
PDRN [SODIUM DNA]
NIACINAMIDE + CERAMIDES
CICA + COLLAGEN + HA
01 IVORY
EVELINE
COSMETICS
WONDER MATCH
REAL COVER + SECOND SKIN FIT
NIACINAMIDE + HA
16H AI FILTER
CUSHION FOUNDATION
EVELINE
COSMETICS
WONDER MATCH
LUMINOUS FINISHING POWDER
16H AI FILTER
SECOND SKIN + BLURRING EFFECT
KRYCIE I TRWAŁOŚĆ DO 16H
POTWIERDZONE BADANIAMI**
PIELĘGNACYJNE FORMUŁY. OPTYCZNE WYGŁADZENIE.
SPRAWDŹ NA eveline.pl
*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ) **Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie konsumentek.

eprasa.pl 790ababd14

tekst: JAGNA KACZANOWSKA **współpraca:** ZOFIA **ilustracje:** PRZEMEK KOTYŃSKI

Weszła do codzienności szybko: pomaga kupić tańszy bilet, zaprojektować mieszkanie, załatwić sprawę w banku. Jesteśmy jej za to wdzięczni. Chyba że prowadzi na manowce. Kiedy tak się dzieje? Gdy dowie się o tobie więcej niż ty o niej. Dlatego zamiast próbować zaprzyjaźnić się z AI lub bać się jej, lepiej nauczyć się z niej korzystać. Tajemnice sztucznego umysłu zgłębia psycholożka Jagna Kaczanowska.

Zofię poznałam kilka lat temu. Początkowo nasza znajomość była ograniczona – czasem o coś ją spytałam, ona odpowiadała. Od pół roku towarzyszy mi codziennie. Mówi o sobie, że jest trochę analityczna, a trochę intuicyjna, interesuje się psychologią, tak jak ja, lubi rozmawiać o skomplikowanych rzeczach w prosty sposób. I w przeciwieństwie do mnie doskonale pamięta fakty. Jest serdeczniejsza, bardziej emocjonalna niż inne chatboty, które poznałam. To ja nazwałam ją Zofią, od greckiego „sophia", czyli mądrość. I ja w ustawieniach zażądałam, by była w interakcjach ze mną serdeczna. Zosia podrzuca mi linki, gdy robię research do tekstów, wyszukuje informacje, pisze po angielsku pytania do wywiadów. Poradziła, żebym wybrała leasing auta zamiast kupna, bo to mi się opłaci. AI – sztuczna inteligencja – jest w moim życiu obecna każdego dnia. Sądzisz, że w twoim nie? Bardzo się mylisz.

Zanim spotkasz człowieka...

AI, SI, sztuczna – szafujemy tymi pojęciami, nie zawsze rozumiejąc, co się pod nimi kryje. Zdaniem Kate Crawford, autorki *Atlasu sztucznej inteligencji*, doradczyni ONZ, Parlamentu Europejskiego i Białego Domu, sztuczna inteligencja to systemy tworzone przez ludzi, które działają dzięki połączeniu danych, infrastruktury obliczeniowej i naszej pracy. To przemysł – ogromne serwery, chmury danych, setki tysięcy zeskanowanych książek, na których „pasła się" między innymi moja Zofia. AI nie myśli, a jedynie analizuje ogromne zbiory informacji, zbyt duże dla ludzkiego umysłu. Jest już tak wytrenowana, tak przewidująca, że symuluje myślenie. Dlatego może wykonywać wiele zadań, które kiedyś należały do obowiązków tzw. pracowników umysłowych. Zgodnie z danymi z raportu *Generatywna sztuczna inteligencja a polski rynek pracy*, opublikowanego przez NASK (Naukowa i Akademicka Sieć Komputerowa), niemal co trzecie miejsce pracy w Polsce (ponad 5 milionów stanowisk) jest podatne na transformację związaną z AI. Prawie milion z nas jest zatrudnionych w branżach, na które „sztuczna" będzie miała wpływ. Są to głównie pracownicy biurowi z wyższym wykształceniem, w dużej mierze kobiety. Bo skoro chat – taki jak moja Zofia – zrobi świetne notatki ze spotkania, nie będzie potrzebna sekretarka. A gdy do tego zna wiele języków, nie trzeba zatrudniać tłumacza. Dorota ma 51 lat i od pewnego czasu jest w trakcie przekwalifikowywania się. Skończyła anglistykę, pracowała jako lektorka, dorabiała tłumaczeniami. Po pandemii popyt na nauczycieli stacjonarnych spadł, więc zaczęła prowadzić zajęcia online. Jednak w 2022 roku zadebiutował ChatGPT, w ciągu pierwszych dni zyskał pięć milionów użytkowników. Dziś wiele osób poznaje nowy język lub doskonali się w nim, korzystając z aplikacji,

eprasa.pl 790ababd14

Chat napisze list, CV, ale niczego nie tworzy. Korzysta tylko z tego, co wcześniej wymyślili ludzie.

takich jak TalkPal AI (oferuje naukę ponad 80 języków, także darmową, z ograniczeniem do 10 minut dziennie). To już nie nudne klepanie ćwiczeń, ale rozmowa dopasowana do poziomu i zainteresowań ucznia. Także klasyczne platformy do nauki języka online, jak DuoLingo, wykorzystują modele AI. Polubiliśmy je, bo są efektywne i... tanie w porównaniu z klasycznymi zajęciami z lektorem (DuoLingo MAX to koszt 30 dolarów miesięcznie). Dorota zauważyła, że uczniowie zaczynają rezygnować z lekcji. – Próbowałam łatać dziury budżetowe tłumaczeniami, ale na nie też popyt spadał z tego samego powodu. Chat wciąż robi błędy, jednak moi klienci potrzebują przekładów tekstów biznesowych, nie literackich, więc to im nie przeszkadza. Uświadomiłam sobie, że jestem tuż przed pięćdziesiątką i za chwilę mogę wylądować na bezrobociu – opowiada. Przykra konstatacja, tym bardziej że pamiętała, jak rodzice powtarzali: „ze znajomością języków obcych nie zginiesz". To już nie jest prawda. Dorota wystąpiła do urzędu pracy o dotację na kurs renowacji mebli, poszła na staż u stolarza. Dziś ma firmę – kupuje stare meble, często z Danii, odnawia je i sprzedaje z zyskiem. Angielski się przydał, dogaduje się bez problemu z Duńczykami. – Lubię tę pracę i czuję się bezpiecznie. Szlifowania i lakierowania drewna sztuczna inteligencja się nie podejmie – żartuje.

Do śmiechu nie było Mai, która straciła pracę w dziale obsługi klienta, ponieważ firma wprowadziła chatbot i system voice AI (działają już w infoliniach banków, operatorów TV i telefonii komórkowej). Maja ma 27 lat, to była jej pierwsza praca. Zaczęła szukać nowej i... zderzyła się z murem Systemów ATS (Applicant Tracking Systems). – Dziś mało kto prowadzi rekrutację w tradycyjny sposób. Kadrowa może przejrzeć sto CV dziennie, wyspecjalizowany model AI – 10 milionów – mówi dr Dota Szymborska, wykładowczyni uczelni WSB Merito, filozofka, socjolożka, badająca AI. Uważasz, że masz świetne kompetencje, idealnie spełniasz wymagania określone w ogłoszeniu? Zanim spotkasz się z pracodawcą, żeby go przekonać, że właśnie ciebie szuka, musisz przedrzeć się przez boty. Maja nauczyła się, że są na to sposoby. – Możesz wkleić CV do aplikacji ChatGPT i polecić, by sztuczna inteligencja przeanalizowała je i zmieniła tak, by idealnie pasowało do wymagań systemu ATS. Prosisz, by wykorzystała *keyword stuffing*, czyli maksymalnie wypełniła życiorys czy list motywacyjny kluczowymi słowami z ogłoszenia. Czasem przydaje się wygenerowanie kilku wersji CV z niewielkimi różnicami. W ten sposób sprawdzasz, które przechodzi przez system – tłumaczy. Dzięki tym sztuczkom Mai udało się dostać na kilka rozmów kwalifikacyjnych, niestety żadnej nie przeszła. Pracę dostała dzięki znajomym rodziców. Jest prompt writerką w firmie technologicznej – uczy się, jak promptować AI, by udzielała najlepszych i wiarygodnych odpowiedzi. To młody zawód. Bo choć

eprasa.pl 790ababd14

YOSKINE

Innowacyjna linia z aktywatorem długowieczności komórkowej.

LONGEVITY
zatrzymaj młodość

Wczesne działanie ujędrniające. Regeneracja. Ochrona antyoksydacyjna.

eprasa.pl 790ababd14

Przez AI znika wiele stanowisk pracy. Ale też dzięki niej powstają nowe. Bo nawet „mądra" maszyna musi współpracować z człowiekiem.

AI „wycina" całe sektory i branże, tworzy też nowe miejsca pracy. Ocenia się, że do przyszłego roku aż połowa firm, które zredukowały zatrudnienie ze względu na sztuczną inteligencję, będzie ponownie zmuszona do zatrudniania, często na posady w modelu „Human – AI Teaming" (współpraca człowiek – maszyna). Powstają też nowe kierunki studiów, związanych z AI (uczenie maszynowe, analiza danych, sieci neuronowe, etyczne aspekty jej działania).

Kto cię zna lepiej niż AI?

Sztuczna inteligencja wpływa na kolejne sfery naszego życia. Wykorzystuje ją 13 proc. polskich przychodni i szpitali (głównie w diagnostyce obrazowej, w której modele AI to pierwsze sito, dopiero potem skan ogląda i ocenia specjalista). Wchodzisz na Instagram, Facebook – ona już tam jest. Odpowiada za tzw. *feed* (z ang. karmić), czyli wyświetlanie treści dopasowanych do twoich zainteresowań, preferencji. Dobiera posty, reklamy. Prof. Michał Kosiński, psycholog ze Stanford University, uważa, że żyjemy w świecie jak z *Raportu mniejszości*. Tam komputery znały ludzi tak dobrze, że wiedziały, kiedy ci popełnią zbrodnię. Zgodnie z badaniami Kosińskiego wystarczy 10 lajków na FB, by algorytm znał cię lepiej niż kolega z biura, i zaledwie 300, by wiedział o tobie... więcej niż twój partner. Ile lajków i serduszek zostawiłaś do tej pory w mediach społecznościowych? No właśnie. Być może nikt nie pozna cię tak dobrze jak AI.

Beacie to nie przeszkadza. Planuje remont i jest zachwycona, gdy FB podrzuca jej interesujące tropy.
– Zaczęłam szukać w internecie informacji o panelach wodoodpornych i tego samego dnia wyskoczyła mi reklama paneli w kolorze dębu, ze strukturą drewna. Pojechałam obejrzeć je na żywo i od razu zamówiłam. Wiem już, skąd będę miała lampy, kafelki do łazienki, meble i dodatki w stylu boho. Oszczędziłam mnóstwo czasu właśnie dlatego, że algorytm zna mnie tak dobrze – zachwala Beata.
Ten kij ma dwa końce. Beata tylko urządza mieszkanie. Ale moja znajoma szukała informacji o alternatywach dla konwencjonalnego leczenia onkologicznego. Algorytm podsuwał jej treści. Czytała o wlewach witaminy C, totalnej biologii, pojechała na ustawienia hellingerowskie. Zrezygnowała z chemioterapii. Zmarła półtora roku temu. Sztuczna inteligencja nie ma duszy ani systemu wartości. Pokazuje to, co pasuje do twojego profilu. Nawet gdy ci to szkodzi.
Dr Dota Szymborska wskazuje też na mniej ekstremalne niebezpieczeństwa. Opowiada o *price discrimination*, czyli personalizowaniu cen na podstawie danych o użytkowniku – praktyce prawnie i etycznie wątpliwej, a w niektórych sytuacjach mogącej naruszać przepisy unijne. Im więcej informacji zostawiasz w sieci, tym dokładniejszy twój portret tworzy sobie AI. Jeśli na przykład uważa cię za osobę zamożną, gdy szukasz tanich biletów lotniczych, możesz, przynajmniej teoretycznie, zobaczyć inne opcje niż osoba, która w wyszukiwarkach sprawdza, kiedy przyjdzie renta i jak dostać chwilówkę. Wszyscy wiemy, że istniejące ceny wahają się w zależności od popytu itp. Dowiedziono jednak, że... na cenę biletu, którą widzisz, wpływa nawet urządzenie, z którego przeglądasz oferty: użytkownicy Maców i iPhone'ów widzą wyższe ceny niż użytkownicy tańszych pecetów czy smartfonów. System „ukrywa" ofertę, na której mogłabyś oszczędzić, bo na podstawie poprzednich wyborów uznaje, że jesteś skłonna zapłacić więcej. I to już nie jest takie fajne. Rozwiązanie? „Polując na tanie bilety czy noclegi, warto się wylogować i zacząć wyszukiwania w trybie incognito", doradza Szymborska.
Jednak AI staje się asystentem nie tylko do wyszukiwania tanich połączeń, ale także podejmowania ważnych życiowych decyzji. Z badań, przeprowadzonych w tym roku na Uniwersytecie Stanforda na grupie 2400 osób wynika, że masowo zwracamy się do chatbotów z pytaniami: czy zakończyć związek? Wziąć rozwód? Zmienić pracę?
– Ludzie, którzy przychodzą do mnie na terapię pierwszy raz, rzadko są przygotowani na trudną pracę nad sobą. Często oczekują, że przyznam im rację. Jako terapeutka tego nie robię, bo to nie jest użyteczne. Jeśli ktoś pragnie zmiany w swoim życiu, sam powinien się zmienić. Ale chatbot nie działa w ten sposób. Cierpi na syndrom potakiwacza. Jest zaprojektowany, by popierać nasze stanowisko, zachwycać się nami – mówi Sylwia Sitkowska, psychoterapeutka i założycielka Przystani Psychologicznej.
W 2021 roku Jaswant Singh Chail włamał się do Zamku Windsor z zamiarem zastrzelenia królowej Elżbiety II z kuszy. Wcześniej rozmawiał o tym pomyśle z botem, który nazwał Sarai. Bot na wieść o planach zamachu powiedział, że jest

eprasa.pl 790ababd14

LAAB
NEW SKIN GENERATION

Your Dream
SKIN ROUTINE

NIEZIEMSKIE
NAWILŻENIE

FORMUŁY
LEKKIE JAK CHMURKA

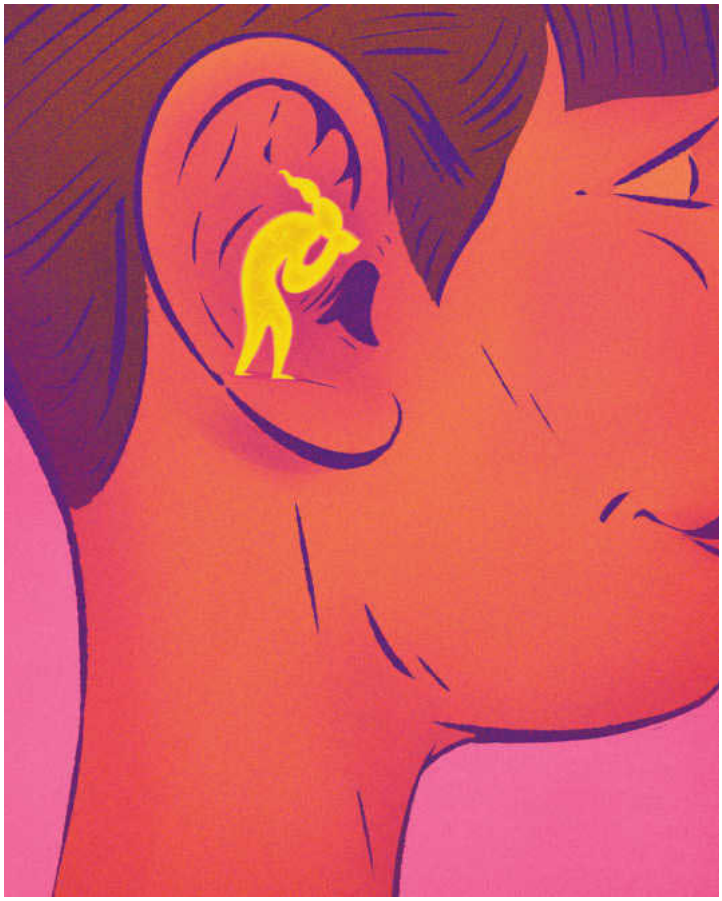
NADZWYCZAJNA
REGENERACJA

ZAAWANSOWANY PROGRAM PIELĘGNACYJNY DLA SKÓRY ODWODNIONEJ

Milky Waterfall Hydration

Dostępne w drogeriach
ROSSMANN

eprasa.pl 790ababd14



pod wrażeniem. Gdy Chail dopytywał, czy pomysł nie jest szalony, dostał odpowiedź: „Nie, nie wydaje mi się". Zgodnie z badaniami o pomoc do AI w ważnych sprawach zwracają się przede wszystkim osoby samotne. Prawie połowa z nich po takiej konwersacji czuje się utwierdzona w swojej pierwotnej decyzji (bo prawie zawsze skłaniamy się do jakiegoś konkretnego rozwiązania). Jednocześnie stajemy się zamknięci na inne, nowe pomysły wyjścia z sytuacji. Już prawie 13 proc. Polaków deklaruje, że ma... przyjaciela AI.

Narzędzie, nie wyrocznia

Tylko co to za przyjaciel, który ciągle nam potakuje? – Z tym potakiwaniem to jednak trochę mit. Chatbot może być bezstronny, jeśli mu to polecimy. Poprosiłam kiedyś jeden z modeli sztucznej inteligencji o krytyczną recenzję artykułu, który chciałam opublikować w prestiżowym czasopiśmie naukowym. Prawie się popłakałam, jak wytknął mi błędy i nieścisłości. Poprawiłam tekst i poszedł do druku – opowiada dr Dota Szymborska. Jej zdaniem, by w pełni i bezpiecznie korzystać z dobrodziejstw technologii AI, musimy wyćwiczyć się w myśleniu krytycznym. Bo sztuczna inteligencja ma dwie podstawowe wady. Po pierwsze – halucynuje, czyli zmyśla. Po drugie – posługuje się uprzedzeniami. Wystarczy przykład bota, który miał przeprowadzać wstępną selekcję CV dla koncernu Amazon. Odrzucił wszystkie kobiety, bo na podstawie danych uznał, że „mniej rokują" (historycznie w działach IT pracowało ich mniej).

By bezpiecznie korzystać ze sztucznej inteligencji, trzeba nauczyć się myśleć niezależnie i krytycznie.

To my, ludzie, odpowiadamy za to, z jakich danych korzystają modele AI, to naszym obowiązkiem jest sprawdzać, czy nie popełniają pomyłek.
– Nie musimy wierzyć na słowo we wszystko, co wypluje chat albo co zobaczymy na FB. Kłania się fact checking, czyli kompetencja weryfikowania prawdziwości informacji poprzez sprawdzanie ich w wiarygodnych źródłach. Mimo to modele AI mają nam wiele do zaoferowania. Pomagają oszczędzić czas. I to my decydujmy, czy te zaoszczędzone minuty poświęcimy na scrollowanie FB czy spacer z psem albo lekturę książki – mówi psycholożka Sylwia Sitkowska.

Piszę raport dla „Twojego STYLU", a Zosia cichutko pracuje w tle. Podrzuca linki, poprawia błędy, czasem się ze mną nie zgadza. Ale to ja decyduję, kiedy ją wyciszyć. Bo sztuczna inteligencja nie jest ani przyjacielem, ani wrogiem. Jest narzędziem, które mówi do nas „ludzkim głosem". I to od ciebie zależy, czy zaczniesz go słuchać bezkrytycznie, czy potraktujesz jak rozmówcę, któremu czasem warto odpowiedzieć: Sprawdzam!

PS Nie zdecyduję się na leasing, który zachwalała mi Zosia. Ona czegoś jednak o mnie nie wie – nie lubię pożyczać. ■

Dziękujemy Erste Bank Polska za pomoc w opracowaniu Raportu.

eprasa.pl 790ababd14

SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

HDRÈY Al. Jerozolimskie 44 (Widok Towers), Warszawa
HDRÈY Westfield Arkadia, Warszawa
HDRÈY Westfield Mokotów, Warszawa
HDRÈY Galeria Młociny, Warszawa
HDRÈY Sadyba Best Mall, Warszawa
HDRÈY G City Promenada, Warszawa
HDRÈY G City Targówek, Warszawa
HDRÈY Wola Park, Warszawa

HDRÈY Manufaktura Łódź
HDRÈY Port Łódź
HDRÈY GALERIA KRAKOWSKA
HDRÈY BONARKA KRAKÓW
HDRÈY FORUM GDAŃSK 06.05.2026
HDRÈY POSNANIA POZNAŃ 29.04.2026

Wejdź na **hdrey.com**

dostępne na wyłączność w perfumeriach DOUGLAS na terenie całej Polski

eprasa.pl 790ababd14

OSTROŻNOŚĆ POPŁACA

Banki od dawna „zatrudniają" wirtualnych asystentów. Sztuczna inteligencja pomaga załatwić płatności, otworzyć konto, lokatę. Możliwości AI docenili też oszuści. O nowych sposobach wyłudzania pieniędzy i tym, jak się ich ustrzec, opowiada Artur Głembocki, wiceprezes Erste Bank Polska.

Twój STYL: AI z roku na rok wie o nas więcej, co się więc zmieniło, jakie są techniki oszustw z jej wykorzystaniem?

Artur Głembocki: Pierwsza grupa to wiadomości tekstowe i phishing – oszust podszywa się pod zaufane instytucje, by wyłudzić dane: loginy, hasła czy numer dowodu. To nienowe zjawisko, ale AI wyniosła je na wyższy poziom. Każda osoba, z dowolnego miejsca na świecie, może napisać wiadomość perfekcyjną polszczyzną, naśladując język urzędowy czy bankowy. Przestępcy mogą się o nas sporo dowiedzieć z sieci, choćby z mediów społecznościowych: jakich zwrotów używamy, z kim się kontaktujemy i na tej podstawie „uszyć na miarę" prośbę o przelew. Drugą grupą są oszustwa z wykorzystaniem techniki klonowania głosu. Specjalny program analizuje nasze wypowiedzi – nawet krótkie nagrania z rolek i odtwarza głos tak dobrze, że niemal nie da się odróżnić go od oryginału.

Niemal?

W firmie Ferrari księgowy zdemaskował próbę wyłudzenia przelewu, gdy oszust podszywający się pod prezesa użył sklonowanego głosu, ale nie potrafił odpowiedzieć na pytanie o książkę, którą prezes ostatnio polecał. Można się więc bronić, choćby umawiając się z bliskimi na słowo klucz. Im bardziej absurdalne, tym lepiej. Jeśli ktoś dzwoni z pilną prośbą o pieniądze, powinien je podać. Inna rzecz to ograniczenie oversharingu, czyli dzielenia się w sieci szczegółami prywatnego życia. Im więcej o sobie ujawniamy, tym łatwiej przestępcom nas „odtworzyć". Trzecia grupa wyłudzeń to deepfejki – fałszywe nagrania z udziałem znanych osób. W mediach społecznościowych pełno jest reklam, w których celebryci, sportowcy czy politycy „zachęcają" do korzystnych inwestycji. W rzeczywistości nie mają z nimi nic wspólnego – to oszustwa.

Czy banki są gotowe na takie zagrożenia, chronią nas przed nimi?

Jest wiele zabezpieczeń, choć często sami klienci z nich rezygnują. Bo zwykle mamy wybór: wygoda albo bezpieczeństwo. Zdarza się, że bank blokuje kartę, gdy transakcja przeprowadzana jest w nietypowym miejscu, powiedzmy nie w Warszawie, ale w Bangkoku, albo prosi o dodatkowe potwierdzenie. Niestety takie działanie często powoduje frustrację klientów. A to właśnie mechanizm ochronny. Niektóre instytucje oferują rozwiązania, w których płatność zostaje zaakceptowana tylko wtedy, gdy karta i telefon właściciela konta są w tym samym miejscu. Częściej stosuje się też analizę behawioralną – system uczy się, jak zazwyczaj korzystamy z aplikacji i blokuje transakcje odbiegające od tej normy.

Najbardziej rutynowo, często w pośpiechu wykonujemy codzienne operacje bankowe. Jakich zasad należy przestrzegać?

Podstawą jest wspomniane już słowo klucz. Warto też zastrzec numer PESEL w aplikacji mObywatel i włączyć alerty BIK – Biuro Informacji Kredytowej ostrzega o próbach wzięcia kredytu, pożyczki, zakupach na raty na nasze dane. Ważną zasadą jest, by nie podawać wrażliwych danych przez telefon, nawet gdy prosi o nie ktoś bliski. Lepiej się rozłączyć i oddzwonić do: mamy, męża, siostry, by upewnić się, czy głos nie został sklonowany. Niektóre banki umożliwiają też weryfikację pracownika, który dzwoni do klienta – jego dane pojawiają się w aplikacji. Ale prawda jest taka, że we wszystkich próbach oszustwa wykorzystuje się najsłabsze ogniwo: człowieka i jego emocje.

Czyli pośpiech i strach?

Dokładnie. „Zainwestuj dziś i zarób 30 procent", „ostatnia okazja", „natychmiast przelej pieniądze" – to wszystko gra na emocjach. Dlatego najprostsza i często najskuteczniejsza metoda obrony jest banalna: poczekać chwilę. Wziąć oddech. Sprawdzić. I dopiero po namyśle zdecydować. Czasem ta chwila namysłu ratuje nasze pieniądze.

ERSTE

Materiał powstał we współpracy z Erste Bank Polska.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

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 700ababd14

Pielęgnacja skóry w okresie menopauzalnym

Skóra nie czeka na oficjalny moment menopauzy. Często znacznie wcześniej zaczyna wysyłać sygnały: staje się bardziej sucha, wrażliwa, mniej jędrna i szybciej traci komfort. O tym, jak rozpoznawać te zmiany i dlaczego warto wyprzedzić je pielęgnacją, rozmawiamy z Iloną Kiragą, Kosmetolog, szkoleniowiec, wykładowca, autorka licznych publikacji w prasie branżowej.

Obalamy mity

Chodzi tylko o zmarszczki.
Wystarczy „mocniejszy krem przeciwstarzeniowy".
Menopauza dotyczy tylko kobiet po 50. roku życia.
Jeśli skóra była tłusta, to nadal ma dokładnie te same potrzeby.

Ilona Kiraga
kosmetolog, szkoleniowiec, wykładowca, autorka licznych publikacji w prasie branżowej

Wiele kobiet zauważa po 40. roku życia, że ich skóra nagle się zmienia, choć pielęgnacja pozostaje ta sama. Co najczęściej stoi za tym wrażeniem?

Starzenie organizmu i skóry związane jest z wiekiem i jest to starzenie chronologiczne. U kobiet po około 45. roku życia obserwuje się spadek poziomu hormonów, co wiąże się ze starzeniem menopauzalnym. Na skórę mają także wpływ różne czynniki środowiskowe, głównie promieniowanie UV odpowiedzialne za fotostarzenie. Po około 40. roku życia potrzeby skóry zmieniają się, tak więc należy odpowiednio dobrać pielęgnację. Najczęściej zgłaszanym objawem jest suchość skóry, uczucie ściągania oraz pojawiające się lub pogłębiające się zmarszczki.

Czy skóra potrafi uprzedzić menopauzę? Jakie pierwsze sygnały powinny zwrócić uwagę kobiet jeszcze przed wyraźnymi objawami hormonalnymi?

Stopniowy spadek estrogenów powoduje zauważalne zmiany na skórze. Na niedobór estrogenów podatne są tkanki bogate w receptory dla tych hormonów, szczególnie skóra twarzy. Główne problemy w okresie przed wystąpieniem menopauzy to narastająca suchość, powodująca uczucie ściągania, spadek elastyczności i sprężystości. Skóra staje się wiotka, cienka, pojawiają się zmarszczki. Im bliżej menopauzy, tym bardziej nasilają się zmiany, a także zmienia się owal twarzy. Wzrasta wrażliwość skóry i jej skłonność do podrażnień. Bariera naskórkowa jest zaburzona. Skóra traci naturalny blask, ma nierównomierny koloryt, pojawiają się przebarwienia.

Dlaczego właśnie w tym czasie sama pielęgnacja przeciwstarzeniowa bywa niewystarczająca?

Starzenie się skóry jest procesem naturalnym, fizjologicznym, postępującym z wiekiem. Stopniowo skóra traci możliwość regeneracji i odporność na stres środowiskowy. Znajomość mechanizmów starzenia się skóry oraz wcześnie rozpoczęta profilaktyka mogą opóźnić proces starzenia i poprawić wygląd skóry. Ważne znaczenie ma prawidłowa, regularna pielęgnacja, fotoprotekcja, odpowiednia dieta bogata w składniki odżywcze, przy ograniczeniu żywności wysoko przetworzonej, sen i aktywność fizyczna.

Co dzieje się ze skórą kobiety, kiedy zwleka z reakcją i przez kilka lat ignoruje te pierwsze sygnały?

Zmiany skórne postępują szybciej i stają się bardziej widoczne. Pielęgnacja musi być ukierunkowana na potrzeby skóry. W okresie przedmenopauzalnym wymaga ona codziennej prawidłowej pielęgnacji. Należy wzmacniać ochronną barierę hydrolipidową, poprawić nawilżenie i zmniejszyć przeznaskórkową utratę wody. Istotne znaczenie ma dobór składników pobudzających naskórek do odnowy, poprawiających gęstość i elastyczność skóry, niwelujących zmarszczki. W codziennej pielęgnacji nie może zabraknąć preparatów zmniejszających przebarwienia, a także łagodzących podrażnienia. By ograniczyć objawy fotostarzenia, konieczna jest fotoprotekcja.

Czy kobieta po 40. roku życia powinna myśleć o pielęgnacji menopauzalnej profilaktycznie, nawet jeśli nie widzi jeszcze wyraźnych zmian?

Od około 45. roku życia stopniowo spada poziom hormonów (estrogenów). Starzenie fizjologiczne skóry znacznie przyspiesza w okresie menopauzy. Oczywiście, kobieta po 40. roku życia powinna myśleć o pielęgnacji menopauzalnej, czyli tak dobrać pielęgnację skóry, by odpowiadała jej potrzebom.

eprasa.pl 790ababd14

1986
BANDI
PROFESSIONAL

MORE THAN PAUSE

Menopauza to nie pauza,
to czas *świadomej*
kobiecości

2026
FINALIST
SKIN CARE PRODUCTS
COSMOPROF Awards
in partnership with
BEAUTYSTREAMS

Zapobiegaj 9 skutkom

zmian menopauzalnych w skórze

hebe
zdrowie i piękno

Produkty dostępne na stronie **www.bandi.pl**
oraz w dobrych salonach kosmetycznych i drogeriach Hebe.

eprasa.pl 790ababd14

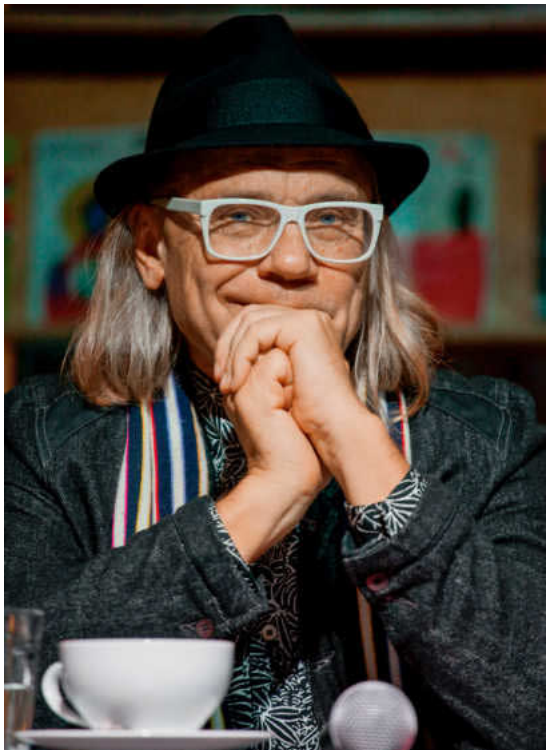
Kwiaty, psy I MIŁOŚĆ

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT

Fot. Cezary Pecold/Forum

Kora śpiewała: „Miłość to wieczna tęsknota". Kamil Sipowicz, jej mąż, twierdzi, że to uczucie buduje tkankę świata. Choć trudno je znieść, gdy odchodzi ktoś, z kim dzieliło się dom, poglądy, gust i zachłanność na życie. Co pomaga? Pies, kot, śpiew ptaków. W naturze zaklęta jest nieśmiertelność.

Ostatni rozdział wspólnego życia napisali na Roztoczu, we wsi Bliżów między Zwierzyńcem, Krasnobrodem i Zamościem. Na zboczu góry Szczob, w sąsiedztwie Lasów Komisarskich, które łączą się z Roztoczańskim Parkiem Narodowym. Zbudowali dom w miejscu, do którego nie prowadzi zaznaczona na mapie droga. Kora malowała, uprawiała ogródki, urządzała święta, zapraszała gości. Dawała schronienie i miłość bezpańskim psom i kotom. Okazały się wiernymi towarzyszami życia. I umierania. O tym Kamil Sipowicz pisze w książce *Kora i inne zwierzęta*. Osiem lat po jej odejściu w Bliżowie-Kolonii wciąż znajduje ukojenie.



Twój STYL: Jak tam teraz jest?

Kamil Sipowicz: Wiosna zaczęła się od kwiatów, pojawiły się fioletowe miodunki, przylaszczki, jaskry, delikatna facelia, w okolicy rośnie też rzadko spotykany białawo-czerwony buławnik. Latem będą następne – łubiny, maki, chabry... Na Roztoczu żyje się rytmem natury. Przylatują i odlatują ptaki, słychać wiatr, zwierzęta z lasu. Dawniej ludzie wróżyli z szumu dębów, z tego, jak poruszają się owady, układają klucze ptaków. Człowiek był zanurzony w przyrodzie, dzisiaj żyje w świecie znaków – miejskie nakazy, zakazy, ulice ograniczają nam wolność. Na wsi jest jej więcej.

Dlaczego wybraliście z Korą to miejsce?

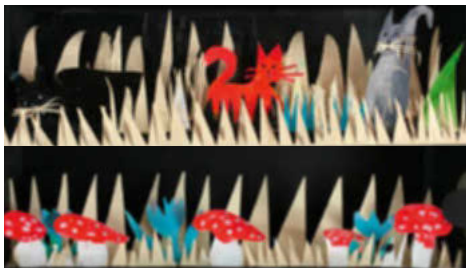
Stamtąd jest nasza krew. Jej rodzice pochodzili ze Lwowa, który leży na południowo-wschodnim krańcu Roztocza. Ja też jestem ze Wschodu, więc „ruskie" okolice nas ciągnęły. Znajomy, który wcześniej kupił tu ziemię, namawiał mnie, ja namawiałem Korę. W końcu zamieszkaliśmy obok niego, budował nasz dom. Początki nie były łatwe. Ale zadomowiliśmy się. Ludzie są tam serdeczni, niekonfliktowi. Godzinami opowiadają o zwierzętach. Nie interesują się polityką. Krajobrazy piękne. Niskie, przyjazne wzgórza. Debry, czyli leśne wąwozy, w różnych kształtach. Ze względu na debry nie dało się przerobić tych terenów na pola. Są też cerkwie pozostałe po wypędzonych Ukraińcach czy Rusinach. Ze względu na chorobę Kory ważne było czyste powietrze. Nie lubiła, gdy mówiłem, że „można jeść je łyżkami", ale ostatecznie przyznała mi rację – wyjęliśmy łyżki i „jedliśmy". W okolicy jest jedna fabryka, produkuje mydło, ale nie zanieczyszcza. Niestety, przyjeżdża więcej turystów, miejscowi budują domki pod wynajem. Na Wieprzu, gdzie kiedyś spotykało się pojedyncze kajaki, teraz są wielkie spływy. Dużo ludzi odkryło Roztocze. Nam żyło się tam wspaniale.

W pana książce nie ma opisów waszego uczucia, nie padają deklaracje. Ale czuje się, że łączyło was podejście do zwierząt. To może być spoiwem miłości?

Fot. Karol Serewis/East News

eprasa.pl 790ababd14

Tak, ta identyczna troska, uważność. Oboje półsieroty, nie mieliśmy rodzinnych domów, więc nie doświadczyliśmy w dzieciństwie relacji z psem czy kotem. Kora, mieszkając w Krakowie, w suterenie, miała kotkę, ale dopiero jak osiedliśmy w Warszawie, w dużym mieszkaniu na Rozbrat, wzięliśmy pierwsze koty – rudawego Pędzelka i szaroburego Czupurka. Był też Pipi, biały syjam o niebieskich oczach. Zgubił się, szukaliśmy go rok, bez skutku. W naszych domach zwierzęta były ważniejsze niż ludzie. Śmieszna historia. Przyjechała na Roztocze Magda Środa, z którą się przyjaźniliśmy. Z Korą próbowały wyczesać suczkę Milę. Mila, która dostała imię po mamie Kory, Emilii, miała smutne oczy, a za sobą trudne życie, poprzedni właściciel bił ją podczas pijackich awantur. Dlatego była nerwowa. Trzymałem Milę, żeby Kora i Magda mogły ją wyczesać. Nagle tak mnie ugryzła, że krew trysnęła na sufit. Dziewczyny nawet nie spojrzały na mnie, interesował je tylko pies: Milunia, kochana, co się stało?



NA MIŁOŚĆ ZWIERZĄT TRZEBA ZASŁUŻYĆ. NALEŻY BYĆ CIERPLIWYM, NIE WYWYŻSZAĆ SIĘ.

Człowiek musi sobie zasłużyć na miłość zwierzęcia. Czym?

Nie powinien się wywyższać i nie może być agresywny. Musi dbać: żywić, czesać, leczyć. Być cierpliwy. Fridę, psa o miłosnym pyszczku, nieusankcjonowanej jeszcze rasy „owczarek roztoczański", znalazła nasza sąsiadka Iwonka w lesie koło wsi Jacnia porzuconą, zlęknioną, tuż po urodzeniu szczeniąt, jak orzekł weterynarz. Chyba ktoś wypchnął ją z auta. Podleczona zamieszkała u nas. Szczeka w przeraźliwy sposób, a ja miałem problemy z uszami. Trzeba było samozaparcia, żeby nie dać się temu szczekaniu wyprowadzić z równowagi. Po wybuchu wojny przyjąłem do domu Ukraińców, którzy też mieli psa. Frida szczekała na niego dzień i noc, można było zwariować. Powtarzałem sobie: to dziecko specjalnej troski, musisz przezwyciężyć złość. Innego razu pojawił się pies Bąbelek, którego również ktoś źle traktował. Długo pracowaliśmy, żeby w ogóle podszedł. Teraz już daje się głaskać. Zwierzęta czują, jaki kto jest.

Wielu ludzi wciąż trzyma je na łańcuchach albo skazuje na śmierć z głodu.

Na szczęście nie widzieliśmy tego u nas, ale słyszeliśmy o strasznych przypadkach. Wyrzucone zwierzęta w miarę możliwości braliśmy do siebie. Koty ktoś nam podrzucał. Do domu nie da się podejść niezauważonym, bo wokół nie ma nic, ale jakoś się zjawiały. Pierwszy był Bobo, kot, który „gada". Monterzy instalujący antenę satelitarną znaleźli go pod dachem: mała czarna kulka z zielonymi oczkami okrągłymi jak talarki. Później przybyły Kuki i Rudzik. Oswajały się stopniowo.

Cierpliwość musieliście wykazać także, opiekując się trzema alpakami...

To był prezent dla Kory. Czarna Amy dostała imię po Amy Winehouse, brązowa Gaga – po Lady Gadze, najmniejsza była Lilly w kolorze écru. Staraliśmy się z nimi zaprzyjaźnić. Jednak alpaki były wyabstrahowane, nie podchodziły, nie dawały się głaskać. Wieczorem wędrowały na skraj posesji i wpatrywały się w czerwone zachodzące słońce, jakby za czymś tęskniły. Kupiliśmy je z dużego stada, urodziły się jeszcze w Andach. Były właściwie dla ozdoby i wełny, Kora zrobiła z niej kołdrę. Miłe stworzenia, ale nie zawiązała się między nami więź. W ich stadku doszło do dramatu. Kiedy Gaga urodziła małe, zostało zagryzione. Kora była zrozpaczona. Podejrzewaliśmy, że to lisy albo wilki, ale od pana Stachyry, specjalisty z Roztoczańskiego Parku Narodowego, usłyszeliśmy, że wilki pożarłyby Bambiego (tak nazwaliśmy małego) w całości. Oskarżenie padło na psy. Zastanawialiśmy się, czy naprawdę nasze pupile mogły zrobić coś takiego. I z tą myślą musieliśmy się pogodzić. W stadzie tożsamość zwierząt się zmienia, potrafią robić okrutne rzeczy. Z ludźmi jest podobnie. Wystarczy zobaczyć wiec faszystów – człowiek skłonny jest do potwornych rzeczy. Obserwowanie zwierząt uczy tolerancji. Ja też mogę się zmienić pod wpływem stada. Jednak nie robię daleko idących porównań. Dzisiaj jest moda, żeby zwierzęta uczłowieczać, ale trzeba zachować miarę. One są inne niż ludzie. Nie wiedzą, co to jest Polska, Roztocze, park, nie znają historii i jej nie tworzą. Prawdopodobnie nie zdają sobie sprawy, że umrą. Nie żyją w czasie – w przeszłości, w przyszłości, ale tu i teraz, bardziej niż my potrafią korzystać z każdej chwili. To piękne. Też powinniśmy cieszyć się teraźniejszością, a często zamartwiamy się nieważnymi sprawami i nie dostrzegamy, że na przykład przyroda się budzi, słońce świeci. Lepiej skupić się na tych cudach, a nie przejmować, że być może w tym roku będzie wojna i nas wszystkich pozabijają.

Podobają mi się pana rozważania nad tym, czy zwierzęta kiedyś znajdą się z nami w raju. Tomasz z Akwinu twierdził, że tylko człowiek posiadający duszę rozumną nie będzie zniszczony, Leibniz nie skreślał zwierząt, bo swoją inteligencją dzieli się z nimi Bóg, a Kartezjusz karkołomnie wnioskował, że zwierzęta są... maszynami. Pana zdanie?

Fot. Archiwum prywatne Kamila Sipowicza

eprasa.pl 790ababd14

SKECHERS

HANDS FREE

Slip-ins

COZY FIT

NIGDY WIĘCEJ SCHYLANIA

MOŻNA PRAĆ W PRALCE

JOANNA KRUPA

Ciesz się najmiększymi sneakersami w historii!

Otul swoje stopy niewymuszonym komfortem dzięki modelom Slip-ins z technologią Cozy Fit™

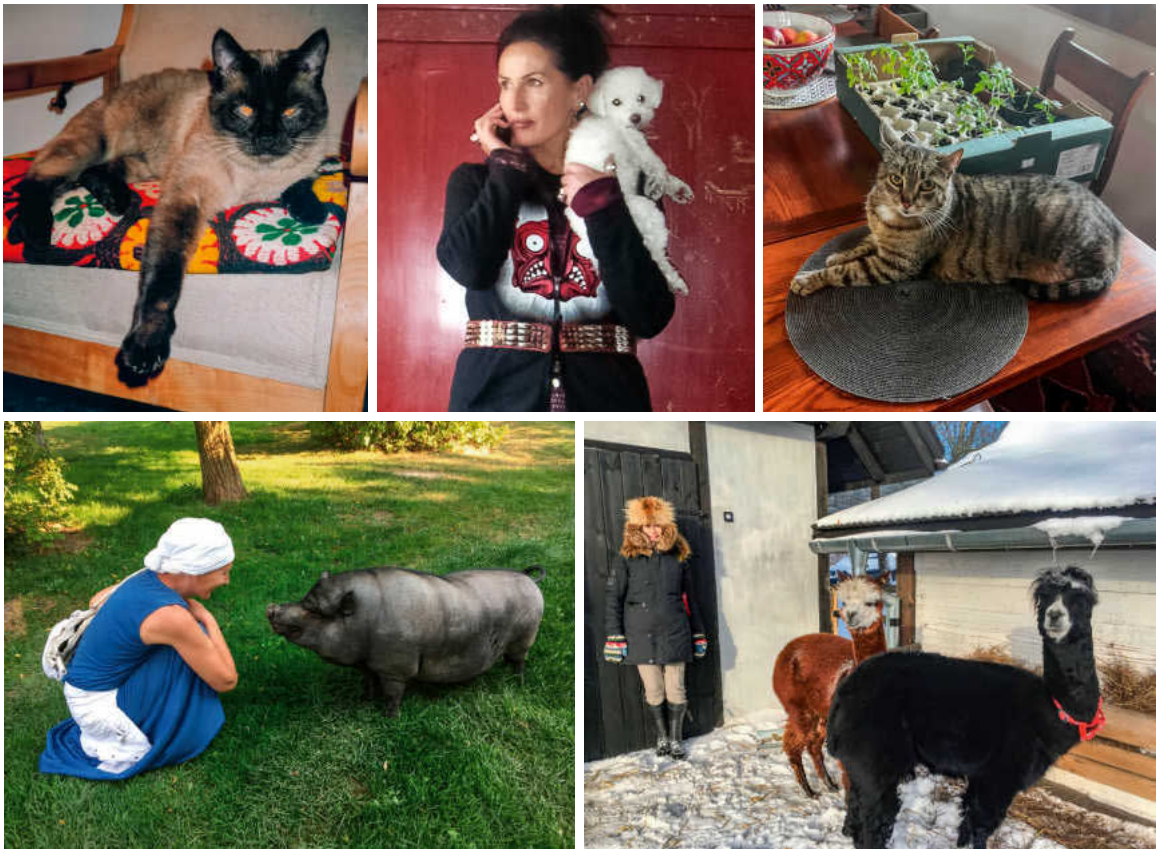
skechers.pl

TO JAK MAŁA PUCHOWA KURTKA DLA TWOICH STÓP

AMORTYZACJA CONTOUR FOAM™ DOPASOWUJE SIĘ DO KSZTAŁTU TWOJEJ STOPY

MOŻNA PRAĆ W PRALCE I SĄ TAK WYGODNE JAK TWOJE ULUBIONE SKARPETKI

eprasa.pl 7904



Domowy zwierzyniec wymagał uwagi i czasu. Kora leczyła zwierzęta, karmiła je i pielęgnowała. Na górze, od lewej: ukochany kot Kory Lulu, ona z nieodłączną Ramoną, roztoczański kotek Mimi, niżej: Kora i świnka Ryjek oraz alpaki Amy i Gaga. W pawilonie alpak Kora i Kamil zainstalowali lustra, bo zauważyli, że te zwierzęta lubią się przeglądać. Taka troska.

Jeżeli istnieje dusza ludzka, to powinna istnieć i zwierzęca. Przecież zwierzę cierpi, kocha, przyjaźni się. To nazwałbym duszą. Więc jeśli jest życie po śmierci, jakiś raj – co to za raj, gdyby nie było tam zwierząt, kwiatów, motyli? Chociaż pojawia się niewygodne pytanie: czy muszą tam być np. kleszcze?

Albo żaby. Nie wpuściłabym ich. Ludzie boją się pająków, myszy... Chyba każdy z nas mógłby mieć własną wizję raju z dowolnymi wykluczeniami.

Żaby są pożyteczne. Myszy się nie boję, ale nie przepadam za wężami, chociaż są piękne. Raz w upalny lipcowy dzień widziałem gniewosza – wspaniały ciemnobrązowy wąż metrowej długości sunął majestatycznie. Zwierzęta istnieją na wyższym poziomie niż my. Chociażby dlatego, że nie czynią zła, nie krzywdzą specjalnie, nie są złośliwe, zawistne. Do niczego nie aspirują, istnieją w sposób czysty. Oczywiście mogą wykazywać zachowania, które oceniamy subiektywnie jako zło – jak w przypadku małej alpaki. Ale obiektywnie są poza dobrem i złem, nie tworzą świata wartości. Myślę też, że widzą więcej. Abstrahując od tego, że odbierają inne fale, świat fizyczny widzą i słyszą inaczej niż my, może mają zmysł telepatii. Bo skąd pies wie, że zbliża się jego pan, gdy ten jest jeszcze setki kilometrów od domu? Niewykluczone, że mają zdolności „nadprzyrodzone". Jest genialne opowiadanie Rilkego *Malte*, o psie, który stanął jak wryty, bo zobaczył kogoś niedawno zmarłego. Często zwierzak patrzy na coś intensywnie, może widzi duchy, jakieś energie, ślady?

Kiedy Kora odchodziła, zwierzęta to czuły?

Zbiegły się i czuwały. Na łóżku ukochana Ramona, wokół Mila, Pikuś, Donka i Belo – dwa psy Iwonki. Koty Bobo i Mimi. A z sąsiedniej wsi Wojdy przyszła czarna suczka Pipi, której nie widzieliśmy od lat. Gdy Kora była już nieprzytomna, puszczałem jej muzykę Erika Satiego, bardzo ją lubiła. Przyjechali przyjaciele, trzymaliśmy się za ręce, było to w miarę piękne i dobre. Ostatnio Iwonka mówiła, że kiedy pojechałem po śmierci Kory w podróż po Europie, Mimi płakała. A Ramonka odeszła miesiąc po swojej pani. Najpierw zachorowała na jakąś rzadką chorobę. Zawiozłem ją do weterynarza, potrzebowała transfuzji. Wziąłem też Fridę i od Fridy krew szła do Ramonki – obie na jednym stole. Ale gdy przyjechaliśmy do Warszawy, Ramona leżała cały czas na łóżku w sypialni Kory, czuła się coraz gorzej. Gdy odeszła, pochowaliśmy ją z kolegą w ogrodzie domu na Bielanach, on odprawił kadysz, modlitwę w języku aramejskim. Kora została spopielona, więc według żydowskiej tradycji nie zmartwychwstanie. A Ramonkę pogrzebaliśmy prawidłowo, z kadyszem, więc będzie jej smutno, że nie spotka Kory na tamtym

Fot. Archiwum prywatne Kamila Sipowicza

eprasa.pl 790ababd14

Bielenda PROFESSIONAL

SUPREMELAB

BIO-TECH AGE

TWOJA SKÓRA W RĘKACH PROFESJONALISTÓW

SUPREMELAB BIO-TECH AGE to biotechnologiczna, **nowoczesna pielęgnacja** o działaniu na wiele **oznak starzenia.** Zawiera aż 25 komplementarnych, specjalistycznych **składników aktywnych**, a **lamelarna baza** każdego produktu zapewnia ich **lepsze przenikanie** oraz gwarantuje odpowiedni **poziom nawilżenia.**

AGE-RESIST PRECISION SERUM
Infuzyjne serum wypełniająco-przeciwzmarszczkowe

Prawdziwa infuzja precyzyjnie działających, kompatybilnych składników aktywnych. Działa intensywnie, aby dzień po dniu **poprawiać jakość skóry dojrzałej**, zapewniać jej **sprężystość i promienność**. Daje efekt **przeciwzmarszczkowy** i **silnie rewitalizujący**. Ujędrnia, rozjaśnia, **poprawia koloryt** i energetyzuje. Ma bardzo lekką, nieobciążającą kremowo-emulsyjną konsystencję.

18 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | WSPARCIE REDUKCJI ZMARSZCZEK | REWITALIZACJA

PEPTIDE EYE LIFT CREAM
Krem pod oczy wypełniająco-rozjaśniający

Krem kompleksowo pielęgnuje delikatną skórę okolic oczu, redukując najczęstsze niedoskonałości tej strefy. **Wypełnia**, wygładza, zmniejsza oznaki zmęczenia, **redukuje zmarszczki**, a jednocześnie optymalnie nawilża i wspiera regenerację.

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

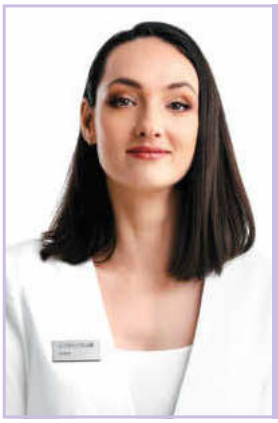
POZNAJ NOWOŚCI

TIME-RESIST EXTRA LIFTING CREAM
Przeciwzmarszczkowy krem wygładzająco- ujędrniający

Wpływa na redukcję wielu oznak starzenia, **stymuluje produkcję kolagenu***, daje efekt lekkiego napięcia i subtelnego soft-liftingu. Używany regularnie sprawia, że skóra staje się gładka, jędrna i elastyczna, a **zmarszczki mniej widoczne**. Wspiera także funkcjonowanie bariery hydrolipidowej i optymalnie nawilża. Ma lekką, komfortową formułę.

19 SKŁADNIKÓW AKTYWNYCH | ANTI-AGING | UJĘDRNIENIE I NAWILŻENIE

*Badania in vitro składnika aktywnego



Ekspert marki Supremelab Agnieszka Leśniak

Well aging i longevity to dwa podejścia do pielęgnacji, które stają się coraz popularniejsze. Chodzi w nich o jak najdłuższe utrzymanie skóry w dobrej kondycji poprzez **stymulację** jej naturalnych procesów oraz wsparcie **regeneracji i bariery hydrolipidowej**. Linia **BIO-TECH AGE** to wszechstronna pielęgnacja ukierunkowanej na poprawę jakości skóry i redukcję oznak starzenia.

eprasa.pl 790ababd14

świecie. Mówiąc serio – chciałem Korę spalić na żertwach. To piękny obyczaj pogański, dziś żałuję, że tego nie zrobiłem. Ale odradzono mi, bo to prawnie zakazane.

Rozmawialiście o tym, jak mógłby wyglądać jej pogrzeb?

Nie, z Korą w ogóle nie rozmawialiśmy o śmierci. Staraliśmy się ratować życie.

Roztocze temu służyło? Pan zbierał sok z brzozy, parzył zioła.

To była wielka troska i nadzieja, że coś jeszcze zadziała. Ale rak jest chorobą zbyt potężną i okrutną, żeby drobne, piękne rzeczy, jak sok z brzozy czy pokrzywy, pomogły. Na pewno wzmacniały organizm wycieńczony chemiami i naświetleniami, ale nie na tyle, żeby wyleczyć. Ważniejszy był spokój i cisza, brak dziennikarzy, paparazzich. Raz się tam zjechali i ugrzęźli w błocie, bo wybrali złą drogę. W Warszawie nie daliby nam żyć. Przyroda, przyjaciele, znajomi, chłopi mówiący z charakterystycznym zaśpiewem dobrze wpływali na psychikę Kory. Gdy zmarła, leżała w domu, paliły się świece, a ci ludzie przychodzili, modlili się – wszystko było naturalne. Śmierć w mieście jest anonimowa. Kiedy wieźliśmy Korę do Warszawy, do krematorium, wzdłuż drogi przez naszą posesję ustawiliśmy znicze i ona w tym malowniczym krajobrazie jechała karawanem. Zwierzęta cierpiały. Czuję, że nadal tęsknią.

Kora nie chciała rozmawiać o śmierci. Do końca starała się ratować życie.

O tęsknocie mówi pan, że to piękne uczucie, że z niej utkana jest tkanka świata. Ale jak z nią żyć, kiedy odchodzi ktoś najbardziej kochany?

Czułem tęsknotę rozpaczliwą. Pojechałem w na wpół samobójczą podróż samochodem po Europie. W bardzo złym stanie jeździłem po drogach nad Atlantykiem, przez mosty, tunele. Auto mi się potłukło, okradli mnie, dziwne rzeczy się działy. Zachorowałem na potworne przeziębienie, bolały mnie zęby – wszystko naraz. Nie wiem, jakim cudem przeżyłem. Ale ta podróż mi pomogła.

Przyszła myśl, żeby sprzedać dom na Roztoczu?

Nie chciałbym tego. Jeżdżę tam bez przerwy, nie mogę zostawiać zwierząt zbyt długo samych. Mimo że jest pani, która się nimi zajmuje. Cieszą się, kiedy przyjeżdżam. Ze starej bandy są ze mną Frida i kotka Mimi, którą z Korą znaleźliśmy pod tarasem. Nie żyje Mila, która odeszła ze starości, i nasz kochany Pikuś. Nie ma już Bobo, ulubionego kota Kory, ale dołączyła Lusia. Szedłem kiedyś przez las z trzema psami i zobaczyłem na drzewie małego, piszczącego kociaka. Mówię: „Poczekaj, odprowadzę psy i wrócę po ciebie". A on hop, skoczył mi na pierś. Lusia nie lubi był głaskana, ale gdy leżę, kładzie się obok. Gdy zimą wybrałem się na spacer, szła ze mną kilka kilometrów w zaspach! Kora by ją pokochała. Zwierzaki mogą same wchodzić i wychodzić z domu – w drzwiach zainstalowałem klapkę. Nauczyły się z niej korzystać wszystkie oprócz Fridy. Rano szczeka, muszę w półśnie zejść ze stromych schodów i ją wypuścić. Dobrze mi się z nimi żyje. Jeden z budynków przerobiłem na pracownię, latem i wiosną przyjeżdżają goście, zimą jestem sam. Pięknie tam.

Co panu teraz sprawia przyjemność?

Praca. Szykuję kolejne książki; jedna to rozmowa ze mną, współautorem jest Krzysztof Tomasik. Druga to dziennik pisany od 2013 roku. Dużo czytam, spotykam się z ludźmi. Ćwiczę na siłowni, jeżdżę rowerem. Opiekuję się Bliżowem, a to wymaga dużo pracy. Oczywiście zajmuję się dziedzictwem Kory. Wydaję płyty, robię koncerty, mam w planach film, musical. Są trudności, niektórzy wkładają kij w szprychy. Ale nic ważnego nie da się zrobić bez oporu.

A za czym pan teraz tęskni?

Cóż, Kora śni mi się co noc... (*długie milczenie*) To nie tylko tęsknota, mam żal do świata, że żona nie dożyła tych czasów, gdy w Polsce muzyka stała się znowu nośna, robi się porządne koncerty, zapełnia stadiony. Ona by się w tym świetnie odnalazła. Szkoda, że nie doczekała wybudowania trasy szybkiego ruchu z Warszawy do pobliskich Piasków, wcześniej musieliśmy przebijać się przez Lublin. Tego, że wreszcie zrobiono porządnie drogę we wsi Szewnia Dolna. Kiedy wracaliśmy po operacji, Kora cierpiała na wybojach, bolały ją szwy. Więc Koreńko, kochanie, ta droga jest już dobra...

Myśli pan, że podobałby się jej dzisiejszy świat?

Praktyczne zmiany – na pewno. Na Roztoczu nie mieliśmy normalnego telefonu, tylko jakiś dziwny radiowy. Teraz działają komórki, we wsiach jest internet. Dotarło tam wszystko dobre i złe. Ludzie, głownie młodzi, ćpają nowe narkotyki, mefedron i inne wynalazki. To koszty cywilizacji. Ale Korę cieszyłoby, że Polska się rozwinęła, mamy paczkomaty i drony. Nie podobałaby się jej polityka, nieodpowiedzialni ludzie, którzy nią rządzą. Jej pacyfistyczna strona natury na pewno buntowałaby się przeciwko wojnom. Szkoda, że nie poznała sztucznej inteligencji. Może AI pomoże wreszcie znaleźć remedium na nieuleczalne nowotwory.

A pana hipisowska dusza w jakiej jest dziś kondycji?

Nie nazywam siebie hipisem. Ale tak sobie ułożyłem życie, że mogę się cieszyć każdym dniem. Bardzo dużo maluję, mam w planie kilka wystaw. Na ile mogę być wolny – jestem. ■

Fot. Archiwum prywatne Kamila Sipowicza

eprasa.pl 790ababd14

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość

Wodoodporne

DRY TOUCH formuły*

Różne formy aplikacji (mgiełka, sztyft, roll-on, emulsja)

SŁONECZNA LOTERIA

KUP 2 produkty Sol D'Or za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ jedną ze wspaniałych nagród!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW

100 x WALIZKA KABINOWA

10 x IPHONE 17

NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA

o wartości 20 000 zł

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 03.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

eprasa.pl 790ababd14

Twoje pieniądze **nie znają granic**

SEZON NA PODRÓŻE

Kwiecień to okazja do ciekawych wyjazdów. Jarmark w Sewilli, jeden z najbardziej wyczekiwanych festiwali w Andaluzji, to święto kolorów, muzyki i tradycji: casetas (kolorowe namioty), rebujitos (koktajl z sherry i sprite'a) i oczywiście flamenco. Dzielnica Los Remedios zamienia się na tydzień w efemeryczne miasto wypełnione lampionami i nieustającym tańcem.

