PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 8 (431) ROK XXXVII
SIERPIEŃ 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl

MISTRZ

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

DŁUGO SŁYSZAŁEM, ŻE SIĘ NIE NADAJĘ

HISTORIA OSOBISTA

MAJKA JEŻOWSKA

LUDZIE ODKRYLI MNIE NA NOWO

UWAGA, TALENT!

MARIANNA ZYDEK

PRZED KAMERĄ MOŻNA ODPOCZĄĆ OD SIEBIE

MARINA ABRAMOVIĆ

ONA DZIŚ RZĄDZI W ŚWIECIE SZTUKI

REPORTAŻ

CZASEM DOBRZE JEST SIĘ ROZSTAĆ

Marta NIERADKIEWICZ

NIE ODKŁADAM JUŻ NICZEGO NA PÓŹNIEJ

FOTOGRAFOWAŁ: FILIP ZWIERZCHOWSKI

ISSN 1230-8293 08
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 13.08.2026

eprasa.pl e4a47dc22a



LAB
DIAMONDS



ZŁOTE PIERŚCIONKI Z BRYLANTAMI LABORATORYJNYMI: wzór 500.104; wzór 500.101

APART.pl



18

24

„Nie chciałabym wrócić do siebie sprzed dwudziestu paru lat”.

Marta NIERADKIEWICZ

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Agata Młynarska wiedziała, że wyjdzie za mąż za Przemysława Schmidta, gdy tylko go zobaczyła 18

JEJ PORTRET Mniej lęku, więcej zachłanności na życie – Marta Nieradkiewicz mówi nam, jak zmieniła ją choroba 24

MÓJ ŚWIAT Tęsknimy za prostym życiem, tylko czy ono naprawdę jest proste? 36

SPOTKANIE Z MISTRZEM Dlaczego Jakub Józef Orliński uważa swoją biografię za „historię odrzucenia”? 40

HISTORIA OSOBISTA „Ludzie odkryli mnie na nowo”, mówi nam Majka Jeżowska 48

POROZMAWIAJMY z Leszkiem Talko o tym, jak mu się mieszka pod słońcem Toskanii (i dlaczego prawie zamarzł tam podczas ostatniej zimy) 54

NIEZAPOMNIANA Halina Konopacka – pierwsza Polka, która zdobyła złoty medal na igrzyskach olimpijskich 60

ŚWIATŁA NA... „Zawsze jest we mnie pewien poziom niepokoju”, zdradza nam Marianna Zydek 66

O TYM JEST GŁOŚNO Dlaczego czasem nie warto ratować związku 70

SZTUKA ŻYCIA Marina Abramović, ikona sztuki performance'u, ma prawie 80 lat, ale nie planuje emerytury 76



40

Na okładce: Marta Nieradkiewicz • fot. Filip Zawierzchowski • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Jagoda Sztęberska • fryzury Adam Szaro Marta Nieradkiewicz na sobie: okładka nr 1: koszula Wardrobe.NYC H&M, spodnie Levi's, toczek COS, biżuteria własność bohaterki; okładka nr 2: okulary Blake Kawahara/oopawelec.pl, kurtka Bondi Apparel, top H&M Edition, spodnie Levi's

eprasa.pl e4a47d22a

LA MER
SUMMER GLOW



THE RENEWAL OIL

WIELOZADANIOWY, INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY OLEJEK

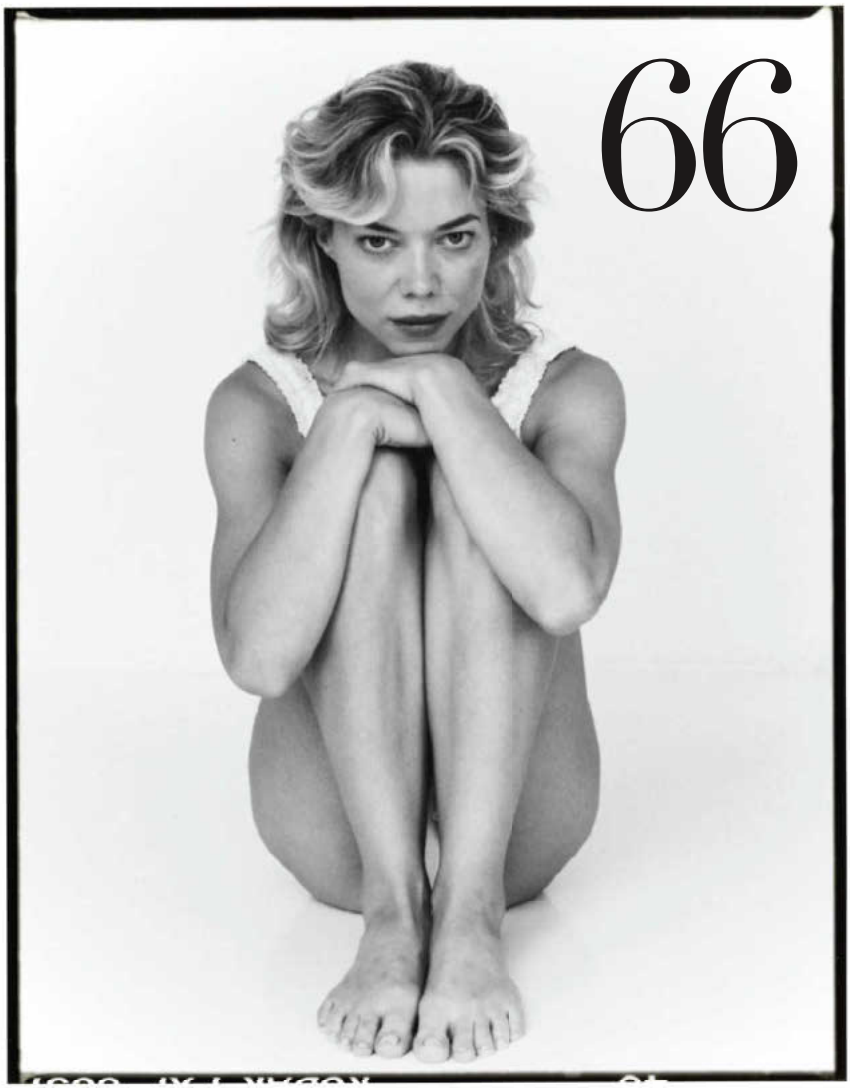
99%

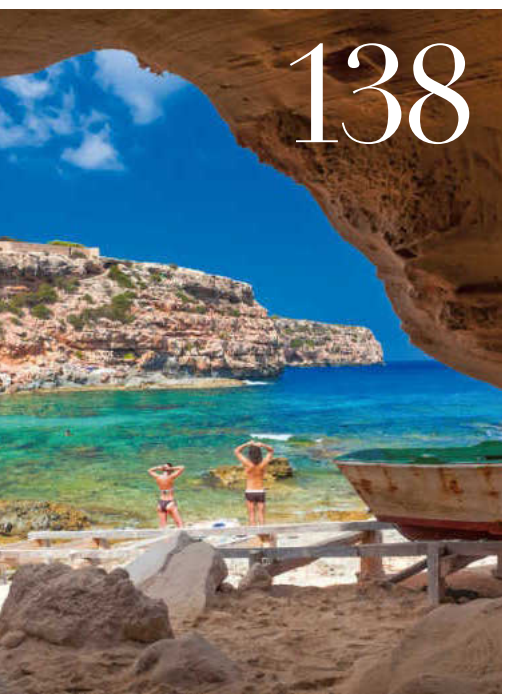
respondentek stwierdziło, że skóra natychmiast stała się odżywiona*

*Badanie konsumenckie przeprowadzone wśród 102 kobiet po jednokrotnym użyciu produktu.

WYŁĄCZNIE W

DOUGLAS







KULTURA

WYWIAD Jason Momoa przyznał się nam, że jego kariera zaczęła się od delikatnego podkoloryzowania CV 84

KINO Twórca „Oppenheimera" podjął się ekranizacji „Odysei". Czy warto ją obejrzeć? 88

KSIĄŻKI Powieść, która urzekła Patti Smith, plus m.in. świetna biografia Basquiata 90

MODA

KOCHAM KINO Inspiracje modowe z klasycznych filmów 96

NA CZTERY SPOSOBY Nawet jeśli uwielbiasz spodnie, uwierz nam, podczas upalnego lata warto przekonać się do sukienki 100

URODA I ZDROWIE

DŁUGOŚĆ NA ŻYCZENIE Nie chcesz już czekać, aż twoje włosy urosną? Albo marzysz o większej objętości? Możesz mieć i to, i to w kilka godzin 104

SIERPNIOWE PREMIERY Wśród nich m.in. perfumy o zapachu słodkiej marchwi, pomarańczy i piżma 108

WAKACYJNY MINIMALIZM Kosmetyki wielofunkcyjne idealne w podróży, idealne dla twojej skóry 110

DŁUGO I SZCZĘŚLIWIE Geny czy nawyki? Co faktycznie wpływa na długowieczność? 118

DOBRE ŻYCIE

CHODZI O CIEBIE Czy naprawdę musimy się uczyć, jak odpoczywać? 128

CAŁY TEN SEKS Wszystko, co chciałybyście wiedzieć o wibratorach, ale bałyście się zapytać 132

BEZ POŚPIECHU

PODRÓŻE MARZEŃ Formentera, spokojniejsza siostra Ibizy 138

GOTUJEMY a właściwie grillujemy z Jamie'em Oliverem 150

HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Podróż na Hel z Leonem Niemczykiem i Lucyną Winnicką 162

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 14

FELIETONY: Krystyny Jandy 12 Katarzyny Kasi 82 Grzegorza Małeckiego 83

KRZYŻÓWKA 126

ŻYCIE TOWARZYSKIE 156

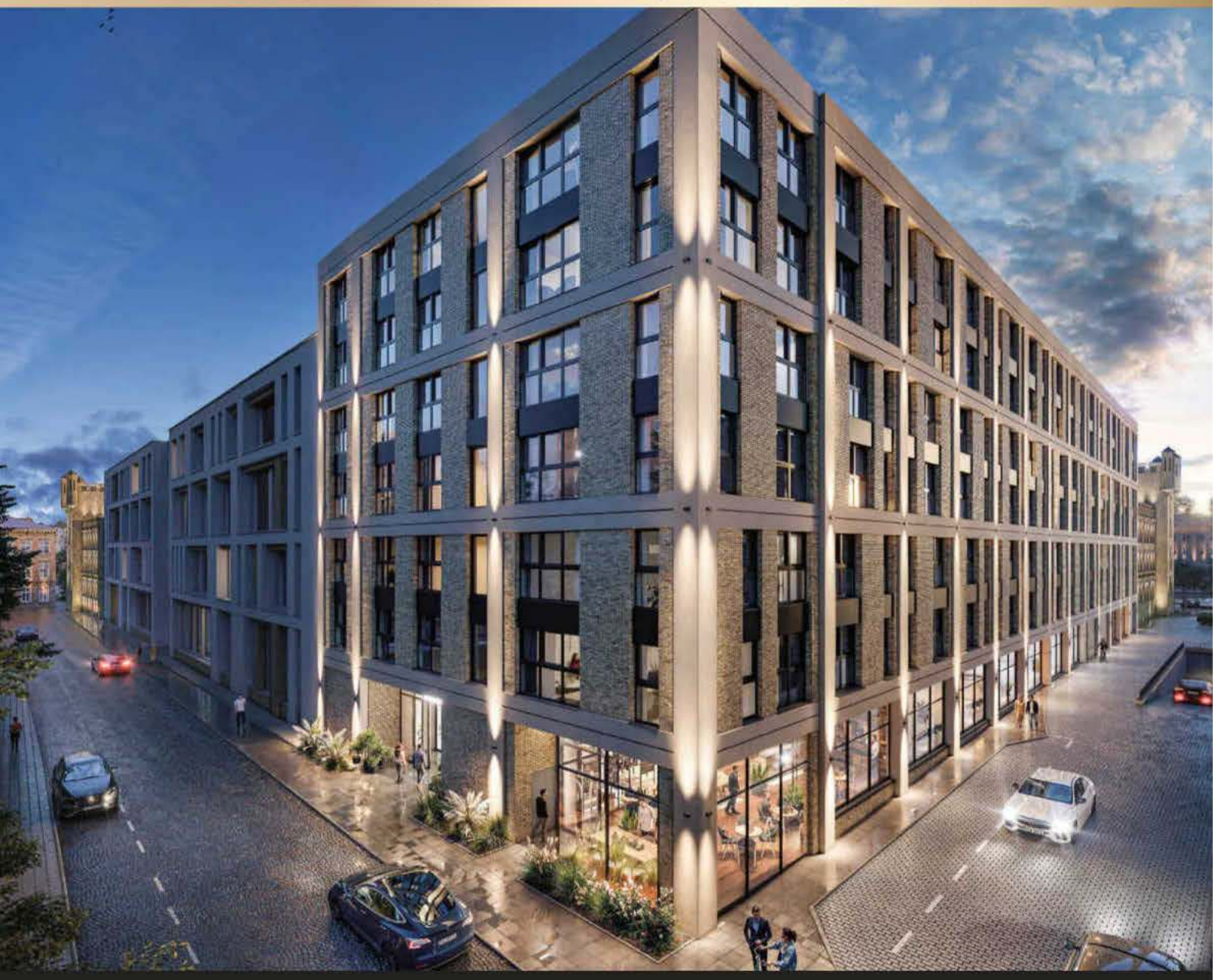
Fot. Filip Zwierzchowski, Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists, Dorota Szulc, Aleksandra Modrzejewska-Mitan, Aisha Bonet/Adobe Stock, David Loftus
Marta Nieradkiewicz na zdjęciu w spisie treści ma na sobie: okulary Blake Kuwahara/oopawelec.pl, kurtka Bondi Apparel, top H&M Edtion, spodnie Levi's

eprasa.pl e4a47dc22a

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 e4a47dc22a

DOBRZE POWIEDZIANE:



„LUDZIE CZĘSTO CHCIELIBY ZMIENIĆ SWOJE ŻYCIE, ALE NAJPIERW UZYSKAĆ ABSOLUTNĄ PEWNOŚĆ, ŻE WSZYSTKO PÓJDZIE PO ICH MYŚLI. A TAK SIĘ NIE DA.

LESZEK TALKO



„DZIĘKI POLONISTOM W SZKOLE ODKRYŁAM, ŻE SŁOWO MA MOC: KIEDY ZACZYNAŁAM MÓWIĆ, LUDZIE SŁUCHALI, TWORZYŁA SIĘ JAKAŚ ENERGIA. I TEGO SZUKAŁAM, AŻ ZNALAZŁAM NA STUDIACH AKTORSKICH.

MARIANNA ZYDEK



„DZIĘKI RODZICOM ARTYSTOM MAM W SOBIE CAŁE POKŁADY WRAŻLIWOŚCI I KREATYWNOŚCI, ALE WIELE OSÓB, PATRZĄC NA MNIE, WIDZI PRZEDE WSZYSTKIM BICEPSY. I STEREOTYPOWO WRZUCA DO SZUFLADKI Z NAPISEM „MIĘŚNIAK".

JASON MOMOA

PANI

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

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

Bauer Media Group

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

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

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

PBC Polskie Badania Czytelnictwa

Izba Wydawców Prasy

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

Fot. archiwum prywatne, Forum, Bryan Steffy/Getty Images

eprasa.pl e4a47dc22a



LEGENDARNA BIAŁA MARIA

HISTORIA O TYM, JAK PIĘKNE PRZEDMIOTY WZBOGACAJĄ CODZIENNE ŻYCIE, TOWARZYSZĄC NAM PRZEZ POKOLENIA.

Klasyczny serwis Rosenthal, mimo swoich szacownych ponad 100 lat, zaskakuje kolejnymi odsłonami. Maria znana jest przede wszystkim w wersji białej i ponad dwustu różnych dekoracjach. Zachwyca także za sprawą barwnych szkliw w pastelowych odcieniach: błękitnym, miętowym i piaskowym. Barwne glazury nadają nowy wyraz nie tylko całej kolekcji, ale również charakterystycznemu reliefowi, który zdobi elementy serwisu. Maria En Vogue to spotkanie współczesnego trendu mix & match z elegancją klasycznej porcelany, która gości na stole na co dzień i od święta.



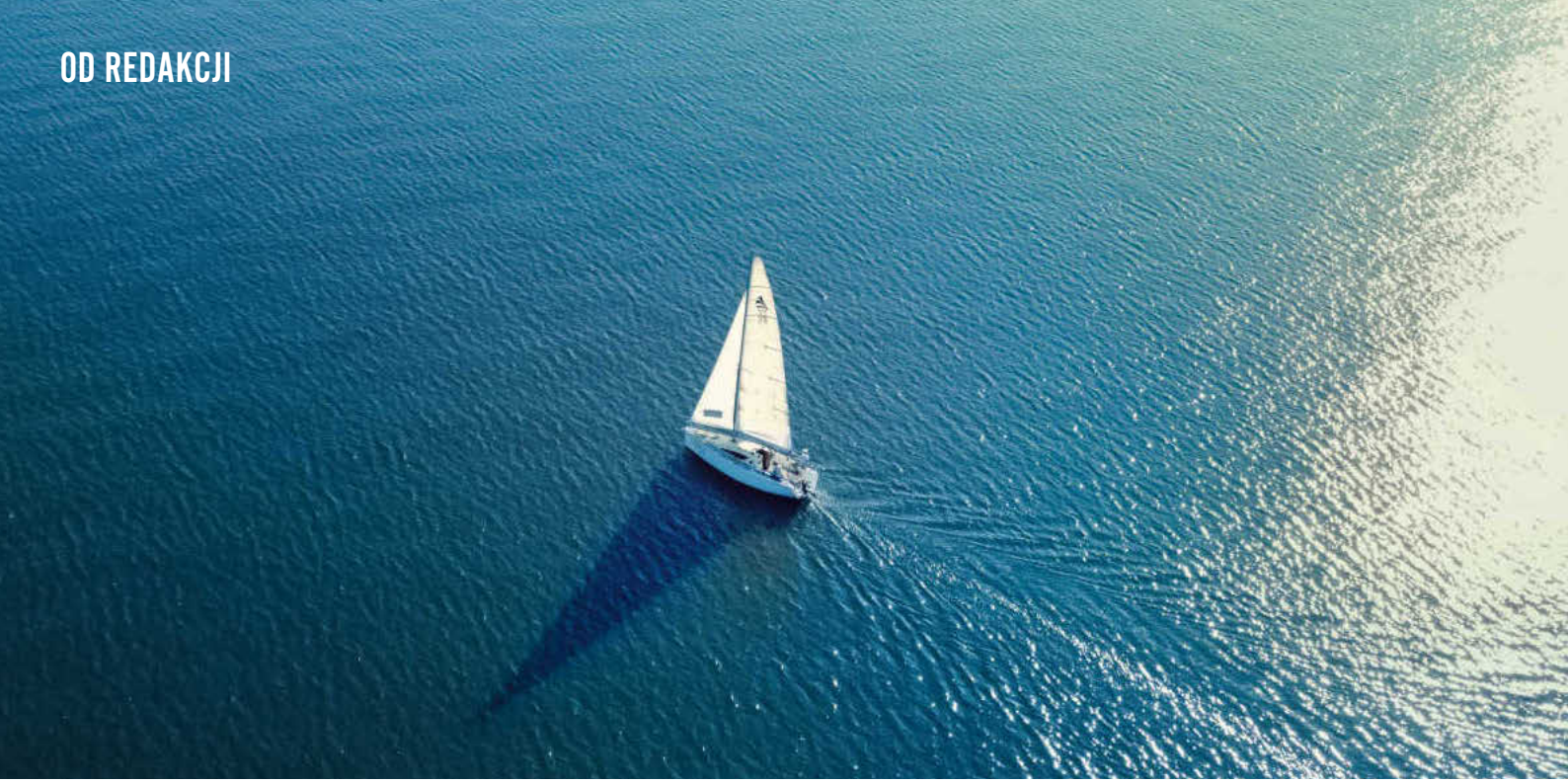
LETNIA PROMOCJA

Kupując elementy serwisu Maria o wartości 2500 zł, otrzymasz bonus 1000 zł!

Rosenthal

www.rosenthal.pl

eprasa.pl e4a47dc22a



WARSZAWA,
SIERPIEŃ 2026



Leżę na plaży i snuję plany! A raczej marzenia. Sprzedam wszystko i kupię mieszkanie we Włoszech, w Portugalii albo Grecji. Wtopię się w lokalny klimat, będę miała lato przez cały rok. Przecież w takiej Toskanii, na Sycylii czy na Krecie temperatury zimą nie spadają poniżej 15 stopni Celsjusza. Rano spacer z psem po plaży, pierwsza kawa wypita w barze. Koniecznie z lokalsami. Ploteczki o sąsiadach, piłce nożnej. Będę dociekać z Giulią (tą z miejscowego sklepiku), czemu Giovanni zerwał zaręczyny z Francescą. Czy też Państwo marzą o takim życiu na południu Europy? To proszę przeczytać wywiad Igi Nyc z pisarzem i reporterem Leszkiem Talką, który marzył, marzył i wymarzył sobie dom w Toskanii. Najpierw przeczytał furę książek o przeprowadzkach na Południe, potem wiele miesięcy szukał lokum, przeglądał oferty i w końcu kupił nieduży dom w miasteczku liczącym zaledwie 139 mieszkańców. Szybko przekonał się, jak wiele wyobrażeń mija się z rzeczywistością, ale niezmiennie towarzyszy mu poczucie szczęścia i spełnienia. Bo tak naprawdę: co składa się na dobre życie? Nieodkładanie życia na później. Nigdy nie będzie idealnego momentu, by zrealizować swoje plany. Dobre życie to odnajdywanie radości w zwyczajności. Szczęście, bo zadzwonił przyjaciel, bo przepłynęliśmy kraulem trzy baseny olimpijskie, bo makaron ze szparagami, cukinią i mascarpone nigdy nie będzie tak smakował jak tamtego upalnego lata. Wielką sztuką życia jest odwaga, by coś zmienić. Zacząć od nowa. Powiedzieć: „To już nie moje życie". Leżę na plaży i czytam „Tylko durnie żyją do końca" Zyty Rudzkiej (tegoroczna nominacja do Nagrody Nike). Bohaterka tej powieści, Lida, żyje, łamiąc wszelkie konwencje i normy. Zawsze na swoich warunkach. Jest niepokojąco wolna. Przez co niewiarygodnie fascynująca. A Państwa lektury na lato?



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

czytelnia.pl MEDIA CARRIER Solutions

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

obserwuj nas na Instagramie: @PANI_MAGAZYN

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

eprasa.pl e4a47dc22a


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



Pani Krystyno,

rozwodzę się – po spektaklu zatrzymuje mnie kobieta na parkingu koło teatru.
– Mam dosyć – mówi. – On został w tyle, a ja chcę żyć! – Tak, rozumiem – odpowiadam skonsternowana – ale wie pani, jest późno, nie bardzo mam ochotę...
– On mówi, że jestem egoistką i zawsze myślałam tylko o sobie, a ja byłam służącą, jego służącą 20 lat. Mam go dosyć.
Nie moja wina, że jemu się nic nie chce i nie robi żadnego wysiłku w żadnej sprawie, a ja mam ochotę na wszystko! Zobaczyć wszystko, co jest do obejrzenia. Tak przy okazji, świetny spektakl.
Przy okazji, myślę, niezła recenzja. Chcę wsiąść do samochodu, ale ona mnie zatrzymuje. – Mnie wszystko interesuje, jego nic, tylko te dwa plasterki szynki na śniadanie i komputer. Gra z nim w szachy. Ja lubię wyjść, spotkać ludzi. Dla niego wszyscy są nudni i męczący – kontynuuje i nagle zaczyna płakać. – „Wolę jeść suchy chleb niż ze łzami", mówiła moja matka. Co prawda on mnie nie bije jak ojciec matkę, on jest nawet przeważnie w porządku, ale jest gnuśny, gbur, nie lubi świata i ludzi, moim zdaniem pogardza mną, moimi pasjami, teatrem, kinem, książkami, odwraca się plecami od każdego mojego słowa. Zawsze była pani moją inspiracją. Mam się rozwieść czy nie warto? Powiedział do mnie: „Będziesz sama i po co ci to?". Odpowiedziałam: „Jestem sama! Jestem przeraźliwie sama od wielu lat, bo jestem z tobą!". Pani Krystyno, mam się rozwieść?
Ja zmęczona, z moimi problemami, wyrwana ze swojego życia. Ona ostrzyżona na zapałkę, dość ekstrawagancka w wyglądzie, „gorąca" w mowie, spojrzeniu, kontakcie.
– Nie wiem – mówię. – Nie potrafię pani doradzić, nie znam pani, jak mam powiedzieć pani coś sensownego? Długo jesteście ze sobą? Nie polubi go pani na nowo? To zupełnie niemożliwe? A czy on się chce rozwieść? – bez sensu zadaję te pytania, myślę. – Nie, on mówi, że tak jest dobrze i mogę żyć swoim życiem, on nie ma pretensji, tylko żebym mu dała spokój. Mówi, że za dobrze gotuję, żeby chciał się rozwieść. – O, to ma poczucie humoru – śmieję się. – Może jest jednak szansa na coś razem? – Nie ma – ona odpowiada. – Nienawidzi go pani? – pytam. (Po co ja pytam, myślę, po co wdaję się w tę rozmowę).
– Nie, nienawidzić to nie, no aż tak to nie, tylko... – zamyśla się, nie wie, co mi odpowiedzieć. – Macie dzieci? – Wyjechały, kontaktujemy się z nimi osobno, jak jedziemy do nich, to razem, ale dalej jesteśmy osobno.
Podchodzi pan parkingowy, pyta, czy mam jakiś problem, czy ma pomóc. Ona odpowiada, że nie, że wszystko w porządku, że już idzie.
– Jestem zmęczona – mówię. – Pani mi wybaczy, muszę jechać do domu, jutro muszę wstać bardzo rano, mam wyjazd teatralny. – Niech pani mi coś poradzi, bo... ja jestem, proszę pani, na zakręcie – uśmiecha się porozumiewawczo. – Wie pani – mówię. – Wszyscy jesteśmy na zakręcie, każdy z trochę innych powodów, ale czy uważa pani, że rozwód coś pomoże? Macie szansę na podział mieszkania? Czy będziecie dalej mieszkać razem?
Zamyśla się. – Chyba nie, no bo... Jezusie Nazareński, co ja mam robić?! – A od jak dawna chce się pani rozwieść? – No, od kilku lat. – Dobrze – mówię. – Rozumiem, znaczy to nie taka pilna sprawa. Wie pani co? Niech pani weźmie psa. On was połączy. – Żartuje pani? – Nie, nie żartuję. Dobranoc. – Ale on nie lubi zwierząt!
– Niech pani weźmie psa wbrew niemu. Z przytułku. Pokocha. Zaręczam. Dobranoc. – Pani Krystyno, to ja narysowałam pani na szybie samochodu serduszko szminką, zetrzeć? – Nie, dziękuję, zetrę sama. Dobranoc ■

Krystyna Janda

Fot. archiwum prywatne

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

eprasa.pl e4a47dc22a

Zadbaj o swoją skórę i sylwetkę latem

ZABIEGI, KTÓRE WARTO WYKONAĆ WŁAŚNIE TERAZ!

Słońce, lekkie sukienki i wyjazdy sprawiają, że latem chcemy czuć się dobrze we własnej skórze. To również doskonały moment, by szczególnie zadbać o jej kondycję. Lato to wymagający czas dla naszej skóry. Silne słońce, wysoka temperatura, słona woda i klimatyzacja sprzyjają przesuszeniom, przebarwieniom oraz szybszemu starzeniu się naskórka. Aby zachować promienny wygląd, letnia rutyna musi różnić się od tej zimowej. Wbrew obawom, nie wszystkie zabiegi kosmetologiczne czy z zakresu medycyny estetycznej należy odkładać do jesieni. Wiele nowoczesnych procedur jest bezpiecznych także w okresie letnim i nie wymaga długiej rekonwalescencji. Oto propozycje zabiegów wykonywanych w KLINICE AMBROZIAK, które możesz bezpiecznie wykonywać latem.



SZCZUPŁA SYLWETKA – MODELOWANIE ULTRADŹWIĘKAMI W REDUKCJI TKANKI TŁUSZCZOWEJ I CELLULITU

Jeśli mimo aktywności fizycznej i zdrowej diety niektóre partie ciała pozostają oporne na wyszczuplanie, warto zwrócić uwagę na zabieg wykorzystujący skoncentrowane ultradźwięki do redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu. Technologia działa precyzyjnie na komórki tłuszczowe, wspomagając ich usuwanie z organizmu. Zabieg nie wymaga rekonwalescencji, a dodatkowym efektem jest poprawa jędrności skóry. Będzie idealny, jeśli chcesz utrzymać szczupłą sylwetkę przez całe lato.



„Lato nie musi oznaczać przerwy od profesjonalnej pielęgnacji. Piękna skóra i dobre samopoczucie to najlepsze wakacyjne dodatki”.

– JOANNA AMBROZIAK, Współwłaścicielka Kliniki Ambroziak

INFUZJA TLENOWA – POŻEGNAJ ZMARSZCZKI, PRZEBARWIENIA I ODZYSKAJ BLASK

Latem skóra jest szczególnie narażona na powstawanie nierównego kolorytu. Dlatego tak ważna jest odpowiednia pielęgnacja i profesjonalne wsparcie. Zabieg rozjaśniający przebarwienia pomaga wyrównać koloryt skóry, przywraca jej świeżość i promienny wygląd. Dzięki indywidualnie dobranym składnikom aktywnym cera staje się bardziej jednolita i rozświetlona. To idealna propozycja dla osób, które chcą zachwycać naturalnym glow bez ciężkiego makijażu.





PEELINGI KWASOWE LATEM, CZYLI ZABIEG DOTYK LATA

Choć peelingi chemiczne kojarzone są z jesienią i zimą, nowoczesne formuły pozwalają cieszyć się ich efektami przez cały rok. Dotyk Lata to nowy zabieg oparty na kwasach, z których można bezpiecznie korzystać również w miesiącach letnich. Działa nawilżająco, rozświetlająco i regenerująco. Wyrównuje koloryt skóry i zapewnia delikatny efekt liftingujący. Cera staje się świeża, promienna i wygląda na wypoczętą. To doskonała propozycja, jeśli chcesz odzyskać naturalny blask i zadbać o kondycję skóry bez względu na pogodę za oknem.

KLINIKA AMBROZIAK

eprasa.pl e4a47dc22a

okulary **Fendi**
bransoletka **Yes**
torebka **Judith Leiber Couture**
kolczyki **Yes**



apaszka **Lollys Laundry/ zalando.pl**
buty **Birkenstock/eobuwie.pl**
torebka **JW Anderson**

Pełnia lata

„Jaki piękny jest żółty! To symbol słońca" – Vincent van Gogh

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., Denis Petrovskikh/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

DERMIKA
LUXURY PEPTIDES



NOWOŚĆ

SEKRET SKUTECZNOŚCI



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



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



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

DZIAŁANIE WIDOCZNE W EFEKTACH I ODCZUWALNE W KAŻDYM DOTYKU

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

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

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

i na bielenda.com

eprasa.pl e4a47dc22a

naszyjnik **Apart**
czepek **Oséree**
pierścionek **Apart**
pasek **Alaïa**
buty **Patrizia Pepe**



okulary **Gucci**
torebka **Simkhai**
bransoletka **Apart**

Koronkowa robota

„Miałam srebrne schowadełko/ W nim złote szydełko/ I naparstek szczerozłoty/ Przedziwnej roboty”
– Teofil Lenartowicz

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

beBIO Cosmetics

sensoryczny

RYTUAŁ PIELĘGNACYJNY

ODKRYJ NATURALNE FORMUŁY PEELINGÓW I MUSÓW, KTÓRE ROZPIESZCZAJĄ SKÓRĘ I ZMYSŁY



Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

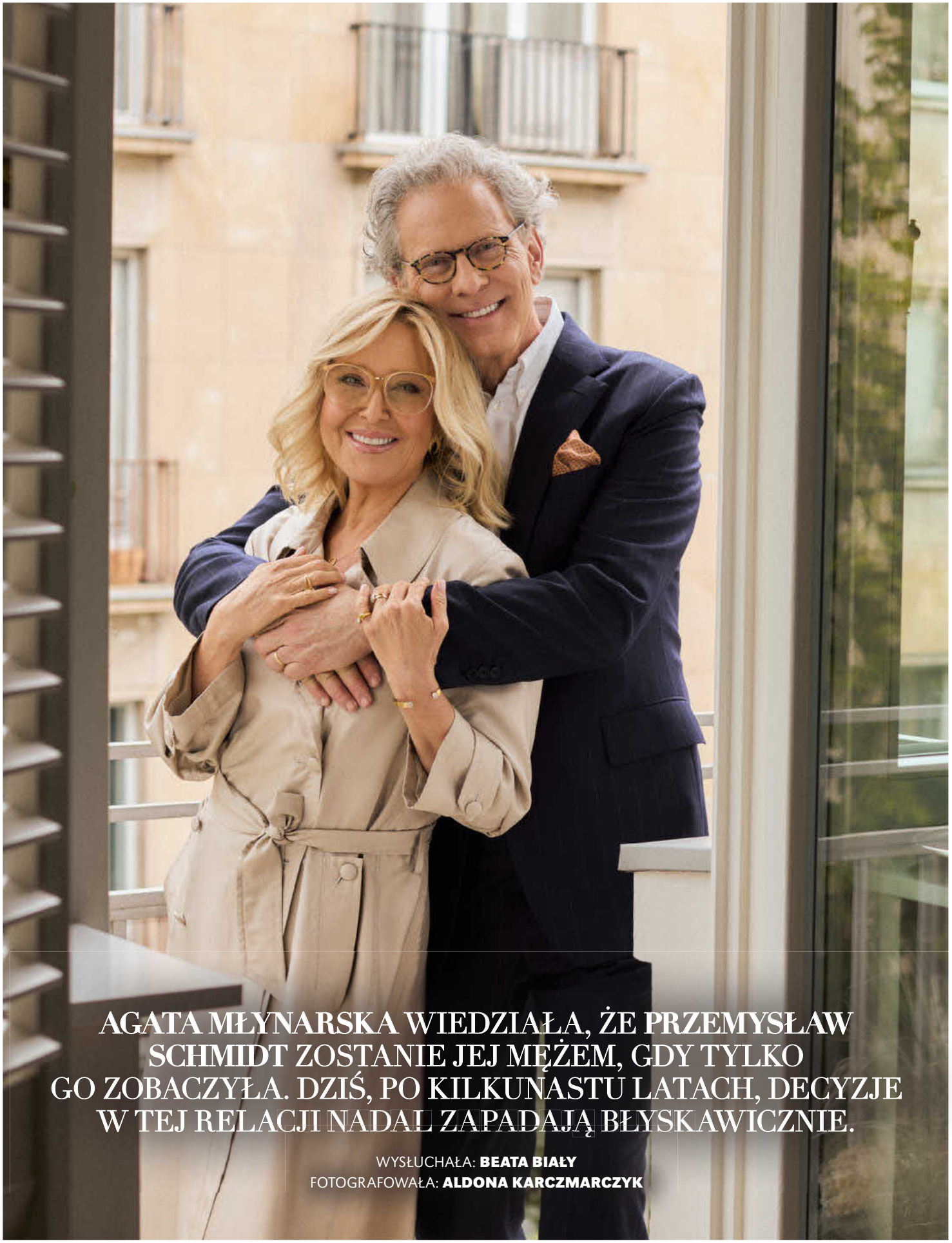
bebiocosmetiqs.pl

eprasa.pl e4a47dc22a



MIŁOŚĆ nie jest w wielkich słowach

eprasa.pl e4a47dc22a



AGATA MŁYNARSKA WIEDZIAŁA, ŻE PRZEMYSŁAW SCHMIDT ZOSTANIE JEJ MĘŻEM, GDY TYLKO GO ZOBACZYŁA. DZIŚ, PO KILKUNASTU LATACH, DECYZJE W TEJ RELACJI NADAL ZAPADAJĄ BŁYSKAWICZNIE.

WYSŁUCHAŁA: **BEATA BIAŁY**
FOTOGRAFOWAŁA: **ALDONA KARCZMARCZYK**

eprasa.pl e4a47dc22a

Zajmowałam się wówczas w Polsacie nowymi projektami programowymi. Jeździłam do Cannes, oglądałam najnowsze formaty telewizyjne. Wśród tych propozycji był też format Uriego Gellera, słynnego magika. Obejrzałam go uważnie i razem z Niną Terentiew uznałyśmy, że u nas się nie obroni. I nagle dowiaduję się, że jakiś „pan od formatów" zachwala go mojej szefowej. Jakże wielkie było moje zdumienie. Znałam przecież wszystkich, ale „pan od formatów" zabrzmiało co najmniej dziwnie. Zadzwoniłam pod podany numer od razu. A jednak zanim wykonałam ten telefon, powiedziałam do kolegi z redakcji: „Uwaga! Dzwonię do człowieka, który raczej nie jest od nowych projektów telewizyjnych, ale wiem, że będzie moim mężem". Tak, zabrzmiało absurdalnie! Trudno to wyjaśnić, ale tak poczułam w sercu. Zadzwoniłam, żeby zostawić ślad.

W grudniu 2012 roku było 20-lecie Polsatu. Dostałam od niego SMS: „Czy będzie pani na gali?". Odpisałam, że ją prowadzę i będę go wypatrywać, choć nie wiedziałam przecież kogo. Przed wyjściem na scenę mówiłam ekipie: „Pamiętajcie! Nie przygotowujecie mnie na galę, tylko na spotkanie z moim przyszłym mężem". Śmiali się, pukali w czoło. Wyszłam, zrobiłam swoje, wracam, a dziewczyny biegną z telefonem. SMS: „Nie jestem skłonny do komplementów, ale suknię ma pani piękną". Odpisałam: „Pal licho suknię, właścicielka się liczy". I... padła bateria w telefonie. Potem tłum, zdjęcia, tort, zamieszanie. I wtedy go zobaczyłam. Szedł w moim kierunku i zapytałam: „Czy to pan?". „Tak, odpowiedział, przyszedłem po panią!".

To był on. Ten „Pan od formatów", który, jak się okazało, z programami telewizyjnymi nie miał nic wspólnego. Stał przede mną i w tej sekundzie wiedziałam, że to mój mąż. Wprawdzie on jeszcze tego nie wiedział, ale to była kwestia czasu... Jedyne, co chciałam ustalić, to czy jest wolny i starszy ode mnie. Zaczęliśmy rozmawiać, potem pisaliśmy do siebie do białego rana. Pierwsza randka była dzień później. Przyjechał po mnie i podarował mi obraz. Kolaż. Radosny, kolorowy, nieoczywisty, z kobietą, zwierzętami, sercem i słowem „miłość". Pomyślałam wtedy: „Ktoś tu zgaduje moje myśli...". Od początku ujmowały mnie jego wewnętrzny spokój i poczucie humoru. On nie musi imponować, popisywać się. Jest sobą. Zachwyciło mnie też, że od razu zaczęliśmy nadawać na tych samych falach, jakbyśmy znali się od lat. Zobaczyłam, że w tym bardzo męskim, zdecydowanym człowieku jest ogromna

Agata



W tym bardzo męskim człowieku jest ogromna wrażliwość i opiekuńczość.

wrażliwość, uważność, opiekuńczość. No i był zabójczo przystojny.

Znaliśmy się krótko, a jednak wszystko było już rozstrzygnięte. Przemek napisał do mnie z Berlina wiadomość, coś między pytaniem a deklaracją: czy zostanę jego żoną. Zapytałam, czy to są oświadczyny. Odpisał, że tak. Więc odpowiedziałam, że skoro zaręczyny są przez telefon, to ślub też może być przez telefon. Ale prawda jest taka, że my „zostaliśmy parą" podczas pierwszej rozmowy. Potem był gest, który wszystko potwierdził. Zaprosił mnie do siebie, dał klucze i powiedział: „Chciałbym, żebyś tu mieszkała". To było tak naturalne i oczywiste, że trudno mi dziś uwierzyć, by było możliwe. Kiedy weszłam do jego domu i usłyszałam muzykę, na której się wychowałam, zobaczyłam półki z takimi samymi książkami, pomyślałam: „Jestem u siebie. U nas".

Ślub był ważny. Nie tylko dlatego, że pojawiły się sytuacje graniczne – szpital, opieka, formalności – kiedy okazało się, że „partner" to za mało. Chodziło też o nazwanie tej relacji wobec świata. Poza tym Przemek pomagał opiekować się moim ojcem w chorobie – dosłownie, fizycznie, w najtrudniejszych momentach.

Nasz związek to także różnice. Ja jestem otwarta, intensywna, zachłanna na ludzi i doświadczenia. On może być duszą towarzystwa, ale tylko wtedy, kiedy czuje się bezpiecznie. Inaczej się wycofuje. Musieliśmy się tego nauczyć. Ja przestałam oczekiwać. On przestał się bronić.

Potem przyszła moja choroba. Przewlekła, trudna do zniesienia, nieprzewidywalna. Taka, która wchodzi w codzienność i zmienia wszystko. On nie uciekł, był w trybie pomocy i opieki cały czas, ale nie zaakceptował tej sytuacji od razu. To był trudny proces. Najtrudniejsze było napięcie między jego potrzebą kontroli a moim bólem. Ja walczyłam o życie. On próbował znaleźć w tym system. Choroba stała się trzecim elementem naszego związku. Bałam się, że nas rozbije. Pomogła terapia. Długo uczyliśmy się mówić o tym wprost. Nauczył mnie ważnej rzeczy: „rób nic". Dla mnie to było poza zasięgiem wyobrażeń. On potrafi odpoczywać, wiedząc, że jest jeszcze dużo do zrobienia.

Dziś wiem, że miłość nie jest w wielkich słowach. Jest w rzeczach powtarzalnych, małych gestach. Rano Przemek przynosi mi do łóżka ciepłą wodę z cytryną. Uwielbiamy razem jeść śniadanie. Wieczorem przed snem potrafimy długo gadać i śmiać się do łez. Trzymamy się za ręce.

AGATA MŁYNARSKA-SCHMIDT – laureatka wielu nagród za programy i reportaże. Pracowała w TVP i Polsacie, od 10 lat w grupie Warner Bros. Discovery. Utworzyła jeden z pierwszych portali dla kobiet oraz Fundację i podcast „Zdrowie Bez Tabu". Reprezentuje interesy pacjentów. Mama i babcia.

eprasa.pl e4a47dc22a

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

50 SPF

Bielenda

Sol D'Or



nowość

Poznaj kosmetyki, które zapewniają długotrwałą ochronę i gwarantują komfort skóry przez cały dzień ekspozycji na słońce.

Szerokie spektrum fotostabilnych filtrów:

SPF 50 (UVA) + UVB + IR + HEV

- Nawilżająco-ochronne działanie
- Różne formy aplikacji (mgiełka, sztyft, roll-on, emulsja)
- Wodoodporne
- DRY TOUCH formuły*

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

Odkryj wszystkie produkty

eprasa.pl e4a47dc22a

PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC

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

Najważniejsze są nie te momenty, które można komuś sprzedać jako historię, tylko te, które dzieją się między zdaniami. Poranek, kuchnia, ona siedzi przy stole, jeszcze trochę nieobecna, w dresie, z kubkiem w ręku. Nic się nie dzieje. I właśnie wtedy mam poczucie, że to jest dokładnie to miejsce, w którym chcę być. Bez napięcia i potrzeby nazywania czegokolwiek.

Pierwsza randka była zaskakująco zwyczajna. Wiedziałem tylko, że nie chcę przynosić kwiatów, bo dla mnie są martwe, kończą się w wazonie i nic po nich nie zostaje. Wziąłem obraz. Po prostu wydało mi się sensowniejsze dać coś, co zostanie. Obraz ją zachwycił. U mnie zachwyt nie wygląda jak emocja. Nie ma w nim wielkich słów. To są raczej momenty, w których coś zaczyna się zgadzać.

Ważny był Londyn. Spotkaliśmy się tam przypadkiem, każde z nas było służbowo. Spędziliśmy razem kilka dni. Dużo chodzenia, rozmów, zwyczajnych rzeczy. W takich momentach najlepiej widać, czy coś ma sens. Czy jest o czym rozmawiać, czy jest lekkość, wspólny rytm. Z nią wszystko było naturalne. Bez pauz, które trzeba czymś wypełniać. Podobał mi się jej sposób myślenia, tempo reakcji, poczucie humoru, to, że łapie rzeczy w pół zdania. A z drugiej strony z nią nic nie dzieje się powoli. Potrafi w jedną noc przejść od pomysłu do decyzji. Ja potrzebuję sprawdzić, uporządkować, zobaczyć konsekwencje. Ona generuje ruch, ja go stabilizuję. Tak było z naszą podróżą do Walencji. Pojechaliśmy pobyć, a kupiliśmy dom. Idziemy spać, a rano... mam przed sobą gotowy świat, bo całą noc siedziała przed komputerem. Konkret. Dzielnice, ceny, ulice, nawet takie rzeczy, których się nie szuka na początku. Jedziemy zobaczyć dom. Pierwsze wrażenie jest przeciętne. Brud, chaos, brak przygotowania. Ale ogród ma potencjał. Ja zaczynam liczyć. Ile to potrwa, jakie będą koszty. Ona widzi efekt końcowy. Patrzymy na siebie i decyzja zapada bez słów. Mój prezent dla niej. To nie jest romantyczne. To jest szybkie i racjonalne.

Największa zmiana przyszła w codzienności. Długo funkcjonowałem w systemie, w którym rzeczy się „działy". Ktoś je robił. Ja zajmowałem się pracą. Z nią to się skończyło. Chcesz, to zrób. Dziś usmażę jajecznicę, zrobię zakupy, ogarnę dom. To ma sens. Podobnie jak to, że czasem dobrze otworzyć się na ludzi. Dopuścić ich do siebie. Jako aspergerowiec mam ograniczoną potrzebę kontaktu. Mogę być towarzyski, ale raczej zadaniowo. Jej świat jest szeroki, otwarty. Ludzie przychodzą, zostają, śpią,

Przemysław:



Przy Agacie nauczyłem się, że czasem warto wyjść poza własny schemat.

gdzie się da. Dla niej to naturalne. Dla mnie nie. I to mnie na początku męczyło. Ale jednocześnie widziałem w tym energię, której sam nie mam. Nie zmieniłem się całkowicie. Nadal potrzebuję spokoju, nadal nie jestem typem, który chce być ciągle wśród ludzi. Ale nauczyłem się, że czasem warto wyjść poza własny schemat.

Najtrudniejsza część tej historii to jej choroba. I moja reakcja na nią. Nie lubię o tym mówić, bo to nie jest wygodny obraz mnie. Kiedy zachorowała, wpadłem w coś, co sam nazwałbym lekką paniką, choć ona do dziś się z tego śmieje i mówi, że to była histeria – ręczniki osobno, kubki osobno, nagłe napięcie, które próbowałem opanować kontrolą, bo to jest mój sposób radzenia sobie z lękiem. Nie uciekłem, ale zrobiłem się czujny aż do przesady. Jeśli czegoś nie rozumiem, próbuję to uporządkować. Taki mam mechanizm. Byłem w tym niecierpliwy. Szukałem przyczyn, jakby to mogło coś zmienić. To nie było w porządku wobec niej. Ale to była bezradność, której nie umiałem inaczej unieść. Kiedy sytuacja była konkretna, działałem. Szpital, decyzje, organizacja. To jest przestrzeń, w której czuję się pewnie. Mogę coś zrobić. Być obecny przez działanie. Może nie idealnie, ale realnie.