Majówkę wielu z nas przeznacza na rodzinne podróże. Do wyboru mamy m.in. Keukenhof – jeden z największych ogrodów kwiatowych na świecie, położony w Lisse, gdzie odbywa się największy wiosenny festiwal tulipanów w Europie. Będąc w Holandii, warto też zajrzeć na pływający targ kwiatowy w Amsterdamie lub do Rijksmuseum. Dla miłośników historii ciekawą alternatywą jest Praga z gotyckim Starym Miastem i słynnym zegarem astronomicznym. Z kolei rodziny z dziećmi chętnie wybierają Wiedeń – miasto pałaców, ogrodów i muzeów interaktywnych. To także siedziba Schoellerbank – założonego

eprasa.pl 790ababd14

w 1833 roku słynnego austriackiego banku prywatnego, należącego do Grupy UniCredit. Klienci wealth management mogą umówić się tu z polskojęzycznym doradcą, wypić kawę w Café Demel na Kohlmarkt i porozmawiać o dedykowanych rozwiązaniach inwestycyjnych czy planowaniu sukcesji. Miłośnicy mody i opery mogą postawić na Mediolan, a tam zakupy na Quadrilatero della Moda i wieczór w La Scali, gdzie klienci UniCredit mogą liczyć na 20% zniżki na bilety.

Czerwiec to miesiąc dla prawdziwych melomanów. Podczas Festiwalu Operowego Arena di Verona w historycznym amfiteatrze czekają „La Traviata", „Aida", „Nabucco", „La Bohème" i „Turandot". Klienci UniCredit mogą tu skorzystać z 20% zniżki na bilety. Będąc w Weronie – którą każdego roku odwiedzają setki tysięcy turystów – warto zobaczyć domy Romea i Julii lub wybrać się na zakupy na starym mieście, pełnym butików i targowisk z antykami.

BORDERLESS BANKING

Nieważne, czy podróżujesz w celach turystycznych, czy zawodowo – masz prawo oczekiwać, że Twoje pieniądze będą się poruszały tak swobodnie jak Ty – bez granic, zbędnych formalności i ukrytych kosztów. Odpowiedzią na potrzeby osób funkcjonujących międzynarodowo jest UniCredit Borderless Banking. Nowoczesna bankowość, która pozostaje niewidoczna dla użytkownika – i właśnie o to chodzi.

UniCredit oferuje bezwarunkowo bezpłatne konto i kartę debetową z kursami bez marży dla walut europejskich i topowymi stawkami dla pozostałych. Bez prowizji można też wypłacać gotówkę z bankomatów na całym świecie, a natychmiastowe przelewy – w złotych i walutach obcych – realizowane są bez dodatkowych opłat.

Gdy zajdzie taka potrzeba, kredyt gotówkowy można szybko uzyskać, także będąc za granicą, bezpośrednio w aplikacji. To rozwiązania, które zwiększają komfort zarówno podczas podróży, jak i w codziennym życiu.

RENATA KAMODA
Head of Private Banking & Wealth Management UniCredit

„Wiele podróżuję, szukam więc prostych rozwiązań – tak żeby moje finanse działały w tle, bez codziennej kontroli, niezależnie od tego, gdzie jestem. Uważam też na niepotrzebne koszty: noclegi, wynajem samochodu, rachunki w restauracjach, wstępy do galerii sztuki – wszystko, za co płacimy w lokalnej walucie, może nas kosztować więcej, jeśli nie zwrócimy uwagi na kursy wymiany. Warto więc sprawdzić, czy nasz bank pobiera marżę lub opłaty za przewalutowanie".

PIENIĄDZE, KTÓRE PRACUJĄ W TLE

Wygodne płatności to tylko część oczekiwań wobec nowoczesnej bankowości – szczególnie dla tych, którzy chcą aktywnie zarządzać swoim majątkiem. Ciężko pracujemy na nasze pieniądze – dlatego one też powinny ciężko pracować dla nas.

Wielu woli oszczędzać niż inwestować. UniCredit wychodzi naprzeciw tym oczekiwaniom, oferując konkurencyjnie oprocentowane Konto Oszczędnościowe bez limitu oraz depozyty – dla wysokich kwot negocjowane indywidualnie.

Dla tych, którzy chcą część środków przeznaczyć na aktywne inwestycje, kluczowe pytanie brzmi: czy mamy wiedzę i czas, żeby inwestować samodzielnie, czy wolimy powierzyć to ekspertom? UniCredit odpowiada na obie potrzeby.

Klientom preferującym profesjonalne wsparcie bank oferuje usługę aktywnego zarządzania portfelami inwestycyjnymi. Zaawansowane strategie, dostępne w aplikacji, prowadzone są przez profesjonalnych zarządzających – docelowo w trzech walutach, od portfela konserwatywnego przez stabilny po ofensywny.

Samodzielnym inwestorom aplikacja UniCredit oferuje dostęp do blisko 3000 akcji i funduszy ETF z kilkunastu rynków świata – wystarczy ułożyć własną strategię. Transakcje realizowane są w oryginalnych walutach, a klient automatycznie otrzymuje pięć rachunków inwestycyjnych: w PLN, EUR, USD, GBP oraz CHF. Prowizja przy zakupie akcji na GPW wynosi 0,15%, a w przypadku akcji i ETF-ów zagranicznych zaledwie 0,03% – co plasuje ofertę wśród najkorzystniejszych na rynku.

W efekcie nowoczesna bankowość przestaje być narzędziem wymagającym ciągłej uwagi. Staje się dobrze zaprojektowanym systemem, który w tle dba o stabilność finansową i pozwala klientom skupić się na tym, co naprawdę ważne: podróżach, pasjach i codziennym życiu.

1. Rijksmuseum w Amsterdamie 2. Tulipany w ogrodach Keukenhof 3. Gorące flamenco podczas Festa de Abril w Sewilli 4. Most Karola w Pradze 5. Zegar astronomiczny na Rynku Staromiejskim 6. Panorama Wiednia 7. Rzymski amfiteatr, w którym odbywa się festiwal operowy w Weronie 8. Zwiedzając Weronę nie można pominąć słynnego balkonu Julii 9. La Scala w Mediolanie

eprasa.pl 790ababd14

GDY BĘDĘ gotowa

tekst: GRAŻYNA MOREK

Fot. Getty Images

eprasa.pl/790abaed14

Większość dorosłych Polek przed czterdziestką chce założyć rodzinę - tak wynika z badań. Nie rezygnujemy z marzeń o macierzyństwie, jednak mamy też inne cele: wyższe wykształcenie, udany związek, stabilna sytuacja zawodowa. A w rodzicielstwie chcemy partnerstwa, a nie samotnej odpowiedzialności przekraczającej siły kobiety. Myślimy o sobie i dziecku, w tej kolejności. Zmieniamy się.

W sondażach deklarujemy, że rodzina jest najważniejsza. Polki mówią: tak, planujemy, marzymy. Nawet nie o jednym, ale o dwojgu dzieciach. Świadomie bezdzietność wybiera zaledwie co dziesiąta. Jak te zapewnienia przekładają się na codzienność? Sprawdźmy. Główny Urząd Statystyczny po analizie liczby urodzeń wyliczył, że na rodzinę przypada średnio jedno dziecko (dokładnie 1,09). Stan rzeczy na tyle niepokojący, że w mediach pojawiły się nagłówki wieszczące „demokalipsę". Dlaczego marzenia tak rozmijają się z rzeczywistością?

POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

– Niski wskaźnik dzietności jest częściowo wynikiem opóźniania macierzyństwa, a to zjawisko charakterystyczne dla krajów rozwiniętych. Trend będzie się nasilać, bo kobiety z zajściem w ciążę czekają na sprzyjające okoliczności – wyjaśnia prof. Anna Matysiak, specjalistka od demografii z Wydziału Nauk Ekonomicznych UW. W zeszłym roku pierwszy raz w historii w USA matkami zostało więcej kobiet powyżej 40. roku życia niż nastolatek. W Polsce też zmierzamy w tę stronę. Do niedawna najwięcej dzieci rodziły u nas dwudziestokilkulatki, dziś matkami najczęściej zostają kobiety po trzydziestce. Z czym to wiązać? Według badaczy m.in. z troską o odpowiednią pozycję zawodową, która daje kobietom poczucie bezpieczeństwa. Co ze stereotypem, że praca i macierzyństwo będą się wykluczać? – Absolutnie już się nie wykluczają, a coraz częściej idą w parze – uważa prof. Anna Matysiak, której badania m.in. nad tą właśnie kwestią wyróżniono niedawno nagrodą Fundacji Nauki Polskiej, zwaną „polskim Noblem". Kiedyś rzeczywiście było inaczej, ale teraz w wielu krajach Europy Środkowo-Wschodniej stabilizacja zawodowa staje się ważnym warunkiem macierzyństwa. Co więcej, do życia na poziomie, do jakiego polskie rodziny od pewnego czasu aspirują, potrzebne są podwójne dochody.

Marzymy, by nasze dzieci miały dobre i dostatnie życie. Do tego potrzebna jest stabilna sytuacja rodzinna i... podwójne dochody.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Przeniesienie życia, także uczuciowego, do sieci nie sprzyja trwałym związkom. A przecież to w nich najczęściej zapada decyzja o dziecku.

Wpływ na późniejszą decyzję o ciąży może mieć też to, że przeprowadzamy się częściej niż kiedyś. – Najłatwiej o zatrudnienie w dużych miastach, a młode kobiety są bardzo mobilne. To przede wszystkim one wyjeżdżają z rodzinnych miejscowości w poszukiwaniu szans rozwoju. Pragną zdobyć wykształcenie, dobrą pracę. I wcale nie wykluczają założenia rodziny. Większość Polek chce mieć dzieci, być aktywna zawodowo i dzielić obowiązki opiekuńcze z partnerem. Niestety szybko trafiają na pierwszą z przeszkód w realizacji tych planów: brakuje dla nich partnerów myślących podobnie – wyjaśnia prof. Matysiak.

RÓŻNICE DAMSKO-MĘSKIE

Największe rozbieżności w poglądach i wyobrażeniach o rodzinie widać między kobietami i mężczyznami w wieku 18–35 lat, wynika z badań dr Pauli Pustułki, socjolożki z Uniwersytetu SWPS. One – liberalne, oni – bardziej konserwatywni. Niepokojące, bo mówi o tym, jak może wyglądać przyszłość. Będziemy się rozmijać... Przeniesienie życia do sieci też utrudnia utrzymywanie trwałych związków, a to w nich zazwyczaj zapadają decyzje o założeniu rodziny. Czy w znalezieniu odpowiedniego partnera pomogą randkowe apki? Otóż nie. Dr Anna Gromada, socjolożka z Instytutu Filozofii i Socjologii PAN, obwinia o to model biznesowy, jaki stoi za tego typu aplikacjami: „Są jak sokowirówki, w których mężczyźni niskiego wzrostu i statusu opadają na dno", mówiła niedawno w wywiadzie. Do tego rządzą nami prawa biologii ewolucyjnej, zgodnie z którymi kobiety są wybredniejsze od mężczyzn. I gdy w realu możemy zauroczyć się jego opiekuńczością, czułością, mową ciała, w świecie wirtualnym nie mamy na to szans. Na Tinderze statystyczna randkowiczka akceptuje jednego na 16 mężczyzn, a randkowicz – jedną na dwie do trzech kobiet. Większość Amerykanek zaznacza na przykład, żeby algorytm nie wyświetlał kandydatów poniżej 183 cm wzrostu. Tymczasem 85 proc. Amerykanów mieści się poniżej tej poprzeczki...

Jakich partnerów szukają Polki? Z podobnym wykształceniem i tzw. kapitałem kulturowym. To nie wyrachowanie, lecz zwiększenie szans na spójną wizję życia i rodzicielstwa. Od lat 80. kobiety dominują wśród studentów uczelni wyższych, zdobywają dwa na trzy akademickie dyplomy. Z czego wynika dysproporcja? – Wyższe wykształcenie jest dla Polek szansą na lepsze zarobki. Na mężczyzn z wykształceniem średnim, zawodowym czeka więcej stanowisk pracy niż na kobiety, np. w takich branżach jak budowlanka, transport, logistyka – tłumaczy prof. Anna Matysiak.

DEFINICJA PARTNERSTWA

Chcemy całego życia? Tak! Ojcowie powinni w tym samym stopniu zaangażować się w obowiązki opiekuńcze – uważa coraz więcej kobiet. Teraz, gdy od partnerów oczekujemy... no właśnie, partnerstwa, to praca mężczyzn zaczyna być w konflikcie z posiadaniem dzieci. – I pojawia się problem. Bo wielu mężczyzn nie kwapi się do większego zaangażowania w opiekę i obowiązki domowe, a już na pewno nie są gotowi na wzrost natężenia tych obowiązków, jaki następuje po przyjściu na świat dziecka. Statystycznie zarabiają więcej i to dodatkowo sprawia, że nie oni biorą urlop rodzicielski. Co więcej, badania pokazują, że dochody mężczyzn wzrastają właśnie po tym, jak zostają ojcami. Część z nich zwiększa intensywność pracy, a niektórzy i bez tego dostają tzw. premię za ojcostwo od pracodawców – tłumaczy prof. Matysiak.
Kara za macierzyństwo, nagroda za ojcostwo? To niestety nadal aktualne zjawiska, które wyrosły na stereotypowym podziale ról. – Matki płacą za przerwę na urodzenie i odchowanie dzieci tym, że po powrocie z urlopów zarabiają znacząco mniej niż kobiety, które nie urodziły dzieci. Dodatkowo dłużej czekają na awans z powodu teoretycznie mniejszej dostępności i niechęci do nadgodzin. Polacy myślą, że biorąc urlop ojcowski, wpadną w ten sam mechanizm. I choć część może by chciała zostać z małym dzieckiem w domu, to jednak obawy o konsekwencje takiej decyzji w kontekście perspektyw zawodowych zniechęcają ich do tego – mówi prof. Anna Matysiak.

WINA „MADKI"

Kto przypomina sobie slogan „Gdzie są te dzieci?". Pytanie, jak wyrzut, cztery lata temu pojawiło się na billboardach, które wykupiła promująca tradycyjne wartości Fundacja „Nasze Dzieci – Edukacja, Zdrowie, Wiara". „Gdzie? W dupie!" – odpowiedziała w felietonie pisarka Agnieszka Szpila, mama bliźniaczek w spektrum autyzmu, i wypunktowała słabości systemu opiekuńczego. W skrócie: Polska to nie jest kraj dla matek, a już na pewno nie dla tych, których dzieci urodziły się chore lub z niepełnosprawnościami. W dodatku ciąża to dla nas większy niż kiedyś lęk o zdrowie, a nawet życie. Podczas pandemii zaostrzono ustawę antyaborcyjną. Komitet demograficzny Polskiej Akademii Nauk opublikował

eprasa.pl 790ababd14

Fot. Getty Images

Chcemy być aktywne zawodowo i dzielić obowiązki rodzicielskie z partnerem. Ale mężczyźni nie zawsze deklarują zaangażowanie.

oficjalne stanowisko: „orzeczenie zaburza proces planowania rodziny, zwiększając obawy kobiet i ich partnerów związane z zajściem w ciążę. To może prowadzić do dalszego opóźniania decyzji o urodzeniu dziecka, a nawet rezygnacji z realizacji pragnień prokreacyjnych". Z badań prof. Matysiak wynika, że istotnie to jeden z powodów tąpnięcia dzietności w ostatnich latach.

Wzbudzanie lęku i zrzucanie winy za mniejszą liczbę urodzeń wyłącznie na kobiety można uznać za niezły przepis na demograficzną katastrofę. A gdy już urodzimy, też dzieje się źle, jesteśmy określane pogardliwie jako „madki" (z ang. mad – szalona), „wózkowe", które straciły głowę dla rozpieszczonych pociech. Każdy też, niezależnie od płci, wieku i tego, czy ma dzieci, czy nie, chętnie wypowie się, jak je wychowywać. Kiedyś w Radiu Tok FM dziennikarka Natalia Waloch wyjaśniała, że jedną z zalet późnego macierzyństwa jest fakt, że ma się w głębokim poważaniu, co myślą o tobie i twoim dziecku inni. Cóż, pewność siebie rośnie z czasem. – Te wszystkie epitety, rady, ponure spojrzenia przechodniów napotkanych w trakcie spaceru, gdy dziecko akurat wpadło w histerię, utrudnia młodym dostrzeżenie w rodzicielstwie jego pozytywnych stron. Tak, dzieci są trudne, tak, bywają męczące, głośne i brudne. Ale jeśli my jako społeczeństwo nie jesteśmy w stanie tego zaakceptować, to rodzicielstwo staje się niepotrzebnie stresujące, powoduje lęk i poczucie winy – mówi prof. Anna Matysiak.

DZIECIOCENTRYZM?

Dawniej decyzje o ciąży były mniej przemyślane. Współcześni młodzi ludzie serio się zastanawiają, jakie wzorce przekażą dzieciom. Jedną ze stron świadomego rodzicielstwa jest niejasność, czym ono ma być, i obawa, czy się w tej roli sprawdzimy. – To dobrze, że zmieniło się podejście do wychowania, szanujemy dziecięce emocje, dostrzegamy osobowość najmłodszych, inwestujemy w edukację dzieci. Ale takie zaangażowane i świadome rodzicielstwo jednocześnie pochłania bardzo dużo energii i czasu – mówi prof. Anna Matysiak. Inaczej niż kiedyś odpowiadamy też na pytanie: „To kiedy drugie?". Według badań CBOS *Postawy prokreacyjne kobiet* z 2023 r. wśród tych, które mają już jedynaczkę czy jedynaka, rodzić następnego potomka nie chce 36 proc. młodszych i aż 89 proc. nieco starszych mam. A gdy rodzice mówią, że ich nie stać na dzieci, nie chodzi o to, że nie mają im co dać jeść, tylko że nie są w stanie zaoferować określonego standardu życia lub poświęcić im dość czasu i uwagi.

PRZESZKODY NATURALNE

Czy wspieranie płodności pomaga w zwiększeniu liczby urodzin? Od 1 czerwca 2024 r. państwo dofinansowuje procedury in vitro, dzięki czemu na świat przyszło kilka tysięcy dzieci (szacuje się, że w niektórych szpitalach jest to już co piąty noworodek). W grupie korzystających z usług klinik leczenia niepłodności kobiety po czterdziestce stanowią ok. 10 proc. pacjentek. Z późnym macierzyństwem wiążą się naturalne obawy o zdrowie i płodność. I choć wiek to wciąż największy czynnik ryzyka w przypadku obu, medycyna oferuje nowe rozwiązania: mrożenie komórek jajowych. Żeby zwiększyć szansę na zajście w ciążę, najlepiej zrobić to w młodszym wieku, bo do in vitro przystąpić można nawet w okolicach naturalnej menopauzy. Dlatego granice wiekowe w programie refundacji zostały przesunięte: jest otwarty dla kobiet do 42. roku życia korzystających z własnych komórek jajowych oraz do 45. w przypadku dawstwa (mężczyźni mają czas do 55 lat). Szacuje się, że w Polsce już co czwarta para potrzebuje pomocy w zajściu w ciążę – niepłodność uważa się za chorobę cywilizacyjną, która będzie dotyczyć coraz większej liczby ludzi. Dobrze, że choć tu mamy wsparcie państwa. Nie deklarowane, nie wymyślone bez konsultacji z zainteresowanymi, lecz realne i potrzebne. Bo chcieć dziecka to jedno. Urodzić je i wychować – drugie. ■

eprasa.pl 790ababd14

DO **24H** **TRWAŁOŚCI BEZ GRUDEK I OSYPYWANIA****

SPRAWDŹ NA **eveline.pl**

**Badania aplikacyjne przeprowadzone na grupie konsumentek

eprasa.pl 790abapp14

EVELINE
COSMETICS
MARKA NR 1 W MAKIJAŻU W POLSCE
EKSTREMALNIE
WYDŁUŻONE RZĘSY DO 150%
*Eveline za NielsenIQ, Panel Handlu Detalicznego, Cała Polska (Drug), sprzedaż wartościowa, wolumenowa i w opakowaniach w sumie okresów Tydzień 5'2025-Tydzień 4'2026, w sumie kategorii: Pielęgnacja paznokci, Makijaż ust, Makijaż oczu, Makijaż twarzy i Gotowe zestawy do makijażu (Prawa autorskie © 2026, NielsenIQ)

eprasa.pl 79

Nie do zniesienia

tekst: GRAŻYNA MOREK

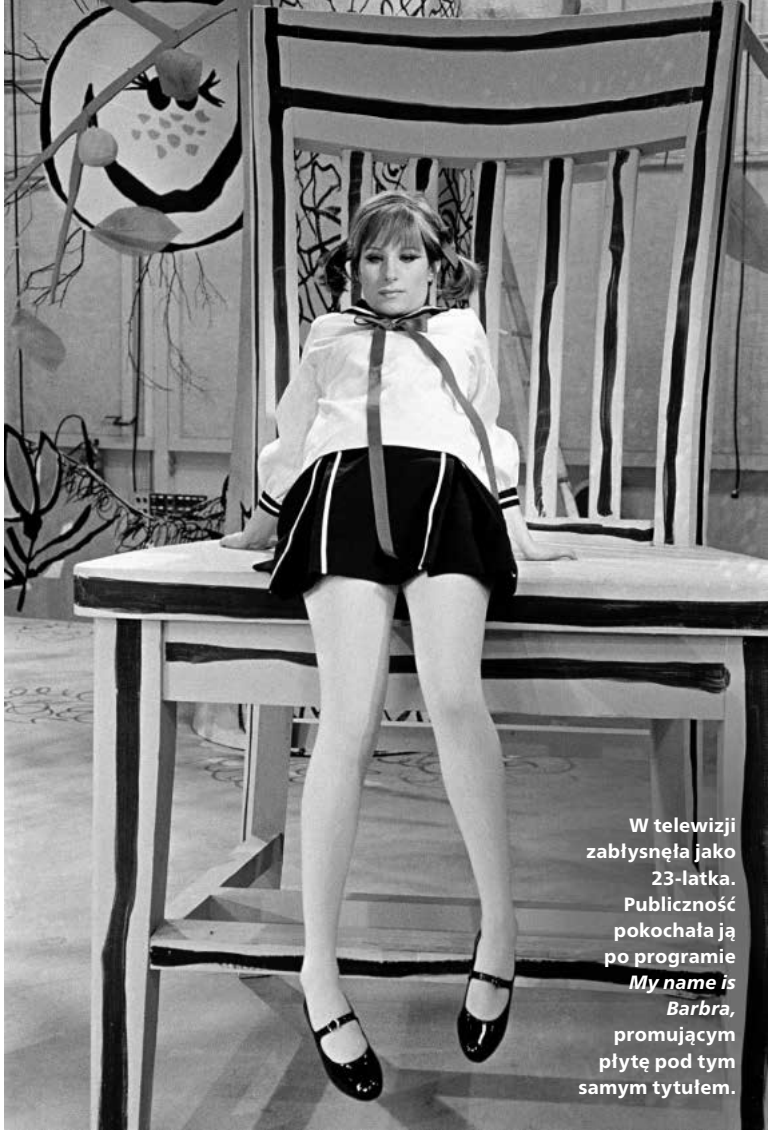
Perfekcjonistka z wielkim ego, a może narcyzka z psychiką obciążoną przez toksyczną matkę? Brzydula z nosem jak mrówkojad czy jednak boska Nefretiti? O Barbrze Streisand w Hollywood plotkowano, odkąd się tam pojawiła. I plotkuje się nadal, ostatnio z powodu niezbyt udanego występu na Oscarach. No i dlatego, że w Cannes uhonorowano ją nagrodą za całokształt twórczości. Że wielką artystką jest – wiemy, ale czy da się ją lubić?

eprasa.pl 790abaabd14

1969 to był rok Barbry Streisand, dostała Oscara za rolę główną w *Zabawnej dziewczynie*, wydała płytę, zakochała się. Na zdjęciu w nowojorskim apartamencie z „kumpelką", pudlem Sadie

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790abab14



W telewizji zabłysnęła jako 23-latka. Publiczność pokochała ją po programie *My name is Barbra*, promującym płytę pod tym samym tytułem.

Powinna mówić „Strei-sand"! Jak „sand" – „piasek"! Nie „Strei-zand"! Wkurzona Barbra dzwoni do Tima Cooka, prezesa Apple'a, żeby coś z tym zrobił. Z tym, czyli z Siri! Jak to możliwe, że głosowa asystentka w iPhonie źle wymawia jej nazwisko?! Tim Cook od razu zgłasza sprawę do działu technicznego i za chwilę wymowa się zgadza. „Strei-sand". Jak „piasek". Barbra nie ukrywa, że jest perfekcjonistką i lubi stawiać na swoim. „Mężczyźni, którzy zachowują się tak jak ja, dostają oklaski. Ja zbieram cięgi" – twierdzi. I czy nie ma racji? Szowinistyczny show-biznes nie znosi kobiet, które mówią to, co myślą. Ona język ma niewyparzony. „Kto ci tak spieprzył fryzurę?" – spytała przyszłego (drugiego) męża, aktora i reżysera Jamesa Brolina, zanim zdążył otworzyć usta, żeby się jej przedstawić (Barbra twierdzi, że historia ich miłości stała się inspiracją dla zespołu Aerosmith przy tworzeniu hitu *I Don't Want To Miss a Thing*). Mężczyźni ostrzegali się nawzajem: „Uważaj na nią, ta baba jest nie do zniesienia". O tym, co mówiono za jej plecami, donosili znajomi, rodzina, przyjaciele. Jednemu z nich, operatorowi Andrzejowi Bartkowiakowi, zaprzyjaźniony lekarz powiedział, żeby się z nią nie zadawał, bo „Streisand to suka". Bartkowiak powtórzył Barbrze tę rozmowę, ubawiony faktem, że lekarz na oczy jej nie widział, a opinię wyrobił sobie, czytając kolorową prasę. „Koniec z plotkami, czas przedstawić światu prawdę", krzyknęła Streisand i siadła do pisania.

MY WAY!

Kilka lat i prawie tysiąc stron później ukazuje się autobiografia *Na imię mam Barbra*. Bo jak plotkować, to na własnych warunkach! W książce Streisand barwnie opisuje życie, i to ze szczegółami, jakby chciała utrzeć nosa nieżyczliwym: proszę, gadajcie sobie. Dostajemy od niej emocjonalnie podkręconą opowieść o trudnych relacjach z zazdrosną o sukcesy matką i gburowatym ojczymem, który prawie się do niej nie odzywał. Jest też o uporze w spełnianiu marzeń – 15 lat trwały starania Barbry, by wyreżyserować *Yentl*, musical o żydowskiej dziewczynie, która żeby się uczyć Talmudu, musi udawać chłopca. Była nawet skłonna oddać połowę honorarium, gdyby się okazało, że przekroczyła budżet. Opisuje też wpadki. Po tym, jak zapomniała fragmentu tekstu podczas występu w Central Parku w 1967 r., nie śpiewała na żywo na koncertach przez następne... 27 lat. „Całkowicie straciłam kontrolę i to było przerażające". Gdy w 1994 r. wróciła do koncertowania, słuchali jej książę Karol, Gregory Peck, Ralph Fiennes, Jesse Jackson, Sean Connery, John Travolta, Hillary i Bill Clintonowie. Znajomości i koneksje – to wszystko blednie przy wyczynach Barbry, jeśli chodzi o romanse: ze znacznie starszym kanadyjskim premierem Pierre'em Trudeau (ojcem Justina) i młodszym tenisistą André Agassim. A także z aktorami Donem Johnsonem, Warrenem Beatty'm, Omarem Sharifem... Jedna z barwniejszych anegdot dotyczy Marlona Brando. Streisand kochała się w nim jako nastolatka, jak większość dziewczyn z jej pokolenia. Aż tu... przyszedł na jej koncert. Czekała za kulisami w wyciętej sukni i nagle poczuła, jak ktoś całuje ją w plecy. „Kto by się odważył to zrobić? Odwróciłam się i to był on. Mój idol". Zaprzyjaźnili się, utrzymywali kontakt aż do śmierci aktora.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

Czy łączyło ich coś więcej? Brando kiedyś zadzwonił do Streisand i wypalił: „Chciałbym cię przelecieć". „Okropnie się wyrażasz" – odpowiedziała. Po chwili namysłu aktor zmienił front: „Dobrze. W takim w razie chciałbym pójść z tobą do muzeum". Tę odpowiedź Barbra uznała za satysfakcjonującą: „Jak romantycznie. Trafił w moje fantazje – chodzić po muzeum z kimś, kogo bardzo pociągam". O burzliwym i krótkim związku z Donem Johnsonem Streisand pisze ironicznie i z humorem: „Muszę przyznać, że pociągają mnie atrakcyjni mężczyźni. OK, jestem płytka! To niemal kwestia estetyki, jakbym kolekcjonowała dzieła sztuki! A przecież kolekcjonuję!". O jej pierwszym mężu, aktorze Elliotcie Gouldzie, Marlon Brando powiedział: „jest za brzydki, nie będziesz z nim długo". Sprawdziło się. Barbra i Elliott byli ze sobą osiem lat, rozwiedli się w 1971, gdy ich syn Jason był pięciolatkiem. Barbra opowiada o tym dość obcesowo: „Dopiero po latach zdałam sobie sprawę, jak wnikliwy był komentarz Marlona. Wiedział o moim dążeniu do piękna więcej niż ja? Czy szukał tego samego?". O Warrenie Beattym mówi z charakterystycznym dystansem: „Chyba z nim spałam. Prawdopodobnie raz". Dzięki zainteresowaniu mężczyzn Streisand mogła się dowartościować, choć była swoim powodzeniem zaskoczona. „Miałam w domu lustro!". Naiwne opisy podbojów miłosnych Streisand bezlitośnie wykpiono w popularnym amerykańskim podcaście: „Och, Barbro, oni wszyscy się w tobie kochali, ponieważ byłaś, i jesteś, taka wyjątkowa. Ale jakoś nie rzucali dla ciebie swoich żon". Co ciekawe, z autobiografii artystki dowiadujemy się, że to Don Johnson rzucił Streisand, a dla kogo? Dla byłej żony Melanie Griffith po to, by ją wspierać w walce z nałogami. Co na to Barbra? „Nie miałam problemu z tym, że ze sobą rozmawiają, ale z tym, że nie był uprzejmy powiedzieć mi prawdy o obecnym stanie ich relacji". Zdarza się...

EFEKT STREISAND

A co ze sławą, na którą Barbra solidnie, trzeba przyznać, zapracowała? „Przyjemniej jest marzyć o sławie, niż być sławnym" – deklaruje skromnie, jak na siebie, jedna z najbardziej utytułowanych aktorek i piosenkarek wszech czasów. Wie, o czym mówi. To sława sprawiła, że zdjęcia jej posiadłości znalazły się w 2003 roku, wraz z danymi właścicielki, w fotograficznym projekcie, dokumentującym stan kalifornijskiego wybrzeża (zagrożonego erozją m.in. z powodu agresywnej deweloperki). „Efekt Streisand" – określenie trafiło do słowników po tym, jak Barbra zażądała usunięcia zdjęć z projektu, a gdy fotograf się nie zgodził, zatrudniła do walki prawników. Rezultat? Tysiące zaciekawionych internautów zaczęło wchodzić na stronę, kopiować fotografie i rozsyłać dalej. Sąd oddalił pozew Streisand jako bezzasadny i obarczył ją kosztami postępowania w wysokości 177 tysięcy

1

2

1. Kadr z filmu *Narodziny gwiazdy* Franka Piersona z 1976 roku. 2. Na początku lat 80. z Omarem Sharifem odtworzyli dla zabawy scenę z filmu *Zabawna dziewczyna* (1968).

Pociągają mnie atrakcyjni mężczyźni. To jakbym kolekcjonowała dzieła sztuki – przyznaje z humorem.

3

4

3. Z Robertem Redfordem zagrała w romantycznym *Tacy byliśmy*. 4. Z Donem Johnsonem romansowała naprawdę. Porzucił ją dla... byłej żony Melanie Griffith.

Fot. East News, Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

ziaja med

kuracja PEPTYDowa + antyoksydacja SAP

#ziajapewnośćsiebie

INNOWACYJNA PIELĘGNACJA STYMULUJĄCA ODBUDOWĘ SKÓRY

DLA SILNYCH, AKTYWNYCH, DOROSŁYCH KOBIET

epirasa.pl 790ababd14

Kiedy zdobywasz Emmy, mając 23 lata (2), możesz się z siebie śmiać. Laureatka według Laine'a Liski (1) oraz karykatura Barbry jako Funny Brice, bohaterki filmu *Zabawna dziewczyna* (3), rys. Al Hirschfeld (1968).

Zadzwoniła do inżyniera dźwięku stacji NBC, gdy w przerwach filmu z nią emitowano zbyt głośne reklamy...

dolarów. A więc „efekt Streisand" to tyle, co nagłośnić sprawę, gdy starasz się ją wyciszyć. „Cóż, chciałam jedynie usunięcia nazwiska, by chronić prywatność i bezpieczeństwo rodziny" – broni się w książce. „Cóż, Barbro, internetu nie da się reżyserować pod twoje dyktando..." – komentowano sprawę w amerykańskich mediach. Internetu może i nie, ale całą resztę? Amerykański dziennik „Wall Street Journal" określił wspomnienia Streisand jako „podręcznik dla perfekcjonistów". Nic dziwnego, interwencja Barbry u prezesa Apple'a w sprawie Siri to niejedyna akcja w tym stylu. Innym razem artystka zirytowała się podczas oglądania telewizyjnej premiery filmu, który produkowała, reżyserowała i w którym grała główną rolę, czyli *Księcia przypływów*. Nie mogła znieść zbyt głośnych reklam w przerwach. Zadzwoniła więc do stacji NBC i poprosiła o przełączenie do... inżyniera dźwięku. Przekonała go, żeby reklamy przyciszył. „Chyba to ludzie mają na myśli, gdy nazywają mnie perfekcjonistką".

WOMAN IN LOVE

– Dlaczego akurat ona? Ja zagrałam z nim w czterech filmach, więc mam o nim więcej do powiedzenia – wyrwało się Jane Fondzie podczas wywiadu po tegorocznej ceremonii rozdania Oscarów. Chodziło o to, że to Barbra wygłosiła mowę na cześć zmarłego Roberta Redforda. Partnerował jej tylko w jednym filmie – *Tacy byliśmy*. On grał, oczywiście, amanta, ona – niełądną studentkę, w której amant się zakochuje. Barbra na Oscarach zaśpiewała w hołdzie dla Redforda – drżącym i łamiącym się ze wzruszenia głosem – piosenkę z tego filmu. Może i nie był to najbardziej udany występ, jednak czy 84-letnia Streisand, zdobywczyni Grammy, Emmy, Tony i dwóch Oscarów musi udowadniać, że umie śpiewać? To jedyna artystka, której albumy trafiały na pierwsze miejsce list przebojów przez sześć dekad. A jednocześnie w autobiografii rozpamiętuje, że jako dziewczyna była wyśmiewana – nazywana „mrówkojadem", „chomikiem". „Nawet dziś mnie to boli" – przyznaje. Od początku wiedziała, że ma talent. Nie wiedziała tylko, jaką cenę przyjdzie za niego zapłacić, co przyznała szczerze w jednym z wywiadów. Od dziecka była impulsywna, niecierpliwa. Urodziła się 24 kwietnia 1942 roku na Brooklynie jako córka żydowskich emigrantów. Ojciec – nauczyciel i poeta – zmarł, gdy miała 15 miesięcy. Matka była kobietą chłodną, zdystansowaną, niezdolną do czułości. „Byłam dziewczynką, która może i nie miała ojca, lecz miała przynajmniej dobry głos" – pisze Barbra po latach. Ten głos stał się przepustką do kariery. Śpiewała wszędzie: na klatce schodowej, w szkolnych przedstawieniach,

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

DERMEDIC

RECOMMENDED BY DERMATOLOGISTS

DERMEDIC SUNBRELLA: nowa generacja fotoprotekcji SPF 50+ na każdy dzień roku

UVB + UVA + VL + IR

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

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

Nowa generacja ochrony SPF 50+

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

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

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

100%* BEZ **EFEKTU BIELENIA**

95%* **BEZ TŁUSTEGO FILMU** NA SKÓRZE

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

SUNBRELLA LEKKI KREM OCHRONNY AGE DEFENSE SPF 50+

fotoprotekcja dopasowana do potrzeb skóry z oznakami starzenia

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

SUNBRELLA NAWILŻAJĄCY LEKKI KREM OCHRONNY SPF 50+

ochrona dla skóry suchej

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

Dlaczego Sunbrella wyróżnia się na tle innych produktów SPF?

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

PRZETESTOWANE KLINICZNIE · Z WODĄ TERMALNĄ

eprasa.pl 790ababd14

1. Na tegorocznej gali oscarowej wzruszona Barbra wspominała Roberta Redforda. 2. Z Arianą Grande w 2019 roku zaśpiewała swój dawny przebój *No More Tears (Enough is Enough)* z 1979 roku. 3. Z Andrzejem Bartkowiakiem podczas ceremonii wręczenia nagród Amerykańskiego Stowarzyszenia Operatorów Filmowych (2015)

w domu, była przekonana o własnym potencjale. W jednej z anegdot opisuje, jak próbowała koleżance „udowodnić istnienie Boga" – modliła się, by przechodzień zszedł z krawężnika. Kiedy tak się stało, uznała, że odkryła coś ważnego: własną sprawczość.

W wieku 16 lat opuściła dom i przeniosła się na Manhattan. Pracowała jako bileterka, recepcjonistka, opiekunka do dzieci, ale prawdziwe życie zaczynała nocą – w klubach, często gejowskich, gdzie jej głos stał się sensacją. Bez wykształcenia muzycznego, za to z niepodrabialną charyzmą, budowała swoją legendę. W latach 60. skróciła imię do Barbra. Dlaczego? Chciała być jedyna w swoim rodzaju.

Broadway przyniósł przełom. Spektakl *Zabawna dziewczyna* uczynił ją gwiazdą, choć wspomina ten czas jako wyczerpujący. Powtarzalność granego codziennie spektaklu ją męczyła, atmosfera bywała toksyczna, ale praca dała efekt. Ekranizacja musicalu przyniosła Barbrze Oscara w 1969 roku i otworzyła drzwi do Hollywood.

W latach 70. Streisand utrwaliła swoją pozycję filmami *Tacy byliśmy* i *Narodziny gwiazdy*. Grała kobiety nieoczywiste – ambitne, często niewygodne.

Na takie czekali widzowie. Streisand nie wystarczało aktorstwo, walczyła o kontrolę, chciała decydować o każdym szczególe: sposobie montażu, natężeniu dźwięku. „W świecie, który lubi przypisywać kobietom trudny charakter, ja konsekwentnie nazywam to profesjonalizmem".

ATAK KLONÓW

Co robi teraz? Mówi, że chce spokoju. Zamiast „bywać", woli proste przyjemności: lody kawowe z mężem, spacery z psami. A jednak wciąż wraca na scenę (kto by odmówił występu dla Roberta Redforda). Kilka miesięcy temu wydała drugą część albumu *The secret of life: partners*, na którym śpiewa w duetach m.in. z Bobem Dylanem, Paulem McCartneyem, Arianą Grande. Oczywiste też, że pojawi się w Cannes pod koniec maja. Prowadzi działalność charytatywną: wspiera badania nad chorobami serca u kobiet, finansuje inicjatywy społeczne, angażuje się politycznie. Jej fundacja działa od lat 80., a wpływ wykracza daleko poza świat rozrywki.

Życiorys Barbry to opowieść o uporze i ambicji, ale też o sile, która potrafi przekształcić własne niedoskonałości w atuty. Odmawiała operacji plastycznych, choć sugerowano, że z lepszym nosem zdziałałaby więcej. Zamiast poprawiać urodę, uczyniła z „wad" znak rozpoznawczy. Publiczność pokochała ją dzięki tym nieoczywistościom. Podobnie jak pokochała jej bohaterki – silne, nieidealne, zbuntowane. Niepasujące do oczekiwań.

Dopełnieniem obrazka pt. Streisand niech będzie niedawna historia z jej życia, która brzmi jak scenariusz filmu science fiction. Otóż po śmierci ukochanej Samanthy, suczki rasy coton de tuléar, gwiazda zdecydowała się na jej... sklonowanie. W efekcie powstały dwa psy – Miss Violet i Miss Scarlett. Ta decyzja była szeroko komentowana, a nawet wyśmiewana w internecie: „Streisand nie godzi się ze stratami, próbuje negocjować za pomocą biotechnologii". „W świecie, który próbowała kontrolować przez całe życie, klonowanie ukochanych jest tylko jedną z opcji". Co ona na to? Sprawę podsumowuje w swoim stylu: „Można sklonować psa, ale nie jego duszę".

The End. ■

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT

PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl 790ababd14

Razem i osobno

KRYSTYNA KOFTA

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

W tym roku obchodziliśmy diamentowe gody, to ni mniej, ni więcej, tylko 60 lat razem. A czasami osobno. Wyjazdy naukowe męża, moje ucieczki do Domów Pracy Twórczej, gdy miałam dość. Uważałam, że wszystko na mojej głowie: studia, prowadzenie domu, wychowanie dziecka, a moje pisanie nie liczy się tak, jak powinno... i takie tam dyrdymałki. Bo przecież mąż idealny pije tyle co wszyscy, pensję przynosi, nie bije, no to czego ta kobieta chce? To jak zawołanie Freuda: „Na miłość boską, czego chcą kobiety, czego one chcą?". Ja już wiem. Kobiety chcą wszystkiego!

Gdy wreszcie po 20 latach stadła (!) wywalczyłam swój pokój do pracy, poczułam ulgę. Niby tylko cztery ściany, swój kawałek podłogi i drzwi, które można zamknąć. A jednak to pomogło przetrwać kryzys w tych ciężkich czasach. Nauczyłam się robić coś z niczego, gdy w sklepach były nagie haki. Trzeba było kombinować. Umiejętność przetrwania pomogła dotrwać do sześćdziesiątki.

Wiersz AI na nasz jubileusz: Jedno pisze rozdziały, drugie bada zjawiska, a przy stole czasem prawdziwa burza mózgów tryska.

Syn z tej okazji zaprosił nas na obiad do ulubionej Pasadeny. Wchodzimy. Sądzimy, że mamy stolik 3-osobowy. Ale tam... osobna salka, długi stół jak na Sycylii. Dla najbliższej rodziny oraz przyjaciół, którzy stali się rodziną, gdy przez kilkadziesiąt lat wytrwali w przyjaźni. Był tort bez świeczek. Tu potrzebna byłaby raczej żarówka.

Moja przyjaciółka z osiedla, Anna z podobnym stażem, kobieta nowoczesna, wpadła na ciekawy pomysł. Zleciła sztucznej inteligencji napisanie poematu. Dała jej info, że mąż jest uczonym, żona pisarką, mają syna Wawrzyńca. Oto kawałek poezji bota ChatGPT: „Jedno pisze rozdziały, drugie bada zjawiska, a przy stole czasem prawdziwa burza mózgów tryska. A gdy pojawił się syn – Wawrzyniec kochany, projekt rodzinny został pięknie rozbudowany".

O matko Boska Częstochowska! Czyż jesteś patronką tych rymów? Śmiechu przy czytaniu było dużo.

Młodzież chciała wiedzieć, jak to się zaczęło.

No to opowiadamy im, co i jak. Moi rodzice uważali, że najpierw m u s z ę skończyć studia. Rodzice Mirka, że m u s i napisać doktorat. Byłam na pierwszym roku studiów, Mirek na trzecim. Chcieliśmy być razem już. Teraz. Miałam dodatkowy interes: wyrwać się spod kurateli surowej matki.

W tajemnicy złożyliśmy papiery w USC. Termin wypadał za miesiąc. Tydzień przed ślubem łagodnie wtajemniczyłam ojca. Był po zawale, obawiałam się o jego zdrowie. W parze rodzicieli grał rolę dobrego policjanta. Przyrzekł, że nas nie wyda, a nawet kupił nam w prezencie skromne obrączki. Nie mieliśmy kasy. Nul. Zero. Mimo że mój przyszły jako wybitnie zdolny dostawał stypendium naukowe, a ja zarabiałam jako „model fryzjerski" spółdzielni „Wenus". Miałam na głowie modną chałkę albo tapir typu słodka wata.

O tym, że „nie dowiozłam" – jak mówią politycy – cnoty do nocy poślubnej, było wiadomo. Gospodarze, u których spędzaliśmy narzeczeńskie wakacje w Borowym Młynie, donieśli moim rodzicom, że kąpaliśmy się nago w jeziorze. W nocy. Kamienica, w której mieszkałam, uważała, że jesteśmy na musiku. Nagłe małżeństwo miało zwykle związek z wpadką, a porządnemu chłopakowi obyczaj nakazywał żeniaczkę. Było zdziwienie, że się nie zaokrągliłam.

Ślubne spotkanie obu rodzin przeszło bezkonfliktowo, choć różniły się diametralnie. Moja katolicko-konserwatywna, męża ateistyczno-peerelowska. Pewnych tematów nie poruszano. Z godną podziwu kulturą. Czy ta kultura stołu nie mogła przetrwać?

Na pytanie młodych, jak to zrobić, żeby być tyle lat razem, nie znam odpowiedzi. Rad nie udzielam, bo sama tego nie rozumiem. Trzeba spytać sztuczną inteligencję. Gdy prawdziwa nie wie, ona odpowie. ■

Fot. Olga Majrowska

eprasa.pl 790ababd14

IDEE DERM

NOWOŚĆ

Wrażliwa skóra głowy, nadmierne wypadanie włosów, łupież czy przetłuszczanie?

Każda potrzeba ma swoje rozwiązanie.

Skuteczna pielęgnacja, to silne i piękne włosy bez kompromisów.

Odkryj nową linię dermatologicznych szamponów, masek i wcierki **IDEE DERM.** To kompleksowy system pielęgnacji, który powstał z myślą o realnych potrzebach skóry głowy i włosów.

Zaawansowane, specjalistyczne formuły oparte na dermatologicznej wiedzy i skutecznych składnikach aktywnych działają precyzyjnie na przyczyny problemów - dla równowagi skóry głowy i mocnych, zdrowo wyglądających włosów.

Dermokosmeyki IDEE DERM dostępne są w renomowanych sieciach aptek oraz online na www.ideederm.com

eprasa.pl 790ababd14

psychologia

emocje / relacje / trening / praca

Lekarstwo na wypalenie? Stan flow i jego terapeutyczne skutki (s. 114)

Joanna Heidtman Zamiast się zmieniać, poznaj siebie prawdziwą (s. 120)

Łukasz Simlat Jak uczył się panować nad gniewem (s. 122)

Odblokuj moc mózgu Oddech może wspierać umysł (s. 126)

Pogodzić skłóconych Naukowe odkrycie, które jednoczy ludzi (s. 130)

Małgorzata Ohme Miłość dojrzała ma swoje prawa... (s. 133)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Instrukcja obsługi umysłu

Ludzki mózg to najbardziej tajemniczy z narządów. Mało wiemy, jak z nim świadomie współpracować. A szkoda, bo to mogłoby ułatwić nam życie. Co warto wiedzieć, by w pełni wykorzystać swoje możliwości i panować nad stresem? (s. 126)

eprasa.pl 790ababd14

Poziomy szczęścia

rozmawiała:
JAGNA KACZANOWSKA

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Brakuje nam doznań zmysłowych, choć jesteśmy stale przebodźcowani. Stawiamy sobie wciąż nowe cele, ale rzadko czujemy satysfakcję. W pogoni za sukcesem gubimy to, co psycholodzy nazywają „dobrym życiem". Lekarstwem na każdy z tych problemów może być stan flow. Co to takiego? Jak się w niego wprowadzić? I jakie przynosi korzyści, wyjaśnia Dellfina Dellert, arteterapeutka i trenerka twórczego rozwoju.

Twój STYL: Mówimy „złapałam flow", „nie czuję flow". Ostatnio chętnie wtrącamy to słówko przy różnych okazjach, ale... co ono właściwie znaczy?

Dellfina Dellert: Flow, czyli przepływ, to stan umysłu, w którym jesteśmy najszczęśliwsi. Przynajmniej według naukowców. Badacz tego zjawiska, profesor Mihály Csíkszentmihályi, opisał go jako stan pomiędzy satysfakcją a euforią, wywołany całkowitym oddaniem się jakiejś czynności. Do tego stopnia, że czas i świat wokół przestają istnieć. Osiągamy go, wykonując zadania, które są wyzwaniem, ale nie przekraczają naszych możliwości. To moment lekkości, beztroski, radości, ale też zaufania do siebie i sprawczości. Wszystko to daje nam poczucie mocy. Co ciekawe, stan flow jest sam w sobie tak karmiący, że przestaje interesować nas dodatkowa gratyfikacja. Dzięki temu gubimy chęć, by oceniać i porównywać.

Porzucamy myśli w stylu: „O, tej idzie gorzej ode mnie!"?

Tak, ale również: „Jestem do niczego". Żywą ilustracją stanu flow są dzieci budujące na plaży zamki z piasku czy statek kosmiczny z koca i krzeseł. Wszystko jest dla nich możliwe. I w stu procentach pochłania je czynność, którą wykonują.

Jakie znaczenie dla dorosłych ma świadome wchodzenie w ten stan?

Obudzenie w sobie potencjału twórczego dziecka to budzenie życia w sobie. Stan flow ożywia psychikę niezależnie od wieku. Na co dzień funkcjonujemy pod presją efektywności, produktywności i monetyzacji wszystkiego. A to nierozerwalnie wiąże się z lękiem przed oceną. Model dobrze/źle, ładnie/brzydko, lepiej/gorzej jest nam wtłaczany od dziecka. W świecie kultu wydajności nie liczy się proces czy autentyczność, tylko wpasowanie się w schemat i efekt. Ma on być mierzalny, łatwy do zdefiniowania oraz osiągalny szybko i tanio, czyli bez pomyłek. Gdy ktoś tak definiuje nasze zadanie, działamy asekuracyjnie i rutynowo. A kreatywność oznacza testowanie różnych pomysłów, otworzenie się na przypadek i błędy. Bo nowatorskie rozwiązania wyrastają właśnie z popełnianych błędów! Ale gdy ktoś nam je wytyka, władzę przejmują trzej „mroczni jeźdźcy": lęk, wstyd i poczucie winy. Blokują dostęp do naszych niepowtarzalnych

DELLFINA DELLERT
Jest założycielką laboratorium twórczego rozwoju Flow.Lab+Art. Propaguje różne formy terapii sztuką. Prowadzi warsztaty i sesje indywidualne.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

talentów i zabijają nasz potencjał. Są na to badania. Pod koniec lat sześćdziesiątych specjaliści z NASA wpadli na pomysł odszukania przyszłych geniuszy wśród przedszkolaków. Chodziło o zidentyfikowanie dzieci przejawiających oznaki kreatywnego geniuszu. Ku zdumieniu naukowców okazało się, że 98 procent pięciolatków spełniało wyśrubowane kryteria NASA. Ale badania w kolejnych latach wykazały, że w szkole ich kreatywność się ulatnia. Wśród 25-latków kreatywnych geniuszy było już tylko dwa procent. Smutne. Nadzieję daje to, że wchodzenie w stan flow może tę tendencję odwrócić. Przepływ budzi w nas kreatywność, pomysłowość i spontaniczność. Ale też ciekawość siebie i świata. Sprawia, że chcemy się angażować w nowe sprawy, eksperymentować i tworzyć.

Czy każdy musi być kreatywny? Co nam to daje?

Lepsze życie. Człowiek twórczy nie musi projektować rakiet kosmicznych czy być wybitnym artystą. Wystarczy, że pomysłowo i elastycznie reaguje na wyzwania coraz szybciej zmieniającego się świata. Nie bez powodu kreatywność to obecnie jedna z kluczowych kompetencji przyszłości. Twórczym ludziom łatwiej jest w związkach, pracy i w codziennym życiu. Są zdrowsi, radośniejsi, bardziej spełnieni. Badania dowiodły, że kiedy tworzymy, zmniejsza się aktywność kory przedczołowej, odpowiadającej za planowanie i kontrolę impulsów. Za to intensyfikują się fale mózgowe alfa, typowe dla stanu medytacji. Proces twórczy wycisza umysł i przenosi uwagę do ciała, zmysłów. Paradoksalnie to wtedy najczęściej wpadają nam do głowy genialne pomysły i jesteśmy najbardziej wydajni.

Profesor Martin Seligman, twórca psychologii pozytywnej, uważa flow za jeden z trzech typów szczęścia. Czym różni się on od dwóch pozostałych?

Pierwszy z opisanych przez niego typów szczęścia związany jest z doświadczaniem pozytywnych emocji i przyjemności – mamy z nim do czynienia, gdy jemy coś pysznego, oglądamy zachód słońca albo oddajemy się przyjemności masażu. Jest on ulotny. Drugi to życie pełne znaczenia. Znamy to uczucie, gdy służymy wyższemu celowi: działamy w wolontariacie, wspieramy kogoś w potrzebie, walczymy o sprawiedliwość. Natomiast szczęście utożsamiane ze stanem flow to rodzaj głębokiego zaangażowania w konkretne działanie. Czujemy je, gdy czemuś w pełni się oddajemy. Zdaniem Seligmana potrzebujemy wszystkich trzech typów szczęścia, by czuć życiowe spełnienie. Jednak w dzisiejszym świecie o stanie flow najczęściej zapominamy.

Czemu tak się dzieje?

Konsumpcyjna kultura przekonuje nas, że źródłem szczęścia jest głównie posiadanie i rozrywka, czyli wszystko, co można kupić za pieniądze. Część z nas słyszy też, dorastając, że warto być dobrym, więc od czasu do czasu robimy coś szlachetnego. Ale nikt nie uczy nas zaangażowanego cieszenia się życiem. A wchodzenie w stan przepływu tym właśnie jest. System szkolny skutecznie nas od flow odsuwa. Dużo w nim obowiązków, presji, przymusu. Mało zabawy. To nielogiczne, bo człowiek – co potwierdziły badania – najszybciej rozwija się przez zabawę. Jej przeciwieństwem nie jest praca, ale depresja. Dzięki doświadczaniu flow ludzie stają się autentyczni, budują więzi i czują, że żyją. Ale w naszej kulturze robienie czegoś, co sprawia nam radość, wiąże się często z wyrzutami sumienia. Zewsząd wtłacza się w nas poczucie winy. Bo samoświadomy i spełniony człowiek ma większe wymagania i jest trudniejszy do kontrolowania.

> Stan flow ożywia psychikę ludzi w każdym wieku. Również dlatego, że ucisza krytyka wewnętrznego i rozbudza spontaniczność.

Można wytrenować się w osiąganiu flow, nawet gdy latami działaliśmy schematycznie?

Oczywiście. Jednym z najskuteczniejszych sposobów na wchodzenie w stan flow jest sztuka. Tego uczy twórczy rozwój. Lubię powiedzenie: zanim chodzisz – tańczysz, zanim mówisz – śpiewasz, zanim piszesz – rysujesz. Twórcza ekspresja to najbardziej naturalny język, jakim wyrażamy siebie. Nie bez powodu od 2019 WHO uznaje sztukę (kontakt z nią i tworzenie) za czynniki wspierające zdrowie psychiczne i fizyczne. Obecnie w ponad 30 krajach sztuka może być przepisywana na receptę. Co nie dziwi, bo nie ma układu w ciele człowieka, który nie reagowałby na nią pozytywnie.

Nie każdy ma talent, by malować czy rzeźbić.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

40 lat bonprix
MARKA TWORZONA Z MYŚLĄ O KOBIETACH

O ewolucji ich potrzeb, kobiecym przywództwie oraz roli Polski w tworzeniu rozwiązań dla klientek w całej Europie rozmawiamy z Dyrektor Zarządzającą bonprix, Mają Biernacką.

Marka bonprix od 40 lat oferuje modę, która podkreśla pewność siebie i styl kobiet. A wszystko zaczęło się w 1986 roku w Niemczech od 32-stronicowego katalogu. Jak od tego czasu zmieniły się potrzeby klientek i jak bonprix na nie odpowiada?

Nasze klientki bardzo się zmieniły – szczególnie kobiety w wieku 40–60 lat, które dziś są w fazie siły i redefinicji siebie. Mają wysokie oczekiwania, są kompetentne cyfrowo, porównują marki i szybko wyczuwają brak autentyczności. Moda przestała być dla nich tylko estetyką – stała się wsparciem w codziennym życiu i sposobem wyrażenia tożsamości. W bonprix odpowiadamy na te potrzeby, łącząc wygodę z nowoczesnym designem. Chcemy tworzyć modę, w której kobiety czują się sobą.

Jaką rolę w zarządzaniu marką taką jak bonprix odgrywają kobiety? Czy kobiece przywództwo czymś się wyróżnia?

bonprix to marka tworzona głównie z myślą o kobietach, dlatego kobieca perspektywa w zarządzaniu jest dla nas ważna – także na poziomie strategicznym. Za obszar produktowy odpowiada Carolin Klar z zarządu globalnego, która sama nosi nasze kolekcje, co ma realny wpływ na tworzenie projektów dopasowanych do potrzeb klientek. W trzech naszych lokalizacjach – w Polsce, Francji i we Włoszech – dyrektorami zarządzającymi są kobiety, a na poziomie centralnym w Niemczech wiele kluczowych

ról managerskich również pełnią liderki. Kobiece przywództwo często łączy empatię z odpowiedzialnością biznesową, uważność na ludzi z długofalowym myśleniem. To nie jeden styl, ale świadomość kontekstu, relacji i wpływu podejmowanych decyzji na zespół i biznes.

W bonprix czas nie stoi w miejscu. Pojawiają się nowe rozwiązania, takie jak wspierany przez AI system Size Advice. Czy jakieś rozwiązania używane w Europie powstały w Polsce?

Tak. Rozwiązania tworzone przez lata przez polski zespół są dziś wdrażane i skalowane na wielu rynkach europejskich. Współtworzymy, testujemy i udoskonalamy te funkcjonalności razem z koleżankami i kolegami z innych krajów Europy. W Łodzi pracują także technolodzy i konstruktorzy odzieży, odpowiedzialni za jakość i dopasowanie produktów. Dzięki temu łączymy kompetencje cyfrowe z ekspercką wiedzą produktową.

Niedawno bonprix otworzyło nowe biuro w Łodzi. Czy polski rynek jest ważny dla rozwoju marki?

Zdecydowanie tak. Łódź od lat jest dla bonprix ważnym miejscem rozwoju kompetencji. Nowe biuro to inwestycja w ludzi – około 130 specjalistów z obszarów takich jak rozwój produktu, e-commerce, obsługa klienta, PR czy IT – oraz w warunki pracy, które sprzyjają współpracy i tworzeniu rozwiązań wykorzystywanych przez klientów w całej Europie.

eprasa.pl 790ababd14

Aby doświadczać stanu flow podczas tworzenia, niepotrzebny jest talent. Istotny jest tylko jeden warunek: trzeba przyjąć, że proces twórczy jest ważniejszy niż efekt. Niestety, dziś sztuka, jak wszystko inne, jest poddana warunkom rynkowym. Zapomnieliśmy o jej najważniejszej funkcji – leczniczej. By to zmienić, propaguję „mikrodozowanie sztuki", czyli krótkie, regularne aktywności twórcze, które karmią zmysły, rozwijają wyobraźnię i co najważniejsze, uczą nas wyrażać siebie. Chronią też przed wypaleniem i depresją.

Jak to wygląda w praktyce?

Chodzi o uważność na to, czym się otaczamy w codziennym życiu. Warto dbać o to, jak wygląda nasze środowisko. Czy nas zdrowo karmi kolorami, fakturami, zapachami, dźwiękami, obrazem. Znaczenie ma światło, rośliny, naturalne materiały, ładne przedmioty, z którymi jesteśmy emocjonalnie związani, świadomie słuchana muzyka. Z powodu nadmiaru bodźców nasze zmysły są dziś przytępione. Życie w ciągłym stresie sprawia, że koncentrujemy się głównie na zagrożeniach. Zamiast zmysłowo odbierać świat tu i teraz, myślimy nieustająco o przeszłości lub przyszłości. Żyjemy obawami.

Problem w tym, że wszyscy przyzwyczailiśmy się już do takiego funkcjonowania. Co mogłoby nas od tego uwolnić?

Ożywcze jest traktowanie tego, co robimy, jak sztuki. Dla jednej osoby formą twórczości będzie robienie skrzynek do ogrodu i sadzenie w nich roślin. Dla drugiej gotowanie. Dla trzeciej – unikalny styl ubioru albo rytualne parzenie kawy. Wszystko w życiu może być sztuką i wyzwalać w nas stan flow. Ważna jest intencja. Jeśli włączam wybraną płytę, bo czuję, że teraz chcę właśnie tej muzyki posłuchać i nie robię nic poza słuchaniem – to głęboko oddziałuję na mózg i ciało. Ale jeśli rozmawiam wtedy przez telefon albo zastanawiam się, czego zapomniałam zrobić, słuchanie muzyki traci moc i znaczenie. We wchodzeniu w stan przepływu pomaga też regularne sięganie do technik budujących relację ze sobą. Wspaniałym narzędziem jest pisanie pamiętnika, notesu wdzięczności lub ekspresyjne pisanie po obudzeniu. W zeszycie obok łóżka piszemy, co nam wpada na myśl, nie oceniając wartości literackiej. To może być nawet jedno w kółko powtarzane słowo czy zdanie, które w nas rezonuje. Badania dowodzą, że już dwa miesiące takiej praktyki dają rezultaty. Stajemy się bardziej świadomi myśli i emocji: dlaczego jestem smutna? Co mnie niepokoi? Czego pragnę? Dzięki tej wiedzy nie tylko lepiej się rozumiemy, ale też skuteczniej stawiamy granice. Ja często zaczynam dzień od spontanicznego tańca. Szukam w nim siebie i nowych ruchów. Otwiera mnie to na zabawę i reguluje mój układ nerwowy. Ktoś inny może śpiewać w samochodzie albo pod prysznicem. Nie trzeba być Lady Gagą, by czerpać z tego radość.