Najgorsze dla mnie były momenty, w których czułem, że ktoś próbuje mi coś narzucić. To wynika z domu, z relacji z moją mamą – silną, dominującą osobowością. Dobrą, kochającą, ale taką, która zawsze wiedziała lepiej. Kiedy więc Agata – nawet w dobrej wierze – zaczynała mówić mi, co mam zrobić, jak mam zrobić, kiedy powtarzała coś kilka razy, natychmiast włączała mi się reakcja obronna. Potrzebna była terapia, uświadomienie sobie, że reaguję nie tylko na to, co jest tu i teraz, ale na coś, co przychodzi z przeszłości. Z drugiej strony, sam też wchodziłem w role. Mówiłem: „ubierz się", „zrób to", „nie rób tamtego". I nagle okazuje się, że dwoje dorosłych ludzi zaczyna funkcjonować jak rodzic i dziecko. To nie ma prawa działać. Bez psychoterapii te sytuacje powtarzałyby się w nieskończoność. A tak potrafimy je zobaczyć, nazwać i „rozmasować". Konflikt nie jest problemem. Problemem jest brak umiejętności jego obsłużenia.

Nie wierzę w wielkie deklaracje. Wierzę w rzeczy powtarzalne. W decyzje, które mają sens. W lojalność, która nie jest wyborem, tylko zasadą. I w codzienność, która wszystko spina. To jest dla mnie bardziej przekonujące niż jakakolwiek historia o miłości. ■

PRZEMYSŁAW SCHMIDT – przedsiębiorca i bankier inwestycyjny. Wprowadzał do Polski wiele firm i doradzał przedsiębiorstwom w transakcjach strategicznych. W przeszłości współwłaściciel spółek finansowych, spożywczych i telekomunikacyjnych. Pasjonat tworzenia zaangażowanych zespołów. Miłośnik literatury.

Fot. Aldona Karczmarczyk/Van Dorsen Artists, asystent fotografki Damian Tomaszowski, stylizacja Marta Ceglińska, makijaż Katarzyna Czaja, fryzury Mariusz Dyczkowski, produkcja Magdalena Dzienisiewicz
Agata Młynarska ma na sobie: 1. koszula Łukasz Jemioł, dżinsy Mrs Drama; 2. płaszcz Maciej Zień; Przemysław Schmidt ma na sobie: ubrania własność bohatera

eprasa.pl e4a47dc22a

YOPE

myBody

skincare + inspired

HYALU HYDRATE

PIELĘGNACJA CIAŁA, KTÓRA POTRAFI WIĘCEJ.

HYALU HYDRATE przenosi moc kwasu hialuronowego znanego z pielęgnacji twarzy do codziennej pielęgnacji ciała. Nawadniający żel pod prysznic, wygładzający peeling myjący, ultralekkie serum i mgiełka zapachowa dla miękkiej, intensywnie nawilżonej skóry.



Tylko w drogeriach

ROSSMANN

WWW.YOPE.ME

eprasa.pl e4a47dc22a



MARTA NIERADKIEWICZ

Kocham cię, ŻYCIE!



Przekonała się, że ludzie odchodzą, miłość przemija, a poczucie bezpieczeństwa bywa złudzeniem. A jednak właśnie teraz Marta Nieradkiewicz zachwyca się światem bardziej niż kiedykolwiek wcześniej.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY**
FOTOGRAFOWAŁ: **FILIP ZWIERZCHOWSKI**

eprasa.pl e4a47dc22

PANI: Erica Jong, autorka „Strachu przed lataniem", napisała, że kobiety są wychowywane do tego, żeby były kochane, a nie wolne. Isadora Wing, w którą wcielasz się w spektaklu, ma męża, romans, fantazje, pożądanie, ale tak naprawdę cały czas szuka odpowiedzi na pytanie: jak nie zgubić siebie? Myślisz, że kobiety dziś bardziej boją się utraty miłości czy utraty siebie?

Dziś jestem w takim momencie życia, w którym wielu lęków już się wyzbyłam. Nie dlatego, że nagle stałam się odważniejsza czy bardziej odporna. Po prostu zrozumiałam, że nie da się przeżyć życia, cały czas się go bojąc. Kiedyś bałam się wielu rzeczy. Miłości. Samotności. Rozczarowań. Tego, że coś się nie uda. Że ktoś odejdzie. Ale dzisiaj mam w sobie większą zachłanność na życie niż lęk przed nim. Bardziej chce mi się życia nachapać niż przed nim schować.

Powieść Jong ukazała się pół wieku temu, a już wtedy Isadora próbuje odpowiedzieć na pytania: Czego naprawdę pragnie? Kim jest poza rolami żony, kochanki i córki? Jak odróżnić własne pragnienia od tych, które zostały jej narzucone przez rodzinę, kulturę i mężczyzn? Ty masz poczucie, że z wiekiem łatwiej stawiać granice niż wtedy, gdy miałaś dwadzieścia kilka lat?

Nadal bardzo wierzę w miłość. Tylko dziś rozumiem ją inaczej. Kiedyś była dla mnie żywiołem. Jak burza w środku upalnego lata. Zakochiwałam się często. Chyba mam po prostu gorące serce. Za każdym razem wydawało mi się, że wydarza się coś niepowtarzalnego. W miłość wchodziłam całą sobą. Przyjaciółka powiedziała mi kiedyś: „Ty kochasz aż do spodu". I rzeczywiście taka byłam. Głęboko przeżywałam, mocno się angażowałam, nie zostawiałam sobie odwrotu. Dziś jestem dużo ostrożniejsza. Nie dlatego, że mniej czuję. Raczej dlatego, że więcej rozumiem. Wiem już, jak łatwo oddać siebie po kawałku i jak trudno później wrócić do własnych granic. Kiedyś rozdawałam siebie bezwiednie – córce, partnerowi, ludziom, których kochałam. Dziś wiem, że jeśli nie zostawi się czegoś dla siebie, to w końcu nie ma już czego dawać innym. Paradoksalnie dopiero teraz mam poczucie, że moja miłość jest dojrzalsza. Jest w niej więcej oddechu, mniej lęku i więcej prawdy niż wyobrażeń. Nie chciałabym wrócić do siebie sprzed dwudziestu paru lat. Wtedy człowiek żyje w poczuciu własnej nieśmiertelności. Dzisiaj mam dużo większy szacunek do życia. Widzę wyraźniej jego kruchość.

Kiedy pierwszy raz poczułaś, że życie jest kruche?

Tak naprawdę teraz. Teraz dopiero czuję, co znaczy „być tu i teraz". A przynajmniej starać się żyć w ten sposób. Teraz dopiero poczułam wagę słów: „żyć tak, jakby jutra miało nie być". I wcale nie oznacza to dla mnie tylko imprez do białego rana. Dziś, ta chwila, ten moment mają dla mnie zupełnie inną wagę. Kiedyś myślałam, że życie jest bardziej stałe. Że jak już coś zbudujemy, wybierzemy, pokochamy, to tak będzie zawsze. Dzisiaj wiem, że człowiek ciągle traci złudzenia lub zmienia perspektywę. I to jest OK.

ZROZUMIAŁAM, ŻE NIE DA SIĘ PRZEŻYĆ ŻYCIA, CAŁY CZAS SIĘ GO BOJĄC.

Pamiętasz któryś z tych momentów utraty złudzeń?

Było ich kilka. Takich chwil, kiedy nagle coś pęka i człowiek nie może już wrócić do dawnego sposobu patrzenia. Jakby opadały zasłony wyobrażeń.

Dla mnie taką zmianą, która wyrwała mnie z wyobrażeń, na pewno było wczesne macierzyństwo. I choć narodziny Jaśminy były cudem, pierwsze miesiące jej życia były dla mnie trudne. Były dni, że o siedemnastej byłam ciągle w piżamie, bo nie miałam przestrzeni na to, żeby znaleźć choć chwilę dla siebie. Nie wiedziałam, że macierzyństwo ma i taką twarz. Z drugiej strony patrzyłam na nowego człowieka, pojawiały się nowe, nieznane do tej pory uczucia, które mieszały się ze zmęczeniem. I zrozumiałam, że nie ma już powrotu do tamtej Marty. Tamto życie po prostu się skończyło. Dzisiaj wspominam tę scenę z czułością, ale wtedy po raz pierwszy naprawdę poczułam ciężar odpowiedzialności za drugiego człowieka.

To ciekawe, bo mówisz o doświadczeniach, które cię zmieniły, ale nie słyszę zgorzknienia. Raczej większą łagodność wobec świata. Skąd ona się bierze mimo wszystko?

Z terapii. Poszłam na nią po rozstaniu. Miałam małe dziecko, ogromny chaos w głowie i potrzebowałam pomocy. Może bierze się też stąd, że w trudnych momentach zobaczyłam również dobro. Ludzi, którzy naprawdę przy mnie byli. Przyjaźnie, które udało mi się przez lata zbudować. Nagle widzisz, że świat nie składa się tylko z rozczarowań, ale też z ludzi, którzy potrafią cię podnieść, ogrzać, zostać. Taki był mój dom rodzinny. Pochodzę z bardzo kobiecej rodziny. Mama miała trzy siostry. Wokół mnie zawsze były kobiety. Ciotki, kuzynki, babcia.

Kobiety budują swoją tożsamość przede wszystkim poprzez relacje. Ty wychowywałaś się właściwie w kobiecym archipelagu. Co z tamtego świata nosisz w sobie do dziś?

Przede wszystkim poczucie wspólnoty. Taką pewność, że kobiety naprawdę potrafią być dla siebie schronieniem, wsparciem i miejscem, do którego wraca się po siłę. Babcia Ilona mieszkała zaledwie jedno skrzyżowanie od nas. U niej odbywały się święta, urodziny i rodzinne spotkania. Była centrum tego świata. Taką kurą, która zbiera wszystkich pod skrzydła. Co roku wyjeżdżałyśmy razem pod Spałę, babcia, mama, ciotki, dzieci. Wynajmowałyśmy kilka domków obok siebie i zajmowałyśmy pół ośrodka. Pamiętam las, rzekę, wieczory przy kartach, rozmowy i śmiech kobiet dochodzący z tarasu długo po zmroku. Moje ciotki były bardzo

Fot. Filip Zwierzchowski, asystent fotografa Szymon Gosławski, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Jagoda Sztaberska, fryzury Adam Szaro, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz. Marta Nieradkiewicz ma na sobie: 1. okulary Blake Kuwahara/oopawelec.pl, koszula Luisa Spagnoli, spodnie Levi's, torebka i buty Hermès, biżuteria własność bohaterki; 2. toczek COS, bluzka Bimba Y Lola, spodnie Levi's, biżuteria własność bohaterki; 3. toczek COS, sukienka The Odder Side, biżuteria własność bohaterki; 4. i 5. okulary Blake Kuwahara/oopawelec.pl, kurtka Bondi Apparel, top H&M Edtion, spodnie Levi's, buty Hermès, biżuteria własność bohaterki; 6. koszula Twinset, marynarka Marella, spodnie Levi's, buty i torebka Hermès, biżuteria własność bohaterki; 7. okulary Blake Kuwahara/oopawelec.pl, kurtka Jan F. Chodorowicz, spodenki The Odder Side, buty Vanda Novak

eprasa.pl e4a47dc22a



MARTA NIERADKIEWICZ

Rocznik 1983.
Aktorka filmowa, teatralna i serialowa, absolwentka Akademii Teatralnej w Warszawie. Laureatka wielu nagród aktorskich, ceniona za role w filmach „Zjednoczone stany miłości", „Kamper", „Płynące wieżowce" czy „Iluzja" oraz w serialach „Skazana" i „1983". Związana z TR Warszawa. W najnowszym spektaklu, adaptacji kultowej powieści „Strach przed lataniem" Eriki Jong, wciela się w Isadorę Wing, która próbuje odnaleźć wolność. Prywatnie mama ośmioletniej Jaśminy.

eprasa.pl e4a47dc22a



eprasa.pl e4a7dc22a



CZŁOWIEK CIĄGLE TRACI ZŁUDZENIA LUB ZMIENIA PERSPEKTYWĘ

I TO JEST OK.

eprasa.pl e4a47dc22a

niezależne. Każda miała swoje życie, marzenia i własne zdanie. Dorastałam w przekonaniu, że kobieta może być silna, samodzielna i jednocześnie bliska innym. Z domu wyszłam z poczuciem, że jestem ważna. Że mam wartość i że mogę sobie poradzić.

Byłam wychowywana w przekonaniu, że jestem zdolna, piękna i wyjątkowa. A to daje człowiekowi odwagę, kiedy przychodzą pierwsze porażki. Bardzo podobnie wychowuję swoją córkę. Często mówię jej: „Właśnie o takiej córce marzyłam". Nawet kiedy ma gorszy dzień albo coś jej nie wychodzi. „Naprawdę o takiej?" – pyta wtedy z niedowierzaniem. A ja odpowiadam: „Tak. Dokładnie o takiej". Bo myślę, że dziecko powinno wiedzieć, że jest kochane nie za osiągnięcia, ale za to, kim jest.

Mówisz otwarcie o terapii... Jung pisał, że człowiek nie dojrzewa wtedy, gdy odkrywa swoje światło, ale wtedy, gdy poznaje własny cień. I terapia często jest właśnie takim spotkaniem z miejscami, których w sobie nie lubimy. Co było najtrudniejsze do zobaczenia u siebie?

Że mam silny lęk przed odrzuceniem. Ale dziś potrafię go nazwać, rozpoznać moment, kiedy zaczyna przejmować nade mną kontrolę. Terapia nie zabrała mi moich lęków, ale nauczyła opiekować się nimi. Pomogła mi też odbudować poczucie własnej wartości, które na chwilę straciłam, i zobaczyć schematy, w które wpadałam przez lata. Uświadomiła mi też coś bardzo ważnego: że nie muszę już szukać potwierdzenia swojej wartości w oczach innych ludzi. Ani partnera. Ani widowni. Ani kogokolwiek. To był długi proces, ale niezwykle uwalniający. W pewnym momencie przestałam pytać świat, czy jestem wystarczająca. I zaczęłam sama znać odpowiedź.

A co robisz, kiedy rano budzisz się i nie chce ci się być silną, mądrą, obecną? Kiedy najchętniej zostałabyś pod kołdrą i odwołała świat?

Na wiele miesięcy zatrzymała mnie w łóżku choroba. Ale zwykle nie mam takiej możliwości. Czeka plan. Czeka teatr. Czeka sto osób, które przyszły do pracy. Czeka dziecko, które trzeba zaprowadzić do szkoły. Więc po prostu wstajesz i idziesz. Nawet jeśli wszystko w tobie mówi, żeby zostać w łóżku. A jednak lubię wracać wieczorem ze spektaklu do życia, w którym trzeba zrobić rano śniadanie, odebrać dziecko ze szkoły, zadzwonić do przyjaciółki. To mnie zakorzenia.

Joan Didion po śmierci męża napisała „Rok magicznego myślenia". Pamiętam pierwsze zdanie: „Życie zmienia się szybko. Życie zmienia się w jednej chwili. Siadasz do kolacji i życie, które znałaś, kończy się". Jakie to uczucie, kiedy nagle doświadcza się tej kruchości i nieprzewidywalności życia?

To były moje urodziny. Wyszłam z wanny, dotknęłam piersi i poczułam, że coś jest nie tak. Wieczorem szłam do opery z Anią Jadowską i pokazałam jej to miejsce. Mówiłam jeszcze spokojnie, że pewnie nic wielkiego. Że w poniedziałek pójdę do lekarza. A potem zaczęła się długa droga. USG. Biopsje. Kolejne badania. Najtrudniejsze było czekanie. To życie pomiędzy lękiem a nadzieją. Pomiędzy „Na pewno będzie dobrze" a „A jeśli jednak nie?". Pamiętam też myśli: „Naprawdę?", „Dlaczego ja?". Ale bardzo szybko zrozumiałam, że stawiam pytania, na które nie ma odpowiedzi. Bo dlaczego nie ja? Ludzie chorują. Tracą bliskich. Rozstają się. Doświadczają rzeczy, których nigdy nie planowali. To nie jest kara ani rachunek wystawiony przez los. To część życia. Część ludzkiego doświadczenia. I mam wrażenie, że kiedy przestałam walczyć z samym faktem choroby, zrobiło mi się lżej. Nie musiałam już pytać: „Dlaczego?". Mogłam zacząć pytać: „Jak przez to przejść?".

ROZDAWAŁAM SIEBIE BEZWIEDNIE LUDZIOM, KTÓRYCH KOCHAŁAM. A JEŚLI NIE ZOSTAWI SIĘ CZEGOŚ DLA SIEBIE, W KOŃCU NIE MA CZEGO DAWAĆ.

Miałaś moment, kiedy lęk próbował przejąć nad tobą władzę? Susan Sontag, która sama miała raka, pisała, że najtrudniejsze w chorobie jest nie cierpienie, ale wyobraźnia. To, co człowiek dopowiada sobie nocą. Strach, który biegnie dalej niż fakty.

Kiedy usłyszałam, jak będzie wyglądało leczenie, że czeka mnie chemia, mastektomia, radioterapia, że to nie potrwa tydzień ani miesiąc, tylko wiele miesięcy, byłam przerażona. Ale jednocześnie od początku wiedziałam, że muszę zadbać o głowę równie mocno jak o ciało. Korzystałam z pomocy psychoonkolożki, która prowadziła mnie przez leczenie. Przygotowywała mnie na każdy kolejny etap. Mówiła: „Teraz możesz czuć złość", „Za chwilę może przyjść kryzys", „To jest normalne". Nagle okazywało się, że nie jestem słaba, dziwna ani zepsuta. Że przechodzę przez coś, przez co przechodzą inni ludzie. A kiedy człowiek przestaje traktować własny lęk jak wroga, dużo łatwiej jest mu go unieść.

Co diagnoza „rak" odbiera człowiekowi jako pierwsze?

Poczucie oczywistości. Nagle okazuje się, że nic nie jest dane raz na zawsze. Że grunt, po którym szłaś przez całe życie, może się osunąć. Że zdrowie nie jest obietnicą. Że przyszłość nie jest gwarancją. I że jesteś znacznie bardziej krucha, niż dotąd myślałaś. To chyba było dla mnie najtrudniejsze odkrycie. Nie sama choroba, ale utrata złudzenia, że życie jest czymś pewnym i przewidywalnym.

W pewnym momencie choroba przestaje być tylko informacją i zaczyna być wyraźnie widoczna. Pamiętasz tę chwilę, kiedy po raz pierwszy zobaczyłaś ją w lustrze?

Chyba wtedy, kiedy zaczęły wypadać włosy. Wcześniej wszystko działo się gdzieś

eprasa.pl e4a47dc22a


HOTEL



eprasa.pl e484706c2

wewnątrz. W wynikach badań, rozmowach z lekarzami, kolejnych etapach leczenia. Włosy były pierwszym momentem, kiedy choroba stała się widoczna także dla świata. Najpierw obcięłam je na krótko. Chciałam oswoić ten proces. Dla siebie i dla Jaśminy. Poszłyśmy razem do fryzjera. Ona przefarbowała końcówki na fioletowo, a ja pierwszy raz w życiu zaczęłam eksperymentować z kolorami. Trochę się śmiałyśmy, trochę oswajałyśmy strach.

Jak powiedzieć o raku dziecku? Jak znaleźć słowa, kiedy samemu nie ma się jeszcze słów dla siebie?

Od początku wiedziałam, że nie chcę niczego ukrywać. Dzieci i tak wszystko czują. Widzą. Słyszą. Wyłapują najmniejsze zmiany. Nie używałam jednak słów, które mogłyby ją przestraszyć. Były to sformułowania przystosowane do jej wieku, konsultowane z psychologiem. Potem opowiadałam o kolejnych etapach leczenia. Wiedziała, co się dzieje. Była przygotowana. Na to, że zobaczy mamę bez włosów również. Bo potem włosy zaczęły wypadać. Byłam wtedy na wakacjach z przyjaciółmi. Jeden z nich przywiózł maszynkę. Ogolili mnie na łyso. Przez jakiś czas nosiłam perukę, bo wydawało mi się, że tak trzeba. Ale za każdym razem, kiedy patrzyłam w lustro, miałam poczucie, że patrzę na kogoś obcego. Myślałam: „Za kogo ja się właściwie przebrałam?". Zostały turbany, chustki i zgoda na to, że przez jakiś czas będę wyglądała inaczej. To był moment, w którym przestałam walczyć o dawną wersję siebie. I zaczęłam uczyć się tej nowej. Ale nie było łatwo. Po czerwonej chemii bolało całe ciało, opuszki palców musiałam zaklejać plastrami, bo schodziły paznokcie. Budziłam się rano i sił było coraz mniej. Wchodziłam po schodach i brakowało tchu. Leżałam na kanapie kolejny dzień. I wtedy pojawiał się ciężar. Nie tylko fizyczny. Także psychiczny. Miałam wyrzuty sumienia wobec Jaśminy. Nie jeździłyśmy na rowerze. Nie piekłyśmy razem. Nie chodziłyśmy do kina. Nie robiłyśmy tych wszystkich rzeczy, które wcześniej były naszą codziennością. To bolało mnie czasem bardziej niż sama choroba. Bo Jaśmina stała się niezwykle uważna. Kiedy kaszlnęłam, od razu była obok. Pytała, czy czegoś potrzebuję. Oczywiście nie musiała się mną opiekować, bo wokół zawsze byli ludzie. Ale była czujna. Jakby cały czas sprawdzała, czy wszystko jest w porządku. Ten czas nauczył mnie, że miłość nie zawsze wygląda spektakularnie. Czasem jest kubkiem herbaty podanym bez słowa, czujnym spojrzeniem albo pytaniem: „Mamo, wszystko dobrze?". I może właśnie wtedy jest najprawdziwsza. A potem była operacja. I pamiętam, jak po mastektomii z jednoczesną rekonstrukcją stanęłam przed lustrem i pomyślałam: „nie jest źle".

CHOROBA BYŁA LEKCJĄ POKORY. WIEDZIAŁAM, ŻE SAMA SOBIE NIE PORADZĘ.

Zastanawiam się, czy trudne doświadczenia bardziej otwierają człowieka na innych czy każą mu budować coraz wyższe mury?

Choroba była dla mnie wielką lekcją pokory. Po raz pierwszy naprawdę wiedziałam, że sama sobie nie poradzę. Gdyby nie wieloletnia terapia, pewnie do końca próbowałabym udawać, że wszystko kontroluję. Tymczasem nauczyłam się trzech słów, które kiedyś przychodziły mi z ogromnym trudem: „pomóż mi, proszę". I wtedy odkryłam, jak bardzo jestem bogata. Nie na koncie. W ludzi. Mój dom właściwie nigdy nie był pusty. Ktoś robił zakupy, ktoś gotował obiad, ktoś odbierał Jaśminę ze szkoły, ktoś zostawał ze mną na noc. Moi przyjaciele stworzyli specjalną grupę i po prostu podzielili między siebie opiekę nade mną. Myślę, że właśnie wtedy po raz pierwszy naprawdę zobaczyłam, jak bardzo jestem kochana. Na co dzień tego nie dostrzegamy. Dopiero kryzys pokazuje, kto rzuci własne sprawy i przyjedzie, bo jesteś ważniejsza. Mam 43 lata, a czasem nadal budzi się we mnie mała dziewczynka, która chce być przytulona, wysłuchana i zaopiekowana. Tylko że dziś już się tego nie wstydzę. Jeśli jest mi trudno, dzwonię do przyjaciół i mówię: „przyjedź", „posiedź ze mną", „potrzebuję cię".

Choroba nie zabrała ci zachwytu nad światem. Jak to się robi?

Po prostu wybiera się go każdego dnia na nowo. I on wcale nie musi przychodzić w fajerwerkach. Choroba coś we mnie rozjaśniła. Pamiętam pierwszy raz, kiedy po leczeniu wsiadłam na rower. Jechałam i płakałam ze szczęścia. Bo mogłam znowu pedałować. Bo moje ciało znowu mnie niosło. Dzisiaj potrafię zachwycić się rzeczami, które kiedyś uznałabym za zwyczajne. Rozmową. Spacerem. Kawą wypitą w słońcu. Jakby ktoś podkręcił jasność świata. Niedawno siedziałam na ławce i czekałam na znajomego. Przysiadła się starsza pani. Spojrzała na mnie i powiedziała: „No i co tam słychać, młodzieży?". Zaczęłyśmy rozmawiać. Tak po prostu. O życiu. Jeszcze kilka lat temu pewnie siedziałabym z nosem w telefonie. Dzisiaj potrafię czerpać przyjemność z takich przypadkowych spotkań. Nie odkładam już rzeczy na później. Jeśli chcę czegoś spróbować, próbuję. Jeśli coś mnie ciekawi, robię to. Kiedyś łatwiej było powiedzieć: „Może za rok". Dzisiaj częściej myślę: „Dlaczego nie teraz?".

Po co to życie jest?

Kiedyś bardzo chciałam znaleźć odpowiedź na to pytanie. Dzisiaj bardziej interesuje mnie, jak żyć niż po co. Jak być przyzwoitym człowiekiem. Jak kochać. Jak nie marnować czasu. Jak nie marnować nawet trudnych doświadczeń. Dlatego opowiedziałam o raku. Pomyślałam, że może komuś się to przyda. Że jeśli już przez to przechodzę, to może warto zdjąć z tego trochę strachu, trochę wstydu, trochę stygmatyzacji.

O czym dziś marzysz?

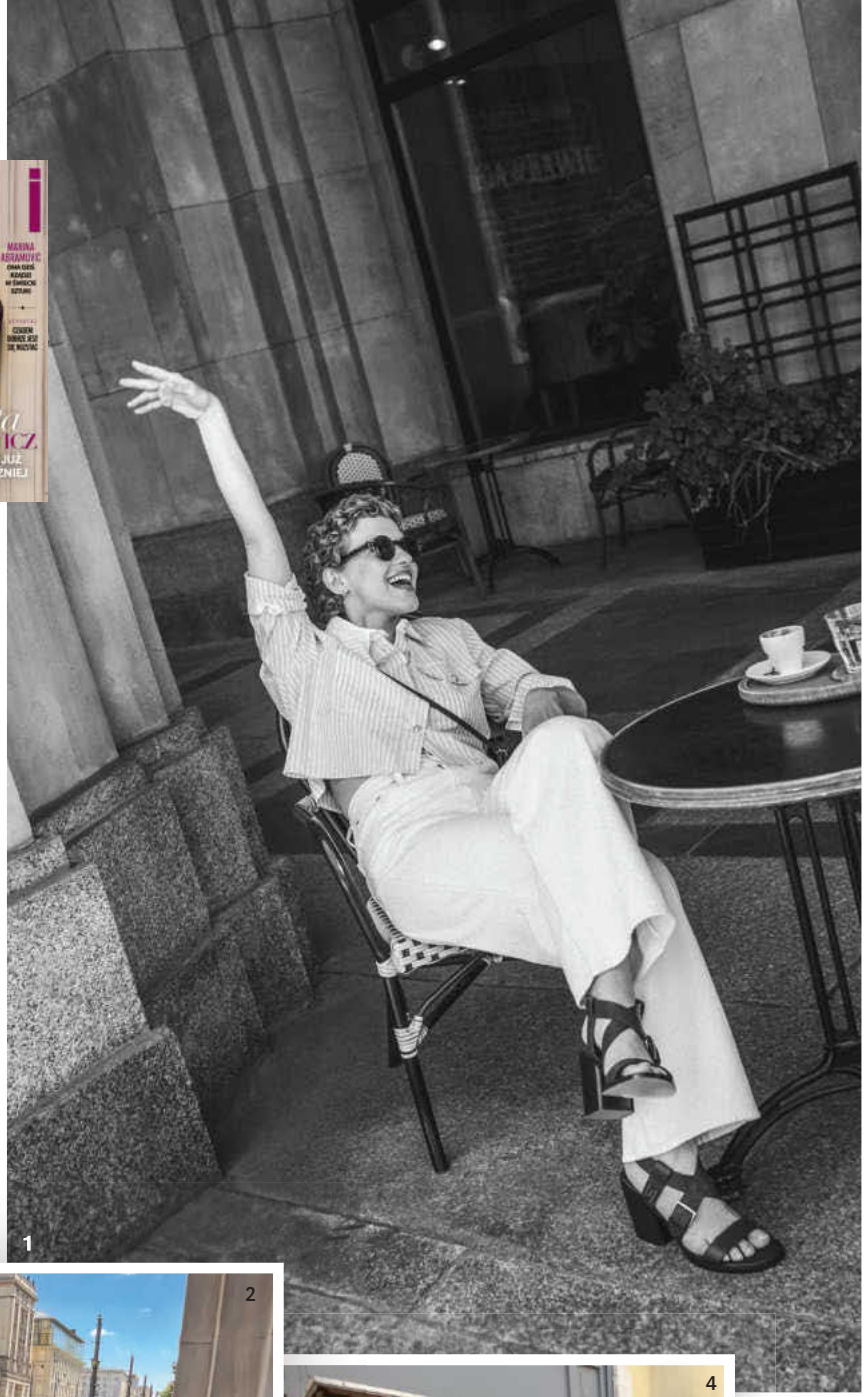
Chciałabym się jeszcze zakochać. Dwie wróżki powiedziały mi, że czeka mnie wielka miłość. *(śmiech)* Może... ■

eprasa.pl e4a47dc22a



SESJA W WIELKIM MIEŚCIE

Zdjęcia realizowane na ulicy to zawsze wielkie wyzwanie dla bohaterki i całej ekipy pracującej przy sesji. Zaczynamy je zawsze bardzo wcześnie, żeby uniknąć tłumów i dużego ruchu, ale także po to, by mocne słońce nie utrudniało działania fotografowi. Na szczęście Filip Zwierzchowski ma doświadczenie w tego typu produkcjach, dlatego poradził sobie znakomicie. Sesja powstała w Warszawie w okolicach MDM-u i Placu Zbawiciela. Największą furorę zrobiła stojąca tam fotobudka. Gwiazda naszej okładki, Marta Nieradkiewicz, zrobiła sobie w niej serię uroczych zdjęć, na których robi zabawne miny. ■


1


2



4


3

Marta w kawiarni i podczas przechadzki ulicą Marszałkowską, tymczasem Filip Zwierzchowski szuka idealnego ujęcia (zdjęcie 1 i 2). Sesja w upalny dzień niesie ze sobą wiele wyzwań, na zdjęciu 3 makeupistka Jagoda Sztąberska poprawia makijaż Marty przed kolejnym ujęciem. Fotoautomat okazał się bardzo inspirujący (4).

Fot. Filip Zwierzchowski, materiały redakcyjne
Marta Nieradkiewicz ma na sobie : okulary Blake Kuwahara/oopawelec.pl, koszula Luisa Spagnioli, spodnie Levi's, torebka i buty Hermes, biżuteria własność bohaterki

eprasa.pl e4a47dc22a

iana

I FEEL GOOD IN MY AGE



WELL-AGEING

to sztuka bycia sobą w każdym wieku.

Aż tyle.

Dobre starzenie się nie oznacza zatrzymywania czasu. **To zachowanie energii, mobilności, równowagi i radości życia na co dzień.**

CODZIENNE WSPARCIE DLA CIAŁA I UMYSŁU

ELASTYCZNOŚĆ[1] +ENERGIA[2]

Wsparcie ruchu[1] i witalności[2]



Suplement diety

ODPORNOŚĆ CHRZĄSTKI[3] +ZDROWY SEN[4]

Spokojny sen i dobry nocny odpoczynek[4]



Suplement diety

ZDROWE STAWY[5] +DOBRY NASTRÓJ[6]

Równowaga emocjonalna i pozytywne nastawienie[6]



Suplement diety

JAKOŚĆ, NA KTÓREJ MOŻESZ POLEGAĆ

STANDARYZOWANE EKSTRAKTY
Jakościowa i ilościowa zawartość składników aktywnych w porcji produktu.

BADANIA I TESTY KONSUMENCKIE
Poprawa jakości życia i satysfakcja ze stosowania.

EUROPEJSCY DOSTAWCY
Składniki aktywne pochodzenia roślinnego od sprawdzonych dostawców.

MADE IN FRANCE
Wyprodukowano we Francji.

ODKRYJ MARKĘ **IANA**

Więcej o marce na **www.iana-polska.pl**

[1] Czarci Pazur pomaga w utrzymaniu elastyczności stawów. [2] Żeń-szeń Syberyjski przyczynia się do zwiększania energii fizycznej i psychicznej. [3] Skrzyp polny wspiera odporność chrząstki. [4] Passiflora Incarnata wspomaga dobry i zdrowy sen. [5] Czarna porzeczka wspiera zdrowie stawów. [6] Szafran pomaga utrzymać równowagę emocjonalną, wspierając pozytywny nastrój. Suplement diety nie zastępuje zróżnicowanej diety. Zawiera składniki, które wspomagają funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. Nie ma właściwości leczniczych.

eprasa.pl e4a47dc22a

SZUKAM PROSTEGO ŻYCIA



eprasa.pl e4a47dc22a

Pozbądźmy się rzeczy, których nie potrzebujemy, i przekonań, które nam nie służą. Zostawmy to, co dobre, potrzebne, zdrowe. O ratunku dla zmęczonych nadmiarem i zgiełkiem rozmawiamy z minimalistką **KATARZYNĄ KĘDZIERSKĄ**, autorką bloga Simplicite.pl

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Kiedy życie stało się tak skomplikowane? Czy pani też ma wrażenie, że jest coraz bardziej przeładowane, powikłane i pełne dwuznaczności?

KATARZYNA KĘDZIERSKA: Mam poczucie, że jest to związane z rozwojem technologii. Im więcej mamy narzędzi pozornie ułatwiających życie, tym bardziej wszystko robi się skomplikowane. Technologia implikuje zmiany w pracy, w relacjach, w wychowywaniu dzieci, w stylu życia, za którymi nasz system nerwowy nie nadąża.

Ale czy tylko przez technologię? Trend na minimalizm pojawił się jeszcze przed smartfonami, już wtedy czuliśmy to przeładowanie.

Tak, w odpowiedzi na konsumpcyjny styl życia, którego wcześniej nie znaliśmy. Ten rosnący konsumpcjonizm po przemianach ustrojowych przytłoczył nas materialnie. Zaczęliśmy kupować przedmioty i okazało się, że nie przynoszą nam szczęścia. A rzeczy „rodzą" rzeczy. Mieliśmy ich coraz więcej i nieustannie się nimi zajmowaliśmy. Jednak gdy 12 lat temu zaczynałam pisać o minimalizmie na moim blogu Simplicite – jeszcze wtedy byłam dziwakiem z internetu. Czytałam komentarze: „O co ci chodzi, komu przeszkadza, że kupię sobie coś ładnego? Wreszcie mnie stać, żeby mieć, co ci to szkodzi?!". Dopiero cztery, pięć lat temu trend na minimalizm zapikował w górę. To było ciekawe obserwować, jak wchodzi do mainstreamu, jak sieciówki nagle stawiają na jakość, prostotę, jak marki fast fashion kojarzone z szybkimi cyklami żywotności ubrań wprowadzają kolekcje kapsułowe, stawiają na zero waste, czyli coś co było semantycznie zarezerwowane dla minimalizmu. W analizach marketingowych można było zobaczyć, jak trend osiągnął punkt szczytowy i zaczął opadać.

Teraz minimalizm zastępuje tęsknota za prostym życiem. Czyli jakim?

Często się nad tym zastanawiam, co właściwie sobie wyobrażamy, mówiąc: chciałabym prostszego życia. Na jaką prostotę jest popyt? Czy to czasem nie jest tak, że jak przymkniemy oczy i pomyślimy o prostym życiu, to widzimy domek w Bieszczadach albo chatkę na Bali? Gdyby zrobić minikwerendę w internecie, jakie obrazki wyrzuci wyszukiwarka – czy nie drewniane domki, oczywiście luksusowe, z basenem i pięknym wyposażeniem? System konsumpcji przemielił koncepcję prostego życia do granic, stworzył wyidealizowane wyobrażenia slow life – Cabin Porn, cottagecore, simply life w wersji premium. I nagle się okazuje, że nie możemy mieć zwykłego prostego życia w mieście.

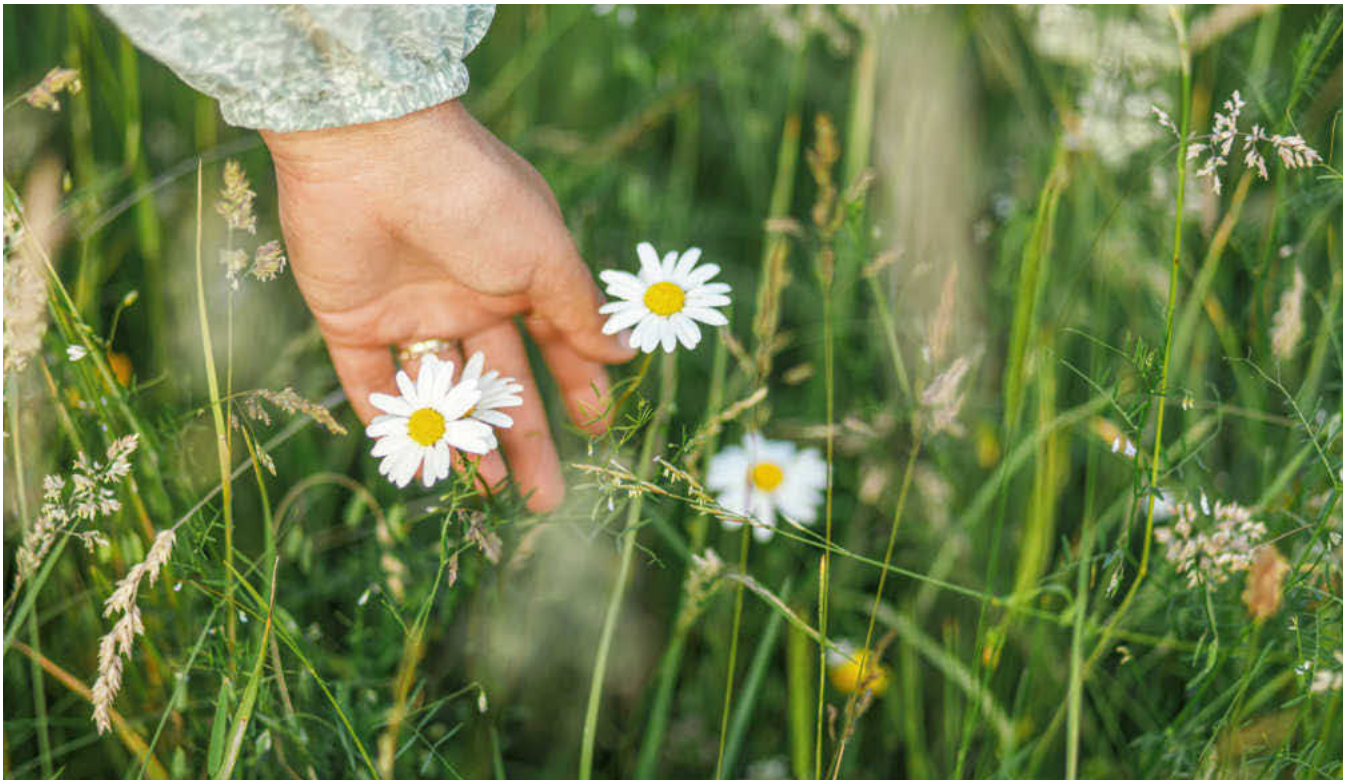
A możemy?

Najważniejsze nie jest miejsce, lecz kwestia: po co to robimy? Wiele osób opisywało mi swój proces poszukiwania prostego życia. Często robiły to nie do końca świadomie, pod wpływem medialnej inspiracji trendem, na przykład: jak chcesz zostać minimalistką, to musisz mieć nie więcej niż sto rzeczy. I niewiele poddając refleksji, zaczynały konkurować ze znajomymi z sieci: ja też się pozbędę, ja też wyrzucę. A potem się okazywało, że to nie przynosiło wewnętrznej satysfakcji, tylko poczucie straty. Dlatego jeśli ktoś mi mówi: „Czuję przesyt, chcę uprościć, uporządkować życie", moje pierwsze pytanie brzmi: „po co, jaki jest cel, co chcesz osiągnąć?".

Żyć wolniej, pragnąć mniej, wyzwolić się od poczucia przytłoczenia. Chyba do tego dziś tęsknimy.

To prawda, a paradoksalnie ta emocjonalna prostota jest dużo trudniejsza do osiągnięcia – łatwiej jest wyrzucić zbędne rzeczy z kuchennych szuflad i zrobić porządki w szafie, niż uporać się z ambicjami, presją i przekonaniami, które mamy w głowie na temat, jak powinnam żyć. Ale z drugiej strony, wiele razy obserwowałam, że kiedy zaczynamy sprzątać swój materialny dobytek, prędzej czy później zaczynamy stawiać sobie pytania o samą siebie. Pytamy: czy ja tego potrzebuję? A to oznacza: co mi ten przedmiot robi, dlaczego jest ważny? Bo jest piękny, dużo za niego zapłaciłam, ma wartość sentymentalną, bo mówi kim jestem, jaki mam status, jaką rolę pełnię w życiu. Rzeczy, których trudno nam się pozbyć, wiele o nas mówią.

eprasa.pl e4a47dc22a



Tak było z panią?

Mój minimalizm zaczął się od tego, że pozwoliłam sobie nie mieć za dużo książek. Przeprowadzałam się po raz kolejny w moim życiu i uświadomiłam sobie, że mam 12 ciężkich kartonów tomów, podręczników, notatek. Ogromny fizyczny ciężar do przenoszenia. Wydawałoby się, że z podręcznikami prawniczymi, które szybko się dezaktualizują powinnam rozstać się łatwiej, ale i one konfrontowały mnie z przekonaniem, że książki są godne szacunku, a ich posiadanie świadczy o nas. W domu muszą być książki. Przecież gdy odwiedzałam znajomych, pierwsze kroki kierowałam zawsze do biblioteczki: to, co czytają, mówiło, kim są. Jak więc wyrzucić je na śmietnik, oddać na makulaturę, do przemielenia? Musiałam się skonfrontować z tymi przekonaniami, pozwolić sobie na to, że wolno mi fizycznie ich nie mieć, bo nie są mi potrzebne. Że to nie znaczy, że jestem gorszym człowiekiem, głupszą osobą. I że to nie ma związku z tym, ile czytam. To była wielka ulga.

Wolno mi popełniać błędy, wolno mi nie chcieć. WOLNO MI ŻYĆ WOLNIEJ, INACZEJ NIŻ INNI.

Upraszczanie życia polega na rezygnowaniu z tego, co zbędne? To wystarczy?

Wystarczy, jeśli pani czuje, że wystarczy. Pozbywam się rzeczy, których nie potrzebuję, i przekonań, które już mi nie służą. Zostawiam to, co jest dla mnie dobre, potrzebne, zdrowe. Nie chodzi o czyszczenie przestrzeni dla zasady, tylko o to, żeby to, co ważne, miało przestrzeń.

Słyszałam gdzieś takie zdanie, że w prostym życiu nie chodzi o minimalizm, bardziej o umiar.

Moim zdaniem minimalizm to właśnie pozwalanie sobie na umiar. Pozwalanie sobie na sprawdzanie: jak to będzie, jeśli czegoś nie będę miała? Na ten lekki dyskomfort, który we współczesnym świecie nie jest „sexy". To nasze tabu, fuj, niefajne. Sprzedaje się komfort, życie jako puchata, różowa bajeczka polegająca na szukaniu rzekomej wygody. Zapomnieliśmy, jak delikatny dyskomfort jest potrzebny dla rozwoju i wbrew pozorom dla jakości, sensowności życia.

Niedawno projektantka wnętrz opowiadała mi, jak trudno przekonać właścicieli małego mieszkania, że niepotrzebna im wielka sofa, bo mało z niej korzystają.

Można nie mieć sofy, można nie mieć żelazka, czajnika elektrycznego. Zrobiłam kiedyś taki eksperyment – mieszkałam wtedy sama i po przeprowadzce zdecydowałam, że nie kupię czajnika, dopóki nie poczuję takiej potrzeby. I okazało się, że mogę bez niego żyć. Nie piję herbaty, mam ekspres do kawy, bo ją lubię. Jeśli potrzebowałam wrzątku, sięgałam po garnek. Według mojej osobistej definicji proste życie polega na tym, żeby kupować trochę mniej, trochę mniej konsumować, trochę mniej oczekiwać. Chcieć mniej to zresztą tytuł mojej książki o minimalizmie.

„Chcieć mniej" kwestionuje narrację, do której jesteśmy przyzwyczajeni. Sięgaj po więcej, miej marzenia...

...nie poprzestawaj na małym. Tak, świadomie ją kwestionuję. Najokrutniejszą rzeczą, którą kiedykolwiek nam powiedziano, jest „bądź najlepszą wersją siebie". Ciśnij mocniej, nie jesteś wystarczająca, nie twoje potrzeby się liczą. Chcemy czy nie, jako społeczeństwo zaczynamy dochodzić do ściany. Ludzie są przytłoczeni, bo wszystkiego jest za dużo: presji, wymagań, opcji do wyboru. „Chcieć mniej" jest odpowiedzią na ten nadmiar. Dziś rano widziałam nagłówek w alarmistycznym tonie: coraz mniej

Fot. master1305/Adobe Stock, Westend61/Getty Images, sonyachny/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl e4a47dc22a

kobiet chce awansu. Dlaczego nie chcą, jak to możliwe, przecież są młode – taki był wydźwięk fragmentu, który przeczytałam. Niedawno brałam udział w badaniach naukowych, przy tej okazji długo rozmawiałam z młodą kobietą, dwudziestoparolatką. Zupełnie inne pokolenie, ale spostrzeżenia te same: przeciążenie, erozja relacji, chęć wyjścia z tego stylu życia naszpikowanego technologią, która tyle daje, ale też tyle zabiera. Bardzo trudno z tego wyjść, bo to wymaga zgody na dyskomfort, na koszty. Wiem, bo w pewnym sensie wyszłam z technologii – porzuciłam media społecznościowe i zapłaciłam za to.

Jaki był koszt?

Taki, że mnie nie widać. Straciłam relacje, które były tylko relacjami internetowymi. Nie mogę prowadzić biznesu przez media społecznościowe, czyli nie mogę zarabiać w sposób bardzo popularny we współczesnym świecie. No i nie jestem na bieżąco.

To się opłaca?

Opłaca. Po stronie zysków jest wolność w głowie, odzyskany czas, odzyskana kreatywność, bo nagle się okazuje, że kiedy przestaniemy poddawać mózg „strumieniowi inspiracji", jak lubimy to nazywać, czyli po prostu ciągłemu bodźcowaniu, układają się w nim nowe pomysły. Jedną z największych osobistych korzyści jest to, że przestałam porównywać się z innymi. Przestałam żyć pod presją tego, co inni robią, odeszło poczucie, że robię za mało, za wolno, że ominął mnie event, nie korzystam ze wszystkich dostępnych opcji, a przecież powinnam... To niesamowita ulga, która sprawia, że płacę koszty z radością.

Proste życie chyba wcale nie jest takie proste.

Jest proste, ale nie jest łatwe. Tak jest często z dobrymi, ważnymi rzeczami, że nie są łatwe do wdrożenia. Weźmy dość prostą czynność, jaką jest uproszczenie szafy. Wybieram jeden kolor jak Steve Jobs, no, może dwa, ulubiony krój spodni, spódnicy, bluzki, koszulki. Czy uprościłam sobie życie? Oczywiście, że tak, zniknęły dylematy „w co się ubrać". Ale są i koszty – straciłam możliwość ekspresji siebie przez ubranie. Dla niektórych to ważne. Zawsze jest to pytanie, czy upraszczając sobie daną sferę życia, chcesz zapłacić koszt tej prostoty?

Pani chciała?

Najpierw miałam dość. Tego zastanawiania się: w co ja się ubiorę? Czy dobrze wyglądam? Czy ten kolor mi pasuje? Czy ten krój jest dla mnie? Czy jestem ubrana adekwatnie do okazji? Rad kolorystek, stylistek: „jak jesteś mała, to nie możesz nosić dużej torebki, szerokiej sukienki, nie ubieraj się na biało". „Ale ja lubię biel!" „To nic, nie możesz, to cię rozmywa". „W tym wyglądasz za grubo, w tym jakoś chudo, chyba nie zamierzasz iść w dżinsach?" Czułam, że tonę. Że ta ogromna sfera kobiecych powinności odpowiada za dużą część mojego codziennego stresu, pochłania moje zasoby poznawcze. Potrzebowałam to uprościć, stworzyć swoje uniformy, żeby zyskać przestrzeń, choćby emocjonalno-intelektualną.



KATARZYNA KĘDZIERSKA blogerka, twórczyni bloga Simplicite.pl o minimalizmie, prawniczka, przedsiębiorczyni, ceryfikowana nauczycielka Mindfulness (MBSR), autorka kursu Szafa Minimalistki® i książek, ostatnio „Odkrywanie Mindfulness".

Rozumiem, że została biel.

Została. Ale przede wszystkim wpadłam na pomysł, że będę robić zdjęcia swoich codziennych ubrań, tego, jak w nich wyglądam. To najpotężniejsze narzędzie, jakie znam: ubierz się, ogarnij, stań przed lustrem i poproś kogoś lub sama zrób sobie zdjęcie. Codziennie. Jest spora różnica pomiędzy tym, jak naprawdę wyglądamy, a jak siebie widzimy w głowie. Kiedy zgromadzimy 30 zdjęć z całego miesiąca (a jeszcze lepiej 60 zdjęć z dwóch), możemy przeanalizować, co mi się podoba, a co nie, co pasuje, a co nie pasuje. Co bym dodała, a co odjęła? Które ubrania się powtarzają najczęściej, bo intuicyjnie wybieramy te, w których czujemy się najlepiej. Co je wyróżnia? Styl to powtarzalność, stałe elementy, do których wracamy w naszym ubiorze – każdy z nas je ma, tylko nie każdy świadomie dostrzega. Tak postąpiłam ze swoją szafą i polecam; słyszę od ludzi, że to działa.

Narzekamy dziś na skomplikowane relacje. Niektórzy mówią, że w ramach upraszczania życia należałoby się przede wszystkim pozbyć z niego toksycznych ludzi.

Mam poczucie, że komplikujemy nasze relacje, bo próbujemy je wcisnąć w tiktokowe schematy: pięć zasad wykrywania toksycznych związków albo siedem, którymi powinnaś się kierować, żeby uprościć swoje relacje. To się po prostu nie sprawdza. Ludzi nie da się uporządkować jak szafki na buty. Myślę, że lepiej szukać prostoty w relacjach, doceniając te, które mamy. Dbając o kontakt z innymi, nie nadzwyczajny, ale ten zwykły. Pomagając tym, którzy nas o pomoc proszą. Pukając do sąsiadki, żeby pożyczyć żelazko. Albo szklankę oliwy. A potem odwdzięczając się, częstując ją racuchami, które dla niej usmażyłam. Prostota w relacjach to jest po prostu szczerość i naturalność, zwyczajność. Znaleźć czas, żeby pogadać. Odważyć się i poprosić koleżankę, żeby została parę godzin z moim dzieckiem. Wykrzesać energię i wyprowadzić na spacer psa starszej znajomej. I nie traktować tego jako inwestycji w kapitał społeczny, tylko zwyczajne ludzkie kontakty.

Dlaczego mamy z tym problem?

Znowu – z powodu kosztów, które przychodzą za prostotą. Bo będą coś chcieli w zamian. Bo trzeba się wysilić, a jestem zmęczona. Bo jak wpadnę bez zapowiedzi, to i oni będą do mnie wpadać. Tak, będą, może nawet wieczorem, kiedy chciałabyś w spokoju pooglądać serial. I często nie jesteśmy gotowi na ten dyskomfort, choć mówimy, że przyjaciele, rodzina są dla nas wartością.

Jakie przekonanie przyda się nam najbardziej, gdy szukamy prostego życia?

Myślę, że przydaje się sformułowanie: wolno mi. Dalszy ciąg dopowiedzmy sami. Wolno mi popełniać błędy, wolno mi nie chcieć. Wolno mi żyć wolniej, wolno mi nie robić tego, co inni. Myślę, że to jest najpotężniejsze narzędzie kwestionowania naszych przekonań. Wolno mi robić rzeczy dla mnie ważne. I wolno mi nie wiedzieć jeszcze, co jest dla mnie ważne. ■

eprasa.pl e4a47dc22a



Jak się dochodzi do głosu

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

Kontratenor. Wielka gwiazda światowych scen koncertowych i operowych. Podczas otwarcia igrzysk w Paryżu oczarował miliard widzów na całym świecie. Jego życie przypomina bajkę, jednak nam Jakub Józef Orliński mówi, że długo musiał zmagać się z losem.



ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**
ZDJĘCIA: **DOROTA SZULC**

PANI: Londyn, Amsterdam, Singapur, Szanghaj, rano wylądował pan w Paryżu... To tylko fragment pana koncertowej mapy. Jakie miasto pana ukształtowało?

JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI: Warszawa. Tu są moje korzenie: rodzina, dom z ogrodem moich dziadków na Żoliborzu, gdzie spędziłem beztroskie dzieciństwo, szkoła, przyjaciele... Moja baza. Ale uwielbiam czerpać z różnych źródeł. Ludzie szukają inspiracji w książkach, filmach, na mnie tak działają miasta. Każde ma niepowtarzalny klimat, architekturę, rytm życia, co sprawia, że różnie zapadają w pamięć. Z moim przyjacielem i świetnym pianistą Michałem Bielem dwa lata studiowaliśmy w The Juilliard School. Nowy Jork stał się moim drugim domem.

Ulubione miejsca?

Central Park. Podobnie jak dla Nowojorczyków był dla mnie odskocznią, pozwalał zapomnieć, że jestem w centrum metropolii, która nigdy nie zasypia. Jest gigantyczny i tak zaprojektowany, że akustycznie odgradza miasto. W natłoku zajęć, nauki, stresu uwielbiałem siadać tam z kawą na ławce i obserwować przechodzących ludzi. Nowy Jork jest tyglem kulturowym, miejscem różnorodnym etnicznie, językowo, stylowo, wystarczy posiedzieć dziesięć minut w Central Parku, żeby się w tym zanurzyć. Nasza ulubiona pizzeria była na rogu 72. i Broadwayu, wpadaliśmy tam nawet o północy, po próbach, gdy zamykano szkołę. Parę razy zdarzyło mi się pójść do Dizzy's Club na Columbus Circle, gdzie grywają studenci jazzowi z Juilliard. Za każdym razem było to fantastyczne przeżycie.

Czego nauczył się pan w tym tyglu? Czego ważnego dowiedział o sobie?

Spełniłem American Dream, o którym nawet nie śniłem. Nie wierzyłem w siebie aż tak bardzo ani nie marzyłem, że wyjadę tak daleko. Nagle pojawiłem się w kultowej szkole, o której kręci się filmy. Znajomi pytali, czy tam naprawdę jest taki hardcore jak w „Whiplash"? Trafiła mi się jedna szansa na milion, więc postanowiłem czerpać z tego garściami. Szkoła jest bardzo droga, nie miałem pewności, czy dostanę stypendium na drugi rok, więc na pierwszym katowaliśmy się z Michałem, żeby nauczyć się jak najwięcej. Wstawaliśmy o szóstej rano, o ósmej otwierali szkołę, wychodziliśmy z niej o północy. Istnieje jakiś rodzaj ograniczeń, których nie przeskoczysz, ale wierzę, że do większości rzeczy można dojść, sumiennie pracując. Dlatego Nowy Jork ukształtował mnie również pod względem charakteru, to były dwa lata nieustającej pracy, wysiłku i sztuki niepoddawania się.

„Whiplash" to opowieść filmowa, życie rządzi się innymi prawami. Było ciężko?

Presja w tej szkole jest gigantyczna, bo jesteś cały czas na świeczniku. Juilliard mieści się na Lincoln Center, niedaleko są New York City Ballet, Metropolitan Opera, New York Phil, czyli Filharmonia Nowojorska. Obok Alice Tully Hall, bardzo ważna sala koncertowa, no i słynna Carnegie Hall. Do szkoły przychodzą najważniejsze osoby ze świata muzyki, śpiewu, tańca czy filmu, aby posłuchać i zobaczyć studentów. Non stop czujesz się wystawiony na ocenę mistrzów. Ten „świecznik" może być twoją trampoliną, pod warunkiem, że jesteś we właściwym momencie rozwoju artystycznego i potrafisz wykorzystać tę szansę. Natomiast kiedy talent nadal jest niedoszlifowany, bardzo łatwo się wypalić i stracić motywację. Z takiego stanu ciężko potem wyjść.

KIEDY STUDIOWAŁEM W JUILLIARD, WSTAWAŁEM O SZÓSTEJ RANO. SZEDŁEM DO SZKOŁY NA ÓSMĄ I ZOSTAWAŁEM W NIEJ DO PÓŁNOCY.



Zdarzały się panu chwile załamania?

Oczywiście! I to ile! Przeżyłem setki załamań. Bolało, ale cenię sobie to doświadczenie. Właściwie od początku mojej drogi miałem pod górkę. Nigdy nic nie przyszło mi łatwo. Nawet studia na Uniwersytecie im. Fryderyka Chopina w Warszawie były trudne. Miałem bardzo dużo braków, więc praktycznie „zamieszkałem" na uczelni. Aby opłacić pierwsze trzy lata nauki, pracowałem w firmie streetwearowej Turbokolor. Byłem modelem, zajmowałem się sprzedażą internetową, kontaktem z klientem, przyjmowaniem towaru do magazynu. Byłem modelem akrobatą w różnych reklamach. Robiłem

eprasa.pl e4a47dc22a



JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

Warszawiak, rocznik 1990. Dorastał w rodzinie o tradycjach malarsko-architektonicznych. W wieku ośmiu lat dołączył do chłopięco-męskiego chóru Gregorianum. Śpiewał muzykę renesansową, fascynował się tańcem. Fan breakdance'u. W 2014 ukończył klasę śpiewu na UMFC w Warszawie. Dwa lata studiował w The Juilliard School of Music w Nowym Jorku. Latem 2018 zadebiutował w londyńskiej Wigmore Hall, rok później w Carnegie Hall w Nowym Jorku. Występuje na największych scenach, często w duecie z pianistą Michałem Bielem. Z pianistą Aleksandrem Dębiczem stworzył festiwal Break in Classic. Nagrał kilkanaście albumów. .

bardzo dużo rzeczy, żeby móc studiować i wyjeżdżać na konkursy zagraniczne, warsztaty czy różnego rodzaju spotkania wokalne. To była ciągła walka. Do Juilliard też nie dostałem się od razu, przyjęli mnie przy drugiej próbie. Wszędzie składałem prośby o dofinansowanie, pisałem nawet do prywatnych osób. Więc tych walk, załamań, kłód pod nogi było mnóstwo. Wysiłek był ogromny, ale teraz jeżdżę po świecie i robię to, co kocham. Jest pięknie!

Miał pan kogoś, kto pana wspierał?

Michała. Dla nas obu to była terapeutyczna przyjaźń, bo na początku nie mówiliśmy dobrze po angielsku. Mówienie i myślenie w obcym języku to wyzwanie. Po całym dniu miałem tak przegrzany mózg, że spotkanie Michała w windzie, między zajęciami i porozmawianie przez chwilę po polsku było wytchnieniem. Wieczorami chodziliśmy na pizzę i cały czas gadaliśmy, wymienialiśmy się spostrzeżeniami, wspieraliśmy się w trudnych momentach. Bardzo zaprzyjaźniłem się z Dominique, Francuzką, która od 50 lat mieszka w Nowym Jorku. Połączyły nas europejskie korzenie, została moją przyszywaną babcią. Przychodziła na wszystkie szkolne koncerty juilliardowskie. Gdy przyjeżdżam do Nowego Jorku, zawsze przywożę jej nowe płyty i wpadam na kawę.

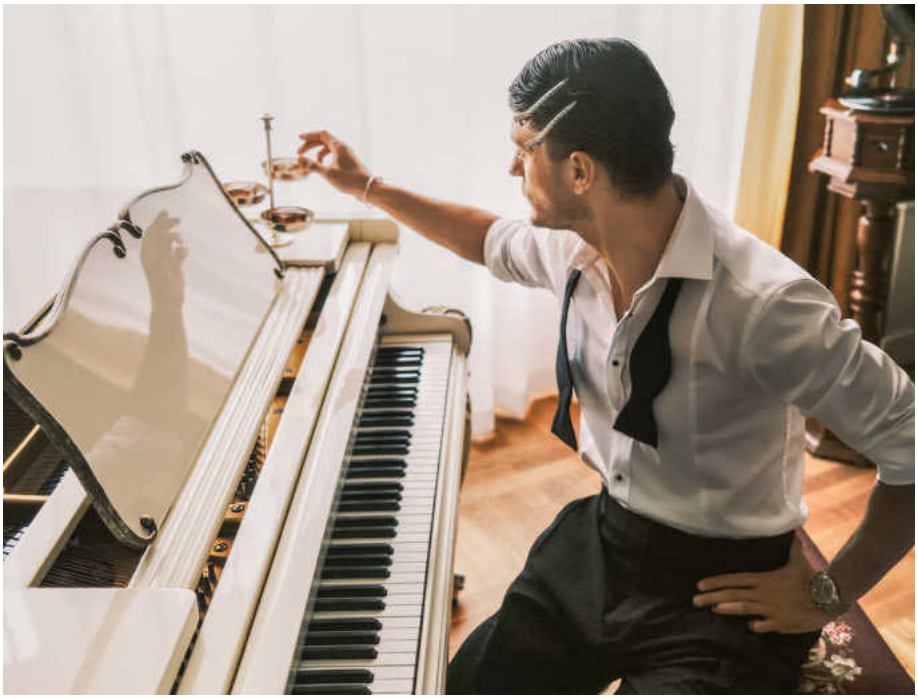
Po pana pierwszym koncercie w Carnegie Hall w 2019 r. krytyk z „New York Timesa" napisał: „Milenijny kontratenor. Gwiazdor popowy".

(*śmiech*) Nie uważam się za gwiazdę popową, ale ponieważ napisał tak „New York Times", było to megawydarzenie. Śpiewanie w Carnegie Hall jest niesamowitym doświadczeniem. Pamiętam, że na próbie dźwięku przed koncertem, tzw. sound checku, z wrażenia ugięły się pode mną nogi.

W wieku 28 lat realizował pan wielkie marzenia. Co pan poczuł?

Emocje, które trudno opisać. Katharsis połączone z ekstazą i wzruszeniem.

eprasa.pl e4a47dc22a



Poczułem się trochę jak w filmie – zrobiło mi się ciemno przed oczami, jakbym dostał młotem po głowie. Stałem oszołomiony i nic do mnie nie docierało. Dopiero po chwili dźwięki zaczęły stawać się coraz bardziej klarowne. To dziwne, trochę metafizyczne przeżycie, które wciąż mi się zdarza, mimo że od wielu lat jeżdżę po świecie i koncertuję. Nigdy nie pomyślałem, że dojdę tak daleko, że zostanę tak doceniony. Pamiętam swoje wzruszenie, gdy śpiewałem na Tajwanie, Kaohsiung w Tajpej czy w Tongyeong w Korei Południowej, i sale były pełne ludzi entuzjastycznie podchodzących do mnie i do muzyki klasycznej.

Karierę zaczął pan w chłopięco–męskim chórze Gregorianum. Miał pan osiem lat.

Chór prowadziła pani Berenika Jozajtis, dyrygentka, i jej mąż Leszek Kubiak. Pani Berenika chodziła po szkołach podstawowych i prosiła chłopców, żeby coś dla niej zaśpiewali, wystarczył „Wlazł kotek na płotek" czy „Sto lat". Stosowała sprytną sztuczkę, o czym dowiedziałem się dużo później. Ja i kolega dostaliśmy kartki z zaproszeniem na pierwsze spotkanie ze słowami: „Tylko nie pokazujcie tego innym chłopcom, bo będą zazdrośni, że wy macie talent i zostaliście wybrani do chóru, a oni nie". Cały w skowronkach pobiegłem do domu, wręczyłem rodzicom kartkę, mówiąc, że mam wielki talent. (*śmiech*) Zdziwili się lekko, ale pojechali ze mną na pierwsze zajęcia. Miałem wówczas zerowe pojęcie o muzyce, nie umiałem grać na żadnym instrumencie.

Był pan za to pełen entuzjazmu. Na czym polegała ta sztuczka?

Po latach okazało się, że pani Berenika dawała takie karteczki każdemu, bo tak trudno było zwerbować chętnych chłopców. Wyszło genialnie! Uwielbiałem ten chór. Przez kilkanaście lat, które tam spędziłem, bardzo dużo nauczyłem się od samej Bereniki i Leszka. Nie tylko wspólnego uprawiania muzyki, ale też życia w stadzie i samodzielności. Kiedy wyjeżdżaliśmy na dwa, trzy tygodnie, nie mogłem schować się za plecami taty, radziłem sobie sam. Mieliśmy od 8 do 23 lat, to duży rozrzut wiekowy. Gdy byłem najmłodszy, musiałem nauczyć się rozmawiać ze starszymi. Potem role się odwróciły, jako najstarszy musiałem dogadać się i współpracować z najmłodszymi. Dziś nie mam żadnego problemu z nawiązywaniem relacji, łatwo adaptuję się do nowej sytuacji. Chór i Berenika z Leszkiem nauczyli mnie otwartości, tolerancji, nieoceniania. To była dobra lekcja na życie, z której cały czas czerpię. Uwielbiam różnorodność, lubię siebie zaskakiwać. Wyzwania bywają niewygodne i trudne, ale w ten sposób odkrywam nieznane aspekty mojej osobowości. W moim zawodzie – freelancera, który uprawia sztukę – to bezcenne.

PRZEZ DŁUGI CZAS DOSTAWAŁEM SYGNAŁY, ŻE SIĘ NIE NADAJĘ. TYCH „NIE" BYŁY SETKI.

„Przeciwności mnie zbudowały" – to piękne zdanie, ale skąd miał pan siłę, żeby się na nie uodpornić? Z czego zbudował pan swój ochronny pancerz?

Uważam, że prawdziwą siłę człowiek pokazuje nie wtedy, gdy idzie do przodu i wszystko mu się udaje, ale kiedy jest w stanie podnieść się po porażkach. Często słyszę, że zostałem obdarowany, bo mam talent. Tak, zgadzam się, ale moim największym talentem jest samodyscyplina. Wiele osób pyta: „Ale skąd ty czerpałeś motywację, żeby iść dalej, kiedy nikt cię nie chciał?!". To prawda. Podczas przesłuchań do orkiestr, konkursów, teatrów dostawałem sygnały, że się nie nadaję. Tych „nie" były setki. Nawet mój pianista mnie nie chciał. Michał Biel na początku powiedział, że nie będzie ze mną grał.

Teraz mnie pan wkręca!

(*śmiech*) Zupełnie nie! Opowiem pani, bo to zabawna historia. Spotkaliśmy się z Michałem w Akademii Operowej, ale znaliśmy się tylko z kantyny, na zasadzie cześć, cześć. W 2014 r. odbywał się Le Grand Prix de l'Opéra w Bukareszcie i Michał został poproszony przez dwójkę naszych znajomych śpiewaków, aby im akompaniował. Kupili mu bilety lotnicze, załatwili hotel. Mój mentor Eytan Pessen powiedział: „Słuchaj, grasz niestandardowy repertuar. Jeżeli chcesz dobrze wypaść na tym konkursie, poproś Michała, żeby z tobą zagrał. Może się zgodzi, skoro i tak tam leci". Pobiegłem do Michała i mówię: „Lecisz na ten konkurs, może zagrałbyś też ze mną?". Odpowiedź brzmiała: „nie". Do konkursu zostały dwa tygodnie, przygotował dziesięć utworów, uznał, że nie zdąży nauczyć się niczego więcej. Rozumiałem go, ale... byłem załamany. Cztery dni

Fot. Dorota Szulc, stylizacja Kania Kamińska, charakteryzacja Izabela Magda
Jakub Józef Orliński ma na sobie: 1. i 2. garnitur Club Conesera, top COS, skarpetki H&M, buty Les Deux/zalando.pl, sygnet Apart, zegarek Rolex, bransoletka własność bohatera; 3. smoking Club Conesera, skarpetki H&M, buty Les Deux/zalando.pl, sygnet Apart, zegarek Rolex, bransoletka własność bohatera; 4. koszula, mucha i spodnie Club Conesera, zegarek Rolex, sygnet Apart, bransoletka własność bohatera

eprasa.pl e4a47dc22a



orange™

tu jest

Łączymy muzyką Tak O!

Przeżywaj niezapomniane chwile z Orange

5G Pro

Jak korzystać z 5G – na orange.pl/5G

eprasa.pl e4a47dc22a

przed wylotem dwójka śpiewaków nagle zachorowała. Wracam do Michała: „Masz już bilety, ale nie masz z kim grać, więc może teraz zagrasz ze mną?". Udało nam się zrobić jedną próbę. Zagraliśmy pierwszą rundę. Weszliśmy do półfinału, potem był finał. Michał zdobył główną nagrodę dla najlepszego pianisty, ja - trzecią. Na bankiecie podchodzili do nas członkowie jury z gratulacjami: „Chłopaki, robicie fantastyczną muzykę. Wasz duet ma magię. Ile lat gracie razem?". Pamiętam, że popatrzyliśmy na siebie, na zegarki: „No, za chwilę miną 72 godziny...". Byli w szoku.

Nie dziwię się...

Żartujemy z Michałem, że nasza historia jest historią odrzucenia. Moja osobista również. Nie skarżę się, po prostu stwierdzam fakt. Trzy razy zdawałem do prestiżowej akademii Le Jardin de Voix założonej przez Williama Christie'ego w Thiré. Nie udało mi się nawet dostać na przesłuchania. Spotkaliśmy się w Juilliard, gdzie Christie często prowadzi mistrzowskie warsztaty. Bardzo chciałem dla niego zaśpiewać, poprosiłem o przesłuchanie. Niestety, nie znalazł czasu. Po roku Juilliard wysłał mnie z grupą studentów na coroczny letni festiwal do posiadłości Christie'ego w Thiré. Podszedł do mnie po moim występie i powiedział: „Jakub, dlaczego nigdy dla mnie nie zaśpiewałeś? Dlaczego nie zdawałeś do Le Jardin de Voix?!". Nie mogłem w to uwierzyć. Odpaliłem: „William, naprawdę, nie denerwuj mnie. Zdawałem trzy razy! A w Juilliard prosiłem cię o przesłuchanie, ale nie miałeś dla mnie czasu...". Był zdumiony! Nie czułem goryczy, wytłumaczyłem sobie, że wtedy po prostu nie byłem jeszcze dość dobry. Odpowiadając na pani pytanie, myślę, że siłę dała mi miłość do muzyki, dzielenia się emocjami, które niesie, i potężny artystyczny głód. Ale też wiara, że w końcu znajdę swoje miejsce, a ludzie będą chcieli mnie słuchać.

I słuchają pana miliony! Mam wrażenie, że rozpiera pana... radość dziecka.

Myślę, że pogodę ducha odziedziczyłem po moich rodzicach i dziadkach. Dzięki nim nawet w szaroburej rzeczywistości potrafię dostrzec różne kolory. Nowojorska babcia Dominique zawsze powtarza, że jeżeli chcesz zachować życie w życiu, to musisz zachować ciekawość i właśnie tę dziecięcą radość, która sprawia, że nawet w wieku 85 lat nadal chce ci się słuchać muzyki, czytać książki, oglądać filmy i odkrywać nowe rzeczy.

Śpiewał pan w amfiteatrze na Akropolu, otwierał igrzyska olimpijskie w Paryżu... Zamierza pan zaśpiewać dla tłumów z balkonu Hotelu Bristol niczym legendarny Jan Kiepura?

Przyznam, że o tym nie pomyślałem, ale niesamowicie cieszy mnie współpraca z Hotelem Bristol z okazji wyjątkowej daty 125-lecia istnienia. To kawał historii! Bristol od początku był związany z muzyką. Ignacy Paderewski miał tam swój apartament i fortepian, Jan Kiepura śpiewał z balkonu, Karol Szymanowski należał do grona stałych gości. Wciąż czuć tutaj atmosferę pięknej przedwojennej Warszawy, szczególnie w Café Bristol, która łączy elegancję z artystycznym sznytem. Mam mnóstwo fajnych wspomnień związanych z tym miejscem. Na studiach wynajmowałem malutkie mieszkanko na Nowym Mieście, codziennie chodziłem przez Stare Miasto i Krakowskie Przedmieście na Okólnik do UMFC. Często wpadałem do Café Bristol na ciastko. Dlatego czuję się zaszczycony, że wspólnie z mistrzami cukiernikami mogłem stworzyć jubileuszową wersję flagowego Tortu Bristol.

> SIŁĘ DAŁA MI MIŁOŚĆ DO MUZYKI. **I WIARA, ŻE W KOŃCU ZNAJDĘ SWOJE MIEJSCE.**

Spędza pan dziesiątki godzin w samolotach. Co pan wtedy robi?

To moment, kiedy mogę pobyć sam ze sobą. I czasami jedyny, by odpocząć, więc od razu zasypiam. Kiedy indziej czytam albo patrzę przez okno i układam myśli w głowie. Mam żółty notes, w którym zapisuję różne pomysły, projekty, sprawy do zrobienia, tematy do przemyślenia. Czasami zamykam oczy i słucham płyty Hani Rani „Ghosts", bo jest przepiękna. Uwielbiam w podróży słuchać muzyki ambientowej, jaką tworzy Hania czy Dobrawa Czocher, która studiowała z nami na UMFC i robi fantastyczne rzeczy. W samolotach piszę też teksty, na przykład słowa pieśni „Thoughts", do której Aleksander Dębicz skomponował muzykę. Utwór miał premierę w londyńskiej Wigmore Hall. Po tym fajnym doświadczeniu stwierdziłem, że jak będę miał czas i pomysły, będę pisał więcej. Poza tym obracając się cały czas w świecie dźwięków, potrzebuję wyciszenia. Cisza też jest rodzajem muzyki. Uważam, że pauza jest jednym z najmocniejszych efektów muzycznych. Podróże dają mi przestrzeń, z której czerpię inspiracje.

Stąpa pan twardo po ziemi czy raczej żyje z głową w chmurach, marząc o kolejnych koncertach?

Jedno i drugie. Czasami trzeba tupnąć nogą, wiedzieć, czego się chce. Ale super jest też odlecieć marzycielsko. I niech cię wiatr poniesie. Niektóre drzwi się otworzą, inne nie, warto iść za intuicją. Nie uciekam myślami zbyt daleko w przyszłość, życie mnie nauczyło, że to nie ma sensu. Byłem przekonany, że po występie na otwarciu igrzysk olimpijskich już nic większego się nie wydarzy, a nagle zaśpiewałem z Quebonafide na Stadionie Narodowym. Później jako pierwszy Polak obok Igi Świątek dołączyłem do grona ambasadorów Rolexa. W Paryżu wystąpiłem z raperem ASAP Rockym. Wszystkie trasy koncertowe z Michałem Bielą po całym świecie są niezwykłe. Prestiżowa Grande Salle Pierre Boulez w Filharmonii Paryskiej ma dwa i pół tysiąca miejsc, bilety były wyprzedane, bo ludzie chcą nas posłuchać! Trasy koncertowe z Aleksandrem Dębiczem, nasz festiwal Break in Classic, który organizujemy w Otwocku Wielkim czy moje projekty z Il Pomo d'Oro też są czymś niesamowitym. Jestem pierwszym w historii kontratenorem, który wystąpił z solowym recitalem na deskach La Scali w Mediolanie! Różne wrota się otwierają, mam szeroko otwarte ramiona. ■

Dziękujemy Hotelowi Bristol za udostępnienie zdjęć.

eprasa.pl e4a47dc22a



FAKRO | INNOVIEW LINE

zeskanuj kod
i poznaj zalety
markiz pionowych

Markizy montowane na zewnątrz okien, zwane również screenami, skutecznie chronią wnętrza przed nadmiernym nagrzewaniem. **W upalne dni mogą obniżyć temperaturę w pomieszczeniu nawet o 10°C. Gdy na zewnątrz panuje skwar, Ty w swoim domu możesz swobodnie odpocząć ciesząc się przyjemnym chłodem**, naturalnym światłem oraz — w wielu wariantach — także dodatkową ochroną przed owadami.

OKNA | MARKIZY | BRAMY

fakro.pl

eprasa.pl e4a47dc22a

Majka *Jeżowska*

A ja wolę moją MAJKĘ



Historia Majki Jeżowskiej nie jest opowieścią o niekończącym się paśmie sukcesów. Jest opowieścią o dziewczynce z Nowego Sącza, która kilka razy zaczynała wszystko od nowa i za każdym razem wierzyła, że warto to zrobić.

TEKST: **BEATA BIAŁY** ZDJĘCIA: **DAWID GRZELAK**

eprasa.pl e4a47dc22a



MAJKA JEŻOWSKA

Rocznik 1960. Piosenkarka, kompozytorka, autorka tekstów. Stworzyła repertuar, który wychował kilka pokoleń Polaków. Jej piosenki, m.in. „A ja wolę moją mamę", „Wszystkie dzieci nasze są", „Najpiękniejsza w klasie", „Marzenia się spełniają" czy „Laleczka z saskiej porcelany", na trwałe wpisały się do historii polskiej kultury popularnej. Debiutowała pod koniec lat 70., a po kilku latach sukcesów w Polsce wyjechała do USA, gdzie zdobywała nowe doświadczenia muzyczne. Po powrocie do kraju zbudowała pozycję jednej z najbardziej lubianych artystek polskiej sceny. Laureatka licznych nagród muzycznych i odznaczeń, od lat angażuje się w działalność społeczną.

eprasa.pl e4a47dc22a

Czerwona spódnica wiruje w świetle reflektorów. Publiczność klaszcze, kamery śledzą każdy ruch, a Majka Jeżowska wchodzi na opolską scenę z energią, której mogłaby jej pozazdrościć niejedna znacznie młodsza artystka. I właśnie wtedy dzieje się coś, co mogłoby być metaforą całego jej życia. Majka przydeptuje rąbek spódnicy i traci równowagę. Przez ułamek sekundy się chwieje, udaje jej się jednak utrzymać na nogach. Widownia to zauważa. Kamery również rejestrują ten moment. Kilkanaście minut później piosenkarka odbiera Superjedynkę z rąk wiceministra kultury i dziedzictwa narodowego Macieja Wróbla – za łączenie pokoleń poprzez muzykę. To obrazek z tegorocznego festiwalu, ale sytuacja ze spódnicą mocno przypomina Majce to, co wydarzyło się, gdy wystąpiła w Opolu po raz pierwszy.

W 1979 roku maturzystka z Nowego Sącza nie trafiła do Debiutów, lecz od razu do Premier. Występowała obok największych gwiazd. Podczas występu zaczęła walczyć ze zsuwającym się z jej ciała kostiumem. – Paradoksalnie pomogło mi to. Przestałam myśleć o tremie – wspomina. Zaśpiewała jazzującą, trudną piosenkę własnej kompozycji, a siedzący w jury Czesław Niemen i Andrzej Dąbrowski przyznali jej wyróżnienie za niezwykłą muzykalność. Dziś, po niemal pół wieku na scenie, nadal bardziej od fałszywej nuty boi się potknięcia o własną suknię. I może właśnie dlatego tak wielu ludzi ją kocha. Bo jej historia nie jest opowieścią o kobiecie, która nigdy nie upadała. Jest opowieścią o kobiecie, która zawsze odzyskiwała równowagę.

TYLKO NIE BABA JAGA

Wieczorami świat kończył się na szerokim łóżku stojącym pod ścianą. Mama siadała pośrodku, Basia z jednej strony, Majka z drugiej. Najpierw były baśnie Andersena, a potem opowieść, której obie siostry mogły słuchać bez końca. Historia początku ich rodziny. O gorącym majowym dniu, otwartych oknach domu przy ulicy Kościuszki w Nowym Sączu i przyjacielu rodziny, który przyniósł z rynku konwalie. – Do dzisiaj uwielbiam ich zapach – mówi artystka. Była też pewna legenda, którą rodzice lubili przypominać. Rodzice spodziewali się chłopca i mieli już dla niego imię Michał. Kiedy urodziła się dziewczynka, mama miała podobno westchnąć: „Nie dość, że dziewczynka, to jeszcze taka brzydka". Na co usłyszała: „Zobaczysz, jaka wyrośnie z niej piękna dziewczyna". To o Majce.

Dom przy Kościuszki był całym światem. Przedwojenny, pełen rodzinnych historii, stojący w samym sercu Nowego Sącza. Kino, kościół, szkoła, planty – wszystko było na wyciągnięcie ręki. Za ścianą pracował ojciec, dentysta. Kiedy Majka ćwiczyła gamy na pianinie, słyszała dźwięk borowania i krzyki pacjentów. Rodzina Jeżowskich była bardzo religijna. Wieczorne modlitwy prowadził ojciec, człowiek o wielkim sercu i niezwykłej łagodności. Choć jego rodzinę naznaczyły wojna, zesłanie i traumatyczne doświadczenia sowieckiej przemocy, nie nauczył córek nienawiści. – Mówiłyśmy z Basią: „Tato, przecież powinieneś nienawidzić Rosjan za to, że straciłeś ojca". Ale on był pełen pokory i miłości do życia.

Mama była konkretna, zanurzona w codzienności. To ona jeździła z córką na pierwsze konkursy, trzymała ją za rękę podczas podróży i głaskała po głowie, kiedy choroba lokomocyjna odbierała jej radość z wyjazdów. – Nie mówiła wiele o miłości. Po prostu była.

Jedno z najważniejszych wspomnień z dzieciństwa zaczyna się od mistrzostw świata w jeździe figurowej. Majka i Basia oglądały je z zachwytem, a potem postanowiły odtworzyć lodowe ewolucje na świeżo wypastowanej podłodze. Przez kilka sekund wszystko wyglądało jak w telewizji. A potem Basia krzyknęła: „Majka, nie dam rady, puszczam cię!". Upadek skończył się złamaniem nosa. Przez lata Majka próbowała prostować go przed lustrem jednym palcem. Operację ciągle odkładała na później. Aż któregoś dnia pomyślała: „Może będę kiedyś babcią. Nie chcę wyglądać jak Baba Jaga. Jak być starszą panią, to z prostym nosem".

OD RAZU SŁYCHAĆ, ŻE TO AMERYKA

Telefon do Nowego Sącza zadzwonił niespodziewanie. Po drugiej stronie była Warszawa. Polskie Radio. Wielki świat, który do tej pory oglądało się z oddali. Kilka dni wcześniej licealistka Majka siedziała jeszcze na warsztatach wokalnych w Lublińcu. Wymyśliła tam piosenkę bez słów, śpiewaną w języku, który nie istniał. Muzycy nazywają to śpiewaniem „po flamandzku". Nagrała ją i wróciła do domu. Kiedy Waldemar Parzyński puścił nagranie Teresie Kowińskiej z Polskiego Radia, ta po chwili powiedziała: „Od razu słychać, że to Ameryka. To jest kompletnie coś innego". „To nie Ameryka – roześmiał się Parzyński. – To dziewczynka z Nowego Sącza". Chwilę później Majka dostała zaproszenie do Opola. „Nutka w nutkę" zachwyciła festiwalową publiczność i jurorów, a 19-letnia artystka jeszcze nie wiedziała, że wkrótce poleci właśnie do USA.

Kiedy wyjeżdżała w 1981 roku, nie była debiutantką marzącą o sukcesie, bo już zdążyła go osiągnąć. Za nią były festiwale, nagrody, pierwsze przeboje i album pod proroczym, jak się okazało, tytułem „Jadę w świat". I choć wszystko wskazywało na to, że właśnie zaczyna się jej wielka polska kariera, poleciała za ocean. Dziś mówi o sobie, że była odważną dwudziestolatką,

Kiedy urodził się Wojtek, PRZESTAŁAM MYŚLEĆ TYLKO O SOBIE. Najważniejsze stało się jego dobro. Piosenkę „A ja wolę moją mamę" nagrałam dla niego.

eprasa.pl e4a47dc22a



ale wtedy myślała o tym, jak przetrwać. W Polsce trwał stan wojenny. Nie było koncertów, nie było perspektyw. – Pojechałam do USA na osiem tygodni. Zostałam w sumie 12 lat. Na lotnisku nie czekał menedżer. Nie było agentów ani ludzi od pilnowania kariery.

Była ona, dziewczyna z Nowego Sącza, która przyleciała z jedną walizką. – Nawet nie wiedziałam, jak bardzo jestem nieprzygotowana do życia. Byłam dziewczynką z dobrego domu z fortepianem – śmieje się. A jednak tam nauczyła się samodzielności. Poznała ludzi, którzy wyciągnęli do niej rękę. Jedną z takich osób była malarka Hanna Bakuła. Pewnego dnia Majka zobaczyła ją na ulicy. Kolorową, odważną, ubraną tak, jak w Polsce nie ubierał się wtedy właściwie nikt. – Wyglądała jak motyl – wspomina. To Bakuła zabrała ją do second-handu, gdzie kupiła swoją pierwszą tiulową spódnicę. Majka nie wiedziała jeszcze, że stanie się ona jednym z jej znaków rozpoznawczych. Ameryka nauczyła ją jednak czegoś ważniejszego niż wyczucie stylu. Nauczyła ją pokory. W Polsce śpiewała dla tysięcy ludzi, w Stanach czasem dla kilkudziesięciu osób w małych klubach. Patrzyła publiczności prosto w oczy i musiała zdobyć jej uwagę od pierwszej minuty. – Jeśli tego nie umiałaś, zostawali przy barze i rozmawiali między sobą – opowiada piosenkarka.

TRZEJ MĘŻCZYŹNI

Długo nie było w jej życiu miejsca na miłość. Od wczesnych lat mnóstwo czasu pochłaniała jej edukacja muzyczna. Zajmowały ją nuty, pierwsze kompozycje, festiwale i marzenia o scenie. – Chłopcy nie byli mi w głowie – wspomina. Kiedy koleżanki przeżywały pierwsze zauroczenia, ona skupiała się na nauce. Na randki zaczęła umawiać się w liceum. Najpierw z liderem zespołu w Klubie Kolejarza, starszym od niej o kilka lat, a później z perkusistą zespołu, w którym grali razem w kościele na mszach bigbitowych. – Młodzież waliła wtedy do kościoła drzwiami i oknami – dodaje i śmieje się, że gdzieś za organami siedziała z chłopakiem, przekonana, że nikt ich nie widzi. – Oczywiście ksiądz Józef widział, że siedzimy w kącie i się całujemy. I nie powiedział ani słowa.

Pierwsza wielka miłość przyszła później. Majka miała 20 lat. Kompozytor Janusz Koman był starszy o 12 lat, utalentowany, charyzmatyczny i już obecny w świecie muzyki. Zakochała się bez pamięci i niedługo później zostali rodzicami.

Z zewnątrz wyglądało to jak spełnienie marzeń. Jednak za zamkniętymi drzwiami były zazdrość, napięcie i strach. – Pewnego razu patrzył mi prosto w oczy i ze złości złamał mi palec. Do dziś słyszę dźwięk łamanej kości – opowiada Majka. Innym razem trafiła na pogotowie po uderzeniu w krtań. Mogła stracić głos.

To była miłość, która nauczyła ją, że fascynacja nie jest tym samym co bezpieczeństwo, a talent nie zastąpi czułości. Kiedy ten rozdział się kończył, za oceanem czekało już zupełnie inne życie. Obcy kraj, obcy język i poczucie, że wszystko trzeba będzie zbudować od nowa. Właśnie wtedy pojawił się Tom Logan. – Potrzebowałam kogoś, kto się mną w Ameryce zaopiekuje.

eprasa.pl e4a47dc22a



Tom był tam moją jedyną rodziną – mówi Majka. Ich związek wyrósł bardziej z przyjaźni niż z namiętności. Kiedy piosenkarka przywiozła synka Wojtka do Stanów, Tom pokochał go jak własne dziecko. – To ciepły i czuły mężczyzna. Zastąpił mojemu synowi ojca.

Tom dał Majce spokój, bezpieczeństwo i prawdziwy dom. Los miał jednak dla niej jeszcze jedną historię. Na pokładzie Stefana Batorego poznała Dariusza Staśkiewicza. Spotkali się na chwilę, a potem życie rozdzieliło ich na 10 lat. Kiedy zobaczyli się ponownie, wiedziała już, że nie chce udawać. – Nigdy wcześniej nie czułam takich motyli w brzuchu – wyjaśnia. To dla Darka wróciła do Polski po 12 latach życia w USA. Spędziła z nim 20 lat i uważała za największą miłość swojego życia. Tym bardziej bolało, że nawet ten związek nie przetrwał. – Przez 20 lat uchodziliśmy za jedną z fajniejszych par w show-biznesie. Dlaczego się rozstaliśmy? Chyba dlatego, że każde z nas zaczęło patrzeć w inną stronę. Dzisiaj wspomina tych trzech mężczyzn z uśmiechem. Pierwszemu zawdzięcza syna i odwagę twórczą. Drugiemu stabilizację, wspólne płyty i Amerykę. Trzeciemu powrót do Polski i miłość, o której wcześniej tylko czytała w książkach. – Związek z Darkiem nauczył mnie jednak, że przeznaczenie czasem z nami igra i że nie ma nic na zawsze.

To zdanie mogłoby brzmieć smutno. W jej ustach brzmi jak mądrość kobiety, która wie, że miłości nie mierzy się czasem, ale tym, co po sobie zostawia.

A JA WOLĘ MOJĄ MAMĘ

Ze wszystkich mężczyzn, którzy pojawili się w życiu Majki Jeżowskiej, tylko jeden miał zostać na zawsze. Jej syn. Wojtek przyszedł na świat, gdy była jeszcze bardzo młodą kobietą. Dopiero zaczynała karierę i szukała swojego miejsca w muzyce. A jednak właśnie wtedy wszystko się zmieniło. – Kiedy urodził się Wojtek, przestałam myśleć tylko o sobie. Nagle najważniejsze stało się jego dobro.

Nie był to jednak początek historii o idealnym macierzyństwie. Kiedy Wojtek nie miał jeszcze roku, wyjechała do Stanów Zjednoczonych. Miała być kilka tygodni. Została w sumie 12 lat, a przez pierwsze dwa nie widziała się z synem. – Miałam ogromne wyrzuty sumienia, że mnie nie było, kiedy Wojtek stawiał pierwsze kroki i mówił pierwsze słowa.

Po powrocie próbowała nadrobić stracony czas. Wtedy wydarzyło się coś, co na zawsze połączyło ich historię z historią milionów polskich dzieci. Na korytarzu Polskiego Radia Jan Borkowski pokazał jej niepublikowane teksty Agnieszki Osieckiej. Wśród nich był jeden szczególny: „A ja wolę moją mamę”. Majka od razu wiedziała, że chce go zaśpiewać. – Nagrałam ją dla Wojtka.

Napisała muzykę, Jan Borysewicz stworzył aranżację, a piosenka błyskawicznie podbiła Polskę. Mały chłopiec z loczkami biegnący do niej w teledysku to właśnie Wojtek. – Pamiętam, jak Majka siedziała przy fortepianie i układała melodię. To było w Nowym Sączu. Ten obraz został ze mną do dziś – wspomina Wojciech Jeżowski. Szczególnie zapamiętał jeden wers: – Mam wrażenie, że słowa „I płakała rano dziś” są o mnie. Że zrobiłem coś, przez co mama płakała. Jak to dzieci. Sam jestem dziś ojcem i wiem, jak bardzo dziecko potrafi dać w kość.

Gdy cała Polska śpiewała „A ja wolę moją mamę”, sam Wojtek czasem marzył o mamie bardziej zwyczajnej. Takiej, która codziennie wraca do domu i nie wyjeżdża na koncerty. Dziś mówi o tym bez żalu: – Dziecko potrzebuje stabilności, rytuałów. Jednocześnie pamięta Majkę jako mamę, która nie godziła się na nudę. – Zawsze próbowała, żeby było coś ekstra, żeby było nieprzeciętne. Może zamiast kotleta spróbujmy sushi? Może pojedziemy do Legolandu?

Ich relacja od dawna ma własny język. Wojtek nie mówi do niej „mamo”. Mówi „Majka”. – Jeździłem z nią na koncerty i kiedy trzeba było coś szybko zakomunikować w tłumie, wołanie „mamo” powo-

eprasa.pl e4a47dc22a

dowało, że kilkadziesiąt kobiet się odwracało. Więc musiałem coś zmienić i stąd zacząłem mówić „Majka".
Przez 12 lat kursowali między Stanami a Polską. – Szkoła w Stanach, do której chodziłem, nauczyła mnie innej kultury, odwagi, otwartości – mówi Wojtek. – Dała mi tę wolność, żeby pójść za swoimi marzeniami i pomysłami.

JESZCZE NIE TERAZ

Przez całe życie miała odwagę robić rzeczy, których inni się bali, jednak miewała chwile zwątpienia. Przyjaciel Piotr Gąsowski pamięta je dobrze. – Ona to przeżywała. Bardzo. Ale po cichu, bez dramatów. Czasem mówiła: „Stary, nie wiem, czy moje śpiewanie jeszcze komuś jest potrzebne. Czy ja jeszcze jestem ważna, czy nie jestem już tylko wspomnieniem?". A ja patrzyłem na nią i myślałem: „Kobieto, ty nie masz pojęcia, jaką jesteś instytucją. Jakim jesteś zjawiskiem".
Przez lata słyszała, że jest tylko „panią od piosenek dla dzieci". Tymczasem dzieci dorastały. A razem z nimi dorastały jej piosenki. Przekonała się o tym kilka lat temu podczas Pol'and'Rock Festival. Jechała tam z niepewnością. – Chciałam, żeby przyszło trochę ludzi. Nie spodziewałam się, że będzie ich prawie sto tysięcy. Przygotowaliśmy z zespołem mocne rockowe aranżacje moich przebojów, które porwały festiwalowy tłum do szalonej zabawy. Tysiące ludzi śpiewały ze mną każde słowo. I nagle okazało się, że ja nie śpiewam dla dzieci. Ja śpiewam dla bardzo dużych dzieci. To było kosmiczne przeżycie.
Tamtego wieczoru zrozumiała coś jeszcze: – To był moment, który kompletnie zmienił moje życie. Ludzie odkryli mnie na nowo. A ja odkryłam, że moje piosenki dorosły razem z nimi.
Podobne olśnienie przeżyła Nina Terentiew: – Kilka razy myślałam, że ten boom na Majkę się kończy. Taki jest show-biznes. Aż zaprosiła ją na sylwestra. – Średnia wieku była między 20 a 35 lat. Wszyscy znali słowa. To był jeden wielki chór. Pomyślałam sobie: „Kobieto, ty nie wiesz, co to jest za skarb na taki wieczór jak sylwester".
Dziś nie ma wątpliwości: – Majka jest dobra na wszystkie pokolenia.
Potem Majka wystąpiła w „Tańcu z Gwiazdami". Wtedy była najstarszą uczestniczką w historii programu. W internecie pisano, że powinna wyjść na parkiet z balkonikiem. W pierwszym swoim tańcu postanowiła więc zrobić dokładnie to. – Powiedziałam do Michała Danilczuka, mojego partnera tanecznego: „Słuchaj, wyjdę jako zgięta staruszka, dokładnie taka, jak wyobrażają mnie sobie ci wszyscy niedowiarkowie".
Po kilku sekundach odrzuciła laskę, zrzuciła pelerynę i ruszyła do tańca. Dotarła aż do półfinału. – Chciałam pokazać, że nie jesteśmy przezroczyste. Że nie należy wrzucać kobiet po sześćdziesiątce do worka niepotrzebnych nikomu pań. Że „jeszcze w zielone gramy".