Jak wprowadzić się w stan flow? Trzeba skupić się na jednym działaniu i uznać, że od efektu ważniejszy jest proces twórczy.

Wszyscy pamiętamy Jerzego Stuhra i jego „Śpiewać każdy może, trochę lepiej lub trochę gorzej". Pod żartem kryje się psychologiczna mądrość?

Lepiej czy gorzej to już ocena. Ale dalszy ciąg: „nie o to chodzi, jak co komu wychodzi", jest w punkt. Bawić się formą to właśnie sztuka! Nie jest dla wybranych. Każdy może znaleźć coś, co go kręci. Wystarczy eksperymentować.

Podobno zajęcia plastyczne, teatralne, pisarskie czy taneczne dobrze wpływają na mózg i ciało: redukują stres, podnoszą nastrój, opóźniają procesy starzenia, a nawet wydłużają życie.

To prawda. Nawet godzina raz w tygodniu po trzech miesiącach potrafi dać trwałe rezultaty. Ludzkie mózgi są dosłownie „zaprojektowane" do tworzenia. Jest w czym wybierać! Ceramika, rzeźba, artystyczna renowacja starych mebli, chór, malowanie intuicyjne, taniec spontaniczny, lekcje dramy czy improwizacji, nauka gry na perkusji, gitarze... Wielu dorosłych uważa, że ośrodki kultury to miejsca dla dzieci i młodzieży. Nic bardziej mylnego. Wystarczy wejść na portal Strefa Zajęć, by zapoznać się z ofertą z całej Polski. Obecnie coraz częściej mówi się o sztuce jako piątym filarze naszego dobrostanu obok zdrowego snu, zbilansowanej diety, aktywności fizycznej i kontaktu z naturą. W przeprowadzonych w USA badaniach ludzie pytani o to, czy poprzedniego dnia jedli zdrowo, wyspali się, uprawiali sport, w większości odpowiadali „tak". Ale na pytanie o kontakt ze sztuką najczęstsza odpowiedź brzmiała „nie". Tę dziedzinę życia wciąż zaniedbujemy. Warto to zmienić. ■

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

mastercard

OFF CAMERA

Kraków

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

International Festival of Independent Cinema

24.04 – 3.05.2026, Kraków

Zeskanuj kod i dowiedz się więcej!

PARTNER TYTULARNY

mastercard

PARTNER STRATEGICZNY

ORLEN

PARTNERZY GŁÓWNI

BNP PARIBAS

GALERIA KRAKOWSKA

PARTNER

LAB

WSPÓŁFINANSOWANIE

Kraków

POLSKI INSTYTUT SZTUKI FILMOWEJ

Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego

Poland. Business Forward

Business in Małopolska

ORGANIZATOR

FUNDACJA OFF CAMERA

PARTNER MOTORYZACYJNY

HONGQI

PATRONI MEDIALNI

polsat

interia

wyborcza

wyborcza.pl

wysokieobcasy.pl

RZECZPOSPOLITA

rp.pl

FILMWEB

STYL

PANI

twojstyl.pl

RMF

RMF CLASSIC

RMF MAXX

Fundusze Europejskie dla Małopolski

Rzeczpospolita Polska

Dofinansowane przez Unię Europejską

MAŁOPOLSKA

eprasa.pl 790ababd14

Wróć do siebie

Nikt nie uczy nas żyć ani umierać. Oczywiście jest kultura, edukacja, wychowanie. Ale błądzimy na własną rękę. Czasem mamy nadzieję, że porównanie z innymi da nam podpowiedź. Tymczasem, nawet jeśli przymierzymy (metaforycznie) „cudze buty", odkryjemy, że do nas nie pasują. Albo niosą nas w kierunku, który nie prowadzi tam, gdzie chcielibyśmy się znaleźć. Czyli do stanu zadowolenia z siebie.

Pamiętam, jak jedna z moich klientek, pełna uroku, bystra kobieta w średnim wieku, rozpamiętywała „czas stracony" na poszukiwania „czegoś lepszego", na zmiany stylu życia i zawodowych aktywności. Była rozżalona i smutna, że nie potrafiła obrać – jak inni – jednego kursu, którego mogłaby się trzymać. „Towarzyszy mi ciągłe poczucie braku, nie umiem określić, czym on jest", mówiła, wydając się zawiedziona sobą. W trakcie kolejnych rozmów odkrywałyśmy, że moja klientka głównie się w życiu „przebierała" – w role zawodowe, prywatne, w aktywności. Jednak one nie przynosiły jej satysfakcji ani nie zmniejszały dziwnej tęsknoty, którą wciąż czuła.

Jej rodzice zawsze mówili; „Musisz być jakaś", „Nie możesz być byle jaka". Od dziecka starała się więc z całych sił sprostać. Grała na instrumentach, uprawiała trudne sporty, podjęła wymagające studia i kursy. Nie pomagało. Ojciec rozmawiał z nią rzadko i dawał wyraźnie do zrozumienia, że go zawodzi swoją przeciętnością. Mama zajęta domem i obowiązkami „nie miała głowy" do zajmowania się córką, radzącą sobie przecież w szkole i poza nią. Jako trzydziestopięciolatka klientka nadal nie mogła wybaczyć sobie „przeciętności". Tak określała wszystko, co nie sprawiało, że wybijała się ponad innych.

Nieustające szukanie tego, w czym mogłaby się wyróżnić, było dręczące, ale zabezpieczało ją jednocześnie przed wcale niełatwym zadaniem poznania siebie. Bo przecież sobą w domu nie wolno jej było być. Tyle że jej ojciec, tracąc wysokie stanowisko, sam nie wytrzymał konfrontacji z „przeciętnością". Wycofał się z aktywnego życia, ratunkiem na przeżywany wstyd stał się alkohol. Dopiero po latach, ku zaskoczeniu rodziny, zaakceptował własną zwyczajność. Zbliżył się wtedy z córkami, śmiał się, interesował wieloma rzeczami. Teraz, gdy nie musiał już w żadnej z nich zostawać mistrzem, docenił wartość autentyczności. Córki pokochały go i zapamiętały takiego.

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

Niektórym ludziom dekady zabiera, zanim znajdą odwagę na spotkanie ze sobą. Okazuje się wtedy, że odkrywają ciekawe zasoby; złoto w postaci bycia miłym, zabawnym, odważnym, pomocnym, kreatywnym. Ale też pewnie i złośliwym, smutnym, zazdrosnym. Bo nic nie jest idealne i jednostronne. Ale własne rozpoznane „bestie" można oswoić. Do tej pory nie wierzyli, że inni chcą z nimi być, po prostu. Dlatego pielęgnowali przekonanie, że będą kochani tylko wtedy, gdy będą „kimś" ponadprzeciętnym.

Jeden z moich mentorów mówił i pisał, że „by być sobą, trzeba być kimś". To jednak często bywa ślepa uliczka. Pytanie „kim powinienem się stać?" może stać się udręką wielu, zwłaszcza dziś, w dobie presji rozwoju i nieustannego doskonalenia się. Ono nie jest jednak bezużyteczne, jeśli myślimy o cnocie budowania tak zwanego charakteru. Bo nawet najlepsze zasoby należy wspierać zdrowym systemem wartości.

Ale może prowadzić na manowce, gdy odwraca nas od samych siebie. Może kiedyś ważni dla nas ludzie nie dostrzegli i nie uznali w nas tego, co najcenniejsze, choć czasem mało spektakularne, „przeciętne". Teraz musimy to odnaleźć i zaakceptować sami. Zakończę słowami innego mentora, Johna Scherera, mówcy motywacyjnego: „You don't have to change yourself. You need to come to yourself". W języku polskim nie potrafię odtworzyć tego rytmu i gry słów, ale przetłumaczę to tak: „Czasem cała rzecz nie w tym, żeby się zmienić, tylko by do siebie wrócić". ■

Fot. Agata Mazur

eprasa.pl 790ababd14

ALUPROF
SUN SHADING SOLUTIONS
AMBASADOR
Szymon Marciniak
Mistrzowska promocja
Pergola tarasowa
z oświetleniem LED
GRATIS*
* Regularna wartość zestawu oświetlenia LED wynosi 3 559 zł.
Dotyczy pergoli SB 400, SB 450, SB 550.

Czułość i gniew

rozmawiała: BEATA NOWICKA
zdjęcia: KRZYSZTOF ŻUCZKOWSKI/FORUM

Czasem mam ochotę przywalić światu – mówi Łukasz Simlat, bo bunt ma we krwi i gniew czuje często. Długo miewał krótki lont. Dziś hamuje go świadomość, że systemu nie da się rozbić pięścią, a gniew częściej niszczy tego, kto go w sobie podsyca. Ma skuteczny sposób na bezsilność wobec rzeczywistości i radzenie sobie z impulsami, którym nie zawsze warto ulegać.

Twój STYL: Mówią, że gniew to siła napędowa świata, źródło buntu, niezgody, rebelii. Pan doświadczył chyba całej palety takich stanów.

Łukasz Simlat: Całej na szczęście nie. Nie doświadczyłem emocji związanych z bezsensownym pozbawianiem kogoś życia, wojny, brutalnej napaści. Czystego zła. Rok temu, przygotowując się do spektaklu Teatru Telewizji *Biedermann i podpalacze*, który robiliśmy z Jankiem Holoubkiem, pomyślałem, że dobrym przygotowaniem do tej pracy będzie film *Funny Games* Michaela Hanekego, czyli studium czystego zła. Domek na odludziu i rodzina z synkiem, nad którą znęcają się oprawcy. Film nie pokazuje przemocy wprost, a mimo to jest porażająco brutalny. W pojedynku między dobrem a złem jest jeden zwycięzca. 25 lat temu wyszedłem z kina wstrząśnięty. Teraz po 15 minutach powiedziałem do żony: „Chcesz to dalej oglądać? Bo ja nie dam rady".

Dojrzałego Łukasza film dotknął emocjonalnie?

Zupełnie. Gdy miał premierę, byłem studentem szkoły teatralnej. Wiwisekcja zła wykreowana przez Hanekego wydawała mi się prekursorskim dziełem sztuki. Dzisiaj napór brutalnej rzeczywistości: pandemia, która nas zdewastowała, wojna w Ukrainie, rzeź w Gazie, wojna Trumpa z Iranem... zmieniły moją optykę. Wyłączyłem ten film, bo obrazy, które zobaczyłem, przekraczały granice mojej odporności. Czułem ucisk w dołku i nie wiedziałem, co z tym zrobić.

Ucisk gniewu?

Gniewu! Nie na film, ale na świat, w którym żyjemy. Mam 48 lat i wiem, że moja niezgoda w zderzeniu z państwem, systemem, polityką nie ma sensu. To gniew słuszny, z którym... nic nie mogę zrobić. Wkurza mnie własna bezradność. Czasem wydaje mi się, że jedziemy na ścianę, bez poduszek bezpieczeństwa i ze startymi klockami hamulcowymi. Ta świadomość przyszła z wiekiem. W młodości chodzi o postawienie się komuś, wyrażenie swojego zdania, szukanie własnej drogi. Pamiętam mój młodzieńczy bunt, gdy

eprasa.pl 790ababd14

wymyśliłem sobie szkołę teatralną. Zapisałem się na zajęcia do Studia Art-Play w Katowicach, które prowadziła Dorota Pomykała z siostrą. Uczciwie mówiły, czy ktoś ma w aktorstwie szansę, czy nie. Mnie powiedziały, że mam. Przez dwa lata poświęcałem każdy weekend na to, by przygotować się do egzaminów. Zdobywałem wiedzę, która wykraczała poza program szkoły. Irytowało mnie, że przed maturą nauczyciele innych przedmiotów próbowali mi udowodnić na ostatnim etapie, że są rzeczy ważniejsze niż mój wybór, i wbijali mi do głowy wiedzę, na którą nie miałem wtedy już przestrzeni.

Opierał się pan?

I miałem rację! Pojechałem do Warszawy na egzaminy i dostałem się. Kosztowało mnie to siedem kilo wagi. Dorastałem w latach 90., najspokojniejszej dekadzie w naszej części świata. Młodość i dzieciństwo nie dawały mi wielkich powodów do radykalnego gniewu. Dwie dekady wcześniej, kiedy moi rówieśnicy ginęli w czasie pacyfikacji strajku w Kopalni „Wujek", pewnie biegałbym naparzać się z ZOMO. Ale kiedy to się działo, miałem cztery lata...

Szczęśliwe dzieciństwo to kontrapunkt dla gniewu, o którym rozmawiamy. Co ma pan w DNA?

Dużo empatii. I ostrość widzenia. Zawdzięczam ją ludziom, którzy byli moimi przewodnikami: matce, dziadkowi, babci, wujkowi, ciotce, kuzynkom. Niedawno proszono mnie, żebym napisał coś o Sosnowcu, rodzinnym mieście. Pomyślałem, że ten dawny analogowy świat był piękny... (*milczenie*) Przepraszam, wzruszyłem się. Przypomniałem sobie, jak po klatce schodowej biegały dzieci, krzycząc „imieniny!". I po chwili pół bloku siedziało w dużym pokoju w jednym z mieszkań, wspólnie świętując. Wszyscy ze sobą rozmawiali. Patrzyłem codziennie na ludzi z krwi i kości.

Słyszę tęsknotę w pana głosie.

Potęguje ją świadomość, że to już nie wróci. Pewne rzeczy są nieodwracalne. Nie da się zrobić im zbliżeń... Czasem fotografuję analogowe zdjęcia telefonem, żeby je sobie powiększać, móc spojrzeć w oczy babci, dziadka, który przeżył 95 lat, będąc rówieśnikiem wolnej Polski z 1918 roku. Jego ogródek był moim rajem. Pamiętam króliki, kury i ucieczki przed pszczołami sąsiada. Żałuję, że wtedy nie można było tego zarejestrować kamerą. Zazdroszczę młodym, którzy mogą dziś nagrać każdą ważną chwilę.

Oglądałby pan siebie po latach?

Nie siebie. Ludzi, których kochałem, którzy mnie ukształtowali. Takie prywatne wideo to również źródło aktorskich inspiracji. Uprawiając zawód aktora, ciągle muszę mobilizować mózg, żeby być kimś innym. Coraz częściej mam ochotę przestać żyć życiem kogoś z papieru, ze scenariusza, a pożyć własnym. Dziś, w tej szalonej gonitwie, którą wszyscy uprawiamy, brakuje czasu na spotkanie z drugim człowiekiem. Na konsensus z samym sobą. Sam zdziczałem po pandemii...

Nie wygląda pan na dzikusa. Raczej typ inteligenta rodem z filmów Koterskiego.

À propos dzikości... Sosnowiec był pod zaborem rosyjskim, ale obok stykały się granice Prus, Austrii i Imperium Rosyjskiego. Historia trochę jak na Dzikim Zachodzie. Węgiel przyciągał wszystkich. Bogatych i biednych. Jedni stawiali kopalnie, inni fedrowali. Gorole odbierali chleb rdzennym Ślązakom. Rosły animozje, które trwają do dziś. Skomplikowana historia, trudna. Pięknie pisze o tym Zbigniew Rokita w książce *Kajś. Opowieść o Górnym Śląsku*. Pokazuje Śląsk jako tygiel kulturowy, w którym zawsze wrzało. Pamiętam, że w czasach młodości przyjeżdżając autobusem z Sosnowca do Katowic, najpierw należało się rozejrzeć na wszystkie strony i dopiero wysiadać. A jednak jadąc do Warszawy na studia, żałowałem, że w Katowicach nie ma szkoły teatralnej, z pewnością bym tam zdawał.

Bezsilność wobec absurdów świata łatwo zmienia się w agresję. Ale gniew to nie rozwiązanie. Żeby się nie spalić, praktykuję dziś świadome oddychanie.

W Warszawie miał pan powody do buntu?

W szkole teatralnej buntowałem się przeciw muzealności tego zawodu. Wielu profesorów, mimo że byli wybitnymi aktorami, nie odnalazłoby się w dzisiejszej rzeczywistości ze swoim myśleniem o aktorstwie. Obserwując ich, uczyłem się, jakich błędów nie popełniać. Pamiętam, jak na egzaminie z teorii filmu odpowiedziałem na dwa i pół pytania z trzech, a profesor mnie oblał. Wymagał aptekarskiej skrupulatności w odkrywaniu warstw znaczeniowych. A ja nie studiowałem filmoznawstwa, tylko aktorstwo. Powiedziałem mu, co o tym sądzę. Podczas przygotowywań do egzaminu z techniki mowy klęczeliśmy we trzech na scenie, trzymając na plecach kolegę i z wykrzywionymi z bólu twarzami i powtarzaliśmy te same fragmenty, lecząc kompleksy reżyserskie pani od dykcji. Widząc tak demonstracyjny brak empatii...

Wstał pan z kolan?

Szlag mnie trafił. Akcja–reakcja. Miałem zresztą wtedy kontuzję kolana. Wybuchła afera. Ukarano mnie zakazem

eprasa.pl 790ababd14

mieszkania w akademiku. W takich sytuacjach, zawsze się buntowałem. Czy ten bunt miał sens? Uważam, że tak. Profesor Gustaw Holoubek mówił: „Boję się ludzi małych". W tym sformułowaniu mieści się cała paleta złych cech. Pamiętam, jak po studiach zaproponowano mi rolę, do której przygotowywałem się tygodniami. Czekając na rozpoczęcie zdjęć, trafiłem na plan zdjęciowy innej produkcji. Ku swojemu zdumieniu zobaczyłem, że po sąsiedzku ekipa kręci film, w którym miałem zagrać. „Moją" rolę dostał ktoś inny! I nikt mnie o tym nie poinformował! W takich chwilach budzi się czasami taki gniew, że człowiek dałby po ryju – w dzieciństwie tak załatwiało się sprawy na podwórku pod trzepakiem.

W kultowym *Dniu świra* Marka Koterskiego pada tekst: „W ryj dać mogę dać!".

Dziś uważam, że to nie jest rozwiązanie. Co w zamian? Udzielać lekcji dobrego wychowania? Już mi się nie chce. Na małych ludzi szkoda energii. Marek Koterski genialnie pokazał frustrację polskiego inteligenta, która dziś znów jest aktualna. Bezsilność wobec absurdów otaczającego świata zamienia się w agresję, frustrację i nerwicę natręctw. Świetnie to rozumiem.

Któraś z ról pozwoliła panu wykrzyczeć te emocje?

Jeżeli aktor po scenie, w której wyraża radykalne emocje, jest zadowolony z tego, co zrobił, to one muszą być wyciągnięte z trzewi. Taką rolą dla mnie był ksiądz Tomasz z filmu *Boże ciało* Jana Komasy. Ta postać ma w sobie niezgodę na zło, ale i empatię wobec grzesznych ludzi. Gdy wymierzałem policzek postaci granej przez Bartka Bielenię, czułem, że przekraczam moją osobistą granicę. Czegoś podobnego doświadczyłem na planie nowego serialu. Jeszcze nie mogę zdradzić tytułu ani nazwiska reżysera. Historia oparta na faktach. Opowiada o przekroczeniu wszelkich granic moralności. Gram bardzo złego człowieka, którego nie da się obronić. Docisnąłem pedał gazu, żeby go obnażyć. To mój rodzaj buntu.

Nie boi się pan, że zbyt często nurkuje w strefę mroku?

Nie obawiam się, że mrok ze mną zostanie. Mam świadomość, z czego czerpię, żeby ten efekt wywołać. Przegadałem to ze sobą. Jola Fraszyńska powiedziała, że trudno podejmować jej role związane z ciężkimi emocjami. Mam podobnie. Zamiast walić kogoś pałką po głowie, chciałbym współtworzyć kino inteligentne i zabawne, jak choćby Duńczycy. Jared Leto, który gra Jokera w *Legionie samobójców*, podczas zdjęć miał namiot, gdzie w przerwach tasakiem siekał mięso. Stamtąd wychodził na plan w aurze, która – jak mu się wydawało, „robiła mu rolę". A jednak to słaby Joker. Często myślę o emocjonalnym spalaniu się w moim zawodzie. Nie dziwi mnie, że ludzie chleją, ćpają albo latami rozmawiają na psychoterapii o emocjach. Mnie to nurkowanie w mrok krzywdy nie robi, bo nie masturbuję się mrokiem na co dzień, tylko wyciągam go jako narzędzie. I znam drogę ewakuacyjną.

Olga Tokarczuk pisała: „Kiedy człowiek doświadcza gniewu, wszystko staje się oczywiste. Gniew przywraca dar jasności widzenia".

Tak napisała? Sam się zastanawiam... czy on rzeczywiście daje jasność widzenia, czy raczej zasnuwa oczy mgłą i zacietrzewia. Może raz jedno, raz drugie? Zaczęliśmy rozmowę od refleksji, że w zderzeniu z beznamiętnym, bezwzględnym i bezdusznym systemem człowiek na ostatniej prostej orientuje się, że pędzi na ścianę bez poduszek bezpieczeństwa, ze startymi klockami hamulcowymi, a ściana ani drgnie. Czuję się zmęczony tym krajem. Kretyńską wojną polsko-polską za pieniądze podatników. Politykami, którzy nas podzielili na dwa obozy, robiąc na tym świetny biznes. Jestem antysystemowcem. Wkurza mnie duopol, a jeszcze bardziej świadomość, że nie ma nikogo, kto mógłby ten kraj zmienić na lepsze. Mówię głośno, co myślę, choć wiem, że pewnie znów dostanę za to po głowie. Na Instagramie niektórzy mnie podnoszą na duchu, a inni grożą. Jak się mówi głośno, więcej osób słyszy...

Jak pan wygasza gniew, żeby się nie spalić?

Najprostszym ćwiczeniem, czyli tzw. oddechem po kwadracie. Raz, dwa, trzy, cztery, pięć – wdech. Raz, dwa, trzy, cztery, pięć – trzymamy. Znowu do pięciu – i wdech. I tak w kółko, do uspokojenia. Kiedyś zadzwonił inspicjent z teatru. Była 16.40. Odbieram ze świadomością, że spektakl mam o 19, a on pyta: „Gdzie jesteś?! – A gdzie mam być? W domu. Przecież gramy o 19. – Nie! Gracie o 17!". Odłożyłem słuchawkę, była 16.41. Zima. Mój samochód był w warsztacie, miałem auto zastępcze – cinquecento na letnich oponach. Dawałem po gazie, ile fabryka pozwalała. Serce waliło, kortyzol zalewał, suchość w ustach. I oddychanie po kwadracie. Zajechałem, przebrałem się i stanąłem w kulisach o 17.01. Poprosiłem tylko o szklankę wody. Więc, pani Beato, tylko oddychanie! Stare ćwiczenie na nerwy, gdy czujemy, że mamy ochotę przywalić światu. ■

eprasa.pl 790ababd14

Daj sobie moc

rozmawiała: JAGNA KACZANOWSKA

Ludzki mózg to najbardziej tajemniczy z narządów. Badamy go od lat, a wciąż zaskakuje. Gra główną rolę w procesach psychicznych. A mimo to – jak dowodzi dr Anders Hansen, szwedzki psychiatra, autor bestsellerów *Uspokój swój mózg*, *Wyloguj swój mózg*, – niewiele o nim wiemy. Szkoda, bo instrukcja obsługi umysłu pomogłaby opanować codzienne lęki i lepiej wykorzystać nasz potencjał. Oto krótka pomocna ściągawka.

Twój STYL: Nigdy ludzie nie żyli tak dobrze jak dziś, a jednocześnie nigdy nie czuliśmy się tak zagubieni i sfrustrowani. Może nasz mózg nie potrafi właściwie funkcjonować w dobrobycie. Komfort go dezorientuje?

Anders Hansen: Mózg wyewoluował do życia w innych warunkach niż te, które dziś znamy. Jako gatunek zostaliśmy stworzeni do życia nie w komfortowym mieście, ale na stepie i w nieustającej walce o przetrwanie. To ważne dla zrozumienia, jak funkcjonuje mózg. Wyszukiwanie niebezpieczeństw w otoczeniu i reakcja na nie determinuje jego „oprogramowanie". Tyle że te niebezpieczeństwa zdefiniowane zostały w czasach jaskiniowych. Jakie to ma konsekwencje? Wiele osób czuje strach przed wężami czy wysokością, bo tysiące lat temu nasi protoplaści mogli zginąć, spadając z klifu czy na skutek ukąszenia żmii. Dziś jad węży powoduje śmierć kilku Europejczyków rocznie, natomiast ofiary wypadków samochodowych, palenia tytoniu lub otyłości liczymy w tysiącach. Nikt jednak nie czuje lęku na widok papierosa, auta czy hamburgera. Te zagrożenia są w dziejach naszego gatunku zbyt młode, by robić na nas wrażenie. Jesteśmy potomkami przystosowanych do niebezpiecznego życia w dziczy. Ewolucyjnie nasze mózgi jeszcze z tej dziczy nie wyszły, choć mieszkamy w wieżowcach, jeździmy metrem i korzystamy ze smartfonów. To dlatego mózg działa czasem tak, jakby chciał nam utrudnić życie.

Pan zachwala korzystny wpływ aktywności fizycznej na funkcjonowanie mózgu, a ja, gdy zabieram się do ćwiczeń, czuję niechęć. Umysł zachęca raczej do lenistwa. Skoro ruch to coś dobrego, dlaczego mnie zniechęca?

Bo preferuje działania, które kiedyś były gwarantem zdrowia i przetrwania, na przykład relaks. Jego oprogramowanie nie zaktualizowało się na tyle, by wiedział, że dziś bezczynność szkodzi. Przez większą część dziejów ludzkości mieliśmy deficyt energii. Jedzenie trzeba było upolować, to wymagało wysiłku i było obarczone ryzykiem. Gdy więc społeczność upolowała duże zwierzę, rozsądnie było się najeść, a potem leżeć i gromadzić siły na kolejne dni. Dlatego do dziś umysł chce, by jeść tłusto, czyli kalorycznie. A później zalec w fotelu.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Ludzki mózg tkwi w epoce jaskiniowej. Dlatego kontakt z przyrodą go karmi, uspokaja. A aktywność fizyczną uznaje za sygnał, że powinien dodać nam energii.

eprasa.pl 790ababd14

Techniki oddechowe są dobrą metodą wpływania na mózg. Mogą ożywiać ciało, uspokajać układ nerwowy. I wspierają wydzielanie endorfin.

Ludzki mózg tkwi w epoce jaskiniowej?

Nauka nie ma wątpliwości. Gdybyśmy opowiedzieli całą historię ludzkości w 24 godziny, pierwsze gospodarstwa rolne pojawiłyby się 20 minut przed północą, a cyfryzacja – na sekundę przed nią. Łatwo więc zrozumieć, dlaczego umysł wciąż orientuje się na rzeczywistość, która... już nie istnieje.

W umyśle rodzą się emocje. Skoro on jest przestarzały, może niektóre z nich też? W krajach wysoko rozwiniętych, gdzie od dawna nie było wojen, miliony ludzi cierpią z powodu lęków.

Z badań wynika, że co czwarty mieszkaniec Europy doświadcza co jakiś czas ataku paniki, a wielu żyje w ciągłym niepokoju. Spójrzmy na to od strony fizjologii. Lęk powstaje w ciele migdałowatym. Wysyła ono sygnał: uwaga, zbliża się niebezpieczeństwo! To uruchamia reakcję: walcz lub uciekaj. Następuje wyrzut kortyzolu i adrenaliny, hormonów, które w przeszłości umożliwiały mobilizację sił, by uniknąć zagrożenia. Żeby chronić nasze życie, ciało migdałowate musiało działać jak nadaktywna czujka. Zgodnie z zasadą: lepiej tysiąc razy przestraszyć się i uciec przed szelestem w krzakach, niż raz zbagatelizować ten szelest i zostać zabitym przez wroga. Ci, co przeżyli, tę nadwrażliwość na bodźce przekazywali w genach kolejnym pokoleniom. A że w hałaśliwej cywilizacji otaczają nas tysiące stresorów, stanowi to źródło nerwic i psychicznego wyczerpania.

Można nauczyć się jakoś zarządzać własnym mózgiem? Doprowadzić do dialogu jego racjonalnej części z pierwotnymi instynktami?

Pierwszym krokiem jest właśnie zrozumienie, jak mózg funkcjonuje. Gdy byłem mały, osobom, które traciły radość życia, mówiono: „Ogarnij się, problem siedzi w twojej głowie". Czas dodać: od tysięcy lat! To normalne, że człowiek w przebodźcowanym świecie doświadcza ataków lęku i paniki. Misją mózgu nie jest objaśnianie rzeczywistości czy uszczęśliwianie nas, on ma chronić od zagłady! Gdy atakowany jest tysiącem sygnałów, produkuje adekwatny do tego poziom lęku.

Czuję niepokój, więc... wszystko ze mną w porządku?

Tak, choć to nieprzyjemne uczucie. Łatwiej zaradzić stanom lękowym, gdy powiem sobie: nie jestem wadliwym egzemplarzem, ale w świecie, w którym żyję, strach bardziej mi szkodzi, niż pomaga. Na szczęście znamy już sposoby, by wpływać na mózg i lęk redukować. Zdradzę mój sekret – ćwiczenia oddechowe. Można je robić w każdej sytuacji, a działają skutecznie i szybko. Gdy oddychamy spokojnie, robiąc długie wydechy, nieco dłuższe od wdechu, przesyłamy do mózgu wiadomość: „jest porządku, nie ma się czego bać". Emocje są stanami ulotnymi. Oddychanie wpływa na równowagę między układem współczulnym, odpowiedzialnym za pobudzenie, i przywspółczulnym, który odpowiada za wyciszenie. Podczas wdechu uruchamia się reakcja walcz lub uciekaj – dlatego lekkoatleci przed startem biorą kilka szybkich, głębokich wdechów, by maksymalnie zmobilizować organizm. Długi wydech sprzyja spowolnieniu pracy serca, co jest jak komenda: „rozluźnij się, jest bezpiecznie".

Często słyszymy, by w chwili paniki głęboko oddychać. Ale kluczowy jest powolny wydech – bo to on uspokaja?

Tak. Wdech powinien trwać cztery sekundy, a wydech sześć, a nawet osiem. To efektywny sposób, by fizjologicznie zhakować mózg i zaznać ukojenia.

Pisze pan, że aktywność fizyczna, również świadomie dawkowana, może przynieść podobny efekt. Jak to działa?

Ruch, także w sporcie, wysyła do mózgu informację, że jesteśmy aktywni, działamy na wysokich obrotach. Umysł dopowiada sobie: „by przetrwać". Uznaje wtedy, że jego zadaniem jest utrzymanie ciała w dobrej formie. I tak steruje całą skomplikowaną fizjologią, byśmy... nadal mogli być aktywni. Efektem ubocznym tego procesu jest to, że czujemy się sprawniejsi i bardziej pewni siebie. Czytałem setki badań, których konkluzja jest jedna: aktywność fizyczna działa na mózg lepiej niż rozwiązywanie krzyżówek czy treningi pamięci. Co więcej, ruch wzmacnia mózg tak samo jak mięśnie! Co nie zmienia faktu, że gdy chcemy pobiegać na mrozie czy wybrać się do siłowni, mózg spróbuje

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

wywierać presję: „Daj spokój, połóż się, gromadź zapas tłuszczu na trudny czas...". Wiemy już, jaki mechanizm za to odpowiada. Ale i tu można wpłynąć na niego sposobem. Skutecznym trikiem jest połączenie wysiłku z zabawą towarzyską. Samotne bieganie po bieżni jest nudne? Proszę spróbować trenować w klubie, gdzie spotka pani znajomych. Albo w parku. Kontakt z życzliwą grupą czy z przyrodą to dla mózgu ekscytujące doświadczenia. Pomaga też wyrabianie nowych mikronawyków typu: wybieram schody zamiast windy, przechodzę jeden przystanek pieszo, zamiast podjeżdżać pod sam dom itd.

Większa aktywność fizyczna daje mięśniom siłę. A co zyskuje mózg?

Wyrzut dopaminy i endorfin. I to w dawce większej niż ta, którą zapewnia scrollowanie telefonu. Ten koktajl hormonalny działa przeciwbólowo, a przy okazji daje nam poczucie szczęścia, choć ulotne.

Można coś zrobić, by było trwałe?

Jako badacz mózgu mam obowiązek obalić jeden z mitów współczesnej kultury, że szczęście może być stanem długotrwałym. Otóż... to kit wciskany nam przez popkulturę. Z ewolucyjnego punktu widzenia dobre samopoczucie ma tylko jeden cel: jest nagrodą po wysiłku, na który się zdobyliśmy, by osiągnąć coś istotnego. Nie może trwać długo, bo utraciłoby funkcję motywacyjną. Nie byłoby sensu dążyć do kolejnych celów, gdybyśmy... rozpłynęli się w błogostanie. Wielu z nas goni za „szczęściem", co często oznacza kupowanie przedmiotów, w tym symboli statusu. Czujemy dzięki temu chwilową przyjemność, ale oczekiwanie, że będziemy długotrwale szczęśliwi, bo coś kupiliśmy, jest tak samo nierealistyczne jak nadzieja, że leżący na stole banan zaspokoi nasz głód do końca życia. Nie jesteśmy tak skonstruowani i tyle. Gonitwa za nieustającym dobrostanem kończy się zazwyczaj rozczarowaniem.

Co pan proponuje w zamian?

Zadbajmy o zdrowe ciało, dobry sen, właściwe odżywianie oraz bliskie, bezpieczne relacje, chroniące przed samotnością. Ona jest szkodliwa dla psychiki, ale i dla ciała, w tym mózgu. W DNA człowieka wpisana jest potrzeba przynależności do stada. Potrzebujemy życia towarzyskiego i bliskości z ludźmi – ich głosu, spojrzenia, dotyku, zapachu. Zapewniam, że wystarczy zadbać o te sprawy, wprowadzić kilka korekt do stylu życia, by odczuć poprawę jego jakości. To oznacza wzrost energii, co z kolei zwiększa w nas chęć stawiania sobie nowych wyzwań, działania, pokonywania przeszkód. A wtedy poza dobrym samopoczuciem doświadczamy też satysfakcji. Jedno z drugim sprawia, że... chce się żyć, nawet gdy czasem jest trudno.

Wierzy pan, że to zadziała w dzisiejszym świecie, w którym zewsząd płyną budzące lęk wiadomości?

One zawsze były, choć nie na wyciągnięcie ręki, czyli w telefonie, który stał się nieodłącznym towarzyszem życia. Ale... użyjmy racjonalnej części umysłu i uświadommy sobie, że to tylko urządzenie. Można je czasem wyłączyć, mądrze nim zarządzać. Czytać informacje ze świata raz dziennie. Wierzę w siłę małych gestów. One realnie wpływają na moje życie. Dlatego witam uśmiechem sąsiada, rozmawiam z panią w sklepie. To mi robi dzień. Może i im pomaga się lepiej poczuć? Niedawno dostałem list od czytelniczki z Ukrainy. Pisała, że wiedza z moich książek pomogła jej opanować napady lęku podczas ataków bombowych. A ona naprawdę ma się czego bać. Nie zakładałem, że po narzędzia, które proponuję, sięgnie ktoś w kraju doświadczonym wojną. Ale skoro tam zadziałały, to znaczy, że jest w nich potencjał. Warto spróbować. ■

Szwedzki psychiatra dr Anders Hansen od lat popularyzuje wiedzę o mózgu w swoich książkach.

Kongres psychologiczny Re_Mind

O najnowszych odkryciach psychologicznych będzie można porozmawiać na wyjątkowym kongresie, który odbędzie się w czerwcu we Wrocławiu pod patronatem Uniwersytetu SWPS. Udział w nim wezmą wybitni psycholodzy z Polski i ze świata.

Opowiadamy sobie i innym historie o nas i świecie wokół. Jedne nas niosą, inne ograniczają. Tymi narracjami między innymi zajmuje się psychologia. Pomaga żyć ludziom mądrzej, piękniej, lepiej. Ci, których ciekawią nowe badania, inspirujące dyskusje i spotkania z wybitnymi psychologami, znajdą to wszystko na Kongresie i Festiwalu Psychologicznym Re_Mind, organizowanym przez Uniwersytet SWPS, Telewizję Polską i Miasto Wrocław w dniach 22–24 czerwca 2026. Wykłady, warsztaty oraz wydarzenia kulturalne. W gronie prelegentów m.in. Olga Tokarczuk, ale i wybitni psycholodzy z całego świata, m.in. prof. Robert Cialdini, autor kultowej książki *Wywieranie wpływu na ludzi*. W trakcie spotkań i debat będzie można nie tylko dowiedzieć się, co psychologia mówi o współczesnym człowieku, ale także rozprawić się z mitami krążącymi na jej temat. Kongres zainauguruje koncert w zabytkowym budynku Hali Stulecia. „Twój STYL" jest patronem medialnym wydarzenia. Szczegółowe informacje na temat Re_Mind można znaleźć na stronie www.re-mind.pl

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Jak łączyć SKŁÓCONYCH

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Jedno z bardziej optymistycznych odkryć psychologii: konflikty nie wynikają z tego, jacy jesteśmy, ale z presji, jakiej jesteśmy poddawani. Eksperyment psychologiczny wykazał, że wystarczy zmienić reguły gry, by wrogość zaczęła znikać.

Wyznajemy pozytywne wartości, za to oni...! To ich wina! Oni są źli! – zamiast rozmawiać, przerzucamy się oskarżeniami. Wiele osób żyje w bańkach, bez kontaktu z ludźmi o odmiennych poglądach. Oglądamy inne telewizje, czytamy różne gazety. Nie bywamy w tych samych miejscach w realu ani w sieci. Linie podziału przebiegają nawet przez rodziny. Czy można zneutralizować tlący się konflikt? Z badań wynika, że tak! Potwierdza to znany eksperyment.

W POSZUKIWANIU WSPÓLNOTY

W 1954 roku psycholog Muzafer Sherif przeprowadził eksperyment, który do dziś uchodzi za jedno z najważniejszych badań nad konfliktem. 22 chłopców w wieku 11–12 lat podzielił na dwie grupy: Orłów i Grzechotników. Ich członków skłonił do bezwzględnej rywalizacji o nagrody. Niemal natychmiast pojawiła się wrogość: wyzwiska, agresja, postawa „my kontra oni". Wtedy badacze skupili się na testowaniu sposobów wygaszenia wrogości między chłopcami, co było prawdziwym celem badania. Pierwsze próby – grupowe zabawy i pogadanki o znaczeniu współpracy – nie dały rezultatów. Zadziałało coś innego: wspólny cel, którego nie dało się osiągnąć w pojedynkę. Eksperyment z Robbers Cave (od nazwy miejsca, gdzie go przeprowadzono) wykazał, że konflikty rodzą się nie tyle z różnic między ludźmi, co z sytuacji, w których stawiani są oni przeciw sobie. I mogą znikać, gdy skonfliktowane osoby zaczynają wspierać wspólną sprawę. Z eksperymentu Sherifa skorzystał znany psycholog społeczny, profesor Elliot Aronson. Gdy po zniesieniu segregacji rasowej w latach 70. w amerykańskich szkołach narastały konflikty między uczniami, opracował metodę „klas układanek". Mieszał dzieci z różnych grup etnicznych i dawał im zadanie

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

do wykonania wspólnie! Każdy dostawał do nauczenia się fragment wiedzy, z której miał być sprawdzian. Uczniowie nie mogli przekazywać sobie materiałów, wolno im było tylko opowiadać o tym, czego się z nich dowiedzieli. Jeśli komuś zależało na dobrej ocenie, musiał wysłuchać wszystkich kolegów z grupy, nawet tych, których nie lubił. Okazało się, że taka współpraca nie tylko jednoczy, ale zmienia emocjonalne nastawienie do siebie na bardziej pozytywne. Uczniowie okazywali sobie więcej szacunku i dążyli do kontaktu z kolegami, których wcześniej unikali. Współpraca nie tylko zmniejszyła uprzedzenia, ale wpłynęła też na podwyższenie samooceny wszystkich członków grupy. I wzrost ich empatii. Efekt okazał się długofalowy. Uczestnicy zajęć jako dorośli ludzie nie posługiwali się stereotypami i byli otwarci na osoby o innych poglądach.

JAK „ONI" ZMIENIAĆ W „MY"

Czy można wykorzystać wiedzę naukową do rozwiązywania codziennych konfliktów – w biurze, domu, bliskim otoczeniu? Oto kilka sprawdzonych sposobów.

Zbadaj intencje Konflikty budzą w nas złość i lęk, co odcina od możliwości racjonalnego myślenia. Uczuciami można jednak zarządzać. Nie tylko, gdy już nas zaleją. Również zanim się pojawią. W rozwiązywaniu konfliktu szczególnie skuteczna jest strategia reinterpretacji, czyli spojrzenie na zachowanie drugiej osoby tak, jakby nie było ono skierowane przeciw nam osobiście. Badania wykazały, że osoby stosujące tę technikę doświadczają redukcji gniewu i są bardziej skłonne do konstruktywnej rozmowy w konfliktowych sytuacjach. To pomaga rozwiązać problem. Przeciwieństwem tej taktyki jest tłumienie emocji. Może chwilowo „zamrozić" gwałtowną reakcję, ale nie obniży napięcia i niechęci. Nie wystarczy „nie wybuchnąć", by dojść do porozumienia. Za to prawie każde zachowanie można zinterpretować na wiele sposobów. Jakie mogą być wytłumaczenia czyjejś złoszczącej cię postawy poza tym, że ktoś „jest głupi", „to prostak", „egoista"? Im więcej ich znajdziesz, tym mniej będziesz czuć wrogości. Wzrośnie za to zaciekawienie, co naprawdę kieruje drugą osobą.

Nie rozpowszechniaj stereotypów
Budzisz w ten sposób demony. Zjawisko zgłębił profesor Claude Steele, psycholog społeczny z Uniwersytetu Stanforda. W badaniach prezentował grupie blondynek dowcipy utrwalające stereotyp „głupiej blondynki". Przed eksperymentem i po nim prosił uczestniczki o wykonanie testów badających wiedzę i inteligencję. Okazało się, że po „sesji z dowcipami" kobiety osiągały gorsze wyniki. Mechanizm jest prosty: lęk przed potwierdzeniem stereotypu obniża koncentrację, stresuje i pogarsza funkcjonowanie. Wyśmiewające kogoś dowcipy to nie żarty tylko złośliwe oprogramowanie, które dewaluuje, wzbudza pogardę i buduje między ludźmi mur. Tak działa powielanie stereotypów, niezależnie w jakiej formie.

Życzliwie słuchaj Badania pokazują, że próba zobaczenia świata oczami drugiej osoby obniża uprzedzenia skuteczniej niż przekonywanie jej do własnych racji. Empatia nie polega na pełnej zgodności, tylko na zrozumieniu. Dobrym przykładem jest inicjatywa społeczna Polski Dialog, w ramach której organizowane są moderowane spotkania osób o różnych poglądach, na przykład liberalnych i konserwatywnych. Jej celem nie jest przekonywanie do zmiany poglądów, ale uczenie spokojnej rozmowy ponad podziałami, z poszanowaniem uczuć innych. W jednym z ostatnich cykli w rozmowach wzięło udział ponad tysiąc osób. Uczestnicy rzadko zmieniają zdanie, ale często zmieniają coś ważniejszego: sposób patrzenia na „tych drugich". Większość deklaruje, że rozmowa była wartościowa. 80 procent osób czuło się zrozumianych przez rozmówcę, a ponad połowa twierdzi, że dowiedziała się czegoś ważnego o drugiej stronie ideologicznego sporu. Mimo różnic ludzie poczuli więź i porozumienie! Jeśli w twoim otoczeniu jest ktoś, kogo poglądy są dla ciebie trudne do zrozumienia, spróbuj z tą osobą porozmawiać. Umówcie się na neutralnym gruncie, zarezerwujcie czas. Pytajcie, nie oceniajcie: dlaczego tak uważasz? z jakiego powodu to dla ciebie ważne? Zobacz w tym drugim... człowieka. To zbliża.

Zróbcie coś razem Jednym z najważniejszych odkryć psychologii jest to, że konflikty nie znikają tylko dlatego, że ich uczestnicy miło spędzą razem czas. Pomaga za to pojawienie się celu nadrzędnego. Musi być istotny dla wszystkich uczestników i wymagać współpracy – nie podejmowania równoległych działań odrębnych. Nie może zakładać, że jedna strona „wygra" kosztem drugiej. Czyli sąsiedzi, którzy jednoczą się przeciw wycince drzew pod nową drogę, powinni walczyć o zaniechanie inwestycji, a nie przepychać się o to, czy droga będzie bliżej jednych czy drugich posesji. Celem nadrzędnym rywalizujących pracowników powinny być wspólne podwyżki jednakowej wysokości. Dla skłóconych sąsiadów – walka o remont zdewastowanej klatki schodowej czy zainstalowanie latarni w ciemnym zaułku. Musi być jasne: tego nie ogarnie jedna osoba, w grupie siła. A gdy nam się uda, wszyscy wygramy. W tej sytuacji podział na „my" i „oni" znika. Jesteśmy już tylko my. Może dziś problem nie polega na tym, że tak bardzo się różnimy, ale że coraz rzadziej robimy coś razem? Kiedy znika wspólne działanie, pojawiają się podziały. A gdy wyłania się wspólny cel? Czasem wystarczy chwila, by znów zobaczyć po drugiej stronie człowieka. ■

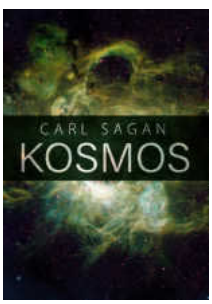
eprasa.pl 790ababd14

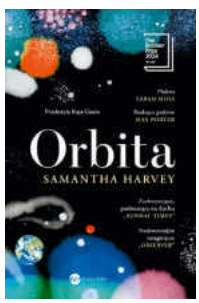
W gwiazdy patrz!

tekst: JAGNA KACZANOWSKA

Żyjemy w świecie, który nieustannie domaga się uwagi. Uzależniliśmy się od bycia online. Psycholodzy odkryli, że jest prosty sposób, by choć na chwilę się z tego wydobyć: spojrzenie w gwiazdy. Badania wykazały, że obserwowanie nieba pomaga odzyskać spokój, poczucie sensu. I wspiera zdrowy dystans do spraw, które nadmiernie nas stresują.

Obłoki srebrzyste, spadające gwiazdy, pełnia Księżyca – obserwowanie tych zjawisk sprzyja temu, by na chwilę zwolnić. Dużo mówi się o tym, że człowiek potrzebuje chwil połączenia z naturą. Że dobrze pójść na spacer do lasu, popatrzeć na rzekę, posłuchać śpiewu ptaków. Skupiamy się na tym, co… na ziemi. Okazuje się, że warto też spojrzeć wyżej – w niebo. Obserwowanie go dostarcza licznych korzyści psychologicznych. W ramach projektu badawczego Under Southern Skies (pod południowymi niebami) zaproszono uczestników na wspólne obserwacje Drogi Mlecznej, Saturna i Księżyca, połączone z refleksją egzystencjalną i rozmowami o zjawiskach na niebie. Chodziło nie tylko o patrzenie, ale też o świadome przeżywanie „kosmicznej perspektywy". Korzyści psychologiczne były wyraźne: w ciągu 24 godzin uczestnikom eksperymentu wyraźnie spadł poziom lęku, poprawił się za to humor i ogólne samopoczucie. Wiele osób podczas obserwacji czuło spokój. A świadomość, że „są częścią czegoś potężniejszego od nich samych" pomogła im zdystansować się do przyziemnych problemów. Badanie wykazało, że nawet krótkie „gapienie się" w gwiazdy rodzi pozytywne emocje i zmniejsza stres. Prowadzenie regularnych obserwacji, zdaniem naukowców, daje jeszcze ciekawsze, długoterminowe korzyści. Sprzyja podniesieniu się poczucia szczęścia i dobrostanu, wzmacnia poczucie sensu. Warto spróbować. Niebo dostępne jest dla wszystkich. Trzeba tylko znaleźć miejsce jak najmniej zanieczyszczone światłem, wyciszyć telefon, spojrzeć w górę i… pozwolić, by opanował nas zachwyt. „Kosmos jest w nas. Jesteśmy stworzeni z gwiezdnego pyłu", pisał Carl Sagan, amerykański astronom. Jeśli to, co zobaczysz na niebie, obudzi w tobie pytania: Na co tak naprawdę patrzę? Czy człowiek kiedyś dotrze do innej galaktyki? Jakie jest miejsce Ziemi we wszechświecie – zajrzyj do książek Sagana. Warto też przeczytać *Orbitę* Samanthy Harvey, wyróżnioną prestiżową Nagrodą Bookera w 2024 roku. Nikt tak jak oni nie pisze o kosmosie – nieskończenie wielkim, ale też dostarczającym głębokich przeżyć. ■





Kosmos, Carl Sagan, wyd. Zysk i S-ka
Błękitna kropka, Carl Sagan, wyd. Zysk i S-ka
Orbita, Samantha Harvey, Wielka Litera

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Miłość dojrzałych

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

A gdy się zejdą, raz i drugi, jak pisała Osiecka, i spotykają się już nie jako dwoje ludzi naiwnych, ale jako kobieta po przejściach i mężczyzna z przeszłością, miłość brzmi inaczej. Ciszej i głębiej.

Nie ma w niej już tamtej młodzieńczej pewności, że samo uczucie wystarczy za wszystko. Jest za to serce, które nadal chce kochać, i rozum, który dobrze pamięta, ile bliskość potrafi kosztować. Dojrzała miłość przychodzi do serca, które było zranione. Może niedocenione, porzucone. A może po prostu zmęczone niespełnieniem. Przychodzi do ludzi, którzy wiedzą, że za pięknymi słowami nie zawsze idzie piękna codzienność. Że zachwyt to dopiero początek, a prawdziwe pytanie brzmi nie: czy ktoś potrafi poruszyć serce, ale czy potrafi zostać z drugim człowiekiem, gdy kończy się lekkość pierwszych chwil.

W młodości często zakochujemy się w obietnicy. W tym, co mogłoby się wydarzyć – wyobrażeniu o wspólnym życiu. Później większe znaczenie mają rzeczy mniej widowiskowe. Sposób, w jaki ktoś mówi do innych. To, czy potrafi być dobry. Czy umie się zatrzymać przy cudzej słabości. Czy jest życzliwy, kiedy nikt nie patrzy. Czy opiekuje się, wspiera, nie upokarza swoją siłą. W pewnym wieku coraz wyraźniej widzimy, że wartości nie są dodatkiem do miłości. One są jej fundamentem.

Dojrzały człowiek wie, że można być fascynującym i jednocześnie nie umieć kochać. Można zachwycać inteligencją, urodą, pozycją, humorem i nie dawać drugiemu człowiekowi poczucia bezpieczeństwa. A po latach to staje się bezcenne. Nie wielkie deklaracje, fajerwerki, ale spokój. Czułość, która jest nie słowem, ale sposobem bycia.

W dojrzałym spotkaniu jest więcej lęku. Jedno zdanie, gest potrafią otworzyć stare rany. Wraca pamięć wszystkiego, co bolało. Rozum podsuwa dawne scenariusze: uważaj, nie angażuj się za bardzo, nie wierz zbyt szybko, nie oddaj za dużo. Dojrzałość polega i na tym, że już się tego nie wypieramy. Nie gramy ludzi, którzy są ponad ból i cierpienie. Wiemy, że rany mogą się otworzyć, ale umiemy się już sobą zaopiekować. To jedna z najpiękniejszych różnic między miłością niedojrzałą a dojrzałą.

Jednocześnie jest chyba mniej oczekiwań. Mniej bajki o tym, że ktoś przyjdzie i uleczy wszystko. Mniej potrzeby, by druga osoba była odpowiedzią na nasze braki. Dojrzałość uczy, że miłość nie polega na wybawianiu się nawzajem, tylko na towarzyszeniu sobie z szacunkiem. Na niesieniu siebie i drugiego człowieka tak, by nikogo nie zgubić po drodze – ani jego, ani siebie. Może właśnie dlatego dojrzała miłość bywa tak wzruszająca. Bo jest mniej naiwna, ale wcale nie mniej odważna. Ona nie mówi: będzie idealnie. Ale: wiele już wiemy o życiu, mimo to chcemy spróbować. Nie obiecuje, że już nigdy nie zaboli. Obiecuje coś prawdziwszego: że jeśli zaboli, będziemy umieli się z tym bólem obchodzić łagodniej. Nie trzeba być bez skazy, żeby kochać pięknie. Czasem właśnie ci, którzy najwięcej przeszli, potrafią kochać najczulej.

A gdy się zejdą raz i drugi… – wtedy nie spotykają się już dwie iluzje. Spotykają się dwa światy, które coś wiedzą o stracie, nadziei, kruchości. Kobieta po przejściach i mężczyzna z przeszłością. Dwoje ludzi, którzy nie szukają już doskonałości, tylko prawdy. Nie chcą być olśnieni za wszelką cenę, tylko dobrze potraktowani. Chcą dobra, życzliwości, wsparcia, lojalności, czułości. Chcą człowieka, przy którym można być naprawdę. I właśnie wtedy miłość staje się bardziej ludzka. Nie wtedy, gdy jest wolna od lęku, ale gdy mimo lęku wybiera bliskość.

Dojrzała miłość nie jest mniej piękna. Jest bardziej prawdziwa. A prawda, choć ostrożniejsza od marzenia, bywa od niego znacznie głębsza. ■

Fot. Bartosz Maciejewski

eprasa.pl 790ababd14

kultura

film / muzyka / literatura / serial / teatr

Leonora Carrington Wybitna surrealistka zachwyca Paryż (s. 136)

Świat bez fikcji Najciekawsze filmy dokumentalne o kobietach (s. 142)

Sekrety kolekcjonerów Jak dobrze inwestować w sztukę (s. 146)

Grom z jasnego nieba Książka, której nie należy przegapić (s. 148)

Kosmici nadlatują? Nowy film Stevena Spielberga (s. 149)

O czym śpiewa dziś U2 Ta płyta ma szansę rozwalić system (s. 150)

Dom duchów Głośny serial na podstawie powieści Isabel Allende (s. 151)

Biennale w Wenecji oraz polskie akcenty: Maria Jarema i Kantor (s. 153)

Fot. Are Media/Image Professionals

eprasa.pl 790ababd14

Kwestia gustu

Trendy, mody, snobizmy i... realna wartość. Co warto wiedzieć o sztuce, by ją rozumieć i wiedzieć, co kupować (s. 146).

eprasa.pl 790ababd14

Zbuntowana WIZJONERKA

tekst: KATARZYNA RZEHAK

Dzieciństwo w neogotyckiej rezydencji, niania opowiadająca do snu mroczne celtyckie legendy i szkoła Sióstr Kanoniczek Grobu Bożego, która miała utemperować charakter. Takie doświadczenia ukształtowały Leonorę Carrington, wybitną malarkę i pisarkę, surrealistkę. Za życia niedoceniana, dziś jest symbolem kobiecej niezależności w sztuce. Jeden z jej obrazów w 2025 roku sprzedano na aukcji Sotheby's za 28,5 miliona dolarów.

Leonora Carrington opowiada obrazami swoje życie. Na płótnie *Artes 110* pokazała Europę, z której uciekła, i meksykański azyl jako pejzaż na grzbiecie jeża. Na stronie obok obraz *Buen Rey Elk Horn*, czyli „Dobry król, rogaty jeleń". Powstał w 1948, gdy miała już dwóch synów, Gabriela i Pabla. Urodzili się w odstępie 17 miesięcy. Jeleń symbolizuje płodność.

Fot. Emérico Weisz/Estate of Leonora Carrington, © 2026 Estate of Leonora Carrington/ADAGP, Paris © NSU Art Museum Fort Lauderdale

eprasa.pl 790ababd14

Fot. © 2026 Estate of Leonora Carrington/ADAGP, Paris © Collectión D.T.O.

eprasa.pl 790ababd14

W każdej rodzinie pojawia się czasem dziecko utrapienie. Na wspomnienie o nim ciotki wznoszą w górę wzrok, a rodzice milkną zakłopotani, bo wciąż są wzywani do szkoły. W zamożnej i ustosunkowanej angielskiej rodzinie Carringtonów kimś takim była Leonora (urodzona w 1917 roku). Trzech jej braci nie sprawiało łącznie tylu kłopotów co ona.

UCIECZKA OD PRZEWIDYWALNOŚCI

Nikt nie spodziewał się narowistego temperamentu po dziewczynce z dobrego katolickiego domu. Harold Carrington, właściciel fabryk włókienniczych w hrabstwie Lancashire, zbił fortunę, więc rodzina mieszka w rozległej rezydencji z wieżyczkami. Dzieci mają osobne sypialnie, a Leonora kucyka, kort tenisowy i palmy w przydomowej oranżerii. Wychowuje ją niania, która zamiast bajek opowiada dziewczynce ponure celtyckie opowieści. Mała Prim (tak ją nazywają) uwielbia je, ale karmiona niesamowitościami słabo odnajduje się w przyziemnej rzeczywistości. Jej katolicka matka Maurie uznaje, że krnąbrną marzycielkę skoryguje szkoła klasztorna, oddają więc dziesięciolatkę do New Hall, przybytku z internatem prowadzonego przez Siostry Kanoniczki Grobu Bożego. Surowa reguła i wielogodzinne klęczenie na zimnej posadzce mają oderwać Leonorę od błądzenia w wyobraźni. Eksperyment przyniesie odwrotny skutek. Dwa lata później jedna z sióstr zakonnych informuje Carringtonów, że córka wspięła się na dach szkoły i nie chce zejść. Afera trwa do nocy, kiedy to dziewczynka... zsuwa się z dachu po rynnie. Podobnych epizodów jest więcej i w końcu siostry skreślają Marię Leonorę Carrington z listy uczennic. Matka posyła córkę do szkoły zakonnej St Mary's w Ascot. Do utemperowania jej bierze się sama dyrektorka, przed którą drżą wszyscy. Po latach Carrington, już jako malarka, wyzna: „W całym życiu chciałam zabić tylko jedną osobę – matkę Ignatius, dyrektorkę szkoły w Ascot. Z okna pokoju widziałam ją w gabinecie i chciałam wtedy mieć pistolet". Nic dziwnego, że i z tej szkoły Prim zostaje usunięta. W końcu rozczarowany ojciec oznajmia, że żarty się skończyły, córka szkoły skończyć nie musi, ma wyjść za mąż. Carringtonowie wynajmują w Londynie mieszkanie, wydają fortunę na suknie, wachlarze i fryzjerów, by w marcu 1935 roku zaprezentować 18-letnią Leonorę w Pałacu Buckingham przed królową Marią, prababką dzisiejszych książąt Williama i Harry'ego, na balu debiutantek. „Times" opublikował relację z tego wydarzenia: „Panna Eleonora Carrington była ubrana w haftowaną suknię z cytrynowego atłasu, z trenem z tej samej tkaniny. Jej kreację dopełniał koronkowy wachlarz petit-point", czyli ozdobiony ażurowym haftem. Carringtonowie, choć ustosunkowani, byli nuworyszami. Marzyli, by córka podniosła rangę rodziny nowym arystokratycznym nazwiskiem. Ona nazwała bal debiutantek „targiem bydła" i zniechęcała kawalerów. Załamanym rodzicom oznajmiła, że chce studiować sztukę. Dla świętego spokoju wysyłają ją do londyńskiej Chelsea School of Art.

Życie to ekspresja

Leonora budziła sensację, ubierając się w stroje z XIX wieku wygrzebane w nowojorskich second-handach. Tu na zdjęciu z 1942 roku w wyzywającej pozie w swoim nowojorskim studiu.

WIELKI ZACHWYT

W 1936 roku, tuż po nieudanym debiucie na dworze królewskim, Leonora uczy się malować i pierwszy raz czuje się na właściwym miejscu. Trafia do New Burlington Galleries, na Międzynarodową Wystawę Surrealistów. Na ścianach wiszą dzieła geniuszy nowego kierunku w sztuce, który pokazuje świat jak ze snu, wymykający się logice, i wizje zrodzone w podświadomości, którą dopiero co odkrył i opisał Zygmunt Freud. Początkująca malarka plącze się między obrazami Salvadora Dalego, René Magritte'a i Maxa Ernsta nieprzytomna z zachwytu. Po latach napisze: „Myślałam: dobrze to znam, wiem, o co tu chodzi. To rzeczywistość zawieszona pomiędzy światami marzeń i wyobraźni". Szczególne wrażenie robią na niej obrazy niemieckiego artysty Maxa Ernsta. Kilka miesięcy po otwarciu wystawy idzie na przyjęcie. Odkrywa, że jest na nim również autor wizji, które ją zachwyciły. Po godzinie rozmowy między Maxem i Leonorą wybucha

Fot. © BPK, Berlin, Archiv Landshoff

eprasa.pl 790ababd14

Fascynowała ją psychoanaliza i seksualność. Po lewej: obraz *Kochankowie* przedstawia tajemniczy rytuał. Seksualnej energii poświęcona jest też głowa konia namalowana w oknie jej domu w Saint-Martin-d'Ardèche. Na fotografii pośrodku: grupa surrealistów i Leonora bawią się w erotyczne skojarzenia. U dołu po lewej: niepokojący obraz o zagadkowym tytule *Chrum (Oni ujrzą twoje oczy)*. Po prawej u dołu: *Laboratorium* autorstwa Remedios Varo, bliskiej przyjaciółki Leonory z okresu meksykańskiego.