> LUDZIE ODKRYLI MNIE NA NOWO. A ja odkryłam, że moje piosenki dorosły razem z nimi.

Może właśnie dlatego czas obchodzi się z nią inaczej. Nie odbiera jej ciekawości świata, kolorów ani zachwytu. – Majka ma w sobie dwie natury – mówi Piotr Gąsowski. – Jedną bardzo artystyczną, wrażliwą i twórczą. A drugą łobuziarską, podwórkową. Potrafi zachwycić się czymś i powiedzieć: „Ale super!", „Zobacz, jakie to piękne!". I jest w tym całkowicie autentyczna.
– To, co w Majce najbardziej mi się podoba, to to, że jest zero-jedynkowa i szczera. Mało osób ma to dzisiaj – mówi Nina Terentiew, która przyjaźni się z Majką od jej powrotu z Ameryki. Mieszkają na tym samym osiedlu. Czasem razem piją kawę, spacerują i obserwują codzienne życie. Obie kochają zwierzęta, szczególnie te potrzebujące pomocy. Majka przygarnęła dwa koty, Nina psa. – Majka jest oszalałą kociarą. Muszę wysłuchiwać tych wszystkich opowieści o jej kotach.
Jeszcze bardziej niezwykłe są historie z Mariny, na której mieszkają. – U nas kaczki zakładają gniazda na tarasach. Przylatują, znoszą jajka i wychowują dzieci. No i przychodzi moment, kiedy te dzieci trzeba sprowadzić na staw. I wtedy zaczyna się widowisko. Widziałam to na własne oczy! Majka znosi kacząt ka w kocim kontenerze nad wodę. Matka kaczka krzyczy, szaleje, szuka dzieci. Potem słyszy ich głosy, odnajduje je na wodzie i wszyscy się łączą. I jest pięknie – Nina śmieje się, że dla niej te historie mówią o Majce więcej niż wszystkie nagrody i koncerty. – Jest po prostu ciepłą osobą. Kocha ludzi. Niezależnie od tego, czy na to zasługują, czy nie.
Jest też niebanalną babcią. Kiedy wnuczka Róża zobaczyła ją na scenie w cekinach i tiulowej spódnicy, nie mogła uwierzyć, że to ta sama osoba, która czyta jej książki i przytula przed snem. A Majka tylko się śmieje: – Babcia w koku i garsonce to zdecydowanie nie ja. Ja jestem rockandrollową babcią.
To między innymi dla Róży pisze teraz autobiografię. O miłościach, błędach, lękach, marzeniach, wzlotach i upadkach. Jednak przede wszystkim o tym, że życie nie jest opowieścią o sukcesie. Jest opowieścią o odwadze, by po każdym potknięciu wstać i ruszyć dalej. – Szczęście pomaga raz. Charakter pomaga zawsze – podsumowuje jej historię Piotr Gąsowski.

OSTATNIA

Po niemal pół wieku na scenie ma tylko jedno marzenie. Chce nagrać płytę z piosenkami bardziej osobistymi, cichszymi, chowanymi przez lata w szufladzie. Takimi, które nie pasowały do wizerunku Majki Jeżowskiej, jaką wszyscy znają.
Ma już tytuł: „Ostatnia". Nie dlatego, że chce żegnać się ze sceną, ale dlatego, że po wielu latach przerwy poczuła znowu apetyt na tworzenie muzyki. Bez oczekiwań na sukces komercyjny. Wie, że marzenia nie mają wieku. Trzeba tylko znaleźć odwagę, żeby jeszcze raz za nimi pójść. ■

Fot. Dawid Grzelak (4)

eprasa.pl e4a47dc22a

POROZMAWIAJMY













Rok temu Leszek Talko sprzedał dom pod Warszawą i wraz z narzeczoną Eweliną oraz jej synem Brunem przeniósł się do małego miasteczka w północnej Toskanii. O swoim życiu w Gioviano napisał właśnie książkę „Dolcze wita...” (Znak).

eprasa.pl e4a47d

Moje DOLCE VITA



Kto z nas, będąc na wakacjach, w wyobraźni nie układa sobie nowego życia w nowym i pięknym miejscu? Pisarz LESZEK TALKO postanowił ten plan zrealizować i zamieszkał w Toskanii.

ROZMAWIA: **IGA NYC**

PANI: Masz swoje wymarzone dolce vita?

LESZEK TALKO: Zanim podjąłem decyzję o przeprowadzce, przeczytałem wiele książek o życiu na Południu, które rozbudziły mój apetyt. Sam też tak chciałem. Układałem sobie w głowie swoje dolce vita i dzisiaj, ku mojemu zaskoczeniu, funkcjonuję dokładnie tak, jak sobie wymarzyłem. Mieszkamy w Toskanii z moją narzeczoną Eweliną i jej 10-letnim synem Brunem już niemal rok i jest wspaniale.

Dlaczego „ku zaskoczeniu"?

Bo jako reporter i pisarz doskonale zdaję sobie sprawę, że rozbuchane po tego typu lekturach wyobrażenia mogą brutalnie rozminąć się z rzeczywistością. Oczywiście nie twierdzę, że nasze życie w liczącym 139 mieszkańców Gioviano, miasteczku w rejonie zwanym Garfagnaną, jest idealne, do pewnych różnic kulturowych musieliśmy się przyzwyczaić, ale jest tak, jak sobie wyobrażałem.

Kiedyś mówiło się „rzuć wszystko i jedź w Bieszczady", a dzisiaj marzymy o życiu na południu Europy, gdzie wiecznie świeci słońce.

Gdy byłem dzieckiem, miałem rodzinę we Francji, która przesyłała nam różne gadżety. A na początku lat 70. kolorowe pisaki czy samochodziki, w których drzwi były otwierane, to było naprawdę coś. Rosło we mnie przekonanie, że ja kiedyś też będę mieszkał „gdzieś indziej" i wiódł kolorowe życie. Więc gdy stryj z Francji załatwił tacie, który był weterynarzem, pracę w Maroku, niezwykle się ucieszyłem, od razu spakowałem walizkę i zacząłem uczyć się francuskiego. Był tylko jeden szkopuł – tata też musiałby mówić po francusku, żeby się dowiedzieć, co tym wielbłądom dolega. A on nie znał żadnego języka obcego i uznał, że to będzie za trudne. Zostaliśmy w Polsce, ale walizki nigdy nie rozpakowałem. Od tamtego czasu zaczytuję się książkami o ludziach, którzy wyjechali i zmienili swoje życie. Kupili na przykład za grosze ruinę, remontowali ją latami i choć już się wydawało, że nigdy nie doprowadzą jej do stanu używalności, ostatecznie dzięki ogromnej wytrwałości i determinacji udaje im się w tym wymarzonym domu zamieszkać. Piękne, prawda? Niestety, to jest dobre, jak ma się 30 lat i nie posiada dzieci, a ja mam dwa razy tyle i dziesięciolatka, który musi gdzieś mieszkać. Szukałem więc domu, do którego można się wprowadzić od razu.

Nie chciałeś poszukać go we Francji? Wykorzystałbyś w końcu język francuski.

Założenie było takie, żeby zamieszkać gdzieś na południu Europy, blisko morza i gór jednocześnie. Tak, żeby po obiedzie dało się w ciągu godziny dojechać na plażę lub skoczyć na szlak. Plus żeby był ogród, a dom stał w miasteczku, nie na uboczu, bo lubimy być blisko ludzi. Poszukiwania zaczęliśmy właśnie od Francji, ale przy naszym budżecie, który wynosił ok. 600 tys. zł, okazało się, że porywamy się z motyką na słońce. Przyjaciółka namawiała nas na Kretę, ale tam też jest drogo. Dlatego zaczęliśmy myśleć o Polsce i Dolnym Śląsku, który co prawda od Bałtyku jest daleko, ale piękne widoki wynagradzają wszystko. Jednak nawet tam za kwotę, którą dysponowaliśmy, mogliśmy co najwyżej kupić ruinę do kompletnego remontu. Zrezygnowani zaczęliśmy przeglądać ogłoszenia z Włoch, z Toskanii, która ma i góry, i morze,

eprasa.pl e4a47dc22a

i którą zawsze kochaliśmy, ale wydawała się kompletnie poza naszym zasięgiem. I bingo! Ta południowa, w okolicach Florencji, rzeczywiście była zbyt droga, ale im dalej na północ, tym ceny są niższe. Wyselekcjonowaliśmy domy, napisaliśmy do agencji nieruchomości, a potem wsiedliśmy w samolot do Pizy i jeden z nich kupiliśmy.



Brzmi jak bułka z masłem, a przecież wyprowadzka do innego kraju to poważna decyzja.

Ludzie często chcieliby zmienić swoje życie, ale najpierw uzyskać absolutną pewność, że wszystko pójdzie po ich myśli. A tak się nie da. Mam znajomych, którzy od lat szukają wymarzonych domów w Portugalii, Szwecji, Grecji czy właśnie we Włoszech i ciągle nie mogą ich znaleźć. A nawet jak znajdują, to zaczynają analizować: „Ale czy mi tu na pewno będzie dobrze? Z czego będziemy żyli? Czy uda nam się pracować całkiem zdalnie czy trzeba będzie szukać dodatkowego źródła zarobku? Czy dziecko zaadaptuje się w nowej szkole?". I tak dalej. A przecież nawet żyjąc w Polsce, nie wiemy, jak nam się za rok czy dwa ułoży życie. Ktoś może mieć w tym momencie etat i mieszkanie z widokiem na las, a za chwilę nastąpi restrukturyzacja firmy, a przed oknem wybudują dziesięciopiętrowy blok. Więc jeśli ma się jakieś marzenie, czasem trzeba skoczyć na główkę i zaryzykować.

JEŚLI MA SIĘ MARZENIE, TO CZASEM TRZEBA SKOCZYĆ NA GŁÓWKĘ.

Przeprowadzka zajęła wam dużo czasu?

Od momentu podjęcia decyzji do jej realizacji minęło kilka miesięcy. Najpierw musieliśmy sprzedać dom w Polsce i to trwało najdłużej. A kiedy mieliśmy pieniądze na koncie, zaczęliśmy przeglądać ogłoszenia, wytypowaliśmy aż sto domów, bo okazało się, że podaż nieruchomości w Toskanii jest olbrzymia, i wysyłaliśmy maile do agencji nieruchomości, że chcielibyśmy je obejrzeć. Na 100 wiadomości dostaliśmy 25 odpowiedzi. Wtedy nie wiedzieliśmy, że maile napisane po angielsku Włosi najczęściej ignorują. Potem usiłowaliśmy zadzwonić do tych 25 agencji, które się do nas odezwały, ale po drugiej stronie zapadała cisza. A potem głos w słuchawce rzucał „domani" (po włosku: jutro – red.). Następnego dnia oczywiście nikt już nie odpowiadał. Włosi naprawdę nie mówią po angielsku, a my nie znaliśmy za bardzo włoskiego. Ostatecznie udało nam się umówić z trzema agencjami. Przyjechaliśmy do Toskanii na tydzień i obejrzeliśmy 14 domów. Kilka z nich było okropnych, inne okazały się nie do końca zgodne z naszymi wyobrażeniami, bo np. dom z ogrodem rzeczywiście miał ogród, ale na drugim końcu ulicy, a trzy były fantastyczne. I tak dwa miesiące po rozpoczęciu poszukiwań ściskaliśmy sobie ręce z panią Velią, właścicielką domu, a obecnie naszą sąsiadką, i finalizowaliśmy zakup nieruchomości w Gioviano. Więc o ile ktoś nie ma nierealistycznych wymagań i nie chce za 100 tys. euro kupić domu nad morzem, po remoncie i z sadem oliwnym, to da się wszystko zrealizować naprawdę szybko.

Polak, szukając domu, zwraca uwagę na inne rzeczy niż Włoch?

Kiedy sprzedawałem dom pod Warszawą, pytano mnie na przykład, jakiej marki są sprzęty domowe czy piec lub kiedy robiłem ostatni remont. We Włoszech ważne jest tylko, czy piec jest na gaz, bo wtedy rachunki wychodzą kosmicznie wysokie, czy na tańszy pellet. A remontów, jeśli nie jest to naprawdę konieczne, nikt nie robi. Toskańczycy mieszkają w domach wyposażonych przez swoich rodziców, dziadków czy nawet pradziadków i nie widzą potrzeby, żeby coś zmieniać. Kiedy opowiadałem im o znajomej z Polski, która odziedziczyła mieszkanie po babci i teraz wymienia płytki w łazience, dociekali: „Ale czy te płytki były popękane? Czy odpadły ze ściany?". Odpowiedziałem, że po prostu uważała łazienkę z lat 80. za brzydką, a oni z niedowierzaniem kręcili głowami. Dla Toskańczyków to niezrozumiałe, że w Polsce zmieniamy wystrój domu tylko dlatego, że coś przestało być modne lub już nam się nie podoba. Z tego samego powodu nie zobaczysz tu reklam nowych telewizorów. Bo telewizor kupuje się dopiero wtedy, gdy przestanie działać stary, czyli bardzo rzadko, a nie dlatego, że można mieć większy czy bardziej płaski ekran. A wracając do pytań, które są podstawą w Polsce, a tutaj nikomu nie przyszłyby do głowy, to Toskańczycy, kupując dom, nigdy nie chcą wiedzieć, ile ma metrów kwadratowych.

Jak to?

Ważna jest liczba pomieszczeń, nie metraż. Bo albo jest wystarczająca dla osób, które mają w domu zamieszkać, albo nie. Ja do tej pory nie wiem, ile metrów kwadratowych ma mój dom, o co cały czas pytają mnie znajomi z Polski. Pewnie około stu, ale pewności nie mam, więc odpowiadam, że mamy trzy sypialnie: jedną dużą, jedną malutką i jedną średnią dla gości.

To co jest ważne dla Włochów?

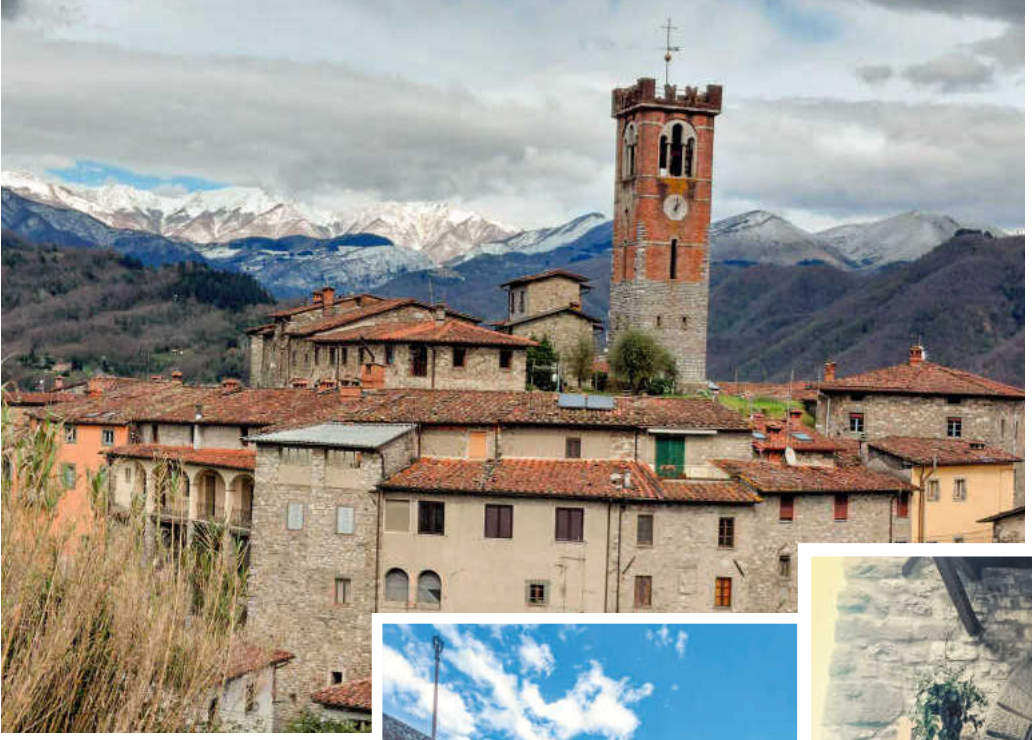
Odległość z domu do baru. Przy czym bar to bardzo ogólne określenie, bo czasem to winiarnia lub nawet sklep, w którym można napić się kawy czy zjeść kanapkę. Chodzi o miejsce, które jest centrum lokalnego życia. Im jest ono bliżej, tym lepiej. Polacy często szukają domów na uboczu, żeby mieć święty spokój, Włosi koniecznie chcą mieć sąsiada. Jeśli bar i sąsiad są w tzw. walking distance, to nieruchomość jest atrakcyjna, ale jeśli trzeba byłoby jechać do nich samochodem, to jej wartość spada.

Łatwo jest poznać sąsiadów i wsiąknąć w lokalne życie, kiedy jest się obcokrajowcem?

Jeśli się chce, to łatwo, bo Włosi są ciekawscy. Niektórzy uważają, że wręcz wścibscy. Kiedy idziemy na parking po samochód –

Zdjęcia: Ewelina Lisiecka (11), ilustracje: Eliza Luty (2). Zdjęcia i ilustracje pochodzą z książki Leszka Talko „Dolce wita. (Bez)troskie życie na włoskiej prowincji" Wydawnictwo Znak

eprasa.pl e4a47dc22a









Gdy Włosi kupują dom, nie interesuje ich liczba metrów kwadratowych, ostatni remont czy marka sprzętów kuchennych. Kluczowe pytanie brzmi: jak daleko jest do najbliższego baru? Bo właśnie tam toczy się lokalne życie i to jest najważniejsze.

bo w naszym miasteczku nie ma ruchu kołowego - to spotykając kolejne osoby po drodze, musimy opowiedzieć, dokąd jedziemy, po co i kiedy wrócimy. Planujemy kupić farbę? Dostaniemy instruktaż, do którego sklepu jechać, żeby nie przepłacić. Planujemy kupić 20 litrów? Za dużo na nasz salon, zmarnuje się, 10 wystarczy. A, i koniecznie musimy wziąć farbę przeciwko grzybowi, bo zimą w toskańskich domach jest wilgotno. Więc zamiast dotrzeć z domu na parking w 3 minuty, idziemy 15. Kiedy mieszkałem w małej miejscowości pod Warszawą, sąsiedzi też byli sympatyczni, ale każdy prowadził życie za swoim płotem. Pozdrawialiśmy się tylko grzecznym skinieniem głowy lub mówiliśmy „dzień dobry" w lokalnym sklepie. A tutaj mieszkańcy miasteczka wypytali nas o wszystko. Jakie uprawiamy zawody, gdzie mieszkaliśmy w Polsce, ile lat mamy, czym się interesujemy, co lubimy jeść. Ba, ja tu częściej odbywam długie i wnikliwe rozmowy o moich książkach, niż miało to miejsce na spotkaniach autorskich w Polsce! (*śmiech*)

Czyli Włochy to nie jest kraj dla introwertyków.

W naszej okolicy mieszka sporo Anglików, którzy z natury są bardziej zdystansowani, i oni rzeczywiście nie potrafią wtopić się w życie miasteczka. Włosi nic o tych Anglikach nie wiedzą, Anglicy o Włochach. Funkcjonują obok siebie. No i Brytyjczycy zazwyczaj nie uczą się włoskiego, co stanowi największą barierę. Bo Toskańczycy bardzo doceniają, jak ktoś próbuje komunikować się w ich języku. My wciąż mówimy strasznie koślawo, ale oni nas zapewniają, że robimy to doskonale. To otwiera wiele drzwi. Na przykład kiedy pojawiamy się w naszym barze, a Anglicy, którzy przyszli wcześniej, właśnie próbują zamówić kawę i ciastko, to kelner macha im ręką na znak, że zaraz, i podchodzi do nas. Zdarzyło się też, że pojechałem do nieznanego mi warsztatu samochodowego zmienić opony, ale mechanik doskonale wiedział, kim jestem, bo słyszał o mnie od przyjaciół. Więc zrobił mi kawę, pogadaliśmy o miasteczku, o wspólnych znajomych i kiedy pojawił się Anglik, mówiąc, że ma dziurę w kole i potrzebuje pomocy, Włoch odpowiedział, że teraz nie ma czasu, bo pracuje. No i ten Anglik musiał stać jak kołek 20 minut i czekać, aż my tę kawę wypijemy i skończymy obgadywać sąsiadów.

Czyli nie narzekacie na samotność?

Poza zaprzyjaźnionymi Włochami mamy też na miejscu zaprzyjaźnionych Polaków, bo w Toskanii jest bardzo fajna polska społeczność. No i znajomi z Polski dbają o to, żebyśmy nie poczuli się samotni. Kiedy mieszkałem pod Warszawą, jakieś 30 km od miasta, urządziłem specjalną sypialnię dla gości, ale przenocowały tam może dwie osoby. A dzięki przeprowadzce do Toskanii zyskaliśmy na towarzyskiej atrakcyjności. I dowiedzieliśmy się, że mamy znacznie więcej przyjaciół, niż sądziliśmy. Ciągle ktoś dzwoni, że będzie „przypadkiem" w Toskanii, więc może nas odwiedzić i zostać na tydzień. (*śmiech*) I o ile z wizyt serdecznych przyjaciół bardzo się cieszymy, to musieliśmy stać się asertywni, bo odzywają się też osoby, które ostatni raz widzieliśmy ponad

eprasa.pl e4a47dc22a



dekadę temu. My zdążyliśmy zapomnieć, że w ogóle się znamy, a oni chcą spędzać u nas wakacje z całą rodziną.

A przyzwyczailiście się już do włoskiego chaosu?

Jeśli ktoś lubi mieć wszystko poukładane i żyć według planu, to Włochy nie są krajem dla niego, bo będzie wiecznie sfrustrowany. My też różnych rzeczy musieliśmy się nauczyć. I teraz już wiemy, że w czasie przerwy obiadowej bankomaty nie pracują, w sierpniu wszystkie zakłady fryzjerskie są nieczynne, a jeśli sklep, który powinien być otwarty, jest zamknięty, to trzeba wpaść do najbliższego baru, zapytać o właściciela i poprosić, żeby na chwilę otworzył. Ale nie nazwałbym tego chaosem, tylko stylem życia. Tutaj nikt się nie przejmuje, że paczka, którą kurier miał dostarczyć w czwartek, może i przyjdzie w czwartek, ale dwa tygodnie później, bo paczki już tak mają. Za to kolacja ma być punktualnie o 19 i ani minuty później. To kwestia priorytetów i różnic kulturowych. Tak jak to, że my bajońskie kwoty jesteśmy w stanie wydać na niepotrzebny remont, co dla Włochów jest absurdem, a nam nie mieści się w głowie, że oni płacą tysiące euro za wynajem namiotu plażowego.

Czemu własny namiot na plaży jest tak ważny?

Kiedy pierwszy raz zobaczyliśmy w gazecie ogłoszenie o wynajmie namiotu za sumę trzech tysięcy euro za sezon, myśleliśmy, że to błąd w druku. Ale nasz znajomy Mario uświadomił nas, że za trzy tysiące można wykupić tylko marny namiot, daleko od morza. A im bliżej linii brzegowej, tym cena wyższa i dochodzi nawet do 10 tys. rocznie. Co więcej, takiego namiotu przy samej wodzie nie można sobie ot tak wynająć, dzierżawa przechodzi z pokolenia na pokolenie. Więc to kwestia tradycji. Mario jeździ 15-letnim Fiatem Pandą i uważa, że zamiana wozu na lepszy byłaby objawem rozrzutności, ale co roku wydaje równowartość nowego samochodu na namiot plażowy. W Polsce symbolem statusu jest nowy model iPhone'a czy drogi zegarek, a Toskańczycy marzą o tym, żeby przesunąć się o jeden rządek leżaków bliżej morza.

Co jeszcze zaskoczyło cię we Włoszech?

Że w Toskanii potrafi być naprawdę zimno. Wcześniej bywaliśmy tutaj głównie latem, a nawet jak przyjeżdżaliśmy w chłodniejszych okresach, to w hotelu było ogrzewanie. Tymczasem pierwsza zima w naszym domu niemal nas pokonała. Kamienne budownictwo oznacza, że podczas upałów wewnątrz panuje przyjemny chłód, za to jeśli zimą na zewnątrz jest 15 stopni, to w środku też jest maksymalnie 15 stopni. I nijak nie chce być więcej. A pieca włączyć nie można, bo gaz kosztuje tyle, że po całym sezonie musielibyśmy wziąć kredyt, żeby zapłacić rachunki. Znajomi z Polski dzwonili i mówili, że zazdroszczą nam takiej ciepłej zimy, bo u nich temperatura na minusie, tylko że oni siedzieli w ciepłych mieszkaniach, a my wkładaliśmy na siebie kolejne warstwy ubrań i próbowaliśmy ogrzać się przy kominku! Czytałem nawet artykuł o awarii sieci ciepłowniczej w Gdańsku, w którym mieszkańcy bloku skarżyli się, że mają w mieszkaniach 14 stopni i boją się, że zamarzną. U nas w domu mieliśmy wtedy 11. W Toskanii to jest norma, ale Włosi nie narzekają, bo „jak jest zima, to jest zimno". Trzeba po prostu częściej chodzić na spacery.

NIE NARZEKAMY NA SAMOTNOŚĆ. NASZ DOM PRAWIE ZAWSZE JEST PEŁEN.

A ograniczony asortyment w sklepach nie był dla ciebie zaskoczeniem?

Polska to kraina obfitości. W miastach mamy Żabkę na każdym rogu, a nawet gdy mieszka się na prowincji, można podjechać do najbliższego dużego supermarketu, gdzie jest wszystko. Sklep budowlany? U nas dostaniesz farby we wszystkich kolorach i odcieniach tęczy. We Włoszech kupisz farbę białą i farbę przeciw grzybom. Nawet jak chciałem zamówić opony do samochodu przez internet, to okazało się, że muszę sam je odebrać, a i tak dostanę je tylko w trzech miejscach w całej Toskanii. Sprawdziłem potem z ciekawości, ile będzie wyników na Allegro – 5287. We Włoszech tylko lokalne sklepy spożywcze są doskonale zaopatrzone. W naszym sklepiku dostanę kilka rodzajów prosciutto crudo, nieskończoną liczbę odmian pomidorów i wszystko jest pyszne. Bo jedzenie dla Włochów jest ważne.

Wróćmy do tematu szkoły. Dzisiaj było zakończenie roku, a Bruno właśnie skończył trzecią klasę. Poradził sobie, chociaż na początku wcale nie znał języka. Myślę, że właśnie strach przed umieszczeniem dziecka w nowej szkole blokuje wiele rodzin przed przeprowadzką do innego kraju.

We Włoszech biurokracja jest ogromna i wiele rzeczy ciężko załatwić, ale szkoła do nich nie należy. I myślę, że ta włoska jest dużo fajniejsza niż polska. Bruno mówi, że w ogóle nie ma w niej hejtu, nie ma agresji słownej, nie ma uwag, że ktoś jest fajny, bo ma markowe buty Nike'a i PlayStation 5, a inny niefajny, bo nie ma. Kwestia posiadania właściwie tutaj nie istnieje. Ani pośród dzieci, ani dorosłych, dla których nie ma znaczenia, czy jeździsz Mercedesem, czy wspomnianym Fiatem Pandą. Wiadomo, że Panda jest lepsza, bo mniejsza. Toskańska prowincja jest pozbawiona zadęcia i to jest fajne.

Czyli jesteście już z Gioviano, nie z Łodzi?

Kiedy babcia spytała niedawno Bruna, czy chciałby wrócić do kraju, powiedział: „W Toskanii jest moja szkoła, są moi kumple, tu jest moje życie". Czuję to samo. A wracając do twojego początkowego pytania: ja dopiero tutaj odnalazłem moje dolce vita. ■

eprasa.pl e4a47dc22a

TOTALIZATOR SPORTOWY

70 LAT

TWOJE MARZENIA NASZA MISJA
WSPÓLNE WYGRANE



Halina Konopacka
zdobywczyni pierwszego złotego medalu olimpijskiego dla Polski (1928)

Aleksandra Mirosław
złota medalistka Igrzysk Olimpijskich w Paryżu (2024), Ambasadorka marki LOTTO

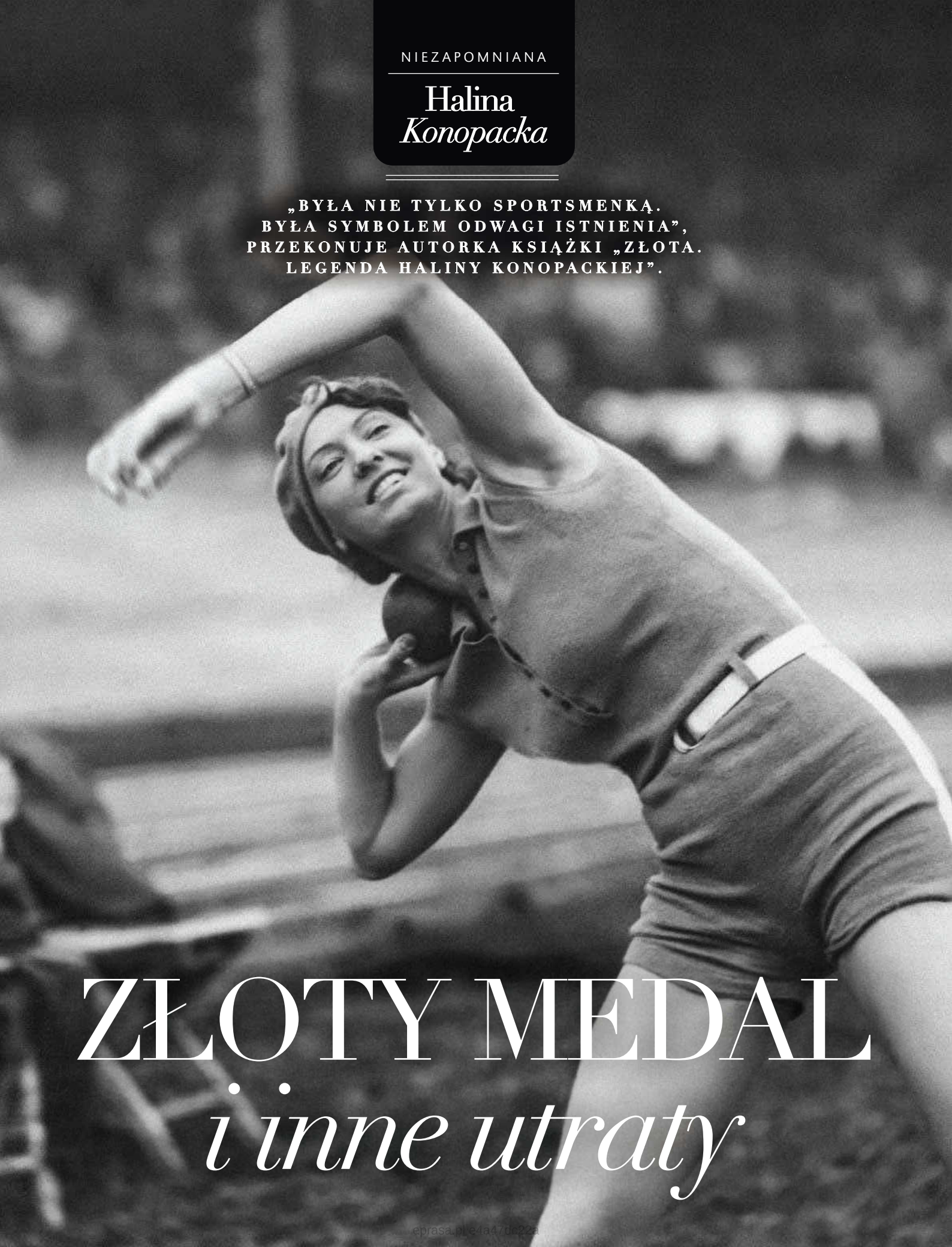
Powołany do życia w 1955 roku Totalizator Sportowy, wspólnie ze światem polskiego sportu i kultury, świętuje swoje 70-lecie. Dzięki dopłatom do gier LOTTO gracze w Polsce współfinansują budowę i remonty obiektów sportowych, wspierają młode talenty oraz rozwój kultury i ochronę dziedzictwa narodowego.

eprasa.pl e4a47dc22a

NIEZAPOMNIANA

Halina *Konopacka*

„BYŁA NIE TYLKO SPORTSMENKĄ. BYŁA SYMBOLEM ODWAGI ISTNIENIA", PRZEKONUJE AUTORKA KSIĄŻKI „ZŁOTA. LEGENDA HALINY KONOPACKIEJ".



ZŁOTY MEDAL *i inne utraty*

eprasa.pl/e4a47dc22a

HALINA KONOPACKA
1900–1989
lekkoatletka, poetka, malarka i pierwsza Polka, która zdobyła złoty medal olimpijski. Triumfowała w rzucie dyskiem podczas igrzysk w Amsterdamie w 1928 roku, stając się symbolem nowoczesnej, odważnej kobiety II Rzeczypospolitej. W czasie II wojny światowej uczestniczyła wraz z mężem Ignacym Matuszewskim w brawurowej akcji ewakuacji polskiego złota. Do dziś pozostaje jedną z najbardziej niezwykłych postaci w historii polskiego sportu i symbolem kobiecej niezależności.



Zdobyła pierwszy złoty medal olimpijski dla Polski i pierwszy na świecie kobiecy złoty medal olimpijski w lekkoatletyce. Ale pisała też wiersze, malowała obrazy, pomagała osobom prześladowanym przez reżim komunistyczny. „Halina Konopacka nie zatrzymała się w jednym życiu. Przeżyła ich kilka”, mówi autorka jej biografii Agnieszka Metelska.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY**

eprasa.pl e4a47dc22a

PANI: Kim była dla ciebie Halina Konopacka, zanim zaczęłaś pracować nad książką? Nazwiskiem, legendą, a może kimś z rodzinnej pamięci?

AGNIESZKA METELSKA: To moja daleka krewna, ale przez długi czas zupełnie się nią nie interesowałam. Kiedy w 1975 roku ostatni raz przyjechała do Polski, byłam zajęta własnym życiem – pierwszą miłością, dzieckiem, pisaniem. Nigdy jej nie spotkałam. Dopiero pod koniec lat osiemdziesiątych moja kuzynka Basia Kłosowicz-Krzywicka, zafascynowana historią rodziny Konopackich, przywiozła mi tomik wierszy Haliny i poprosiła, żebym przeczytała jeden z nich podczas rodzinnego spotkania. Przeczytałam „Zachód słońca". I wtedy po raz pierwszy naprawdę mnie poruszyła.

„W dalekim, obcym mieście, niedzielnym wieczorem, kiedy jaskółki zlecą wysoko nad domy, zmierzch dno ulic błękitnym powlecze kolorem i gwar ścichnie świąteczny w tłumie nieznajomym..."

Ten wiersz mnie zatrzymał. Był o nieprzemijaniu – o świecie, który trwa dalej, nawet kiedy ludzie odchodzą. I coś we mnie wtedy zostało. Zaczęłam pracować nad książką. Jedyną żyjącą osobą, która naprawdę pamiętała Halinę, była już wtedy jej siostrzenica, Krystyna Kotecka. Bez niej ta książka właściwie nie mogłaby powstać. Przez trzy lata zbierałam okruchy pamięci – w bibliotekach, archiwach, dokumentach i rozmowach z ludźmi. Ktoś pamiętał jedno spotkanie, jeden gest, jedno zdanie. I z tych okruchów zaczęła wyłaniać się fascynująca kobieta, która właściwie przez całe życie nieustannie się zmieniała, od dzieciństwa.

Dzieciństwo zostawia w człowieku pierwszy rytm życia. Jednych uczy lęku, innych wycofania, a jeszcze innych – odwagi do przekraczania granic. Kiedy patrzysz na dzieciństwo Haliny Konopackiej, widzisz już dziewczynkę, która umiała się buntować?

Jej dzieciństwo było inne niż większości dzieciństw tamtych czasów. To był zamożny, mieszczański dom na warszawskiej Pradze, przy Grochowskiej 321. Ojciec prowadził interesy związane z produkcją powozów i dorożek, matka zajmowała się domem, była jeszcze gosposia. Klasyczny przedwojenny świat – wejście frontowe dla państwa i osobne wejście od podwórza dla służby. Ojciec kompletnie nie uznawał podziału na to, co „dla chłopców", a co „dla dziewczynek". Halina, jej brat i siostra byli wychowywani tak samo. Cała trójka jeździła konno, grała w tenisa, świetnie jeździła na łyżwach...

A jednak wychowywała się w świecie, który miał bardzo precyzyjną wizję kobiecości. Dziewczynki miały być grzeczne, drobne, spokojne. Ona była wysoka, silna, szybka. Myślisz, że czuła swoją inność?

Ale się tej inności nie wstydziła. Bardzo wcześnie miała świadomość własnej urody i tego, że nie przypomina kobiet swoich czasów. Miała ogromny apetyt na życie. Marzyła o aktorstwie, fascynowało ją kino, biegała na nieme filmy. Bardzo ważny był też jej starszy brat, sportowiec i trener, jeden z pierwszych ludzi prowadzących gimnastykę przez radio. Był dla niej wzorem siły i ruchu, później pomagał jej nawet przygotowywać się do igrzysk. A potem wydarzyło się coś niemal symbolicznego. Ktoś podał jej dysk. Wzięła go do ręki pierwszy raz w życiu i rzuciła tak, że wszyscy zamarli. Jakby ciało już wcześniej wiedziało, co ma zrobić. Sama mówiła później ze zdziwieniem, że sport przychodził jej „sam". Zdobyła około 26 mistrzostw Polski w różnych dyscyplinach. Świetnie grała w tenisa, jeździła konno, przepływała Wisłę wpław, ale najbardziej kochała narty. Tatry były jej wielką miłością. Na Podhalu nazywano ją „Czerbietą" – od czerwonego swetra i czapki, które nosiła niemal zawsze. Sama zresztą robiła sobie te czapki na drutach.

WZIĘŁA DYSK DO RĘKI PIERWSZY RAZ W ŻYCIU I RZUCIŁA TAK, ŻE WSZYSCY ZAMARLI. SPORT PRZYCHODZIŁ JEJ BEZ WYSIŁKU.



Halina Konopacka w wieku 26 lat

Kiedy dziś patrzymy na sportsmenki, trudno nam sobie wyobrazić, że sto lat temu kobieta w krótkich spodenkach mogła budzić niemal moralną panikę. Mam wrażenie, że Halina nie walczyła tylko o medale. Ona walczyła o prawo kobiety do zajmowania przestrzeni – własnym ciałem, siłą, ambicją.

To było trudne nie tylko dla niej, ale dla wszystkich kobiet uprawiających sport. Krótkie spodenki, odsłonięte nogi, bieganie po stadionie budziły autentyczne oburzenie. Kościół patrzył na sportsmenki niemal jak na wysłanniczki szatana. Boy-Żeleński ironizował, że gdyby Panu Bogu przeszkadzała ludzka nagość, człowiek rodziłby się ubrany. Ale pod tym śmiechem kryło się coś poważnego – kobiety naprawdę musiały wywalczyć sobie prawo do obecności. To był moment rodzącej się emancypacji. Po wojnie wszystko zaczęło się zmieniać. Kobiety skracały włosy, wkładały spodnie, wchodziły do życia publicznego i pierwszy raz poczuły, że świat może należeć także do nich. Halina bardzo szybko stała się symbolem tej zmiany. Kiedy wygrała igrzyska olimpijskie w Amsterdamie w 1928 roku, zdobyła pierwszy złoty medal olimpijski dla Polski

eprasa.pl e4a47dc22a





1. Z mężem Ignacym Matuszewskim w drodze do lokalu komisji wyborczej, 1930
2. Przed mikrofonem Polskiego Radia, 1930

MÓWIONO JEJ, ŻE NIE WYPADA, BY PANI MINISTROWA BIEGAŁA PO STADIONIE W KRÓTKICH SPODENKACH.

i pierwszy na świecie kobiecy złoty medal olimpijski w lekkoatletyce. A przecież wcześniej kobiet właściwie nie dopuszczano do igrzysk. Tymczasem pojawiła się Halina Konopacka i rzuciła dyskiem tak, że świat musiał ją zauważyć. Po jej sukcesie sport przestał być czymś „niekobiecym", a zaczął kojarzyć się z nowoczesnością i siłą. Zresztą ona sama była czymś więcej niż sportsmenką. Wydała tomik poetycki „Któregoś dnia", obracała się w świecie kultury, a obok niej pojawiały się kobiety, które również zaczynały mówić własnym głosem: Pawlikowska-Jasnorzewska, Iłłakowiczówna, Ostrowska.

A jednak każda pionierka płaci za swoją odwagę jakąś cenę. Zastanawiam się, czy miała momenty zwątpienia. Chwile, kiedy chciała od tego wszystkiego uciec – od walki, od spojrzeń, od ciągłego przecierania szlaku.

Kiedy ktoś jest aż tak utalentowany, nie musi wszystkiego wydzierać światu siłą. Mówiono nawet, że za mało trenuje, ale ona była po prostu fenomenalna. Ktoś kiedyś zadał mi bardzo ciekawe pytanie: co bardziej wyznaczyło jej życie - wynik 39,62 m, który dał jej olimpijskie złoto czy Ignacy Matuszewski? I myślę, że jednak Ignacy. To przez niego zaczęła wycofywać się ze sportu. Jako żona ambasadora, później ministra skarbu, coraz częściej słyszała, że „nie wypada", by pani ministrowa biegała po stadionie w krótkich spodenkach. Niektórzy twierdzili, że chciała odejść w chwili triumfu, zanim całkowicie rozbłyśnie młodsza Jadwiga Wajsówna. Ale myślę, że Matuszewski zmienił jej życie dużo głębiej. Przecież mogła zostać w Polsce, przy matce, z którą była bardzo związana. A jednak w pierwszych dniach wojny wsiadła z nim do transportu wywożącego z kraju 80 ton polskiego złota. I nagle ta kobieta, która wcześniej rzucała dyskiem na stadionie, jedzie przez płonącą Europę w sam środek wojennego chaosu. Dotarłam do hrabianki Ostrowskiej, która jako dziecko uczestniczyła w tej podróży. Opowiadała o nocnych przejazdach, spaniu pod gałęziami, otwartych baniakach benzyny w samochodach. W każdej chwili mogli zginąć. Pamiętała też dworek, w którym zatrzymali się na chwilę - piękne kwiaty, serdecznych ludzi. Dwie godziny później dworek zbombardowało Luftwaffe. Halina jechała wtedy chyba już tylko siłą miłości i różańca z ametystów, który dostała od matki na drogę. Kresy, Rumunia, Morze Czarne, Turcja, Syria, Liban. W końcu Bejrut, gdzie pożegnała Ignacego płynącego dalej ze złotem do Francji. A potem zaczęła się emigracja.

Tak sobie myślę, że jest w tej historii coś niezwykle symbolicznego, ocalało 80 ton polskiego złota, a zaginął jeden mały medal. A przecież olimpijski złoty medal, ten pierwszy, najważniejszy, Konopacka zabrała ze sobą. Tymczasem gdzieś po drodze zaginął. Jakby historia powiedziała: państwo trzeba ratować, ale prywatna chwała może się rozpłynąć. Czy szukając informacji o niej, wpadłaś może na trop tego medalu?

Wiadomo, że miała go przy sobie. Pakowała go do walizki. Ale podczas tej całej „złotej drogi" po prostu przepadł. Zostały tylko fotografie. I czasem myślę, że to bardzo symboliczne. Bo ona sama też przecież gdzieś po drodze zniknęła światu. A potem trzeba ją było na nowo odnaleźć. I w pewnym sensie na nowo Konopacką odnalazła Fundacja LOTTO, której została patronką. Byłam na uroczystości wmurowania tablic na jej rodzinnym domu przy Grochowskiej 321. Chcieli złożyć hołd tej niezwykłej kobiecie, aktywnie uczestnicząc w utrwalaniu pamięci o niej i stawiając ją za wzór młodemu pokoleniu Polaków.

Wszyscy dziś szukamy tego złotego krążka. Fundacja LOTTO wyznaczyła nawet wysoką nagrodę za odnalezienie medalu. W akcję „Żywe Złoto" zaangażowali się Ola Mirosław, Marcin Gortat i Robert Lewandowski, którzy są ambasadorami Totalizatora Sportowego.

Byłoby niezwykłe, gdyby ten medal kiedyś się odnalazł. Choć myślę, że pod koniec życia nie miał już dla Haliny większego znaczenia. Kiedy w 1975 roku odwiedziła Muzeum Sportu i Turystyki, ktoś zapytał ją: „Ale proszę pani, gdzie jest ten złoty medal?". Odpowiedziała spokojnie: „Moje dziecko, a jakie to ma znaczenie?". I właściwie w tym zdaniu kończy się moja książka. Bo ona była już wtedy kobietą, która wiedziała, że najważniejsze rzeczy są

eprasa.pl e4a47dc22a

niewidzialne. Medal można zgubić, dom może spłonąć, państwo może zniknąć z mapy. Ich mieszkanie na Mokotowie spłonęło podczas wojny razem z medalami, fotografiami i całym materialnym archiwum życia. A przecież przed wojną Konopacka była prawdziwą celebrytką. Mówiono nawet, że w polskich domach obok portretu Piłsudskiego wisiał jej wycięty z gazety portret. Kiedy zdobyła złoto w Amsterdamie, Polska po raz pierwszy poczuła się naprawdę zauważona. Twierdzono, że więcej pisano na świecie o jej sukcesie niż o zwycięstwie Polski nad Rosją pod Radzyminem w wojnie 1920 roku. Ona dawała ludziom dumę i stała się symbolem nowoczesnej Polski.

Zastanawiam się nad tym niezwykłym związkiem. Ona – piękna, podziwiana, na stadionach. On – polityk, intelektualista, człowiek władzy, choć mało pociągający z urody. Co ich właściwie połączyło?

Podobno sięgał jej do ramienia. Nie był klasycznie przystojny. Ale był fascynujący. Niezwykle inteligentny, błyskotliwy, charyzmatyczny. Świetnie pisał, znał kilka języków, obracał się od dziecka w świecie literatury i polityki. W jego domu bywali Żeromski, Prus, ludzie kultury. I myślę, że on ją po prostu zachwycił intelektualnie. Halina kochała poezję, przyjaźniła się ze Skamandrytami. On tłumaczył na włoski Lechonia. Spotkali się gdzieś bardzo głęboko – w języku, kulturze, sposobie myślenia o świecie. Krystyna Kotecka mówiła mi, że Matuszewski świata poza Haliną nie widział. Ale ona jego też ogromnie podziwiała.

Czasem kobiety „znikają" przy wielkich mężczyznach. Zastanawiam się, czy Halina też trochę nie zapłaciła za tę miłość własnym światłem.

Nigdy nie przestała błyszczeć. Kiedy mieszkali na placówce dyplomatycznej w Budapeszcie, ludzie przychodzili tam nie tylko dla Matuszewskiego, ale także po to, by zobaczyć Halinę Konopacką. Nadal była legendą. Później przyszła jednak emigracja, która ich oboje bardzo naznaczyła. Matuszewski próbował przekonać Amerykanów, że Stalin nie jest wybawcą Europy, lecz człowiekiem budującym nowe imperium. Mówił rzeczy, których Zachód nie chciał słuchać, i zapłacił za to wysoką cenę – izolacją, podejrzeniami, politycznym wykluczeniem. A Halina przez cały ten czas była przy nim. Także wtedy, gdy dowiedział się o śmierci swojej córki Ewy w Powstaniu Warszawskim. I myślę, że właśnie wtedy wydarzyło się coś ważnego. Przestała być wyłącznie sportsmenką czy ikoną stylu. Weszła głęboko w świat emigracji, polityki i odpowiedzialności. To Ignacy ją tego nauczył.