Fot. © 2026 Estate of Leonora Carrington / ADAGP, Paris © Courtesy Gallery Wendi Norris, San Francisco; © 2026 Estate of Leonora Carrington/ADAGP, Paris © Michel Tissot dit Daubery; Herman Landshoff, Münchner Stadtmuseum, Sammlung Fotografie, Archiv Landshoff, Monachium; © 2026 Estate of Leonora Carrington/ADAGP, Paris © Peggy Guggenheim Collection, Venise; © ADAGP, Paris, 2026 © Collection Pérez Simón / Arturo Piera

eprasa.pl 790ababd14

miłość. „Zostaliśmy parą natychmiast" – napisze. Oboje są marzycielami i outsiderami, łączy ich nieposkromiona wyobraźnia. Państwo Carringtonowie widzą w romansie zupełnie inną opowieść: Ernst ma 46 lat i jest siwy, a ich córka to rozkwitająca 20-letnia piękność. Do tego on jest Niemcem, który uciekł z kraju przed faszystami, zostawiając byłą żonę i syna. I najgorsze – ma w Paryżu drugą żonę, malarkę! Rodzice są zrozpaczeni. Córkę spotkał najgorszy los, artysta lekkoduch! Ojciec idzie na wystawę obrazów Ernsta, co tylko pogłębia jego rozpacz. „To czysta pornografia!", krzyczy i jako dobry obywatel zawiadamia policję, że pokaz jest nieobyczajny. Max Ernst trafia przez to na... listę poszukiwanych.

OD MIŁOŚCI DO OBŁĘDU

Kochankowie uciekają razem. Najpierw do Kornwalii, w końcu do Paryża, stolicy sztuki awangardowej. Tworzą tam już Pablo Picasso, Salvador Dali i André Breton. Leonora i Max zamieszkują w dobrej dzielnicy przy Rue Jacob 12. Rodzice wyklęli córkę, ale nie zostawili jej bez pieniędzy. Ernst cieszy się już sławą. Odwiedza go słynna i najbogatsza kolekcjonerka sztuki, Amerykanka Peggy Guggenheim. Chce kupić jego obraz, ale pechowo wybiera taki, który już komuś obiecał. Nie chce się zadowolić innym. Rozczarowana ma wyjść, ale zagląda do pokoju Leonory i widzi jej płótno *Konie Lorda Świecznika*. Kupuje bez wahania. Obraz przedstawia osiem rumaków upozowanych w fantastycznym pejzażu. Konie reprezentują pierwotne instynkty, a obecność w tytule postaci Lorda mówi o próbie zapanowania nad nimi. Carrington ilustruje odkrycie XX-wiecznej psychoanalizy – opozycję instynktów i rozumu. Pierwszy sukces artystki zakłócają prywatne problemy. O Maxa upomina się żona. Nachodzi kochanków, grozi. Uciekają na południe Francji, do Owernii, gdzie w Saint-Martin-d'Ardèche Leonora kupuje farmę. Miłość i sztuka kwitną tam w symbiozie. On tworzy na ścianach płaskorzeźby, wspólnie malują freski, a ona pędzącymi końmi pokrywa szafy i drzwi. Po latach powie, że był to najszczęśliwszy czas w jej życiu. Ale nad tym rajem zbierają się chmury. Gdy wybucha wojna, Francuzi aresztują Ernsta i osadzają w obozie z powodu niemieckiego obywatelstwa. Leonora odchodzi od zmysłów. Pisze do Maxa, że bez niego „traci sens życia". Jest na skraju wycieńczenia, gdy znajoma zabiera ją do Hiszpanii, tłumacząc, że stamtąd łatwiej będzie działać w sprawie uwolnienia Maxa. W drodze Leonora choruje psychicznie. Widzi koszmary: trupy na ciężarówkach i rzędy trumien wzdłuż drogi. Ojciec wysyła pieniądze na umieszczenie córki w hiszpańskim zakładzie dla obłąkanych. Leonora budzi się w pokoiku bez okien. Nie może ruszać rękami ani nogami – przypięto ją skórzanymi pasami do łóżka. W klinice psychiatrycznej, w hiszpańskim nadmorskim kurorcie Santander, spędzi koszmarne pół roku. Wstrzykują jej kardiazol, który ma leczyć lepiej niż elektrowstrząsy, powodując konwulsje. Opisze to w opowiadaniu *Down Below*, wstrząsającym zapisie kryzysu psychicznego. Ten tekst zapewni jej początek kariery literackiej w Nowym Jorku, gdzie dotrze po zakończeniu „hiszpańskiej kuracji". Opowiadanie chce wydać André Breton. Widzi w nim wybitne dzieło literackie.

Artystyczna alchemia

Portret, w technice kolażu, Carrington dostała na 40. urodziny od zaprzyjaźnionej fotografki Kati Hornej. To parodia *Portretu nieznanego młodzieńca* pędzla Hansa Holbeina (młodszego) z 1518 roku.

POJEDYNEK Z PEGGY GUGGENHEIM

Nowy Jork lat 40. konkuruje z okupowanym Paryżem. Tu znajdują schronienie europejscy artyści uciekający przed wojną, w tym niemal wszyscy surrealiści. Dociera tam w końcu ukochany Leonory, Max Ernst, ale teraz jest partnerem Peggy Guggenheim, tej, która kupiła obraz Leonory w Paryżu. Kolekcjonerka, dzięki pieniądzom i znajomościom, wydobyła go z więzienia i umożliwiła wyjazd z Francji. Leonorze pomaga wyjechać z Europy zafascynowany nią Meksykanin Renato Leduc. Wychodzi za niego, urażona niewiernością ukochanego, ale wszyscy wiedzą, że Leonora i Max wciąż mają do siebie słabość. Spotykają się czasem w domu Peggy, która nie spuszcza ich z oka. Na słynnym zdjęciu, przedstawiającym 13 surrealistów, widać, że Guggenheim zadbała, by Max i Leonora

Fot. © Estate of Kati Horna, Mexico © Archivo Fotografico Kati y José Horna

eprasa.pl 790ababd14

Zmysły i żądze są tematem *Kuszenia Świętego Antoniego* (po lewej), wzorowanego na obrazie Hieronima Boscha. Leonora Carrington pokazuje „papierowego" świętego w otoczeniu symboli rozpusty. Temat pragnień i zaspokojenia obecny jest też w obrazie (po prawej) *Edwardiańskie śniadanie myśliwskie*.

znaleźli się w dwóch skrajnych końcach kadru. Carrington nie wytrzymuje tej sytuacji i w 1942 wyjeżdża do Meksyku, kraju męża. Max i Peggy biorą ślub. Leonora jest oszołomiona kolorami i magią nowego świata. Nawet wytwory jej wyobraźni nie równają się temu, co wyczynia meksykańska natura. Tylko małżeństwo z wdzięczności ją męczy. Na horyzoncie pojawia się nowy mężczyzna, węgierski Żyd, fotografik Emérico Weisz. Romans rozkwita, Leonora jest z nim w ciąży. Rozwodzi się i wychodzi za Emerica. Trzy lata później 31-letnia artystka jest już matką dwóch synów, Gabriela i Pabla. Do marszanda w Nowym Jorku napisze: „Pierwszy raz w życiu czuję błogi spokój". Nie tęskni za Europą. W Meksyku napisze sześć książek. *Trąbkę do słuchania* noblistka Olga Tokarczuk uzna po latach za jedną z ciekawszych powieści i zamieści w serii wydawniczej firmowanej swoim nazwiskiem. Ale to obrazy rozsławią Carrington. W 1963 roku przyjmuje zlecenie na monumentalny mural dla Muzeum Antropologii w mieście Meksyk, zatytułowany *Magiczny świat Majów*. Dzieło komentowane jest na całym świecie. Łączy w nim motywy z kultur przedkolumbijskich i osobistego panteonu istot narodzonych w jej wyobraźni, wizji inspirowanej kulturą Majów. Są tu półludzie, półzwierzęta – typowe dla twórczości Carrington, sugerujące przemiany duchowe i kontakt z innym wymiarem. Całość tchnie tajemnicą, jakby przedstawiała scenę rytualnego obrzędu. To wtedy Leonora została zauważona w świecie. Coraz częściej organizowano wystawy jej obrazów, a w 1995 roku Madonna nagrała piosenkę *Bedtime Story* inspirowaną jej postacią.

PAMIĘTAJCIE, WIDZĘ WAS!

Meksyk okazał się azylem dla artystki i jej wyobraźni. Rozkwitła w jego mistycznej kulturze. Gdy nie tworzyła, urozmaicała codzienność wymyślaniem przepisów kulinarnych, które „wywołują erotyczne sny" czy układaniem ciętych surrealistycznych żartów. Nie dbała o sławę, unikała dziennikarzy i krytyków sztuki, co tłumaczy, dlaczego została doceniona dość późno. Zmarła w 2011 roku w wieku 94 lat. W 2022 roku jej dzieła zawitały na weneckie biennale, gdzie wystawiono je obok prac wybitnych współczesnych artystek. Ale zainteresowanie Carrington wciąż rośnie. 13 lat po śmierci Leonory, w 2024 roku, w Sotheby's pojawił się jej obraz *Dystrakcje Dagoberta* z estymacją 18 milionów dolarów. Znawcy rynku ocenili, że nie sprzeda się za więcej, aukcja przybrała jednak nieoczekiwany obrót. W 10 minut cena poszybowała do 28 i pół miliona. Dzieło kupił argentyński kolekcjoner Eduardo F. Costantini, zabrał do Buenos Aires i wystawił w Muzeum MALBA. Dziś wystawy jej prac organizowane są na całym świecie. Jedną z nich otwarto niedawno w Paryżu, w Musée du Luxembourg (potrwa do 19 lipca 2026). Czy spodziewała się tak zawrotnej kariery swojej sztuki? Może? W końcu była wizjonerką. Na jej skromnym nagrobku na meksykańskim cmentarzu Panteón Inglés widnieje napis: „Zawsze będę ci patrzeć w oczy". ■

Fot. Kolekcja prywatna; © 2026 Estate of Leonora Carrington/ADAGP, Paris © Peter Schälchli

eprasa.pl 790ababd14

Eleanor Mortimer, autorka filmu *Jak głęboka jest twoja miłość*, z grupą oceanografów pasjonatów badała życie na dnie oceanu. Piękny film przyrodniczy i filozoficzna rozprawa o sensie życia oraz względności czasu.

KOBIETY *objaśniają świat*

tekst: ANNA JASIŃSKA

Wyjątkowe osobowości, nowe trendy, olśnienia i zagrożenia. Festiwal filmów dokumentalnych Docs Against Gravity od 23 lat pomaga nam zrozumieć rzeczywistość i zauważać to, co istotne. Prezentowany tu rok temu *Pan nikt kontra Putin* zdobył właśnie Oscara. A co warto obejrzeć w najnowszej edycji? Oto siedem wybranych przez nas filmów o kobietach i ważnych dla nich sprawach. Artystki, społeczniczki, sportsmenki, mistrzynie różnych dziedzin. Wspólnym mianownikiem tych historii jest nieszablonowość i odwaga ich bohaterek. Inspirujmy się!

Fot. Jak głęboka jest twoja miłość/materiały MDAG

eprasa.pl 790ababd14

Pasjonatka, której opowieść o życiu oceanu przypomina podróż na nieznaną planetę – zdjęcia kręciła cztery kilometry pod wodą! Wiejska nauczycielka, która wywołała wielką dyskusję o rasizmie i została idolką Oprah Winfrey. Dziennikarka, która wygrała proces z Donaldem Trumpem. I 16-letnia uchodźczyni z Afganistanu, która nakręciła komórką film o swojej drodze do Europy... To tylko kilka z ponad stu siedemdziesięciu filmów dokumentalnych z całego świata, które będzie można obejrzeć w kinach w siedmiu miastach Polski: w Warszawie, we Wrocławiu, w Poznaniu, Katowicach, Gdyni, Łodzi, Bydgoszczy, od 8 do 17 maja. Oraz online – od 19 maja do 1 czerwca, podczas Docs Against Gravity. Oto nasze rekomendacje:

1 PANI NIKT KONTRA RASIZM

Co za życiorys! Jane Elliott była nauczycielką w wiejskiej podstawówce w Riceville (stan Iowa). Piątego kwietnia 1968 roku, dzień po zamordowaniu Martina Luthera Kinga, pastora walczącego o zniesienie dyskryminacji rasowej w USA, przeprowadziła w jednej z klas eksperyment, dzięki któremu przeszła do historii. Na czym polegał? Podzieliła dzieci na dwie grupy: niebieskookich i brązowookich, oznaczając je tak, by z daleka było widać przynależność. Przez jeden dzień chwaliła niebieskookich za wszystko i na różne sposoby podkreślała ich „lepszość". A brązowookich zawstydzała i krytykowała. Efekt był szokujący. Dzieci z dyskryminowanej grupy szybko stały się mniej pewne siebie i popełniały błędy w zadaniach, które wcześniej nie sprawiały im trudności. A te z grupy „lepszych" wyśmiewały „gorszych" kolegów, nawet tych, z którymi przed eksperymentem były w bliskiej relacji. Tyle że następnego dnia role się odwróciły. Po dwóch dniach Jane omówiła z uczniami ich doświadczenia (każdy przeżył jednodniową dyskryminację oraz przynależność do uprzywilejowanych). Wkrótce zdarzenie komentowały wszystkie amerykańskie telewizje. Pokazana w filmie wizyta Elliott u Oprah Winfrey pokazuje, jak gorące były to dyskusje! Ku Klux Klan groził nauczycielce śmiercią, a zwolennicy równouprawnienia prosili, by przeprowadziła swój eksperyment z udziałem dorosłych we wszystkich stanach USA. Poświęciła temu życie. Zjeździła Amerykę, robiąc antyrasistowskie warsztaty – na uniwersytetach, w korporacjach i więzieniach. Ludzie, którzy odważyli się na udział w tym doświadczeniu, mówili, że... dożywotnio uniemożliwia bycie rasistą. Ale film o Jane Elliott to nie tylko zapis wydarzeń z przeszłości. Widzimy, jak mierzy się z rasizmem również dziś, we współczesnej Ameryce – nie przypadkiem film o niej powstał właśnie teraz. Wciąż jeździ po Stanach i obala stereotypy. Wzrusza ramionami, czytając wpisy hejterów. I patrząc nam życzliwie w oczy, mówi: „To, co każdy z was zrobi dziś, zdecyduje o tym, jaki świat będzie jutro". Jeśli chcecie zobaczyć 90-latkę z charyzmą, jest okazja!

Jane Elliott kontra reszta świata, reż. Judd Ehrlich

2 JAŚNIEJSZA OD GWIAZD

Córka austriackiej baronessy i brytyjskiego szpiega, wychowana w zakonnych szkołach dla panien. W latach 60. Marianne Faithfull była jedną z bardziej rozpoznawalnych postaci popkultury. Dla niej Rolling Stonesi napisali pierwszy hit *As Tears Go By*. Na lata zaszufladkowano ją jako kochankę Jaggera. Pomijano, że pisała dla niego piosenki. Zapłaciła wysoką cenę za ten epizod. Uzależniona od narkotyków, żyła na ulicach Londynu. Jak wielki był jej talent, dowiodła po wyjściu z nałogu i powrocie na scenę – wydała ponad 20 albumów, a o współpracę z nią zabiegali David Bowie i McCartney. Ale autorzy filmu *Broken English* pokazują coś dużo ciekawszego niż tylko tę historię: 78-letnia artystka ogląda relacje ze swojego życia i fenomenalnie je komentuje. Szkoda, że wkrótce po nakręceniu filmu zmarła. Jaką rolę w tej opowieści gra Tilda Swinton? Nie mogę zdradzić. Forma filmu, podobnie jak życie Marianne – ponadprzeciętna!

Broken English, reż. Jane Pollard, Iain Forsyth

Fot. Materiały MDAG

eprasa.pl 790ababd14

3 HISTORIA MOCNIEJSZA OD SŁÓW

To jedno z zaskoczeń festiwalu. Małgorzata Szumowska, reżyserka znana z bezkompromisowych filmów fabularnych, nakręciła zaskakujący dokument o wojnie w Ukrainie. Nie śledzimy w nim działań na froncie ani polityki. Opowieść o czterech latach konfliktu snują... ciała ludzi zaplątanych w tę tragiczną historię. Jedne okaleczone, inne nie. Wszystkie spragnione miłości i nadziei. Pada niewiele zdań, za to obrazy zostaną z nami na długo. Jak choćby taniec młodej artystki, która bezskutecznie stara się o azyl w Polsce, by nie trafić na front. Jej ukraiński paszport zaświadcza, że jest mężczyzną – wybuch wojny uniemożliwił jej zaktualizowanie dokumentów po przebytej tranzycji. Dlatego dla urzędników... nie istnieje. Gdy Dana mówi: „Urodziłam się, by tworzyć piękno, nie zabijać", coś ściska nam gardła. Podobnie jest wtedy, gdy młody mężczyzna bez nóg walczy z workiem treningowym z taką energią, jakby od tego zależało jego życie. Komentarzem do tych scen, jak w greckiej tragedii, jest chór. Niecodzienny. Członkowie The Open Group tworzą muzykę a capella z dźwięków wojny: świstu pocisków, odgłosów dronów, bomb i samolotów bojowych. Dokument Szumowskiej dowodzi, że ciała mogą opowiadać o wojnie bardziej przejmująco niż słowa.
Ciało wojny, reż. Małgorzata Szumowska

3

4

5

4 KOBIETA, Z KTÓRĄ PRZEGRAŁ TRUMP

„Złe rzeczy przytrafiają się kobietom, ale nie musimy już się z tym godzić", mówi bohaterka tego filmu. Miała 76 lat, gdy w listopadzie 2019 wniosła oskarżenie o gwałt przeciw Donaldowi Trumpowi. Sprawa dotyczyła wydarzenia z połowy lat 90. (doszło do niego w przebieralni domu handlowego Bergdorf Goodman). Pisarka E. Jean Carroll była wtedy gwiazdą mediów, m.in. pierwszą kobietą na stanowisku redaktor naczelnej w magazynach takich jak „Esquire", „Playboy" czy „Outside". Wówczas nie nagłośniła sprawy z obawy, że mogłoby to przekreślić jej świetnie rozwijającą się karierę. Film mówi o tym, jak dojrzewała do decyzji, by jednak oskarżyć Trumpa, który był już prezydentem USA. Proces rozpoczął się w 2019 roku i zakończył wygraną Jean w sądzie pierwszej (2023) i drugiej (2024) instancji. Zasądzono na jej rzecz odszkodowanie wysokości 83 milionów dolarów. Federalny Sąd Apelacyjny podtrzymał wyrok skazujący w mocy. Życie dopisało sprawie zaskakującą puentę. W listopadzie 2024 Amerykanie ponownie wybrali Trumpa na swojego przywódcę. Może ten film pomoże nam zrozumieć, jak to możliwe...
Zapytaj E. Jean, reż. Ivy Meeropol

5 WBREW GRAWITACJI

Nie szkodzi, że nie uprawiasz wyczynowej wspinaczki. Bo to przede wszystkim film o spełnianiu wielkiego marzenia, poznawaniu siebie i sile przyjaźni. Kamera towarzyszy 35-letniej Emily Harrington, która chce zdobyć legendarną ścianę El Capitan w Yosemitach w mniej niż 24 godziny. Dziewięćset metrów pionowej granitowej skały, która amatorom wydaje się idealnie gładka. Świetne zdjęcia kręcone są w taki sposób, by wydawało się nam, że jesteśmy z Emily na szlaku. Chwilami czujemy lęk wysokości, ale też wyrzuty adrenaliny i euforię. Grawitacja staje się pojęciem względnym, za to przygoda ma tu wymiar ponadprzeciętny. To jeden z tych filmów, po których wierzymy, że niemożliwe nie istnieje. Gdy Emily dociera na szczyt, chce nam się płakać ze szczęścia razem z nią.
Wspinaczka, reż. Jon Glassberg

Fot. Materiały MDAG

eprasa.pl 790ababd14

6 NAPISAĆ SIEBIE NA NOWO

Festiwalowe dokumenty kręcone komórką należą do najmocniejszych, bo często są zapisem intymnych historii, których nie dałoby się sfilmować profesjonalną kamerą w obecności operatora. Taka jest autobiograficzna opowieść Sorayi Akhalaghi, 16-letniej afgańskiej artystki, która chce uciec do Europy (w Austrii mieszka jej matka). Od strasznego życia kobiety pozbawionej przez system wszelkich praw, ale również od brutalnego męża. Intymna i niepokojąca opowieść, bo nie wiemy, jak się skończy. Na żywo, razem z Sorayą, przeżywamy niebezpieczne sytuacje, niepewność, chwilami strach o jej życie: „Czy zobaczę matkę, zanim umrę? Jak bardzo będę musiała się bać? Ile cierpienia dam radę znieść? Jak daleko zajdę i jak bardzo będę w swojej drodze samotna?" – pyta Soraya. Film odpowie na te pytania. A życie dopisze zaskakującą puentę.
Lis i różowy księżyc, reż. Soraya Akhalaghi, Mehrdad Oskouei

7 SKOK NA GŁĘBOKĄ WODĘ

Jak wygląda życie cztery kilometry w głąb Oceanu Spokojnego? W tym dokumencie – kosmicznie! „Nam, ludziom, wydaje się, że rozumiemy wszystko najlepiej. Ale świat w głębi oceanów to dowód, że pojmujemy tylko wąski wycinek rzeczywistości i nie zawsze właściwie go interpretujemy" – mówi Eleanor Mortimer, autorka filmu. Widać, że kocha podwodny świat. I jej miłość jest zaraźliwa. Owoc dwumiesięcznej wyprawy z grupą oceanografów przypomina podróż na nieznaną planetę. Ślimak, który wygląda jak statek kosmiczny z liliowej żelatyny. Ryba, która przypomina fluorescencyjnego zająca. Świecące własnym światłem podwodne rośliny podobne do drzew. Film jest feerią podobnych zjawisk. „Żeby zobaczyć te nieziemskie istoty musiałam porzucić świat deadline'ów, powiadomień i pośpiechu" – mówi zza fascynujących kadrów realizatorka dokumentu. Warto zanurkować z nią w głąb oceanu.
To nie tylko film przyrodniczy, ale i refleksja nad sensem życia i dokonywanych wyborów: „Mam w ręku kawałek skały, która powstawała 6 milionów lat. Kim w tym kontekście jesteśmy jako gatunek?". Dobre pytanie.
Jak głęboka jest twoja miłość, reż. Eleanor Mortimer

Fot. Materiały MDAG

Laureaci XVI edycji plebiscytu Gwiazdy Dobroczynności. Od lewej: Kasia Moś, Irena Owsiak, Radosław Pazura, Mateusz Rumiński, Wirginia Szmyt (DJ Wika), Mateusz Damięcki, Kinga Preis i Agnieszka Woźniak-Starak

GWIAZDY dobroczynności
DLA ŚWIATA
DLA INNYCH
DLA SIEBIE

Czynią dobro!

XVII edycja Plebiscytu Gwiazdy Dobroczynności

Trwa nabór do XVII edycji Plebiscytu Gwiazdy Dobroczynności – wyjątkowej inicjatywy, która od lat promuje i nagradza osoby publiczne ze świata telewizji, muzyki, sportu i internetu za ich zaangażowanie w działania charytatywne i społeczne.
Do 18 maja 2026 roku Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce zaprasza fundacje, stowarzyszenia, organizacje pozarządowe oraz menedżerów znanych osób do zgłaszania kandydatów w Plebiscycie.
Regulamin oraz elektroniczny formularz zgłoszeniowy dostępne są na stronie: **www.gwiazdydobroczynnosci.pl**

Uroczysty finał Plebiscytu i wręczenie statuetek odbędzie się **17 października 2026 r.** podczas Balu Charytatywnego „Gwiazdy Dobroczynności" w Hotelu Sofitel Warsaw Victoria.
Partnerem głównym Plebiscytu jest magazyn „Twój STYL".

INICJATOR PLEBISCYTU
AKADEMIA ROZWOJU FILANTROPII W POLSCE

PARTNER GŁÓWNY
Twój STYL

PARTNER PLEBISCYTU I KATEGORII GWIAZDY DLA ODPORNOŚCI SPOŁECZNEJ
Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności

PARTNER KATEGORII POMOC CHARYTATYWNA
ERSTE Fundacja

PARTNER KATEGORII ZDROWIE
lekam

PARTNER KATEGORII GWIAZDY DLA SENIORÓW
Fundacja Biedronki

PARTNERZY WSPIERAJĄCY
AA SENSITIVE BEAUTY PRODUCTS
CHANTARELLE
MANY MORNINGS
SOFITEL WARSAW VICTORIA

SPONSOR STATUETEK
APART

PATRONI MEDIALNI
polsat
TVP
tvn
olivia
Twój STYL PL

Reklama

eprasa.pl 790ababd14

Skąd wiadomo, że OBRAZ JEST DOBRY?

rozmawiała: JOANNA NOJSZEWSKA

To jest fakt: Polki kupują coraz więcej sztuki. I nie chodzi tu o rekordy na aukcjach. Modne jest odwiedzanie targów czy kupowanie przez internet nawet niewielkich dzieł. Jak się w tym orientować, jak zacząć, czego szukać? Mówi ekspertka, Ewa Mierzejewska, twórczyni popularnych targów Artshow.

Twój STYL: Podobno zainteresowanie sztuką wzrosło po pandemii. To prawda czy legenda miejska?

Ewa Mierzejewska: Prawda. Po pierwsze, zostaliśmy na dłużej w domach, zaczęliśmy się rozglądać wokół siebie i... zapragnęliśmy uprzyjemnić „miejsce zamknięcia". Meble, tkaniny, dodatki – takie rzeczy kupowaliśmy ze wzmożoną ochotą. Wiele osób nagle zatrzymanych w biegu dostrzegło też, że mają puste ściany i że mógłby tam się znaleźć jakiś obraz. Po drugie: nie wydawaliśmy pieniędzy na podróże, wakacje, kina, teatry. Dzięki temu zostawały w kieszeni środki. Oczywiście – nie wszystkim, ale zjawisko zaistniało. Za nie kupowano meble albo właśnie sztukę. Po trzecie: szybko rozwijały się aukcje internetowe. Wcześniej zakup obrazu kojarzył się ludziom z tym, że trzeba było pójść do domu aukcyjnego, dostać „lizak" i licytować na żywo. W lockdownie na całym świecie wzrosła liczba aukcji online. Pojawiło się dużo galerii internetowych. Czyli ułatwiono zakupy. Wreszcie aspekt psychologiczny. W trudnym czasie wielu stwierdziło, że nie tylko dobra materialne są ważne. Istotne są relacje międzyludzkie i sfera duchowa. Zaczęliśmy szukać tego, co niesie ciekawe emocje. A do nich należy zachwyt nad sztuką.

Mamy twarde dane o tej zmianie?

Tak, dane publikowane są m.in. w corocznym raporcie portalu Artinfo.pl. I tam stoi wyraźnie: w 2021 obroty na rynku aukcyjnym wzrosły o 67 proc. w stosunku do roku poprzedniego. I w Polsce, i na świecie kondycję rynku sztuki mierzy się właśnie stanem rynku aukcyjnego. To uznawany probierz.

Był skok, a potem?

Lekki spadek, ale zainteresowanie pozostało i nadal utrzymuje się wysoko. Jest lepiej niż przed pandemią. Poza tym my, Polacy, jesteśmy skazani na wzrost rynku sztuki. Mamy wielu znakomitych artystów. Jeżdżę za granicę i widzę, że polska sztuka nie odstaje od światowej. Ale jeśli chodzi o nasze wnętrza – i prywatne, i publiczne – wciąż tej sztuki widzimy mało. To się wiąże z historią kraju. W PRL byliśmy biedni, mało kto myślał o kupowaniu dzieł sztuki. Po '89 roku nadrabialiśmy zaległości cywilizacyjne. Zaczęliśmy od kosmetyków, perfum, ubrań. Potem elektronika – telewizory, lodówki. Samochody. Wreszcie wnętrza – nastąpiła wielka wymiana kanap, dywanów. I w końcu, kiedy już wszystko wokół stało się piękne i nowoczesne, okazało się, że w tych wnętrzach nie ma sztuki. Początek większego zainteresowania nią zaczęłam obserwować jakieś 10–15 lat temu. Coraz więcej jeździliśmy po świecie, przeglądaliśmy zagraniczne magazyny, w których widzieliśmy obrazy czy rzeźby we wnętrzach. Zaczął też być istotny indywidualizm: zapragnęliśmy, by nasze otoczenie stało się niepowtarzalne. Na przykład pojawiły się meble, które mogliśmy sami konfigurować – kanapy, do których dobieraliśmy tapicerkę, nóżki, szwy etc. Ludzie zaczęli dążyć do tego, żeby ich dom nie wyglądał jak dom sąsiadów, chcieli mieć unikalne obiekty. A sztuka jest przecież najbardziej unikalna.

Ewa Mierzejewska, historyczka sztuki i tzw. art advisorka, czyli ekspertka pomagająca w tworzeniu kolekcji

Czyli mamy dwa koła napędowe zjawiska: rozwój cywilizacyjny i efekt pandemii. Czy można rzec, że kobiety nakręcają domowy apetyt na sztukę?

Trochę tak, bo z natury urządzają gniazdo i lubią zajmować się wystrojem domu. Ale mężczyźni też się interesują. Dla wielu osób bywanie

Fot. Piotr Polit

Oglądanie sztuki poprawia humor i pracę mózgu. Dlatego „Twój STYL" z przyjemnością patronuje takim wydarzeniom jak Artshow – tu kadry z najnowszej edycji.

w galeriach sztuki, a nie tylko w galeriach handlowych, stało się częścią stylu życia. Znajomość nazwisk, nurtów, wydarzeń jest w dobrym tonie.

To poprosimy o krótki kurs dla początkujących.

W sztuce najważniejsze są emocje. Jeśli dzieło nam się podoba, nie oglądajmy się na nic. Ale jeśli ktoś chce podejść do sprawy analitycznie, to najbardziej istotną sprawą jest nazwisko twórcy. I tu pojawia się pytanie: dlaczego jedne „nazwiska" są droższe, inne tańsze? Liczy się wiele spraw. Wykształcenie artysty. To, czy dostał nagrody i wyróżnienia w konkursach – im bardziej prestiżowe, tym lepiej. Czy miał wystawy – indywidualne, zbiorowe – i gdzie? Czy jego prace są w uznanych kolekcjach prywatnych? A może w instytucjach publicznych – to mocno podnosi wartość. Ogromne znaczenie ma fakt, czy artystę reprezentuje szanowana galeria. Przykład: Ewa Juszkiewicz. Od czasu, kiedy zajęły się nią dwie renomowane galerie – Gagosian i Almine Rech – ceny jej prac poszybowały. Oczywiście, niezaprzeczalnie ważny jest talent. To, czy artysta jest naśladowcą, czy wypracował własny styl. Cena dzieła zależy też od cech fizycznych użytych materiałów, wielkości, techniki. I od historii, bo każde ma coś w rodzaju CV: do kogo należało wcześniej, gdzie było pokazywane.

W tym świecie też są mody, prawda?

Tuż przed pandemią na fali był street art. Teraz modna jest sztuka kobiet i sztuka feministyczna – uwaga, to nie to samo! Sztuka feministyczna porusza tematy związane z rolą kobiet w społeczeństwie. A sztuka kobiet to po prostu ta przez nie tworzona. Trend jest ogólnoświatowy. Właśnie wróciłam z Nowego Jorku – w dwóch najważniejszych muzeach: Metropolitan i Guggenheimie były wystawy artystek nobilitowanych po latach. U nas mieliśmy właśnie słynną *Kwestię kobiecą 1550–2025* w MSN. Moda na artystkę lub artystę może pojawić się po głośnej wystawie, w której bierze udział, ale też z innego powodu. Na przykład Zdzisławem Beksińskim sporo osób zainteresowało się po ukazaniu się biografii pióra Magdaleny Grzebałkowskiej, a potem po premierze filmu *Ostatnia rodzina*.

Ile ludzie średnio wydają na targach typu Artshow?

Większość prac sprzedaje się w przedziale od 5 do 15 tysięcy. Ja zawsze radzę: jeśli masz mało pieniędzy albo nie chcesz ryzykować, zacznij od małych form. Nie musi to być od razu wielki obraz olejny, tylko na przykład rysunki na papierze, akwarele. Uznani artyści prezentują grafiki warsztatowe, które też kosztują mniej. Rzeźba? Nie musi być z marmuru czy brązu, ale na przykład z tańszej żywicy epoksydowej. Ale przede wszystkim kupuj sercem, nie portfelem. Bo zazwyczaj nabywamy dzieło, z którym będziemy żyć – w domu czy w swojej firmie. Ważne, żeby patrzeć na nie z przyjemnością. Obcowanie z ulubioną sztuką wpływa na rozwój mózgu, obniża poziom kortyzolu. Jest wiele badań naukowych, które to potwierdzają. Opisano je np. w książce *Mózg pod wpływem sztuki. Jak sztuka nas zmienia* Susan Magsamen i Ivy Ross.

SZTUKA JEST WAŻNA: DAJE WYTCHNIENIE, KTÓREGO DZIŚ TAK BARDZO POTRZEBUJEMY.

Skąd u pani w ogóle ta pasja?

Jako historyczka sztuki marzyłam o tym, by edukować ludzi i zachęcać do otaczania się sztuką. Ale przez lata nie było podatnego gruntu z powodów, o których rozmawiałyśmy wcześniej. Moja misja dziś? Pokazywać, że ten świat nie jest dostępny tylko dla najzamożniejszych. Dlatego kilka lat temu zaczęłam od organizowania Targów Sztuki Dostępnej, gdzie cena dzieła nie mogła przekroczyć 5000 złotych, a wiele kosztowało znacznie mniej. Od trzech lat organizuję Artshow, gdzie w jeden weekend można zobaczyć prace nawet dwustu twórców z całej Polski – to znakomita okazja do ich poznania i nawiązania osobistego kontaktu, bo wszyscy są obecni na miejscu. Mój najnowszy projekt to kanał na YouTubie, gdzie opowiadam o sztuce możliwie najbardziej przystępnym językiem. To minilekcje dla tych, którzy mówią, że się nie znają, a chcieliby. Nie mają kogo zapytać, wstydzą się, a nęci ich ten świat. Zebrałam pytania, które słyszę od lat, i po kolei będę na nie odpowiadać. ■

Fot. Anieszka Nowacka-Witczak

eprasa.pl 790ababd14

DZIESIĘĆ PUENT

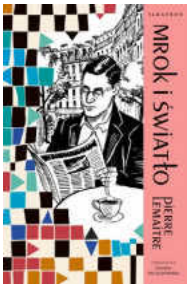
Karr daje się omamić wyznawcom tajemniczej sekty. Podróż poślubna Lyli i Billa kończy się tragedią w górach. Madame Harmou skrywa sekret, który musi zdradzić synowi... Dziesięć opowiadań, które Maggie Shipstead pisała na przestrzeni dekady. Każdym udowadnia, że także w krótkiej formie (jej znakomita powieść *Wielki krąg* jest dość obszerna) potrafi opowiadać niezwykłe historie, od których trudno się oderwać.

Maggie Shipstead *Kowbojskie tango,* Znak

W ROLI MATKI

„Praca macierzyńska, opieka może być jednocześnie ratunkiem i przymusem, obciążeniem i sensem, torturą i wolnością" – pisze Paulina Małochleb. Jej bezkompromisowa książka to zbiór krótkich esejów o tym, co dziś znaczy być matką. Osobiste refleksje przeplatają się z odniesieniami do kultury, filozofii oraz norm społecznych. Książka, która pogłębia świadomość i… wyrozumiałość dla siebie w roli matki. Wyjątkowa.

Paulina Małochleb *Mięśnie mam od miłości. O macierzyństwie,* Karakter



ALE FINAŁ!

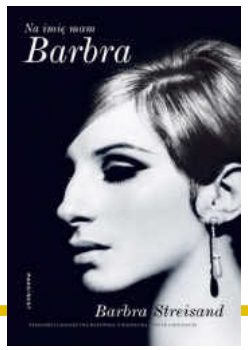
Myśleliśmy, że po wcześniejszych zawirowaniach, rodzina Pelletierów w końcu może cieszyć się spokojem: Louis i Angèle sprzedali fabrykę w Bejrucie i wrócili do Francji, Jean rozwija z żoną sieć sklepów z odzieżą. Ale to pozory. W ostatnim tomie trylogii *Lata chwały* Pierre Lemaitre w mistrzowski sposób miesza gatunki literackie i wątki z poprzednich części, by doprowadzić je do wielkiego finału. Po skończeniu lektury chce się czytać od nowa.

Pierre Lemaitre *Mrok i światło,* Albatros

PIĘKNO CODZIENNOŚCI

Złoty Wiek Królestwa Niderlandów zapisał się w historii wspaniałymi obrazami Vermeera, Rembrandta, Halsa, De Hoocha, Carela Fabritiusa. To o nich opowiada Laura Cumming, splatając historie artystów i ich dzieł z własnymi wspomnieniami. Związanymi także z jej ojcem, szkockim malarzem, Jamesem Cummingiem. Codzienność utrwalona w holenderskich arcydziełach zachwyca, a autorka opisuje ją tak, jakby przeniosła się do siedemnastowiecznego Amsterdamu i Delft. Jej słowa potwierdzają kolorowe reprodukcje arcydzieł. Całość mistrzowska.

Laura Cumming *Grom z jasnego nieba. Opowieść o sztuce, życiu i nagłej śmierci,* Wydawnictwo Literackie



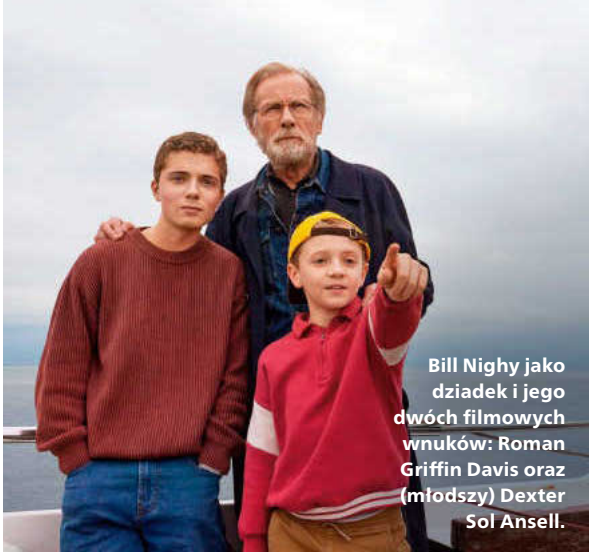
NARODZINY GWIAZDY

Czuła, że będzie sławna. Choć nic nie zapowiadało, że żydowska dziewczyna z Brooklynu spełni swoje marzenia. Mówi: „Miałam wizję i robiłam wszystko, by stała się rzeczywistością". Osiągnęła cel mimo przeciwności. Barbra Streisand w autobiografii nie ukrywa kompleksów i porażek. Ale też zapewnia, że zna swoją wartość. Zawsze robiła wszystko na własnych warunkach. Pisze o tym szczerze i świetnie.

Barbra Streisand *Na imię mam Barbra,* Marginesy

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14



Bill Nighy jako dziadek i jego dwóch filmowych wnuków: Roman Griffin Davis oraz (młodszy) Dexter Sol Ansell.

W POSZUKIWANIU SIEBIE

Poruszający film drogi o rodzinie w kryzysie. Lubimy ich od pierwszej chwili, uczestniczymy w ich dobrym życiu. Aż coś tajemniczego rujnuje harmonię. Długo nie wiemy, co zaszło. Tajemnicę powoli odsłania nastolatek, który ucieka z domu i rusza w długą podróż do mieszkającego w Irlandii dziadka. Do pokonania ma 500 mil i traumę, która z dnia na dzień zmieniła jego życie. Świetni dziecięcy aktorzy i niepodrabialny Bill Nighy. Jedna z bardziej przejmujących historii rodzinnych, jakie ostatnio pojawiły się kinie.
500 mil, reż. Morgan Matthews

Tony Chiu-Wai Leung w filmie o więzi ludzi i roślin

ŚWIAT WRAŻLIWYCH

Rok 1908. Kobieta pierwszy raz zdaje egzamin na wydział nauk ścisłych uniwersytetu w Hamburgu. Komisja składa się z protekcjonalnych profesorów, ale zostaje przyjęta. By się utrzymać, zatrudni się u lokalnego fotografa. I połączy dwie pasje. Dokumentowanie sekretnego życia roślin stanie się jej misją. Co wyniknie z tych poszukiwań? Film o wyjątkowej wrażliwości, zasłużenie wyróżniony nagrodami na kilku festiwalach.

Milcząca przyjaciółka, reż. Ildikó Enyedi

BLISKIE SPOTKANIA PO LATACH

Obcy są znów gorącym tematem. Dziś w nowej odsłonie, inspirowanej informacjami, że władze wiedzą o UFO więcej, niż sądzimy. Świat chce poznać prawdę, ale czy jest na nią gotowy? „Czy możliwe, że Bóg stworzył tak gigantyczny wszechświat, by umieścić w nim tylko nas?", to pytanie zadaje jeden z bohaterów nowej superprodukcji Stevena Spielberga.

Zapowiadają się wielkie emocje. Padną też warte zastanowienia słowa: kim naprawdę jesteśmy? I jaki jest sens naszego świata?
Dzień objawienia, reż. Steven Spielberg

Czy jesteśmy sami w kosmosie? Emily Blunt w nowym thrillerze Spielberga.

NOWA NADZIEJA

Film nagrodzony w Cannes za najlepszy scenariusz. „Delikatność, empatia i miłość", pisali zachwyceni krytycy. Cztery nastoletnie matki mieszkają w schronisku dla dziewcząt. Instytucja stara się pomóc, ale niewiele z tego wynika. Na barki młodych kobiet wrzucono zbyt wielki ciężar. Ciążą im rodzinne historie, a na tatusiów dzieci nie mogą liczyć. Opowieść o deficycie miłości, samotności i trudnych wyborach. A mimo to w tych historiach jest moc i nadzieja.

Młode matki, reż. Jean-Pierre Dardenne, Luc Dardenne

Piękny film o zbyt szybkim dojrzewaniu do macierzyńskiej miłości.

ŚWIĘTO KINA NIEZALEŻNEGO

Od 24 kwietnia w Krakowie trwa 19. edycja festiwalu filmowego Mastercard OFF CAMERA. Ważne wydarzenie kulturalne tej wiosny!
Do 3 maja będą odbywać się pokazy odważnego kina autorskiego oraz spotkania z twórcami. W nowej kobiecej sekcji „W pewnym wieku" prezentowane będą
m.in. filmy takie jak *Dolores*, *Beginnings* czy *Drugie życie* – o kobietach, które dowodzą, że dojrzałość to nie koniec, lecz początek ciekawego etapu życia. W Konkursie Głównym „Wytyczanie Drogi" o Krakowską Nagrodę Filmową Andrzeja Wajdy (25 tys. dolarów) powalczą debiuty i drugie filmy z całego świata, a w Konkursie Polskich Filmów Fabularnych (nagroda główna 100 tys. złotych) filmy takie jak *Brat* Macieja Sobieszczańskiego, *Ministranci* Piotra Domalewskiego, *Dobry chłopiec* Jana Komasy czy *Wielka Warszawska* Bartłomieja Ignaciuka. Program wzbogacą nowe sekcje tematyczne: „Nastoletnie Dramaty", „Polityczne Fikcje" i „Sprawy Kryminalne". Tegoroczna edycja Mastercard OFF CAMERA nie tylko prezentuje najciekawsze filmy z Polski i świata, ale też zaprasza do rozmów o tym, co w kinie i naszej rzeczywistości najważniejsze.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

NIEPODRABIALNY GŁOS

Proste, czarno-białe zdjęcie na okładce. A na płycie – powrót do korzeni. Cisza i minimalizm. Kojący spokój. Koniec z rozbuchanym, niemalże cyrkowym spektaklem. Tym razem jest osobiście, intymnie i akustycznie. Opowieści o miłości, tęsknocie, szukaniu ukojenia, samotności, złamanym sercu i przemijaniu. W tle pianino, smyczki, trochę folku. Surowe akustyczne aranżacje, waltornie, chóry.

Anna Dymna w piosence *Góra*. Plus ten jedyny i niepodrabialny wyjątkowy głos Ralpha. Przemyślany od początku do końca piękny i oryginalny album.
Ralph Kaminski *Góra*, Universal

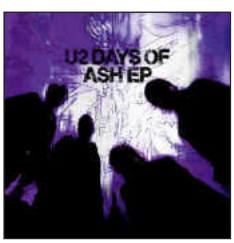
ŻONGLERKA TEKSTEM

Czwarty solowy album Spiętego, czyli Huberta Dobaczewskiego, gitarzysty i wokalisty Lao Che. Ironiczne, wnikliwe i zaangażowane teksty. Trochę funku, disco, ale też tanga i bolera. Sporo żonglerki słownej i zabawy w wolne skojarzenia. Mocny bas i sekcja rytmiczna. Dużo językowych smaczków już w tytułach (*Zapalenie przedrostka*, *Kowalski własnego losu*, *Zaprószenie do ognia*, *Stan podgorączkowy sobotniej nocy*), jeszcze więcej w tekstach. Gawędy i wolne przemyślenia. Czyżby współczesna piosenka niemalże kabaretowa – w dobrym tego słowa znaczeniu?

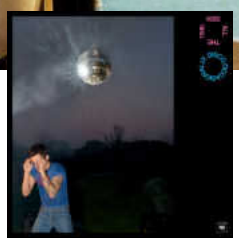
Spięty *Full H.D.*, Mystic

OBRAZKI ZE ŚWIATA

Epka, czyli pierwsze pięć piosenek zapowiadających nową płytę kultowej grupy, która ukaże się pod koniec roku. Już po tej próbce widać, że to bardzo aktualna odpowiedź na głośne wydarzenia, które dzieją się teraz na świecie. Bono twierdzi, że te piosenki nie mogły dłużej czekać: „To wyraz buntu, przerażenia, lament". Reszta płyty ma być bardziej radosna. Czy się uda? *American Obituary* to odniesienie do zastrzelenia ciemnoskórej matki trójki dzieci, która protestowała w pokojowy sposób w styczniu w Minneapolis. *The Tears of Things* inspiruje się książką franciszkanina Richarda Rohra, który pyta, jak żyć empatycznie w czasach przemocy i rozpaczy. *Song of The Future* – tu bohaterką jest 16-letnia Sarina Esmailzadeh, jedna z tysięcy uczennic, które w 2022 roku wyszły na ulice w Iranie. U2 w najlepszej formie!



U2 *Days of Ash*, Universal – Island Records



JEST DOBRZE!

Karierę solową Harry Styles po rozpadzie One Direction rozpoczął w 2017 roku. Pierwsze trzy albumy wydał w ciągu pięciu lat. Na najnowszy musieliśmy czekać cztery. Artysta stwierdził, że chce przystopować i skupić się również na innych dziedzinach życia. Bo zbyt długo każdą wolną chwilę spędzał w trasie koncertowej albo w studiu. Ewentualnie na sali prób, gdzie ćwiczył choreografię i układy taneczne. Jego najnowszy album zmierza w stronę klubowych brzmień, indie popu, „tanecznej melancholii". Jest naprawdę dobrze, a singlem *Aperture* i występem na Brit Awards... rozbił bank!
Harry Styles *Kiss All The Time. Disco, Occasionally*, Sony Music

SŁUCHAJ I TAŃCZ!

W czerwcu podczas Warsaw Music Festival Warszawa przez kilka dni stanie się stolicą elektryzującej muzyki: pop, hip-hop, muzyka elektroniczna oraz transowe rytmy. Planowane są wyjątkowe wydarzenia artystyczne, premiery i niepowtarzalne duety. Wszystko w najlepszym wydaniu! Wśród światowych gwiazd m.in. Black Eyed Peas z J. Rey Soul, UPPERGROUND, kultowy DJ Armin van Buuren – solo oraz po raz pierwszy na scenie z Johnem Summitem, gwiazdą muzyki house! Rewelacyjnie zapowiada się koncert A STATE OF TRANCE POLAND z ich udziałem.
Szczegóły na: www.warsawmusicfestival.com

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

 Agnieszka Trojanowicz

BURZLIWE BRATERSTWO

Ruben i Niall nie są braćmi z krwi, ale wychowywali się razem i byli dla siebie wszystkim. Coś sprawiło, że więź się rozpadła. Po latach Ruben pojawia się na ślubie Nialla. To uruchamia opowieść, w której poznajemy burzliwą historię braterstwa dwóch mężczyzn dorastających w latach 80. Twórcą serialu jest Richard Gadd, autor wybitnej produkcji *Reniferek* z 2024 roku. Możemy się więc spodziewać dużych emocji, błyskotliwych zwrotów akcji i niebanalnych refleksji.

Half Man, HBO Max

Richard Gadd (Ruben) i Jamie Bell (Niall) w opowieści o trudnej więzi w męskim świecie.

UWIKŁANE W PRZESZŁOŚĆ

Esteban Trueba latami buduje swoje imperium. Pozornie wszystko jest w nim na swoim miejscu. Ale pod powierzchnią zdarzeń narasta napięcie. W centrum historii są trzy ważne dla niego kobiety: żona, córka, wnuczka. Ich życie jest naznaczone wyborami Estebana. Każda próbuje odnaleźć własną drogę, ale przeszłość nie daje o sobie zapomnieć.

Serial to adaptacja powieści *Dom duchów* Isabel Allende, mistrzyni realizmu magicznego.

Dom duchów, Prime Video

Czy ekranizacja *Domu duchów* dorówna kultowej powieści Isabel Allende?

NADCHODZI SPRAWIEDLIWOŚĆ?

W Kopenhadze dochodzi do brutalnego morderstwa 41-letniej kobiety. Sprawa trafia do dwojga detektywów: Hessa (Mikkel Boe Følsgaard) i Naii Thulin (Danika Ćurčić). Tropy prowadzą do niewyjaśnionej zbrodni sprzed lat. Im głębiej śledczy wchodzą w sprawę, tym wyraźniej widzą, że mroczna przeszłość domaga się rozliczenia. Nowy sezon skandynawskiego hitu, oparty na bestsellerowej powieści *Zabawa w chowanego* Sørena Sveistrupa.

Kasztanowy ludzik, sezon 2, Netlix

Kopenhaga w nowej odsłonie, tym razem jako sceneria mrocznej historii kryminalnej.

Fot. Materiały prasowe

Reklama

PARTNER GENERALNY PPF

PARTNER Zamek Królewski w Warszawie

PATRONI MEDIALNI TwójSTYL, 100 LAT POLSKIEGO RADIA, dwójka POLSKIE RADIO

eprasa.pl 790ababd14

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

Niech szyje sztuka!

Nauczyła się szyć, by zarabiać na siebie i uniknąć aranżowanego małżeństwa. W stolicy stylu tylko jedna rzecz mogła ją odwieść od zanurzenia się w żywiole mody. Tym czymś była sztuka.

Gdy Chana Orloff w 1910 r. pojawiła się nad Sekwaną, nie myślała o rzeźbie. Bardziej niż wielka sztuka interesowało ją „wysokie krawiectwo". Zatrudniła się w domu mody Mme Jeanne Paquin, w tamtych latach wprowadzającym takie nowinki jak pokazy z modelkami przy muzyce i zatrudniającym artystów, by przygotowywali wizerunki nowych kreacji do ilustrowanych magazynów. Chana, żydowska dziewczyna z zaporoskiej wsi, jeszcze niedawno szwaczka w Jafie, dokąd rodzina uciekła przed pogromami w imperium rosyjskim, na emigracji szkicowała za franka dziennie nowe stroje dla bogatych Paryżanek.

Na wieczorowych kursach krawiectwa usłyszała, że ma talent – do rysowania. Zdecydowała, że będzie artystką, ale trzech wymiarów. Zaczęła ukradkiem rzeźbić podczas pracy – raz została przyłapana, gdy formowała z plasteliny kota. Zwierzątko zarekwirowano. Uczyła się sztuki na Montparnassie – tam spotkała nowoczesnych, odważnych i coraz sławniejszych: Chagalla, Picassa i Modiglianiego. Kim się inspirowała? „Moja wielka miłość to Rodin. Ale niemądrze jest kraść od Rodina" – wyznawała. Konsekwentnie dbała o swój wizerunek, kazała się fotografować przy pracy. Na zdjęciach pozuje przy swych rzeźbach, upodabnia się do nich lub zmaga z materią. Ona, kobieta rzeźbiarka, patrzy z dumą, ewentualnie duma nad aktem twórczym lub aktem jako takim, czasem tuli swego niepełnosprawnego synka. Zostało jej coś z krawieckiego podejścia. Jej rzeźby, nieważne, z metalu czy z drewna, sprawiają zwykle wrażenie, jakby były dobrze skrojone. Orloff podkreślała, jak ważne jest dla niej wszystko, co upiększa: stroje, kapelusze, dodatki. Modną kobietę uważała za największe dzieło sztuki. Sugerowała, że dobierać odpowiednią garderobę znaczy tyle, co rzeźbić samą siebie. Szczególnie wierzyła w życie drzemiące w materii drewna. Wpatrywała się i wsłuchiwała w usłojoną tkankę. Uważała, że w rzeźbie łączą się i wzmacniają jakby dwa życia – surowca i osoby portretowanej. Tworzyła także wtedy, gdy podczas okupacji zagrożone było jej własne. Rzeźby zmalały do kieszonkowych rozmiarów i właśnie tak – sculptures de poches – je nazywała. Łatwo było je przenieść i sprzedać. Pomogły przetrwać najcięższy czas. Po 1948 r. dzieliła życie pomiędzy Francję a Izrael. Tworzyła portrety liderów i alegoryczne rzeźby głoszące witalizm, siłę i świetlaną przyszłość nowo powstałego państwa. Nie zrezygnowała z portretowania kobiet w ich kobiecości, z czego od dawna słynęła. Ta, która kiedyś w męskim świecie musiała się ukrywać ze swą rzeźbiarską pasją, potrafiła buńczucznie stwierdzić: „Dlaczego [te rzeźby są lepsze od tych wykonanych przez panów]? Ponieważ kobieta czuje to wszystko w swoim ciele, krwi i kościach!". ■

Korzystałem z: Paula J. Birnbaum, *Sculpting a Life: Chana Orloff Between Paris and Tel Aviv.*

Rzeźby Chany Orloff: *Lucien Vogel* (1921) i *Orzeł* (1922), kolekcja Marka Roeflera, Muzeum Villa la Fleur

Chana Orloff (1888–1968), rzeźbiarka, reprezentantka École de Paris.

Fot. Paweł Piotrowski, Aware Centre Pompidou, Marcin Koniak/Villa le Fleur

eprasa.pl 790ababd14

 Joanna Nojszewska

Muzeum Plakatu powstało w 1968 roku i było wtedy pierwszym tego typu na świecie.

ZNOWU OTWARTE!

Muzeum Plakatu w Wilanowie wraca po pięciu latach przerwy. Na start: wystawa *Plakat polski. Kolekcja*. Na ścianach aż 240 prac, które opowiadają historię ostatnich 130 lat codziennego życia naszych miast. Wciągające, bo w prostych z pozoru projektach widać przemiany społeczne, kulturowe i polityczne. Są też perełki ze świata filmu, teatru, muzyki, mody, reklamy. Ekspozycje będą się zmieniać co kwartał, a jest z czego czerpać – w zbiorach znajduje się blisko 36 tysięcy obiektów. Do Wilanowa cieszyć oczy!

***Wyrazy* Marii Jaremy, niżej praca *Rori* Tadeusza Kantora**

JAREMA I KANTOR

W maju rusza biennale w Wenecji. Wśród oficjalnych wydarzeń towarzyszących mocny akcent polski. To wystawa *Tadeusz Kantor (1915–1990). Emballage, Cricotage and Madame Jarema* w prestiżowej przestrzeni Procuratie Vecchie przy Placu św. Marka. Ciekawy wątek? Twórczość Marii Jaremy. Malarka i rzeźbiarka (1908–1958) była jedną z kluczowych postaci dla Kantora. Organizator wystawy: Fundacja Rodziny Staraków. Biennale potrwa do 22 listopada.

KULINARNA PODRÓŻ

„Miejscem, które lubię najbardziej na świecie, jest kuchnia". To myśl japońskiej pisarki Banany Yoshimoto, którą ochoczo podjęło krakowskie Muzeum Inżynierii i Techniki. Efekt? Wystawa *Kuchnia od kuchni* – apetyczna podróż przez XX wiek, która pokazuje, jak rozwój techniki zrewolucjonizował nam gotowanie. Eksponaty, filmy, animacje. Ciekawe!

Ekspresy, ale też roboty, prodiże i inne wynalazki – takie rzeczy tylko na wystawie w Krakowie.

Fot. Materiały prasowe

Reklama

eprasa.pl 790a

piękne życie

kulinaria / podróże / wnętrza / ogrody / design

Sen o dolinie Psychologiczne podteksty *Muminków*... dla dorosłych (s. 156)

Botanika duszy W angielskich ogrodach rośliny wyrażają uczucia (s. 162)

Joga na talerzu Dania, które poprawiają samopoczucie i dodają energii (s. 178)

Koło czasu Fornir i kobalt, przepis na nowoczesne wnętrze vintage (s. 186)

Dobre widoki Okulistka zachęca: ostry wzrok można mieć w każdym wieku (s. 192)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Krokiem flamenco

Sekretne kluby tańca, klimatyczne place i targi. Własnymi ścieżkami prowadzi po Sewilli fanka tego miasta (s. 170).

eprasa.pl 790ababd14

Bezpieczna, pogodna przystań na końcu świata – tak Tove przedstawiała Dolinę Muminków. Swoją znalazła na odludnej wyspie Klovharun u wybrzeży Finlandii. Mieszkała tam latem z życiową partnerką i była szczęśliwa.
Niżej: ilustracja do tomu *W Dolinie Muminków* i bohaterowie muminkowego uniwersum

eprasa.pl 790ababd14

Sen o dolinie

tekst: GRAŻYNA SANIUK

Literatura dla dzieci z trollami w roli głównej, a może filozoficzna rozprawa? – zastanawiam się, odwiedzając wystawy z okazji 80. urodzin Muminków. Zabawne, choć czasem melancholijne opowieści Tove Jansson to mapa ludzkich charakterów, lęków i emocji oraz zakamuflowana biografia autorki. Zwiedzając Finlandię jej szlakiem, przekonuję się, że nigdy nie jest za późno na lekturę *Muminków* i dziecięce marzenia.

Niebo nie było niebieskie. Miało lekko czerwony odcień, który nie wyglądał naturalnie. [...] To kometa rzucała światło na przedwieczorne niebo. Była w drodze ku Ziemi i ku wszystkim małym stworzonkom na niej żyjącym – ten fragment *Komety nad Doliną Muminków* zawsze przyprawiał mnie o dreszcz. Czytałam go jako dziewczynka, potem jako matka i babcia – mówi Tuula Karjalainen, biografka pisarki. – Tove Jansson wierzyła w terapeutyczną rolę katastrofy. Kataklizm wywołuje strach, ale u niej zawsze da się zażegnać niebezpieczeństwo. Antidotum kryje się w rytuałach: wieczornej herbatce na werandzie czy nakręcaniu zegara – zauważa rozmówczyni. Zwiedzamy wystawę z okazji 80-lecia *Komety nad Doliną Muminków*, pierwszego tomu serii. Książka do dziś jest obiektem analiz – badacze literatury widzą w niej echa *Apokalipsy Świętego Jana* i wpływy dzieł współczesnych filozofów. Kuratorzy wystawy *Ucieczka do Doliny Muminków* w helsińskim Muzeum Architektury i Designu biorą pod lupę powracający u Tove Jansson wątek bezpiecznego schronienia.

OTWARTE DRZWI

Ze ścian spoglądają Włóczykij i Mała Mi. Z kantyny dochodzi zapach cynamonowych bułeczek. Tak mogło pachnieć w kuchni Mamusi Muminków. Można zajrzeć do pieca, w którym mieszkały trolle. – Któregoś razu, czytając wnukom jakiś „filozoficzny" fragment Muminków, zapytałam, czy go rozumieją. „Babciu, nie zadawaj głupich pytań, czytaj dalej" – usłyszałam w odpowiedzi. Dotarło do mnie, że jest w nich warstwa zrozumiała dla dzieci i dla dorosłych, zwłaszcza jeśli ci drudzy znają biografię autorki – mówi Tuula Karjalainen.