Mam wrażenie, że wojna zabrała jej nie tylko kraj, ale też język, w którym była sobą. Stadion, Warszawę, ludzi, rytm życia. Dlaczego nigdy nie wróciła do Polski na stałe?

Najpierw nie mogła, miała wilczy bilet. A pod koniec życia ciężko chorowała na serce. Miała napadowe częstoskurcze, serce potrafiło bić trzysta razy na minutę. To były stany realnego zagrożenia życia. Kiedyś dostała takiego ataku w Polsce i podobno czekała bardzo długo na karetkę. W Stanach pomoc przychodziła natychmiast. I myślę, że w pewnym momencie dokonała bardzo bolesnego wyboru między samotnością a poczuciem bezpieczeństwa. Wybrała bezpieczeństwo. I została tam.



Halina Konopacka (z prawej) i Zofia Walewska prezentują stroje myśliwskie, 1938

MIAŁA ŚWIADOMOŚĆ WŁASNEJ URODY I TEGO, ŻE NIE PRZYPOMINA KOBIET SWOICH CZASÓW.

A gdybyś miała jednym zdaniem powiedzieć, co naprawdę straciła w czasie wojny? Nie materialnie, tylko egzystencjalnie.

Dom. Ojczyznę. Ciągłość życia. Ich mieszkanie na Filtrowej było przepiękne. Duże, jasne, pełne sztuki. Tam było wszystko – obrazy, pamiątki, medale, rękopisy, fotografie. Pozowała przecież Witkacemu, miała rzeźbioną głowę wykonaną przez znaną artystkę. I ta głowa została zakopana w węglu, żeby ją ocalić. Kiedy po latach wróciła do Polski, okazało się, że przetrwała i trafiła do muzeum. Taki mały cud polskiej konspiracji. Ale cała reszta świata przepadła. Straciła matkę, ojca, siostrę, brata, codzienność, język ulicy, zapach miasta. Straciła swoje miejsce. A człowiek bez miejsca bardzo długo uczy się siebie od nowa.

Jak człowiek podnosi się po czymś takim? Mam wrażenie, że to był pierwszy prawdziwy upadek jej życia.

Wojna była pierwszym prawdziwym pęknięciem. Ale Halina miała w sobie coś niezwykłego – zadaniowość. Kiedy wybuchła wojna, ona nie usiadła rozpaczać. Wsiadła do transportu ze złotem. Miała misję. Coś do wykonania. Mogła za chwilę zginąć, mogło ich zbombardować Luftwaffe, ale ona jechała dalej. I potem dokładnie tak samo zaczęła nowe życie w Ameryce. Od zera. Tylko że to już nie była ta sama Halina, która rzucała dyskiem w Amsterdamie. Nigdy więcej nie napisała wiersza. Ale może właśnie dlatego jest tak fascynująca. Bo ona nie zatrzymała się w jednym życiu. Przeżyła ich kilka.

Zastanawiam się, jak wygląda codzienność człowieka, który nagle traci język, kraj, pozycję, znaczenie? Czy ona umiała o tym mówić?

Myślę, że długo nie miała czasu na własny ból. Szła śladem Ignacego. On żył polityką,

eprasa.pl e4a47dc22a



Halina Konopacka wraz z innymi żegna na dworcu doradcę finansowego rządu RP Charlesa Deweya (w środku tyłem). Warszawa, 1930

więc ona też weszła w ten świat. Była przy nim podczas wszystkich walk emigracyjnych, później sama występowała w Radiu Wolna Europa, angażowała się politycznie, pomagała ludziom prześladowanym przez komunistów. Śmierć Ignacego była dla niej ciosem, myślę, że największym. W Instytucie Piłsudskiego odnalazł się po latach jej list do Henryka Floyar-Rajchmana – źle skatalogowany, przeleżał tam niemal 70 lat. To było jedno z największych odkryć podczas pracy nad książką. Datowany na 20 lipca 1948 roku. Halina Pisze: „Chciałabym wyrwać temu podłemu światu trochę pieniędzy, żeby pomóc żyć jego myśli. (...) Będę tu w kościele na mszy żałobnej za niego...".

Czy po utracie Ignacego ona jeszcze umiała być szczęśliwa?

Kilka lat później wyszła ponownie za mąż za Jerzego Szczerbińskiego, znanego tenisistę jeszcze z przedwojennej Polski. I wtedy zaczęła budować siebie od nowa. Otworzyła ogromny salon mody. Szyto tam eleganckie suknie, żadnej masówki. Zatrudniała Polki. Założyła też szkółkę narciarską. Zaczęła zarabiać pieniądze. Sama mówiła później w jednym z wywiadów, że „Ameryka brutalnie nauczyła ją żyć". Tym bardziej że los znów okazał się dla niej okrutny. Szczerbiński zachorował na białaczkę. Walczyła o niego rozpaczliwie, wydawała ostatnie pieniądze na leczenie, ale przegrała. I wtedy, mając około 60 lat, przeniosła się na Florydę. Kupiła dom nad oceanem, taki amerykański, biały, z wielką werandą. Jeździła na rowerze, pływała, chodziła po plaży. Poznała mężczyznę, zamieszkali razem, choć już bez ślubu. Pewnego dnia wypłynęli żaglówką w ocean i on na tej żaglówce zmarł na serce. Znów została sama. Na zawsze.

HALINA NIE NALEŻAŁA DO LUDZI, KTÓRZY ŁATWO SIĘ ŁAMIĄ. RACZEJ ZACISKAŁA ZĘBY I WYMYŚLAŁA ŚIEBIE OD NOWA.

Życie bardzo konsekwentnie odbierało Halinie ludzi, których kochała. Najpierw Ignacy, później Jerzy, potem kolejny mężczyzna. Czy była w stanie podnieść się po jeszcze jednej stracie?

Nie należała do ludzi, którzy łatwo się łamią. Oczywiście, wszystko się w niej odkładało - śmierci, samotności, kolejne pożegnania - ale ona szła dalej. Nie siadała i nie rozpaczała nad sobą. Raczej zaciskała zęby i wymyślała siebie od nowa. I nagle, mając około 60 lat, poszła do szkoły plastycznej jak dziewczyna, która dopiero zaczyna życie. Zaczęła malować pod pseudonimem Helen George. Ku własnemu zdziwieniu sprzedawała później swoje obrazy. Pięknie mówiła o malowaniu - że kiedy przenosi się obraz na płótno, on naprawdę zaczyna istnieć. Mam jej autoportret, który po wydaniu książki dostałam od Krystyny Koteckiej. Patrzę na niego czasem i mam wrażenie, że namalowała siebie już po wszystkim - po stadionach, emigracji, wielkich miłościach i wszystkich utratach. Jest w tym portrecie spokój człowieka, który niczego nie musi już światu udowadniać. Pod koniec życia coraz bardziej odsuwała się od ludzi. Wolała spacery nad wodą, podobno wiele godzin spędzała też przy ogromnym akwarium, gdzie zaprzyjaźniła się z jakimś morskim stworzeniem. Mam wrażenie, że w końcu oswoiła samotność i nauczyła się być sama ze sobą. Jej ostatnie lata były jednak także smutne. Zniknęły rzeczy, których strzegła przez całe życie, między innymi ametystowy różaniec, który dostała od matki we wrześniu 1939 roku, kiedy wyjeżdżała z Polski. Przetrwał wojnę, emigrację, śmierć Ignacego, wszystkie jej życia, a potem po prostu zaginął.

Patrzę na jej życie i mam wrażenie, że Konopacka kilka razy rodziła się od nowa. Jakby po każdym pęknięciu budowała kolejną wersję siebie. I zastanawiam się, czy można tyle razy zaczynać od początku, a jednak nie zgubić siebie po drodze.

Czasami człowiek zmienia kraj, język, partnera, całe życie, a gdzieś po drodze rozpada mu się własny środek. A ona nie. Mam poczucie, że do końca wiedziała, kim jest.

Po tych wszystkich latach spędzonych z jej listami, zdjęciami i śladami stała ci się bliższa?

Myślę, że mogłabym się z nią zaprzyjaźnić. Usiadłabym z nią przy kawie i rozmawiała godzinami.

A gdybyś mogła dziś naprawdę usiąść z nią przy stole, o co zapytałabyś najpierw?

Chyba przede wszystkim o odwagę. Czy naprawdę się nie bała, kiedy angażowała się politycznie, pomagała ludziom ściganym przez komunistów, walczyła o byłego premiera międzywojennej Polski, Świtalskiego. Czy naprawdę nigdy nie miała momentu, w którym pomyślała: „mam dość". Bo myślę, że pod tą całą siłą musiał być też ogromny lęk. Tylko ona chyba nigdy nie pozwoliła mu wygrać. ■

AGNIESZKA METELSKA



Dziennikarka, poetka, adwokatka i pisarka. Prowadzi własną kancelarię adwokacką. Autorka m.in. tomików poetyckich „Pamięć" i „Ślad" oraz nagrodzonej przez Polski Komitet Olimpijski biografii Haliny Konopackiej „Złota", za którą otrzymała „Srebrny Wawrzyn".

Fot. Narodowe Archiwum Cyfrowe/domena publiczna (7), archiwum prywatne

eprasa.pl e4a47dc22a



eprasa.pl e4a47dc22a

CZASEM **LEPIEJ** *się rozstać*

Długo wierzyły, że o związek trzeba walczyć do końca. Dziś mówią, że czasem większej odwagi wymaga nie zostanie, ale przyznanie przed sobą, że coś już się skończyło. A decyzja o odejściu nie okazała się katastrofą, tylko początkiem nowego, dobrego etapu życia.

TEKST: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA**

eprasa.pl e4a47dc22a



Obudziłam się po piętnastu latach związku i zaczynam się zastanawiać, czy coś jeszcze mnie łączy z partnerem (...) Dużo się kłócimy, nie rozumiemy, nie przytulamy, żyjemy obok siebie. (...) Boję się drastycznych decyzji, bo mamy dziecko. Czy któraś z was była w takiej sytuacji i zdecydowała się na rozstanie?" – taki wpis przeczytałam na psychologicznej grupie na Facebooku. Pod postem szybko pojawiło się dużo wspierających komentarzy. „Tak, byłam w tym miejscu co ty, odeszłam, nie żałuję", „Przecież już teraz jesteś samotna! Zmiana wymaga odważnych decyzji, ale warto", „Nie zwlekaj, życie powinno być radosne". Nie znalazłam żadnej rady w stylu: „powiedziałaś »tak«, musisz się tego trzymać, bądź odpowiedzialna".

– Codziennie czytam takie posty– wzdycha 44-letnia Joanna, matka 20-latka, aktualnie singielka. – Zastanawia mnie, dlaczego kobiety pytają obcych osób, co mają zrobić? Czy to nie jest jasne, że w takiej sytuacji należy odejść? Wiem, że ludzie męczą się w związkach, znam różne małżeństwa, mam przyjaciółki, ale skąd ten masochizm? Nigdy nie bałam się zostawiać mężczyzn, dlaczego mam mieszkać z kimś, do kogo już nic nie czuję? Albo kto mnie nie szanuje? Bo ślub, dziecko, kredyt? Co to za argumenty, dzieci potrzebują spokojnego domu, ślub można rozwiązać, kredyt spłacić.

Joanna wyszła za mąż w wieku 23 lat, zaszła w ciążę, urodziła syna. Ale między nią a jej partnerem szybko zaczęło się psuć. – Po dwóch latach spakowałam torbę i wyniosłam się z dzieckiem do rodziców. Męczyły mnie awantury i brak szacunku. Dla mnie to był wystarczający powód do rozwodu, chociaż mieliśmy duży dom, on świetnie zarabiał. Nie żałowałam decyzji nigdy, choć na początku nie było lekko. Musiałam znaleźć pracę, wrócić na studia, dokształcać się. Ale dziś mam firmę, pieniądze i spokój.

Po rozwodzie Joanna była w dwóch związkach. – Jeden z moich partnerów nadużywał alkoholu, nie wyobrażałam sobie, żeby syn miał takie wzorce, dlatego się z nim rozstałam. Drugi pojawił się, gdy Mateusz był już nastolatkiem, niestety, w pewnym momencie zaczął rywalizować z moim synem, więc też odeszłam.

Gdy koleżanki mówiły Joannie: „Ale miałaś pomoc rodziców, było ci łatwiej!", odpowiadała, że każdy ma gdzieś wsparcie, a jej rodzice, owszem, pomogli w pierwszym momencie, ale później oczekiwali, że stanie na nogi sama. Nie miała im tego za złe, chciała być samodzielna. – Nie wiem, czy czułabym presję zarabiania pieniędzy, gdyby nie to, że byłam zdana na siebie. Pewnie nie skończyłabym kolejnych studiów, nie dokształcałabym się, nie zdecydowałabym się po czterdziestce na nowy kierunek zawodowy. Ale jestem dumna, że dałam synowi poczucie bezpieczeństwa, a to zawsze było moim priorytetem, na swoim przykładzie pokazałam mu też, czym są granice i dlaczego nie wolno pozwalać sobie na ich przekraczanie. Inne plusy rozstań? Pokochałam życie ze sobą. Nie rozumiem tej paniki przed samotnością. Mam dużo przyjaciółek, regularnie się widujemy, wyjeżdżamy razem. Jest mi dobrze. To nie znaczy, że nie zazdroszczę ludziom w dobrych związkach. Ale skoro nie udało mi się znaleźć takiego partnera, to mam być z kimkolwiek? Znajoma od 20 lat narzeka na męża, cierpi na depresję, prawie nie wychodzi z domu. Oboje nigdzie nie wyjeżdżają, bo on nie lubi, nie mają przyjaciół. Dla mnie to śmierć za życia, a ja żyję pełnią – podsumowuje Joanna.

ZADAJ SOBIE PYTANIE: CZY UMIEM WCIĄŻ ZACHWYCIĆ SIĘ OSOBĄ, Z KTÓRĄ ŻYJĘ?

SZANSA, NIE PORAŻKA

– Ludzie często reagują na rozwód słowami: „przykro mi". Sama zetknęłam się z tym, kiedy się rozwodziłam. Myślałam wtedy: ale dlaczego przykro? W rozstaniu nie zawsze musi być coś smutnego. Czasem to jest decyzja, która uwalnia – mówi Żaneta Rachwaniec, psycholożka, socjolożka i psychoterapeutka.

Przyznaje, że często przychodzą do niej pary w wieloletnich związkach.

eprasa.pl e4a47dc22a



ROZSTANIE TO NIE KONIEC ŚWIATA. CZASEM TO DECYZJA, KTÓRA UWALNIA.

Dzieci są już dorosłe, on pracuje za granicą, nie mają wspólnych pasji, mało czasu spędzają razem.

Psycholożka zadaje im wtedy kilka pytań. Co jest w tej relacji tak ważnego, że chcecie ją ratować? Co jest nie do zastąpienia? Co sprawia, że nie wyobrażacie sobie bycia z kimś innym? – I czasem już po odpowiedziach widać, jak niewiele te osoby łączy – opowiada. Wspomina klientkę, która zaczęła bardzo ciepło mówić mężu. On natomiast powiedział jedno zdanie na jej temat: „Moja żona zawsze była świetną gospodynią domową". – Myślałam, że ta kobieta udusi go na miejscu, i trudno się dziwić. Ciężko odbudować związek, w którym już dawno nie ma namiętności, pasji, podziwu.

Żaneta Rachwaniec tłumaczy, że w psychologii mówi się o trzech składnikach miłości. Autorem tej koncepcji jest Robert Sternberg, amerykański psycholog i badacz relacji. Pierwszym ze składników miłości jest namiętność. To właśnie ona pojawia się najszybciej, ale też zwykle najszybciej słabnie. U części par opada do poziomu, który nadal jest satysfakcjonujący: emocje nie są już tak intensywne jak na początku relacji, ale wciąż pozostaje bliskość, pożądanie i poczucie spełnienia.

Bywa jednak, że namiętność gaśnie niemal całkowicie. Z czasem zanika kontakt fizyczny, partnerzy przestają się przytulać, dotykać, okazywać sobie czułość. I to jest moment, któremu warto się uważnie przyjrzeć. Drugim składnikiem miłości jest intymność rozumiana nie jako seksualność, lecz emocjonalna bliskość. To poczucie: lubię tego człowieka, chcę dzielić się z nim tym, co dla mnie ważne, lubię z nim spędzać czas, rozmawiać, ufam mu. To właśnie ten wymiar relacji, który często określamy jako przyjaźń w związku. Trzecim elementem jest zaangażowanie, decyzja, by być razem i budować wspólne życie. To lata spędzone obok siebie, wspólne doświadczenia, dzieci, kredyt, codzienność.

Problem pojawia się wtedy, gdy w związku pozostaje już tylko zaangażowanie, a znikają intymność i namiętność. W psychologii taki układ określa się mianem związku pustego. Partnerzy nadal są razem, bo kiedyś podjęli taką decyzję, ale sama relacja przestaje dawać im poczucie bliskości i satysfakcji.

– Kiedyś wiele kobiet nie miało realnej możliwości podjęcia decyzji o odejściu. Nie pracowały zawodowo, nie miały finansowej niezależności, więc częściej trwały w relacjach, nawet jeśli nie były w nich szczęśliwe – tłumaczy Żaneta Rachwaniec. – Dziś wiele się zmieniło. Łatwiej zatrzymać się i zadać sobie pytania: co mi w tej relacji odpowiada, a co nie? Czy to jest dla mnie dobre? Czy naprawdę chcę tak żyć?

Jej zdaniem przez lata istniała też społeczna presja, by być w związku, a później za wszelką cenę utrzymać małżeństwo. Kobiety nawet w bardzo trudnych czy przemocowych relacjach myślały: „Boże, co będzie, jeśli zostanę sama? Jak moje dziecko wychowa się bez ojca? Co powiedzą znajomi, rodzina, sąsiedzi?". Według danych GUS dziś rozwodzi się już około 60 tysięcy par rocznie, na 100 zawartych małżeństw rozpada się 40. Wokół nas jest coraz więcej singielek i singli, a życie solo przestaje być społecznym powodem do wstydu. Coraz częściej jest postrzegane jako jedna z możliwych dróg, taka, która również może dawać poczucie spełnienia i szczęścia. Na razie na taki krok częściej decydują się kobiety z dużych miast, aktywne zawodowo. I choć lęk przed samotnością nadal bywa bardzo silny, często okazuje się, że najczarniejszy scenariusz wcale się nie spełnia, pojawiają się nowe relacje, nowe plany, nowe życie.

– Zdarza się, że mitologizujemy relację – mówi Rachwaniec. – Przychodzą do mnie pacjentki i mówią: „Po rozstaniu uświadomiłam sobie, że gdyby coś mi się stało w domu, nikt by mnie nie znalazł, nikt by mi nie pomógł". Wtedy pytam: „Proszę się zastanowić, czy partner, który mieszka w innym kraju, rzeczywiście byłby w stanie pani pomóc? Czy będąc w tym związku, miała pani realne wsparcie?". I często okazuje się, że nie. Czasem nie boimy się samotności, tylko utraty wyobrażenia o tym, że ktoś jest obok.

RÓŻNE WARTOŚCI, INNE ŚWIATY

U Justyny wszystko zaczęło się od bolesnego skurczu w żołądku. Misia, jej córka, zaczynała właśnie pierwszą klasę. Justyna wpadła na zebranie rodziców spóźniona, usiadła w pierwszej wolnej ławce, tuż obok pary, która jako jedyna przyszła razem. – Podczas całego zebrania szeptali do siebie. Ona kilka razy musnęła jego ramię, on pogładził ją po włosach. Było widać, że są teamem.

eprasa.pl e4a47dc22a

Gapiłam się na nich jak urzeczona. Wyglądali, jakby poznali się miesiąc temu, później dowiedziałam się, że są razem od 15 lat. Justyna dziś twierdzi, że to małżeństwo, z którym zresztą później się zaprzyjaźniła, uświadomiło jej, że ona sama nie żyje w szczęśliwym związku. – Mamy tendencję do niewidzenia pewnych rzeczy, ukrywania ich nawet przed sobą. Do pewnego stopnia się to udaje, ale nie wtedy, kiedy spotykamy ludzi, którzy mają to, o czym byśmy marzyli: bliskość, fajny kontakt, zrozumienie – wspomina dzisiaj Justyna. I dodaje: – Mnie z Marcinem, moim mężem, od pewnego czasu dzieliło wszystko. Lubiłam wychodzić i poznawać ludzi, on wolał zostać w domu, marzyłam o podróży do Nowego Jorku czy Tokio, on chciał spędzać wakacje na Suwalszczyźnie, co roku na tym samym kempingu. Wyciągałam go na kolację, twierdził, że to zbędny wydatek. Nawet się nie kłóciliśmy, ale zupełnie inaczej patrzyliśmy na życie, ja optymistka, mająca marzenia, on wstający lewą nogą, od rana narzekający na pogodę, szefa, współpracowników. Czułam, jak ten człowiek powoli wysysa ze mnie całą życiową energię, gasłam, co mówiły mi też przyjaciółki.

„Coraz częściej myślę o rozstaniu", zwierzyła się kiedyś Justyna starszej siostrze. Tamta wybuchła: „Oszalałaś? Marcin jest dobry dla Julki, nie wymyślaj! Dziś ludzie za łatwo się rozwodzą! Tak jakby partnerzy byli meblem, który się wymienia". – To mnie zgasiło – wspomina dziś Justyna. – Pomyślałam: rzeczywiście, czepiam się. Mogłam trafić gorzej. Ale potem znów widziałam gdzieś szczęśliwą parę i uświadamiałam sobie, że inni potrafią cieszyć się życiem ze sobą.



ŻAŁOBA JEST NATURALNYM ELEMENTEM ROZSTANIA. NAWET JEŚLI TO TY ODCHODZISZ.

– Jest różnica między gwałtownym, impulsywnym rozstaniem, bo ktoś się nam znudził, a tym, że po wielu próbach rozumiemy, że nie mamy już szansy – tłumaczy Żaneta Rachwaniec. – Jeżeli mam 40 lat i mniej więcej połowę życia jeszcze przede mną, to czy naprawdę chcę spędzić resztę swoich świadomych, aktywnych lat w poczuciu, że moje życie nie jest pełne? Gdzie codziennie budzę się obok człowieka, którego już nie kocham? Kobiety czasem opowiadają, że siedzą w samochodzie na parkingu i czekają, żeby jeszcze nie wracać do domu, bo partner wrócił, a one nie chcą spędzać z nim czasu. Albo cieszą się, że mąż dużo pracuje, bo zostają same. Albo pary, gdzie jedno zasypia przed telewizorem, a drugie siedzi samo w sypialni. To już bardziej przypomina współlokatorów niż relację.

Zdaniem psycholożki sam kryzys może być rozwojowy. Jeżeli się pojawia, ale potrafimy sobie z nim poradzić, podejmujemy działania i mamy motywację, żeby rozmawiać, pójść na terapię, szukać metod, spędzać więcej czasu razem, inaczej podzielić obowiązki, i jeśli to zaczyna działać, kryzys przekształca się w coś pozytywnego. Natomiast są też takie kryzysy, których nie udaje się rozwiązać. Ludzie podejmują próby, ale to nic nie daje. Jedna próba, druga, trzecia. W końcu pojawia się moment, kiedy czuje się: „Już nie chcę kolejny raz. To już było. Nie mam już na to nadziei. Koszty zaczynają przewyższać to, co dostajemy z tej relacji". – Wiele kryzysów wynika z konfliktu wartości – tłumaczy Żaneta Rachwaniec. – Kiedy poznajemy się jako młodzi ludzie, zwykle idziemy mniej więcej jedną drogą. Ale z czasem te drogi mogą się rozchodzić. Jedna osoba rozwija się, druga się zatrzymuje, bo jej celem nie jest rozwój, tylko na przykład spokojne życie. Jedna dba o siebie, uprawia sport, robi karierę, druga zostaje w tym samym miejscu, co na początku. Jedna ma wokół siebie inspirujących ludzi, druga najchętniej siedziałaby w domu. To są kwestie wartości i tego, czego chcemy od życia. Taką wartością może być też decyzja o dzieciach, jedna osoba chce, druga nie. To są konflikty, których nie da się rozwiązać. Podobnie, kiedy jedna osoba chce mieszkać w wielkim mieście, a druga na wsi w Bieszczadach. Albo dla jednej bardzo ważna jest bliskość z rodziną pochodzenia, spotkania co niedzielę, druga tego nie potrzebuje albo ją to drażni. I tu nie chodzi o to, kto ma rację, nikt jej nie ma. To są po prostu różne potrzeby i nie zawsze da się je pogodzić. Kompromis bywa trudny: czasem oznacza, że nikt nie jest naprawdę zadowolony. Jeśli jedna osoba chce mieć dzieci, a druga nie, komuś to nie będzie pasować i frustracja będzie rosła. W psychologii istnieje pojęcie frustracji–agresji – kiedy nasze potrzeby są frustrowane, budzi się w nas złość. I często ta złość kieruje się na partnera.

Justyna wspomina, że przez lata była kompletnie zagubiona, nie wiedziała, czy jeszcze kocha męża, czy jej lęk przed odejściem wy-

Fot. tommy/Getty Images, blacksalmon/Adobe Stock, LuxeShutter24/peopleimages.com/Adobe Stock

eprasa.pl e4a47dc22a

CZY ROZWÓD KRZYWDZI DZIECI? A CZY DORASTANIE W DOMU BEZ MIŁOŚCI JEST LEPSZE?

nika z przywiązania albo przyzwyczajenia. – W takich sytuacjach warto zadać sobie pytanie: czy jeszcze jest we mnie jakiś rodzaj rozczulenia? Wzruszenia? Czy czasem patrzę na tę osobę i potrafię się nią zachwycić? – tłumaczy Żaneta Rachwaniec.

– Pamiętam jedną parę z terapii, kobieta mówiła: „On ma mnóstwo wad, ale jest w nim taka radość życia, że kiedy rano robi jajecznicę i puszcza muzykę, to wszystko inne przestaje mieć znaczenie". I to jest piękne.

Justyna: – Mnie już nic w Marcinie nie zachwycało, czułam natomiast ogromną odpowiedzialność i poczucie winy. Przecież chciałam rozbić rodzinę.

Trzy lata później Justyna trafiła na terapię z objawami somatycznymi, bolał ją kręgosłup, miała arytmię, napady lękowe, ale kolejni lekarze wykluczali przyczynę fizyczną. To neurolog zasugerował Justynie spotkanie z psychologiem. – Byłam w terapii wiele miesięcy, ale to mi pomogło przygotować się do rozstania. Być na tyle mocną i świadomą, czego chcę, żeby nie bać się pretensji męża, rodziny, awantur.

– To poczucie winy pojawia się często – tłumaczy Żaneta Rachwaniec. – Zastanawiamy się: czy zrobiłam wszystko? Czy mogłam bardziej się postarać? Ale kiedyś mój przyjaciel psycholog powiedział coś, co zapamiętałam: „Jeżeli rozbije się wazon, można go skleić lepiej albo gorzej. Ale można też po prostu nie chcieć już tego wazonu". Niezależnie od tego, czy zrobiłam wszystko, mam prawo zdecydować, że już nie chcę tej relacji. Nie muszę walczyć o nią 10 lat.

Jest też mit, że rozwód rozbija dom i krzywdzi dzieci. A może warto zadać sobie pytanie: czy dorastanie w domu bez miłości naprawdę jest lepsze? Dziecko może mieć dwoje kochających rodziców, którzy nie są już razem. I czasem to jest lepsze niż życie obok siebie w złości.

W SWOIM TEMPIE

Sylwia Sitkowska, psycholożka i psychoterapeutka, w swojej książce „Kobiety, które pragną zmiany" tłumaczyła, żebyśmy nie patrzyli jednak na to, jak działają inni. Każdy ma swoje tempo dojrzewania do zmian. Wiele zależy od naszego temperamentu, niektórzy decyzję podejmują szybciej, inni potrzebują na nią lat albo miesiąca analiz, bo się po prostu boją, i to jest w porządku.

– Rozumiem ten lęk, bardzo długo bałam się odejść, a wiem już, że moja córka, wnuczki nie miałyby aż takich dylematów – opowiada Dorota, która niedawno obchodziła 60. urodziny, od kilku lat jest w nowym związku, męża zostawiła w wieku 49 lat. – Nie byłam szczęśliwa, bo mąż nadużywał alkoholu, trwałam, bo wydawało mi się, że tak trzeba, pewnie jak wiele kobiet z mojego pokolenia nie widziałam innego wyjścia, choć akurat miałam wsparcie ze strony rodziców, bo byli świadkami tego, co się działo, mieszkaliśmy w ich domu. Jak żyłam? – zastanawia się dzisiaj Dorota. – Najpierw uciekałam w wychowywanie dzieci, potem w pracę. Najgorsze rzeczy wypierałam, choć mój partner nie był agresywny, raczej bierny, żył obok nas, swojej rodziny. Tracił kolejne prace, całe dnie spędzał w sypialni, czytał książki albo oglądał filmy. Na późniejszym etapie życia już nawet nigdzie nie wyjeżdżaliśmy razem, nie wychodziliśmy. Pamiętam, że po jakiejś kłótni nagle coś we mnie wstąpiło i zażądałam, żeby się wyniósł. Wyszedł z domu bez szczotki do zębów i piżamy, spał u swoich rodziców. Rano myślał, że jak gdyby nigdy nic wróci do domu, ja może bym się sama złamała, ale nasza córka się zbuntowała, postawiła warunek: jeśli ojciec wróci, ona się wyprowadza.

To dwudziestolatka przekonywała Dorotę, że nie może już tak dalej żyć, że ojciec tą wegetacją i piciem niszczy ich życie. – Zmusiła mnie do konfrontacji z rzeczywistością i zmuszała przez kolejne tygodnie, kiedy tłumaczyła, jak to wszystko wygląda z jej perspektywy.

Po miesiącu Dorota zorganizowała imprezę, na którą zaprosiła bliskie znajome i koleżanki. – To był niemal sabat czarownic, dostałam mnóstwo wsparcia od innych kobiet, kilka z nich było też po rozwodzie, więc dzieliły się swoim doświadczeniem. Dzięki tym kobietom i własnej córce zrozumiałam, że nie chcę już dłużej tkwić w takim małżeństwie.

Dziś Dorota szczerze przyznaje, że nie rozmyślała nad przyszłością. Nie planowała nowego związku, chciała po prostu świętego spokoju. – Moje życie po rozstaniu nie zmieniło się jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, potrzebowałam czasu, żeby przeżyć żałobę – wspomina. – Przez pierwszy rok dużo siedziałam w domu, bywałam przygnębiona. Czasem słyszałam: „Po co płaczesz, przecież dobrze się stało!". Ale przecież jedno nie wyklucza drugiego, przeżyłam ze swoim mężem ponad 20 lat, całą młodość, byłam do niego mimo wszystko przywiązana. Potrzebowałam czasu, żeby pogodzić się z tym, że teraz zaczynam coś od nowa.

Zdaniem Sylwii Sitkowskiej żałoba jest naturalnym elementem rozstania niezależnie od tego, czy ktoś odchodzi od nas, czy to my odchodzimy. Ale ona w pewnym momencie mija i w tych najtrudniejszych momentach warto o tym pamiętać, a nie zawracać, zmieniać decyzję.

Dorota dziś jest wdzięczna córce, ale i samej sobie, że nie wróciła do męża. Jest w nowym, szczęśliwym związku. Podróżuje, bawi się, z eks utrzymuje dobre relacje.

Justyna też nigdy nie żałowała rozstania, dziś już też ma nowego partnera. – Nie jest między nami idealnie, ale wreszcie czuję, że żyję. Czasem z czegoś trzeba wyjść, żeby zobaczyć, jak bardzo było to martwe. ■

eprasa.pl e4a47dc22a

ŚWIATŁA NA

MARIANNA ZYDEK

ZAWÓD: **AKTORKA** SKĄD POCHODZI: **GDAŃSK** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **33**

MARIANNA ZYDEK POPROSIŁA OSTATNIO SZTUCZNĄ INTELIGENCJĘ, BY PRZEPROWADZIŁA Z NIĄ WYWIAD. WNIOSKI? SPOTKANIA DWÓCH OSÓB NIE DA SIĘ PODROBIĆ. TO ODBYŁO SIĘ NAPRAWDĘ I POZWOLIŁO NAM POZNAĆ LEPIEJ JEDNĄ Z NAJCIEKAWSZYCH AKTOREK MŁODEGO POKOLENIA.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA** ZDJĘCIA: **ALEKSANDRA MODRZEJEWSKA-MITAN**

PANI: Po obejrzeniu filmów „Kamerdyner", „Figurant", „Simona" czy najnowszego „Kolory zła. Czerń" mam wrażenie, że twoje postacie niewiele mówią, ale intensywnie komunikują ciałem, twarzą, oczami. Kamera też lubi cię obserwować z bliska. Na planie działasz instynktownie?

MARIANNA ZYDEK: Dla mnie istotę aktorstwa stanowi przemiana. Najważniejszy jest ten moment przed wejściem na plan, kiedy staram się zrozumieć postać i w nią uwierzyć. Wszystko inne jest już tylko konsekwencją tej wiary. Myślę, że analiza postaci i podejście intuicyjne to dwa procesy, które się nakładają. Jeśli coś mi się nie zgadza psychologicznie, muszę to zrozumieć — nie mogę wejść na plan z niejasnymi motywacjami. To pierwszy krok. A to, co intuicyjne, dzieje się gdzieś pomiędzy, w trakcie pracy.

Dużo rozmawiasz z reżyserami o swoich postaciach?

Chyba wszyscy aktorzy potrzebują kontaktu z reżyserem, to najważniejsza relacja na planie. Niektórzy reżyserzy są zdystansowani, mówią mało, ale to nie znaczy, że są daleko. Czasem ich milczenie znaczy, że ci ufają, a to dodaje pewności. Najmniej lubię reżyserię, w której przy każdym dublu coś się zmienia. To wytrąca aktora z poczucia, że jest na dobrej drodze, i czasem zdradza niepewność samego reżysera. Możemy wspólnie odkrywać, szukać, eksperymentować, pod warunkiem, że nie podważamy istoty postaci.

Wolisz przygotowanie zamiast nagłego wskakiwania w dowolną emocję?

Jedną z ważnych umiejętności aktora jest przestawianie się na różne emocje. W tym pomaga szkoła filmowa. Przychodzisz tam z jakimś talentem, ale potem, dzięki godzinom prób, często nieudanych czy pełnych żenady, uzyskujesz łatwość wskakiwania w różne stany. Dzięki ćwiczeniom tracisz kontrolę, przestajesz się pilnować czy bać, że wyjdzie głupio. Szkoła jest po to, żeby przekraczać te granice we w miarę bezpiecznych warunkach. Bo potem na planie nie ma na to czasu ani przestrzeni. Czasem myślę o sobie sprzed szkoły i po niej. Czego ja się tam nauczyłam? Na pewno mam większą odwagę w tym, co robię. Sama świadomość, że masz na to papier, sprawia, że nie jest cię tak łatwo wytrącić z równowagi. Dzisiaj myślę, że może należałoby jakoś zreformować to, jak zorganizowana jest nauka. Kiedy mieliśmy próby do drugiej w nocy, mało kto miał siłę być skupionym na zajęciach z historii kina następnego dnia o 8 rano. Żałuję, bo teraz czuję, że mam z tego zakresu braki.

Wyobrażam sobie, że ludzie, którzy potem poświęcają się twórczości, powinni mieć ogólne wykształcenie i wyczuloną wrażliwość – na tekst, obraz, dźwięk. A dziś istnieje silny trend, żeby aktorstwo traktować wyłącznie jak rzemiosło.

Rzemiosło to podstawa tego zawodu. Jest nawet teoria, że nadmiar wiedzy potrafi przeszkadzać. Nie wiem, czy się z nią zgadzam. To indywidualna sprawa, nie ma przecież dwóch takich samych aktorów, każdy pracuje w trochę inny sposób. Rozumiem też tych, którzy chwalą sobie, że nie skończyli szkoły, i wykorzystują wyłącznie intuicję. Bo ostatecznie tego, co najważniejsze, i tak nie da się nauczyć: trzeba mieć w sobie pewien potencjał.

Wielu aktorów mówi, że jako dzieci byli nieśmiali i że ten zawód pozwolił im tę nieśmiałość pokonać. A jednocześnie są dzieci, które uwielbiają występować i wydaje się, że to one na pewno zostaną performerami. Jak było z tobą?

Jedno drugiego nie wyklucza. Jako dziecko odczuwałam paraliżujący wstyd, a jednocześnie lubiłam występować. Ten wstyd dotyczył przede wszystkim sytuacji międzyludzkich - z dalszą rodziną, w szkole, z rówieśnikami. Występy mnie zmieniały. Poza tym mam rodzeństwo: siostrę i trzech braci, z którymi nieustannie wystawialiśmy w domu przedstawienia. Jako dziecko musiałam poświęcić dużo uwagi, żeby rozumieć, jakie są zasady społecznych gier. Nie przychodziło mi to łatwo i czułam, że zachowuję się inaczej niż wszyscy, co rodziło dyskomfort. Więc bacznie obserwowałam, jak ludzie to robią, i zastanawiałam się, jak to możliwe, że oni tego dyskomfortu nie czują. Pewnie to zaprowadziło mnie do aktorstwa, a dzięki niemu wciąż uczę się wiele o relacjach międzyludzkich.

Aktorstwo działa na ciebie terapeutyzująco?

Też. Kiedy długo nie gram, czuję się dziwnie, jakby mi się nazbierało sporo emocji, z którymi muszę coś zrobić. Ale bywa różnie, kiedy mam za dużo pracy, czuję się obciążona. Paradoksalnie przed

eprasa.pl e4a47dc22a



MARIANNA ZYDEK

Rocznik 1993. Urodziła się w Trójmieście. Ukończyła wydział aktorski łódzkiej filmówki. W 2015 roku zadebiutowała w serialu „Skazane" oraz filmie Filipa Bajona „Panie Dulskie". Zwróciła na siebie uwagę w „Kamerdynerze", „Figurancie", „Simonie" (za rolę Glorii Kossak otrzymała nagrodę indywidualną na festiwalu filmowym w Gdyni) oraz w serialach „Warszawianka" i „Projekt UFO". Ostatnio zagrała razem z Jakubem Gierszałem w filmie Adriana Panka „Kolory zła. Czerń" oraz w „Czarnej wołdze" Piotra Subbotki (premiera przed nami). Mieszka w Warszawie.

eprasa.pl e4a47dc22a

kamerą można odpocząć od siebie, schować się za postacią. Normalnie człowiek nie może od siebie uciec. Mam problemy z uwagą i nie wiem, czy potrafię się gdziekolwiek skupić tak jak w momencie, kiedy rusza kamera.

ADHD?

Nie mam diagnozy i nie miałam do tej pory potrzeby tego sprawdzać, ale widzę w sobie sporo cech, które by to potwierdzały. Mam taki charakter, że zawsze jest we mnie pewien poziom niepokoju, ale to ma także dobrą stronę, bo motywuje, żeby wstać z łóżka i zacząć coś robić. Zresztą przydaje się też w moim zawodzie – nie można żyć cały czas w homeostazie, by emocje, które odgrywamy, były prawdziwe. Dlatego kiedy kończę film, muszę się sobą zaopiekować, poszukać z powrotem balansu. Jednak nie ma jednego schematu. „Kolory zła: Czerń" był filmem emocjonalnie wymagającym, moja bohaterka, pisarka Julia Sarman, ma w sobie dużo napięcia, jest skrzywdzona, a jednak po zakończeniu zdjęć szybko udało mi się zapomnieć o tych emocjach.

W porównaniu z postacią książkową twoja ma w sobie więcej tajemnicy. Wydaje się na skraju załamania.

Po spotkaniu z reżyserem poczułam, że musi to być postać neurotyczna. Doświadczenia, które ma za sobą, nie pozwalają jej nigdy w pełni się zrelaksować. Wyobrażałam ją sobie nieufną i wycofaną, jakby zawsze gotową do ucieczki. Jednak mimo mroku tej historii, podczas pracy panowała niezwykle miła atmosfera, co bardzo pomagało zresetować się pomiędzy ujęciami.

Grałaś już inne postacie pogrążone w mroku.

Tak, np. Martę w „Figurancie", to była dotychczas chyba najtrudniejsza dla mnie rola. Zdawało mi się, że razem z moją bohaterką popadam w coraz głębszą depresję. Tam nie było żadnej nadziei ani pozytywnej alternatywy. Postać porusza się po równi pochyłej, nawet rzekome wyzdrowienie i zajście w ciążę obarczone jest poczuciem odłączenia. Pamiętam, że cały okres zdjęć był dla mnie trudny. Na koniec dostałam w prezencie kwiaty i zdjęcie przypadkowo przypominające nagrobne. *(śmiech)* Wróciłam do domu, zapaliłam świeczkę, pożegnałam się z tym doświadczeniem i poczułam ulgę.

Czym kierujesz się w wyborze ról? W „Simonie" zagrałaś siostrę głównej bohaterki, potwora z klasą.

Chciałam, żeby tak było. Myślę, że Gloria miała i klasę, i charyzmę, a jednocześnie coś z potwora. Cieszę się, że to była mała rola, bo gdyby była większa, pewnie wciągnęłaby mnie w mrok. Zawsze chodzi mi o to, żeby rola coś do mnie mówiła, żebym mogła się czegoś nauczyć, czasem zdobyć nową umiejętność. Nieraz wystarczy jeden szczegół, jedna kwestia, o której wiem, co znaczy, albo nie wiem i chcę się dowiedzieć. Historia Kossaków mnie zafascynowała, to gotowa saga o upadku arystokracji, o tożsamości, także narodowej, i o kobiecej traumie, o całej linii skrzywdzonych kobiet.

ZAWSZE CHODZI MI O TO, ŻEBY ROLA COŚ DO MNIE MÓWIŁA. Żebym mogła odkryć nową perspektywę, czegoś się nauczyć.

Porozmawiajmy o „Czwartku" w reżyserii Bren Cukier, krótkometrażowym filmie o aborcji.

Powstał w 2023 roku na fali energii Strajku Kobiet. Bren Cukier napisała scenariusz, kiedy przyjechała do Warszawy. Rola w tym filmie była dla mnie wyzwaniem także rodzinnym, bo moi rodzice są obrońcami życia od poczęcia. Wiedziałam, że w domu czekają nas długie dyskusje.

I były?

Tak, doszło do konfliktu, który był niezwykle potrzebny. Dla mnie decyzja, żeby zagrać w „Czwartku" była elementem szukania własnej drogi. Po raz pierwszy musiałam opowiedzieć się po którejś ze stron. Wiedziałam, że film będzie odebrany jako manifest, więc musiałam być na to gotowa i świadoma. Dziś cieszę się, że to zrobiłam. Uważam, że aborcja jest także problemem filozoficznym, dotyka pytań o wolność jednostki, granice władzy i kwestie natury metafizycznej.

W filmie jest doświadczeniem emocjonalnym i fizjologicznym.

Dla mnie jego wielkim atutem jest brak moralizowania. Nie opowiada się za czy przeciw aborcji, ale pokazuje samo doświadczenie – ogromną samotność kobiety. Zanim zdecydowałam się na udział, wiedziałam dokładnie, na co się piszę. Bren przed zdjęciami pokazała mi idealnie rozrysowany storyboard – cały film, kadr po kadrze. Chyba nigdy nie miałam takiego porozumienia z reżyserką, mimo że mówimy w różnych językach. Bren jest z pochodzenia Polką, trzecim pokoleniem w Stanach, w rodzinie ocalałych z Holokaustu. Fantazjowałyśmy, że nasze prababki się znały, obie przed wojną mieszkały w Warszawie.

Dzisiaj ty też mieszkasz w Warszawie. Ale urodziłaś się w Trójmieście, a po drodze sporo czasu spędziłaś w Łodzi.

Tak, przez to ciężko mi czasem odpowiedzieć na pytanie, skąd jestem. Urodziłam się w Gdańsku-Oliwie i czuję się związana z Trójmiastem, podoba mi się, że to trzy różne miasta, a jednak tworzą wspólny organizm. Podczas studiów zakochałam się w Łodzi. Chodziłam na spacery po dachach starych kamienic, a z góry Łódź przypomina Florencję. Teraz mieszkam w Warszawie. Lubię to tempo, rzekę, która oddziela tę żywszą część od spokojniejszej. Nie wyobrażam sobie teraz życia gdzie indziej. Choć jakiś czas temu odwiedziłam Poznań i też zrobił na mnie ogromne wrażenie.

Co ci się tam najbardziej podobało?

Kamienice odzyskały dawną świetność, są odremontowane z dbałością o każdy szczegół. Jest czysto, zielono, powstało dużo ciekawych lokali. Miło było spacerować ulicami, które zostały wybudowane tak wiele lat temu i mieć poczucie, że nadal panuje tam harmonia, spójna myśl. Wróciłam do Warszawy z przeświadczeniem, że tutaj jest jeszcze sporo do zrobienia. Warszawę podziwiam za to, że powstała jak feniks z popiołów. Jednak martwią mnie niektóre decyzje urbanistyczne. Ni stąd, ni zowąd w towarzystwie zabytkowych zabudowań wyrasta luksusowy apartamentowiec.

eprasa.pl e4a47dc22a



Jakie są twoje wspomnienia z Gdyni?
Za każdym razem gdy ją odwiedzam, uświadamiam sobie, jaki to przywilej żyć w mieście, które plażę ma w samym centrum. Kiedy tu mieszkałam, wydawało mi się, że to coś zupełnie naturalnego. Doceniłam to dopiero, kiedy zamieszkałam w Warszawie. Niedawno dowiedziałam się, że w psychologii ewolucyjnej istnieje teoria sawanny, która zakłada, że nasz umysł najlepiej przystosowany jest do warunków, w których nasi przodkowie żyli przez większość ewolucyjnej historii, dlatego nadal tak dobrze nam robi kontakt z rozległą przestrzenią i dalekim horyzontem. Myślę, że wpatrywanie się w morze przynosi podobny efekt.

Jacy ludzie mieli na ciebie wpływ?
Kiedy się nad tym zastanawiam, to okazuje się, że to byli po kolei moi poloniści. Pierwsza była pani Wioletta Jasinowska, polonistka z czwartek klasy podstawówki, która fascynowała mnie swoją inteligencją i poczuciem humoru. Potem w gimnazjum profesor Andrzej Pawlina, który niestety już nie żyje. Uwielbiał poezję, brzmienie naszego języka. Był już wtedy starszym panem, ale kiedy zaczynał czytać, widziałam, że coś się z nim dzieje, zmienia. To dzięki niemu zainteresowałam się poezją i zaczęłam jeździć na konkursy recytatorskie. W liceum uczyła mnie pani Anna Nowakowska, która zobaczyła we mnie jeszcze coś i postanowiła wysłać na olimpiadę z języka polskiego, co niestety zakończyło się fiaskiem.

JEST WE MNIE PEWIEN POZIOM NIEPOKOJU. Ale w moim zawodzie nie można żyć w homeostazie, by emocje, które odgrywamy, były prawdziwe.