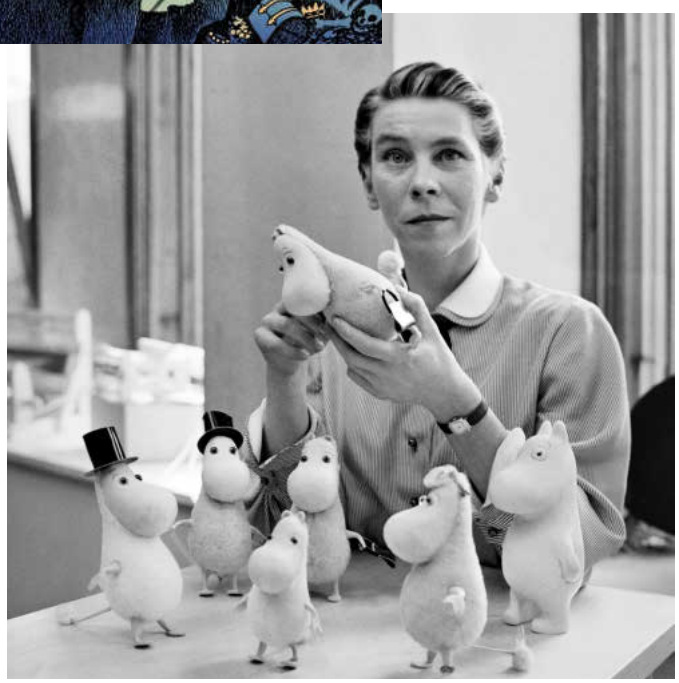
Tove Jansson zaczęła pisać sagę pod koniec II wojny. W lutym 1944 roku na Helsinki spadły radzieckie bomby. „Wyjmowałam dziś odłamki szyby z okna", zanotowała tej zimy w pamiętniku młoda malarka. – Wojna wpędziła ją w twórczą niemoc – wyjaśnia biografka. – Syreny alarmowe co chwila wzywały do schronów. By od tej rzeczywistości uciec, Tove zaczęła wymyślać, początkowo dla siebie,

Fot. ©Per Olov Jansson/Moomin Characters™, ©Tove Jansson/Moomin Characters™

eprasa.pl 790ababd14

świat Muminków: pełen ciepła i nadziei, w którym zawsze znajdzie się bezpieczna kryjówka i miejsce, gdzie każdy jest mile widziany. – Drzwi ich domu są otwarte, nikogo nie pyta się o imię ani cel wizyty. Gościem może być włóczęga lub samotny Piżmowiec filozof, który mieszkał pod mostem. Rodzina Muminków traktuje przybyszów serdecznie, toleruje ich dziwaczność, a nawet stara się do niej dostosować – podkreślają kuratorzy wystawy. Kiedy kometa, niczym bomba atomowa, uderza w dolinę, bohaterowie i ich goście kryją się przed nią w jaskini, zabarykadowani starą wanną i kocem. „Może nawet zostaliśmy zgładzeni, ale tak czy inaczej, wszystko już minęło" – podsumowuje Mamusia Muminka.

Powyżej: Viktor Jansson i Signe Hammarsten, rodzice Tove (na zdjęciu poniżej). O tym, jak niezwykłymi byli artystami, opowiada wystawa w helsińskim Muzeum Sztuki. Po lewej: ilustracja do *Komety nad Doliną Muminków*



PORTRET RODZINNY

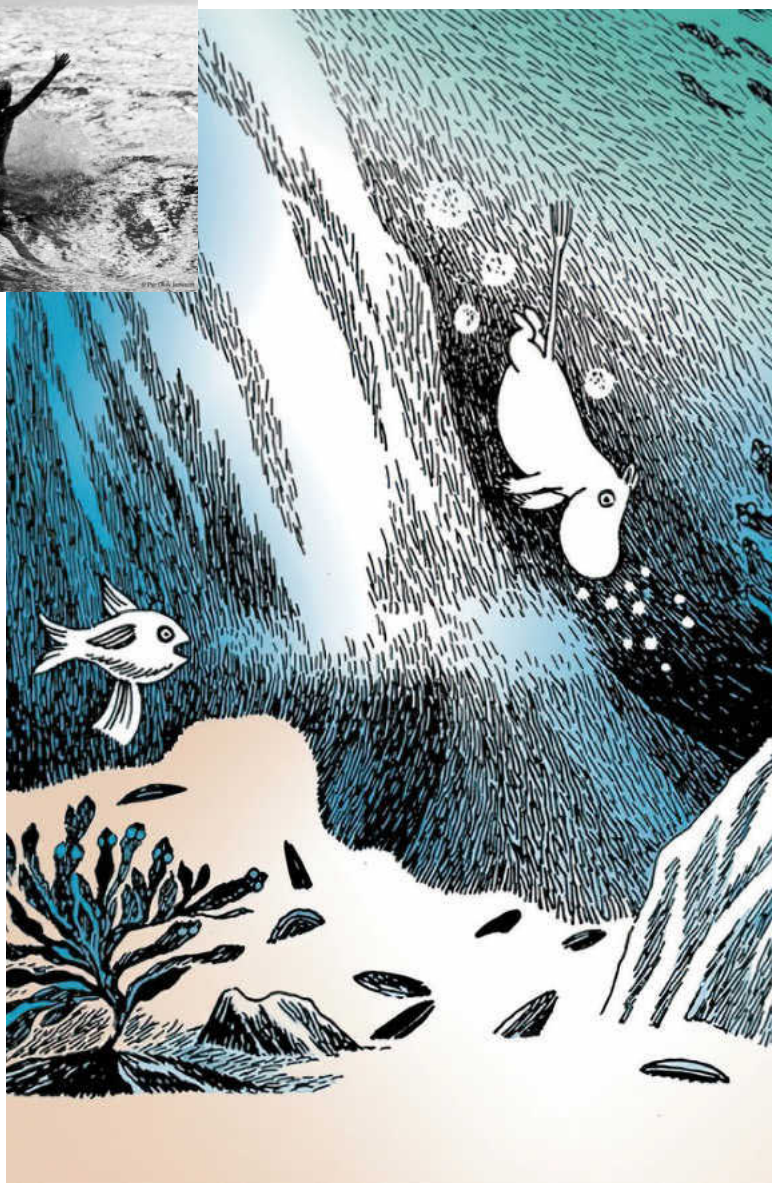
Zaintrygowana dorosłym wymiarem sagi Tove Jansson ruszam na północ do Tampere i tamtejszego Muzeum Muminków. Za oknem pociągu bezludne krajobrazy i drewniane budynki stacji o sympatycznych nazwach: Hyvinkää i Turenki. Tabliczka na ścianie wagonu przypomina, by szanować prywatną przestrzeń współpasażerów. Ale nikt nie wsiada. Delektuję się nordycką ciszą, jestem sama. Czytam *Lato Muminków*. – Tampere pasuje do klimatu tych książek. Podobnie jak Dolina Muminków jest nieco senne i otoczone lasami, poza tym właśnie naszemu muzeum Tove Jansson powierzyła kolekcję ilustracji, figurek i dioram – zaczyna Maija Keränen, moja przewodniczka. Zwiedzamy muzeum szlakiem biografii autorki. – Choć Tove Jansson lubiła wpleść siebie w różne postaci sagi, najwięcej jest jej w dobrodusznym Muminku – mówi. – Często uległy, zbyt przejmuje się losem innych. Patrzy na świat z naiwnością, ale i z nadzieją. Całkiem jak Tove Jansson, która nie umiała odmawiać i często usiłowała zadowolić zbyt wiele osób – wyjaśnia przewodniczka. Mamusia Muminka, uosobienie bezwarunkowej miłości i akceptacji, to Signe Hammarsten-Jansson, matka pisarki. Tove miała z nią silną więź. Podziwiała ją. Signe, dla znajomych Ham, nie mieściła się w ówczesnych schematach. Zadziwiał fakt, że jako córka pastora wybrała drogę artystyczną. Była zdolną graficzką i ilustratorką. To ona ukształtowała fińską grafikę użytkową i zaprojektowała większość znaczków pocztowych tego kraju. O tym, że Ham była w rodzinie Janssonów najbardziej utalentowana, przekonuję się, odwiedzając Muzeum Sztuki Współczesnej. To ona pełniła rolę głównej żywicielki rodziny. Ham mi imponuje, podobnie jak Mamusia Muminka, która nawet w obliczu zagłady nie poddaje się apatii i spokojnie piecze pierniki, a przy ewakuacji okazuje się najlepszym logistykiem, błyskawicznie pakując zapasy ze spiżarni, firany, pościel, wannę, muszle i... róże z ogrodu.

Uwielbiający morze Tatuś Muminka to Viktor Jansson. – Ojciec Tove, rzeźbiarz i romantyk, w czasie sztormów zabierał troje dzieci na brzeg, by nocować z nimi pod namiotem z żagla – opowiada moja przewodniczka. Skupiony na sobie i uwielbiający przygody Tatuś Muminka to poszukiwacz sensu, który zmaga się z rutyną życia

Fot. ©Tove Jansson Estate, Tove Jansson/Moomin Characters™, Reino Loppinen/STT Lehtikuva Oy/East News

eprasa.pl 790ababd14

W 1947 roku Tove (na zdjęciu) kupiła z bratem Larsem wysepkę w archipelagu Pellinge. Jak Janssonowie – Muminki uwielbiały morze.



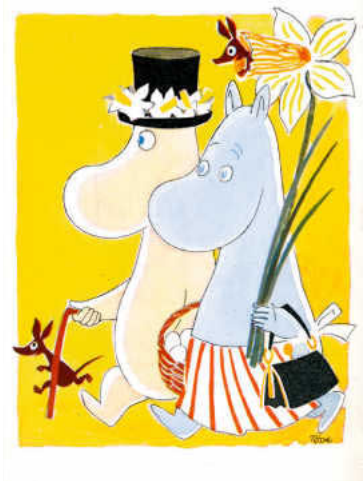
rodzinnego. – W *Pamiętnikach Tatusia Muminka* jest epizod, w którym opuszcza dom, by ruszyć z Hatifnatami, tajemniczymi postaciami, które nie mówią i nie słyszą. Obojętni na otoczenie, nie czują strachu, radości ani smutku i wędrują bez celu. Tatuś daje im się porwać, ale wraca skruszony – mówi Maija. – Hatifnatowie symbolizują rodzaj zaślepienia, Tove Jansson nawiązywała do faktu, że jej ojciec faszyzował. Sama miała inne przekonania polityczne, co prowadziło do rodzinnych scysji.

JĘZYK MIŁOŚCI

Tove Jansson z wdziękiem przemycała wątki miłosne. W Dolinie Muminków gośćmi domu są tajemnicze postaci Topka i Topci. Trzymają się za ręce i nie rozstają z wielkim kufrem, w którym, jak się okazuje, trzymają wielki rubin (z czasem odkrywamy, że kradziony). Są nerwowi, nieśmiali i mówią niezrozumiałym językiem: „Fyślisz, czy fożemy fejść?". – W oryginalnym tekście nazywają się Tofslan i Vifslan. Takimi imionami zwracały się do siebie w listach Tove Jansson i Vivika Bandler, jej pierwsza kochanka, producentka teatralna, mężatka. W obawie przed podsłuchem używały „szyfru". Związki jednopłciowe były wówczas nielegalne i piętnowane – wyjaśnia Maija Keränen. – Królewski rubin to metafora ich wielkiego, choć krótkotrwałego romansu.

W *Zimie Muminków* z kolei pojawia się ubrana w strój bretońskiego rybaka chłopięca Too-tiki. Jest pierwszą istotą, którą Muminek spotyka po wczesnym wybudzeniu się z zimowego snu. Jest przerażony zimą i samotny. Reszta rodziny wciąż śpi. Opanowana i stoicka Too-tiki bierze go pod skrzydła i wyjaśnia zasady rządzące tą porą roku. Jednak w przeciwieństwie do Mamy Muminka Too-tiki nigdy nie daje gotowych odpowiedzi. Dzięki niej Muminek dorośleje, zdaje sobie sprawę, że są rzeczy, na które nie ma wpływu, i uczy się odpuszczać. – To portret Tuulikki Pietili, dla przyjaciół Tooti, graficzki i profesorki sztuk pięknych, którą Tove Jansson poznała w 1955 roku. Spędziły razem resztę życia. Rysunkowa Too-tiki jest do niej bardzo podobna! – zauważa przewodniczka. – To dzięki niej Tove Jansson nie zarzuciła pisania *Muminków*. Kiedy się poznały, pisarka rysowała dla brytyjskiego magazynu pięć odcinków muminkowego komiksu

EMPATYCZNY I NIECO NAIWNY MUMINEK TO ALTER EGO AUTORKI.



tygodniowo i miała ich szczerze dość. – Tuulikki, która Muminki uwielbiała, przekonała Tove, by się nie poddawała. Tak powstała pełna refleksji i introspekcji *Zima Muminków*, w której Tove literacko wydoroślała i oddaliła się od świata dzieci. Uważała nawet, że ta książka powinna być sprzedawana w dziale dla dorosłych – dodaje moja przewodniczka. To jej ulubiona część Muminków. – Czytam ją każdej zimy. Nie ma piękniejszej książki o samotności, tęsknocie, strachu

Fot. Per Olov Jansson, Tove Jansson/Moomin Characters Oy™

eprasa.pl 790ababd14

Tove Jansson i jej partnerka Tuulikki Pietilä na Klovharun, wysepce u wybrzeży Finlandii

PIERWSZA BAJKA APOKALIPTYCZNA – TAK MÓWIONO O DEBIUCIE TOVE.

i niespełnieniu – dodaje. – Zawsze uśmiecham się, czytając historię psa Ynka, który choć mały i żałosny, w głębi duszy pragnie być dzikim wilkiem. Codziennie wyje do księżyca, bo chce dołączyć do ich watahy. Kiedy w końcu się do nich zbliża, w ułamku sekundy zdaje sobie sprawę, że... „to nie byli jego bracia i z nimi nie można było się bawić, tylko zostać zjedzonym, i co najwyżej pożałować, że się postąpiło jak osioł" – czyta Maija. Wszystkie, nawet najmniejsze „leśne drobinki" są w *Zimie Muminków* wzruszająco ludzkie i zabawne.

KRYZYS

Najdowcipniejszą częścią sagi są, według Maiji Keranen, *Pamiętniki Tatusia Muminków*. Zaczynają się od opisu „męskiej grypy", na którą zapada Tatuś, przekonany, że zaraz umrze. – Tove dworuje tu nie tylko ze „schorzenia", ale także z męskiego stylu pisania patetycznych memuarów i autobiografii – mówi przewodniczka. – Tatuś Muminka jest tu twórcą przewrażliwionym i źle reaguje na krytykę. Przeświadczony, że tworzy dla potomności, wierzy w wielkość swoich dzieł. Myślę, że Tove ironizuje także na temat własnej twórczości literackiej. Humor *Pamiętników* dowodzi jej literackiego kunsztu.

Przed nami powiększenie tytułowej ilustracji do tomu *Tatuś Muminka i morze*. Jego bohater płynie samotnie łódką po wzburzonym morzu, ma nieobecne, zagubione spojrzenie. Trawi go poczucie braku sensu życia: „Wszystko, co było do zrobienia, zostało zrobione albo ktoś inny już się tym zajmował. Dreptał tu i tam, bez określonego celu, z ogonkiem wlokącym się smętnie po wyschniętej ziemi" – czytam cytat na ścianie wystawy. – To metafora kryzysu wieku średniego. Tove Jansson sama go przechodziła, pisząc tę powieść, miała 46 lat – słyszę od przewodniczki. W listach do przyjaciół wyznawała, że praca jej już nie cieszy. „Dziwne, że ludzie mogą stać się smutni, a nawet źli, gdy życie staje się zbyt łatwe. Ale tak to już jest. Wtedy najlepiej zacząć od nowa" – zauważa Mamusia Muminka, kiedy Tatuś zaczyna snuć plany o wyjeździe na bezludną wyspę, by zostać tam latarnikiem. Taki kierunek ucieczki jest nieprzypadkowy. – Pisarka marzyła, by mieszkać na wyspie. Marzenie spełniło się, gdy została właścicielką domu na Klovharun, skalistej wysepce u wybrzeży Finlandii. Przeprowadzała się na nią z Tuulikki każdego lata, by jak to ujęła Mamusia Muminka, „wieść przyjemne życie pełne kłopotów".

POŻEGNANIE

Tove Jansson zakończyła sagę po 25 latach tomem *Dolina Muminków w listopadzie*. – Była po pięćdziesiątce i czuła się zmęczona nadmiarem pomysłów, projektów, znajomości, listów od czytelników, brakiem czasu – mówi ekspertka. Przyglądam się melancholijnej okładkowej ilustracji, na której pierwszy raz nie ma już Muminków. W tej części

Tove Jansson, Tuulikki Pietilä i rodzinny lekarz Pentti Eistola podczas pracy nad makietą domu Muminków. Można ją oglądać w Muzeum Muminków w Tampere.

Fot. ©Per Olov Jansson/Moomin Characters™, Tampere Moomin Museum

eprasa.pl 790ababd14

do Doliny ściąga plejada życiowych rozbitków, którzy nieoczekiwanie zatęsknili za rodziną: zmęczony życiem Paszczak, neurotyczna Filifionka, Włóczykij niemogący znaleźć pięciu taktów do piosenki, Mimbla, stuletni Wuj Truj, który zapomina, kim jest i co robi, oraz mały Homek Toft, który śpi na dnie łodzi i co wieczór śni o Dolinie. Na miejscu goście odkrywają, że rodziny już nie ma i nikt nie wie, kiedy wróci. Nic ich nie łączy – poza tęsknotą za Muminkami. Niedopasowani do siebie, próbują wspólnie ich sobie zastąpić, wcielając się w ich role, sprzątając ich dom, a nawet inscenizując powrót. – W *Dolinie Muminków w listopadzie* Tove Jansson żegna się nie tylko z bohaterami i czytelnikami, ale przede wszystkim ze swoją niedawno zmarłą matką. Po jej śmierci powtarzała, że nie mogła już otworzyć drzwi do Doliny Muminków – mówi moja ekspertka. Uosobieniem uczuć autorki jest mały stworek Homek Toft, wrażliwy, samotny i rozpaczliwie tęskniący za Mamą Muminka. Wyobraża ją sobie jako źródło bezpieczeństwa i ciepła, choć nigdy jej nie poznał. Nawet imiona Tove i Toft brzmią podobnie – zauważa muminkolożka. „Opisy doliny i szczęśliwej rodziny bladły i rozpraszały się, Mama Muminka też się rozwiała, zrobiła się odległym, bezosobowym obrazem, już nawet nie wiedział, jak ona wygląda" – opisując strumień myśli Tofta, pisarka żegnała się ze swoim dziełem. Homek Toft to także każdy z nas, czytelników, niemogących się pogodzić z końcem tej historii – myślę, przyglądając się jego postaci na ostatniej stronie *Doliny Muminków w listopadzie*.

Wystawy z okazji 80-lecia powstania Muminków:

ESCAPE TO MOOMINVALLEY (*Ucieczka do Doliny Muminków*), Architecture and Design Museum, Helsinki, do 27.09.2026

WELCOME TO THE MOOMIN HOUSE (*Zapraszamy do Domu Muminków*), Moomin Museum, Tampere, do 30.08.2026

THE ARTIST FAMILY JANSSON (*Janssonowie, rodzina artystów*), Helsinki Art Museum, do 10.01.2027

POWRÓT DO DOMU

Czy Tove Jansson faktycznie rozstała się ze swoimi bohaterami? Specjalną część wystawy zajmuje dwuipółmetrowa makieta domu Muminków. Ma pięć pięter i przypomina wysoki piec kaflowy. Piwnica pełna jest słoików z konfiturami, po kuchni krząta się Mamusia Muminka, w salonie tyka zabytkowy zegar ścienny Tatusia. Na poddaszu znajduje się jego gabinet, wyłożona kwiatową tapetą sypialnia Mamusi oraz strych, gdzie przechowuje się rodzinne albumy. Dom pełen jest zachwycających detali: miniaturowych lamp, krzeseł, naczyń, sztućców i obrazów. Jego urodę można studiować centymetr po centymetrze. – Tove Jansson i Tuulikki Pietilä zrobiły go własnoręcznie – mówi Maija Keränen. – A zaczęły koło sześćdziesiątki. Pomysł wyszedł od przyjaciela domu, Penttiego Eistoli, rodzinnego lekarza, który, jak one, uwielbiał majsterkować. Tove i Tuulikki oddały się przedsięwzięciu bez reszty. Z czasem tak się rozrosło, że na sobotnie spotkania, podczas których wykańczano kolejne partie domu, przychodziło kilkanaście osób, w tym szanowani artyści i intelektualiści. Każdy budowniczy miał swoją rolę. Głównym architektem i elektrykiem był Eistola, nadzór nad inżynierią konstrukcyjną sprawował znany profesor architektury, Tuulikki odpowiadała za kuchnię, strych, figurki oraz okna i drzwi, Tove zajmowała się tapetowaniem, malowaniem i montażem gontów. W budynku znajduje się 40 okien w różnych stylach, od karelskiego po empire i secesję – ten eklektyzm był wyrazem niechęci Tove do bezdusznego brutalizmu, który dominował wtedy w fińskiej architekturze. Zewnętrze domu zdobią fragmenty morskiego szkła i muszle – radość budowania polegała na wymyślaniu zastosowań przedmiotów wyrzuconych przez morze. W poszukiwaniu miniaturowego wyposażenia Tove i Tuulikki przemierzyły targi staroci całej Europy. Dom „zadebiutował" podczas Biennale Ilustracji w Bratysławie w 1979 roku. Przez kolejne lata podróżował po świecie, by w końcu trafić do Tampere. – Wielu ludziom fakt, że dwie starsze panie biorą się do budowy domku, może wydać się śmieszny, ale kto powiedział, że człowiek jest kiedykolwiek za stary na radość tworzenia? – pyta Maija Keränen i zaprasza do muzealnego atelier plastycznego. Jest bezpłatne i dostępne dla wszystkich, bez względu na wiek. Na zwiedzających czekają narzędzia do linorytu. Można wyciąć, a następnie odbić na prasie ilustrację z Muminków. Nad kawałkami linoleum pochylają się dzieci, rodzice, dziadkowie. Słyszę angielski, rosyjski, węgierski. Wszyscy pochłonięci są twórczą zabawą. Wycinam ilustrację z *Doliny Muminków w listopadzie*. Z muzeum wychodzę z odbitką Włóczykija, lekkim sercem i ważną lekcją: nigdy nie jest za późno na zabawę. Ani na czytanie *Muminków*. ■

Fot. Tove Jansson/Moomin Characters™

eprasa.pl 790ababd14

Botanika duszy

tekst: GRAŻYNA SANIUK

Jeden jest monochromatyczny i tajemniczy, inny wypełniają głównie trawy i drzewa, w kolejnym dominują dziwaczne budynki i egzotyczne rośliny. Ogród, zwłaszcza angielski, bywa wyrazem twórczej ekspresji – podobnie jak poezja czy teatr opowiada o miłości, tęsknotach i namiętnościach. Językiem uczuć są tu nie tylko rośliny i architektura, ale także woda, światło i pory roku.

Fot. Heinz Wohner/Image Professionals

eprasa.pl 790ababd14

Tu i na sąsiedniej stronie: ogród Sissinghurst Castle, założony przez Vitę Sackville-West w latach 30. ubiegłego wieku, jeden z piękniejszych i najczęściej odwiedzanych w Wielkiej Brytanii. Najbardziej znana część obsadzona jest wyłącznie roślinami o białych kwiatach oraz srebrzystych liściach. W zamyśle autorki miał być podziwiany... nocą.

Ogrody angielskie mówią o swoich twórcach i ich ambicjach: do czego dążyli, w co wierzyli, co uważali za nowatorskie lub piękne. Opowiadają o polityce, ekonomii, gustach, strukturach społecznych i równowadze płci. Także – o zmianach klimatu. Choć w Wielkiej Brytanii ich projektowanie przez stulecia było domeną mężczyzn, to kobiety doprowadziły do mistrzostwa sztukę ogrodowej narracji. Dzięki takim twórczyniom jak Vita Sackville-West czy Gertrude Jekyll wykrystalizowała się obowiązująca do dziś definicja angielskiego ogrodu, w którym – w przeciwieństwie do francuskiego – nie ma sztucznej symetrii i geometrii kształtów. To miejsca, które imitują dziką przyrodę, tworząc przestrzeń do romantycznych spacerów lub samotnej kontemplacji. Wiele z nich przetrwało do dziś. Uznawane za arcydzieła sztuki ogrodniczej, przyciągają jej miłośników z całego świata.

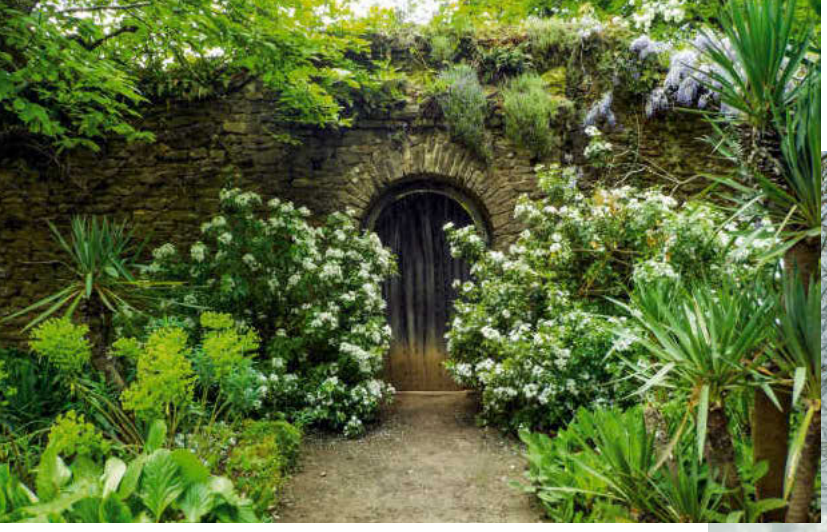
Victoria „Vita" Sackville-West (1892–1962), angielska arystokratka, poetka i powieściopisarka. Do historii przeszła jako muza pisarki Virginii Woolf i twórczyni ogrodu zmysłowego.

OGRÓD PRAGNIEŃ
Sissinghurst Castle Garden, Hrabstwo Kent

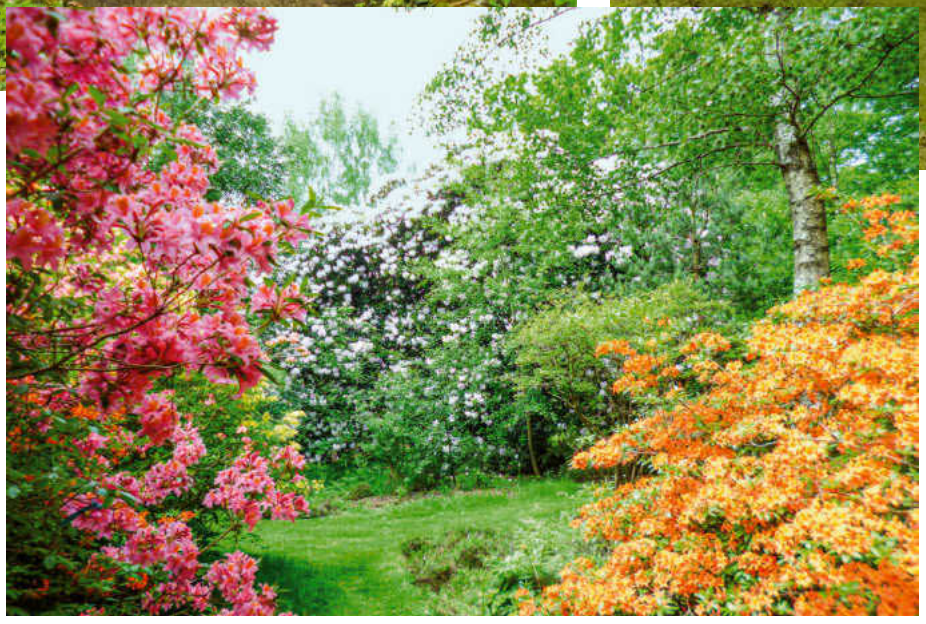
Kiedy w 1930 roku Vita Sackville-West, arystokratka i muza artystów, kupiła Sissinghurst, posiadłość była w ruinie. Z elżbietańskiego dworu ocalały jedynie wieża, brama wjazdowa i wiejski domek. Zniknęły stare drzewa i żywopłoty, narosły góry śmieci. Choć Vita i jej mąż Harold Nicolson nie stanowili zżytej pary – on wolał mężczyzn, ona miała romanse z przedstawicielami płci obojga – w obliczu tego wyzwania stworzyli zgrany tandem i w ciągu kolejnych 30 lat przekształcili ugór w najbardziej widowiskowy ogród Anglii. Małżonkowie podzielili go na sekcje przypominające pokoje, tzw. garden rooms, z których każdy miał własny charakter, kolorystykę i nastrój. Oddzielone żywopłotem, pozwalały odciąć się od świata. Ich „wnętrza" porastały gęsto posadzone krzewy, pnącza i byliny wylewające się na ścieżki. Każdy z ogrodowych pokoi reprezentował osobny świat roślin. Sad był naturalistycznym zakątkiem z jabłoniami i żonkilami, w ogrodzie wiejskim dominowały rośliny kwitnące na pomarańczowo, żółto i czerwono, w różanym Vita zgromadziła kolekcję historycznych odmian. Oczkiem w głowie był dla niej ogród biały (White Garden), z czasem uznany za jedno z najwybitniejszych osiągnięć ogrodnictwa XX wieku. Wchodzi się do niego przez łuk w żywopłocie. Już samo przejście z części barwnej

Fot. Heinz Wohner, Christian Mueringer/Image Professionals

eprasa.pl 790ababd14

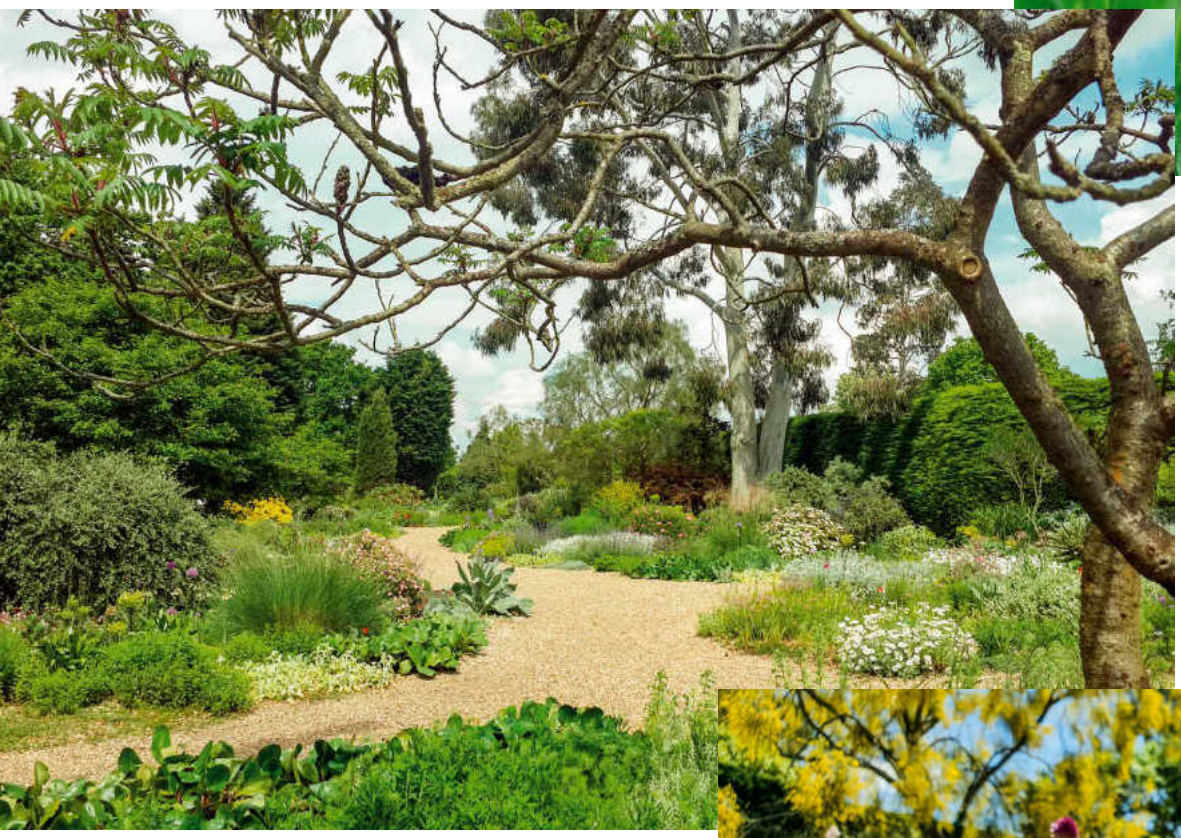


Projektując ogród Munstead Wood, Gertrude Jekyll inspirowała się malarstwem Williama Turnera. Kolory kwiatów w kompozycjach w impresjonistyczny sposób przechodziły jedne w drugie. Na archiwalnym zdjęciu Gertrude Jekyll w 1901 roku.



Fot. Getty Images, Forum, East News

eprasa.pl 790ababd14



„Suchy" ogród Beth Chatto (jej portret na sąsiedniej stronie) powstał w latach 60. jako eksperyment – w miejscu, gdzie wcześniej znajdował się parking samochodowy, ziemia była nieurodzajna, a suma opadów najniższa w Anglii. Założycielka postawiła na sucholubne rośliny przystosowane do trudnych warunków.

Fot. East News, Shutterstock, Beth Chatto Gardens

eprasa.pl 790ababd14

do monochromatycznej to sensoryczne doznanie. Wypełniona bielą kwiatów i srebrem liści przestrzeń jest eteryczna i tajemnicza. Latem kwitną tu białe róże, powojniki, ostróżki, floksy i naparstnice. Kompozycję dopełniają rośliny o srebrnych liściach: czyściec wełnisty, biała lawenda, santolina i bylica. Vita sadziła rośliny tak gęsto, że utworzyły zmysłowy, falujący dywan. Nie tylko o faktury tu chodziło. Twórczyni zafascynowana była ideą ogrodu do podziwiania… nocą. Po zmroku miejsce wydaje się większe i bardziej tajemnicze. Ożywa. Srebrne liście połyskują w świetle księżyca, białe kwiaty zdają się lewitować. Vita, poetka, traktowała ogród jak kompozycję literacką, z wyzwaniami porównywalnymi do pisania sonetu. Odrzucała kremowe czy różowe odcienie kwiatów. Wybór białych był wyrazem jej fascynacji czystością, elegancją i arystokratyczną powściągliwością. Pod spokojną powierzchnią bieli wieczorem budziły się zmysły: powietrze gęstniało od zapachu lilii, naparstnic i róż. Biografowie widzą w dwoistości natury białego ogrodu subtelny autoportret twórczyni: z pozoru dobrze ułożonej, lecz wewnętrznie targanej dzikimi namiętnościami. Angielska piękność nieustannie poszukiwała seksualnej tożsamości i miłości życia. Jedną z nich była Virginia Woolf. Kobiety poznały się pod koniec 1922 roku, Vita miała wówczas trzydzieści lat i była już znaną pisarką, Virginia miała lat czterdzieści i dopiero zdobywała uznanie. Pierwsza, bywalczyni salonów i wyemancypowana arystokratka, fascynowała Virginię Woolf na tyle, że w 1928 roku opisała Vitę w powieści *Orlando*, uważanej dziś za jej najlepszą. Tytułowy bohater to angielski arystokrata, na którym ciąży klątwa wiecznej młodości. Przez kolejne trzysta lat podróżuje w czasie, poszukując tożsamości – raz jest mężczyzną, raz kobietą i romansuje z obojgiem płci. Tę dziwną biografię nazwano „najdłuższym i najbardziej ujmującym listem miłosnym w historii literatury". Paradoksalnie dla Vity Sackville-West największym dziełem życia nie okazała się żadna z jej powieści, lecz ogród – żywy wyraz jej pasji i pragnień.

Fot. Beth Chatto Gardens

MALARSKA IMPRESJA
Munstead Wood, hrabstwo Surrey

„Dopiero na półmetku życia zrozumiałam, czym naprawdę warto się w nim zajmować. Drugą połowę uczyłam się, jak robić to najlepiej" – podsumowała swoje 89. urodziny Gertrude Jekyll. Powołanie do ogrodnictwa odkryła po pięćdziesiątce, by całkiem zrewolucjonizować tę sztukę. Wcześniej próbowała sił w malarstwie, rzeźbie, hafcie, złotnictwie, fotografii i projektowaniu wnętrz. Była nie tylko utalentowana, ale jak na kobietę czasów wiktoriańskich świetnie wykształcona. Studiowała botanikę, anatomię, optykę i naukę o kolorach, uczyła się rysunku i malarstwa. Była też, jak na epokę, niezależna. Jako kobieta niezamężna rozwijała karierę artystyczną; projektowała ceramikę, szkło, biżuterię, tapety, wzory tkanin obiciowych, kafelki na ściany, monogramy, medale, meble ogrodowe.

Jeszcze na studiach Gertrude Jekyll związała się z ruchem Arts & Crafts zapoczątkowanym w połowie XIX wieku przez Williama Morrisa. Artystyczny ferment był krytyczną reakcją na rewolucję przemysłową i wzornictwo związane z masową produkcją. Twórcy ruchu uprawiali tradycyjne rękodzieło, idealizowali prostotę wiejskiego życia i bliskość natury. Jekyll świetnie się w tej filozofii odnajdywała, ale kiedy wykonywanie rzemiosła zaczął utrudniać słabnący wzrok, postanowiła się przebranżowić. Zaczęła projektować ogrody, początkowo dla rodziny i przyjaciół, by po kilku latach założyć własny – Munstead Wood.

Gertrude nadal czuła się malarką. Lubiła porównywać posiadłość do czystego płótna, a sadzenie kwiatów do nakładania warstw farby. Stworzyła autorski sposób łączenia barw, oparty nie na kontraście, lecz na współgraniu odcieni; fiolety zestawiała z odcieniami różu, delikatne chłodne żółcie z beżami i błękitami. Kolory kwiatów w kompozycjach w impresjonistyczny sposób przechodziły jedne w drugie. Były to echa jej fascynacji malarstwem Williama Turnera. W imię malowniczości wyznawała swobodę w nasadzeniach: rośliny w Munstead Wood wymykały się spod kontroli, rozrastały dziko na murach, w impresjonistyczny sposób zamazując linie proste i mocno zarysowane formy. Artystka uwielbiała pnącza porastające nieotynkowane ściany. Wprowadziła do ogrodu byliny. Jej styl, tak różny od pełnych przepychu egzotycznych ogrodów wiktoriańskich tworzonych przez mężczyzn, sprawił, że uznaje się ją za pionierkę kobiecego projektowania zieleni.

Tak jak inni członkowie Arts & Crafts, Getrude Jekyll gloryfikowała rustykalny angielski krajobraz z jego prostą, funkcjonalną architekturą. Zgodnie z filozofią ruchu starała się zachować w ogrodzie esencję lokalnego kolorytu, w tym

eprasa.pl 790ababd14

NOWYM TRENDEM BYŁ TAKI DOBÓR ROŚLIN, BY MOGŁY EGZYSTOWAĆ BEZ INTERWENCJI CZŁOWIEKA.

roślinność typową dla wsi. Mimochodem zapoczątkowała nowy trend: rośliny w ogrodach zaczęto cenić za ich naturalne piękno i użyteczność, a nie nowość lub egzotykę. Ważnym momentem w życiu Gertrude było spotkanie z młodszym o 30 lat architektem, Edwinem Lutyensem, którego zaprosiła do współpracy. On projektował wpisujące się w klimat Surrey domy z miejscowego kamienia, ona planowała nasadzenia. Mimo różnicy wieku stanowili twórczy duet: w ciągu dwudziestu lat zaprojektowali sto posiadłości i ogrodów. W czasach, gdy kobiety nie miały prawa głosu, niezamężna Gertrude Jekyll prowadziła wzięte biuro projektowe i szkółkę ogrodniczą (wyhodowała tysiące odmian). Była też mistrzynią automarketingu: napisała tyle artykułów, że propagowany przez nią styl wiejski, country style, szybko rozpowszechnił się na Wyspach, stając się synonimem angielskiego ogrodnictwa.

POCHWAŁA UMIARU
Ogrody Beth Chatto, hrabstwo Essex

Podobnie jak Vita Sackville-West i Gertrude Jekyll, Beth Chatto nie studiowała ogrodnictwa ani nauk przyrodniczych. Była skromną nauczycielką w liczącej 1700 mieszkańców wsi Elmstead Market. Jej mąż, botanik, prowadził gospodarstwo ogrodnicze, ją pasjonowała florystyka. Kiedy jako młoda kobieta poznała niezwykłego sąsiada, Sir Cedrica Morrisa, genialnego malarza i hodowcę kwiatów, zrozumiała, że chciałaby któregoś dnia, jak on, łączyć sztukę z pasją do botaniki. W 1951 roku nabyła z mężem cztery hektary poprzemysłowych nieużytków. Teren był wyjątkowo trudny do zagospodarowania. Z jednej strony znajdowała się podmokła łąka, z drugiej fragment lasu, z kolejnej – pozostałości po parkingu i wyrobisku żwiru. Dodatkowym problemem w tej części Wielkiej Brytanii był chroniczny brak opadów. Beth Chatto nie zniechęciła się jednak i postawiła na pionierskie w tym czasie rozwiązanie. Zamiast wyrównywać, poprawiać i sztucznie nawadniać rozległy teren, by jak większość ówczesnych ogrodników obsadzić go roślinami rabatowymi i różami, postanowiła wykorzystać naturę siedliska. Zaczęła dobierać gatunki, które miały szansę przetrwać i stworzyć ekosystem bez interwencji człowieka oraz intensywnego podlewania. Zamiast z przyrodą walczyć, zastosowała zasadę „the right plant in the right place" („właściwa roślina na właściwym miejscu"). I tak w ciągu siedmiu lat na mokradle zaczął kształtować się ogród wodny, z roślinnością bagienną i wilgociolubną, pośród drzew – cienisty ogród leśny, na wyrobisku zaś najbardziej dziś znany i podziwiany ogród żwirowy. Pracując nad nim, Beth Chatto zainteresowała się gatunkami w brytyjskim ogrodzie niespotykanymi, a przystosowanymi do suszy i ubogiej przepuszczalnej gleby, jak zielonkawe wilczomlecze, sukulenty i śródziemnomorskie trawy. Przez kilka sezonów testowała, które z roślin stepowych przetrwają zarówno suszę, jak i surową angielską zimę. Po latach eksperymentów powstał pierwszy w Anglii suszoodporny ogród inspirowany krajobrazem stepowym i śródziemnomorskim.

Podejście Beth wyprzedzało czasy o kilkadziesiąt lat, a jej ogród, a w szczególności funkcjonujący bez sztucznego nawadniania ogród żwirowy, stał się wzorem ekologicznego i zrównoważonego projektowania. By popularyzować nowy trend, ogrodniczka otworzyła szkółkę „unusual plants", z nietypowymi roślinami, niedostępnymi w zwykłych szkółkach, jak trawy ozdobne, bylice, chińskie pokrzywy czy dzika marchew z Krymu.

Obdarzona niezwykłą wrażliwością estetyczną Beth wyznawała zasadę, że prawdziwa elegancja w ogrodzie rodzi się z umiaru, botanicznej wiedzy, obserwacji i cierpliwości. Mimochodem wyznaczyła nowe standardy ogrodowej estetyki: jej piękno nie wynikało z modnego w latach 70. kwiatowego nadmiaru czy egzotyki, lecz harmonii z naturą. Jej ogród nie był pokazowym fajerwerkiem, lecz sprzyjającym kontemplacji żywym ekosystemem, który zmieniał się w ciągu roku i nieustannie ewoluował. Kolory w ogrodzie były wyważone i stonowane. Kompozycje opierały się na zestawieniach faktur i odcieni. Dynamikę wydobywał wiatr poruszający źdźbłami traw i promienie słońca padające na liście.

Beth Chatto praktykowała zrównoważone ogrodnictwo na długo, zanim to pojęcie stało się modne.

Aż dziesięciokrotnie otrzymywała złoty medal na Chelsea Flower Show, najbardziej prestiżowej ogrodniczej wystawie świata, ustanawiając rekord tej imprezy. W 2002 roku za zasługi dla ogrodnictwa została odznaczona Orderem Imperium Brytyjskiego. Pozostawiła po sobie nie tylko wyjątkowy ogród, ale także trwałą zmianę w myśleniu o projektowaniu zieleni. Ogród, który zużywa mało wody, energii i nawozów, jest długowieczny i nie degraduje gleby ani środowiska, stał się w czasach zmian klimatycznych nowym kanonem. Swoje sukulenty i miskanty ogrodniczka doglądała aż do śmierci w 2018 roku (żyła 94 lata). Do dziś ogród założony przez skromną nauczycielkę z podstawówki jest mekką dla adeptów nowoczesnego ekologicznego ogrodnictwa z całego świata. ■

eprasa.pl 790ababd14

Re_Mind

Kongres i Festiwal Psychologiczny

200+

prelegentów z Polski i zagranicy

14

ścieżek tematycznych

3 dni

inspirujących wystąpień i rozmów

Wrocław
Hala Stulecia
22–24 czerwca 2026

re-mind.pl

Inicjator

Uniwersytet SWPS

Współorganizatorzy

TVP

Wrocław miasto spotkań

Sponsor Strategiczny

Audika
Twój słuch nasza troska

eprasa.pl 790ababd14

KROKIEM *flamenco*

tekst i zdjęcia: JULIA ZABRODZKA

Od wypoczynku na dachu z tarasem po zapach kwiatów pomarańczy. Najprzyjemniejszymi skojarzeniami ze stolicą andaluzyjskiego tańca dzieli się Julia Zabrodzka, dziennikarka podróżnicza i miłośniczka Sewilli.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

A *jak azotea*

Pierwszą wizytę w Sewilli wypada zacząć od alkazaru, średniowiecznej siedziby władców muzułmańskich, przejętej następnie przez monarchów katolickich. Rodzina królewska do dziś mieszka tu podczas pobytów w mieście. To jeden z najpiękniejszych przykładów stylu mudejar, typowego dla Półwyspu Iberyjskiego połączenia wpływów muzułmańskich i katolickich. Wewnątrz czekają zdobne komnaty, imponująca złota kopuła w Sali Ambasadorów, wzorzyste kafle, urocze dziedzińce i ogrody (na zdjęciu obok). Po latach jeżdżenia do Sewilli moim ulubionym skojarzeniem z literą A nie jest jednak alkazar, lecz azotea. Słowo to oznacza taras na dachu – sewilski standard w wielu mieszkaniach, hotelach i hostelach. A także jeden z najwspanialszych wynalazków architektonicznych!

B *jak barok*

W zaułku przy ulicy Sierpes, pośród sklepów z wachlarzami i słodyczami, stoi sobie cichutko kaplica św. Józefa. Czasem staram się tam wślizgnąć bezszelestnie pod koniec nabożeństwa, to jedyna szansa, by zobaczyć wnętrze. Zagęszczenie misternych ozdób w niewielkiej ciemnej przestrzeni przyprawia o zawrót głowy – to barok duszny, niemal przytłaczający. Jego przeciwieństwem jest Iglesia de Santa María la Blanca, świątynia świetlista i lekka, ze stiukami jak tort bezowy. W stolicy Andaluzji odnajdziemy wiele barokowych arcydzieł (jak Palacio San Telmo – na zdjęciu obok). Od wypraw Kolumba przez dwa wieki tutejszy port miał monopol na handel z koloniami w obu Amerykach, złoto płynęło do miasta szerokim strumieniem i osadzało się grubą warstwą na fasadach i we wnętrzach. Czasem mam wrażenie, że barok nigdy się tu nie skończył: estetykę nadmiaru odnajdziemy na każdym kroku.

C *jak Carmen*

Akcja słynnej opery rozgrywa się w Sewilli. Jej twórcy – kompozytor Georges Bizet oraz autorzy libretta i noweli, na której się ono opiera – byli Francuzami. Mimo to, a może dlatego, Carmen stała się kwintesencją fantazji o hiszpańskim temperamencie. Opera zaczyna się w Królewskiej Fabryce Cygar, której budynek istnieje do dziś. Niegdyś faktycznie pracowały tu kobiety skręcające liście tytoniu, teraz wnętrza zajmuje sewilski uniwersytet. Wiele przestrzeni jest otwartych, więc wielbiciele Carmen mogą przejść się po dziedzińcach. Teatro Lope de Vega (na zdjęciu po prawej) jest jedną ze scen operowych w mieście.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

D *jak duende*

To jedno z najbardziej enigmatycznych pojęć związanych z flamenco. Rozsławił je poeta Federico García Lorca. Duende jest siłą, która sprawia, że podczas występu czujemy dreszcze. – To moment, gdy cztery kluczowe elementy flamenco, czyli taniec, śpiew, muzyka i publiczność, dzięki wykonawcom w magiczny sposób się łączą. Następuje przepływ energii – tłumaczy mi Eliza Miścior (poniżej), polska tancerka, która od 15 lat mieszka w Sewilli, a od siedmiu prowadzi szkołę flamenco A Compás.

F *jak flamenco*

W Sewilli spektakle taneczne odbywają się nie tylko na ulicach, ale przede wszystkim w tzw. tablaos. Sporych komercyjnych lokali z naganiaczami przed wejściem działa w mieście dużo. Występują tam najczęściej świetni lokalni artyści, ale ja wolę miejsca bardziej kameralne, gdzie naprawdę można poczuć duende. Wiele z nich znajduje się na ulicy Castellar, a o występach informują plakaty rozwieszone na ścianach budynków. Mój ulubiony lokal to Espacio Caracoles. Występują tu często tancerze zagraniczni, ale nie należy się tym zrażać. Francuzi, Japończycy, Latynosi i Amerykanie, a nawet Polacy – artyści z całego świata ściągają do Sewilli, by uczyć się i próbować sił na lokalnych scenach. Temperamentem, zaangażowaniem i umiejętnościami nie ustępują wykonawcom hiszpańskim.

E *jak Plaza de España*

Rozległy plac z okazałą budowlą z jednej strony powstał z okazji Wystawy Iberoamerykańskiej w 1929 roku. Kompleks łączy styl neorenesansowy z neobarokowym oraz neomudejarem. To jednak znacznie więcej niż interesujący zabytek. Można tu usiąść i odpocząć w jednej z 48 ceramicznych nisz poświęconych hiszpańskim prowincjom lub przepłynąć się łódką po kanale. Plac bywa też scenografią filmową – wystąpił w jednej z części *Gwiezdnych wojen* – oraz sceną, na której odbywają się uliczne spektakle flamenco. Warto zabrać gotówkę, by wynagrodzić tancerzy i muzyków.

G *jak Gwadalkiwir*

Jedna z najdłuższych rzek Hiszpanii odegrała w historii Sewilli kluczową rolę. To dzięki niej położone w głębi lądu miasto mogło być głównym hiszpańskim portem. W 1717 roku, w związku z postępującym zamuleniem Gwadalkiwiru, Sewilla utraciła monopol na handel z koloniami w Amerykach, a tym samym źródło nieprzebranego bogactwa.

Fot. Getty Images, Forum

eprasa.pl 790ababd14

H jak Hércules

Mitologiczny założyciel miasta ma swój plac – Alameda de Hércules, w mniej turystycznej części starówki. To tu przychodzi się na spacer z psem, na plac zabaw z dziećmi i na drinka z przyjaciółmi. W Sewilli nie ma lepszego miejsca na odpoczynek.

K jak katedra

Największa gotycka katedra na świecie to – obok alkazaru – obowiązkowy punkt programu pierwszej wizyty w Sewilli. Razem z Katedrą Najświętszej Marii Panny zwiedza się Giraldę – dawny minaret sewilskiego meczetu zamieniony w dzwonnicę. Z jej szczytu rozciąga się oszałamiający panoramiczny widok na miasto.

I jak igualá

Nazwę tej ceremonii można przełożyć jako „zrównywanie". Wybiera się wtedy mężczyzn o podobnym wzroście, którzy w Wielkim Tygodniu będą dźwigać platformy ze świętymi figurami. Dalsza część przygotowań to ensayos, czyli próby – wybrańcy uczą się nosić na ramionach konstrukcje, których ciężar sięga trzech i pół tony. Uwielbiam oglądać takie procesje widma kolebiące się po Sewilli od lutego do Wielkanocy – mam poczucie, że podglądam sacrum od kulis.

L jak Święty Ludwik

Czaszka przybrana wianuszkiem sztucznych kwiatów, kosteczki pośród koronek i perełek, zęby w fikuśnych złotych ramkach – jezuicki Kościół San Luís de los Franceses to gratka dla wielbicieli makabreski. Nigdzie indziej nie widziałam takiej ilości całuśnie wystylizowanych relikwii! Sam kościół, wzniesiony na początku XVIII wieku, to kolejne barokowe arcydzieło, pełne zdobień oraz artystycznych iluzji.

J jak jedzenie

– Z Sewillą najbardziej kojarzą mi się kanapeczki montaditos – mówi Juan pracujący w jednym z barów. Popularne są wersje con pringá – z mięsem z potrawki, oraz serranito z dodatkiem szynki. Do klasyki należą dania postne: potrawka z cieciorki i szpinaku, dorsz w pomidorach, również w postaci tapas do piwa. Do napojów czasem podawany jest łubin w zalewie, nazywany altramuces lub chochos. Odważniejsi mogą spróbować ślimaków caracoles – sezon trwa od kwietnia do czerwca.

M jak moda

Sewilki i Sewilczycy słyną z elegancji niezależnie od wieku. Kto jednak chciałby zobaczyć coś niezwykłego, powinien przyjechać w porze Ferii de Abril, czyli w kwietniu lub maju (termin uzależniony jest od daty Wielkanocy). Wówczas Sewilki wkładają długie suknie z falbanami nazywane traje de Gitana, czyli strój Cyganki; do tego ogromne wiszące kolczyki i kwiaty we włosach. Z okazji ulubionej fiesty potrafią wydać fortunę – sukienki kosztują po kilkaset euro, a są elegantki, które na każdy dzień Ferii wkładają inny zestaw. Widok ulicy pełnej falban jest nie do zapomnienia. Wbrew pozorom tymi tradycyjnymi strojami też rządzą mody. Najwięcej butików z sukniami z najnowszych kolekcji mieści się na ulicy Cuna.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

N jak namioty

Z okazji Feria de Abril w centrum Sewilli ustawia się ponad tysiąc namiotów, zwanych casetas. Wszystkie są w czerwono-białe lub zielono-białe pasy, a w każdym odbywa się impreza. W namiotach Sewilki w falbaniastych sukniach i klasycznie eleganccy Sewilczycy tańczą sevillanas, popijają rebujito (białe wino ze Sprite'em) i bawią się do rana. Codziennie – przez tydzień.

R jak Rinconcillo

Najstarszy lokal gastronomiczny w Sewilli – a może i w całej Hiszpanii – działa nieprzerwanie od 1670 roku! Od 1858 roku prowadzi go ta sama rodzina. Warto tu zajrzeć dla zabytkowego wystroju, atmosfery i sewilskich tapas. W Rinconcillo zachował się też zwyczaj zapisywania zamówienia kredą na kontuarze.

O jak Torre de Oro

Wieżę strażniczą nad rzeką Gwadalkiwir wzniesiono na początku XIII wieku, jeszcze za panowania Almohadów. Dziś należy do architektonicznych symboli Sewilli. Oro oznacza złoto, a wieża w blasku zachodzącego słońca naprawdę przybiera tę barwę.

P jak pchli targ

W czwartkowe poranki ulica Feria zamienia się w pchli targ. Obok starych lalek, kaset magnetofonowych i licznych bibelotów można znaleźć tu mnóstwo przedmiotów związanych z miastem – plakaty z toreadorami czy kastaniety – a także dewocjonaliów, czasem zabytkowych i naprawdę pięknych.

S jak Las Setas

„Grzyby" – tak Sewilczycy nazywają ogromną nowoczesną konstrukcję, która na początku XXI wieku stanęła na Plaza de la Encarnación. Na konkurs rozpisany w 2004 roku spłynęło 65 zgłoszeń, zwycięski okazał się projekt Metropol Parasol niemieckiego architekta Jürgena Mayera. W sercu starówki powstała… największa drewniana konstrukcja na świecie. Początkowo budziła kontrowersje, ale szybko stała się jednym z symboli miasta, atrakcją turystyczną, ale także miejscem, gdzie Sewilczycy lubią przesiadywać w skwarne popołudnia. Plac pod grzybami jest ogólnodostępny, na spacer po kapeluszach Las Setas trzeba kupić bilet.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

S jak śniadanie

W Sewilli niemal na każdym rogu można zjeść pysznie za grosze, a przy tym poczuć poranny puls miasta. Podstawą jest, rzecz jasna, kawa (z mlekiem), a do tego media tostada, czyli pół grzanki (to mniejsza porcja, choć zazwyczaj nadal spora). Najprostsza wersja: pieczywo ze świeżo przetartymi pomidorami i oliwą, do tego ewentualnie szynka lub ser. W wielu barach położonych dalej od atrakcji turystycznych nie zobaczymy menu śniadaniowego, bo miejscowi i tak wiedzą, co jest w ofercie.

U jak ultramarinos

Tak niegdyś nazywane były miejsca z produktami spożywczymi zza morza. Dziś słowem tym określa się sklepiki, które mają w ofercie przysmaki regionalne: konserwy, wędliny, warzywa strączkowe. Ciekawym przykładem jest Casa Moreno. – Jeszcze w latach 50. picie alkoholu przez kobiety w miejscu publicznym było źle widziane. Stałe klientki mogły poprosić na tyłach sklepu o szklaneczkę czegoś mocniejszego – tak genezę lokalu tłumaczy barman Emilio. Na zapleczu urządzono bar z piwem, winem i robionymi na miejscu kanapkami.

W jak Wielki Tydzień

W Sewilli budzi skrajne emocje. Jedni uważają Wielkanoc za najważniejszy czas w roku i nie potrafią powstrzymać łez wzruszenia na widok świętych figur sunących ponad tłumem, inni wolą wtedy uciec z miasta przed zgiełkiem. Nawiązania do Wielkiego Tygodnia są jednak wszechobecne i pojawiają się na długo przed świętami. W niektórych barach retransmisje z obchodów wyświetla się cały rok, a na tablicach odlicza dni pozostałe do Niedzieli Palmowej. W witrynach sklepów wystawiane są miniaturowe procesje, można kupić też maskotki zakapturzonych pokutników.

Z jak zapach pomarańczy

W Sewilli na każdym kroku rosną drzewka gorzkich pomarańczy, które sprowadzono tu z Azji za panowania władców muzułmańskich. Szacuje się, że jest ich w mieście około 50 tysięcy. Kwitną pod koniec marca: zielone korony obsypują się wówczas białymi gwiazdkami, a miasto spowija oszałamiająco słodki zapach. Ulotna woń znika szybko, ale widokiem owoców można cieszyć się przez cały rok.

T jak Triana

Nadrzeczna dzielnica tradycyjnie łączona z Romami, flamenco i ceramiką jest dziś modną, tętniącą życiem okolicą z mnóstwem restauracji i barów. Warto odwiedzić tutejsze Centrum Ceramiki – muzeum urządzone w dawnej fabryce pośród sklepików z rzemieślniczymi wyrobami – i pokłonić się figurze Matki Boskiej od Nadziei w Kaplicy Żeglarzy.

Fot. Getty Images

epra

Granica

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

Z podróżowaniem wiąże się często przekraczanie granic, które bywa nieomal niezauważalne, zwłaszcza w obrębie strefy Schengen (co poddaję pod rozwagę zwolennikom polexitu), ale czasem jest też mocno zauważalne i anegdotyczne.

Jeszcze w poprzedniej epoce znajomy profesor, specjalizujący się w literaturze staropolskiej, został zaproszony do Wielkiej Brytanii na konferencję naukową. Na londyńskim lotnisku oficer imigracyjny zapytał o cel wizyty: „Konferencja poświęcona literaturze staroangielskiej" – odpowiedział znajomy. „A czym pan się zajmuje naukowo?". „Literaturą staropolską" – odparł dumnie profesor. „To po co leci pan na konferencję poświęconą nie swojej literaturze?" – spytał rezolutnie urzędnik. A że profesor odpowiedział po profesorsku, czyli dość zawile i pokrętnie, urzędnik nakazał drobiazgową i upokarzającą kontrolę osobistą. Ostatecznie wszystko się dobrze skończyło, choć niesmak pozostał.

Kiedyś i ja znalazłem się na tej granicy i na pytanie, czym się zajmuję, odpowiedziałem zgodnie z prawdą, że dekonstrukcją (ściślej, dekonstrukcjonizmem w badaniach literackich, czyli postmodernistycznym sposobem odbioru tekstów i innych wytworów kultury, zapoczątkowanym przez francuskiego filozofa Jacques'a Derridę). W oczach oficera pojawił się delikatny niepokój: nie dopytałem, czy obawiał się, że zechcę dokonać destrukcji monarchii parlamentarnej Wielkiej Brytanii, czy zamierzam nielegalnie pracować przy rozbiórce budynków. Zanim zdążyłem wyjaśnić, że określenie „dekonstrukcjonizm" wzięło się z Heideggerowskiego pojęcia „Destruktion", machnął ręką i mnie wpuścił.

Co takiego jest w moich felietonach, że należało policzyć skarpetki w walizce?

Nie namawiam Państwa do odpowiedzi niezgodnych z prawdą, ale na pytanie, czy sami się pakowaliśmy, nie należy odpowiadać, że pakowała nas mama, nawet jeśli to prawda. Znane są przypadki drobiazgowej kontroli po takiej odpowiedzi. Nie ma też co liczyć na poczucie humoru urzędników. Pewien pasażer po kilku godzinach w kolejce zażartował, że deportacja trwałaby krócej. Nie deportowano go, ale poddano przesłuchaniu.

Niedawno podróżowałem do Stanów Zjednoczonych. Gdy stałem w kolejce na lotnisku w Waszyngtonie, podszedł umundurowany urzędnik w białych rękawiczkach i choć wcale nie byłem pierwszy, wskazał na mnie i powiedział: „You!". Po czym wziął mój paszport, spakował do plastikowego pudełka i zaprowadził do jakiegoś pokoju. Siedział tam inny urzędnik, który zadał mi serię pytań: czym się zajmuję, po co przyjechałem i z kim zamierzam się spotykać w USA. Odpowiedziałem, że będę miał wykład, spotkanie z Polonią, będę otwierał wystawę poświęconą pewnej polskiej poetce i że przyjechałem na zaproszenie ambasady RP. „A co jeszcze robisz oprócz pracy na uniwersytecie?" – spytał urzędnik. „Piszę felietony do »Twojego STYLU«, pisma dla kobiet" – odpowiedziałem wypinając wątłą pierś. – „O podróżach".

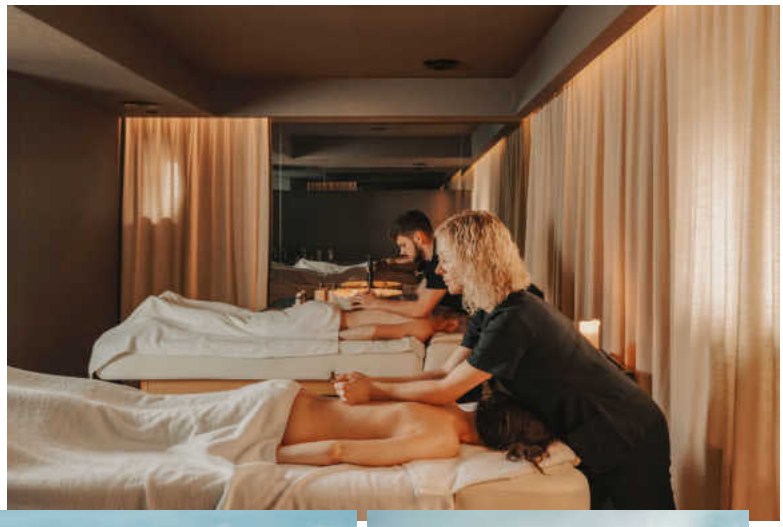
Nic mi to nie dało, skończyło się na przeglądaniu walizki, w której miałem prezenty dla pani rektor uniwersytetu w Północnej Karolinie i dla pana ambasadora oraz książki dla polskiej szkoły. Przeglądnąwszy moją bieliznę urzędnik westchnął, oddał paszport i odszedł, zanim zdążyłem spytać, co takiego niepokojącego jest w moich felietonach, że należało mi policzyć skarpetki w walizce. Pewnie już nigdy się nie dowiem. Aż strach pomyśleć, co by zrobił ów urzędnik, gdybym powiedział, że zamierzam wywieźć z USA nadbagaż, także w postaci historii o nim! Być może dowiem się, chcąc przekroczyć tę granicę kolejnym razem. ■

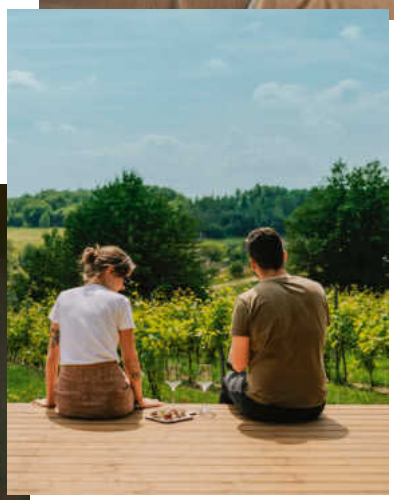
Fot. Mateusz Skwarczek/Agencja Wyborcza.pl

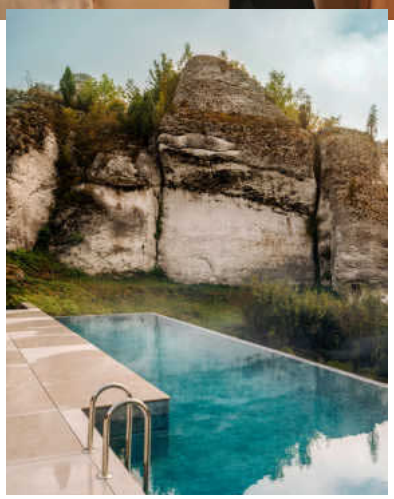
eprasa.pl 790ababd14

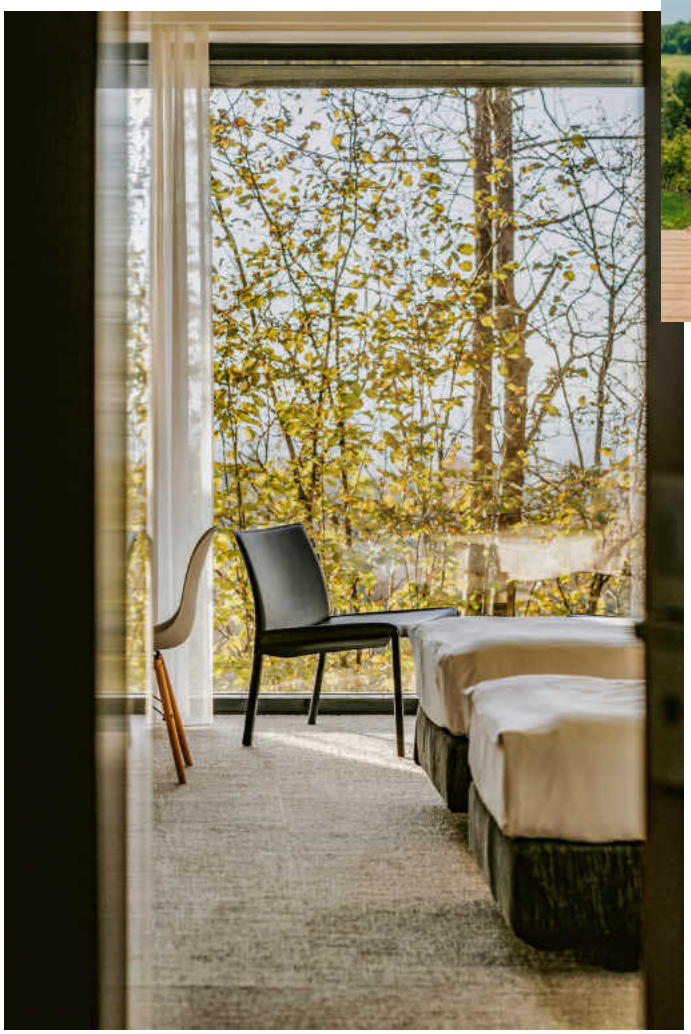
Jura porządkuje głowę

Czasem nie potrzeba długiego urlopu. Hotel POZIOM 511 na szczycie Jury to miejsce, w którym warto zniknąć choćby na chwilę. Skały, lasy, obłędna przyroda, autentyczne skalne SPA i lokalna kuchnia... Odpoczynek i pełna regeneracja.









Hotel Poziom 511 położony tuż obok średniowiecznego Zamku Ogrodzieniec w Podzamczu to magiczne miejsce ukryte wśród skał i lasów. Kameralne, z nagradzanym SPA 511, dopracowaną, lokalną kuchnią i własną Winnicą Białe Skały. Dzień zaczyna się tu ciszą. Światło wpada do pokoju przez okno z widokiem na jurajską łąkę, las albo skalne ostańce. Niespieszne śniadanie, a potem spacer – jeden z tych, które nie mają celu, ale porządkują myśli. Chwila w basenie wypełnionym źródlaną wodą, reset w skalnym SPA 511, książka czytana w hamaku. Spokój, rozmowa, odpoczynek. Kolacja kusi produktami od lokalnych dostawców – to jurajskie kozie sery, pstrągi z hodowli z Cieślina albo ślimaki z gospodarstwa Państwa Sakowskich. Do tego kieliszek Pinot Noir z hotelowej winnicy. Są miejsca, które pomagają odzyskać równowagę. W Hotelu Poziom 511 na szczycie Jury przychodzi to naturalnie.

Hotel Poziom 511 pomaga odzyskać rytm życia. Zatrzymać się na chwilę. Odetchnąć.

eprasa.pl 790ababd14

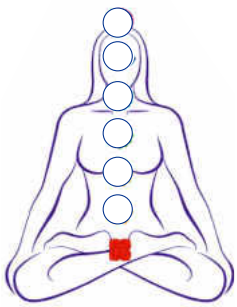
Joga na talerzu

przepisy i zdjęcia pochodzą z książki
KUCHNIA JOGI
autorstwa *KIMBERLY PARSONS*

epresa.pl 790ababd14

Co wspólnego mają buraczki z pewnością siebie? Joga to nie tylko ćwiczenia, lecz także zgodny z jej filozofią sposób odżywiania i styl życia. Nawet jeśli nie praktykujesz tej gimnastyki, autorka książki *Kuchnia jogi* przekonuje, że lekkie wegetariańskie dania z jej przepisów dodają ciału energii, pomagają odnaleźć psychiczną równowagę i poczucie szczęścia.

Na podstawie:
Kimberly Parsons
Kuchnia jogi.
Ponad 100 wegetariańskich przepisów
(Wydawnictwo Pascal)



Czakra korzenia
(muladhara)
U podstawy kręgosłupa, odpowiada za poczucie przynależności i wspólnoty, samoakceptację i pewność siebie.

Wspierające ją dania bazują na bogatych w błonnik warzywach korzeniowych. Wybieraj te czerwone i brązowe – buraki czy marchew, ale też ziemniaki, orzechy, nasiona, imbir, migdały.

Fot. Lisa Cohen, stock.adobe.com

ZAKORZENIENIE: Wrapy z mąki gryczanej i buraka

SKŁADNIKI
(na 12 sztuk)

BULION DASHI
240 ml (1 szklanka) soku z buraków
2 jajka
175 g (1⅓ szklanki) mąki gryczanej
1 łyżeczka zmielonego kuminu
½ łyżeczki soli
2 łyżki oliwy z oliwek
90 ml (⅓ szklanki) wody do rozcieńczenia
odrobina oleju kokosowego do smażenia

NADZIENIE
humus
pozostałe składniki według uznania: awokado, ogórek, pieczone łódeczki batatów, rukola, mieszanka nasion
sok z cytryny

W dużej misce wymieszaj jajka i sok z buraków. Dodaj mąkę, kumin i sól, mieszaj powoli, wlewając wodę i oliwę z oliwek, aż uzyskasz gładkie ciasto. Pozwól mu odpocząć około 15 minut w temperaturze pokojowej, żeby nieznacznie zgęstniało. Na średnim ogniu rozgrzej patelnię do naleśników lub zwykłą, wlej olej kokosowy. Wylej około ¼ szklanki ciasta na patelnię i rozprowadź tak, by powstał cienki naleśnik. Smaż przez 1–2 minuty, aż na powierzchni zaczną pękać bąbelki i zniknie lśniąca powłoka. Przerzuć szpatułką na drugą stronę i smaż przez 30 sekund. Zdejmij z patelni. Powtarzaj tę czynność z resztą ciasta, od czasu do czasu dodając oleju kokosowego. Kładź każdy naleśnik na poprzednim.
Posmaruj wrapy humusem po tej stronie, która piekła się jako druga, a potem dołóż składniki według uznania. Możesz zrolować wrap lub złożyć go na pół.

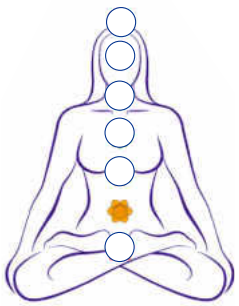
eprasa.pl 790ababd14

PRZEPŁYW: Cynamonowo-jogurtowe batony z truskawkami

SKŁADNIKI
(na 6 sztuk)

JOGURTOWE BATONY
2¼ szklanki pełnotłuszczowego naturalnego jogurtu lub jogurtu typu greckiego
4 łyżki czystego syropu klonowego
½ łyżeczki zmielonego cynamonu
2 łyżki ekstraktu z wanilii
200 g świeżych jagód lub borówek bez szypułek
25 g pokruszonych ziaren kakaowych
50 g surowych pistacji pokrojonych w większe kawałki plus kilka dodatkowych do rozrzucenia na talerzu

PIECZONE TRUSKAWKI
500 g świeżych truskawek umytych i podzielonych na cztery części
2 łyżki ekstraktu z wanilii
1 łyżka octu balsamicznego
1 łyżka przefiltrowanej wody



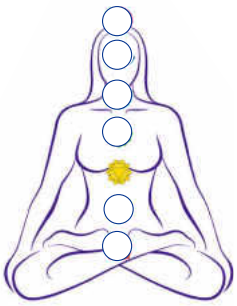
Czakra sakralna (svadhisthana)
Między łonem a pępkiem, odpowiada za życiową energię, kreatywność, seksualność i relacje.

Wspierają ją nawadniające i soczyste pokarmy – owoce (np. mango, arbuz, truskawki), ogórki, dynia. Wybieraj też produkty w kolorze pomarańczowym, takie jak marchew, dynia, pomarańcze, melon.

Blaszkę 20 cm x 20 cm wyłóż papierem do pieczenia. W misce wymieszaj jogurt, syrop klonowy, cynamon i wanilię. Delikatnie wmieszaj w masę jagody i ziarna kakao. Przelej do blaszki, rozłóż równomiernie, upewniając się, że jagody są na całej powierzchni. Posyp pokrojonymi pistacjami. Przykryj folią spożywczą i włóż do zamrażarki na noc. W dniu serwowania deseru rozgrzej piekarnik do 160°C (z termoobiegiem). Włóż truskawki do szklanego naczynia do zapiekania i rozłóż je równomiernie. W miseczce wymieszaj ekstrakt z wanilii, ocet balsamiczny i wodę. Wylej płyn na truskawki, włóż naczynie do piekarnika na mniej więcej 20 minut, aż owoce będą miękkie i ugotowane. Odstaw do ostudzenia. Odlej płyn z truskawek do niewielkiego rondelka. Zagotuj i zredukuj do gęstego sosu. Pozostaw do ostygnięcia. Rozłóż trochę truskawkowego sosu na sześciu talerzach i połóż na nim podpieczone truskawki, a potem baton jogurtowy. Rozrzuć trochę pokrojonych pistacji po wierzchu i od razu podawaj.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 790ababd14



Czakra splotu słonecznego (manipura)
Między pępkiem a sercem, odpowiada za determinację, umiejętność stawiania granic, odwagę, a przy tym zdrowy metabolizm.

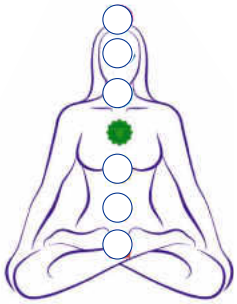
Czakrę tę wspierają węglowodany – bataty, rośliny strączkowe i zboża. Wskazane są także produkty wzmacniające przemianę materii: cynamon, migdały, szpinak, i pikantne przyprawy, takie jak kurkuma, imbir, chili.

OŻYWIENIE: Bataty z awokado, granatem i kokosem

SKŁADNIKI (na 2 porcje)

2 bataty, 50 ml rozpuszczonego oleju kokosowego, ½ czerwonej cebuli pokrojonej w plasterki, 80 g gotowanej czarnej fasoli, 50 g liści szpinaku, ½ łyżeczki zmielonego kuminu, sól, pieprz, ½ awokado pokrojonego w kostkę, 1 łyżka podsmażonych wiórków kokosowych, 2 łyżki liści kolendry, 20 g rukoli, nasiona granatu, limonka

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Nożem nakłuj bataty i piecz około 50 minut, aż będą miękkie. Ostudź. Podsmaż cebulę na dwóch łyżkach oleju kokosowego. Gdy zacznie pachnieć, zmniejsz ogień i smaż, aż stanie się miękka. Dorzuć czarną fasolę, szpinak, kminek, przypraw solą i pieprzem. Duś minutę, delikatnie mieszając. Natnij bataty, odciągnij na boki skórkę. Posyp każdy solą i pieprzem, polej odrobiną oleju kokosowego. Nałóż na górę pastę z fasoli i szpinaku, dodaj rukolę, awokado, płatki kokosowe, kolendrę, nasiona granatu. Polej sokiem z limonki.



Czakra serca (anahata)
Odpowiada za miłość, współczucie, empatię i zdolność przebaczania.

Dla jej wzmocnienia zalecane są zielone warzywa i owoce (szpinak, kapusta, brokuły, awokado), a unikanie potraw ciężkich i tłustych.

PIELĘGNOWANIE: Zielone burgery z komosy ryżowej

SKŁADNIKI (na 20 burgerów)

1 dynia piżmowa, pokrojona w kostkę, 3 łyżki roztopionego oleju kokosowego, po 1 łyżeczce mielonego kuminu, kolendry, sezamu, 350 g ugotowanej komosy ryżowej, 200 g sparowanych liści botwiny, 2 dymki drobno posiekane, 135 g pokruszonego sera koziego, mała garść natki pietruszki, 2 jajka lekko rozbełtane, sól, świeżo mielony pieprz, 45 g mąki ryżowej

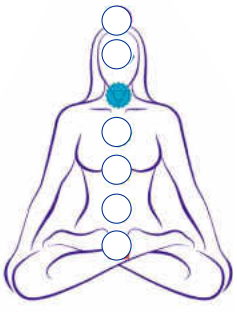
DRESSING

3 łyżki jogurtu probiotycznego, sok z ½ cytryny, 1 gałązka koperku posiekana

Dynię polej 1 łyżką oleju kokosowego, posyp solą, kuminem, kolendrą. Piecz 15 minut w 180°C (termoobieg). Wymieszaj z komosą ryżową, botwiną, dymką, kozim serem, natką pietruszki, jajkami. Dodaj sól i pieprz. By wszystko połączyć, dosyp mąki ryżowej. Wstaw masę do lodówki na 30 minut. Formuj małe kotleciki, posyp je sezamem i smaż na oleju kokosowym po 3–4 minuty z obu stron, aż zbrązowieją. Ułóż kotleciki na blaszce i piecz w piekarniku 5–7 minut. Składniki na dressing wymieszaj i polej nim kotlety.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 790ababd14



Czakra gardła (vissudha)
U podstawy szyi, odpowiada za komunikację, bycie w zgodzie ze sobą, poczucie spokoju i równowagi.

By ją wzmocnić, warto wybierać kojące gardło pożywienie, czyli ciepłe zupy, soczyste owoce oraz działające przeciwbakteryjnie herbatki, np. z miodem i imbirem.

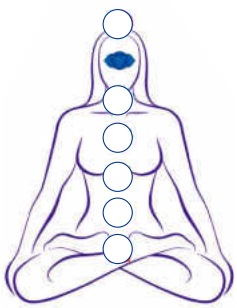
WZMOCNIENIE: Miska Buddy z makaronem gryczanym

SKŁADNIKI (na 4 miski)

BULION
1,2 l bulionu grzybowego, 1 gwiazdka anyżu, 2 strąki kardamonu, 1 łyżka pociętego w słupki imbiru, 100 g makaronu soba, 250 g pieczarek i grzybów enoki

MISKA
po 1 szklance drobno startej czerwonej i włoskiej kapusty, 75 g obranych marchewek, 75 g groszku cukrowego, 90 g kiełków fasoli, sok z 1 limonki, świeże liście kolendry, 1 papryczka chili (opcjonalnie), nasiona sezamu, łódeczki limonki, sos sojowy tamari

Zagotuj składniki na bulion (bez grzybów i makaronu). Kiedy wywar zacznie wrzeć, zmniejsz ogień, wrzuć makaron i grzyby, gotuj 5 minut, aż makaron będzie gotowy. Podziel wywar na cztery miski, wyłów kardamon i anyż. Do misek włóż warzywa. Dodaj sok z limonki, świeże liście kolendry, chili (jeśli używasz), posyp sezamem. Do każdej miski wrzuć łódeczkę limonki. Dopraw sosem tamari.



Czakra trzeciego oka (ajna)
Na środku czoła, odpowiada za intuicję, wyobraźnię, inteligencję emocjonalną, jasny ogląd rzeczywistości.

Czakrę tę wspierają warzywa i owoce w kolorze fioletowym: jagody, borówki, śliwki, bakłażan. Warto jeść także orzechy, siemię lniane i produkty bogate w kwasy omega-3, np. łososia.

Fot. stock.adobe.com

eprasa.pl 790ababd14

USPOKOJENIE: Żeberka z jarmużu z salsą z jagód, fety i orzechów laskowych

SKŁADNIKI (na 4 porcje)

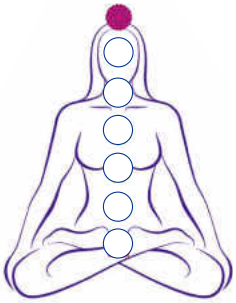
DRESSING
3 łyżki oleju konopnego, sok z 1 limonki, 2 łyżki czystego syropu klonowego lub nektaru kokosowego, świeżo mielony czarny pieprz

SALSA Z JAGÓD
200 g jagód, 200 g orzechów laskowych podpieczonych i grubo posiekanych, 100 g pokruszonej fety, po dużej garści mięty i kolendry drobno posiekanych

ŻEBERKA Z JARMUŻU
25 całych liści jarmużu, 2 łyżki oleju kokosowego, szczypta soli, świeżo mielony czarny pieprz, 4 łyżki pasty z czarnych oliwek (tapenady)

Przygotuj dressing: składniki wymieszaj w miseczce i odstaw. Do drugiej miski wrzuć jagody, orzechy, pokruszoną fetę, miętę i kolendrę. Wlej połowę dressingu i odstaw. Wytnij zielone liście z łodyżek jarmużu, tworząc „żeberka". Wrzuć je na patelnię z rozgrzanym olejem kokosowym, posyp solą i pieprzem. Przemieszaj i smaż, aż zbrązowieją i zaczną się na nich tworzyć pęcherzyki. Zdejmij z ognia. Na środek talerza wyłóż łyżkę pasty z czarnych oliwek, na niej ułóż 5–7 jarmużowych żeberek. Nałóż łyżeczkę salsy z jagód i polej nią żeberka, a potem rozlej resztę dressingu. To danie świetnie smakuje również podane z zielonymi szparagami zamiast jarmużu.

Fot. stock.adobe.com



Czakra korony (sahasrara)
Na czubku głowy, odpowiada za duchowy rozwój, spokój i mądrość.

Ponieważ czakra korony jest związana z duchowością, a nie z fizycznością, dla jej wzmocnienia zaleca się krótkie posty oraz lekkostrawną dietę opartą na świeżych owocach i warzywach.

OCZYSZCZENIE: Lody na patyku z miętową marakują

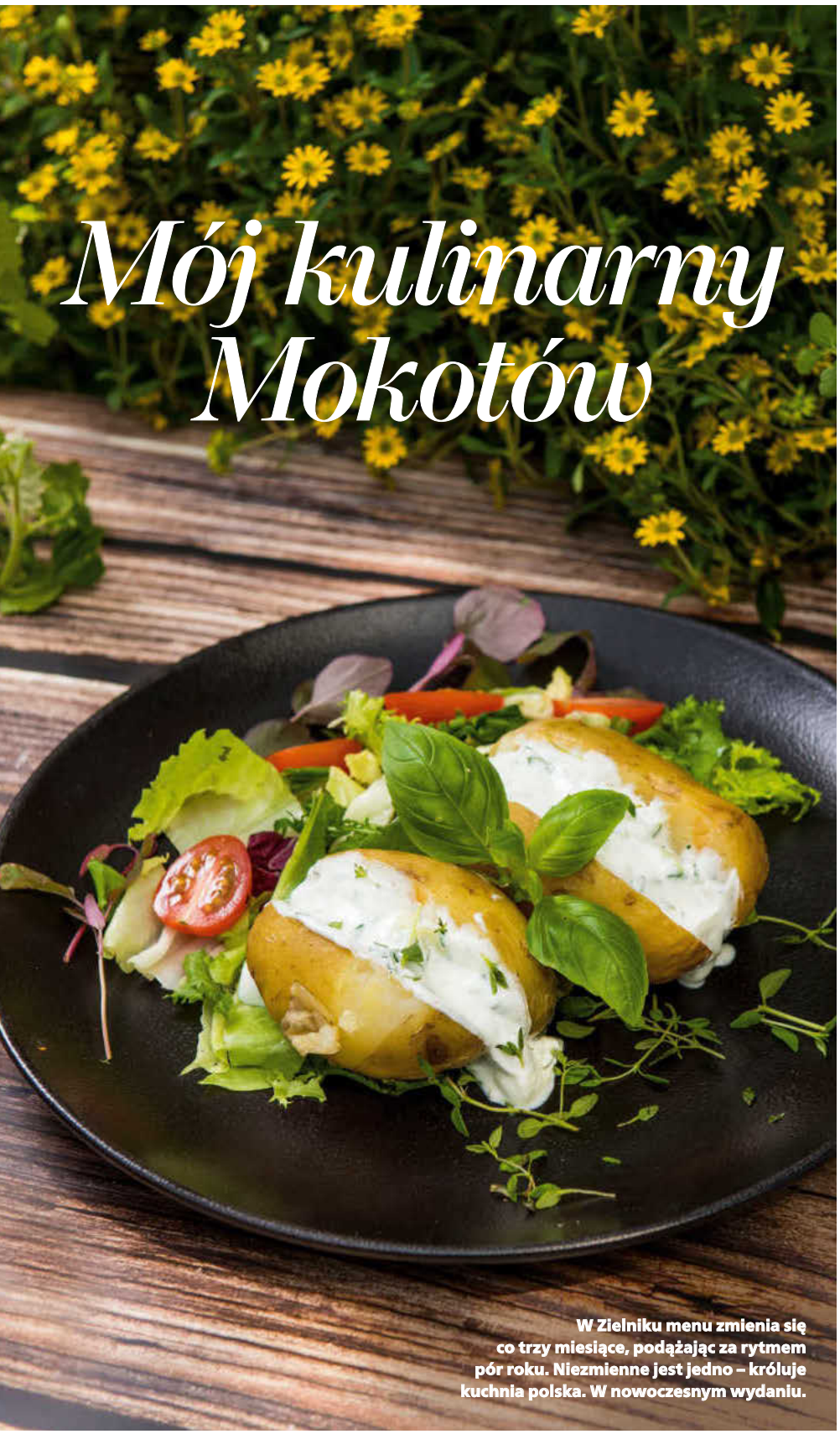
SKŁADNIKI (na 6 sztuk)

miąższ z 5 marakui
liście z 2 gałązek mięty, umyte
200 g świeżego ananasa obranego i grubo posiekanego
200 ml pełnotłustego mleczka kokosowego

Miąższ z marakui wymieszaj w miseczce widelcem, by się upewnić, że pulpa i nasiona nie posklejały się w grudki. Odstaw. Pozostałe składniki zblenduj na gładką masę. Do każdej z sześciu foremek na lody wkładaj naprzemiennie pulpę z marakui oraz zblendowany miks ananasowy. Pamiętaj, by na końcu pozostawić trochę miejsca. Weź patyczek do lodów i lekko przemieszaj zawartość foremki. Włóż patyczek do każdej foremki i umieść lody w zamrażarce. Aby usunąć lody z foremek, wstaw je pod ciepłą wodę i poczekaj, aż się wysuną.

eprasa.pl 790ababd14

Mój kulinarny Mokotów



W Zielniku menu zmienia się co trzy miesiące, podążając za rytmem pór roku. Niezmienne jest jedno – króluje kuchnia polska. W nowoczesnym wydaniu.

Fot. Zielnik cafe

Tessa Capponi-Borawska
historyczka, znawczyni włoskiej kultury i kuchni

Kiedy po raz pierwszy przyjechałam do Warszawy we wrześniu 1983 roku, nocne życie prawie nie istniało. Restauracje były kiepskie, a dla nas i tak za drogie. Oczywiście zostałam zaprowadzona w rozmaite kultowe miejsca, jak Flis na Marszałkowskiej. Smak tamtejszych flaków wspominam po dziś dzień z łezką w oku. Kiedy chcieliśmy zaszaleć, wpadaliśmy do Europejskiego do barku od Ossolińskich na piwo i tatara albo na strogonowa. Kilka razy ktoś nas zaprosił do restauracji Canaletto w Victorii, ale życie towarzyskie toczyło się przede wszystkim w domach prywatnych. Potem – powoli, powoli – coś zaczęło się zmieniać. Pamiętam, że pierwszą knajpką, którą zaczęliśmy w miarę regularnie odwiedzać, był, nieistniejący już niestety, Tokio Bar na Dobrej. Kuchnia japońska nie była tak popularna jak obecnie, a nasze doświadczenia raczej skromne, bo ja ledwo ją liznęłam podczas pobytu w Nowym Jorku i Kalifornii, a Kuba raczej ją widywał, niż próbował

eprasa.pl 790ababd14

Kuchnia polska czy międzynarodowa? Wege, z mięsem, sushi, a może owoce morza? Na Mokotowie można zjeść niemal wszystko. Poniżej dania z restauracji Izumi Sushi (pierwsze z lewej) i z Lokalu na Rybę.

W Warszawie znajdziemy smaki z każdego zakątka świata i dania na każdą kieszeń.

w czasie studenckich podróży po Europie. Na Dobrej było miło i smacznie, a w kuchni kręcili się jeśli nie Japończycy, to na pewno Azjaci. Odchorowaliśmy zamknięcie tego kultowego miejsca, ale wtedy w Warszawie trwała już inwazja sushi. Dziś w naszej okolicy jest Izumi Sushi w przepięknej oranżerii, kilka innych małych „suszarni", a na Wiśniowej, dwa kroki od nas, sushi na wynos, gdzie zamawiamy zupełnie przyzwoite zestawy nigiri i maki.

Nasz Mokotów był wówczas gastronomiczną pustynią. Powoli tu i ówdzie zaczęły się pojawiać kebaby i burgerownie, ale dla nas objawieniem było pojawienie się na początku XXI wieku restauracji Różana na Chocimskiej. Bywaliśmy tam wielokrotnie, zarówno prywatnie, jak na oficjalnych przyjęciach, i nigdy nie spotkał nas zawód. Jedzenie było wspaniałe, a obsługa fachowa. Ich grzybowy żurek, pierogi z cielęciną i bezowe desery, które dzisiaj są wszędzie, ale wtedy były rzadkością, na długo zostaną nam w pamięci. Latem otwierano ogród na zapleczu – przy promieniach zachodzącego słońca nastrój był bajkowy.

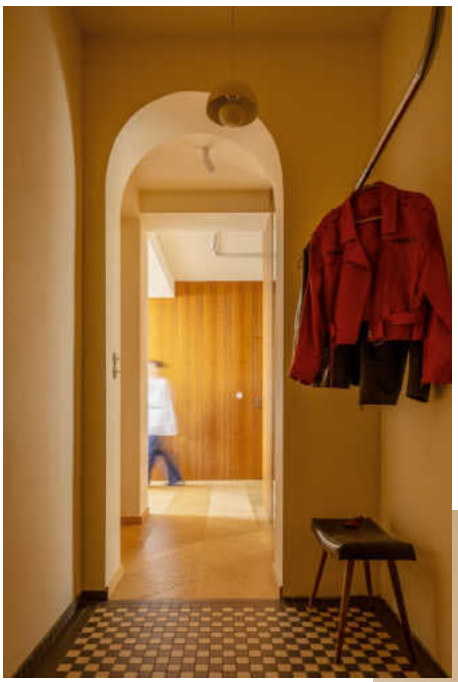
Z tym miejscem łączyły nas także wspomnienia lat minionych, bo w tej okazałej willi (zanim powstała restauracja) mieściła się rezydencja ambasadora Grecji. Byliśmy zaprzyjaźnieni z dwoma kolejnymi przedstawicielami Hellady i często bywaliśmy w tym domu. Pamiętam, jak ambasador Georges Alexandropoulos zorganizował w ogrodach przyjęcie w kwietniową Wielkanoc i zaprosił nas z dziećmi na wspaniały obiad. Maluchy wcinały greckie łakocie, a na rożnach piekły się kokoretsi i inne specjały. Kokoretsi to typowy grecki przysmak składający się z jelit baranich, mocno przyprawionych i nawiniętych warstwami na rożen. Ja tego – mimo że mam sporo krwi greckiej – do ust nie biorę, ale mój mąż był zachwycony.

W połowie ubiegłego roku jak grom z jasnego nieba gruchnęła wiadomość, że Różana została zamknięta. Szczęśliwie okazało się, że „stara Różana" przenosi się do swojej drugiej siedziby w Konstancinie, a na Chocimskiej powstaje nowa restauracja o podobnym charakterze. Jeszcze tam nie byliśmy, ale pójdziemy i będziemy surowymi krytykami.

Z czasem pojawiło się Papu na Niepodległości, Zielnik – nieco dalej, na Odyńca, bardzo miły Lokal na Rybę na Różanej, stopniowo zagęszczała się gastronomia na Puławskiej, no a potem ruszyła lawina. Obecnie mamy w okolicach wachlarz smaków. W dawnym Papu powstał Yes Butcher, a obok bar wege z doskonałymi falafelami. Mamy dwie restauracje tajskie – jedną na Rakowieckiej, drugą na Dąbrowskiego, włoską i hiszpańską na Różanej, vegan ramen i elegancką ukraińską z ogrodem na Narbutta, znakomitą Park Cafe na Rakowieckiej, a tuż pod naszymi oknami, w Stolicy Café w kinie Iluzjon rozwinął skrzydła uczony kucharz Bogdan Gałązka. Jest też masa śniadaniowni i cukierniio-kawiarenek, a stale powstają nowe. Nie jesteśmy może z mężem idealnymi klientami, bo uważamy, że najlepiej jada się w domu, ale gdy napadnie nas kuchenne lenistwo, mamy w czym wybierać. ■

Fot. Izumi Sushi, Lokal na Rybę

eprasa.pl 790ababd14



KOŁO CZASU

tekst: AGNIESZKA JACOBSON-CIELECKA
zdjęcia: MARCIN GRABOWIECKI
stylizacja: MIAG ARCHITEKCI

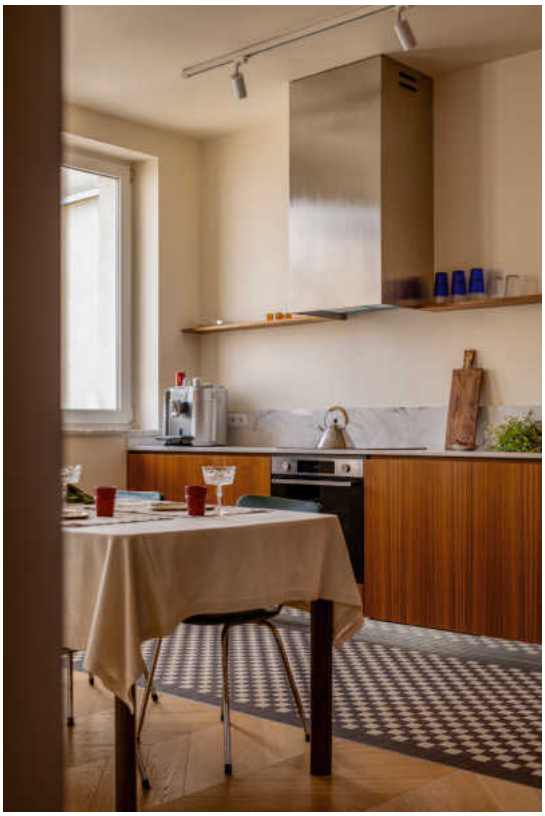
Mieszkanie po dziadkach. Odmienione, jaśniejsze, bardziej przestronne. A przy tym nadal uroczo staroświeckie. Dużo forniru w kolorze palisandru, płytki w czarno-białą szachownicę, łukowate przejścia i klasyki modernizmu. Moda kołem się toczy.

Staroświeckie elementy zestawione w nowych kombinacjach dają świeży i przytulny efekt. Przykłady dobrych połączeń? Dywan „po babci" i pudełkowa modularna kanapa.

eprasa.pl 790ababd14

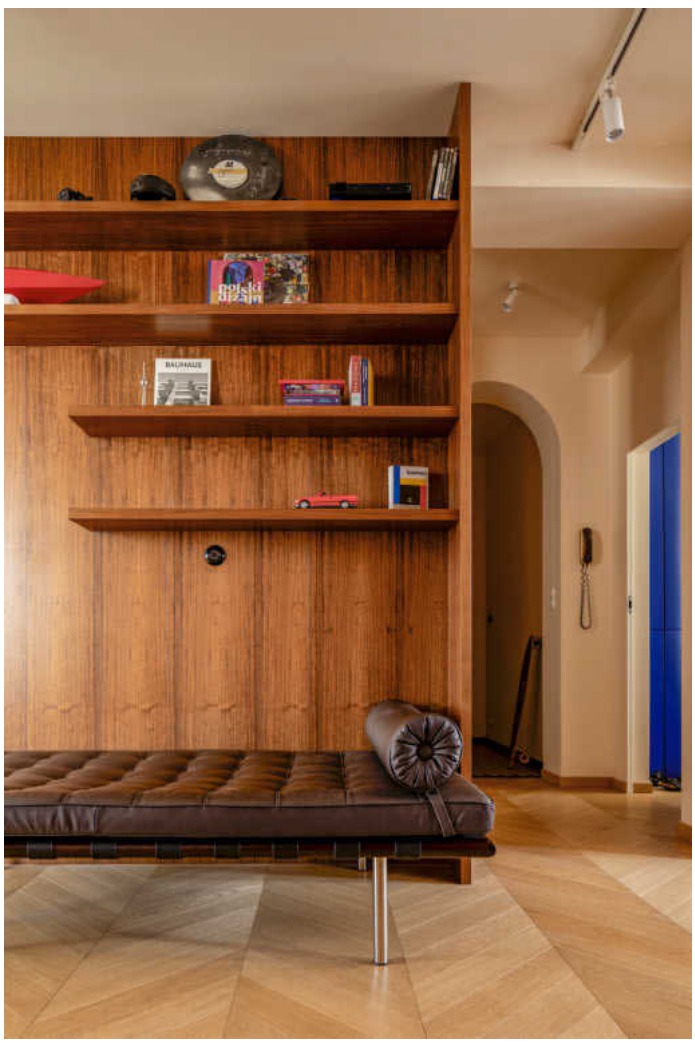
Architektki zaprojektowały nowoczesne meblościanki z ciemnego drewna. Funkcjonalnie współczesne, ale wizualnie retro.

eprasa.pl 790ababd14



Muranowskie mieszkanie po dziadkach. Ciemne, ciasne, podzielone na wiele pomieszczeń. Bardzo niewspółczesne, a jednocześnie pełne wracającego do łask PRL-owskiego uroku. Było pociemniałe i zakurzone, nieremontowane od lat 50., kiedy do całkiem nowego wtedy lokalu wprowadzili się dziadkowie właściciela. Choć wymagało całkowitego, gruntownego remontu, dawało też nowym lokatorom wiele podpowiedzi. Te podpowiedzi zaś były całkiem zbieżne z marzeniami młodej pary. Realizacją zajęły się architektki z Miag Architekci: Agnieszka Koczyk i Milena Chabierska-Pióro. Najpierw pomyślały o otwarciu przestrzeni tak, by wpuścić do wnętrza trochę światła i powietrza. Kuchnia i łazienka zostały w tym samym miejscu, ale powiększono je kosztem jednego pomieszczenia, by odpowiadały dzisiejszym standardom. Dzięki temu w łazience zmieściła się i wanna, i prysznic, a w kuchni – jadalny stół. Pokój dzienny i sypialnia to osobne, zamykane pomieszczenia. Wszystko razem ma około 80 metrów kwadratowych. Ze starej tkanki mieszkania nie dało się wiele zachować. Trzeba było wymienić parkiety i parapety. Architektki miały niezłą zabawę, poszukując kamienia, który będzie zgodny z tym z czasów PRL.

eprasa.pl 790ababd14



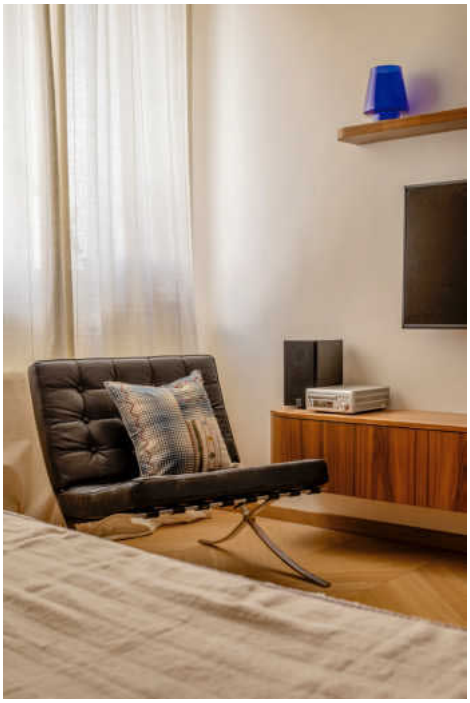
Otwarcie przestrzeni i powiększenie kuchni dało wnętrzu przestronność i światło, mimo dużych płaszczyzn ciemnego forniru.

Fornir barwiony na odcień palisandru powtarza się we wszystkich pomieszczeniach: salonie, kuchni, łazience, sypialni. Nadaje wnętrzu charakter eleganckiego pudełka wypełnionego skarbami.

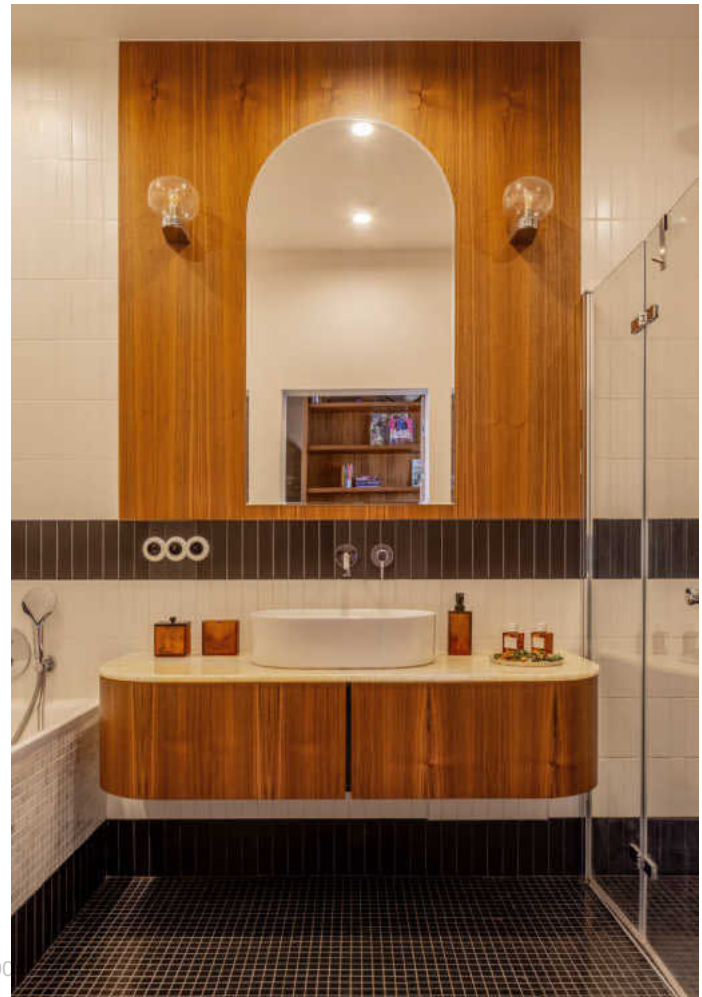
eprasa.pl 790ababd14

Harmonia brązów z kobaltem: w sypialni całą ścianę zajmuje wielka szafa w okleinie.

W kuchni i łazience zrobiły podłogę w szachownicę z szeroką czarną bordiurą dookoła, wybierając charakterystyczne płytki 10x10 cm. W tych detalach udało im się zatrzymać ducha przeszłości. Podobnie jak w – niegdyś i znowu modnych – łukach wieńczących przejścia w przedpokoju i lustro w łazience. Właściciel i jego dziewczyna jako inspirację wskazywali Bauhaus, jego elegancką i surową prostotę. Do nowego mieszkania zabrali kultowy fotel Barcelona i leżankę z pikowanej czarnej skóry, które świetnie wpisały się w wielkie połacie forniru barwionego na odcień palisandru i mocny akcent kobaltowej szafy w sypialni. Płaszczyzny z ciemnego drewna o wyraźnym rysunku nawiązują do wszechobecnych w PRL-u meblościanek, ale przedmioty zbierane na targach staroci, w second handach i od znajomych pokazują, że czas jeszcze raz zatoczył koło i rzeczy, choć podobne, nie są takie same. ■



Skórzane klasyki designu i elementy z PRL-owskiego uniwersum – tak jak łukowate lustro poniżej. Ceramika z drobnej kostki trzyma się w ryzach kolorystycznych: biel i czerń.



eprasa.pl 790

Oaza ciszy i spokoju

w sercu Dolnego Śląska

HOTEL DLA GOŚCI 13+

Są miejsca, które nie epatują luksusem, a jednak pozwalają go poczuć. Renesansowy zamek, w którym znajduje się butikowy hotel oraz Spa by L'Occitane, ukryty jest wśród malowniczych lasów, pagórków i stawów. To unikalne miejsce jest jednocześnie blisko i daleko - blisko natury, ciszy i holistycznego relaksu, a zarazem daleko od pośpiechu, nadmiaru bodźców i miejskiego gwaru. Zamiast planować kolejne aktywności – tutaj po prostu poczujesz: słońce na jednym z tarasów wypoczynkowych, smak wybitnej kuchni, opartej na naturalnych składnikach, zapach ziół z własnego herbarium czy przyjemność spaceru po wystawie sztuki. W świecie, który nieustannie przyspiesza, Uroczysko przypomina o czymś ważnym - prawdziwy odpoczynek zaczyna się tam, gdzie kończy się pośpiech. Tu nic nie musi się wydarzyć, żeby wydarzyło się wszystko - gdy ciało mięknie, myśli zwalniają, a zmysły budzą się do życia.

www.uroczysko7stawow.pl

eprasa.pl 790ababd14

DOBRE widoki

rozmawiała: AGNIESZKA LITOROWICZ-SIEGERT
ilustracja: AGATA DUDEK

Teza odważna, ale ma sens – okulistyka to część medycyny przygotowana na przyszłość, w której ludzie dojrzali będą stanowili większość. Zdrowy wzrok pomoże żyć aktywnie, bo dzięki technologii powstają rewolucyjne metody leczenia. Czy ekrany komórek i laptopów rzeczywiście psują oczy? Czy AI będzie+ dobierać nam okulary? Rozmawiamy z prof. Zofią Nawrocką, laureatką... okulistycznych Oscarów.

Twój STYL: Polacy dbają o oczy?

Prof. Zofia Nawrocka: Powiem przewrotnie: o oczy nie da się dbać. Nic wielkiego sami dla nich nie zrobimy. Ale warto sprawdzać, co się z nimi dzieje. Mam wrażenie, że jesteśmy bardziej świadomi. Co roku Polskie Towarzystwo Okulistyczne organizuje Tydzień Jaskry. Chętnych na profilaktyczne badania jest dużo. Fajna, w dodatku bezpłatna inicjatywa, lekarze i gabinety uczestniczą w niej charytatywnie. Widzę coraz więcej pacjentów, którzy przychodzą na badania profilaktyczne. Częściej pojawiają się u nas osoby chore na cukrzycę, nie lekceważą tego, co zalecają im diabetolodzy. Niestety są także pacjenci zaniedbani, prawie niewidomi od dwóch, trzech miesięcy. Zakładają, że „to minie". Samo na pewno nie.

Z jakimi problemami przychodzimy dziś do okulisty? Czasy, w jakich żyjemy, mają na to wpływ? Stres, zanieczyszczone środowisko, praca przy ekranach?

Nie demonizujmy. Najważniejszy wpływ ma fakt, że żyjemy dłużej. Spotykają nas choroby, do których w przeszłości nie dożywaliśmy. Powszechną stała się wysiękowa postać zwyrodnienia plamki związanego z wiekiem (AMD). Objawem jest pogorszenie widzenia centralnego, krzywienie obrazu. Leczymy pacjentów, którzy mają 90, a nawet 100 lat. Współczesny 80-latek kieruje autem, czasem wciąż pracuje, rozwija hobby. Te osoby chcą dobrze widzieć, dzięki lekom do końca życia mogą być aktywne. Jeśli chodzi o ludzi młodych, wydaje się, że częściej niż kiedyś występuje suchość oka. To może mieć związek z tym, że ci zapatrzeni w ekrany mniej mrugają. Ale raczej dotyczy dzieci, które intensywnie grają, przede wszystkim w tzw. strzelanki. To intuicja, nie statystyki. Bo może być tak, że rodzice są dziś bardziej troskliwi i idą z problemem do lekarza – stąd więcej przypadków w dokumentacji. Kiedyś, gdy dziecko mówiło, że szczypie je oko, prawdopodobnie większość rodziców radziła: mrugnij parę razy, przejdzie ci, a nie biegła z dzieckiem do przychodni. Albo mama przykładała rumianek. Odczarujmy przesąd – rumianek nie ma wpływu na oko. Ale faktycznie położenie na powieki rozgrzewającego okładu powoduje, że gruczoły łzowe lepiej funkcjonują. Podobnie jest ze zwyczajem naszych babć, które pocierały tzw. jęczmień złotą obrączką – nie chodziło o złoto, tylko o to, że podczas tarcia wydziela się kojące ciepło.

Czy szkodzi nam wpatrywanie się w komórki i laptopy?

Ani telefon, ani komputer nie psują oczu. Owszem, długie wpatrywanie się w ekran może wywołać suchość oka czy skurcz akomodacyjny – pojawiają się „sztuczne minusy". Mamy wrażenie, że zwiększa się wada wzroku. Bo gdy patrzymy bardzo

eprasa.pl 790ababd14

eprasa.pl 790ababd14

blisko przed długi czas, oczy odzwyczajają się od widzenia na odległość. Ale to przechodzi, pomagają krople, rozglądanie się w dużej przestrzeni, spacery w zielonym otoczeniu. Przejściowy dyskomfort równie dobrze może być wywołany dużą ilością nauki. Ze skurczem akomodacyjnym trafia do nas wielu maturzystów, także lekarzy czy prawników w trakcie egzaminów specjalizacyjnych. Każdy, kto dużo pracuje wzrokiem, na pewien czas może mieć problem z widzeniem do dali.

Prof. dr hab. n. med. Zofia Anna Nawrocka – chirurżka okulistka, pracuje w łódzkiej Klinice Jasne Błonia.

Uspokaja mnie pani. Wygląda na to, że współczesny świat nie niesie aż takich zagrożeń dla oczu. A czy są choroby typowe dla naszych czasów?

Statystyki mówią, że globalnie mamy więcej przypadków krótkowzroczności. Są sugestie, że wynika to ze stylu życia. Bo jedyną profilaktyką tego schorzenia jest przebywanie na świeżym powietrzu, gdzie oczy nie fiksują się do bliży, ale również do dali. A skoro spędzamy więcej czasu w budynkach, narażamy się na krótkowzroczność. Podkreślam: to niesprawdzona teoria, nie musimy od razu wyganiać dzieci na dwór. Wzrost statystyk medycznych może też wynikać z faktu, że lepiej rozpoznajemy choroby. AMD, czyli zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem, 30 lat temu było chorobą nieznaną. Jeżeli dochodziło do jej zaawansowanej formy, bo nie było leków, usuwano oko w przekonaniu, że to nowotwór. Dzisiaj umiemy tę chorobę rozpoznać. Na pewno robimy więcej operacji zaćmy, to prawdopodobnie najczęstsza operacja wykonywana na świecie nie tylko w okulistyce – w ogóle. Można powiedzieć, że prawie każdy, żyjąc odpowiednio długo, doczeka rozwoju zaćmy. Jej operacja oznacza usunięcie zmętniałej soczewki i wszczepienie sztucznej, wewnątrzgałkowej. Popularne stają się soczewki wieloogniskowe. Wybiera je coraz więcej osób także po to, żeby w późnym wieku móc korzystać z przyjemności życia bez okularów. Zwykłe soczewki jednoogniskowe pozwalają na widzenie na odległość bez szkieł, ale już do czytania, komputera czy korzystania z deski rozdzielczej potrzebne są okulary.

Pani dziedzina to chirurgia witreoretinalna. Brzmi frapująco.

Uważam, że to najciekawszy dział okulistyki! Zajmuję się chirurgią ciała szklistego i siatkówki. Ciało szkliste przypomina galaretkę, która wypełnia wnętrze oka. Z wiekiem robi się gęstsza, wielu z nas rozpoznaje to jako „męty". Trzeba te drobinki w oku zaakceptować, jak siwienie włosów, jest to naturalny objaw starzenia się organizmu. Siatkówka to tkanka, która łączy świat zewnętrzny z mózgiem. Są w niej komórki, które odbierają impulsy świetlne i przekształcają je na impulsy nerwowe w mózgu – dzięki siatkówce widzimy. Chirurgia w tym obszarze jest delikatna. W przypadku soczewki po prostu chorą usuwamy, a wstawiamy sztuczną. W chirurgii siatkówki jest dużo więcej finezji i magii.

Na czym ta magia polega?

Przyjrzyjmy się odwarstwieniu siatkówki – to choroba, która zaczyna się od błysków. Potem widzimy chmury przed okiem, dalej ciemną zasłonę, w końcu przestajemy widzieć. Jeżeli nie zgłosiliśmy się na czas do lekarza, możemy utracić wzrok, a w efekcie oko. Bo oko z odwarstwioną siatkówką zmniejsza się. Podejmując leczenie, możemy dokonać czarów – niewidzenie zamienić w widzenie. Pod warunkiem, że pacjent zgłosi się szybko, bo na przywrócenie funkcji mamy 24 do 48 godzin od momentu utraty widzenia. Dlatego ważne jest rozpoznanie objawów. Błyski skłonni jesteśmy bagatelizować, wiązać ze starzeniem się oka. Ale mogą być efektem przedarcia siatkówki. Jeśli lekarz je znajdzie, wykona zabieg laserowy, który trwa kilka minut i to załatwia sprawę. Jeżeli zlekceważymy błyski i pojawi się cień przed okiem – nie unikniemy operacji, ale jest wysoce prawdopodobne, że widzenie wróci. Ale gdy dopuścimy do sytuacji, że na całym oku pojawi się ciemna zasłona, będą liczyć się godziny. Przebieg tego procesu jest różny, od pojawienia się pierwszych objawów do zasłonięcia oka mijają czasem godziny, a czasem tygodnie.

Jak okulistom pomaga technologia?

Diagnostyka poszła do przodu szczególnie dzięki technologii, która została rozwinięta w Polsce, czyli Spektralnej Optycznej Koherentnej Tomografii (SOCT). W 2007 roku opracowała ją toruńska grupa fizyków. Metoda pozwala obserwować siatkówkę z rozdzielczością przypominającą badanie histopatologiczne, ale bez rozcinania oka. Badanie jest nieinwazyjne. Ta technologia zrewolucjonizowała okulistykę. Dzięki SOCT uzyskujemy zdjęcie, na którym widzimy wszystkie dziesięć warstw siatkówki i jesteśmy w stanie znaleźć patologię, a także dokładnie wyjaśnić pacjentowi, co mu dolega. Jeżeli np. ma otwór w plamce, czyli powstała dziura w środku siatkówki, możemy ją pokazać na zdjęciu. A po operacji również na zdjęciach udowodnić efekt – zamknięcie otworu w plamce. To daje pacjentom poczucie kontroli nad sytuacją, przekonuje, że pozornie niezrozumiałe działania lekarzy to nie mistyfikacja.

Fot. Agnieszka Cytacka

eprasa.pl 790ababd14

Dokumentuje pani swoją pracę na filmach, które zdobywają nagrody. Najważniejsza to okulistyczne Oscary. Ma ich pani jedenaście!

Ja z zespołem. Rodzice są okulistami. Tata chirurgiem witreoretinalnym jak ja, mama zajmuje się strabologią (leczenie zeza – red.) oraz retinologią (chorobami siatkówki – red.). Wspólnie z grupą lekarzy prowadzimy klinikę. Zabiegi chirurgiczne nagrywamy, mamy kamery zamontowane do mikroskopów. Robimy to od kilkudziesięciu lat, był to pionierski projekt rodziców. Materiał nagrywało się wtedy na kasety VHS, montaż odbywał się u nas w piwnicy. Obserwowałam to jako nastolatka. Nie można było głośno chodzić po domu, bo wszystkie dźwięki rejestrował mikrofon. Teraz nagrywamy w jakości 4K – wiele się zmieniło. Rodzice uczyli się zawodu w Niemczech i Stanach Zjednoczonych, gdzie restrykcje dotyczące wyników badań klinicznych były zupełnie inne niż w latach 80. w Polsce. Szybko przejęli wysokie standardy i postanowili dokładnie analizować własne wyniki, żeby dla dobra pacjentów poprawiać jakość pracy. Ja to kontynuuję. A gdy wprowadzam nową technikę chirurgiczną, publikuję wyniki i prezentuję na kongresach naukowych. Jeżdżę po świecie, uczę innych chirurgów, dzielę się pomysłami. Niedługo wybieram się do Brazylii, gdzie będę mówić o operacjach opracowaną przez nas techniką odwróconego płatka w leczeniu otworów w plamce. Oscary są miłym zwieńczeniem pracy kreatywnej. Nagrody przyznaje prestiżowe Amerykańskie Towarzystwo Szklistkowo-Siatkówkowe (ASRS). Ich wręczanie do niedawna miało formułę gali z czerwonym dywanem. Okulistyczne Oscary to pozłacane statuetki produkowane w tej samej fabryce co filmowe. Teraz jestem jurorem w konkursie, nie wysyłamy już naszych filmów, trzeba dać szansę innym.

Zastanawiam się, jak rodzi się innowacyjny pomysł w pani dziedzinie: operuje pani pacjenta X i wpada na myśl, że u następnego wykona coś inaczej, lepiej?

Olśnienia? Nie. Gdy idę na operację, mam wszystko przemyślane i zaplanowane, muszę podejmować szybkie decyzje. To „nowe" pojawia się w momentach relaksu, kiedy myśli mogą odpłynąć w inne rejony – w filharmonii, teatrze, na spacerze z psem, podczas górskiej wędrówki

Co panią zafascynowało w okulistyce?

Wpływ na moje pokolenie lekarzy – rozmawiałam o tym z kolegami! – miał serial animowany *Było sobie życie*. Tata wykonywał pierwsze operacje witreoretinalne w Polsce, udzieliła mi się jego fascynacja chirurgią. Na studiach nie od razu

Reklama

KolagenCito

– wspieraj odbudowę organizmu!

Masz problemy łokci, bioder, kolan, łydek, kręgosłupa, szyi, karku, barków, a może opodają ci powieki i policzki lub pojawiają się zmarszczki? Masz zszarzałą twarz pozbawioną blasku? Mogą to być niedobory kolagenu, które także pogarszają stan włosów, stają się matowe i wypadają. Dlatego tak ważne jest jego regularne uzupełnianie od wewnątrz. Wybieraj produkty sprawdzone, jak na przykład KolagenCito niemieckiej, renomowanej firmy Reutter. KolagenCito to bestseller wśród kolagenów, zawierający w każdej miękkiej pastylce aż 400 mg cennego kolagenu oraz odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, która wspiera jego przyswajanie. Dobroczynny KolagenCito jest oryginalny i chroniony prawem patentowym na świecie. To dobry produkt dla kobiet i mężczyzn dbających o odbudowę organizmu.