Podobno już jeden dobry nauczyciel jest w stanie zmienić nasze życie na lepsze.
Zgadzam się, choć żałuję, że nie miałam dobrych fizyków. *(śmiech)* Szkoła w ogóle nie była moim ulubionym momentem w życiu. Słuchałam muzyki klasycznej, oglądałam stare, niepopularne filmy. Nie czytałam „Harry'ego Pottera", tylko „Potop". Przez to miałam mniej wspólnych zainteresowań z rówieśnikami i spędzałam więcej czasu w swojej głowie. Pewnie dlatego z polonistami nawiązywałam jakiś rodzaj porozumienia. Dzięki nim odkryłam, że słowo ma moc: kiedy zaczynałam mówić, ludzie słuchali, tworzyła się jakaś energia. I tego szukałam, aż znalazłam na studiach aktorskich.

Na studiach znalazłaś swoich ludzi?
Tak, i to było uwalniające. Wtedy poznałam Maćka Musiałowskiego, niesamowitą osobę i mojego wielkiego przyjaciela. Ale spotkałam też sporo innych osób, które mnie rozumiały. Nagle wszystkie te cechy, które w sobie podawałam w wątpliwość, okazały się w porządku. Dziś mam dalej bliski kontakt z tymi ludźmi. Są dla mnie trochę jak druga rodzina, dosyć dziwna i patchworkowa, ale prawie równie ważna, jak pierwsza.

Myślałaś kiedyś o tym, żeby zająć się także reżyserią?
Niekoniecznie. Wydaje mi się, że reżyseria to zbyt stresujące zajęcie. Robię różne rzeczy z ciekawości lub z chęci utrwalenia momentu. Dlatego lubię fotografować na kliszy, kiedy masz ograniczoną liczbę klatek, musisz się na moment zatrzymać i zastanowić, co jest warte zapamiętania i w jakiś sposób stworzenia na nowo. Pójście na studia filmowe to pogłos mojej fascynacji filmem jako możliwością stworzenia alternatywnej rzeczywistości. Choć dzisiaj to zdanie może pasuje do ekspansji sztucznej inteligencji, ale nie jestem fanką algorytmizacji życia. Wczoraj na próbę poprosiłam AI, żeby przeprowadziła ze mną wywiad i odpowiedziała na pytania za mnie. Czytałam „swoje" odpowiedzi z zaskoczeniem – stanowiły melanż rzeczy, które kiedyś powiedziałam i które zmyśliła na podstawie dostępnych informacji. Niby w porządku, ale było w tym coś odpychającego – ta idealna postać, którą AI próbowała wykreować. Myślę, że prawdziwego spotkania dwojga ludzi nie da się podrobić. ■

Fot. Aleksandra Modrzejewska-Mitan (2)

eprasa.pl e4a47dc22a



POCZTÓWKI *znad krawędzi*

Jest supergwiazdą świata sztuki. Performerką o statusie celebrytki. Marina Abramović radykalizm ma we krwi. A charyzmy zazdrości jej nawet Lady Gaga.

TEKST: **WIKA KWIATKOWSKA**

eprasa.pl e4a47dc22a



Performance „The Artist is Present"(„Artystka obecna") w nowojorskiej MoM-ie sprawił, że z niszy współczesnej sztuki Marina trafiła do mainstreamu. Na zdjęciu Abramović i jej wielka miłość sprzed lat, niemiecki artysta Ulay, który pojawił się niespodziewanie w muzeum. Marzec, 2010



Marina Abramović pozuje do portretu w Wenecji, gdzie do 19 października można oglądać jej wystawę „Transforming energy". Maj, 2026



Wenecja, A.D. 2026. Szacowna Galleria dell'Accademia położona tuż przy południowym nabrzeżu Canal Grande. Można tu podziwiać dzieła Leonarda, Tintoretta, Tycjana i wielu innych włoskich mistrzów. Ale w tym roku tłumy odwiedzające Weneckie Biennale przyciąga tu nie sztuka klasyków, tylko radykalnej performerki, która od początku swojej artystycznej drogi odrzuca tradycyjne pojmowanie dzieła sztuki. Sama jest dla siebie tworzywem, bezkompromisowo eksploruje granice wytrzymałości ciała i emocji. I ma powody do triumfu: Marina Abramović jest pierwszą artystką, która za życia dostąpiła zaszczytu indywidualnej wystawy w 275-letnich dziejach Galerii. Godny prezent na jej 80. urodziny.

W „Transforming Energy" Abramović prowadzi dialog z przeszłością, swoim językiem i na swoich zasadach. Materia spotyka się tu z tym, co niematerialne, cielesność z duchowością. Publiczność zachęcana jest do świadomej, pogłębionej

eprasa.pl e4a47dc22a

interakcji. Czy zanurzenie się w świecie, który kreuje artystka, ale też wyjście ze swojej strefy komfortu, może nas w jakiś sposób odmienić? Pozwolić zajrzeć w głąb siebie, uważniej spojrzeć na drugiego człowieka, naprawdę na chwilę się zatrzymać? Abramović w tym widzi rolę sztuki: według niej to pomost, który łączy ludzi i byty. A dla niej samej – niewyczerpane źródło transformacji. „Gdy byłam młoda, w ogóle nie potrafiłam rozmawiać z ludźmi", mówi. „Teraz mogę stanąć naprzeciwko trzech tysięcy osób. Co się stało? Stała się sztuka".

DUCHY W SZAFIE

Mówi się, że trudne dzieciństwo sprzyja artystom. Nawet jeśli to tylko efektowne zdanie, w wypadku Abramović znajduje potwierdzenie. „To dzieciństwo uczyniło mnie tym, kim jestem", mówi. I dodaje: „Wszystko w moim dzieciństwie wiązało się z całkowitym poświęceniem – czy to dla religii, czy dla komunizmu. To jest we mnie wpisane. Dlatego mam taką obłędną siłę woli".

Belgrad, połowa XX wieku. We wspomnieniach Mariny miasto szare i mroczne. Przez kilka pierwszych lat życia mieszka u babci. Rodzice są bardzo zaangażowani w budowę nowego, lepszego świata. Na dziecko nie starcza im czasu. Mama z trudem znajduje go nawet na poród: gdy odchodzą jej wody, do końca prowadzi zebranie partyjne. To świętość, szpital może zaczekać.

Jugosławią rządzi generał Tito. Ojciec Mariny – urodzony w Czarnogórze komunista z chłopskimi korzeniami, partyzant i bohater wojenny – należy do elitarnej gwardii najwyższego dowódcy. Mama, również zasłużona w wojnie z hitlerowcami, pochodzi z bogatej, wpływowej rodziny, jej stryjeczny dziadek był patriarchą Serbii. Zostaje dyrektorką Muzeum Sztuki i Rewolucji. Danicę i Vojina łączy romantyczna wojenna historia: on uratował ją, gdy umierała na tyfus, ona oddała mu krew, gdy ranny potrzebował transfuzji. Łączyła ich też wiara w komunizm. Ale życie pokazało, że o wiele więcej ich różniło.

Religijna babcia regularnie zabiera wnuczkę do cerkwi. Dziewczynka obserwuje tajemnicze rytuały, chłonie odurzający zapach kadzideł, przejmujące liturgiczne pieśni. Ma sześć lat, gdy rodzi się jej brat. Rodzice decydują, że córka zamieszka z nimi. Dla Mariny to początek koszmaru. „Moje dzieciństwo było piekłem", mówi bez ogródek. Jedno z pierwszych wspomnień: siedzi w ciemnościach, zamknięta w szafie. Na pomoc przychodzi wyobraźnia. „Były tam ze mną duchy, absolutnie dla mnie realne. Gdy tylko zapalało się światło, znikały", wspomina. Zamykanie w szafie to jeden z opresyjnych sposobów wychowawczych matki. Ojciec jest w domu wielkim nieobecnym. Woli po pracy posiedzieć w knajpie z jakąś ładną blondynką, niż kłócić się z żoną. Inne kary to regularne bicie i policzkowanie za najmniejsze przewinienie – bałagan w pokoju, dziecięce przechwałki, cokolwiek, co w oczach matki sprawia, że córka nie wyrośnie na silną, twardą, posłuszną nakazom i rozkazom obywatelkę. Gdy po latach Marina spyta matkę, dlaczego nigdy jej nie przytuliła ani nie pocałowała, na jej twarzy widzi szczere zdumienie. „Nie chciałam cię rozpieścić!", słyszy.

Kiedy dziewczynka ma jakieś siedem lat, na prawie rok trafia do szpitala. Ten czas wspomina jako najszczęśliwszy okres dzieciństwa: „Wszyscy byli wtedy dla mnie bardzo mili, dawali prezenty. No i nie było bicia". Panicznie bała się krwi.

DROGA DO WOLNOŚCI

Jest jednak coś, co matce zawdzięcza – staranne wykształcenie. Ośmioletnia Marina zaczyna pobierać prywatne lekcje fortepianu, francuskiego i angielskiego. Gdy matka widzi, że ciągnie ją do malowania, też ją w tym wspiera. 14-letnią Marinę zabiera na Biennale do Wenecji. W tamtym czasie za żelazną kurtyną tylko elity miały taką możliwość. Abramović nie ukrywa, że pochodzi z „czerwonej burżuazji". Świetnie pamięta pierwsze wrażenie, jakie zrobiło na niej miasto: „Podróżowałyśmy pociągiem z Belgradu. Po wyjściu z dworca po raz pierwszy ujrzałam Wenecję. I się rozpłakałam. Wokół było tak niewiarygodnie pięknie – nigdy czegoś takiego nie widziałam".

Nastoletnia Marina, w domu musztrowana przez matkę, w szkole też nie czuje się dobrze. Ma przezwisko „Żyrafa", bo po ojcu jest bardzo wysoka. Ze swoimi prawie 180 cm wzrostu musi siedzieć w ostatniej ławce. Nie widzi tego, co jest na tablicy. Zmuszona jest zakładać okulary, jak wspomina, w obrzydliwych socjalistycznych oprawkach. Nie uważa się za atrakcyjną. Delikatną twarz nagle zdominował duży nos. Jednego jest pewna: chce zostać artystką. Patrząc wstecz powie: „Miałam szczęście, że tak wcześnie zrozumiałam, jaka jest moja droga".

W mieszkaniu jej cioci długo wiszą na ścianach obrazy – konwencjonalne martwe natury, pejzaże – które Marina maluje w trakcie studiów na Akademii Sztuk Pięknych. Ale już wtedy czuje, że malarstwo to nie jej medium. Potrzebuje czegoś, co da jej większą swobodę w wyrażaniu siebie, swoich traum, obsesji. Ma 23 lata, gdy styka się ze sztuką performance'u i body artu. Od razu rozumie, że to jest to. Podziwia siłę oddziaływania efemerycznych dzieł, które nie wiszą na ścianach galerii. Uświadomienie sobie, że to ona może być sztuką, odpala jej wyobraźnię. Młoda artystka pragnie wstrząsać sobą i światem.

„KIEDYŚ NIE UMIAŁAM ROZMAWIAĆ. DZIŚ MOGĘ STANĄĆ PRZED TRZEMA TYSIĄCAMI LUDZI. CO SIĘ STAŁO? STAŁA SIĘ SZTUKA".

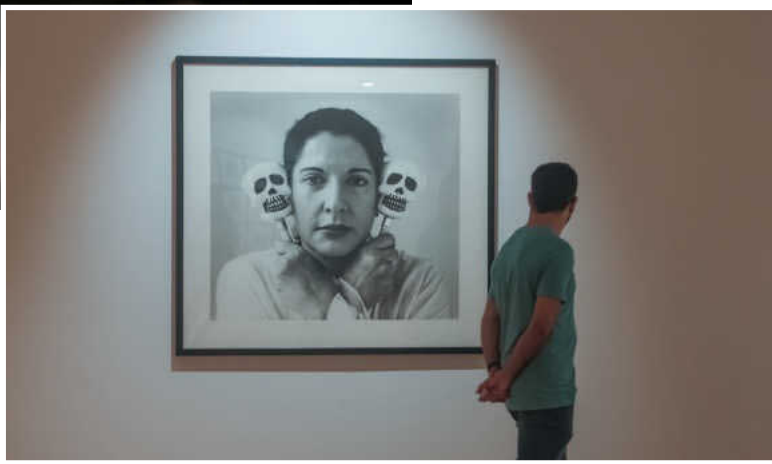


Marina prowadzi siedmiominutową medytację w ciszy na Glastonbury Festival, 2024.



Spektakl Mariny i Willema Dafoe „7 śmierci Marii Callas" w Deutsche Oper Berlin. Na scenie w roli Desdemony – Valeriia Savinskaia. Kwiecień, 2022

Poniżej: wystawa „Vanitas" poświęcona zagadnieniu nieuchronności śmierci w Circulo de Bellas Artes w Madrycie, 2023



DO UTRATY TCHU

Ciało staje się jej medium. Przedmiotem i podmiotem artystycznych badań. Ból. Cierpienie. Strach. Wstyd. Gniew. Obrzydzenie. Zaufanie. Kontrola. Jakie są granice? Czy i jak można je przekraczać? Jej działania to swoiste manifesty: polityczne, społeczne, osobiste. Krzyk sprzeciwu i wyzwolenia. Każdy performance to eksperyment na wielu płaszczyznach. Radykalny, często trudny w odbiorze.

Na festiwalu w Edynburgu 27-letnia artystka wie, że musi czymś zaskoczyć, przykuć uwagę międzynarodowego środowiska sztuk performatywnych. Reinterpretuje niebezpieczną „męską" zabawę z nożem i dłonią. Przez godzinę wbija po kolei 10 noży pomiędzy palce, wielokrotnie się przy tym raniąc. To przeżycie utwierdza ją w wyborze artystycznej drogi. „Doświadczyłam wolności absolutnej – czułam, że moje ciało nie zna ograniczeń, że ból nie ma znaczenia, że wszystko przestało się liczyć – i to mnie odurzyło", wspomina.

Rok później, na placu przy Studenckim Centrum Kultury w Belgradzie, tworzy formę pięcioramiennej gwiazdy – opresyjnego symbolu wszechobecnego w jej życiu. Wykłada ją trocinami, polewa benzyną i podpala. Obcina sobie paznokcie u rąk i nóg i rzuca w płomienie. Potem obcina sobie włosy i pali po kolei kosmyki. Wreszcie sama kładzie się pomiędzy ramionami płonącej gwiazdy. Kiedy publiczność widzi, że płomienie zaczynają muskać jej stopy i osmalają włosy, a artystka leży całkowicie nieruchomo, interweniują, przerywają performance. Abramović jest nieprzytomna, zemdlała na skutek braku tlenu. Karetka wiezie ją do szpitala. Jak odebrała to graniczne doświadczenie? Była wściekła, że nie dokończyła performance'u, że utraciła kontrolę. „To jedyny taki przypadek w mojej karierze", podkreśla.

„DOŚWIADCZYŁAM WOLNOŚCI ABSOLUTNEJ. CZUŁAM, ŻE MOJE CIAŁO NIE ZNA OGRANICZEŃ, ŻE BÓL NIE MA ZNACZENIA. TO MNIE ODURZYŁO".

W tym samym roku w Neapolu kreuje performatywny eksperyment, omawiany do tej pory w naukowych opracowaniach na styku socjologii i psychologii. W alternatywnej galerii Studio Morra, miejscu spotkań kręgów intelektualnych i artystycznych, na długim stole układa 72 przedmioty. Z jednej strony te, które służą przyjemności, takie jak róża, miód, gałązka rozmarynu, pióro, szminka, perfumy, dzwonek. Z drugiej takie, które kojarzą się z przemocą: bicz, siekiera, skalpel, łańcuchy, różnego rodzaju noże, pistolet z jednym nabojem. Marina stoi nieruchomo, nie nawiązuje kontaktu wzrokowego. Publiczność otrzymuje instrukcję, że może używać tych narzędzi na ciele artystki w dowolny sposób. To ona jest obiektem i bierze na siebie pełną odpowiedzialność za przebieg zdarzeń. Na całe sześć godzin. Zaczyna się miło. Ludzie nieśmiało podchodzą do artystki, ktoś wkłada jej do ręki różę, ktoś inny całuje w policzek. Ale stopniowo, wobec całkowitej bierności „obiektu", poziom agresji i brutalnych zachowań gwałtownie narasta. Ma kłutą i nacinaną skórę – mówi, że blizny po niektórych nacięciach zostały jej na całe życie – jest polewana zimną wodą, ludzie ją rozbierają, skuwają łańcuchami, wreszcie jeden z uczestników przystawia jej do skroni naładowaną broń. Gdy mija wyznaczony czas, Marina zaczyna się poruszać i patrząc w oczy swoim „oprawcom", rusza w ich stronę. Wszyscy nagle

eprasa.pl e4a47dc22a

uciekają. Nikt nie ma odwagi skonfrontować się z nią, gdy jest już sobą. Z tym, co przed chwilą się wydarzyło. „To była jedna z moich najbardziej ekstremalnych prac", Abramović komentuje po latach. „Nie chciałam umrzeć, nie interesowała mnie śmierć. Interesowały mnie granice wytrzymałości ciała i limity energii. Okazało się, że umysł ma taką energię, że te granice właściwie nie istnieją". Jednak to doświadczenie jest dla niej traumatyczne. Gdy po performansie wraca do hotelu i spogląda w lustro, zauważa na głowie szeroki kosmyk siwych włosów.

MUR MIŁOŚCI

W Jugosławii budzi nie tylko kontrowersje. Zderza się z pełnym niezrozumieniem i bezpardonową krytyką: „Co wyprawia ta Abramović? To nie jest żadna sztuka! Czysty ekshibicjonizm i masochizm. Jej miejsce jest nie w galerii, tylko w szpitalu. To wariatka!". Nie widzi tu dla siebie przestrzeni. Ani w wymiarze artystycznym, ani osobistym. Ma już męża, też awangardowego artystę z Belgradu, ale mieszkają z kontrolującą jej życie mamą. Dobiegająca trzydziestki Marina jak grzeczna dziewczynka wraca do domu przed 22.30. Do tego reżimu dostosowuje godziny swoich „niegrzecznych" performance'ów. Inaczej matka stawia na nogi całe miasto.

W Amsterdamie Abramović poznaje niemieckiego artystę Ulaya. Są sobą totalnie zafascynowani. Marina pakuje w Belgradzie do walizki dokumentację swoich dokonań. To jedyne, co zabiera ze sobą na Zachód. Bez słowa opuszcza kraj. Jest 1976 rok. Od tej pory bywa tam już tylko jako gość. Z Serbią się nie identyfikuje. Mówi: „Pochodzę z kraju, który już nie istnieje". Z byłym mężem nie łączy jej nic.

12-letni związek z Ulayem otwiera dla Mariny nowe perspektywy. Żyją razem w starej furgonetce Citroëna, razem performują, wzajemnie się inspirują, upodobniają się do siebie. Są zjawiskiem, stanowią niebywały artystyczny duet. Elektryzujący. Symbiotyczny i pełen napięć. Eksplorują granice intymności, kobiecości, męskości. Po pobytach w Azji i Australii w ich pracy pojawia się element metafizyki i kontemplacji, wielogodzinnego trwania w bezruchu. Jak w performansie, podczas którego przez 16 godzin siedzą plecami do siebie, związani końskimi ogonami.

Ale dwoje artystów, dwa wielkie ego – to nie może trwać wiecznie. Poza tym Ulay chce mieć dziecko, a Marina kategorycznie odmawia. „W moim zawodzie dziecko byłoby katastrofą", powie również po latach. Rozstanie kochanków wygląda romantycznie: na Wielkim Chińskim Murze, który przemierzają tygodniami z dwóch różnych stron. Oczywiście cały projekt jest skrupulatnie udokumentowany i pięknie sfilmowany. Abramović od początku wyjątkowo dba o ten aspekt swojej pracy. Pożegnanie z Ulayem jest dla niej trudne. Zwłaszcza że towarzysząca mu chińska tłumaczka jest w ciąży. Z nim. Od tego czasu kontaktują się przez prawników, po latach Ulay wytoczy jej nawet proces o prawa do wspólnego dorobku. Przemyślenia związane z tą relacją znajdują odbicie w Manifeście Życia Artysty, który pisze Abramović . Oto kilka z jego punktów: „Artysta nie powinien kłamać sobie ani innym. Artysta nie powinien mieć kontroli nad swoim życiem. Artysta powinien mieć absolutną kontrolę nad sztuką. Artysta nie powinien zakochiwać się w innym artyście".



PODRÓŻ W GŁĄB SIEBIE

Kiedy w 1997 roku Abramović dostaje zaproszenie na Biennale w Wenecji, ma reprezentować Serbię i Czarnogórę. Ale gdy decydenci tego nowego na mapie Europy federacyjnego kraju dowiadują się, jaki ma pomysł na swoją pracę, wycofują poparcie. Abramović pojawia się na Biennale jako artystka niezależna, poza pawilonami narodowymi. Dwa lata po zakończeniu bratobójczej wojny nie wyobraża sobie nie skomentować horroru, który wydarzył się na Bałkanach. Przez cztery dni, sześć godzin z rzędu, ubrana na biało Marina siedzi na ogromnej stercie kości wołowych i systematycznie szoruje szczotką każdą z nich z resztek mięsa. W Wenecji jest wyjątkowo gorąco, temperatura przekracza 30 stopni. Fetor gnijących kości z dnia na dzień staje się coraz trudniejszy do zniesienia. W tle słychać pogodne jugosłowiańskie piosenki, które puszczano w radiu, gdy artystka była dzieckiem. Na dwóch monitorach widać twarze jej rodziców – opowiadają o broni, wojsku, polityce. Na trzecim Marina w białym fartuchu snuje opowieść o tym, jak zabija się szczury na Bałkanach, a na koniec zmysłowo tańczy. „To jest właśnie sedno bałkańskiego baroku: straszliwa rzeź i zatrważająca historia, potem seksowny taniec, a na końcu powrót do jeszcze straszliwszej grozy", komentuje. Podkreśla, że to była dla niej bardzo ważna i trudna praca. Zastanawia się: „Na świecie jest tyle bólu, cierpienia. Jaka jest moja odpowiedzialność, jako artystki? I co, jako artystka, mogę zrobić? W jaki sposób poruszyć sumienia?". Performance „Balkan Baroque", czyli Bałkański Barok, przynosi Abramović najbardziej prestiżową nagrodę Biennale - Złotego Lwa. To przełom w jej karierze. Bilet wstępu do największych galerii świata.

Ale wydarzenie, które zrobi z niej artystkę celebrytkę, ma miejsce 13 lat później w Nowym Jorku. Mieście, które Marina wybra-

Fot. Scott Rudd/Sipa USA/East News, Manuel Silvestri/Reuters/Forum, Jim Dyson/Redferns/Getty Images, Adam Berry/Getty Images, Ricardo Rubio/Europa Press/Getty Images, Gleb Garanich/Reuters/Forum

eprasa.pl e4a47dc22a



Marina Abramović obok swego dzieła „Kryształowa Ściana Płaczu" w Centrum Pamięci o Holokauście Babi Jar w Kijowie, 2021

ła do życia. Przez trzy miesiące, tyle, ile trwa jej retrospektywa w MoM-ie, po dziewięć godzin dziennie siedzi na drewnianym krześle w atrium muzeum. Naprzeciwko niej może usiąść każdy. Przez tyle czasu, ile chce. Musi tylko przestrzegać kilku zasad: patrzeć artystce w oczy, nie ruszać się i nic nie mówić. Performance nosi nazwę „The Artist Is Present" (Artystka obecna). Dla Abramović to maraton dla ciała i emocji: 736 godzin skupienia i bezruchu. Performance przyciąga tłumy, kolejki ustawiają się już w nocy. Do rozmowy bez słów zasiada 850 tysięcy osób. Wśród nich Björk, Sharon Stone, Tilda Swinton, Lady Gaga, James Franco, Lou Reed, Alan Rickman i wiele innych sław. Naprzeciwko posągowej Mariny siada też Ulay. To pierwsze spotkanie kochanków po 22 latach. Nagranie z niego staje się viralem. Dlaczego dla wielu osób to wypełnione ciszą spotkanie, wymiana energii z artystką, staje się tak ważnym doświadczeniem, wyzwalającym płacz i inne silne emocje? Chodzi o jej charyzmę czy o coś więcej? „To podróż w głąb samego siebie", mówi Abramović. „W świecie, który wciąż pędzi, być może najbardziej transformacyjnym aktem jest po prostu zatrzymanie się".

TU I TERAZ

Performance w MoM-ie odmienia też jej życie. Z hermetycznej niszy sztuki współczesnej wchodzi do mainstreamu. Staje się bohaterką nagrodzonego na Berlinale filmu dokumentalnego, opowiadającego o kulisach jej performance'u w Nowym Jorku. Gości na okładce serbskiej edycji ELLE. Z legendarnym reżyserem teatralnym Robertem Wilsonem współtworzy spektakl „Życie i śmierć Mariny Abramović". Rozkręca Marina Abramović Institute, fundację, która promuje na świecie sztukę performance'u. O jej względy zabiegają najwięksi kreatorzy mody. Swoje 70. urodziny performuje w Muzeum Guggenheima. I intensywnie propaguje Metodę Abramović, którą wypracowała przez lata doświadczeń. Jej wielką admiratorką jest Lady Gaga. Filmik, w którym nago w lesie praktykuje Metodę, staje się sensacją internetu.

W ostatnich pracach Abramović jest mniej gniewu, a więcej metafizyki. Medytacji, transcendencji, tematu śmierci. Już podczas podróży do Chin, wędrując 2500 km po Wielkim Murze, odkrywa moc więzi z naturą, coraz bardziej fascynuje ją wpływ minerałów na ludzkie ciało. Z kryształu górskiego, czarnego i różowego kwarcu, hematytu i agatu tworzy niezwykłe rzeźby: buty, łoża, siedziska. Nazywa je obiektami przejścia. Działają na publiczność jak magnes. Gdziekolwiek się pojawią, ludzie wierzą w ich moc. Tak było trzy lata temu w Londynie podczas imponującej retrospektywy artystki w londyńskiej Royal Academy of Arts. Podobnie jak teraz w Wenecji, Abramović była pierwszą kobietą, której zaproponowano tam indywidualną wystawę. Rok później, w Szanghaju, zwiedzający jej wystawę w Muzeum Sztuki Nowoczesnej też bardzo chętnie wchodzili w interakcję z rzeźbami-minerałami. I tak jest teraz w Wenecji, w Gallerii dell'Accademia: ludzie dotykają, siadają albo kładą się na mineralnych formach, wkładają stopy w potężne, kwarcowe „Buty do odlotu". W ciszy i skupieniu. Zgodnie z zaleceniami artystki, aby odłożyć rozpraszacze takie jak smartfony czy smartwatche.

JAK DIWA

Marina Abramović przygotowuje się na odejście. W listopadzie kończy 80 lat. Robi wszystko, by wyglądać młodo, ale świadomość zbliżającego się nieuchronnie końca towarzyszy jej od kilkunastu lat. W Manifeście Życia Artysty pisze: „Dla artysty liczy się nie tylko to, jak żyje, ale i jak umiera. Artysta musi umrzeć bez strachu. Artysta musi zostawić dokładne instrukcje dotyczące swojego pogrzebu. Pogrzeb to ostatnie dzieło sztuki artysty przed jego odejściem". Trzy lata temu otarła się o śmierć. Miała zator płucny, leżała na OIOM-ie, przeszła kilka operacji. Wspólnie z Willemem Dafoe stworzyła niezwykły teatralny projekt: operę performance „7 Deaths of Maria Callas" (Siedem śmierci Marii Callas), w którym wcieliła się w operową diwę. Abramović, podobnie jak Callas, zatraca się w sztuce. Wierzy, że ta prawdziwa jest tlenem dla ludzi. Nie zabawą, nie maskotką, tylko czymś, bez czego życie staje się puste. „Sztuka, która opiera się wyłącznie na wartościach estetycznych, jest niekompletna", przekonuje. „Interesuje mnie wyłącznie taka, która jest w stanie zmienić mentalność społeczeństwa".

Idealizm, naiwność, zadufanie? Być może, ale Abramović wierzy w dziedzictwo, które nam zostawia. I prorokuje: „W tym coraz bardziej cyfrowym świecie przetrwają muzyka i sztuka performance'u. Bo są najbardziej abstrakcyjne ze wszystkich sztuk". Czas pokaże, czy intuicja, której ufa całe życie, w tym też jej nie zawiedzie. ■

„W TYM CORAZ BARDZIEJ CYFROWYM ŚWIECIE **PRZETRWAJĄ MUZYKA I SZTUKA PERFORMANCE'U".**

eprasa.pl e4a47dc22a

O zmęczeniu

TO NIE PRZYCHODZI OD RAZU, TO SIĘ POWOLI ODKŁADA W CIELE. PRZYRASTA JAK SŁOJE W DRZEWIE. KUMULUJE SIĘ, ZBIERA W CIĘŻAR, KTÓRY W PEWNYM MOMENCIE STAJE SIĘ TRUDNY DO UNIESIENIA.



KATARZYNA KASIA

Jeszcze trzeba pozmywać. Każdy wie, że pozostawione w zlewie na noc naczynia dziczeją. Tłuszcz na nich zasycha, piórka koperku gniją i na amen przyklejają się do talerzy, resztka herbaty w kubku zamienia się w ohydny brązowy osad. Jeszcze trzeba odkurzyć, bo inaczej dziecko będzie wdychało te puszyste, szare, brudne kotki, które osadziwszy się w młodych płuckach, przeistoczą się w nieusuwalną, silnie toksyczną warstwę nieszczęścia i choroby. Jeszcze trzeba odpisać na maile. Gdyby istniało muzeum niewysłanej korespondencji elektronicznej, sporo z tych, które się nie doczekały ode mnie odpowiedzi, mogłoby tam trafić. A niektóre były przecież ważne, zawierały cenne propozycje, zachęcały do nawiązania kontaktu. Jeszcze powinnam zapłacić rachunki. Jeśli się tego nie zrobi, to – wiem z doświadczenia – mogą ci prąd wyłączyć. A w sytuacjach skrajnych, mogą nawet przyjść i zdjąć licznik, a to jest trudne do odkręcenia. Jeszcze trzeba przyszykować na jutro jakieś rzeczy, się trzeba przygotować, prognozę sprawdzić, uprasować sobie jakąś adekwatną bluzkę. Jeszcze trzeba do mamy zadzwonić, pobyć z nią w kruchości, porozmawiać o tym, co u kogo, czego komu i w sumie też jak, bo „jak" jest najważniejsze, o „jak" nam naprawdę chodzi.

Byłoby dobrze poczytać. Mam przy łóżku spory, wciąż rosnący stosik tomów, tytułów niektórych już tak dobrze się nauczyłam, że wydaje mi się, że je przez osmozę całe przeczytałam. Bo leżą tak już od bardzo dawna. Dobrze by było serial obejrzeć. Ludzie ciągle rozmawiają o serialach, przerzucają się cytatami, komentują wydarzenia z nich, jakby to się działo naprawdę i to w ich własnych życiach. I jak nie oglądasz, to jesteś taka wykluczona, nie masz żadnego punktu zaczepienia w konwersacji, gubisz się w ciągu pierwszych pięciu minut rozmowy, bo nikt już nie pamięta „Przystanku Alaska", który oglądałaś w liceum, jak jeszcze miałaś na to przestrzeń. Byłoby fajnie pójść na basen. Kiedyś sporo chodziłam na basen, dobrze mi to robiło na kręgosłup. Mam mnóstwo dobrych wspomnień. Głównie takie, że jak miałam 11 lat, to nagle bardzo szybko urosłam i kręgosłup mi się wygiął w – jak orzekła pani Antosia – „chińskie osiem" i doktorzy, załamując ręce, powiedzieli mojej mamie, że trzeba mnie zakuć w jakiś rodzaj gorsetu, bo inaczej nie da rady, ale mama się wściekła i powiedziała, że się na to nie zgadza, a potem przez ponad rok, codziennie rano chodziła ze mną na basen, bo wiadomo, że pływanie wzmacnia mięśnie. Dzięki temu uniknęłam gorsetu, a pływam lepiej niż chodzę i się w wodzie czuję wspaniale. Dobrze by było wyciągnąć rower, pojechać na wycieczkę do lasu albo chociaż do parku, umówić się ze znajomymi, pograć w badmintona, czyli kometkę, porzucać frisbee, pomoczyć nogi w rzece, zrobić piknik, pójść do kina.

Jednak z tych wszystkich opcji wybiorę dzisiaj tępe gapienie się w ścianę. Z tych wszystkich „trzeba", ze wszystkich „dobrze by" wezmę dla siebie chwilę zapomnienia o tym, po co ja właściwie tu przyszłam. Nie będę pamiętała, o co mi chodziło. Pójdę do kuchni po nożyczki, zrobię sobie herbatę, maniakalnie równo poskładam ściereczkę i wrócę do biurka, żeby otworzyć kopertę zębami. Nie będę się na siebie złościć. Odpuszczę.

Bo czasem człowiek po prostu jest zmęczony. To nie przychodzi od razu, to się powoli odkłada w ciele. Przyrasta jak słoje w drzewie. Kumuluje się, zbiera w ciężar, który w pewnym momencie staje się trudny do uniesienia. Bo czujesz, że każdy kolejny ruch, każdy krok, każda decyzja, jest nie do zrobienia. Ja muszę wtedy spać, muszę się na chwilę odciąć, odpuścić, zostawić. Niech w tych brudnych naczyniach w zlewie narodzi się nowe, mroczne życie, niech kurz swoim puszystym szarym ciałem pokryje wszystkie powierzchnie, niech maile same sobie odpowiedzą na pytania, które do mnie nie dotrą, niech mi prąd zgaśnie, niech ciemna woda snu zaleje cały mój dom, całe moje miasto, bo ja muszę spać, bo nie mam siły ruszyć ręką ani nogą. Nie mam siły być inteligentna ani oczytana, ani zadbana, ani uprasowana. W basenie niech pływa ktoś inny. Ktoś inny niech jeździ na rowerze.

A ja sobie zrobię wakacje. ■

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

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

eprasa.pl e4a47dc22a

O co chodzi w piłce

„WSZYSTKO, CO WIEM O MORALNOŚCI I POWINNOŚCIACH CZŁOWIEKA, ZAWDZIĘCZAM FUTBOLOWI" – ALBERT CAMUS

Wielki Jerzy Pilch był, jak wiadomo, fanatycznym kibicem piłki nożnej. Uważam zresztą, że ta część jego biografii jest o niebo ciekawsza niż sakralizacja alkoholu, której poświęcił znaczną część swojej twórczości. Owszem, monumentalne pijaństwa Pilcha opisane są w sposób tak wzniosły, tak brawurowy, biblijny niemalże, że nawet człowiek niepijący, jak ja, od razu ma ochotę zrobić flaszkę. Niemniej sądzę, że jego felietony poświęcone futbolowi niosą równie wielki ładunek prawdy o człowieku. Jeden z tych felietonów utkwił mi w pamięci szczególnie. Wybaczcie, nie pamiętam jego tytułu, ale rzecz dotyczyła sprawy fundamentalnej. Pilch tłumaczył w nim o co chodzi w piłce. Otóż w piłce wcale nie chodzi o akrobatyczne strzały z przewrotki. Nie o wyrafinowaną taktykę. Nie o magiczne kiwki. Nie o fenomenalne dośrodkowania. Nie o strzały w okienko ani zastawianie pułapek ofsajdowych. W piłce chodzi tylko o to, żeby wygrali nasi. Dla Pilcha „nasi" to była oczywiście Cracovia. I reprezentacja.

No i tak ten Pilch mi się przypomniał, bo trwa właśnie mundial. Nasi, jak wiadomo, nie grają. Odczuwam więc wielki brak Pilcha. No bo za kim mamy być, kiedy nie ma naszych? Pilch odszedł kilka lat temu i niestety nie zdążył zostawić nam żadnych wskazówek komu kibicować, kiedy nasi nie grają. Oczywiście zawsze można udawać, że mistrzostw nie ma. Można się oszukiwać i nie włączać telewizora. Można próbować wszystkich mechanizmów wyparcia i w godzinach meczowych iść na spacer albo robić pranie. Ale przecież tak się nie da. Nie chcę się tu oczywiście mierzyć z bogiem felietonistyki, jakim był Pilch, gdzie mi tam do niego, ale na własny użytek spróbowałem sobie odpowiedzieć na pytanie, z czego się cieszyć, kiedy nie ma naszych. Otóż kiedy nie ma naszych, to możemy się cieszyć tylko z tego, że ktoś ograł Niemców. A ta sztuka udała się przed chwilą Paragwajowi. Czy Paragwaj zdobędzie mistrzostwo, nie mam pojęcia. Pewnie nie. Nie w tym zresztą rzecz. Piszę ten felieton kilkanaście dni przed finałem. Obstawiam, że wygra Francja, a Dembélé będzie królem strzelców. Zobaczymy. Chodzi mi o to, że z kimkolwiek rozmawiam, to każdy z uśmiechem od ucha do ucha wali: „Ej, a widziałeś, jak Paragwaj zaorał Niemców?". Jakaś fascynująca emocja udzieliła się polskim kibicom. Przyznaję, że mnie również. Z braku naszych nagle wszyscy staliśmy Paragwajczykami. Jakby Asunción zostało tymczasową stolicą Polski. Radość zapanowała taka, jakby Niemcy zapłacili nam reparacje. Jakbyśmy znaleźli złoty pociąg. Jakby Paragwaj odebrał w naszym imieniu kolejny hołd pruski. Trudno się dziwić zresztą. Wiadomo. Jak się człowiek wychował na „Czterech pancernych" i „Stawce większej niż życie", to go zwyczajnie cieszą klęski zachodnich sąsiadów. I żeby było jasne. Nie żebym miał coś do Niemców. Mam kilku cudownych znajomych w Berlinie, lubimy się, dobrze im życzę. Ja się po prostu cieszę, jak przegrywają. I tyle.

Ale zostawmy na moment futbol i spróbujmy znaleźć w tej sytuacji coś bardziej uniwersalnego. Jak wiecie, staram się nie politykować na łamach PANI. Nasz miesięcznik jest zbyt elegancki, a Czytelnicy zbyt wymagający, żeby serwować im teksty o politykach. Poza tym jestem aktorem. A jak aktor zaczyna politykować, to śmiech na sali. Chodzi mi tylko o to, że jak pomyślimy sobie o naszym kraju, to z bólem musimy stwierdzić, że od czasów saskich nie gramy w żadnej silnej lidze. W żadnych prestiżowych rozgrywkach. Od trzystu lat to nami raczej się grywa. Albo u nas. Pełnimy rolę gospodarza różnych wojen albo zaborów, co wiąże się oczywiście z pewnym prestiżem, ale na koniec zostaje nam się cieszyć, że ktoś komuś dokopał w naszym imieniu. I smutno mi z tego powodu. Bo kibicuję Polsce całym sercem. Ja już nawet nie mówię o tym, żebyśmy zdobyli mistrzostwo świata. A niech sobie o nie walczą USA z Chinami. Ale żeby chociaż jak za Górskiego albo Piechniczka powalczyć o trzecie, czwarte miejsce. 300 lat czekania na dobrą reprezentację to za długo. Mamy 38 milionów cudownych kibiców. Tylko, na Boga, niech wreszcie zaczną grać nasi. ■



Fot. Filip Klimaszewski

GRZEGORZ MAŁECKI

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

eprasa.pl e4a47dc22a

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC

JASON MOMOA

Urodził się w Honolulu, ale dorastał w Stanach Zjednoczonych, gdzie samotnie wychowywała go matka, artystka i fotografka. Po skończeniu szkoły średniej przeniósł się na rodzinne Hawaje i zamieszkał z ojcem, również malarzem. Najpierw pracował jako model – ma 193 m wzrostu – i chodził m.in. w pokazach Louis Vuitton oraz Gucci. Jako aktor debiutował w serialu „Słoneczny patrol", ale międzynarodową rozpoznawalność przyniosła mu dopiero rola w „Grze o tron". Dzisiaj ma na koncie takie produkcje jak „Aquaman", „Diuna" i serial „Wódz wojownik". Ze związku z aktorką Lisą Bonet ma dwoje dzieci: córkę Lolę Iolani (ur. 2007 r.) oraz syna Nakoę-Wolfa (2008 r.). Para rozwiodła się po 16 latach w 2024 r. i obecnie aktor jest związany z Adrią Arjoną.



Na planie programu dokumentalnego „Na szlaku odkryć".

Jestem SOBĄ

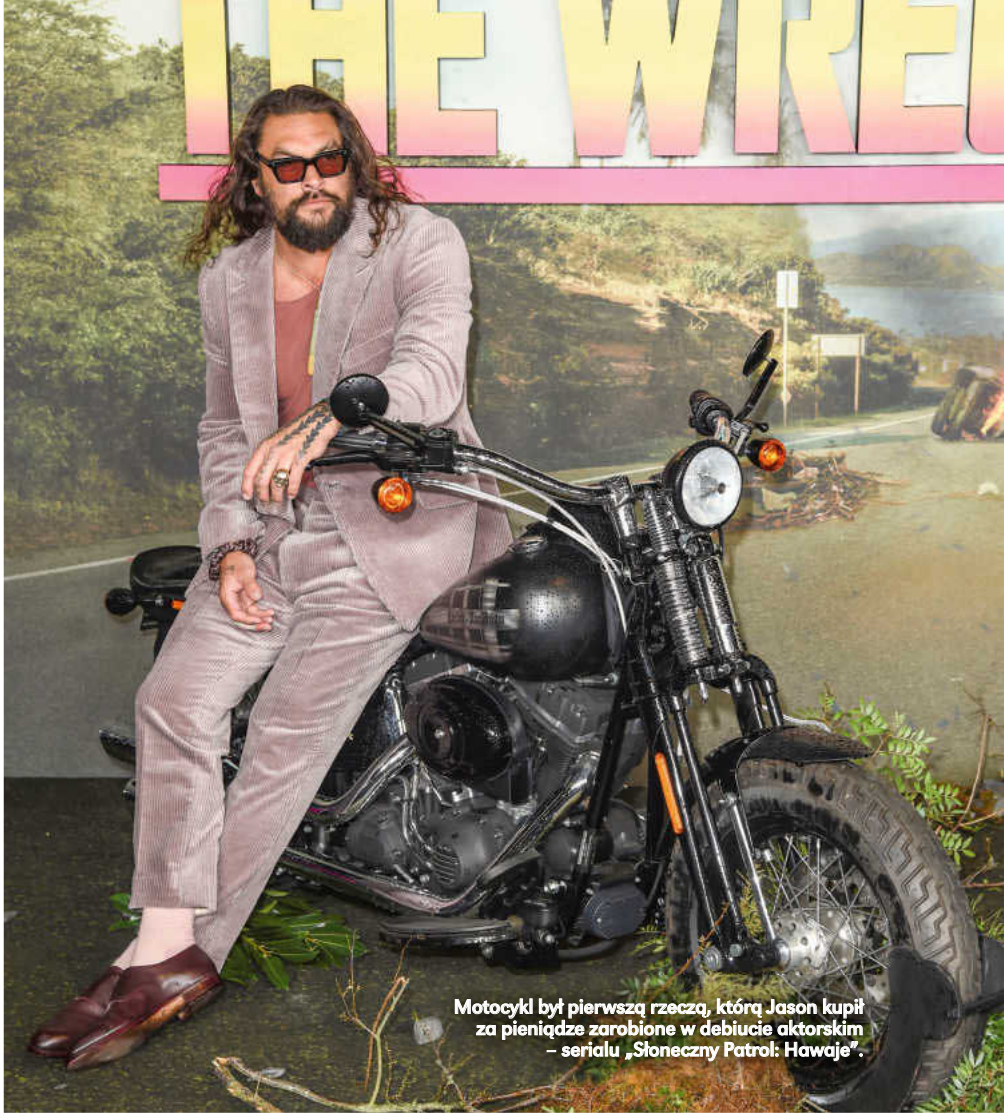
Nasze serca zdobył już jako Khal Drogo w „Grze o tron". Dziś JASON MOMOA to jedno z najgorętszych nazwisk w Hollywood. Aktor opowiada PANI o swojej fascynacji sztuką, miłości do rodzinnych Hawajów oraz o podróży do Gdańska.

ROZMAWIA: **DAWID MUSZYŃSKI**

Nie planował zostać aktorem. Jason Momoa miał na siebie całkiem inny pomysł – chciał związać przyszłość z biologią morską i nawet rozpoczął studia na tym kierunku na University of Hawai'i w Mānoa. Jednak dyplomu nigdy nie obronił. Później uczył się malarstwa w Paryżu, w Tybecie zgłębiał tajniki buddyzmu, a gdy wrócił na Hawaje, pracował jako model i sprzedawca w sklepie dla surferów. Jak zatem trafił na ekrany? Wziął udział w castingu do serialu „Słoneczny Patrol: Hawaje". Udało mu się pozostać w branży, jednak sukces przyszedł dopiero 10 lat później, gdy Momoa został obsadzony w roli Khala Drogo w pierwszym sezonie kultowego dziś serialu HBO „Gra o tron". To właśnie tam dostrzegł go Zack Snyder i postanowił powierzyć mu rolę Aquamana, stawiając go u boku takich ikon popkultury jak Superman i Batman w „Świecie sprawiedliwości". Od tego momentu gwiazda Jasona lśni pełnym blaskiem, a kolejni twórcy ustawiają się do niego w kolejce. Teraz możemy oglądać go w serialu dokumentalnym „Na szlaku odkryć" na HBO Max i w kinowej produkcji „Supergirl", gdzie wciela się w międzygalaktycznego najemnika Lobo. W tym roku pojawi się na dużym ekranie również w trzeciej części „Diuny", gdzie wraz z Zendayą i Timothée Chamaletem zagra jedną z głównych ról.

PANI: W nowym programie „Na szlaku odkryć" wsiadasz na swój ulubiony środek transportu, czyli motocykl,

eprasa.pl e4a47dc22a



Motocykl był pierwszą rzeczą, którą Jason kupił za pieniądze zarobione w debiucie aktorskim – serialu „Słoneczny Patrol: Hawaje".

i ruszasz w świat na spotkania z przeróżnymi fachowcami, mistrzami w swoich dziedzinach. Skąd twoja fascynacja dwoma kółkami?

JASON MOMOA: Motocykl zawsze kojarzył mi się z wolnością i samodzielnością. Była to też pierwsza maszyna, jaką kupiłem za własne pieniądze. Miałem wtedy 19 lat i właśnie dostałem czek za występ w serialu „Słoneczny Patrol: Hawaje". Zarabiałem śmiesznie mało jak na tak duży serial, w którym byłem częścią stałej obsady. Dostawałem około trzech tysięcy dolarów za odcinek. Kiedy jednak odliczyło się podatki i wszystkie opłaty, zostawała może połowa tej kwoty. Na szczęście mieszkałem wtedy z tatą, więc nie musiałem płacić czynszu. *(śmiech)* Wszystkie oszczędności przeznaczyłem na motocykl Harley-Davidson Panhead z 1957 roku. To była pierwsza rzecz, która naprawdę należała do mnie. Pierwsza, na którą sam zarobiłem. Nadal na nim jeżdżę.

Odnoszę wrażenie, że prawdziwy świat interesuje cię bardziej niż ten fikcyjny, który kreujesz w filmach.

Jestem aktorem i w swojej pracy kreuję różne postaci, ale w nowym projekcie nie muszę nikogo udawać. Jeżdżę po świecie i spotykam się z prawdziwymi ludźmi, którzy pracą swoich rąk i umysłów tworzą niesamowite rzeczy. Co ważne, robią to bez rozgłosu, nie obnoszą się ze swoim talentem. Po prostu siedzą w swoich warsztatach czy pracowniach i tworzą. To coś cudownego. A ja mogę podróżować po naszym globie motocyklem, spotykać się z nimi i rozmawiać. Praca marzeń!

Nieczęsto zdarza się, aby popularny aktor porzucał duży ekran na rzecz programu dokumentalnego, w który musi zaangażować się na znacznie wyższym poziomie niż jedynie jako narrator.