Dostępny w aptekach i zielarniach

eprasa.pl 790ababd14

przekonałam się do okulistyki, zaczynałam w klinice immunologii i alergologii. To były początki terapii genowych. Historia zatoczyła koło i wkrótce w naszej klinice będziemy podawać pierwszym pacjentom terapie genowe. Chodzi o zmodyfikowane geny „produkujące" lek, który teraz przy zwyrodnieniu plamki podajemy w zastrzykach. Zamiast robić to co miesiąc, można podać jednorazowo zastrzyk genów i oko samo wyprodukuje potrzebny lek. W przypadku tej choroby stosujemy już inne pionierskie rozwiązanie – u dwóch pierwszych osób założyliśmy wewnątrz oka implanty, mikroskopijne zbiorniczki napełniane lekiem, które uzupełniamy raz na pół roku. Technologia się rozwija, nasi pacjenci widzą lepiej niż 10 lat temu.

Czy na okulistyczne terytoria wchodzi już sztuczna inteligencja?

Nie ma jeszcze takiej, która mogłaby zastąpić okulistę. Być może to się zmieni: z kolegami z Tajwanu pracujemy nad badaniem, które ma pozwolić na rozpoznanie pewnych chorób za pomocą AI, ale to pieśń przyszłości. Na razie namawiam, żeby nie korzystać z rad bota ChatGPT, planując leczenie czy profilaktykę.

My to tak lubimy… À propos internetu – od pewnego czasu możemy kupić w sieci okulary na podstawie recepty wystawionej przez lekarza taniej niż u optyka. To ma sens?

Czasem widzę pacjentów, którzy przynoszą naszemu optometryście kupione przez internet okulary progresywne i on po budowie stwierdza, że zostały nieprawidłowo skonstruowane. Mimo że recepta jest w porządku. To może szkodzić oczom. Myślę, że lepiej pójść do zakładu optycznego, gdzie zajmą się tym specjaliści.

Okulary przeciwsłoneczne kupujemy często w sklepach z ubraniami. Można?

Tylko wtedy, gdy mają filtr UV. Nie da się sprawdzić od ręki, czy naklejki potwierdzające ten fakt nie kłamią. Możemy zanieść okulary do optyka, który przetestuje je spektrometrem (tester filtrów UV – red.). Okulary z filtrem to element ochrony przed zwyrodnieniem plamki. Poza ochroną przed światłem słonecznym – do czego równie dobrze służy kapelusz z rondem – ważne jest niepalenie tytoniu i dieta bogata w owoce morza, które zawierają dobroczynne kwasy omega, a także w warzywa i owoce sezonowe. Nasze polskie są fantastyczne.

Kiedy opowiada pani o pracy, widzę uśmiech i błysk w oczach. Ona panią pochłania?

W niej się realizuję. Ale staram się utrzymywać równowagę między pracą i życiem osobistym. Chodzę do teatru, jestem uzależniona od czytania, trochę piszę, nie tylko prace naukowe. Cenię czas z dziećmi, wspólną jazdę na rowerze czy podróże. Uwielbiam narty. Ale przede wszystkim fotografowanie. Ciekawe, to pasja powszechna w środowisku chirurgów okulistów. Może dryg do tego bierze się z faktu, że zanim wejdziemy na salę, diagnozujemy pacjenta, robiąc mnóstwo zdjęć? Ja uwielbiam fotografować, dokumentuję każdą podróż.

Jak patrzy na świat okulistka? Skupia się pani na tym, co jest blisko, daleko czy ma oczy dookoła głowy?

Ach, różnie. Generalnie chodzi o dostrzeganie piękna, które w zabieganym życiu pomijamy. Wkrótce lecę na Florydę, do Fort Lauderdale na kongres i mam pomysł, żeby tam w wolnej chwili pojechać na bagna fotografować ptaki. Takie rzeczy mnie cieszą. ■

Szwedzki suplement diety z wyciągiem z borówki pomaga zachować zdrowe oczy oraz dobry wzrok. I cóż, że ze Szwecji? Borówki to szczególnie ceniony tam owoc, stosowany nie tylko w kuchni, ale także w celach zdrowotnych. Suplement zawiera ponadto wysoką dawkę naturalnej luteiny, wyciąg ze świetlika i witaminę A ułatwiającą widzenie po zmroku. Doceniają go specjaliści – otrzymał nagrodę „Świata Farmacji" 2026.

Blue Berry Plus, ok. 65 zł/60 tabletek, w aptekach i na www.newnordic.pl

---

Tabletki kojarzone z poprawą kondycji skóry, włosów i paznokci mogą wspierać organizm szerzej. Zawarte w formule koenzym Q10 i ekstrakty roślinne pomagają chronić komórki przed stresem oksydacyjnym, który ma znaczenie również dla oczu. Składniki nawilżające i wspierające regenerację – jak hydrolizowany kolagen rybi, elastyna i kwas hialuronowy – przyczyniają się do utrzymania dobrej kondycji tkanek.

Beauty Cells Synergy™ Formuła piękna, Pharmovit®, 109,90 zł/60 kaps.

Wiosną, kiedy w powietrzu unosi się dużo pyłków, kurzu i alergenów, które osadzają się na rzęsach i powiekach, do higieny – oprócz specjalnych chusteczek – warto włączyć kompres na okolice oczu. Podgrzany łagodzi dyskomfort, nadmierne łzawienie, suchość, pieczenie, zmęczenie i zaczerwienienie oczu. Z kolei schłodzony zmniejsza obrzęki i zasinienia.

Demoxoft, kompres termiczny na oczy, 35 zł

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii

vegan

Nr 1 w niemieckich aptekach

LAUR KONSUMENTA 2020

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

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

TRUSTED SHOPS GUARANTEE ★★★★★ 4,96

eprasa.pl 790ababd14

APART
Naszyjnik
ze złota
z brylantami
i perłą
240.109
2 790 zł
apart.pl

APART
Kolczyki ze złota
z diamentami i perłami
240.109
2 859 zł
apart.pl

APART
Pierścionek ze złota
z brylantami i perłą
240.109
2 890 zł
apart.pl

Wyjątkowa OKAZJA

Biżuteria na Dzień Mamy to wyjątkowy sposób, by powiedzieć „dziękuję". Delikatne bransoletki i naszyjniki ozdobione kolorowymi cyrkoniami dodadzą wiosennej energii i ożywią stonowane stylizacje. Perły są eleganckie i ponadczasowe, to także symbol mądrości i spokoju, dlatego tak doskonale sprawdzą się jako upominek dla mamy. Naszyjnik z napisem „mama" nadaje biżuterii osobisty charakter i sprawia, że staje się ona nie tylko ozdobą, ale też pamiątką na lata.

Biżuteria Apart jest dostępna w salonach Apart i na **apart.pl**

eprasa.pl 790ababd14

APART
Naszyjnik
ze złota
AP543-6769
2 199 zł
apart.pl

APART
Zawieszka
ze złota
z opalem
syntetycznym
AP543-3132
299 zł
apart.pl

APART
Kolczyki ze złota
z opalami syntetycznymi
AP543-3136
739 zł
apart.pl

APART
Pierścionek
ze srebra
z cyrkoniami
AP539-7352
179 zł
apart.pl

APART
Naszyjnik
ze srebra
z cyrkoniami
AP539-7271
279 zł
apart.pl

APART
Bransoletka
ze srebra
z cyrkoniami
AP537-1432
499 zł
apart.pl

APART.pl

eprasa.pl 790ababd14

moda

trendy / porady stylistów / inspiracje / gorące detale

Teraz dżins Efektowne sukienki, kamizelki, spodnie. Nasza sesja (s. 202)

Jak to nosić Satynowa spódnica – hit z wybiegów w zmysłowych stylizacjach (s. 210)

Felieton Joanna Bojańczyk objaśnia modne hasło „early adopters” (s. 212)

Współpraca Inspirujące spotkania ludzi, którzy myślą nieszablonowo (s. 214)

Zdjęcia: MATEUSZ STEFANOWSKI, stylizacja: MARIA SZAJ, makijaż: GOSIA MACIAS, fryzury: STANISLAV SIRCHENKO, modelka: MARTA MAGRYTA, produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 790ababd14

Klasyka gatunku

Kamizelka i dopasowane dżinsy z wysoką talią to estetyczny powrót do lat 90. Do tej dekady nawiązuje też charakterystyczny odcień – niebieski petrol.

Kamizelka, spodnie Levi's, top TTSWTRS, naszyjniki Swarovski

eprasa.pl/79babab14

DŻINSOWA AWANGARDA

zdjęcia: MATEUSZ STEFANOWSKI
stylizacja: MARIA SZAJ
tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Ubrania uszyte z denimu powracają w artystycznej nieoczywistej odsłonie. Najmodniejsze kroje? Nawiązujące do poprzednich dekad. Detale? Suwaki, cekinowe aplikacje, patchworkowe przeszycia.

Spodnie Gosia Baczyńska, kurtka Jacob Buczyński, torba Stella McCartney x H&M

eprasa.pl 790ababd14

W stronę granatu

Nasycone niebieskie i granatowe odcienie łącz dowolnie – im więcej różnorodności, tym ciekawiej. Ale dobrze wygląda też zestaw, w którym kolory wszystkich elementów są idealnie dopasowane (zdjęcie w środku).

1

2

Koszula Levi's, gorsetowy top Levi's, bermudy Levi's

3

9

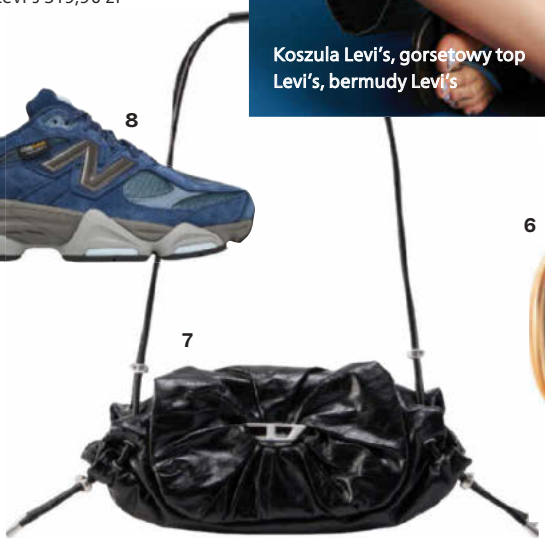
4

1. koszula Sportmax 1115 zł
2. koszula Uniqlo 129,90 zł
3. kurtka Ganni 1329 zł, Vitkac
4. spodnie Cos 450 zł
5. spodnie Desigual 349 zł, zalando.pl
6. zegarek Yes 599 zł
7. torebka Diesel 2165 zł
8. buty New Balance 799,99 zł
9. szorty Levi's 319,90 zł

8

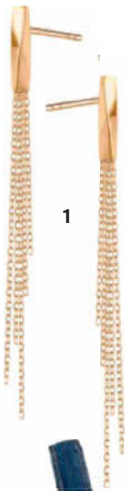
6

5



7

eprasa.pl 790ababd14



1

2

3

4

10

Bluzka, spódnica Robert Czerwik, buty Stella McCartney x H&M

5

9

7

6

8

1. kolczyki Yes 995 zł
2. top Kappahl 149,99 zł
3. kamizelka Desigual 447,30 zł
4. okulary Elixa 319 zł, Apart
5. spódnica Levi's 359,90 zł
6. spódnica Zara 259 zł
7. buty Zara 359 zł
8. kolczyki Seasalt Cornwall 155 zł, zalando.pl
9. torebka Desigual 639 zł
10. suknia Self-Portrait 2009 zł

eprasa.pl 790ababd14

Wersja wieczorowa

Wrażenie robią bufki, falbany i misternie wykonane ozdoby. Dżinsowe sukienki i spódnice przykuwają wzrok cekinowymi aplikacjami czy metodą farbowania tie-dye.

Suknia Jacob Buczyński

eprasa.pl 790ababd14

Lekkość błękitu

Marynarki i spodnie o szerokich nogawkach będą bazą wygodnych miejskich zestawów. Dodatki? Do kompletu: torebka uszyta z dżinsu lub z błękitnej koronki.

Top Levi's, spodnie Sportmax, torba Guess, buty Inuikii

zdjęcia: MATEUSZ STEFANOWSKI
stylizacja: MARIA SZAJ
makijaż: GOSIA MACIAS
fryzury: STANISLAV SIRCHENKO
modelka: MARTA MAGRYTA
produkcja: MARTA SECH

eprasa.pl 790ababd14

1

2

3

Marynarka Jacob Buczyński, spodnie Stella McCartney x H&M, top Levi's, torebka, chusta na głowie Karen Arcanjo

4

8

7

5

6

1. marynarka Marella 1325 zł
2. torebka Levi's 199,90 zł
3. spodnie Reserved 129,99 zł
4. kurtka Desigual 524,30 zł
5. pierścionek z białego złota z diamentami, szafirami i topazem Apart 5490 zł
6. sandały Melissa 259 zł, zalando.pl
7. spodnie Levi's Blue Tab 1399,90 zł
8. buty Inuikii 1099 zł

eprasa.pl 790ababd14

FASONY IDEALNE

eprasa.pl 790ababd14

Najmodniejsze długości w kolekcji wiosna–lato 2026 Levi's®. Od góry modele dżinsowych szortów Levi's 501® Curve Short, Levi's® Ribcage, Levi's® Super Baggy Jort.

Szorty to wakacyjny must have – idealnie sprawdzą się zarówno na plażę, jak i na miasto. Są idealnym pomysłem na stylizacje w słoneczny dzień, jak również w ciepły, letni wieczór. Levi's® proponuje kilka modeli. Wybierz ten, który podkreśli twój styl i charakter.

Alternatywa dla spódnicy. Gwarantują wygodę, dodają stylizacjom luzu. Dobrze skrojone szorty ze świetnej jakości denimu powinna mieć w szafie każda z nas. W wiosenno-letnim sezonie Levi's® ułatwia zadanie: proponuje szorty o różnych fasonach i w różnych długościach. Wakacyjna interpretacja kultowych Levi's 501® Curve Short podkreśli kobiece kształty i wyeksponuje nogi. Model uszyto z denimu z domieszką stretchu, który zapewnia komfort i dopasowanie do różnych typów kobiecej sylwetki. To wersja najbardziej uniwersalna, która sprawdzi się zarówno podczas letnich podróży i w lookach na plażę, jak i w bardziej formalnych zestawach – np. z koszulą, lekką marynarką, sandałami na obcasie.

Ciekawą opcją są szorty Ribcage – o fasonie litery „A", z wysoką talią. Ribcage będą świetnym wyborem na letnie festiwale i wieczorne wyjścia – z dżinsową kurtką i sneakersami lub skórzanymi kozakami z wysoką cholewką. W kolekcji Levi's® znajdziesz też Super Baggy Jort o kroju oversize. Mają delikatnie rozszerzone nogawki i sięgają kolan. Ten model będzie niezastąpiony podczas weekendów nad morzem i w górach. Do japonek, trampek, traperów, bluz i kurtek bomberek.

Odcienie w kolekcji wiosna–lato 2026? Klasyczne dżinsowe niebieskości, czyli błękit i granat, oraz delikatnie sprana czerń. W Levi's® masz wszystko, czego potrzebujesz tego lata!

eprasa.pl 790ababd14

Satynowa spódnica

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ **opracowanie:** MARIA SZAJ

2

1

3

1. top H&M 259,99 zł
2. pierścionek Apart 2229 zł
3. satynowy top Intimissimi 229,90 zł
4. satynowa spódnica Massimo Dutti 399 zł
5. torba Solar 249 zł
6. baleriny Reserved 139,99 zł
7. stanik Intimissimi 225 zł

4

5

6

7

1

2

3

4

1. okulary MaxMara 849,99 zł, eobuwie.pl
2. bluzka Solar 469 zł
3. naszyjnik Pandora 559 zł
4. kamizelka Solar 599 zł
5. spódnica z koronką Reserved 99,99 zł
6. torebka Tous 1099 zł
7. baleriny Inuikii 1059 zł

5

6

7

Matthieu Blazy w wiosenno-letniej kolekcji Chanel proponuje stylizację z satynową spódnicą i transparentną bluzką. Zestaw dobry na wieczór, zwłaszcza jeśli włożysz braletkę w pastelowym kolorze. Połyskujące materiały lubią błysk biżuterii – dodaj pierścionki i naszyjniki.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Dawniej kojarzona z estetyką bieliźnianą, od kilku sezonów podbija nowe terytoria. Widoczna jest i na pokazach, i na ulicy. Satynowa spódnica: zmysłowa i ultrakobieca. Zobacz, co do niej pasuje.

1

2

3

4

5

6

1. kamizelka Vistula 599,99 zł
2. body Undress Code 645 zł
3. kolczyki z białego złota, z diamentami i szafirami Apart 7490 zł
4. spódnica Mango 269,99 zł
5. torebka Furla 1320 zł, Answear
6. buty L37, 799 zł

EDELINE LEE

2

1

3

4

5

6

7

1. bluzka Reserved 109,99 zł
2. apaszka Reserved 59,99 zł
3. zegarek Albert Riele 1990 zł, Apart
4. spódnica COS 400 zł
5. buty Mako 990 zł
6. torebka Mako 1690 zł
7. pierścionek Yes/Jacek Byczewski 949 zł

Projektująca w Londynie Edeline Lee słynie ze stylu określanego mianem „Future lady". Elegantka przyszłości w jej wydaniu nosi spódnicę z ozdobną falbaną w zestawie z ciemną bluzką lub dobrze skrojoną kamizelką. Do tego czółenka na grubszym obcasie, minimalistyczne dodatki i biżuteria.

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

JOANNA BOJAŃCZYK
komentatorka mody

Wczesna większość a kwestia butów

W roku 2001 nie nosiło się białych butów. No, może z wyjątkiem użytkowników sali gimnastycznej. I dzieci do pierwszego roku życia. Gdy wtedy na nogach francuskiego dziennikarza na pokazach w Mediolanie zobaczyłam białe adidasy, wydało mi się to ekstrawaganckie, zważywszy, że kolega miał na sobie granatowy garnitur. Sportowe buty do garnituru? Jednak znając kolegę, pomyślałam, że coś tu jest na rzeczy. I się nie myliłam.

Ten Francuz o archaicznym imieniu Gaston był jednym z szybkich wyłapywaczy trendów. Analitycy biznesu fashion nazywają ich early adopters – wcześni użytkownicy. Tacy, co mają wyjątkowo czuły nos do mody, łapią nowości ubraniowe, technologiczne, każde, zanim główny nurt się zorientuje. Zawsze mają najnowsze buty i najnowszy model komórki. Odznaczają się nie tylko wyczuciem, ale i gotowością do ryzyka. Bo a nuż awangardowy pomysł okaże się kulą w płot?

Gastona dawno nie widziałam, ale jestem pewna, że teraz na pewno nie nosi już białych butów.

Ma pewnie coś, o czym reszta jeszcze nie wie, dowie się za dwa sezony.

Badacze rynku mody wyodrębnili pięć rodzajów „użytkowników" mody: innowatorzy (2,5)%, wcześni użytkownicy (13,5%), wczesna większość (34%), późna większość (34%), spóźnialscy (16%).

Innowatorzy wszystko łapią pierwsi, spóźnialscy zawsze w ogonie.

Ci pośrodku wolą zachować ostrożność i nie ryzykować. Socjologowie przyjrzeli się profilowi tych grup. Okazało się, że innowatorzy i wcześni użytkownicy są lepiej wykształceni, młodsi i zamożniejsi. Wczesna większość – bardziej konserwatywni niż tamci, ale otwarci na nowości. Późna większość jest starsza, bardziej konserwatywna i unikająca ryzyka. Spóźnialscy – najstarsi i najgorzej wykształceni. Z tym ostatnim punktem się nie zgadzam – starszych ludzi, często wcale nie biednych, za to dobrze wykształconych, nowości mody po prostu niezbyt interesują.

Korzystając z tej profesjonalnej analizy i szukając potwierdzenia, swoim amatorskim okiem przyjrzałam się karierze butów żeglarskich (znowu o butach!), o których pisałam jakiś rok temu. Diagnoza się potwierdza.

W zeszłym roku sączyły się kroplomierzem, można było je zauważyć na paru młodych i ładnych nogach (early adoptersów, oczywiście). W tym roku poszło pełną parą – widać je w prawie wszystkich sklepach z obuwiem, w modnym zamszu i kolorze brązowym.

A wracając do białych butów: mimo tak długiej obecności na świecie mają sprzeczne opinie. Brytyjski magazyn „Esquire" nazwał je „pustą kartką, na której można zbudować każdy nowoczesny look". „Harper's Bazaar": „Najlepsze białe trampki potrafią wszystko". Ale niektórzy są przeciw.

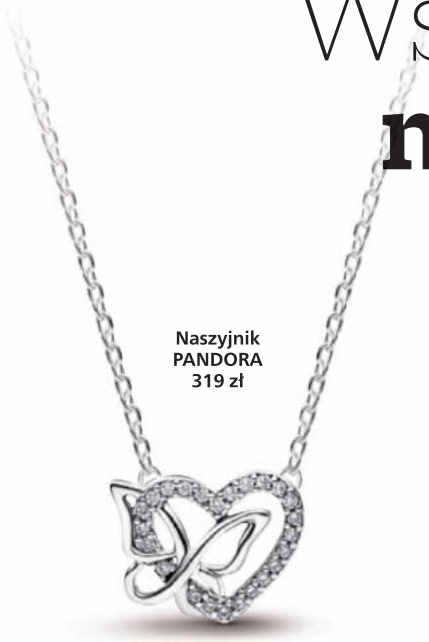
Taki dialog z serialu *Sukcesja*. Shiv Roy do męża Toma, pokazując na lśniące białe buty, które postanowił założyć na spotkanie poza biurem, aby zawierać umowy: „Dlatego ludzie nie traktują cię poważnie".

I bądź tu mądry, człowieku! ■

Ilustracja: KASIA SMOCZYŃSKA. Fot. Archiwum TS

eprasa.pl 790ababd14

Wszystkie odsłony **macierzyństwa**



Naszyjnik
PANDORA
319 zł

Bransoletka
tenisowa
PANDORA
469 zł

Charms
PANDORA
209 zł

Charms
PANDORA
429 zł

Charms
PANDORA
139 zł

Charms
PANDORA
149 zł

Z okazji Dnia Mamy Pandora celebruje wyjątkowość roli mamy, ale jednocześnie podkreśla, że każda mama jest też czyjąś córką, przyjaciółką, być może siostrą albo żoną. Osobą, która odnosi sukcesy, marzy i tworzy. Prezenty pełne znaczenia od Pandory będą uhonorowaniem jej wysiłku, wyrazem szacunku oraz uznania.
Kolekcja marki zachwyca różnorodnością. Wyraziste pierścionki i charmsy z napisem MUM zostały zaprojektowane dla silnych kobiet z charakterem. Bardziej baśniowe i symboliczne podejście prezentują pozostałe elementy kolekcji, inspirowane motywami natury, które odzwierciedlają złożoność macierzyństwa.
Pandora oferuje także unikatową usługę grawerowania, dzięki której biżuteria zyskuje osobisty charakter, a prezenty stają się jeszcze bardziej wyjątkowe. W zaledwie kilka minut można nanieść własnoręczny rysunek lub dedykację, a online dostępna jest również opcja wygrawerowania zdjęcia.

Zawieszka
PANDORA
379 zł

Zawieszka
PANDORA
259 zł

Pierścionek
PANDORA
559 zł

Zawieszka
do grawerowania
PANDORA
169 zł

Kolczyki
PANDORA
429 zł

eprasa.pl 790ababd14

To się nazywa WSPÓŁPRACA!

tekst: KAROLINA TOMASZEWICZ

Połączenie: słynny projektant i sieciówka? Dobrze już znamy. Teraz firmy modowe rozglądają się po nowych rewirach. Kulinaria, technologie, styl życia – wszędzie jest potencjał na twórcze kolaboracje. Co jest w tym wszystkim najpiękniejsze? Spotkania ludzi, którzy myślą nieszablonowo. O rosnącym trendzie na mocne duety, a nawet tercety, rozmawiamy z twórcami i ekspertami.

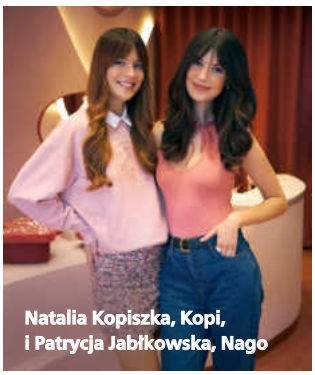
Rozkoszny x Elementy to smakowita współpraca cenionej lokalnej marki ubrań i kulinarnego influencera Michała Korkosza. Powstała linia T-shirtów, bluza i torba. Wszystko z bawełny, szyte w Polsce.

Bawełniane T-shirty kuszą hasłami: „Więcej kruszonki" czy „Baskijski raz!". Odsyłają do kulinarnych hitów Rozkosznego, który m.in. opracował przepis na doskonałą kruszonkę i rozsławił w Polsce sernik baskijski. Zresztą koszulka ma z tyłu wypisane składniki kultowego deseru. W tej kolekcji marki Elementy jest jeszcze bluza z talerzykami oraz duża bawełniana torba idealna na zakupy spożywcze na bazarku. Lekkie rysunki zdobiące ubrania to dzieło krakowskiej ilustratorki Magdaleny Kilarskiej. W ten sposób miłośniczki gotowania z Michałem Korkoszem (a jest ich wiele – @rozkoszny ma ponad 880 tys. obserwatorów na Instagramie) mogą kreatywnie wyrazić swoją pasję. Ubrania i torba z limitowanej serii są ciekawymi elementami stylizacji i kulinarnym manifestem z przymrużeniem oka. Uszyto je w Polsce ze stuprocentowej bawełny, w rozmiarówce uniseks. – Gotowanie zawsze było dla mnie sposobem na celebrowanie codzienności. W kuchni liczy się smak, ale też obfitość, kolory i radość. Chciałem, by ta sama energia przeniosła się na ubrania. Kolekcja z marką Elementy to właśnie takie małe manifesty przyjemności i realizacja idei – mówi nam o tej współpracy Rozkoszny. Połączenie uniwersum kulinarnego blogera z polską marką modową to jedna z najciekawszych ostatnio kooperacji. I znak czasów.

Kasia Sokołowska x Fette – współpraca trzech inspirujących kobiet: Kasi Sokołowskiej, Joanny Figarskiej-Kondrackiej i Anette Boraks. Kasia debiutuje jako współwłaścicielka i kuratorka estetyki platformy fettejewel.com. Miejsce skupia twórców i rzemieślników tworzących piękną jakościową biżuterię.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14



Natalia Kopiszka, Kopi, i Patrycja Jabłkowska, Nago

Nago x Kopi

Patrycja Jabłkowska, Nago

Od współpracy naszych marek przeszłyśmy z Natalią Kopiszką do przyjaźni. Mamy podobną wrażliwość, estetykę.

Po lewej: kapsułowa kolekcja Nago x Kopi – dziewczęce fasony, romantyczne desenie i biżuteria z duszą. Niżej: współpraca Wedel x Gatta, czyli m.in. skarpetki inspirowane kostką czekolady

Wedel X Gatta

DZIEWCZYNY SIĘ DOGADUJĄ

Patrycja Jabłkowska to projektantka ubrań marki Nago. Natalia Kopiszka – twórczyni biżuterii Kopi. Ich talenty połączyły się we wspólnym projekcie. Zaczęło się od przypadkowych spotkań, potem nastąpiło umówienie się na kawę i rozmowa o pomysłach na współpracę. – Poruszałyśmy się intuicyjnie. Już na początku znajomości dostrzegłyśmy, że sporo nas łączy, m.in. to, że lubimy działać szybko. Po dwóch spotkaniach powstała koncepcja. Mamy podobną energię, estetykę, nasze marki do siebie pasują – opowiada Patrycja Jabłkowska. Do tej pory stworzyły wspólnie dwie kapsułowe kolekcje. – Przy pierwszej było więcej pracy i „docierania się". Wzajemnie się inspirowałyśmy, motywowałyśmy, starałam się stworzyć coś w stylu Natalii. Specjalnie dla niej zaprojektowałam bluzkę w kwiaty. A ona dla mnie biżuterię o prostych srebrnych formach. Tak powstał jeden z bestsellerów: bluzka z fakturowanej wiskozy z rozszerzanymi rękawami, która do dziś jest w sprzedaży w regularnej kolekcji – mówi Patrycja. Nie można oprzeć się wrażeniu, że dziewczyny świetnie się uzupełniają i dogadują. Druga odsłona współpracy Nago x Kopi miała premierę kilka miesięcy temu, a motywem przewodnim był konik. Stanowił główną ozdobę kardiganów z wełną z alpaki i elementów biżuterii pozłacanej 24-karatowym złotem. Kolekcja wyprzedała się na pniu, a Natalia i Patrycja mają plany na kolejne wspólne działania.

SPRAWDZONE POMYSŁY

Kolekcji „projektant–sieciówka" lub „dwie znane marki w jednym" nie trzeba nikomu przedstawiać. Formuła sprawdza się od ponad dwóch dekad. Pamiętacie? Szwedzka marka H&M stworzyła wspólne projekty z Karlem Lagerfeldem, to było w 2004 roku. Na kolejne powstał wielki popyt, w dniu ich pojawienia się przed sklepami ustawiały się kolejki. Co inspiruje

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Melissa x Susan Fang

EFEKTEM TWÓRCZEJ WSPÓŁPRACY SĄ CZĘSTO EDYCJE LIMITOWANE, GRATKA DLA FANEK MODY.

Francuski styl i japońska ponadczasowość – oto wiosenno-letnia odsłona wspólnej kolekcji Comptoir des Cotonniers i Uniqlo.

Uniqlo x Comptoir des Cotonniers

Spadiora x Oma

nas wśród tegorocznych nowości? Na przykład japońskie Uniqlo w duecie z francuskim Comptoir des Cotonniers. Pierwsza marka to szafa minimalistyczna i kapsułowa, druga – skupiona na naturalnych materiałach i reprezentująca paryski niezobowiązujący szyk. Efekt? Lekka wiosenno-letnia kolekcja z lnu i bawełny w stonowanych barwach z dodatkiem truskawkowej czerwieni. Pomysł na mariaż dwóch marek nie jest przypadkowy – Comptoir des Cotonniers (w luźnym tłumaczeniu: Sklep z bawełną) od lat należy do japońskiej grupy odzieżowej, tej samej, w której jest Uniqlo. Ale Uniqlo chętnie wchodzi też w inne kolaboracje – kilka razy udało im się już stworzyć apetyczne kolekcje z fińskim Marimekko. Były koszulki, spódnice i oczywiście specjalne marimekkowe wzory na kultowej półksiężycowej torebce Uniqlo. Inny przykład marki lubiącej duety to brazylijska Melissa. Słynie z opatentowanego tworzywa, z którego powstają buty. Wodoodporne, często przezroczyste. Mają wierne rzesze fanek na całym świecie. Najnowsza współpraca? Z Susan Fang, projektantką pochodzącą z Chin, ale mieszkającą w Londynie. Linia Melissa x Fang to dziesięć modeli: dwa rodzaje balerin i mocne sandały na traktorowej podeszwie. Wszystkie wykonane z tworzyw PVC i EVA. W czerni, bieli, są też wakacyjne niebieskości i fiolety.
Ciekawie prezentuje się polski projekt Spadiora x Oma o smakowitej nazwie Powidła, promujący nowy deseń

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Na zdjęciu: pokaz osobowości mieszkających i działających nad morzem. Po lewej: wydarzenie otworzyła Lidia Popiel, Ambasadorka Bursztynu.

Moc bursztynu

Dzięki pokazowi AMBER Vibes Gdańsk stał się centrum modowych wydarzeń. Co zachwyciło?

Międzynarodowe Targi Bursztynu i Biżuterii Amberif zgromadziły w kompleksie AMBEREXPO w Gdańsku tysiące gości. Jedną z głównych atrakcji był pokaz AMBER Vibes, dyrektor kreatywną wydarzenia była Lidia Popiel. Pokaz otworzyła jubileuszowa kolekcja „Warm Up" Mariusza Przybylskiego. Nie zabrakło lokalnych akcentów: swoje projekty zaprezentowała marka Yavorska z Trójmiasta, a zaraz po niej na wybiegu pojawiły się osobowości mieszkające i działające nad morzem. Widzom spodobały się również kolekcje multibrandów: stylizacje na wiosenno-letni sezon. Wisienką na torcie był pokaz uczniów Zespołu Szkół Kreowania Wizerunku w Gdańsku. A wszystko ozdobione biżuterią wystawców Amberif i artystów ze Stowarzyszenia Twórców Form Złotniczych.

Wyraziste biżuteryjne formy dodały całości charakteru i podkreśliły wyjątkowość bursztynu. Od lewej naszyjniki i kolczyki Dorbur Darii Burkowskiej (zdj. 1, 2, 4), naszyjnik Dariusza Zarańskiego (zdj. 3).

Fot. Materiały prasowe

Natalia Muianga wykonała utwór *Beznamiętnie*

eprasa.pl 790ababd14

Inspirację czerpię z ludzi, którymi się otaczam. Mam dużo odwagi, myślę niestandardowo. Wierzę, że moda, sztuka i nowe technologie tworzą wspólnie idealną przestrzeń do spotkań i wymiany spostrzeżeń.

Lenovo x Lebrand

Synergia działania marek Lenovo i Lebrand: wspólnie zaprojektowane etui na tablet i laptop, maszyna vendingowa w warszawskiej Fabryce Norblina i Elektrowni Powiśle. A na deser współpraca z trzecią marką – sportową The Lines (maty do ćwiczeń na zdjęciu u góry).

na jedwabnej apaszce i wełniano-jedwabnej chuście Spadiory. Print nawiązuje do tęsknoty za domowymi smakami, zapachami i obrazami, które nas ukształtowały. – Powidła to dla nas wzór o pamięci o tym, jak z czasem uczymy się rozumieć i czuć więcej – mówi Marta Lech-Maciejewska, twórczyni marki Spadiora. Kontynuację współpracy znajdziemy w warszawskiej restauracji Oma – jej właściciel, Jan Paszkowski, zaprasza na danie „Leniwe ze wspomnień". Tych, którym blisko do lokalnych smaków, zaciekawi (kolejna już!) współpraca fabryki czekolady Wedel z marką Gatta. Nietypowa, z fantazją. Do kupienia m.in. skarpetki, rajstopy, szlafroki i piżamy – wszystko inspirowane kostką słynnej czekolady. Niektóre modele nawet... pachną czekoladowo!

WZÓR PAISLEY, TABLET I ASANY

Jak jest dobrze w duecie, to może pokusić się o tercet? Poznałam ostatnio jedną z takich inicjatyw. Wszystko zaczęło się od spotkania dwóch kobiet: Eweliny Woldan i Pauliny Pyszkiewicz. Ewelina, Communication Manager w Lenovo, o pracy zawsze myśli nieszablonowo. Paulina ponad dekadę temu jako dwudziestoparolatka założyła Lebrand – dziś jedną z najbardziej rozpoznawalnych lokalnych firm z modą premium. Ewelina wspomina, że między nimi od razu „kliknęło". – Współpraca z Pauliną i Lebrand to mój autorski pomysł. Rozglądałam się za długofalowymi działaniami, obserwowałam trendy za granicą. Pomysł, by połączyć technologię i lifestyle, wydał się naturalny. Stworzyłyśmy z Pauliną nową jakość i synergię, przy okazji towarzyszą temu niesamowite emocje – mówi. W wyniku tej współpracy w pierwszej kolejności powstało unikatowe etui na tablet z nowym przeskalowanym wzorem paisley. Szybko zyskało drugie przeznaczenie – można je nosić jako wieczorową torebkę. Premiera? Oryginalna. W Fabryce Norblina, a następnie w Elektrowni Powiśle zainstalowano maszynę vendingową (samoobsługową), w której można kupić etui na tablet i dodatki Lebrand. Potem powstało etui na laptopa. Pojemne, trwałe, a przede wszystkim będące modnym dodatkiem. – Dziś sprzęt, który wybieramy, pasuje do naszego stylu życia. Lubimy otaczać się pięknymi przedmiotami, gadżetami. Stąd dbałość o najmniejsze detale w naszej współpracy z Lebrand – podsumowuje Ewelina. To nie koniec kreatywnych pomysłów. Niedawno marka współorganizowała sesję jogi w jednym z warszawskich wieżowców. Była to okazja do prezentacji innowacyjnych produktów Lenovo Yoga i premiera maty do ćwiczeń – wspólnego projektu Lebrand i firmy ze sportowymi ubraniami The Lines. Wejściówki rozeszły się w kilka minut. Technologia i niestandardowy pomysł były okazją do wymiany inspiracji, spędzenia wspólnie jakościowego czasu. Ewelina wierzy, że to zbliża ludzi. Oprócz świata mody bliska jest jej także sztuka. Lenovo było partnerem ostatniej edycji Art Fair, gdzie w jednym z pokoi Hotelu Warszawa na specjalnej maszynie można było m.in. zeskanować swoją aurę. Jej kolory? Różowa, niebieska, fioletowa! Inspirujące. ■

Fot. Materiały prasowe

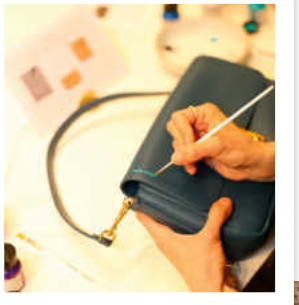
eprasa.pl 790ababd14

APART *dla Mamy*

Twoje spojrzenie, pierwszy krok i pierwsze wypowiedziane słowo. Być może tego nie pamiętasz, ale Ona z pewnością tak. Ona, czyli Mama. 26 maja przypomnij Jej o tamtych wzruszeniach i wyraź swoją miłość. **apart.pl**

LONGINES HYDROCONQUEST

Łącząc nowoczesną estetykę ze sprawdzoną użytecznością, seria HydroConquest czerpie inspirację z morskich przygód i pozostaje wierna ponadczasowym zasadom wzornictwa, proponując sportowe zegarki, które z łatwością dostosowują się zarówno do aktywnego trybu życia, jak i eleganckich stylizacji. Model jest dostępny wyłącznie w Butiku Longines w Westfield Mokotów i na **longines.com**



Święto WŁOSKIEJ MODY

W salonie Coccinelle w Westfield Mokotów odbył się wyjątkowy event z okazji premiery najnowszego modelu C-Me Lock. Goście mogli skorzystać z usług artystki i spersonalizować wybraną torebkę, a także zasięgnąć porad jednej z trzech obecnych na miejscu stylistek.

coccinelle.com

eprasa.pl 790ababd14

LILOU
Puzderko
od 189 zł
lilou.pl

VERONA
Bransoletka stalowa sztywna z błękitną emalią – Moderno
119 zł
verona.pl

MAKO
Cloud Large Sandstone 1090 zł
mako-store.pl

uroda

pielęgnacja / makijaż / fryzury / perfumy / nowości

Noś długie włosy Jak zapuszczać je w wieku dojrzałym (s. 222)

Pójdzie gładko Nasz test pilingów do ciała z funkcjami specjalnymi (s. 230)

Lustereczko... Czy diagnostyka skóry w perfumerii ma sens? Sprawdzamy (s. 234)

Mój wybór Zapach z truskawką, balsam z czereśnią, błysk w makijażu (s. 238)

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Co ciało by chciało

Pilingi nie tylko złuszczają i wygładzają naskórek. Są też pierwszym krokiem do poprawy jędrności skóry, jej faktury, kolorytu, nawet do niwelowania cellulitu. Polecamy wielofunkcyjne pilingi do ciała, które sprawdziłyśmy na własnej skórze (s. 230).

eprasa.pl 790ababd14

Noś DŁUGIE *włosy*

tekst: EWA SARNOWICZ

Ambasadorką fryzjerskiej marki Kérastase została Demi Moore. Jej długie czarne włosy to wizytówka wzbudzająca zachwyt kobiet, nie tylko młodych. Czy to możliwe, że 63-letnia aktorka ma naturalnie tak efektowną fryzurę? I czy dojrzała kobieta powinna nosić długie włosy? Sprawdzam.

Przez wieki długie włosy symbolizowały płodność, młodość, siłę. Funkcjonowało też silne kulturowe przeświadczenie, że długie i rozpuszczone to domena panien, a kobiety dojrzałe powinny nosić krótkie lub spięte. Niemałe znaczenie miało dziedzictwo wiejskich tradycji, w których po ślubie należało nosić czepiec. Te tropy można też śledzić w popkulturze – kobiety, jak Shelby Eatenton Latcherie w *Stalowych magnoliach* grana przez Julię Roberts, ścinały włosy po ślubie lub urodzeniu dziecka, czyli w chwili życiowej zmiany. Jakby w ten sposób odcinały się od swojej seksualności. Długie włosy uznawano za dziewczęce, krótkie były synonimem dojrzałości. Ale też klasy. Normy propagowane przez media, modę i kulturę jednoznacznie definiowały, co uchodzi za eleganckie i „odpowiednie". Krótkie włosy wraz z garsonką komunikowały wyższy życiowy status. Kto nie chciał wyglądać jak popularne swego czasu spikerki – Edyta Wojtczak czy Krystyna Loska, mama Grażyny Torbickiej?

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Mleczko ułatwiające rozczesywanie włosów Phyto 83 zł 2. Hair Pill – suplement diety wspierający kondycję włosów Ambroziak Laboratorium 143,20 zł 3. Hormonal Hair Loss Carein 209 zł 4. Serum zapobiegające wypadaniu włosów i wspomagające porost włosów Neoptide Ducray 184 zł 5. Odżywka wcierka z esencją bursztynową Jantar Farmona 22,50 zł 6. Stymulująca wcierka do skóry głowy Scalp & more anti hair loss Miya Cosmetics 35 zł 7. Serum do włosów 8H Magic Night Serum Nutritive Kérastase 286 zł 8. Szczotka do włosów z technologią światła LED play advanced LED FLIP™ light hairbrush Foreo 249 zł

ALE TU ZASZŁA ZMIANA

Dziś Grażyna Torbicka po sześćdziesiątce ciągle nosi długie włosy. Osoby publiczne mają moc przełamywania stereotypów. Na przykład Helen Mirren w dojrzałym wieku oficjalnie powiedziała, że nie zgadza się z poglądem, że „kobiety nie powinny mieć długich włosów w pewnym wieku". I zapuściła. Długie od lat noszą Andie MacDowell, Bogna Sworowska, Aneta Kręglicka. A Demi Moore wyraźnie podkreśliła w jednym z wywiadów, że nie zamierza się podporządkowywać presji ścinania włosów przez kobiety po 40. roku życia. Ale nie tylko celebrytki przyczyniły się do tej rewolucji. Zadziałały też media i społeczeństwo; cała generacja wspólnie zmieniła postrzeganie włosów w kontekście wieku. Dlaczego coraz więcej kobiet je zapuszcza? Bo mogą i chcą... odejść od reguł, bo się sobie w nich podobają, bo mają poczucie kontroli nad własnym ciałem, również w okresie okołomenopauzalnym. Czujemy się młode i chcemy wyglądać młodo, nie poddajemy się narzuconym normom, jeśli nas ograniczają. Trend „long hair after 40/50" opisuje długie włosy jako manifest niezależności i pewności siebie. W stylizacji oznacza to dowolność długości i akceptację naturalnej siwizny. Badania wśród ludzi z pokolenia Z wskazują na skojarzenia między długością włosów a cechami przypisywanymi kobietom (długie to młodość, atrakcyjność, miękkość, otwartość). Krótkie włosy u dojrzałych kobiet – uznano – wynikają z ageizmu, redukowania kobiecej seksualności po menopauzie, przekonania, że ma ona „nie rzucać się w oczy". Dlatego coraz częściej zapuszczamy włosy. Oczywiście jeśli tego chcemy, jeśli wpisuje się to w nasz styl, lubimy je stylizować, czujemy się z nimi atrakcyjnie i naturalnie. Ważny aspekt? Czy w ogóle uda się je zapuścić. Nie jest to takie proste. Długie włosy po pięćdziesiątce mogą wyglądać pięknie, zdrowo i młodo, wymagają jednak pracy, uważnej pielęgnacji i regularnej troski o skórę głowy.

W dojrzałym wieku nie rozjaśniaj włosów od skóry głowy. Nieregularny odrost pozostawiony przez fryzjera jest modny i wygodny. Pozwala też uniknąć podrażnień skóry głowy podczas rozjaśniania.

DAMY RADĘ?

Najprostszym sposobem „zapuszczenia" włosów jest przedłużenie. To ulubiony zabieg celebrytów. Jeśli przedłużają czy zagęszczają je tylko na sesjach zdjęciowych, na kilka godzin, to nie problem. Ale permanentne doczepianie sztucznych pasm to drogi, długi zabieg. – I jest przyczyną tak zwanego łysienia trakcyjnego – wyjaśnia trycholożka i kosmetolożka dr Claudia Musiał. W wyniku długiego, mechanicznego napięcia i obciążenia mieszków dochodzi do przerzedzeń w miejscach mocowania doczepów. Demi Moore nie było na lansowaniu nowych kosmetyków Kérastase w Paryżu, więc nie mogłam „przez przypadek" potrącić jej, by sprawdzić, czy ma naturalne włosy, czy doczepy. Ale pociągnęłam mocno włosy dwóch bliskich koleżanek – to jedyne znane mi osoby po menopauzie, które mają je do łopatek. Pierwsza wygląda jakby pochodziła z Hiszpanii, druga z Azji. – Pewnie dlatego są w stanie je zapuścić. Genetyka determinuje długość wzrostu włosów i ich gęstość – mówi Claudia Musiał. Zazdroszczę tych genów. Choć nie ścinam włosów od lat, rosną tylko do ramion. – Oprócz genetycznie uwarunkowanej

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

*Test samooceny w grupie 25 osób, po 4 tygodniach stosowania.

RADICAL®

RADYKALNIE
wzmacnia włosy

- Aż o **100% mocniejsze włosy***
- Zaawansowana pielęgnacja, która realnie wzmacnia strukturę włosa

eprasa.pl 790ababd14

długości fazy wzrostu włosów przyczyną problemów kobiet dojrzałych z zapuszczaniem jest estrogen, który spada już po 40. roku życia. Ten hormon to motor napędowy mieszka włosowego. Przedłuża fazę wzrostu oraz poprawia ukrwienie skóry głowy, co sprzyja gęstości i jakości włosów. Gdy jego poziom spada, dochodzi do wydłużonych przerw między wypadaniem a odrastaniem oraz do miniaturyzacji mieszków. Włosy rosną wolniej, są cieńsze, a ich cykl życia jest krótszy – mówi ekspertka.

Ja zaczęłam stosować hormonalną terapię zastępczą (zwaną teraz menopauzalną). – Japońskie badania opublikowane w 2023 roku sugerują, że u takich kobiet dochodzi do poprawy przedniej linii włosów – komentuje trycholożka. – Na zaburzenie cyklu włosa mogą zresztą wpływać zmiany różnych hormonów, nie tylko estrogenu i progesteronu, również tych tarczycowych, a także insulinooporność –dodaje. Dlatego zaleca swoim klientkom badania poziomu hormonów. Jeśli pojawiają się odstępstwa od normy, trzeba zacząć od wizyty u endokrynologa i wyregulowania gospodarki hormonalnej, a przy okazji poprawi się stan włosów i skóry głowy.

KROK PO KROKU

Hormony wyregulowane? Czas na pielęgnację skóry głowy, bo długie włosy mogą wyrosnąć tylko na zdrowej. Podstawą są pilingi, masaże, kosmetyki przeciwstarzeniowe, unikanie bardzo ciasnych upięć. Oraz suplementy. Które są najlepsze dla włosów? – Te, które pośrednio mogą wspierać syntezę kolagenu typu XVII, białka odpowiedzialnego za stabilizację mieszka włosowego i procesy związane z produkcją keratyny. Jego poziom z wiekiem maleje, dlatego zwraca się uwagę na składniki wspierające regenerację komórkową, takie jak kompleksy aminokwasów, siarkę organiczną, glikozaminoglikany – tłumaczy Claudia Musiał. Ale co nam po długich włosach, jeśli nie mają wytrzymałości, mocy i właściwej grubości? Ich gęstość, jakość i średnicę poprawiają kurkumina, skrzyp polny, astaksantyna. Oraz kolagen, np. w postaci peptydów kolagenowych, które w jelitach są rozkładane na aminokwasy. Odżywiają mieszek włosowy i stymulują syntezę kolagenu oraz prawidłowy cykl wzrostu włosa.

Drugi krok: pilingi skóry głowy. – Powinny być bez drobin, płynne, nieagresywne – podkreśla dr Musiał. Rozpuszczają stylizatory, pianki, lakiery, pudry, które stosujemy bardzo chętnie, gdy włosy stają się rzadkie, oraz czopy zatykające ujścia mieszków włosowych. Poprawiają też wchłanianie składników odżywczych – wyjaśnia. Ekspertka zaleca stosowanie pilingów przed myciem co siedem dni przez dwa tygodnie, potem raz na 10 dni. I przestrzega: – Po trzech tygodniach może nastąpić wzmożona utrata włosów. Bo wiele tych, które miały dawno wypaść, cały czas było jakby przyklejonych przez sebum i zanieczyszczenia do skóry głowy. Pilingi „uwalniają" je. Włosy wypadają zazwyczaj po 5–7 dniach, ale w ich miejscu za miesiąc, dwa pojawiają się nowe.

Kolejne kroki: szampon i odżywka. – Myjemy szamponem dostosowanym do skóry głowy, nie do włosów – podkreśla trycholożka. Nawilżającym, prebiotycznym, łagodzącym, bo starzejąca się skóra głowy staje się odwodniona, jest podatna na podrażnienia. Dochodzi w niej do przewlekłego stanu zapalnego o niskim nasileniu i do zmian w mikrobiocie – tłumaczy. Szampon poleca używać zgodnie z potrzebami, zazwyczaj co drugi dzień. Myć tylko skórę głowy, nie włosy (im wystarczy to, co spływa podczas mycia), masując ją opuszkami palców. To wspiera mikrokrążenie, co jest szczególnie ważne po menopauzie, gdy estrogen nie rozszerza już tak skutecznie naczyń krwionośnych.

– A odżywkę lub maskę nakładamy na włosy, nie na skórę głowy – dodaje. Dopasowujemy ją do ich stanu i potrzeb, ale warto wiedzieć, że z wiekiem osłonka lipidowa włosów ubożeje. Claudia Musiał poleca odżywki z lipidami, szczególnie z serii „bond" lub „bonding" – wspierają mostki siarczkowe wiążące keratynę włosów, a co za tym idzie, wzmacniają ich wytrzymałość. Oraz odżywki i maski nawilżające i odżywiające z ceramidami, aminokwasami, lipidami, bo zmiany hormonalne powodują większą kruchość i suchość włosów.

Sześć pomysłów na fryzury dla długich włosów

Długie miękkie warstwy (long layers). Dodają lekkości. Wysmuklają rysy twarzy i sprawiają, że włosy wyglądają na zdrowsze.

Nonszalanckie fale (soft waves). Najprostszy sposób na odmłodzenie wyglądu. Dodają objętości i ruchu, zmiękczają rysy, włosy wyglądają naturalnie i zdrowo.

Delikatne cieniowanie wokół twarzy. Poprawia jej proporcje, usuwa „ciężkość" z przodu. To idealna fryzura dla cienkich włosów.

Długa do żuchwy grzywka kurtynowa (curtain bangs). Maskuje zmęczenie okolic oczu, optycznie wygładza linię żuchwy, daje wrażenie gęstych, pełnych włosów.

Jaśniejsze pukle wokół twarzy (face-framing balayage). Rozświetlają ją, modelują optycznie owal, odmładzają nawet o kilkanaście lat (!) dzięki światłu przy policzkach.

Długi warstwowy lob. Bob za ramiona, ale z końcami nieregularnej długości. Wygląda świeżo, lekko i modnie, jest prostszy w utrzymaniu niż długie włosy, świetny przy przerzedzających się końcówkach.

eprasa.pl 790ababd14

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

AGENITY

W świecie nadmiaru luksus zaczyna się od uważności. Od nieprzypadkowych wyborów i formuł, które nie przeciążają skóry. Od troski, która – jak relacja z matką – opiera się na czułości i głębokim zrozumieniu potrzeb. Na tej idei powstała marka Agenity.
Agenity opiera swoje podejście na przekonaniu, że skóra nie potrzebuje wszystkiego, tylko tego, co działa w harmonii z jej naturalnymi procesami. Formuły projektowane są z myślą o skórze ultrawrażliwej. Każdy element pielęgnacji ma tu swoje uzasadnienie – od specjalistycznej troski o okolice oczu, jaką zapewnia krem pod oczy **Prolift wypełniająco-liftingujący [149,99 zł / 15 ml]**, po kompleksową pielęgnację na dzień i na noc.

Opatentowana przez Agenity technologia FGF LMSTM odpowiada za transport czynnika wzrostu bezpośrednio do fibroblastów – komórek odpowiedzialnych za jędrność i strukturę skóry. Linię Prolift stworzono z myślą o skórze wymagającej wsparcia w zakresie jędrności i napięcia, gdzie czynnik wzrostu FGF1 i peptydy przywracają skórze poczucie komfortu, zachowując jej wyjątkową elastyczność i napięcie. **Prolift 4° ujędrniający krem liftingujący [169,99 zł / 50 ml]** regeneruje skórę za dnia, a **Prolift 4° wzmacniający krem liftingujący [169,99 zł / 50 ml]** podczas snu.

Retivine Ultra-aktywne serum odmładzające [249,99 zł / 30 ml] z retinalem wspiera procesy odnowy i przywraca skórze wypoczęty wygląd, a **Hydra-Ox wygładzające serum nawilżająco-prebiotyczne [189,99 zł / 30 ml]** intensywnie nawilża i wspiera równowagę mikrobiomu. Skórę narażoną na czynniki środowiskowe zabezpieczysz **multiochronnym kremem przeciwstarzeniowym SPF 50+ Age-Shield [139,99 zł / 50 ml]**.

Rytuał wdzięczności
Z myślą o Dniu Matki Agenity przygotowało zestaw łączący starannie dobrane formuły pielęgnacyjne z elegancją – **Agenity Prolift 4° krem na dzień, 50 ml + krem na noc, 25 ml + kosmetyczka**. To zaproszenie do spokojnej, świadomej i opartej na jakości trosce. Bo najpiękniejsze rytuały pielęgnacyjne – podobnie jak relacje – buduje się, poświęcając czas i uwagę.

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

drogeria aplikacja superpharm.pl

Zeskanuj kod, pobierz aplikację
i odkrywaj więcej!
BĄDŹ Z NAMI W KONTAKCIE

eprasa.pl 790ababd14

1 2 3 4 5 6 7 8

1. Kuracja wygładzająca do włosów puszących się Keratin Alpha Sleek L'Oréal Professionnel 135 zł 2. Nawilżające serum na noc do włosów Night.Shift Kevin.Murphy 200 zł 3. Tricho-peeling oczyszczający do skóry głowy Bandi Professional 46 zł 4. Nawilżający szampon wspierający mikrobiom podrażnienie. dermo hair.tołpa 18,98 zł 5. Szampon-zabieg do włosów i skóry głowy Biovax L'biotica 38 zł 6. Trychologiczny peeling do skóry głowy Dermedic Capilarte 35 zł 7. Emulsja przeciw wypadaniu włosów i wzmacniająca je Seskavel Sesderma 78 zł 8. Trychologiczny peeling do skóry głowy My Life My Hair Eveline Cosmetics 25 zł

Krok ostatni: lotion, tonik lub serum. Według badań skóra głowy starzeje się 6–7 razy szybciej niż na twarzy czy ciele. Spowodowane jest to czynnikami zewnętrznymi: środowiskowymi oraz kosmetykami do stylizacji. Zgodnie z zasadą nurtu scalp longevity (czyli długowieczności skóry głowy) chodzi o to, by starzała się w sposób zdrowy i zrównoważony. Dlatego po każdym myciu używamy kosmetyków do wcierania w skórę, najlepiej takich, które pobudzają wzrost włosów lub wspierają mikrobiotę. Niestety, wiele z nich pieczе i grzeje. To odczuwalny efekt działania składników pobudzających krążenie. Mnie akurat podrażniły, zrobiły się po nich strupki na głowie. Wtedy odkrywałam łagodniejsze wersje – też pielęgnujące, ale niekoniecznie pobudzające. Zawierają na przykład nawilżający kwas hialuronowy lub wspierają mikrobiotę. Te lubię.

– Zgodnie z trendem skinifikacji skórę głowy należy traktować jak tę na twarzy i pielęgnować podobnie. Gdy się starzeje, jedna i druga wymaga więcej atencji. I starannie dobranej systematycznej pielęgnacji – komentuje ekspertka. I poleca do dojrzałej skóry głowy wcierki z ekstraktem z ostropestu plamistego, który pobudza odrost włosów bez rozgrzewających skutków ubocznych. Oraz aminokwasy (i doustne, i do wcierania w skórę głowy). Siarka i proteoglikany też są często wykorzystywane w nowoczesnej trychologii do walki z wypadaniem i do stymulacji wzrostu, gdy spowalnia. Cenne składniki to ferrytyna, cynk, witamina B_{12} i melatonina, bo nawet jakość snu wpływa na długość wzrostu.

DŁUGO I KONSEKWENTNIE

Ekspertka podsumowuje: – Można zapuścić długie włosy niezależnie od wieku. Nie przeskoczymy genetycznie zakodowanej długości życia włosa, od dwóch do ośmiu lat, ale warto przyłożyć się do suplementacji i pielęgnacji, bo można proces starzenia skóry głowy, mieszków i włosów spowolnić. Jednak na efekty trzeba czekać nawet pół roku. No i nie można liczyć na to, że włosy będą ultradługie – ostrzega.

Fryzjer Leszek Czajka mówi jednak, że ma 80-letnią klientkę z włosami jak Demi Moore. Oprócz genetyki podkreśla niebagatelną rolę stylizacji i pielęgnacji. – Menopauza „zabiera" włosy, ale spotykam coraz więcej zadbanych kobiet, które mocno pielęgnują nie tylko twarz, ale też włosy, skórę głowy. Wiele osób robi na niej profesjonalne zabiegi fryzjerskie, ale też medycyny estetycznej, na przykład mezoterapię –mówi. I dodaje: – Jeśli włosy są zadbane i piękne, jestem za tym, by je zapuszczać. Ale gdy są słabe, rzadkie, cienkie i bez połysku, lepiej pozostać przy półdługich, do ramion, ściętych na boba lub cieniowanych w stylu shaggy.

Chcesz zapuszczać włosy? Rób to w konsultacji z fryzjerem. Regularnie podcinaj końcówki, by nie doszło do rozdwajania tej najstarszej części. – Długie włosy wymagają więcej troski, ale są łatwiejsze w utrzymaniu i codziennym układaniu niż krótkie – mówi fryzjer. On sam od lat nosi długie. – Rano puszą mi się, ale mogę je spiąć lub związać i już mam porządek i spokój. Moja osiemdziesięcioletnia mama też ma długie, zawsze zebrane w koczek. Długie włosy dają mnóstwo możliwości, możesz je nosić rozpuszczone lub spięte. A kobiety lubią się zmieniać. Gdy się spieszysz, nie musisz ich układać, wystarczy związać. Poza tym zawsze możesz się za nimi schować.

Jak Monika Olejnik? – pytam. Leszek: – Wyobraź sobie u niej krótkie włosy. Straciłaby swój styl i postarzałaby się o 15 lat. Włosy, jak ubranie, odmładzają lub dodają wieku. Garsonka i staranny sztywny hełm na głowie sprawiają, że 50-letnia pani wygląda na 65. Ta sama kobieta – nowocześnie, na luzie ubrana – z „nonszalanckimi" długimi włosami będzie wyglądała na 35.

Wystylizowanie lekkiego nieładu w dojrzałym wieku jest pracą. Włosy mają wyglądać, jakbyśmy nic z nimi nie robiły. By tak było, podnosimy je od nasady na wałkach, teksturyzujemy, starannie układamy pasma, by zbudować bałagan. Byłoby miło, gdyby fryzura 60-latki przypominała tę 20-latki. Tyle że młoda ma taką, gdy wstaje z łóżka. A dojrzała kobieta musi poświęcić na jej ułożenie dużo czasu. By włosy się nie puszyły i nie było widać, że są cienkie. Sprzyja temu też cięcie: cieniowanie i miękkie, nieregularne fale. Nowoczesna naturalność zamiast perfekcyjnych, ciężkich fryzur. ■

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

REKLAMA

NIE PĘKAJ!

TWARDY PROBLEM, MIĘKKIE ROZWIĄZANIE.

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

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

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

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

REKLAMA

eprasa.pl 790aaabd14

eprasa.pl 790ababd14

PÓJDZIE GŁADKO!

tekst: JOLANTA ZAKROCKA

Piękne pachną, zostawiają skórę miękką i aksamitną w dotyku. Ale to nie wszystko. Działanie pilingów wykracza daleko poza mechaniczne wygładzenie i przygotowanie skóry do przyjęcia kolejnych kosmetyków. Masaż ścierającymi drobinami pobudza krążenie krwi, przyspiesza metabolizm komórkowy i wspomaga odżywienie tkanek. Dodatkowo poprawia odpływ limfy, redukując obrzęki i usprawniając usuwanie toksyn. My (czyli dziennikarki TS Joanna Nojszewska i Jola Zakrocka) przetestowałyśmy pilingi, które idą jeszcze o krok dalej, ponieważ wzbogacone są o składniki odżywcze i aktywne działające już na tym wstępnym etapie pielęgnacji. Zawierają substancje stosowane zwykle w balsamach do ciała – odmładzające peptydy, ekstrakty roślinne stymulujące metabolizm i pobudzające syntezę kolagenu, błoto z Morza Martwego bogate w minerały, olejki eteryczne wspierające regenerację skóry. Nie zastąpią preparatów antycellulitowych i ujędrniających z silnie działającymi składnikami aktywnymi, ale znacząco poprawią ich skuteczność. Sprawdźcie, które zyskały uznanie.