Mam ADHD i trudno mi wytrzymać w jednym miejscu. Jest tyle rzeczy, których chciałbym spróbować w życiu, i tylu ludzi, których chciałbym poznać, że czasem szkoda mi czasu na siedzenie na planie i czekanie na kolejne ujęcie. Nie zrozum mnie źle, kocham swoją pracę, ale świat, który nas otacza, jest jeszcze bardziej fascynujący. A że z czegoś muszę opłacać rachunki i moje kosztowne hobby motoryzacyjne, to kiedy na horyzoncie pojawił się projekt wyglądający jak spełnienie marzeń, nie mogłem odmówić. Tym bardziej że podczas realizacji programu nie musiałem grać, byłem po prostu sobą. Fascynuje mnie tworzenie różnych rzeczy dzięki pracy własnych rąk. Czegoś, co jest funkcjonalne. Byłem więc wdzięczny losowi, że mogę podglądać fachowców przy pracy i czegoś się dzięki temu nauczyć. W pewnym sensie robiłem to już wcześniej na planach filmowych. Zawsze dużo czasu spędzałem na obserwowaniu działań kreatywnych, czy to tworzenia broni i historycznych kostiumów, czy wymyślnych części samochodowych. A gdy czasem osoby odpowiedzialne za powstawanie takich elementów scenografii pozwalały mi w całym procesie uczestniczyć, byłem wniebowzięty.

RODZICE BYLI ARTYSTAMI, MALOWALI. DZIĘKI NIM INACZEJ PATRZĘ NA ŚWIAT.

Skąd u ciebie ta miłość do tworzenia?

Zarówno tata, jak też mama byli artystami. Oboje malowali. Przez całe życie obcowałem więc ze sztuką, która najpierw rodziła się w ich głowach, a później materializowała na płótnie. Dzięki nim mam w sobie całe pokłady wrażliwości i kreatywności, chociaż zdaję sobie sprawę, że wiele osób, patrząc na mnie, widzi przede wszystkim bicepsy. I stereotypowo wrzuca do szufladki z napisem „mięśniak". Długo uważałem, że to krzywdzące, ale nauczyłem się z tym żyć. Jeśli przyjrzysz

Fot. Bryan Steffy/Getty Image, Cover Images/East News, materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

się moim rolom, zauważysz, że zawsze staram się dopracować postać nie tylko od strony aktorskiej, ale również wizualnej. Patrzę na świat przez pryzmat kolorów, kształtów i faktur, które można ze sobą łączyć, tworząc coś nowego. Dlatego tak kocham kino, które jest formą sztuki. Spójrz na Denisa Villeneuve'a i jego „Diunę", to przecież wizualne mistrzostwo świata! Obserwowanie go przy pracy jest jak patrzenie na Michała Anioła malującego sklepienie Kaplicy Sykstyńskiej.

Jak duży wpływ na twój rozwój mieli rodzice?

Ogromny. Urodziłem się na Hawajach, potem przeniosłem się z mamą do Stanów, gdzie wychowywała mnie samodzielnie, ale potem, przez znaczną część dorosłego życia, mieszkałem na Hawajach z tatą. Było coś magicznego w obserwowaniu go przy pracy. W sposobie, w jaki dobierał kolory, prowadził pędzel czy denerwował się, kiedy efekt końcowy nie odpowiadał temu, co wcześniej zobaczył w swojej głowie. Ale nie chodziło tylko o malarstwo. Cała moja rodzina była bardzo muzykalna, wszyscy grali na jakichś instrumentach. Tworzyliśmy coś w rodzaju rodzinnego zespołu. Liderem był mój dziadek, który grał na gitarze elektrycznej. Wujkowie grali na basie, tata na bongosach i ukulele. Wszyscy śpiewali, więc często wymieniali się przy mikrofonie. Do tego byli świetnymi rzemieślnikami. To właśnie od nich nauczyłem się budować własnoręcznie kanu. Z kolei od strony mamy miałem w rodzinie ze stanu Iowa ludzi, którzy doskonale znali się na budownictwie i polowaniach.

Zaprosiłeś również swojego tatę do udziału w serialu „Wódz wojownik".

To prawda. Serial opowiada o hawajskich plemionach i ich walce, dlatego do zaangażowaliśmy wyłącznie rodowitych Hawajczyków. Jednym z nich był mój tata. Można go zobaczyć w scenie, w której dmie w wielką muszlę. To autentyczny rytuał, który wielokrotnie widziałem w dzieciństwie. Wydało mi się czymś naturalnym, że właśnie jemu powierzymy tę rolę. Dla mnie było to ogromne przeżycie móc zaprosić tatę do mojego artystycznego świata i stworzyć razem coś wyjątkowego. Wcześniej to on wielokrotnie zapraszał mnie do swojego.

DOPIERO NA HAWAJACH POCZUŁEM, ŻE WRESZCIE JESTEM W DOMU.

Twoja mama była malarką, ale to niejedyny zawód, jaki wykonywała.

Moja mama podejmowała się różnych prac, żeby opłacić rachunki i zapewnić nam jedzenie na stole. Z zamiłowania była fotografką. Nauczyła mnie dostrzegać piękno w rzeczach, które dla innych bywają zupełnie zwyczajne.

Twoi rodzice rozstali się, gdy miałeś zaledwie kilka miesięcy. Większość życia spędziłeś z mamą w Iowa, ale z tego, co wiem, nie mogłeś się tam odnaleźć.

Gdzieś głęboko czułem, że to nie jest moje miejsce na świecie. Że nie do końca tam pasuję, choć nie potrafiłem tego wtedy nazwać. Nie wiedziałem, skąd bierze się to uczucie. Dopiero gdy po raz pierwszy pojechałem na Hawaje odwiedzić mojego tatę i spędziłem tam trochę czasu z rodziną, po raz pierwszy poczułem się naprawdę jak w domu. Dlatego gdy przyszedł czas na wybranie kierunku studiów, od początku brałem pod uwagę właśnie Hawaje. Ostatecznie zdecydowałem się na biologię morską.

Ale nie związałeś swojej przyszłości z tym zawodem.

Nie. Wziąłem udział w castingu do spin-offu jednego z najpopularniejszych seriali tamtych czasów, czyli „Słonecznego Patrolu", który właśnie przenosił się na Hawaje. Żeby w ogóle dostać szansę udziału w przesłuchaniu, musiałem skłamać, że mam spore doświadczenie w modelingu i pewne osiągnięcia na tym polu. Na szczęście nikt wtedy nie sprawdzał, czy mówię prawdę. Dzięki temu otrzymałem szansę, którą udało mi się wykorzystać.

Widzę, że naprawdę się nakręcasz, kiedy opowiadasz o domu i tworzeniu.

Bo świat, który nas otacza, jest fascynujący, a my bardzo często tego nie doceniamy. Byłem na przykład we Włoszech u człowieka, który ręcznie szyje buty. Pracuje ze skórą, szyje, tworzy całość od podeszwy. Obserwowanie go przy pracy było czymś niesamowitym. Wiedziałem od początku, że sam nie zrobiłbym czegoś takiego, nawet gdybym spędził z nim miesiąc. Ale patrzenie na jego dłonie, skupienie na twarzy, sposób wykonywania każdego ruchu, było bardzo inspirujące. Kiedy indziej odwiedziliśmy niewielkie miasteczko, gdzie starsza kobieta uczyła mnie robić domowy makaron. Najlepszy, jaki jadłem w życiu. Później próbowałem odtworzyć go sam. Bezskutecznie. To nie była ta sama mąka. Nie ta sama woda. Nigdy wcześniej nie zastanawiałem się, jak ogromne znaczenie mają takie detale.

To powiedz, co stworzyłeś własnymi rękami i z kim, bo wiem, że kryje się za tym ciekawa historia.

Razem z moimi dziećmi wykonaliśmy wyjątkowy stalowy nóż, który stał się naszym rodzinnym skarbem. Mam nadzieję, że będzie teraz przekazywany z pokolenia na pokolenie. Moim zdaniem nie ma nic piękniejszego niż stworzenie czegoś od podstaw wspólnie z najbliższymi. Czegoś, co z czasem stanie się częścią historii rodziny. To wspólne projektowanie, kucie i wykańczanie pod okiem specjalistów nadaje takim przedmiotom prawdziwą wartość. Dzięki temu mają duszę.

W czasie swoich podróży odwiedziłeś także Polskę.

Zgadza się. Przyjechałem do Gdańska, ponieważ działa tam firma produkująca solarne powłoki do jachtów. A że mam bzika na punkcie ochrony środowiska i zielonej energii, chciałem zobaczyć ich przy pracy. To była moja pierwsza wizyta w Polsce i muszę przyznać, że byłem tym miejscem oczarowany. To wspaniały kraj. Mam nadzieję, że będę miał okazję wrócić do was na dłużej. ■

eprasa.pl e4a47dc22a


Odyseusz (Matt Damon) i Atena (Zendaya)

ODYSEJA

Jedna z najgłośniejszych premier tego roku. Po spektakularnym sukcesie „Oppenheimera" sprzed dwóch lat (siedem Oscarów i pięć Złotych Globów) Christopher Nolan wraca z nowym filmem. Tym razem brytyjski reżyser postanowił przenieść na duży ekran dzieło Homera, „Odyseję". Trwająca niemal trzy godziny superprodukcja opowiada o losach Odyseusza, króla Itaki, który po zakończeniu wojny trojańskiej wyrusza w trwającą niemal 10 lat podróż do domu, do czekającej na niego żony Penelopy. Po drodze musi jednak uciec Cyklopowi i uwolnić się z niewoli nimfy Kalipso, która w zamian za małżeństwo obiecuje mu nieśmiertelność. W obsadzie znalazły się pierwszoligowe gwiazdy Hollywood: w Odyseusza wciela się Matt Damon, Penelopę zagrała Anne Hathaway, filmową Kirke została Charlize Theron, a w roli Ateny, która pomaga Odysowi w powrocie do Itaki, zobaczymy Zendayę. Nastawcie się na spektakularne widowisko. **Premiera: 17.07**


Chris (Bart Harder) i Lluis (Carles Pulido)

WĘDRÓWKA NA PÓŁNOC

Film o terapeutycznej mocy pieszej wędrówki, która pozwala złapać dystans i właściwą perspektywę. Dawni przyjaciele, Chris i Lluis, nie widzieli się od dekady, ale postanawiają odnowić więź. I wybrać się, jak kiedyś, z plecakami na 30-dniową, liczącą 600 km wyprawę słynnymi szkockimi trasami West Highland Way i The Cape Wrath Trail. Ale to nie dzika natura, strome podejścia czy zacinający deszcz stanowią największe wyzwanie dla mężczyzn, którzy na przestrzeni lat zmienili się, oddalili od siebie i nie wiedzą, jak wrócić. Festiwalowy hit, piękny i błyskotliwy. **Premiera: 03.07**


Adele Exarchopoulos jako Magalie

WYPADEK FORTEPIANOWY

Magalie „Megazderzak" to młoda influencerka o odpychającej osobowości. Jest wyjątkowo cyniczna i kocha manipulacje, ale ma spore wpływy i spory majątek. Teraz zaszyła się razem ze swoim agentem w domku w górach, uciekła tam po tajemniczym „wypadku fortepianowym". Na jej nieszczęście ktoś wie o wydarzeniu i ma zamiar tę wiedzę wykorzystać. Na dodatek wcale nie chce pieniędzy. O co może więc chodzić? Nowy film Quentina Dupieux to pozycja dla wielbicieli kina absurdu.
Premiera: 03.07


Claes Bang (z lewej) jako architekt Johan Otto von Spreckelsen

WIELKI ŁUK

Oparta na faktach opowieść o tym, jak w Paryżu powstał „nowy Łuk Triumfalny", czyli Grande Arche. W 1982 r. François Mitterrand ogłosił konkurs na projekt budynku, który stanie w dzielnicy biznesowej i będzie XX-wiecznym odpowiednikiem jednego z najważniejszych symboli francuskiej architektury. Kiedy wygrał go nieznany wykładowca z Danii, Johan Otto von Spreckelsen, Francuzi byli w szoku. Film jest portretem człowieka, który wiódł skromne życie, a teraz musi zmierzyć się z własną ambicją, perfekcjonizmem i politycznymi naciskami. **Premiera: 10.07**

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl e4a47dc22a

EL DESEO PRZEDSTAWIA

FILM ALMODÓVARA



FESTIVAL DE CANNES
KONKURS GŁÓWNY
2026

GORZKIE ŚWIĘTA

BÁRBARA LENNIE LEONARDO SBARAGLIA
AITANA SÁNCHEZ-GIJÓN VICTORIA LUENGO PATRICK CRIADO
MILENA SMIT QUIM GUTIÉRREZ

PRODUCENT AGUSTÍN ALMODÓVAR PRODUCENTKA WYKONAWCZA ESTHER GARCÍA MUZYKA ALBERTO IGLESIAS ZDJĘCIA PAU ESTEVE BIRBA MONTAŻ TERESA FONT (AMAE)
SCENOGRAFIA ANTXON GÓMEZ DŹWIĘK SERGIO BÜRMANN KOSTIUMY PACO DELGADO CHARAKTERYZACJA ANA LÓPEZ-PUIGCERVER FRYZURY MANOLO GARCÍA
SCENARIUSZ I REŻYSERIA PEDRO ALMODÓVAR

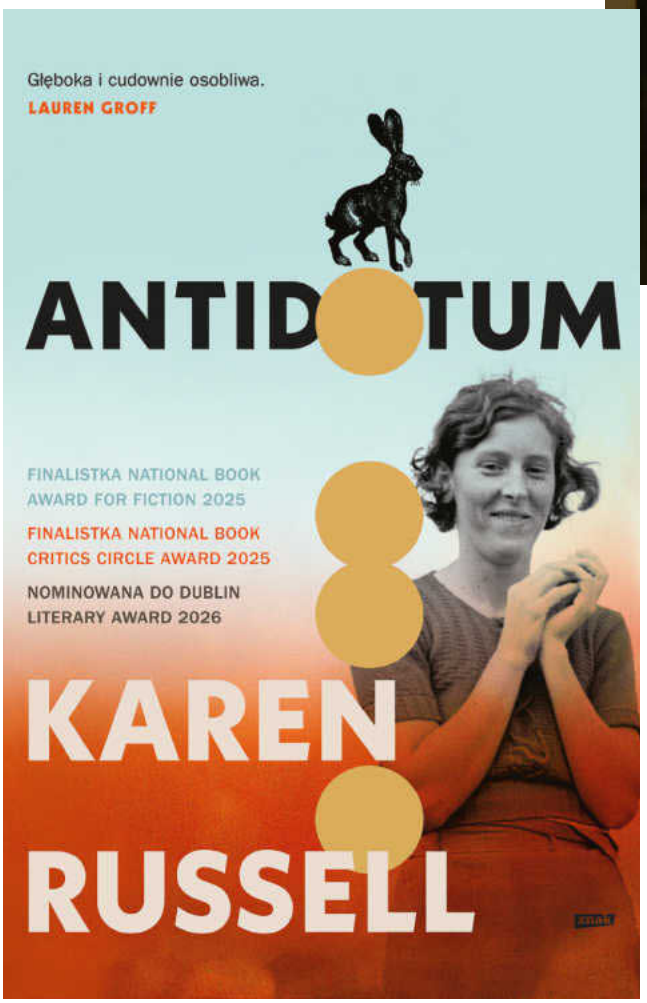
rtve

Kreatywna Europa MEDIA

WKRÓTCE W KINACH

eprasa.pl e4a47dc22a





Nowa książka Karen Russell, amerykańskiej autorki nominowanej do Pulitzera za debiutancką powieść „Swamplandia!", znalazła się w finale National Book Award i National Book Critics Circle Award.

WYMAZYWANIE PAMIĘCI

Największa katastrofa ekologiczna w historii USA miała miejsce 14 kwietnia 1935 roku. To właśnie wtedy, po kilku latach suszy, potężna burza piaskowa zamieniła miasta i tereny uprawne Wielkich Równin w pustynię. W tym właśnie czasie swoją powieść osadziła Karen Russell. W fikcyjnym miasteczku Uz w Nebrasce burza sieje zniszczenie nie tylko na polach kukurydzy. Jej ofiarą pada także pamięć Preriowej Wiedźmy. Wiedźma pełni w społeczności rolę Skrytki – za drobną opłatą słucha zwierzeń o cierpieniu, uwalniając ludzi od rozpaczy. Trudne wspomnienia zamyka w sobie jak w skrytce bankowej – depozyt pamięci można w każdej chwili odebrać. Co jednak zrobić, gdy okazuje się, że wichura wywiała z Wiedźmy wszystko, a jej pamięć zbankrutowała? Russell zastanawia się w „Antidotum" nad kosztami uwolnienia się od ciężaru wspomnień i zastąpienia ich nową opowieścią. To także traktat o relacjach człowieka z naturą oraz niszczącej potrzebie władzy nad przyrodą. I choć akcja toczy się w latach 30. ubiegłego wieku, trudno nie czytać go jak przestrogi na tu i teraz. **Karen Russell, „Antidotum",** Znak

ŚWIATŁO W MROKU

Tej książki miało nie być. Gdy Wojciech Tochman pojechał w 2023 roku do ogarniętej wojną Ukrainy, przyjaciel zabrał go do schroniska w Fedoriwce. Tochman nie myślał wtedy o pisaniu, zaczął organizować pomoc. Potrzebne było wszystko: karma, leki, koce, wzmocnienie kojców, które przerażone psy niszczyły. Reporter spotykał kolejnych ludzi, którzy ratowali zwierzęta z opuszczonych domów, z linii frontu, z wyludnionych wiosek i miasteczek. Im więcej historii poznawał, tym bardziej stawało się jasne, że wymagają zapisania. „Delfiny i Belzebub" to pełna światła i nadziei opowieść o odwadze i próbie ocalenia resztek człowieczeństwa w mrocznych czasach. Opowieść, która trwa, bo w Ukrainie wolontariusze i pracownicy schronisk każdego dnia z narażeniem życia niosą pomoc zwierzętom.

Wojciech Tochman, „Delfiny i Belzebub", Wydawnictwo Literackie



Wojciech Tochman pisał m.in. o konflikcie w Jugosławii i ludobójstwie w Rwandzie. Teraz oddaje hołd ludziom, którzy z narażeniem życia pomagają zwierzętom w ogarniętej wojną Ukrainie.



eprasa.pl e4a47dc22a

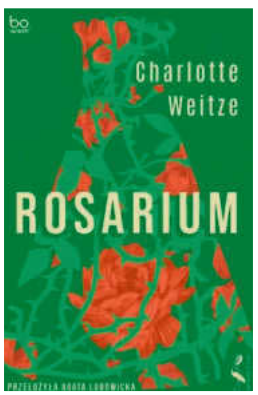
CO CZYTA...

JUSTYNA WICENTY

Nie zapomnę mojego pierwszego spotkania z Puszczą Białowieską, mimo że było to ponad trzy dekady temu. Oszołomiła mnie wtedy bujność prastarego lasu. Charlotte Weitze w powieści „Rosarium" ponownie zaprosiła mnie do tego świata. W puszczy, którą zmysłowo kreśli autorka, nie tyle się żyje, co zaciekle walczy o życie, a ludzi z przyrodą łączą zagadkowe i niepokojące związki. Weitze pyta, co jest naturalne, a co wbrew naturze, co dzikie, a co pozornie oswojone. W tej mrocznej baśni wybrzmiewa marzenie o nowej formie życia i organicznym związku człowieka z przyrodą. Śledząc losy trzech kobiet, przenosimy się w różne czasy i miejsca, a zmienne perspektywy przeplatane są wciągającymi wykładami o botanice.

Charlotte Weitze, „Rosarium", tłum. Agata Lubowicka





Justyna Wicenty – pisarka, menedżerka kultury i zapalona ogrodniczka. Laureatka nagrody Galion Gdyński i Pomorski Sztorm „Gazety Wyborczej". Autorka książki „Badylara".



SUPERNOWA

Zgasł równie gwałtownie, jak się pojawił. Zaczynał od ulicznego graffiti i w ciągu niespełna dekady stał się gwiazdą na miarę Andy'ego Warhola. Phoebe Hoban w znakomitej biografii **„Basquiat"** (Rebis) opisuje nie tylko drogę artysty do sławy i jego tragiczny koniec, ale poszerza też historię malarza o opowieść o sztuce i popkulturze lat 80. XX wieku.

PROGNOZA POGODY

Czy katastrofa to dobry czas na rewolucję? A może bez kataklizmów rewolucje nie są w ogóle możliwe? W eseju **„Pogoda dla rewolucjonistów"** (Karakter) Przemysław Wielgosz przywołuje przykłady z przeszłości, pokazując, że tam, gdzie jest kryzys, istnieje szansa, by naprawić to, co źle działa: nierówności, podziały i brak sprawiedliwości.

POLITYKA PRZYJAŹNI

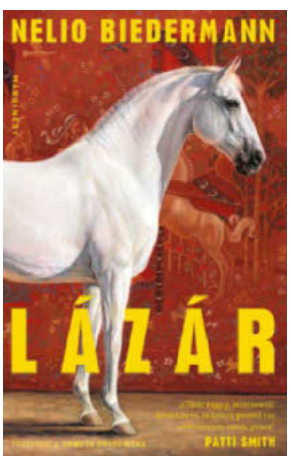
Byung-Chul Han, jeden z czołowych intelektualistów, w swoich esejach pochyla się nad wyzwaniami trapiącymi współczesnego człowieka. W **„Bez szacunku"** (Krytyka Polityczna) pisze o relacjach w dobie cyfrowej rewolucji, osamotnienia i narcyzmu. Czy tam, gdzie rządzi jednostka uzbrojona w AI, stać nas na szacunek i solidarność?

CIENKA GRANICA

Jak szybko namiętność skażona potrzebą kontroli zmienia się w obsesję? **„Mój mąż"** (W.A.B.) Maud Ventury to studium pozornie udanego małżeństwa. Autorka pokazuje, jak cienka jest granica między oddaniem a zawłaszczaniem. Powieść trzyma w napięciu aż do przewrotnego zakończenia.

MŁODY ZDOLNY

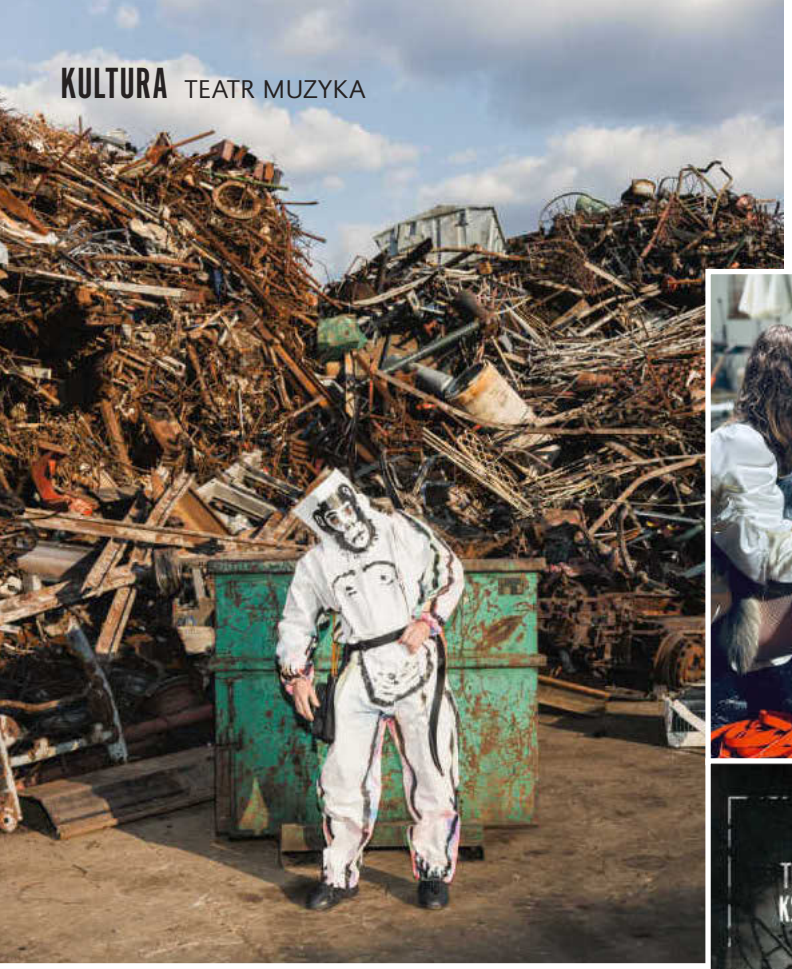
Najpierw „Lázárem" Nelia Biedermanna zachwyciła się Patti Smith. Nie trzeba było długo czekać, by zaledwie 22-letniego Szwajcara, studenta filmoznawstwa, okrzyknięto nadzieją światowej literatury. Czy zasłużenie? Biedermann tka swoją opowieść o kilku pokoleniach arystokratycznej węgierskiej rodziny Lázárów z iście filmowym rozmachem. Rozpięta między końcem XIX a połową XX wieku rozpoczyna się jak rasowa powieść gotycka - Lázárowie mieszkają w ponurym zamku otoczonym lasem, do którego nikt nie wybiera się bez broni. Im dalej jednak wchodzimy w wiek XX, a przez Europę przetaczają się kolejne wojny, Holocaust i narodziny komunizmu, tym lepiej widać, że najgorsze demony mieszkają nie w tajemniczych lasach, ale w ludziach. Inspiracją dla Biedermanna była historia jego własnej rodziny. **Nelio Biedermann, „Lázár"**, Marginesy



Fot. Dan Hawk/materiały prasowe, materiały prasowe

REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

eprasa.pl e4a47dc22a







TRZY RAZY HAMLET

OBRODZIŁO NA POLSKICH SCENACH WYSTAWIENIAMI NAJSŁYNNIEJSZEGO DRAMATU ŚWIATA. I BY UŻYĆ TYTUŁU ZNANEJ KIEDYŚ KSIĄŻKI JANA KOTTA, JEST TO SZEKSPIR WSPÓŁCZESNY. BARDZO WSPÓŁCZESNY.

Duże zdjęcie: materiał wizualny z „Hamleta" w Teatrze Powszechnym w Warszawie. Obok: próba „Mam coś w głębi nie do przedstawienia. Hamlet" w Starym Teatrze w Krakowie i plakat z Teatru Śląskiego w Katowicach

Spójrzmy na przykład na takiego „Hamleta" w reżyserii Kamila Białaszka w Teatrze Powszechnym w Warszawie. Akcja dramatu zostaje przeniesiona do rzeczywistości, w której najwyższą władzę stanowią państwa-korporacje. Syn poprzedniego prezesa albo lepiej CEO firmy DANIA powraca na pogrzeb ojca i dowiaduje się o przyczynach jego zgonu. Hamlet epoki social mediów brawurowo zagrany przez Antka Sztabę podejmie nierówną walkę z demonami późnego kapitalizmu. Ale może sam jest jego beneficjentem, jak uważa jego matka? Brawa dla Anny Ilczuk! Na Dużej Scenie Narodowego Starego Teatru w Krakowie odbyła się z kolei premiera inspirowanego „Hamletem" dramatu Pawła Demirskiego w reżyserii Remigiusza Brzyka. Intymny w wyrazie spektakl „Mam coś w głębi nie do przedstawienia. Hamlet" nie traktuje słynnej sztuki jako klasycznej opowieści o zemście, lecz jako historię pokolenia dorastającego w czasach transformacji. Książę Danii Kamila Pudlika to postać kierowana bezradnością, gniewem i próbą odnalezienia sensu w rozpadającej się rzeczywistości. A centrum emocjonalne wieczoru stanowi relacja syna i ojca. Oklaski dla Krzysztofa Globisza! I wreszcie „Tragedyjo Hamleta, ksiyncia Dynymarku" w reżyserii Roberta Talarczyka z Teatru Śląskiego w Katowicach, czyli Szekspir po śląsku. Spektakl wart uwagi choćby dlatego, że jak napisano ironicznie „W Teatrze Śląskim bohater Szekspira posługuje się nieistniejącym językiem".



LATO W TEATRZE

Od 13 lipca do 20 sierpnia Teatr Gudejko zaprasza na swego rodzaju festiwal – przegląd swoich spektakli na szóstym piętrze w Pałacu Kultury w Warszawie. Na widzów czeka aż dziewięć tytułów, od „Nerwicy natręctw" w reżyserii Artura Barcisia poprzez popis Daniela Olbrychskiego w „Przebłyskach" Serge'a Kribusa po „Supermenkę" z Jowitą Budnik. Warto zwrócić uwagę również na popularną komedię romantyczną „Do zobaczenia za rok" Bernarda Slade'a. Miarą tej popularności niech będzie fakt, że sztuka ta była wystawiana w Polsce aż 20 razy! W Teatrze Gudejko co roku o tej samej porze postanowili się spotykać Anita Sokołowska i Paweł Delęg. **teatrgudejko.pl**



Anita Sokołowska i Paweł Delęg w „Do zobaczenia za rok"

eprasa.pl e4a47dc22a



Monika Brodka



Babie Lato, czyli Natalia Grosiak, BELA, Kathia

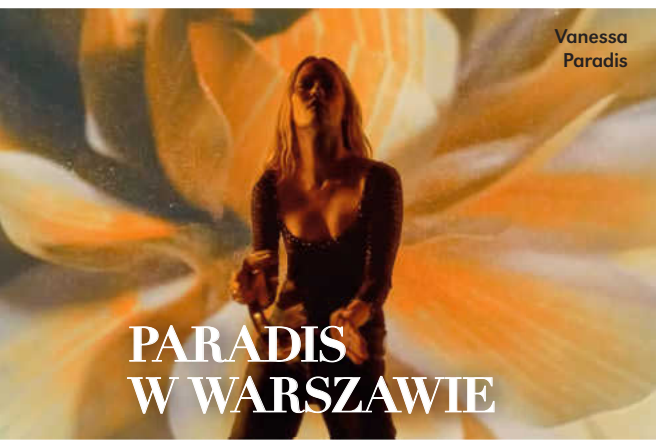


Vito Bambino

POSŁUCHAJ! TAK BRZMI LATO!

PRZED NAMI ERSTE LETNIE BRZMIENIA 2026, IMPREZA, KTÓRA TEGO LATA ODWIEDZI KRAKÓW, WARSZAWĘ, GDAŃSK, WROCŁAW I POZNAŃ.

Program Erste Letnie Brzmienia 2026 został zaprojektowany jak kompletna wakacyjna playlista. Znalazło się w niej miejsce na taniec, melancholię, gitarową szczerość i duże, sceniczne formy. Artyści, których zobaczymy na festiwalu, to m.in. Kaśka Sochacka, Vito Bambino, Mrozu, Brodka (z projektem „Brodka gra Grandę"), Grzegorz Turnau z orkiestrą symfoniczną, Kacperczyk, Ralph Kaminski, Ewa Farna, Natalia Szroeder, Julia Wieniawa, Xxanaxx, Król/Tyszkowski (Ewa Koc), Bass Astral oraz projekt specjalny: Babie Lato (Natalia Grosiak, BELA, Kathia). W każdym z miast pojawi się także reprezentacja artystów związanych z NEXT FEST Music Showcase & Conference – na NEXT Stage zagrają więc debiutanci, o których za moment będzie głośno. **ersteletniebrzmienia.pl**
24.07–5.09.2026



Vanessa Paradis

PARADIS W WARSZAWIE

Promująca album „Le Retour des beaux jours" Vanessa Paradis rusza w trasę koncertową. Ósmy album w jej dorobku jest ponownie rezultatem współpracy z Étienne Daho. Francuski wokalista i producent, którego płyty wielokrotnie pokrywały się złotem i platyną, ma na swoim koncie wspólne nagrania z m.in. Marianne Faithfull oraz Charlotte Gainsbourg. Jego znajomość z Vanessą trwa nieprzerwanie od 1988 roku. Bilety na paryskie koncerty gwiazdy są już dawno sprzedane. Na szczęście Vanessa wystąpi również w Polsce. Do zobaczenia 20 września w warszawskiej Stodole! **LiveNation.pl**

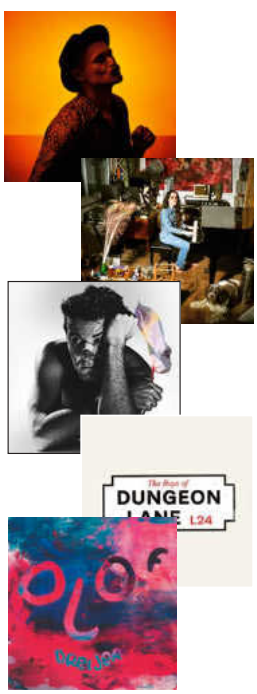
Fot. materiały prasowe

WARTO POSŁUCHAĆ

BUSLAV (Buslav)
Producent, wokalista i multiinstrumentalista nominowany dwukrotnie do Fryderyka powraca singlem „Nie chcę". Wy zobaczcie efektowny teledysk, a Buslav niech się bierze do dalszej pracy!

JOAN AS POLICE WOMAN (Reveal Records)
Po 20 latach amerykańska artystka nagrała nowe wersje utworów z płyty „Real Life". Ekstrawagancja? Owszem, ale jaka piękna! Brawa dla Joan!

MARCIN MASECKI (Toinen Music)
Wybitny pianista dorzuca kolejne utwory do swojej osobistej kolekcji muzyki Ameryki Łacińskiej. I jak wszystko, do czego się zabiera, jest to po prostu warte uwagi. I bardzo stylowe.



PAUL McCARTNEY (Universal)
„The Boys of Dungeon Lane" to 18. solowy album wielkiego Paula McCartneya. Album pełen wspomnień, ale też dobrych kompozycji. Nie ma wyboru, trzeba go posłuchać!

OLOF DREIJER (Rabid Records)
Połowa duetu The Knife serwuje na „Loud Bloom" sporą porcję ekscytującej elektroniki. Bywa bardzo skocznie.

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

eprasa.pl e4a47dc22a



KLASYKA I ZMYSŁY

Nowa kolekcja bielizny marki Gatta na sezon lato 2026 jest już dostępna, a jej ambasadorką została Justyna Steczkowska. Wśród propozycji polskiej marki znalazły się klasyczne wzory, funkcjonalne biustonosze oraz romantyczne komplety, łączące elegancję z komfortem.
gatta.pl



WAKACYJNY SZYK

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



ARTELIONI
Pierścionek
z mosiądzu pozłacany
z masą perłową
AR538-2574
199 zł
apart.pl



ANKA KRYSTYNIAK
Kolczyki Ravi z chryzokolami
ze srebra
440 zł
ankakrystyniak.com

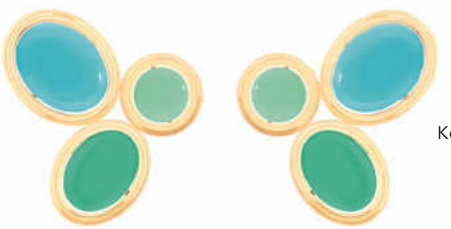


ELEGANCKA SWOBODA

Moncler w kolekcji Summer 2026 proponuje lekkie, warstwowe stylizacje Puffy Summer, łącząc elegancję ze swobodą i zabawą kolorem.
moncler.com



ANKA KRYSTYNIAK
Bransoleta-wąż
ze srebra
650 zł
ankakrystyniak.com



LILOU
Kolczyki Reverso
259 zł
lilou.pl

eprasa.pl e4a47dc22a

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA



W NUMERZE SIERPNIOWYM:
czerpiemy inspiracje z klasyki światowego kina. Robimy też przegląd letnich sukienek.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.

bransoletka
Artelioni/
apart.pl
219 zł

kolczyki
Artelioni/
apart.pl
299 zł

pasek
Valentino
Garavani
1200 zł

sukienka
Guess/zalando.pl
360 zł



„Piknik pod Wiszącą Skałą" z 1975 roku w reżyserii Petera Weira jest adaptacją powieści Joan Lindsay i opowiada tajemniczą historię zaginięcia trzech uczennic i ich nauczycielki.

Piknik pod Wiszącą Skałą: BIEL

To najmodniejszy kolor tego sezonu, nosimy go od stóp do głów. Warto zaczerpnąć inspirację z klasyki kina i wybrać delikatne koronki w dziewczęcym stylu.

sukienka
Mango
209,99 zł

sukienka
Rohe
2100 zł

naszyjnik
Apart
299 zł

Kocham KINO

POZNAJ CZTERY SUPERMODNE TRENDY NA WAKACJE WYJĘTE PROSTO Z FILMÓW, KTÓRE DO TEJ PORY ROZGRZEWAJĄ EMOCJE I INSPIRUJĄ PROJEKTANTÓW.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

kapelusz
Eres
660 zł

torebka
Wittchen
239,90 zł

pierścionek
Apart
1290 zł

buty
Balagan/
eobuwie.pl
599,99 zł

okulary
Gucci
880 zł

eprasa.pl e4a47dc22a



W melodramacie „Pożegnanie z Afryką", opartym na autobiograficznej powieści Karen Blixen, możemy podziwiać jedną z najlepszych kreacji Meryl Streep.

okulary
Gucci
1450 zł

kapelusz
Ruslan
Baginskiy
1500 zł

torebka
Dragon
Diffusion/
sportofino.com
2320 zł

buty
Birkenstock/
eobuwie.pl
539,99 zł

koszula
KappAhl
149,99 zł

koszula
Jill Sander
2100 zł

szorty
Marant Etoile
880 zł

sukienka
Nanushka
1200 zł

pierścionek
Elixa/apart.pl
129 zł

pasek
Etro
1200 zł

naszyjnik
Apart
439 zł

bransoletka
Artelioni/
apart.pl
119 zł

spodnie
Lauren Ralph
Lauren/zalando.pl
1199 zł

Pożegnanie z Afryką: SAFARI

Klasyka wakacyjnych stylizacji, która nigdy nie wychodzi z mody. Kluczowe są tutaj naturalne materiały, takie jak len, bawełna czy jedwab – nie tylko stylowe, ale też praktyczne, bo przewiewne. Czyli najlepsze na ekstremalne upały, które coraz częściej panują nie tylko w tytułowej Afryce.

eprasa.pl e4a47dc22a

okulary
Tom Ford
1600 zł

sygnet
Apart
299 zł



Osobliwa historia miłosna błyskotliwego nowojorskiego komika (Woody Allen) i piosenkarki Annie Hall (Diane Keaton) to niewyczerpane źródło modowych inspiracji.

buty
Michael Michael Kors/eobuwie.pl
729,99 zł

koszula
Bluemarine
2800 zł

marynarka
Stella McCartney
2900 zł

top
Peter Do/
mytheresa.com
950 zł

krawat
Lancerto/
zalando.pl
79,90 zł

kamizelka
Anna Field/
zalando.pl
85 zł

koszula
Next
186 zł

spodnie
Vince
850 zł

torebka
Wittchen
299,90 zł

bransoletka
Apart
809 zł

kolczyki
Apart
289 zł

Annie Hall: W MĘSKIM STYLU

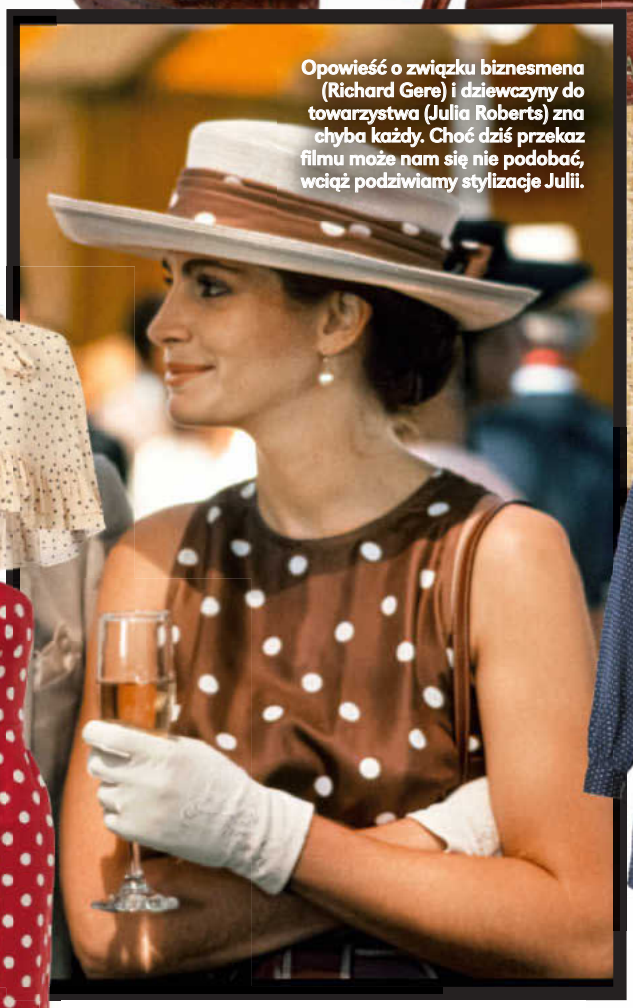
Ubrania niczym wyjęte z męskiej szafy wbrew pozorom dodają seksapilu i podkreślają kobiecość. Krawaty, kamizelki i mokasyny świetnie sprawdzą się w biurowych stylizacjach.

eprasa.pl e4a47dc22a

pasek
Saint Laurent
2100 zł

góra kostiumu
Zara
89,90 zł

dół kostiumu
Zara
89,90 zł



Opowieść o związku biznesmena (Richard Gere) i dziewczyny do towarzystwa (Julia Roberts) zna chyba każdy. Choć dziś przekaz filmu może nam się nie podobać, wciąż podziwiamy stylizacje Julii.

torebka
Valentino/
eobuwie.pl
609,99 zł

bluzka
By Malene
Birger/
zalando.pl
475 zł

sukienka
Alessandra Rich
3800 zł

sukienka
Posse
1300 zł

sukienka
Michael Michael
Kors/zalando.pl
1009 zł

kolczyki
Tous
1699 zł

bluzka
Zara
99,90 zł

Pretty Woman: KOLOROWE KROPKI

Projektanci w tym sezonie oszaleli na punkcie kropek. Znajdziemy je wszędzie: od sukienek, topów, butów, aż po kostiumy kąpielowe. Najlepiej wyglądają na ubraniach o prostych, wręcz minimalistycznych krojach.

bransoletka
Tous
849 zł

buty
Gino Rossi/
ccc.eu
249,99 zł

okulary
Tom Ford
1700 zł

Fot. Album Online/East News, East News (2), Collection Christophel/East News, materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

SUKIENKA na 4 sposoby

Nie ma nic lepszego na upalne lato. Nawet jeśli preferujesz spodnie, w gorące dni warto przekonać się do sukienek.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**





W STYLU BOHO

ZWIEWNIE I PRZEWIEWNIE. I NAJLEPIEJ W JEDNEJ GAMIE KOLORYSTYCZNEJ.

1. naszyjnik **Tous,** 499 zł
2. pierścionek **Tous,** 999 zł
3. okulary **Gucci,** 1300 zł
4. sukienka **Zimmermann,** 4800 zł
5. body **Intimissimi,** 189,90 zł
6. bransoletka **Tous,** 549 zł
7. kolczyki **Tous,** 599 zł
8. torebka **Liu Jo/eobuwie.pl,** 679,99 zł
9. buty **Beverly Hills Polo Club/eobuwie.pl,** 179,99 zł



JAK HALKA

TEN PROSTY KRÓJ JEST UNIWERSALNY I NADAJE SIĘ NA RÓŻNE OKAZJE.

1. okulary **Alaïa,** 1400 zł
2. kolczyki **Elixa/apart.pl,** 139 zł
3. naszyjnik **Apart,** 369 zł
4. koszula **KappAhl,** 149,99 zł
5. sukienka **Koton/zalando.pl,** 549,99 zł
6. pierścionek **Apart,** 669 zł
7. apaszka **Gucci,** 880 zł
8. torebka **Karl Lagerfeld/eobuwie.pl,** 549,99 zł
9. buty **Badura/eobuwie.pl,** 299,99 zł

eprasa.pl e4a47dc22a













ZWIERZĘCE WZORY

BARDZO SEXY. ZACHOWAJ UMIAR I WYBIERZ JEDNĄ RZECZ W TEN MOCNY WZÓR.

1. naszyjnik **Pandora,** 429 zł
2. okulary **Saint Laurent,** 1400 zł
3. sukienka **Mango/ zalando.pl,** 369 zł
4. stanik **Intimissimi,** 189,90 zł
5. majtki **Intimissimi,** 69,90 zł
6. pierścionek **Pandora,** 209 zł
7. bransoletka **Disney x Pandora,** 259 zł
8. torebka **Chloé,** 2600 zł
9. buty **Nine West/ eobuwie.pl,** 279,99 zł

POLNA ŁĄCZKA

SUKIENKA W DROBNE KWIATKI TO IDEALNY WYBÓR DLA KAŻDEJ ROMANTYCZKI.

1. pierścionek **Yes,** 199 zł
2. okulary **Aquazzura,** 2100 zł
3. kolczyki **Yes,** 149 zł
4. kurtka **Stradivarius/ zalando.pl,** 219 zł
5. sukienka **KappAhl,** 499,90 zł
6. naszyjnik **Yes,** 169 zł
7. apaszka **Gucci,** 880 zł
8. torebka **Wittchen,** 399,90 zł
9. buty **Nine West/eobuwie.pl,** 229,99 zł

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

eprasa.pl e4a47dc22a



KOMFORT I STYL

Lekkość, naturalność, styl współczesnej kobiety – takie hasła przyświecały twórcom kolekcji „Playa 26" The Odder Side. Ubrania powstały z naturalnych tkanin, z przewagą bawełny, i są zaprojektowane tak, aby nie tylko pięknie w nich wyglądać, ale przede wszystkim czuć się komfortowo. Aby lato było naprawdę przyjemne.
theodderside.com



BUTY DOBRE NA WSZYSTKO

Nie ma bardziej uniwersalnego obuwia niż białe trampki – można je nosić dosłownie wszędzie i na każdą okazję. Szeroki wybór białych butów znajdziemy w Lee Cooper: od wsuwanych trampek po klasyczne sneakersy.
leecooper.pl



SADVA X KOŁODKA



„Życie to podróż", przekonują projektanci polskiej marki biżuteryjnej Sadva i tak też nazwali swoją nową kolekcję. W jej tworzeniu wzięła udział ambasadorka Sadvy, podróżniczka Agnieszka Kołodziejska.
Więcej na: **sadva.pl**

UDANY MARIAŻ

Vestiaire Collective to globalna platforma, na której można kupić lub sprzedać używane luksusowe ubrania i akcesoria. Teraz marka nawiązała współpracę z Zalando, dzięki czemu znacznie więcej osób zyska dostęp do starannie weryfikowanej oferty mody premium z drugiej ręki.
Więcej informacji na: **zalando.pl**



ZESTAW IDEALNY

Brązowy garnitur z bermudami w subtelne prążki to bardzo stylowy strój do pracy, idealny na upalne dni. Zestaw znajdziesz w najnowszej kolekcji Solar.
solar.com.pl



IKONA MINIMALIZMU

WARDROBE.NYC słynie z ponadczasowej mody kapsułowej. Teraz nowojorska firma założona przez redaktorkę i stylistkę Christine Centenerę oraz projektanta Josha Goota stworzyła kolekcję we współpracy z H&M. Będzie ona dostępna w wybranych sklepach oraz online od 6 sierpnia.
hm.com

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

URODA

REDAGUJE:
DANUTA BYBROWSKA

ODCIENIE SŁOŃCA

Muśnięcie skóry pudrem brązującym jest najprostszym sposobem na dodanie jej słonecznego blasku. Warto z niego korzystać nie tylko w wakacyjnym sezonie.