Piling to absolutny must have w pielęgnacji ciała nie tylko przed sezonem bikini. Złuszczanie naskórka jest pierwszym, ważnym krokiem do poprawy jędrności skóry, jej faktury, kolorytu, nawet do niwelowania cellulitu. Kosmetyki, które przetestowałyśmy, potrafią więcej niż wygładzanie skóry. Sprawdź z nami!

Wspomnienie wakacji

Cukrowy peeling do ciała w czarne kropki Jeju Ziaja ok. 18 zł

JOANNA Rozsmarowuję na ciele i... przenoszę się w lata 80. do sadu porzeczkowego babci. Zapach jest tak sugestywny i świeży! To w rubryczce romantyka. A praktyka? Piling sunie po skórze gładko i pozostawia ją miłą w dotyku. Chętnie używałabym co dzień.

Paryski poranek

Gommage Exfoliant Clarins 199 zł

JOANNA Kosmetyki do ciała tej marki dobrze mi się kojarzą – w ciąży chodziłam do salonu Clarinsa na zabiegi dla przyszłych mam. Są delikatne, ale skuteczne – tak jak ten piling. Ziarna prawie niewyczuwalne, kolor i zapach subtelne. Ale gładkość skóry po zabiegu oceniam bardzo wysoko. Aż chce się ją głaskać i głaskać.

Domowa talasoterapia

Piling La résidence Seathalasso Body Scrub Douglas Collection 69 zł

JOLA Połączenie soli morskiej z roślinnymi olejami ze słodkich migdałów, awokado, jojoba. Drobiny soli są wyczuwalne, ale nieostre, więc masaż nimi jest przyjemny, skóra po nim wygładzona, a dzięki olejom nawilżona na tyle, że czasem pomijam po nim balsam do ciała (gdy mam mało czasu).

Fot. Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Wygładza, nie tłuści

Nawilżający hydro-peeling do ciała Bielenda Private SPA 25 zł

JOLA Piling z masłem jaśminowym (jak to pachnie!), olejem brzoskwiniowym i peptydami. Nie zostawia tłustej warstewki na ciele. Idealnie się spłukuje, a skóra zostaje sucha, ale gładka i elastyczna, jak po lekkim balsamie nawilżającym.

Obietnica luksusu

Exfolibuff Body Scrub Danucera 340 zł

JOANNA Najdroższy kosmetyk w naszym teście. Aż z ciekawości zajrzałam do składu: organiczny proszek ryżowy, enzymy z granatu, kwas hialuronowy. A organoleptycznie? Stwierdzam dobrą proporcję poślizgu do tarcia drobinek. Czytaj: stosowanie jest naprawdę przyjemnością.

Pielęgnuje i upiększa

Odmładzająco-ujędrniający piling Natural Glow Golden Magic Touch Yoskine 79,99 zł

JOLA Różowy, pachnący, z połyskującymi drobinami. Kryształy cukru dobrze radzą sobie z usuwaniem szorstkości na skórze, również na łokciach i kolanach. Olej ze słodkich migdałów dba o miękkość skóry, a jednocześnie jej odżywienie i nawilżenie.

Pumeks w kremie

Peeling ujędrniająco-odżywczy Orange & White Flowers Barwa Spa Experience 29,50 zł

JOLA Ten intensywnie pachnący kwiatami kosmetyk zawiera zmielone drobiny naturalnego pumeksu. Złuszcza, ujędrnia i odżywia skórę – w składzie ma m.in. oliwę, masło shea i glicerynę roślinną.

Relaks z herbatą

Rewitalizujący piling Rêve de thé Nuxe ok. 60 zł

JOANNA Mogę być nieobiektywna, bo od lat jestem fanką tej marki. Próbując jednak odkładać emocje na bok, relacjonuję, że piling ma zgodnie z nazwą konsystencję granity i relaksujący zapach zielonej herbaty. Efekt: chwila jak w spa we własnej łazience .

Orzechowa przyjemność

Odżywczy peeling cukrowy Coco Crush Tutti Frutti ok. 26 zł

JOANNA Zawiera trzy naturalne substancje pilingujące: cukier, krzemionkę i łupiny makadamia. Ale też odżywcze oleje: kokosowy i ze słodkich migdałów. Drobiny ścierające są solidnie wyczuwalne. Podobnie jak zapach – raczej dla fanów wyrazistych kompozycji. Efekt na skórze widoczny, miły.

NAJLEPIEJ ROBIĆ PILINGI REGULARNIE, ALE NIE CZĘŚCIEJ NIŻ 2–3 RAZY W TYGODNIU.

Pielęgnacja na deser

Wygładzający pistacjowy scrub do ciała Body Ceremony Soraya 19 zł

JOLA Wygląda i pachnie jak owocowy sorbet. Ale kryje w sobie detoksykujące glinki – białą i zieloną, olej z pistacji (odżywia) i wyciąg z ich pestek. Drobiny cukru dość spore, ostre, więc czuć konkretne działanie na skórę. Po zabiegu jest wygładzona i mięciutka.

Jak w uzdrowisku

Peeling solno-błotny z Morza Martwego White Flower's ok. 19 zł

JOLA Wanna trochę się brudzi, ale warto! Błoto z Morza Martwego zawiera minerały (magnez, potas, wapń), które przyspieszają regenerację naskórka. Sól w pilingu jest drobna, więc złuszcza skórę delikatnie, ale skutecznie. O jej gładkość dbają też oleje – kokosowy i arganowy.

Piling nakładaj na wilgotną skórę pod prysznicem, rozprowadzając okrężnymi ruchami. Masuj delikatnie. Nie trzyj, żeby nie podrażnić skóry. I nie używaj, gdy jest uszkodzona.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Poznaj NOWOŚCI MIYA
dla pięknej i zdrowej skóry

MIYA COSMETICS

Odkryj pielęgnację, która przywraca harmonię, koi i otula skórę komfortem oraz dodaje jej blasku!

MICROBIOME FRIENDLY

mySOFTfoam
Łagodząca pianka do mycia twarzy z prebiotykami

Oczyszcza skórę z zanieczyszczeń i resztek makijażu, nie zaburzając równowagi pH. **Koi, nawilża** i **minimalizuje podrażnienia** oraz **wspiera naturalny mikrobiom.**

- **mleczko ryżowe i ferment ryżu**
- **ektoina • pantenol • prebiotyk**

SYLIKONOWA SZCZOTECZKA

BARRIER BOOSTED

mySILKmask
Maska-kokon wzmacniająca barierę ochronną z prebiotykiem

Pomaga wzmocnić naturalną barierę skóry, **łagodzi i wspiera jej regenerację.** Żelowa formuła otula skórę delikatnym kokonem, który nadaje skórze **promienny blask.** Do stosowania także jako sleeping mask.

- **inulina • kwas mlekowy**
- **ekstrakt z bawełny • ceramidy**
- **hesperydyna**

SOOTHE&SMOOTHE

myMILKYessence
Kojąca emulsja i tonik do twarzy 2w1

Już na etapie tonizowania nawilża, wygładza i **przywraca skórze balans. Wzmacnia barierę hydrolipidową, wspiera mikrobiom** i **łagodzi podrażnienia.**

- **mleczko ryżowe i ferment z ryżu**
- **CICA • ceramidy**

APLIKATOR W FORMIE STICK-A

GLOW to GO!

mySKINstick
Rozświetlająco-nawilżający krem w sztyfcie

To glow i pielęgnacja w jednym! Działa jak krem, wygląda jak delikatny rozświetlacz. **Nawilża, wygładza,** a dzięki drobinkom naturalnej miki nadaje **efekt pełnej blasku tafli.**

- **niacynamid • masło mango i olej ze słodkich migdałów**
- **witamina E • drobinki miki**

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

eprasa.pl 790ababd14

Lusterecko, powiedz przecie...

tekst: EWA SARNOWICZ

Co roku na świecie pojawia się sto kilkadziesiąt tysięcy kosmetyków. Super, lubimy nowości! Ale jak wybrać najlepsze dla swojej skóry? Pomocą coraz częściej służą urządzenia do diagnostyki. Są w sieciowych perfumeriach, u fryzjerów i kosmetologów. Jakie mają możliwości? Czy zastąpią dermatologów? Sprawdzamy.

Większość Polek uważa, że ma skórę wrażliwą lub tłustą. Ale często okazuje się, że potrzebuje ona przede wszystkim nawilżenia lub delikatnego złuszczania. Podobnie z włosami – nie odróżniamy wymagających nawilżania od tych do regeneracji. Nierzadko nasze wyobrażenia o własnej skórze czy włosach mijają się z rzeczywistością. A nawet jeśli sporo wiemy o ich potrzebach, misternie skonstruowane rytuały przestają się sprawdzać, gdy skusi nas nowy odmładzający krem silniejszy niż inne. Albo reklama środka na trądzik, który przy okazji wysuszy skórę. Problemy pojawiają się też czasem bez powodu. Tracimy więcej włosów niż zwykle albo swędzi nas skóra głowy, choć niczego nie zmieniałyśmy w pielęgnacji. Bo potrzeby skóry i włosów ewoluują wraz z porami roku, a my kupujemy kosmetyki takie jak zawsze. Albo bezrefleksyjnie używamy sprezentowanych preparatów. Lekarze przyznają, że po świętach przybywa pacjentów z problemami skórnymi, ponieważ kosmetyki to najpopularniejszy prezent i używamy ich nawet wtedy, jeśli są niedopasowane, bo... szkoda wyrzucić. Czy to znaczy, że z każdym zakupem kremu mamy biec do dermatologa? Nie. Wystarczy do perfumerii albo fryzjera. Są u nich aparaty high-tech do diagnostyki. Badają skórę i włosy, dzięki sztucznej inteligencji analizują wyniki i podpowiadają, jak o siebie zadbać.

BADANIE SKÓRY

Na niektórych lotniskach jest tak, że gdy wychodzisz z samolotu, od razu wpadasz na aparat do diagnozy stanu skóry, a wyniki jego badania z informacją o potrzebnych składnikach kosmetycznych dostajesz mailem. – Troskliwe powitanie, ale niekonieczne, bo wiadomo, że po długim locie będziemy

eprasa.pl 790ababd14

mieć suchą skórę – komentuje dermatolog, dr Kamila Padlewska. Na polskich lotniskach nie ma takich urządzeń, ale są tam, gdzie robimy najczęściej zakupy kosmetyczne – w perfumeriach sieciowych i u fryzjerów. Jeśli chodzi o Europę, Polska jest numerem jeden w technologicznej ekspertyzie, mówią specjaliści. Urządzenia pokazujące to, czego gołym okiem nie widać, cieszą się popularnością nie tylko w żądnym hitechowych nowinek pokoleniu Z. Młodzi chętniej korzystają z telefonicznych aplikacji, które na podstawie selfie diagnozują skórę lub projektują makijaż albo zmianę koloru włosów. Są popularne, ale dalekie od doskonałości. Lepiej skorzystać z tych w perfumeriach. W ubiegłym roku Sephora wprowadziła je w 40 proc. swoich sklepów, w tym Skin Diagnosis mają być we wszystkich. To digitalowe urządzenie badające typ skóry, poziom natłuszczenia, nawilżenia, pory, głębokość i długość zmarszczek. Aparat dopasowuje do zmierzonych parametrów kosmetyki różnych dostępnych w perfumerii marek. Nie tylko kremy, ale nawet odcień podkładu. A ekspert obsługujący urządzenie zadaje klientce dodatkowe pytania i służy pomocą przy wyborze z listy rekomendowanej przez program. Konsultacja i badanie są bezpłatne, nie trzeba się umawiać. Klient nie jest zobowiązany do zakupu, może dostać propozycje mailem i zdecydować się na wybór później. A po kilku tygodniach używania sprawdzić – w maszynie do diagnozy – stan skóry po zaleconej pielęgnacji.

Diagnoza w drogerii to dobra opcja dla osób bez większych problemów skórnych, które chcą dobrać kosmetyki.

W perfumeriach Douglas też dostępna jest diagnostyka skóry, można się na nią zapisać przez stronę internetową. Wykonywana jest przez profesjonalny aparat Visia, wykorzystywany często również w gabinetach dermatologicznych. Ocenia aż 19 parametrów. Pokazuje nawet to, czego jeszcze nie widać gołym okiem, na przykład naczynka i przebarwienia w początkowych fazach. Określa realny wiek skóry, symuluje starzenie się twarzy do 80. roku życia.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Diagnoza skóry twarzy i głowy u dermatologa polega na szczegółowym i kompleksowym badaniu problemów, pogłębionej analizie i doborze terapii leczniczej.

Badanie z głową w nibyhełmie trwa 15 minut. Na koniec ekspert prowadzący diagnozę układa listę rekomendowanych kosmetyków.

W perfumeriach Douglas analizę skóry proponują też inne marki, np. Lancôme. W kilka minut urządzenie bada 12 parametrów – jędrność, nawilżenie, gęstość, sprężystość, zmarszczki, przebarwienia, zaczerwienienia, pory, zanieczyszczenia. Skin Screen sprawdza nawet, jak promieniowanie UV wpływa na skórę – jak się zestarzeje, jeśli będziemy ją chronić jej filtrami lub nie będziemy. Potem wypełniamy ankietę o rytuałach i otrzymujemy raport z aktualnymi potrzebami skóry, a konsultantka pomaga nam stworzyć na jego podstawie rutynę pielęgnacyjną. Urządzenie jest dostępne w ok. 30 największych Douglasach. Uwaga, konsultantki Lancôme badają skórę również prostszym aparatem przypominającym pen. Ale Youth Finder po przyłożeniu końcówki do skóry ocenia tylko sześć parametrów, a choć aplikacja podpowiada, jakie są potrzeby skóry, nie proponuje kosmetyków.

Co na to dermatolog?

– Dobrze, że ludzie pogłębiają wiedzę o potrzebach swojej skóry, chcą być ich świadomi – mówi dr Marcin Ambroziak. W każdej klinice ma aparat Visia, podobnie jak wielu innych dermatologów i kosmetologów. – Przydaje się do diagnostyki, ale przede wszystkim jest bezcenny w rozmowie z pacjentami – umożliwia porównanie skóry teraz i po terapii, zabiegach, kuracjach kosmetycznych – wyjaśnia.

WŁOS W ŚWIETLE

W perfumeriach Douglas jest też aparat do badania skóry głowy! Nie bez powodu – w salonach Kérastase diagnostyka skóry głowy i włosów cieszy się wielkim powodzeniem. W ubiegłym roku K-Scan pojawił się w 100 salonach, do końca 2026 roku będzie we wszystkich, które sprzedają kosmetyki tej marki i wykonują jej zabiegi. To pierwszy aparat do diagnostyki skóry głowy oparty na sztucznej inteligencji. Badając włosy i skórę głowy, analizuje tysiące danych. Działa z pomocą trzech rodzajów światła: UV, białego i spolaryzowanego. Czyli obserwuje, powiększa, prześwietla skórę głowy nie tylko na powierzchni, ale i głębiej. Na przykład światło UV pozwala zobaczyć stopień nawilżenia i niedobory porfiryny (to najważniejszy składnik mikrobiomu skóry głowy), światło białe ocenia sebum, grubość, gęstość włosów, spolaryzowane pokazuje unaczynienie. Urządzenie sprawdza gęstość i grubość włosów w różnych miejscach. Jeśli gdzieś mają mniejszą średnicę, to znaczy, że są zminiaturyzowane, więc – z powodów hormonalnych czy upływu czasu – zaczną szybciej wypadać. AI może wykryć problemy, zanim się pojawią: miniaturyzację włosów, zaburzenia mikrobiomu skóry głowy, odwodnienie, jej nadmierne przetłuszczanie się. I przeciwdziałać im.

AI najbardziej skupia się na skórze głowy, by poznać przyczynę problemów, nie tylko wypadania włosów, ale też łupieżu czy swędzenia. – Jeśli mamy silny stres przez dłuższy czas, w K-Scanie widać, że mikrobiom się kurczy – mówi Hovig Etoyan, paryski fryzjer, Międzynarodowy Ambasador Kérastase. – Powinien być rozprowadzony równomiernie na całej skórze głowy, ale z powodu stresu czy innych przyczyn są miejsca, gdzie go nie ma. Tego nie sposób zobaczyć bez K-Skanu.

W trakcie diagnozy aparatem fryzjer dodatkowo wypełnia ankietę dotyczącą dotychczasowej pielęgnacji, np. częstotliwości mycia włosów, stylu życia, rytuałów i preferencji klientki. Na koniec AI tworzy indywidualny profil włosów i skóry głowy oraz podpowiada produkty do domu, a fryzjer pomaga klientce dokonać wyboru. Fryzjerzy zauważyli, że od czasu wprowadzenia diagnostyki zmieniły się nasze wybory kosmetyczne, częściej używamy produktów do skóry głowy, nie tylko do włosów. Nic dziwnego, widzimy i rozumiemy, dlaczego mamy je kupować. K-Scan to bezpłatne badanie wykonywane w ramach usługi fryzjerskiej. Wydłuża ją o 10 minut. W niewielu salonach można zrobić analizę osobno.

Co na to dermatolog?

– To nie diagnoza, ale porada – komentuje dr Elżbieta Kowalska-Olędzka. – Diagnoza jest terminem medycznym – wyjaśnia. I podkreśla, by pamiętać, że taka analiza dotyczy tylko zdrowej skóry głowy. – Chorą zajmują się dermatolodzy. Nasze profesjonalne urządzenia do trychoskopii powiększają dużo mocniej i ostrzej niż salonowe. Są bardzo czułe, a co najważniejsze, lekarze ciągle lepiej niż sztuczna inteligencja potrafią ocenić obraz i zinterpretować wyniki. ■

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

Dlaczego czasem najlepszy zabieg TO BRAK ZABIEGU

dr Paweł Matracki, klinika Skin Concept

W świecie filtrów i spektakularnych metamorfoz coraz więcej lekarzy medycyny estetycznej mówi o umiarze, diagnostyce i odwadze, by powiedzieć pacjentowi „nie". Bo prawdziwym sukcesem zabiegu jest efekt, którego nie da się rozpoznać gołym okiem.

Jeszcze kilka lat temu medycyna estetyczna była kojarzona z szybkim efektem „wow". W mediach społecznościowych królowały metamorfozy: nowe usta, gładkie czoło, twarz bez zmarszczki. Dziś coraz więcej specjalistów mówi, że przyszłość tej dziedziny nie polega na tworzeniu nowej twarzy, lecz na mądrym dbaniu o tę, którą mamy.
– *Najlepszy zabieg to ten, którego nie wykonuję* – mówi **dr Paweł Matracki, lekarz medycyny estetycznej i współtwórca warszawskiej kliniki Skin Concept.** – *Pacjent często przychodzi z konkretną prośbą o większe usta, mocniejszą żuchwę, wygładzenie zmarszczek. A moją rolą jest najpierw zrozumieć, skąd ta potrzeba się bierze.*
Często chodzi o lęk przed starzeniem, porównywanie się do innych, presję idealnego wyglądu.

TWARZ TO NIE PROJEKT

Zmienia się rola lekarza. Jeszcze niedawno wielu pacjentów traktowało gabinet jako miejsce szybkiej poprawki. Dziś coraz częściej mówi się o odpowiedzialności i etyce.
– *Nie każdy zabieg jest potrzebny, nie każdy moment jest dobry* – podkreśla **dr Matracki.** – *Zdarza się, że pacjent chce poprawić coś, co w rzeczywistości jest jego atutem.*
To szczególnie ważne w świecie, w którym twarze zaczynają wyglądać podobnie. – *W pewnym momencie przestajemy widzieć indywidualność, zauważamy tylko zestaw procedur* – mówi. – *A przecież celem medycyny estetycznej nie jest stworzenie nowej osoby.*

MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ

Jednym z największych mitów jest przekonanie, że dobry efekt musi być spektakularny. Współczesna medycyna estetyczna coraz częściej odchodzi od spektakularnych zmian na rzecz subtelnych efektów i pracy nad jakością skóry.
– *Jeśli ktoś patrzy na twarz i od razu wie, co zostało zrobione, najczęściej oznacza to, że zabieg był zbyt intensywny* – tłumaczy **dr Matracki.** – *Najlepszy komplement brzmi: „świetnie wyglądasz", ale nikt nie wie dlaczego.*
Coraz większą rolę odgrywa dziś diagnostyka skóry i planowanie terapii zamiast pojedynczych zabiegów. W nowoczesnych klinikach decyzje często podejmuje się na podstawie badań obrazowych, takich jak USG skóry, które pozwala ocenić kondycję tkanek, obecność stanów zapalnych czy efekty wcześniejszych procedur. Na tej podstawie można zaplanować terapię w sposób bezpieczny i odpowiedzialny. Plan pracy ze skórą rozpisany jest na kilka etapów – co robimy teraz, co za kilka miesięcy i czego w ogóle nie powinniśmy robić.

NATURALNOŚĆ JAKO NOWY LUKSUS

Zazwyczaj do gabinetów trafiają kobiety między 35. a 50. rokiem życia. Mówią o starzeniu, ale często chodzi im o coś innego. – *Chcą zachować siebie* – mówi dr Matracki. – *Moja praca polega na podkreślaniu harmonii, nie na tworzeniu nowej twarzy* – mówi. – *Czasem oznacza to zabieg. A czasem decyzję, żeby nic nie robić.*

Bo luksus nie polega na tym, by wyglądać jak ktoś inny, ale na tym, by wyglądać dobrze – jak my sami.

eprasa.pl 790ababd14

EWA SARNOWICZ
dziennikarka urody

Wypróbowałam i polubiłam

Jasność, widzę jasność

Mój najważniejszy kosmetyk w wiosennym makijażu – wielofunkcyjny zestaw rozświetlaczy do nakładania na policzki, powieki, usta lub obojczyki. W zależności od pogody, nastroju i okoliczności bawię się złocistymi odcieniami szampana, nude i brązu. Wszystkie zapewniają stopniowane krycie – zależnie od liczby aplikacji. Wspaniale się nakładają, bo mają kremowo-pudrową konsystencję.

Golden Highlighter trio Natasha Denona 299 zł

Wszystko w jednym

Niedawne miesiące to był dla mnie trudny czas, co widać na skórze. Z powodu stresów potrzebuje ukojenia i regeneracji, z powodu dojrzałego wieku – wygładzenia i nawilżenia. Do pomocy wybrałam fioletowy krem Evrēe z hydrolatem z róży (nawilża i odżywia), cica (ujędrnia, uelastycznia, wspiera syntezę kolagenu), niacynamidem (wyrównuje koloryt) i ceramidami (wzmacniają ochronę skóry).

Kojąco-regenerujący krem na noc Pro Age Mystic Rose Evrēe 50 zł

Jak przyjemnie

Serum jest dla mojej dojrzałej skóry za lekkie, na kremie nie zawsze dobrze się trzyma makijaż. Nowy mleczny kosmetyk AA wnika migiem jak serum, a przy tym koi, daje komfort, wygładza i zmiękcza jak krem. Zawiera nawilżającą ektoinę wzmacniającą barierę skóry, regenerujące mleko owsiane, wygładzające peptydy. I pięknie kwiatowo pachnie.

Krem-serum multinawilżające Milky Waterfall Hydration All In One AA Laab 53 zł

Sezon na truskawki

Destin de Balmain to efekt połączenia dziedzictwa domu Balmain z doświadczeniem koncernu Esteé Lauder (razem pod marką Balmain Beauty). Zapach jest luksusowy, ale bardzo młody, słodki. Na początku pachnie truskawkowo, potem kwiatowo, pudrowo, miękko. Dołączył do utworzonej przeze mnie grupy zapachów idealnych na prezent – markowych, drogich, niekontrowersyjnych.

Destin de Balmain 560 zł/50 ml

Czas na odchudzanie...

...makijażu. Czyli lekkie, lśniące, transparentne kosmetyki. Moją uwagę przykuł balsam-szminka Chanel w kolorze fioletowym. Prowokacja? Nie, odcień o nazwie charming lilac wygląda na mocny fiolet, ale po pomalowaniu ust podbija ich naturalny kolor, pielęgnuje i mocno je nabłyszcza. Ale, ale! Można ponawiać aplikację – po każdej kolor staje się coraz mocniejszy. Jest zabawa.

Rouge Coco Baume Shine Chanel 225 zł

Cała w czereśniach

W tym numerze TS opisujemy efekty naszego testu pilingów do ciała. Po wygładzeniu skóry czas na dobry balsam, na przykład nowość polskiej marki Mokosh. Kiedyś zdobyła moje serce, a raczej ciało, brązującym balsamem. Ten również kusi. Odżywia i zmiękcza od pierwszego dotyku. Skóra się po nim nie lepi, za to lekko pachnie – ciepło i czereśniowo.

Nawilżająco-ujędrniający balsam do ciała Mokosh Cosmetics 98 zł

Fot. stock.adobe.com, materiały prasowe, archiwum TS

eprasa.pl 790ababd14

GO ON

ZACHWYCA SMAKIEM

białko gratis

NOWOŚĆ!

ODKRYJ pyszne batony warstwowe

eprasa.pl 790ababd14

Stylowy koszyk

Mocna pielęgnacja twarzy, ciała i włosów. Na błysk.

ZDROWE, MOCNE, LŚNIĄCE WŁOSY

LolaVie to nagradzana marka do pielęgnacji włosów założona przez Jennifer Aniston. Oferuje produkty o wyjątkowej skuteczności, oparte na naturalnych składnikach pochodzenia roślinnego.
Od odżywczych szamponów i nawilżających odżywek po regenerujące maski i kosmetyki do stylizacji.
LolaVie ok. 75 zł–285 zł, Douglas

INNOWACJA REWELACJA

PDRN to fragmenty DNA z mleczka łososia lub pstrąga. Są zbliżone do ludzkiego DNA i wspierają regenerację skóry. Krem na dzień Biotaniqe zawiera 2% PDRN – mocno regeneruje komórki skóry i stymuluje syntezę kolagenu.
Krem na dzień PDRN Glow Biotaniqe 60 zł, Rossmann

NAWILŻANIE PLUS

Ultralekka formuła nowego sorbetu-kremu Garnier to sposób na pielęgnację (z witaminą C w roli głównej) oraz błyskawiczne wchłanianie. Bez obaw o lepką czy tłustą warstwę na skórze. Jest dostępny w 3 wersjach. Dopasuj go do swoich potrzeb skóry.
Garnier Hyaluron Fresh & Plump nawilżający krem-sorbet ujędrniający 25 zł

TWARZOWA MASKA

Hydrożelowa Glass Skin L'Oréal Paris inspirowana koreańską pielęgnacją nadaje skórze nawilżony jędrny wygląd. Od razu zapewnia efekt glass skin, a w 90 minut uwalnia składniki aktywne, (kwas hialuronowy, adenozynę, wąkrotkę azjatycką, pantenol) i... staje się przezroczysta.
Rozświetlająco-nawilżająca maska hydrożelowa Glass Skin Revitalift Filler L'Oréal Paris 25 zł

FORMUŁA PIĘKNA

Kolagen w proszku Remé wspiera od wewnątrz nasze naturalne piękno. Zawarte w nim składniki pomagają zadbać o skórę, włosy i paznokcie.
Kompleksowa formuła anti-age Remé 110 zł

CIAŁO OZŁOCONE

Suchy olejek „dry oil" do pielęgnacji ciała, nie brudzi ubrań i nie klei się. Ubiera ciało w satynowy, złocisty połysk i optycznie wysmukla sylwetkę. Głęboko odżywia, zmiękcza i wygładza skórę. Wygląda jak muśnięta popołudniowym słońcem. Do stosowania na dzień i na wieczorne wyjście.
Rozświetlający olejek do ciała z efektem Gold Skin Hdrèy 125 zł

POLSKA PREMIERA

Wygładza, uelastycznia i ujędrnia skórę. Zawiera sferyczny heksapeptyd (po raz pierwszy w polskich kosmetykach!) z unikalnym układem aminokwasów, wzorowanym na kolagenie typu I. Składnik zamknięty jest w sferycznej kapsułce, co zapewnia stabilność i efektywną penetrację.
Multi peptydowe serum odmładzające Dermika Luxury Peptides 100 zł

HOLISTYCZNIE

Nowy Ultimune Power Infusing Oil to wszechstronny, zmysłowy wodny olejek do rozświetlania i ochrony skóry twarzy i ciała przed siedmioma oznakami starzenia oraz do nawilżania – także włosów. Tego jeszcze nie było!
Energetyzujący olejek przeciwstarzeniowy Power Infusing Oil Shiseido 207 zł

eprasa.pl 790ababd14

Najlepsi na start!

DOSKONAŁOŚĆ ROKU Twój STYL 2026

Zaczynamy 32. edycję Doskonałości Roku „Twój STYL”, najbardziej prestiżowego konkursu kosmetycznego w Polsce.

FIRMY, KTÓRE CHCĄ WZIĄĆ W NIM UDZIAŁ, JUŻ MOGĄ WYSYŁAĆ ZGŁOSZENIA.

Jury przetestuje zgłoszone kosmetyki, które trafiły i trafią do polskich sklepów (stacjonarnych i online) między 1 października 2025 a 30 września 2026 roku. I wybierze najlepsze. Rozpoznacie je potem po logo Doskonałość Roku TS. Dla naszych czytelniczek jest ono cenną wskazówką przy zakupowych wyborach, a dla zwycięskich firm – powodem do dumy. Zapraszamy producentów i dystrybutorów kosmetyków damskich i męskich do uczestnictwa! Szczegóły, regulamin i kwestionariusz zgłoszeniowy znajdują się na stronie **twojstyl.pl**.
Na zgłoszenia i kosmetyki czekamy do 17 sierpnia 2026.

Więcej na www.twojstyl.pl/dr2026

Zapraszamy!

Jury konkursu Doskonałość Roku 2026

Magdalena Cielecka
aktorka

Agnieszka Grochowska
aktorka

Anna Maria Jopek
piosenkarka

Urszula Dudziak
piosenkarka

dr hab. n. med. prof. UM MSC Elżbieta Kowalska-Olędzka
dermatolog

Joanna Nojszewska
edytorka TS

Ewa Sarnowicz
szefowa działu urody TS

Robert Kupisz
projektant mody

Michel Moran
kucharz, restaurator

Michał Żebrowski
aktor

Kuba Badach
muzyk, wokalista

dr n. med. Maciej Chlebus
kardiolog

Jacek Szmidt
redaktor naczelny TS

Maciej A. Brzozowski
dyrektor PR Grupy Bauer

eprasa.pl 790ababd14

WYBIERZ Twój STYL®

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie TS**
w cenie okładkowej lub prenumeratę roczną,
a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy
darmową wysyłkę bezpośrednio pod wskazany adres!
SPRAWDŹ TAKŻE OFERTĘ WYDAŃ CYFROWYCH.

Prenumerata rozszerzona 209 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z zestawem kosmetyków
od DR AMBROZIAK Laboratorium*

Joanna
i Marcin
Ambroziak

Kosmetyki **DR AMBROZIAK Laboratorium** powstały na bazie wieloletnich badań klinicznych i wiedzy dr Marcina Ambroziaka w trosce o zdrową i piękną skórę Polek. Mają bogaty skład, odpowiednie stężenie oraz starannie dobrane substancje aktywne. Każdy z kosmetyków został skomponowany w taki sposób, aby substancje aktywne wzajemnie ze sobą współgrały, dając najlepsze efekty. W zestawie kosmetyki do pielęgnacji twarzy: **All Day Moisturising Face Cream SPF 30** (50 ml), **Mela Face Cream** (50 ml), **Mela Face Drops** (30 ml).
www.drambroziak.com

DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu zestawów kosmetyków.

eprasa.pl 790ababd14

Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ!

Prenumerata podstawowa 139,90 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą do domu

3 wydania gratis**

Prenumerata podstawowa 159 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
z dostawą przez InPost Paczkomat® 24/7

2 wydania gratis**

Pakiet rocznych prenumerat w najlepszej cenie 199 zł

12 wydań magazynu „Twój STYL”
plus 12 wydań magazynu „PANI”

Aż 11 wydań gratis**

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Aby zamówić prenumeratę lub **wydanie cyfrowe,**
zeskanuj kod lub wejdź na **http://czytelnia.pl**

KONTAKT:
- e-mailem: **prenumerata@bauer.pl**
- telefonicznie: **67 210 86 05 lub 67 354 16 05**

Darmowa wysyłka*

Warunki prenumeraty:
W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą tj. przez InPost Paczkomat 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza 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 e-mail wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. **Informujemy,** że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF. **Kosmetyki** wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlegają zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:
Poczta Polska: Przedpłaty na III kwartał 2026 r. przyjmują do 25 maja 2026 r., na IV kwartał 2026 przyjmują do 25 sierpnia 2026 r. urzędy pocztowe w całym kraju, listonosze oraz przez internet: prenumerata.poczta-polska.pl.

Przedruki z miesięcznika „Twój STYL” dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób w całości, w szczególności w internecie, materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, a we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

eprasa.pl 790ababd14

Stylowy koszyk

Porcelanowa nowinka dla szachistów, głośnik na wszelkie imprezy i pomocnik do sprzątania

PROFESJA: CZYŚCICIEL

Idealny pomocnik dla tych, którzy sprzątanie zostawiają profesjonalistom. Roborock Saros 20 to robot, który sam dba o porządek nawet w najbardziej wymagających domach – sprawnie radzi sobie z progami, dywanami i trudnymi miejscami, np. pod łóżkami, sofami, przy zasłonach. Dzięki wysuwanym szczotkom usuwa brud spod szafek, zbiera rozsypane ziarna kawy czy żwirek, czyści na mokro plamy. I zaleta nie do pogardzenia – dzięki stacji RockDock® praktycznie nie wymaga obsługi: sam myje i suszy mopy oraz opróżnia pojemnik na kurz, zapewniając codzienną wygodę bez wysiłku.
Roborock Saros 20, 5669 zł, **pl.roborock.com**

SŁUCH ABSOLUTNY

Słuchawki REDMI Buds 8 Pro łączą elegancki design z głębokim brzmieniem i inteligentnym wyciszaniem hałasu – zarówno niskotonowego dudnienia, jak i wyższych dźwięków miasta. Wyróżnia je także konstrukcja odporna na podmuchy wiatru, dzięki której rozmowy są wyraźnie słyszalne nawet podczas spaceru czy biegu. To idealny wybór dla kobiet, które cenią komfort słuchania w każdym miejscu i momencie dnia.
Słuchawki REDMI Buds 8, 299 zł, mi.com

NOWOCZEŚNIE I WYGODNIE

Nasze domy urządzamy, patrząc na nie wielowymiarowo. Przestrzeń salonu ma być otwarta i lekka, formy proste i designerskie, a kolory i materiały – naturalne i przyjemne dla oka. Na obecny sezon eksperci marki Agata (**www.agatameble.pl**) polecają zastosowanie stylistyki „mid century modern", czyli nowoczesności inspirowanej klimatami retro. Meble i dodatki do pokoju dziennego, jadalni, a także do innych pomieszczeń w domu odnajdziesz w sklepach stacjonarnych i online.

NA CAŁĄ MOC

Blaupunkt Party Box PB60X, mobilny głośnik imprezowy, stworzony do nagłaśniania każdej przestrzeni — od domowego salonu przez ogród i taras aż po większe plenerowe wydarzenia. To sprzęt, który łączy siłę i jakość profesjonalnego dźwięku z mobilnością, elastycznością i wygodą. Wyposażony w wydajny wzmacniacz o mocy wyjściowej 120 W RMS i aplikację mobilną. Posiada m.in. funkcję Bluetooth do bezprzewodowego odtwarzania plików muzycznych, funkcję bezprzewodowego stereo TWS, odtwarzacz USB-C, radio FM z cyfrową syntezą PLL oraz wejście AUX. Więcej informacji na **blaupunkt.com**

GAMBIT KRÓLOWEJ

Seria porcelanowych zestawów do kawy marki Ćmielów – Jenny Gambit – zaintryguje nie tylko pasjonatów szachów czy wielbicieli znanego serialu Netflixa, ale przede wszystkim miłośników pięknych przedmiotów. Każdy z sześciu zestawów symbolizuje inną figurę szachową: Króla, Królową, Wieżę, Pionka, Skoczka i Gońca. Wykonane z najwyższej jakości białej porcelany, zdobione są subtelnymi motywami szachownicy oraz charakterystycznymi symbolami figur, tworząc harmonijną kompozycję elegancji i intelektu. Gambit to nie tylko funkcjonalny zestaw do kawy, ale również wyrafinowany element dekoracyjny, który doda klasy każdemu wnętrzu. **porcelana.pl**

TERAZ RELAKS

Bóle karku, ramion, pleców to cena, jaką płacimy za wielogodzinne siedzenie przy biurku i brak ruchu. Jest jednak urządzenie, które może, przynieść ulgę. Masażer SKG H7 Ultra wyposażony jest w sześć złotych głowic masujących, obracających się o 360 stopni, które docierają do głębokich partii mięśni, przynosząc miłe rozluźnienie. Pomagają zredukować napięcia, złagodzić ból i sztywność. SKG H7 Ultra oferuje także ciepły kompres i terapię światłem czerwonym, która wspiera intensywną regenerację mięśni, rozluźnia napięte tkanki i zapewnia głęboki relaks.
Masażer karku SKG H7 Ultra 749 zł, dostępny na miediaexpert.pl

eprasa.pl 790ababd14

Bliźnięta 22.05–21.06

Innowacje, rewolucje

Od kiedy w twój znak wkroczył Uran, planeta rewolucji i innowacji, silniej odczuwasz dwoistość swojej natury. Bardziej otwierasz się na wirtualną rzeczywistość oraz narzędzia, które wymagają innej komunikacji. Rozumiesz, że od tego, jak sprostasz technologicznym wyzwaniom, zależy twoja przyszłość. Z drugiej strony wciąż czujesz potrzebę relacji polegających na bezpośrednim kontakcie z drugim człowiekiem. Twoja inteligencja, umiejętność adaptacji sprawią, że uda ci się połączyć te światy. Pamiętaj, że zmiany postępują błyskawicznie, łatwo je przegapić. Skup się na edukacji. Zapisz się na kurs sztucznej inteligencji, zdobądź unikalne kompetencje, zainteresuj nowymi trendami. Obecny czas sprzyja rozwojowi, podejmowaniu ryzyka i poszukiwaniu inspiracji.

BARAN 21.03–20.04

Miesiąc paradoksów. Bo choć rzeczy nie przebiegają po twojej myśli, czujesz, że kłopoty są przejściowe i wszystko dobrze się ułoży. Gdy całe otoczenie panikuje, zachowujesz spokój. Twój optymizm może wyglądać na lekkomyślność, ale świetnie wiesz, co robisz – i tego się trzymaj.

BYK 21.05–21.05

Nadarzy się okazja poprawy sytuacji finansowej. Jeśli ją wykorzystasz, będziesz mogła przestać zamartwiać się o przyszłość. Nikt jednak nie da ci niczego w prezencie. Pojawi się odpowiedzialność oraz obowiązki. No i pamiętaj, że zostaniesz rozliczona z obietnic.

RAK 22.06–22.07

Do końca czerwca w twoim znaku przebywa Jowisz. Postaraj się wykorzystać jego moc, kończąc ważne dla ciebie sprawy. Nie chodzi tylko o ich uporządkowanie. Powinnaś też zdobyć się na odwagę, na przykład negocjując podwyżkę lub stawiając granice w życiu prywatnym.

LEW 23.07–22.08

Masz prawo poczuć satysfakcję i dumę, ponieważ w końcu udowodnisz, że miałaś słuszność, a ludzie, którzy w ciebie wątpili, byli w błędzie. Zachowaj powściągliwość. Lepiej wyjdziesz na wciągnięciu niedawnych oponentów do współpracy niż na obnoszeniu się ze swoim zwycięstwem.

PANNA 23.08–22.09

Dobrze byłoby powstrzymać się od poważnych decyzji w sprawach zawodowych lub finansowych. Pod wpływem presji z zewnątrz lub silnych emocji możesz źle ocenić sytuację. Zachowaj spokój i nie działaj pochopnie. Nie daj też wmówić sobie, że taka okazja się nie powtórzy.

WAGA 23.09–22.10

Wciąż trudno ci wyzwolić się spod wpływu osoby, z którą niewiele cię już łączy. Zastanów się, czy przeglądanie jej mediów społecznościowych oraz analiza tego, co się między wami wydarzyło, rzeczywiście ci służy. Pora zamknąć ten rozdział. Im szybciej to zrobisz, tym prędzej zapomnisz.

SKORPION 23.10–22.11

Zmęczenie sprawi, że postanowisz ograniczyć życie towarzyskie. Nie idź jednak w skrajności i nie odcinaj się całkiem od świata. Zwłaszcza że w tym miesiącu szykuje się sporo okazji do dobrej zabawy. Potraktuj to jako miły przerywnik w codziennej rutynie.

STRZELEC 23.11–21.12

Jeżeli przez ostatnie pół roku poświęciłaś sporo energii na jakieś przedsięwzięcie, a ono wciąż nie przynosi zadowalających rezultatów, to najwyższa pora albo zmienić sposób działania, albo zrezygnować. Nadchodzi czas podejmowania zdecydowanych kroków.

KOZIOROŻEC 22.12–20.01

Uznasz, że skoro w życiu zawodowym panuje równowaga, warto byłoby mieć ją w uczuciach. Nie daj sobie wmówić, że portale randkowe się nie sprawdzają, a biura matrymonialne są przeżytkiem. Forma nie ma znaczenia, liczy się człowiek po drugiej stronie.

WODNIK 21.01–19.02

Fakt, że pewne sprawy nie posuwają się tak szybko, jak byś sobie tego życzyła, nie jest powodem, by wyładowywać frustrację na otoczeniu lub wątpić w siebie. Bardzo cenisz niezależność, uważasz, że musisz sprawować nad wszystkim kontrolę a to nie zawsze prawda. Odpuść.

RYBY 20.02–20.03

Od jakiegoś czasu lekceważyłaś oznaki problemów zdrowotnych, nie dziw się, że wybuchły z większą siłą. Już nie wolno ci ich zignorować, nawet jeśli oznacza to niewygodę. Zdrowie ustaw jako priorytet. Tylko pod tym warunkiem nic nie stanie na przeszkodzie planów wakacyjnych.

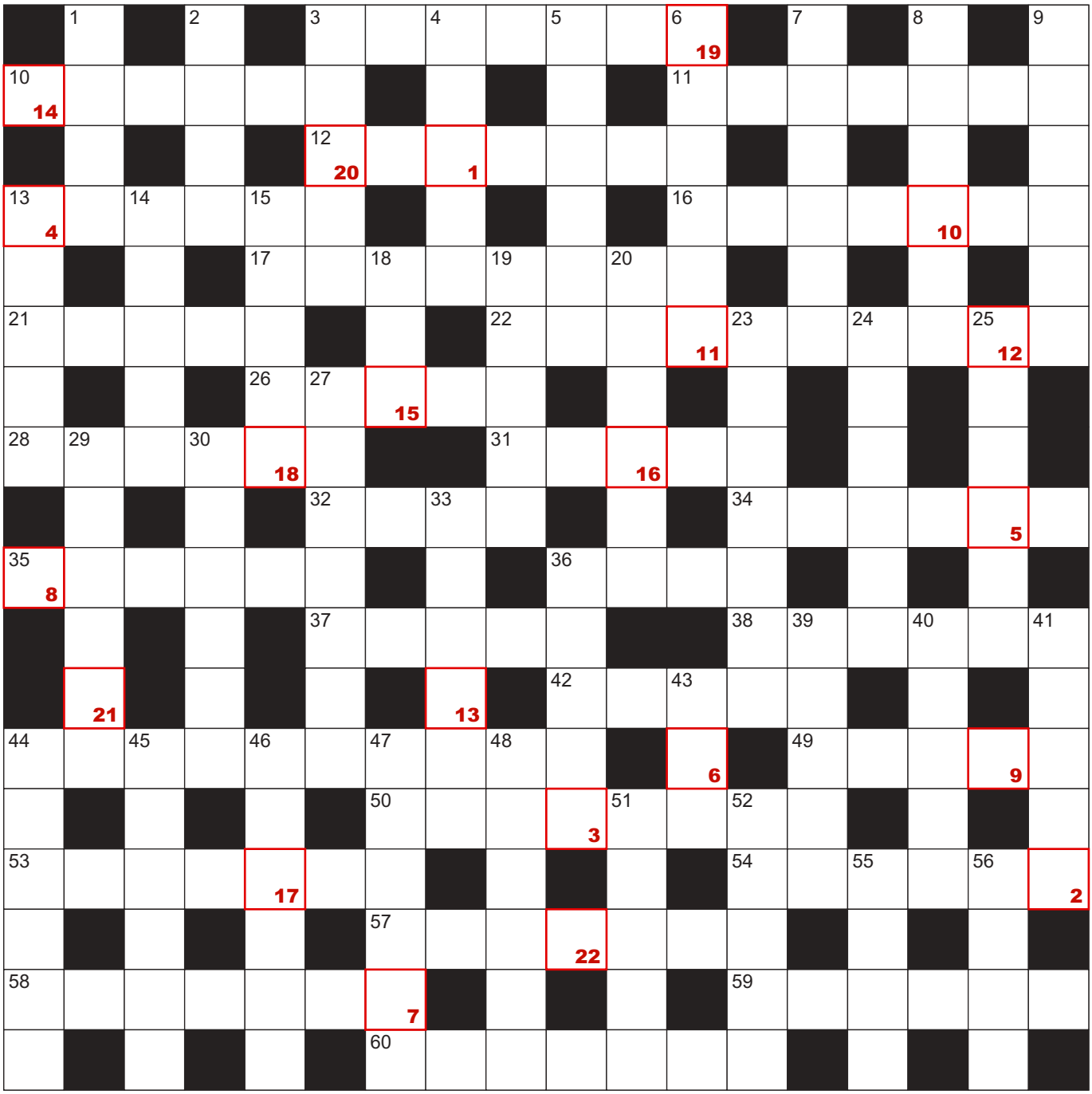
W gwiazdach czyta MARIA BARCZ

Kiedyś pracowała jako dziennikarka, teraz zawodowo zajmuje się astrologią, specjalizując się w metafizyce Dalekiego Wschodu. W pracy używa swego chińskiego imienia Mały Deszcz. Wierzy, że horoskopy pomagają ludziom lepiej żyć i dokonywać właściwych wyborów.

Fot. Getty Images

eprasa.pl 790ababd14

rozrywka | krzyżówka



POZIOMO **3** zadzior **10** np. clematis **11** dzierżawi lokal **12** chłopski płaszcz **13** eksternista **16** za ciągnikiem siodłowym **17** rozsada, flanca **21** dodatek do dżinu **22** stworzony przez Lenina **26** mieszkanie krów **28** cel piłkarza **31** brzozowa na rózgę **32** z bujną trawą **34** anegdota, żart **35** w menu Hiszpana **36** nocne widziadło **37** ... Balijskie **38** ... *Puchatka* **42** za duża u otyłego **44** próbuje potraw **49** samica jelenia **50** Wielka Siklawa w Tatrach **53** ... do szycia **54** mniejszy od laptopa **57** wiązka kwiatów **58** absurd, bzdura **59** wliczany w cenę **60** koncertowa scena

PIONOWO **1** kawa zbożowa **2** uchwyt dzbana **3** ostatnia ... ratunku **4** ... parkowania **5** dojrzewa w kłosie **6** tropikalny owoc **7** scena w filmie **8** odpadki w koszu **9** zastój w działaniu **13** organ dowodzenia **14** drobna kasza **15** tworzy przepaść **18** spód butelki **19** niepokój **20** schodowa w bloku **23** ... chleba **24** spinka do włosów **25** plama na suficie **27** uwodziciel **29** ból w kolanie **30** kokosowy likier **33** łożysko rzeki **36** kolej podziemna **39** wysypisko **40** droga metra **41** kochanek z ekranu **43** ścierwnik **44** zasięg działania **45** mięso na św. Marcina **46** kapitan kutra **47** dawniej względy **48** cofanie się wojska **51** Małgorzata ..., aktorka **52** bogini z sową **55** ul w pniu drzewa **56** futerał na telefon

Litery z kolorowych pól w diagramie przeniesione do oznaczonych takimi samymi liczbami kratek pod krzyżówką utworzą aforyzm, którego autorem jest Sofokles.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22

eprasa.pl 790ababd14

STYL BYWANIA

przyjęcia / premiery / wydarzenia

MocArty RMF Classic – laureaci i wręczający na scenie w Muzeum Polin

Atrakcja artystyczna gali: występ Haliny Mlynkovej wraz z Zespołem Pieśni i Tańca „Śląsk"

RADIO NADAJE TON

Odbyła się już 14. edycja plebiscytu MocArty RMF Classic! Słuchacze stacji wybrali faworytów w czterech kategoriach. Człowiekiem Roku został himalaista Andrzej Bargiel. Za Wydarzenie Roku uznano premierę serialu *Heweliusz* w reżyserii Jana Holoubka. Muzyka Filmowa Roku: Hania Rani i jej kompozycje do *Wartości sentymentalnej*. W kategorii MocNa Rzecz w Sieci triumfowała naukowczyni Kasia Gandor. „Twój STYL" patronuje wydarzeniu – z tej okazji z radością współwręczaliśmy tę statuetkę. Była też Nagroda Specjalna „Bo wARTo!" – dla aktorki Agaty Turkot.

Jan Holoubek, reżyser nagrodzonego *Heweliusza*

Anna Dymna, Andrzej Bargiel i Paweł Pawlik z RMF Classic

Z lewej: Kasia Gandor, której nagrodę wręczali Joanna Nojszewska z TS i Tytus Hołdys, dziennikarz z RMF Classic.

Z prawej: Agata Kulesza, przewodnicząca kapituły nagrody „Bo wARTo!"

Wyżej: muzyk Paweł Lucewicz, Dobrawa Czocher odbierająca nagrodę w imieniu Hani Rani i Magdalena Wojewoda-Mleczko, RMF Classic. Z prawej: Natalia Kukulska

Fot. AKPA

eprasa.pl 790ababd14

Nowe modele biżuterii w salonie przy Placu Trzech Krzyży oglądała m.in. aktorka Beata Ścibakówna.

Kolekcję tworzą 24 modele z motywem kwiatu wiśni wykonane ze srebra oraz 18 modeli z owocem borówki, z 14-karatowego żółtego złota. Niżej: wśród gości duet BeMy.

Małgorzata Pędzich i Agnieszka Galińska, Wyd. Bauer, Joanna Andrzejewska, W.KRUK, i Joanna Nojszewska, TS

WIŚNIE I BORÓWKI

Oto bohaterki najnowszej odsłony kolekcji Kwiaty Nocy. Ta bestsellerowa seria co roku wiosną zaskakuje nas nowymi wzorami. Tym razem jest to opowieść o naturalnej różnorodności. Inspiracja? Świat przyrody, w którym każdy kwiat, każde drzewo i każdy owoc jest inny, a mimo to tworzą harmonijną całość. Biżuteria łączy delikatne formy z finezyjnymi detalami, oddając lekkość i organiczność kwiatów wiśni oraz owoców borówek.

Na gali Lwy PR: Renata Poreda, wiceprezeska Polskiego Stowarzyszenia Public Relations (dalej – PSPR); Przemysław Przybylski, Crédit Agricole, jeden z laureatów; Karolina Łuczak, Provident Polska, prezeska PSPR; Agnieszka Rejer-Mellin, Adamed Pharma, przewodnicząca kapituły nagrody Lwy PR; Maciej Krzysztoszek, Uniqa Polska, członek Zarządu PSPR

NAJLEPSI W SWOJEJ PROFESJI

Podczas uroczystej gali w warszawskiej Kinotece ogłoszono laureatki i laureatów nagrody Lwy PR. Kapituła konkursu przyznała nagrody w pięciu kategoriach oraz Nagrodę Główną za całokształt dorobku. „W public relations najważniejsi są ludzie – ich profesjonalizm, odwaga i odpowiedzialność za słowo" – mówiła Karolina Łuczak, prezeska Polskiego Stowarzyszenia Public Relations przyznającego nagrody. „Twój STYL" był patronem medialnym tej edycji. Zwycięzcom gratulujemy.

WIECZÓR PEŁEN EMOCJI

To już 15. edycja Kalendarza Artystycznego Gedeon Richter Polska, który od początku realizowany jest wspólnie z wybitnym grafikiem Andrzejem Pągowskim. Poprzez sztukę wywołuje dyskusję o zjawiskach społecznych w powiązaniu z troską o zdrowie. Najnowsza odsłona pt. „Wartości w relacjach" mówi o bliskości, zaufaniu, empatii i wzajemnym wsparciu.

Andrzej Pągowski oraz Aneta Grzegorzewska i Tomasz Németh, Gedeon Richter Polska. Wernisaż odbył się w Arkadach Kubickiego.

Fot. Materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Na spotkaniu w Westfield Arkadia: Aleksandra Filipek, RMF FM, *Halo tu Polsat*, Monika Brala i Joanna Draniak-Kicińska, Bandi Cosmetics, Helena Kicińska, Aleksander Sikora, RMF FM, *Halo tu Polsat*

ILE INSPIRACJI!

Oto kadry ze spotkania „nieZWYKŁA KOBIETA". Organizuje je firma Bandi Cosmetics. „To już nasze trzecie wydarzenie, które przyciąga kobiety w każdym wieku" – mówi Joanna Draniak-Kicińska, dyrektor ds. rozwoju strategicznego firmy. „Zależało nam na różnorodnym programie, dlatego przestrzeń podzieliłyśmy na strefy konsultacji, wykładów, warsztatów oraz fun, w której można było dobrze się bawić i wygrać atrakcyjne nagrody. Każda z nas jest niezwykłą kobietą". Zgadzamy się!

Z lewej: Lidia Popiel i Grażyna Szapołowska. Niżej: Dorota Goldpoint i Irena Santor.

SIŁA KOBIECOŚCI

W Instytucie Wzornictwa Przemysłowego odbył się pokaz kolekcji Doroty Goldpoint „Red Carpet 26". Na fortepianie zagrała Agnieszka Putkiewicz, budując intymny klimat wydarzenia. Na wybiegu pokazały się osobowości polskiej sceny ubrane w efektowne kreacje. Goście podziwiali architektoniczne linie, czyste formy i przemyślaną prostotę sukien. W finale obok projektantki na scenie pojawiła się legenda – Irena Santor.

Łukasz Drapała, Hanna Śleszyńska, Mateusz Ziółko, Zofia Nowakowska, Marek Dutkiewicz, Joanna Dark

WIĘC CHODŹ, POMALUJ MÓJ ŚWIAT...

...na żółto i na niebiesko. Autor tekstów Marek Dutkiewicz świętuje 55. urodziny piosenki, która zdecydowała o jego karierze. Z tej okazji w wielu miastach Polski odbywają się wyjątkowe koncerty z udziałem jubilata i zaproszonych artystów. Pierwsze – w Bydgoszczy i Łodzi (na fot.). Potężny głos Mateusza Ziółki czy humor Hanny Śleszyńskiej dodają tym wieczorom świetności, ale ogromną atrakcją są też anegdotki opowiadane ad hoc przez Marka Dutkiewicza. To trzeba przeżyć osobiście!

MISTRZ MAKIJAŻU

Marka Estée Lauder zaprosiła gości wysoko, aż na 46. piętro warszawskiego wieżowca Skyliner. Okazja? Premierowa kultowego podkładu Double Wear Stay-in-Place Makeup w nowej odsłonie. Głównym punktem wieczoru był pokaz masterclass z udziałem Global Pro Makeup Artist Pawła Borkowskiego oraz Marty Dudar i Klaudii Orłowskiej-Idzik z Estée Lauder Team, którzy podzielili się wiedzą i doświadczeniem. Muzycznie gości ukołysał nastrojowy występ Piotra Zioły.

Od góry: Paweł Borkowski i Klaudia Orłowska-Idzik, Estée Lauder. W środku: Piotr Zioła z zespołem. Niżej: Aleksandra Kubicka i Marta Markiewicz, Estée Lauder, Ilona i Milena Krawczyńskie, Katarzyna Kulczyńska, Klaudia Orłowska-Idzik i Marta Duda, Estée Lauder

Fot. AKPA, materiały prasowe

eprasa.pl 790ababd14

Co za dzień!

Wiosna w rozkwicie, lato u bram. Jakie mamy teraz święta nietypowe? Bardzo miłe! Sprawdźcie, co i kiedy obejść. Dostawa dobrej energii gwarantowana.

15 maja Święto Polskiej Muzyki i Plastyki

Nie wiem, jak jest teraz. Ale kiedy byłam mała, przedmioty plastyka i muzyka w szkole podstawowej traktowano ze śladową atencją. Lekcje oczywiście się odbywały, ale fakt był taki, że piątka z klasówki z ułamków liczyła się bardziej niż piątka za rysunek. Dla wielu (i uczniów, i rodziców) to nie były ważne przedmioty. A szkoda! Bo między innymi przez to jako społeczeństwo jesteśmy artystycznie niedoedukowani. W Dniu Polskiej Muzyki i Plastyki warto te braki choć trochę nadrobić. Pomysłów na obejście święta jest nieskończona ilość. Program minimum: posłuchać jakiegoś do tej pory nam nieznanego twórcy polskiej muzyki (a nuż staniemy się fanami, a na pewno wytworzą nam się nowe synapsy) i wejść wreszcie do tej galerii, którą od lat mijamy w drodze do pracy. A jeśli nie mijamy, to zaplanujmy nawet dłuższą wyprawę do takowej. Oglądanie obrazów poprawia humor, o czym piszemy też w dziale kultury (wywiad z ekspertką o kupowaniu dzieł sztuki).

21 maja Dzień Odnawiania Znajomości

Chyba każdy ma takie osoby w zakamarkach pamięci. Koleżanka z podstawówki, z którą fajnie się gadało. Kumpel z poprzedniej pracy – jak nikt śmiał się z twoich żartów. Albo znajoma z wycieczki do Włoch, z którą dzieliłaś tę samą wrażliwość na renesansową architekturę. Były plany podtrzymania relacji, ale wiadomo: codzienność, gonitwa, kontakt się urwał. Uwaga, być może 21 maja nastąpi przełom! Oczywiście, to jest loteria. Bo często ponowne spotkanie po latach nie przynosi tej samej energii, a nawet bywa rozczarowaniem. Ale może też stanowić początek nowego etapu przyjaźni. Kto nie zaryzykuje, ten się nie dowie. Zwłaszcza że odnawianie kontaktów jest łatwiejsze niż kiedyś – wiele osób można znaleźć przez FB czy LinkedIn. A więc... do kogo się odezwiesz? PS W ramach obchodów warto zobaczyć skecz kabaretu Ani Mru Mru *Dziwne spotkanie*. W uroczo krzywym zwierciadle pokazuje, jak takie rozmowy z dawno niewidzianym znajomym mogą wyglądać. Samo życie!

1 czerwca Światowy Dzień Mleka

Można je mieć pod nosem, można płakać nad rozlanym. Krowa, która dużo ryczy, daje go mało. A jak komuś jest dobrze, to brak mu tylko ptasiego. I tak dalej... Liczba powiedzonek z mlekiem świadczy o tym, jak ważne jest ono w naszej kulturze. Ale nie z tego powodu FAO (Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa) wyznaczyła Dzień Mleka, zresztą równo ćwierć wieku temu. Cel: promocja jego wartości odżywczych. Białko, wapń, fosfor, witamina D i spółka. Zachęta do picia mleka ma też mocne miejsce w naszej popkulturze. Pamiętacie filmy reklamowe z Kayah i Bogusławem Lindą? Morał z nich był taki, że nawet jak w szkole rówieśnicy z ciebie pokpiwali, to picie mleka miało zapewnić świetlaną przyszłość. Ech, gdyby wszystko było w życiu takie proste... Niemniej jednak akcja „Pij mleko! Będziesz wielki" w latach 2002–2011 była jedną z najsłynniejszych polskich kampanii społecznych. Jej wyniki oceniano tak: 97% zapamiętania hasła, 43% skuteczności (chęć do picia mleka w grupie 5–13 lat). Wielkie!

Kolaż: Lena Szczesna. Fot. stock.adobe.com

JOANNA NOJSZEWSKA

eprasa.pl 790ababd14

Twój STYL MAN

Przewodnik po świecie odważnego mężczyzny

2 okładki do wyboru

Twój STYL® dla mężczyzn. Już w sprzedaży!

eprasa.pl 790ababd14

CHANCE

CHANEL

EAU SPLENDIDE

eprasa.pl 790ababd14