1. puder brązująco-ochronny Silky Bronze Natural Veil Compact SPF 20, SENSAI (261 zł) **2.** żelowy puder brązująco-rozświetlający **Phyto-Touche Illusion d'Été, SISLEY** (520 zł) **3.** puder brązujący **Skinfinish Sunstruck Bronzer, M.A.C.** (205 zł) **4.** nawilżający puder rozświetlający **Prisme Libre Highlighter, GIVENCHY** (315 zł) **5.** wielozadaniowy puder brązujący **Devotion Face & Eyes Match, DOLCE & GABBANA** (229 zł) **6.** puder matujący z efektem blur **Forever Nude Matte Filter, DIOR** (279 zł) **7.** puder brązujący **Terracotta Golden Dunes, GUERLAIN** (279 zł)

Fot. magann/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a



Stylizacja

DŁUGOŚĆ *na zyczenie*

eprasa.pl e4a47dc22a

Nie możesz doczekać się, aż twoje włosy osiągną odpowiednią długość, lub marzysz o zwiększeniu ich objętości? Nowoczesne zabiegi poradzą sobie z tym w kilka godzin.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**

PANI: Na czym nam bardziej zależy: na długości czy objętości?
PIOTR DRZASTWA: Jedno zwykle idzie w parze z drugim. Kiedy dokładamy włosów, automatycznie zwiększa się ich ilość, więc fryzura staje się pełniejsza. Teoretycznie to dwie różne usługi, ale w praktyce często się przenikają. Wszystko zależy od wybranej metody. W Stanach Zjednoczonych ogromną popularnością cieszą się teraz metody szyte, tak zwane weft. Tworzy się cienki warkoczyk, do którego doszywa się pasmo włosów na taśmie. Efekt jest bardzo naturalny, szczególnie na końcówkach, a sam zabieg nie trwa długo. To świetna opcja dla osób, które chcą głównie zagęścić fryzurę. W Polsce ten sposób też zyskuje coraz więcej zwolenniczek. Do dyspozycji mamy także metodę kanapkową, która polega na doczepianiu pasm na cienkich, przezroczystych taśmach klejących. Ja z kolei najbardziej cenię keratynę, ponieważ daje większą precyzję. Możemy pracować na bardzo



PIOTR DRZASTWA
fryzjer i właściciel salonu What The Hair



POLECAMY:
1. odżywka bez spłukiwania ułatwiająca rozczesywanie **UnTangled, KEVIN.MURPHY** (150 ml – ok. 146 zł) **2.** maska regenerująca **Tucuma Butter, NUGGELA & SULÉ** (250 ml – 136 zł) **3.** maska regenerująca **Absolu Ultimate Repair Mask, KYDRA** (200 ml – 209 zł) **4.** maska dodająca blasku **Hair Care Ultra Shine 30 Seconds, RITUALS** (200 ml – 89 zł) **5.** maska wygładzająca **Keratin Alpha Sleek, L'ORÉAL PROFESSIONNEL** (250 ml – 169 zł)

epras.pl e4a47dc22a



cienkich pasemkach – mikro czy nano – i dokładnie uzupełniać wybrane partie, wydłużać, modelować proporcje. To metoda bardziej czasochłonna, ale pozwala osiągnąć subtelny rezultat.

Keratyna ma już chyba swoją historię?

To jedna z pierwszych technik. Kiedy zaczynałem kilkanaście lat temu, standardem były pasemka ważące około grama, a więc dość duże. Dziś pracujemy nawet na pasemkach 0,5- lub 0,2-gramowych. To oznacza setki drobnych łączeń na głowie i znacznie delikatniejszy efekt. Trzeba jednak pamiętać, że przy każdorazowym zdejmowaniu i ponownym zakładaniu włosów skracamy je około 2 centymetrów. Przy włosach cieniowanych ta różnica jest jeszcze wyraźniejsza. Dlatego ważny jest przemyślany plan pracy.

Skąd pochodzą te włosy?

Mówimy tu o włosach naturalnych. Najwyżej cenione są tak zwane włosy dziewicze, czyli niefarbowane, z jednej głowy, o jednolitej strukturze. Sprzedaje się je w kitkach, choć dziś coraz częściej kupuje się określoną liczbę gramów i miesza kolory według potrzeb klientki – na przykład 70 procent jasnego blondu, 20 procent ciemniejszego tonu i odrobinę kontrastu. Dzięki temu nie trzeba ich dodatkowo farbować, a efekt jest bardziej miękki i trwały. Są też różne klasy jakości – od luksusowych przez premium po te najniższe, z których rzadko korzystają profesjonalne salony. Skala rynku jest ogromna. Byłem kiedyś w hurtowni, która miała kilka ton włosów na stanie.

POLECAMY



1. szczotka do stylizacji **Fingerbrush Go Beyond, OLIVIA GARDEN** (79 zł) **2.** szampon wzmacniający **Dercos Collagen 17 Filler, VICHY** (400 ml – 110 zł) **3.** odżywka regenerująca **Density, GRZEGORZ DUŻY** (200 ml – 129 zł) **4.** spray teksturyzujący **Un. Done, AMIKA** (209 ml – 139 zł) **5.** spray regenerujący **5.2.1 Botox Hair Therapy, DSD de LUXE** (150 ml – 210 zł) **6.** maska odżywcza **Nutrisubstance Nutritive Hair Mask, MEDAVITA** (150 ml – 180 zł) **7.** serum wzmacniające do włosów i skóry głowy **Hair Prodigieux Le Serum, NUXE** (50 ml – 147 zł) **8.** lotion nawilżający **Waterfall Moisture + Shine Lotion, R+CO** (147 ml – 158 zł) **9.** masażer wzmacniający włosy **FAQ 301, FOREO** (1499 zł) **10.** szampon nawilżający **Supershine Hydrating Shampoo, ORIBE** (250 ml – 249 zł) **11.** perfumy do włosów i ciała **Hair Rituel Le Parfum, SISLEY** (100 ml – 460 zł)

Fot. Henry Arden/Getty Images, ONOKY - Fabrice LEROUGE/Getty Images, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl e4a47dc22a

Jeśli zależy nam na maksymalnie naturalnym efekcie, keratyna jest najlepszym wyborem.

Dziś efekty zabiegu przedłużania są znacznie subtelniejsze niż kiedyś. Trudno rozpoznać, że ktoś z niego korzystał.
Technologia bardzo się zmieniła. Jeśli zależy nam na maksymalnej naturalności, keratyna nadal wygrywa. Owszem, łączenia są delikatnie wyczuwalne pod palcami, w przeciwieństwie do płaskich taśm, ale wizualnie pozwala uzyskać najdyskretniejszy efekt. Wymaga więcej czasu i większego budżetu, lecz dla wielu kobiet to inwestycja w komfort i pewność siebie.

Skoro mowa o budżecie: ile to kosztuje?
Cena zależy od kilku czynników: ilości i jakości włosów, sposobu ich przygotowania oraz czasu pracy. Często łączymy usługę z koloryzacją, co też wpływa na ostateczny koszt. Rozpiętość cen jest duża. Jedni rozliczają się za pasemko – bywa, że to około 20 złotych za jedno. Inni sprzedają włosy na gramy: 100 gramów może kosztować od 3,5 do 4,5 tysiąca złotych, w zależności od ich jakości. To jest koszt ich założenia podczas pierwszej wizyty. Przy kolejnych cena jest niższa, jeśli pracujemy na tych samych włosach – zdejmujemy je, przygotowujemy ponownie i zakładamy jeszcze raz. Zabieg jest czasochłonny, trwa kilka godzin.

Jak często trzeba wracać na taką wizytę?
Najczęściej co dwa miesiące, przy niektórych metodach można poczekać do trzech. Taśmy czy kanapki wymagają kontroli maksymalnie po ośmiu tygodniach. Keratyna daje trochę więcej czasu, choć wszystko zależy od tempa wzrostu włosów i tego, jak klientka o nie dba. Pielęgnacja ma tu ogromne znaczenie. Specjalna szczotka – najczęściej mieszanka włosia dzika i nylonu – odpowiednie suszenie, bez pochylania głowy w dół, wiązanie włosów do snu w luźny warkocz czy koczek. Szampony i odżywki mogą być podobne jak dotychczas, warto natomiast postawić na dobrą jakość kosmetyków chroniących włosy przed wysoką temperaturą.

A koloryzacja? Odrost przecież nie znika.
Nie ma przeciwwskazań do farbowania odrostu, nawet jeśli pasma są już założone. Trudniejsze jest jedynie robienie refleksów, bo trzeba bardzo precyzyjnie oddzielać włosy. Czasem, gdy termin się zazębi, odświeżamy kolor tylko z przodu i przy linii twarzy, a pełną usługę przekładamy na moment przełożenia pasm. Idealnie, gdy wszystko da się połączyć w jednej dłuższej wizycie.

Czy po przedłużeniu włosów trzeba wprowadzić jakieś zmiany w ich stylizacji?
Niczego nie trzeba zmieniać. Prostowanie, fale, upięcia – wszystko jest możliwe. Trzeba tylko pamiętać, żeby nie stosować zbyt wysokiej temperatury oraz że jeśli dokładamy sto gramów włosów, to pracujemy na zupełnie innej objętości. Dlatego suszenie i modelowanie zajmuje trochę więcej czasu. ■

REKLAMA

ZIOŁA OJCA GRZEGORZA

Trychobon
suplement diety

PRZEZNACZENIE PRODUKTU:
na gęste włosy dla kobiet i mężczyzn



- Ekstrakt z owocu palmy sabal wspomaga naturalny wzrost włosów oraz ogranicza ich nadmierne wypadanie.
- Biotyna pomaga zachować zdrowe włosy i skórę.
- Cynk pomaga zachować zdrowe włosy, skórę i paznokcie.
- Selen pomaga zachować zdrowe włosy i paznokcie.
- Niacyna i ryboflawina pomagają zachować zdrową skórę.*

* Pełne informacje dotyczące produktu znajdują się na stronie www.bonimed.pl

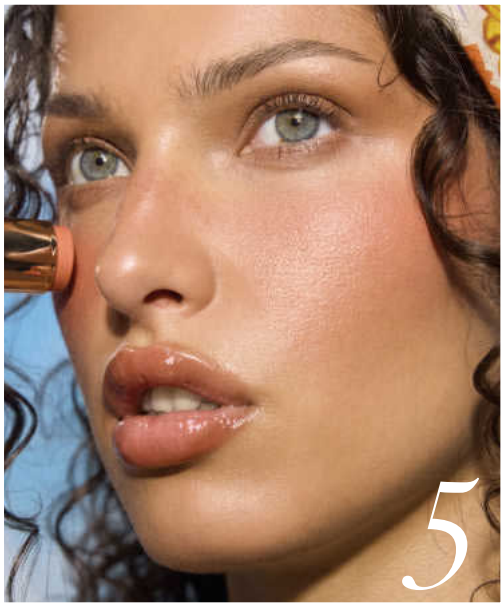
Do nabycia: apteki i zielarnie w całym kraju lub sprzedaż wysyłkowa
tel. 33 861 86 71, 33 861 86 21
BONIMED Żywiec, ul. Stawowa 23, www.bonimed.pl

eprasa.pl e4a47dc22a

Sierpniowe premiery















1. ZŁOTA POŚWIATA

Kosmetyki z wakacyjnej kolekcji makijażu **HERMÈS BEAUTY** utrzymane są w ciepłych odcieniach beżów, różów i czerwieni inspirowanych zachodem słońca nad Morzem Śródziemnym.
od 400 zł do 500 zł

2. PROSTO Z GRZĄDKI

Woda kolońska **JO MALONE LONDON Carrot Blossom Cologne** należy do imitowanej linii Veggies. Pachnie słodką marchwią, kwiatem pomarańczy i białym piżmem.
30 ml – 372 zł

3. PIĄTY WYMIAR

Tusz **CLARINS Wonder Perfect 5D** z kwasem hialuronowym i wyciągiem z mastyksu jest wielofunkcyjny: pogrubia rzęsy, wydłuża je i podkręca.
159 zł

4. ŚWIATŁO KSIĘŻYCA

Eteryczna, drzewna kompozycja **ATKINSONS Mystic Moonlight** została utkana z nut imbiru, kokosa, cedru, żywicy oud, żywicy labdanum i ambry.
100 ml – 1365 zł

5. MAKIJAŻ NA LATO

Kremowy róż w sztyfcie **CHARLOTTE TILBURY Unreal Blush Healthy Glow Stick** błyskawicznie dodaje cerze zdrowego blasku. Kosmetyk jest także dostępny w wersji Mini.
199 zł, wersja Mini 99 zł

6. WHISKY Z WANILIĄ

W męskiej kompozycji o intensywnym, nieco tajemniczym zapachu **AZZARO Forever Wanted Absolu** nuty kadzidła łączą się z akordem whisky i dymną wanilią.
50 ml – 405 zł

7. ZAMIAST SŁOŃCA

Samoopalacz w serum **PIXI GradualGlow Self-Tanning Serum** ma lekką, jedwabistą konsystencję, dzięki której szybko się wchłania i stopniowo, dzień po dniu, nadaje cerze naturalny odcień opalenizny.
15 ml – ok. 22 zł

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

WYBIERAMY NAJPIĘKNIEJSZE ZAPACHY
DAMSKIE I MĘSKIE 2026 ROKU

Złoty nos PANI

Zapraszamy do udziału
w konkursie
na najpiękniejsze zapachy
mające premierę
na polskim rynku
między 1.11. 2025 r.
a 31.10.2026 r.

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



PARTNER
KONKURSU:
APART.pl

JURY KONKURSU:



MONIKA STUKONIS
pierwsza zastępczyni
redaktora naczelnego
magazynu PANI



MARIA PAKULNIS
aktorka



DOROTA KOLAK
aktorka



DANUTA STENKA
aktorka



MELA KOTELUK
wokalistka
i kompozytorka

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

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

eprasa.pl e4a47dc22a



1

Pielęgnacja i makijaż

Wakacyjny MINIMALIZM

Oszczędzają czas, zajmują mniej miejsca w walizce i są przyjaźniejsze dla skóry. Latem wielofunkcyjne kosmetyki to najlepszy wybór.

TEKST: **DANUTA BYBROWSKA**

Podróże zmuszają nas do kosmetycznych wyrzeczeń. Warto potraktować to jako okazję do przemyślenia pielęgnacji i zrezygnowania (najlepiej na stałe!) z produktów, które nie są naprawdę niezbędne.

ZGODNIE Z PRZEPISAMI

Lot z bagażem podręcznym oznacza, że płyny podlegają ścisłym limitom objętości i muszą zmieścić się w jednej przezroczystej kosmetyczce. Może się to wydawać uciążliwe, ale wbrew pozorom jest bardzo inspirujące.

Kosmetyki w formie płynnej możesz zastąpić tymi w formie sztyftu, kompaktu, kostki, np. kostkami do mycia ciała lub włosów. Nie zajmują miejsca w podróżnej kosmetyczce, a do tego są bardziej ekologiczne. Ale nawet jeśli lecimy z dużą walizką lub jedziemy samochodem, nie ma sensu zabierać wielu produktów. Zmniejszenie ich liczby nie jest kompromisem, lecz wyrazem dojrzałego podejścia do potrzeb skóry.



eprasa.pl e4a47dc22a



POLECAMY:
1. sztyft do policzków i ust **Cooling Water Jelly Tint, MILK MAKEUP** (139 zł) 2. tint do ust **Soft Pinch Tinted Lip Oil, RARE BEAUTY** (115 zł) 3. róż w sztyfcie **Cherry Glaze Bar, DOLCE & GABBANA** (215 zł) 4. róż w kremie **Soft Pop Plumping Blush Veil, MAKEUP BY MARIO** (165 zł) 5. krem ochronny z wit. C **Vitamin C Sheer Moisturizer SPF 50, PAULA'S CHOICE** (60 ml – 240 zł) 6. paleta do makijażu **HD SKIN Face Essentials, MAKE UP FOR EVER** (395 zł) 7. przeciwstarzeniowy olejek do twarzy, ciała i włosów **Ultimune Power Infusing Oil, SHISEIDO** (75 ml – 259 zł)

eprasa.pl e4a47dc22a



IM MNIEJ, TYM LEPIEJ

Wakacyjne ograniczenia idealnie wpisują się w trend minimalistycznej pielęgnacji, która według dermatologów jest najzdrowsza i najbezpieczniejsza. Okazuje się, że wcale nie potrzebujemy kilkunastu kosmetyków i rozbudowanych rytuałów pielęgnacyjnych. Tak naprawdę wystarczy dosłownie kilka produktów. Warto zainwestować w mydło typu syndet, które jest łagodniejsze niż tradycyjne i może służyć zarówno do mycia twarzy, jak też ciała. Syndety są trochę droższe niż zwykłe mydła, ale mają fizjologiczne pH i nie naruszają bariery hydrolipidowej, co w warunkach zwiększonej ekspozycji na słońce i wiatr ma szczególne znaczenie. Do stosowania na noc najlepiej zabrać apteczny krem o prostym składzie i działaniu ograniczonym do regenerowania warstwy rogowej naskórka i łagodzenia podrażnień. Najlepiej taki, który można stosować także jako balsam do ciała. Podczas urlopu lepiej zrezygnuj ze stosowania kremów z dużą ilością aktywnych składników – łączenie ich z intensywnym słońcem nie jest dobrym pomysłem.

Oczywiście musisz mieć ze sobą krem przeciwsłoneczny do ciała, najlepiej apteczny. Nie wyobrażasz sobie życia bez maseczek? Zabierz w podróż maseczki w płachtach. Nie zajmują dużo miejsca, nie wliczają się do limitu płynnych kosmetyków, są wygodne w stosowaniu. Przydadzą się do walki z przesuszeniem skóry po długim locie lub do łagodzenia posłonecznych podrażnień. Jednak szczególną uwagę warto zwrócić na wybór odpowiedniego kremu na dzień.

POLECAMY



1. wielofunkcyjny sztyft **Skin Enhancer Multi-Stick, BOBBY BROWN** (165 zł) **2.** róż i bronzer **Gen Nude Blonzer, BARE MINERALS** (155 zł) **3.** krem-maska do nawilżania i do demakijażu **Lait-Crème Concentré, EMBRYOLISSE** (75 ml – 109 zł) **4.** żel rozświetlająco-nawilżająco-ochronny **Phyto-Touche Gel Glow, SISLEY** (30 ml – 405 zł) **5.** olejek do twarzy, ciała i włosów **Huile de Magnolia, LEONOR GREYL** (95 ml – 199 zł) **6.** krem ochronno-rozświetlający **UV Glow Fluid SPF 30, WELEDA** (30 ml – 59 zł) **7.** krem ochronno-koloryzujący **Sunbrella Melaox + H SPF 50, DERMEDIC** (40 ml – 69 zł) **8.** krem ochronny do cery z przebarwieniami **Repaskin URBAN 365 SPF 50, SESDERMA** (50 ml – 143 zł) **9.** wielofunkcyjny sztyft **The Multiple, NARS** (195 zł) **10.** krem ochronno-rozświetlający **Mela 360 SPF 50, MEDI+DERMA** (30 ml – ok. 220 zł) **11.** paleta do makijażu **Blush Filter Blurring Blushlighters Palette, HUDA BEAUTY** (189 zł) **12.** serum przeciwstarzeniowo-ochronne **Better Screen UV Serum SPF 50, KIEHL'S** (50 ml – 179 zł) **13.** olejek łagodzący podrażnienia **B-Phase Recovery Drops, DR AMBROZIAK** (30 ml – 265 zł)

Fot. CoffeeAndMilk/Getty Images, verona_studio/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

JEDEN ZA WSZYSTKICH

Zgodnie z ideą minimalizmu w tym przypadku najlepiej byłoby, żeby trzy kosmetyki – nawilżający, ochronny i koloryzujący – zastąpić jednym. Ewentualnie dwoma. Jest to o tyle łatwe, że obecnie większość kremów do twarzy z linii przeciwsłonecznych zawiera także składniki pielęgnujące o działaniu antyoksydacyjnym, rozświetlającym, przeciwtrądzikowym, przeciwdziałającym powstawaniu przebarwień lub typu anti-aging. Nie ma więc problemu, żeby taki kosmetyk precyzyjnie dopasować do potrzeb swojej cery. Co więcej, w skład niektórych z nich wchodzą pigmenty koloryzujące lub dopasowujące się do odcienia cery, które ładnie wyrównują i ocieplają jej koloryt, a także tuszują drobne niedoskonałości. Świetnie zastępują podkłady, które latem mogą okazać się trochę za ciężkie i zbyt mocno kryjące.

MAKIJAŻ W KOMPAKCIE

W tym wypadku bardzo łatwo zmniejszyć liczbę kosmetyków, bo wielofunkcyjne produkty w kremie lub w postaci tintu są absolutnym hitem. Zazwyczaj mają stonowane beżowo-różowe odcienie, idealnie dopasowują się do skóry i są łatwe w aplikacji. Zwłaszcza latem dają bardziej naturalny i świeższy efekt niż kosmetyki o pudrowych konsystencjach. Za ich pomocą można bez problemu podkreślić kości policzkowe, usta i oczy, co daje efekt modnego, monochromatycznego makijażu. Warto tylko pamiętać, żeby ich aplikację zaczynać od minimalnych ilości. Jeśli rezultat będzie zbyt subtelny, zawsze można dołożyć więcej kosmetyku.

Uwaga! Na wakacje nie musimy zabierać tuszu do rzęs. Makijaże „bez tuszu" są obecnie bardzo trendy, możemy więc pozbyć się kolejnego kosmetyku. Dzięki lekkim, nieumalowanym rzęsom wyglądamy młodziej i modniej.

BEZ NIESPODZIANEK

W podróż zabieramy tylko sprawdzone kosmetyki. Najlepiej nasze ulubione. Nie bierzmy kosmetyków, których nie znamy, bo może się okazać, że nasza cera ich nie polubi. Podczas wyjazdu lepiej nie ryzykować takich niespodzianek. Latem skóra pracuje intensywniej. Promieniowanie UV, wyższa temperatura, sól morska lub chlor w basenie, a także zmiana rytmu dnia, pory snu i diety mogą wpływać na jej reaktywność. Produkty, których wcześniej nie stosowałyśmy, zwiększają ryzyko podrażnień kontaktowych lub reakcji alergicznych, co może prowadzić do osłabienia bariery hydrolipidowej. Gdy naskórek nie jest w dobrej kondycji, gorzej radzi sobie z czynnikami zewnętrznymi i wolniej się regeneruje. Warto pamiętać, że nawet drobne podrażnienie w upale może przerodzić się w poważny problem. ■

REKLAMA



eprasa.pl e4a47dc22a

POLECAMY



CHANEL, LE LIFT FLUIDE

Liftingująco-regenerujący fluid o lekkiej aksamitnej konsystencji. Zawarty w nim kompleks Pro-Lift pomaga odbudować naturalną sieć podporową skóry poprzez podnoszenie ilości i jakości włókien kolagenu. Z kolei kwasy AHA poprawiają jej strukturę.



AA WINGS OF COLOR, BAKED FACE PALETTE TRUST YOUR WINGS

Multifunkcyjna paleta do modelowania i rozświetlenia twarzy. Znajdują się w niej dwa róże, bronzer oraz rozświetlacz, które tworzą harmonijny kolorystycznie zestaw.



YOUR KAYA, LIQUID GLOW

Ten lekki tint koloryzujący łączy pielęgnację z makijażem. Wyrównuje koloryt cery i optycznie ją wygładza, dając naturalne, świeże wykończenie.

HDRÈY, GLASS HAIR

Szampon wygładzający dający efekt „glass hair", czyli lustrzanego połysku. Sekret jego działania tkwi w kompleksie Genesis HPS3, który łączy nawilżający kwas hialuronowy, wzmacniające peptydy oraz regenerujące komórki macierzyste z oliwek.





YOPE, JAŚMIN I TONKA

Krem do rąk o subtelnym, kwiatowo-orientalnym zapachu. Wzmacnia barierę ochronną skóry, łagodzi podrażnienia i zmniejsza uczucie suchości.



NUXE, HUILE PRODIGIEUSE ROLL-ON

Kultowy suchy olejek do ciała i włosów w praktycznej wersji z aplikatorem roll-on.



BEBIO, HONEY & FIG

Peeling do ciała o lekkiej żelowej formule. Delikatnie złuszcza martwy naskórek, przywraca mu gładkość i miękkość. Został wzbogacony o wodę figową oraz nawilżający ekstrakt ze stewii, które pomagają utrzymać odpowiedni poziom nawilżenia skóry i jej komfort po każdym użyciu.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a



DR IRENA ERIS, RICH PEPTIDE ADVANCED

Regenerujące działanie tego kremu na noc oparte jest na molekularnych bioegzosomach oraz oligopeptydach wzbogaconych platyną. Ich efektywność i synergię zwiększa allosteryczny booster peptydowy.



AA, LAAB S.M.A.R.T.

Zadaniem linii kosmetyków LAAB S.M.A.R.T. Dermohacking Program jest inteligentne wspieranie potrzeb skóry, w tym przede wszystkim jej naturalnych procesów regeneracyjnych.



DOUGLAS COLLECTION, ITALIAN SUMMER

Gąbka Marshmallow Sponge Puff łączy precyzję klasycznej gąbeczki z miękkością puszka, dzięki czemu pozwala równomiernie blendować kosmetyki płynne, kremowe i pudrowe.

MIYA, Y.YOU CALM. DOWN

Serum balansująco-kojące na zaczerwienienia i podrażnienia. Wspiera regenerację skóry, wzmacnia jej naturalną barierę ochronną i przywraca równowagę.





M.A.C., VIVA GLAM

Dochód ze sprzedaży szminek i błyszczyków z tej kolekcji zostanie w stu procentach przekazany na wsparcie działań na rzecz równości pod względem orientacji seksualnej, płci i rasy oraz sprawiedliwości środowiskowej.



NEST NEW YORK

Założona przez Laurę Slatkin marka NEST New York już od 2008 roku oferuje perfumy w olejkach, zapachy do domu, wody perfumowane i mgiełki do ciała. Ich zapachy zabierają nas w podróż do wyjątkowych miejsc, takich jak np. jezioro Garda, kalifornijskie pola truskawkowe czy tętniący życiem Manhattan.

BEAUTY DROPS, GLOW DROPS

Tonik o minimalistycznym składzie przeznaczony do skóry z przebarwieniami i pozbawionej blasku. Dzięki zawartości witaminy C i kwasów AHA pomaga wyrównać koloryt cery i działa rozświetlająco.





YOSKINE, YOUTH SENSEI

Nawilżająca mgiełka prebiotyczna, która wspiera równowagę mikrobiomową na powierzchni skóry, poprawia jej koloryt i opóźnia objawy starzenia. Można ją stosować rano i wieczorem.

ZIAJA, KURACJA PEPTYDOWA

Linia kosmetyków łączących działanie peptydów i stabilnej formy witaminy C, czyli SAP. Ich zadaniem jest odbudowa i ochrona skóry przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi.



eprasa.pl e4a47dc22a



CLIV, TIME 8 LIFT-TONING COLLAGEN

Liftingująco-tonizujący krem z kolagenem w podwójnej tubie skrywającej dwie osobne formuły: kolagenową i witaminową. Przechowywane oddzielnie, łączą się dopiero na skórze, dzięki czemu składniki zachowują świeżość i skuteczność. Kosmetyk poprawia nawilżenie skóry oraz jej elastyczność i sprężystość.



REVITALASH, EFFORTLESS BEAUTY COLLECTION

Wakacyjny zestaw z pełnowymiarową odżywką do rzęs RevitaLash Advanced oraz dwoma prezentami: małą odżywką do brwi RevitaBrow Advanced i kosmetyczką, która przyda się w podróży.

ACQUA DI PARMA, BERGAMOTTO LA SPUGNATURA



Woda perfumowana, której centralnym motywem jest esencja pozyskiwana z owocu bergamotki za pomocą ręcznej techniki La Spugnatura.



BIELENDA, GOODIES

Baza pod makijaż z efektem grip, opracowana z myślą o zwiększeniu przyczepności kosmetyków kolorowych i przedłużeniu trwałości makijażu. Jej lepka miodowa konsystencja tworzy na skórze film ułatwiający przyleganie kolejnych warstw kosmetyków.

MY'BIO, KREM DO STÓP



Emolientowy krem do skóry suchej i szorstkiej. W jego skład wchodzą oleje, takie jak makadamia, słonecznikowy, kokosowy i ze słodkich migdałów, oraz gliceryna i ekstrakt z rokitnika północnego.



ESTÉE LAUDER, DAYWEAR SPF 15

Ten krem na dzień nie tylko nawilża skórę i chroni ją przed działaniem słońca i wolnych rodników, lecz także ujednolica jej koloryt i dodaje blasku.



HERMÈS, PLEIN AIR

Podkład rozświetlająco-matujący o lekkiej konsystencji i pielęgnującym działaniu. Ma bardzo dobre właściwości kryjące, wydobywa wewnętrzny blask cery, a jednocześnie nadaje jej elegancki, matowy wygląd.



MORPHE, CHEEK THRILLS MULTI-FINISH FACE TRIO

Palety różów łączące zharmonizowane odcienie z trzema różnymi formułami: kremem, balsamem i pudrem. Umożliwiają precyzyjne modelowanie twarzy oraz dodają jej blasku.

eprasa.pl e4a47dc22a



BIOTANIQUE, PDRN ODNOWA

Krem na noc o formule zainspirowanej przez biotechnologię, która działa w harmonii z naturalnym rytmem odnowy komórkowej skóry. Kosmetyk redukuje pierwsze oznaki starzenia.



EVRĒE, DEEP MOISTURE

Nawilżający balsam do ciała do skóry suchej i odwodnionej. W jego skład wchodzą mocznik, olej canola i Hydromanil, czyli roślinny kompleks przywracający funkcje barierowe skóry oraz nadający jej gładkość.



EVELINE, LUMI WONDER MATCH SPF 20

Podkład rozświetlający, który dzięki witaminie C i kwasowi hialuronowemu zapewnia cerze nawilżenie i odżywienie.

DERMIKA, IMPERIAL

Multifunkcyjna woda micelarna łącząca działanie oczyszczające z pielęgnacyjnym. Dzięki polinukleotydom, egzosomom i wodzie termalnej wspomaga regenerację komórkową i działa przeciwzapalnie.





BANDI, MORE THAN CALM

Naprawczy krem wzmacniający do stosowania na dzień i na noc. Pomaga redukować widoczność zaczerwienień oraz zmniejsza objawy nadwrażliwości, takie jak uczucie napięcia, pieczenia i swędzenia.



ETAT LIBRE D'ORANGE, LET'S PRETEND

Intrygująca kompozycja z soczystą brzoskwinią, która natychmiast przyciąga uwagę. Głębi i elegancji dodają jej szlachetne drewna, szafran i różowy pieprz. Osmantus i akcenty skórzane wprowadzą ciepłe nuty, a jaśmin – zmysłowe.

BRUNELLO CUCINELLI, INCANTI POETICI SILENZIO

Ambrowo-drzewno-korzenny zapach z bergamotką, szafranem i kardamonem. Są w nim także akord słonego karmelu, cynamon, żywica oud i olejek ylang-ylang.





AGE ZERO, GINSENG RADIANT ESSENCE

Rozświetlające serum luksusowej koreańskiej marki Age Zero zawiera esencję z żeń-szenia i wiele innych wyciągów roślinnych. Dzięki nowoczesnej technologii ułatwiającej ich przenikanie wszystkie te składniki działają głębiej i skuteczniej.

MOEE, CLOUD FOAM

Pianka oczyszczająca z ekstraktem z wąkroty azjatyckiej. Wszystkie kosmetyki polskiej marki Moee interpretują koreański sposób dbania o urodę poprzez pryzmat polskiej wrażliwości na naturę. Dlatego w ich recepturach pojawiają się także rumianek, chaber czy owies.



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a

DŁUGO *i szczęśliwie*



CZY GENY DECYDUJĄ O TYM, JAK DŁUGO BĘDZIEMY ŻYĆ? A MOŻE WIĘKSZE ZNACZENIE MAJĄ NASZE CODZIENNE NAWYKI? O TYM, CO NAPRAWDĘ WPŁYWA NA DŁUGOWIECZNOŚĆ I JAK ZWIĘKSZYĆ SZANSE NA ZDROWE STARZENIE SIĘ, ROZMAWIAMY Z PROFESOREM MARKIEM POSTUŁĄ.

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

Czy medycyna długowieczności pozwoli nam dożyć 120 lat? Niekoniecznie – uważa Marek Postuła, profesor kardiologii i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Długowieczności. Jej celem nie jest bicie rekordów wieku, lecz jak najdłuższe zachowanie sprawności, samodzielności i dobrej jakości życia.

PANI: Czy chciałby pan żyć 120 lat?

PROF. MAREK POSTUŁA: Raczej nie. Mam pacjentów w bardzo zaawansowanym wieku i nie zawsze to, co obserwuję, jest wizją przyszłości, której sam chciałbym doświadczyć. Starość nie wydaje się nam szczególnie atrakcyjna. Wiele osób kojarzy ją przede wszystkim z chorobami, ograniczeniami, samotnością czy utratą samodzielności. Ponieważ jednak zajmuję się medycyną długowieczności, staram się patrzeć na te problemy inaczej – nie przez pryzmat utartych schematów, ale przez szukanie rozwiązań.

Nasi rodzice czy dziadkowie chodzili do lekarza głównie wtedy, gdy byli już chorzy. Dziś jesteśmy na takim etapie rozwoju cywilizacyjnego, że jeśli chcemy żyć dłużej i lepiej, musimy myśleć o zdrowiu znacznie wcześniej.

W debacie publicznej często pytamy, czy będziemy żyć 90, 100 czy 120 lat. Znacznie ważniejsze jest jednak to, w jakiej będziemy formie. Czy będziemy samodzielni, aktywni i zdolni do realizowania swoich planów.

Czy medycyna długowieczności może nam w tym pomóc?

Medycyna długowieczności opiera się na profilaktyce, identyfikacji czynników ryzyka i działaniach, które mają zapobiegać rozwojowi chorób, zanim się pojawią. Często podkreślam jednak, że nie sprowadza się wyłącznie do wykonywania badań. To tylko jeden z elementów. Chodzi o wykorzystanie nowoczesnej diagnostyki, technologii, monitorowania zdrowia, ale także o rzeczy znacznie bardziej podstawowe: aktywność fizyczną, dietę, sen i środowisko, w którym żyjemy.

Wiele osób wierzy, że współczesna medycyna rozwiąże większość naszych problemów zdrowotnych. To słuszne przekonanie?

Przez ostatnie dekady medycyna zrobiła ogromny postęp. Mamy szczepienia, antybiotyki, coraz skuteczniejsze metody leczenia i przedłużania życia. Rozwijają się technologie i pojawiają nowe możliwości. Mam jednak taki – dość niepopularny – pogląd: uważam, że w przyszłości lekarz będzie „dobrem luksusowym". Koszty opieki zdrowotnej rosną. Są dziś leki czy procedury kosztujące nawet kilka milionów dolarów, które ratują życie, ale jest mało prawdopodobne, że każdy z nas będzie miał do nich nieograniczony dostęp. To oznacza, że musimy zmienić nasze podejście do zdrowia i przejąć za nie większą odpowiedzialność.

Problem polega na tym, że wiele osób nie rozumie, czym tak naprawdę jest dbanie o zdrowie. Wykonanie badań raz do roku nie oznacza jeszcze zdrowego stylu życia. Wystarczy zapytać przeciętną osobę, kiedy ostatni raz była u dentysty albo usuwała kamień nazębny. Bardzo szybko okazuje się, że profilaktyka nadal nie jest dla nas priorytetem. Jeśli nie potrafimy korzystać z bezpłatnych programów profilaktycznych, trudno mówić o budowaniu społeczeństwa długowiecznego.

Wiele osób zaczyna interesować się zdrowiem dopiero po czterdziestce lub pięćdziesiątce, wcześniej nie przyjmujemy do wiadomości, że nasze działania mogą mieć długofalowe konsekwencje dla zdrowia. Czy wtedy nie jest za późno?

Nigdy nie jest za późno. Nie jest za późno, żeby rzucić palenie, poprawić dietę czy zacząć się ruszać. Oczywiście im wcześniej zaczniemy, tym większe korzyści osiągniemy, ale organizm reaguje pozytywnie na zmiany praktycznie w każdym wieku. Niestety, większość ludzi decyduje się na nie dopiero wtedy, gdy coś już „się zepsuje". I wtedy szuka pomocy u lekarza. Tymczasem nowoczesna medycyna powinna działać przede wszystkim prewencyjnie. Zdrowia nie buduje się podczas jednej wizyty lekarskiej ani jednego badania. Buduje się je codziennymi decyzjami podejmowanymi przez lata.

A jakie znaczenie dla długowieczności i zachowania dobrej formy mają geny?

Pojawiają się badania sugerujące, że wpływ genów na długowieczność może rosnąć z wiekiem. Mniej więcej po sześćdziesiątce, gdy zdążyliśmy już nagromadzić wiele czynników ryzyka wynikających ze stylu życia, środowiska czy przebytych chorób, okazuje się, że pewne genetyczne „atuty" lub „słabości" mogą ważyć na długości życia bardziej niż u osób młodszych. Nie znaczy to jednak, że wszystko zależy od DNA. Nie istnieje jeden „gen długowieczności".

Nigdy nie jest za późno, żeby rzucić palenie, poprawić dietę czy zacząć się ruszać.

eprasa.pl e4a47dc22a

Mimo to uważam, że świadoma osoba powinna rozważyć badania genetyczne choćby po to, by poznać własne ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych: schorzeń układu sercowo-naczyniowego, nowotworów czy chorób neurodegeneracyjnych, takich jak demencja i choroba Alzheimera. Współczesna medycyna pozwala poznać nasze predyspozycje i wykorzystać tę wiedzę do budowania skutecznej profilaktyki.

Warto rozważyć badania genetyczne, żeby poznać własne ryzyko rozwoju wielu chorób.

Co można dzięki takim badaniom sprawdzić i jak tę wiedzę wykorzystać?

Najczęściej analizujemy warianty genetyczne związane ze zwiększonym ryzykiem konkretnych chorób, między innymi raka piersi, jelita grubego czy płuc. Wiedza o predyspozycjach danej osoby pozwala wcześniej rozpocząć badania profilaktyczne, wykonywać je częściej albo sięgnąć po precyzyjniejsze metody monitorowania zdrowia.

Coraz większego znaczenia nabierają tzw. wyniki poligenicznych skal ryzyka. Prawdopodobieństwo zachorowania szacuje się tu nie na podstawie pojedynczego genu, lecz setek czy tysięcy wariantów genetycznych, które wspólnie kształtują ryzyko. Dzięki temu coraz dokładniej oceniamy zagrożenie chorobami sercowo-naczyniowymi, nowotworami, schorzeniami neurodegeneracyjnymi czy zaburzeniami metabolicznymi. To pozwala przejść od ogólnych zaleceń do spersonalizowanej profilaktyki i skupić się nie na leczeniu choroby, lecz na wyprzedzaniu jej rozwoju. Bo największą wartością diagnostyki jest to, że na jej podstawie można podjąć konkretne działania.

Czy dysponujemy dziś lekami, które mogą spowalniać starzenie? Coraz częściej wymieniane są w tym kontekście między innymi preparaty z grupy GLP-1.

To bardzo ciekawy temat, choć często upraszczany. Od wielu lat zajmuję się farmakologią kliniczną i geroterapeutykami, lekami, które wpływają na procesy starzenia. Kiedy zaczynałem mówić, że niektóre dostępne już dziś preparaty mają potencjał przeciwstarzeniowy, wiele osób reagowało sceptycznie. A wystarczy przyjrzeć się wynikom badań klinicznych. Leki z grupy agonistów receptora GLP-1 czy inhibitory SGLT2 zarejestrowano wprawdzie do leczenia konkretnych chorób — cukrzycy czy otyłości — ale ich działanie wykracza daleko poza samą kontrolę glukozy i redukcję masy ciała.

Typowy pacjent, którego spotykam w gabinecie, zmaga się zwykle naraz z nadwagą, stanem przedcukrzycowym i podwyższonym ryzykiem chorób sercowo-naczyniowych. W takiej sytuacji rada „proszę mniej jeść i więcej się ruszać" często okazuje się niewystarczająca. Jeśli dobrze dobrana terapia pomaga zredukować masę ciała, poprawić parametry metaboliczne i ograniczyć ryzyko cukrzycy, mówimy już o realnej profilaktyce. Dziś wiemy, że takie leczenie może korzystnie wpływać na wiele aspektów zdrowia, zmniejszać ryzyko powikłań sercowo-naczyniowych czy spowalniać postęp niektórych chorób przewlekłych. Badania laboratoryjne pokazują z kolei, że część tych leków oddziałuje na mechanizmy związane ze starzeniem komórkowym: ogranicza przewlekły stan zapalny, redukuje stres oksydacyjny, wspiera procesy naprawcze w organizmie. To właśnie dlatego coraz częściej dyskutuje się o ich potencjalnej roli w medycynie długowieczności.

Trzeba jednak zachować zdrowy rozsądek. To nie są „cudowne" preparaty, które rozwiążą wszystkie problemy zdrowotne. Każdy lek ma działania niepożądane i powinien być stosowany pod kontrolą lekarza. Kluczowe zawsze pozostaje pytanie o bilans korzyści i ryzyka, dopiero wtedy można podejmować racjonalne decyzje.

Czy w przypadku kobiet hormonalna terapia menopauzalna może przedłużać życie w zdrowiu?

Kobiety zawdzięczają estrogenom znacznie więcej, niż się powszechnie sądzi. To między innymi dzięki nim przez większą część życia są lepiej chronione przed wieloma chorobami i statystycznie żyją dłużej niż mężczyźni. Nie znaczy to jednak, że hormonalna terapia menopauzalna jest rozwiązaniem dla każdej kobiety. Jak przy każdej interwencji medycznej, decyzję o jej wdrożeniu powinna poprzedzać indywidualna ocena stanu zdrowia, objawów i potrzeb. To nie są landrynki, które można rozdawać każdemu.

Z drugiej strony, wiele kobiet rezygnuje z terapii zupełnie niepotrzebnie, choć mogłaby ona wyraźnie poprawić komfort ich życia. Nie jestem ginekologiem i nie chcę wypowiadać się o szczegółowych schematach leczenia. Jedno powiem z całą pewnością: rzetelnej diagnostyki i rozmowy ze specjalistą naprawdę nie warto się bać.

Wiele kobiet traktuje menopauzę jak moment graniczny, początek zupełnie nowego etapu życia. Czy z perspektywy medycyny długowieczności rzeczywiście jest to tak ważny punkt zwrotny?

Mam pewien problem z takim sposobem myślenia. Menopauza to jeden z etapów życia, ale niejedyny czynnik, który decyduje o samopoczuciu. Gęstość kości, masę mięśniową i wydolność organizmu budujemy przez całe życie, a wydolność tlenowa zaczyna powoli spadać już po trzydziestce. Dlatego nie lubię mówić o menopauzie jak o przełomowym punkcie. Nie da się przez lata ignorować zdrowia, a potem oczekiwać, że jedna terapia czy suplement nadrobi wszystkie zaległości.

Ta zasada dotyczy zresztą wszystkich, nie tylko kobiet. I nie chodzi tu o pesymizm, lecz o biologię. Właśnie dlatego tak często podkreślam rolę aktywności fizycznej — nie dlatego, że jest modna, ale dlatego, że to jeden z najważniejszych czynników wpływających na jakość życia w późniejszych latach. Obok niej liczą się jeszcze odpowiednia dieta, regeneracja, dbałość o zdrowie psychiczne i relacje z ludźmi.

I na tym właśnie opiera się cała idea medycyny długowieczności. Nie na szukaniu jednego, przełomowego rozwiązania, lecz na budowaniu zdrowia przez całe życie — z drobnych, codziennych nawyków. ■



Prof. dr hab. n. med. Marek Postuła
kardiolog, profesor Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Długowieczności

Fot. NDABCREATIVITY/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl e4a47dc22a

BELLSILUET

Zadbaj o **sylwetkę** zgodnie z **naturalnym rytmem organizmu**

Kliknij i **SPRAWDŹ** **dodatkowo otrzymasz plan diety z Bellsiluet na 7 dni**



ZESTAW za 125 zł **W PROMOCYJNEJ CENIE**

Wartość zestawu bez promocji ***214,99 zł***

z kodem **pani10** rabat **10%*** dla czytelników PANI na zakupy na **vitadiet.pl**



NATURALNY SUPLEMENT DIETY (fiolki)

KONTROLA WAGI

POMOC W SPALANIU TŁUSZCZU

DZIAŁANIE MOCZOPĘDNE

KOMFORT TRAWIENNY

KREM DO CIAŁA - na UDA i BRZUCH

MODELUJĄCY na NOC

DZIAŁANIE LIPOLITYCZNE

USUWANIE NADMIARU WODY

EFEKT UJĘDRNIAJĄCY

Produkt dostępny w sklepach zielarskich, aptekach oraz na naszej stronie internetowej www.vitadiet.pl

** Rabat obowiązuje wyłącznie na produkty nieobjęte innymi promocjami.*

VITADIET Sp. z o. o.ul. Dostawcza 12a, 93-231 Łódź +48426776100

VITADIET

eprasa.pl e4a47dc22a



RITUALS, THE RITUALS OF AYURVEDA LOTION BODY MOUSSE

Nawilżający mus do ciała z amlą, indyjską różą i olejkiem ze słodkich migdałów. Delikatny aromat róży indyjskiej przywraca harmonię i sprzyja pozytywnemu nastawieniu, a olejek ze słodkich migdałów odżywia skórę.



GEEK & GORGEOUS, C-GLOW

Antyoksydacyjne serum z pięcioprocentową zawartością witaminy C w postaci kwasu askorbinowego, witaminą E i kwasem ferulowym. Jego zadaniem jest ochrona skóry przed czynnikami środowiskowymi, wyrównywanie jej kolorytu oraz zwiększanie produkcji kolagenu.

BEAUTY CELLS SYNERGY, FORMUŁA PIĘKNA

Suplement poprawiający kondycję skóry, paznokci i włosów. W jego skład wchodzą m.in. hydrolizowany kolagen rybi, elastyna i kwas hialuronowy.





EMBRYOLISSE

Krem wygładzający kontur oczu o formule 4 w 1: niweluje drobne zmarszczki, redukuje cienie i opuchliznę oraz łagodzi zaczerwienienia. Jest polecany także do skóry wrażliwej.



FORMEDS BICAPS, COENZYME Q10

Suplement o minimalistycznej formule. Zawiera tylko trzy składniki: koenzym Q10 w postaci ubichinonu, inulinę z korzenia cykorii oraz roślinną kapsułkę z pullulanu. Wspiera malejącą wraz z wiekiem energię komórkową oraz wzmacnia ochronę antyoksydacyjną.



HIMALAYA WELLNESS, GUMMIES

Suplementy z tej linii łączą ajurwedyjską tradycję zielarską z osiągnięciami współczesnej nauki. Zapewniają wsparcie dla jelit, odporności oraz kondycji włosów, skóry i paznokci w wygodnej do stosowania formie żelków.

SOHAM SPACE

Holistyczna przestrzeń w centrum Warszawy, w której można praktykować jogę typu Sri Sri i skorzystać z konsultacji z ajurwedyjskimi lekarzami i terapeutami. Jest tu także bistro, gdzie serwowane są dania wegetariańskie oparte na zasadach odżywiania satwicznego, czyli wywodzącego się z ajurwedy.





THE MORNING AFFAIR

Polska marka oferująca produkty do spania, takie jak poszewki, opaski na oczy i gumki z naturalnego jedwabiu morwowego, które wspierają pielęgnację skóry. Jedwab jest dla niej najbardziej przyjazną tkaniną, ponieważ minimalizuje ryzyko pojawienia się podrażnień oraz powstawania zmarszczek.

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl e4a47dc22a

BEZPIECZNE WAKACJE

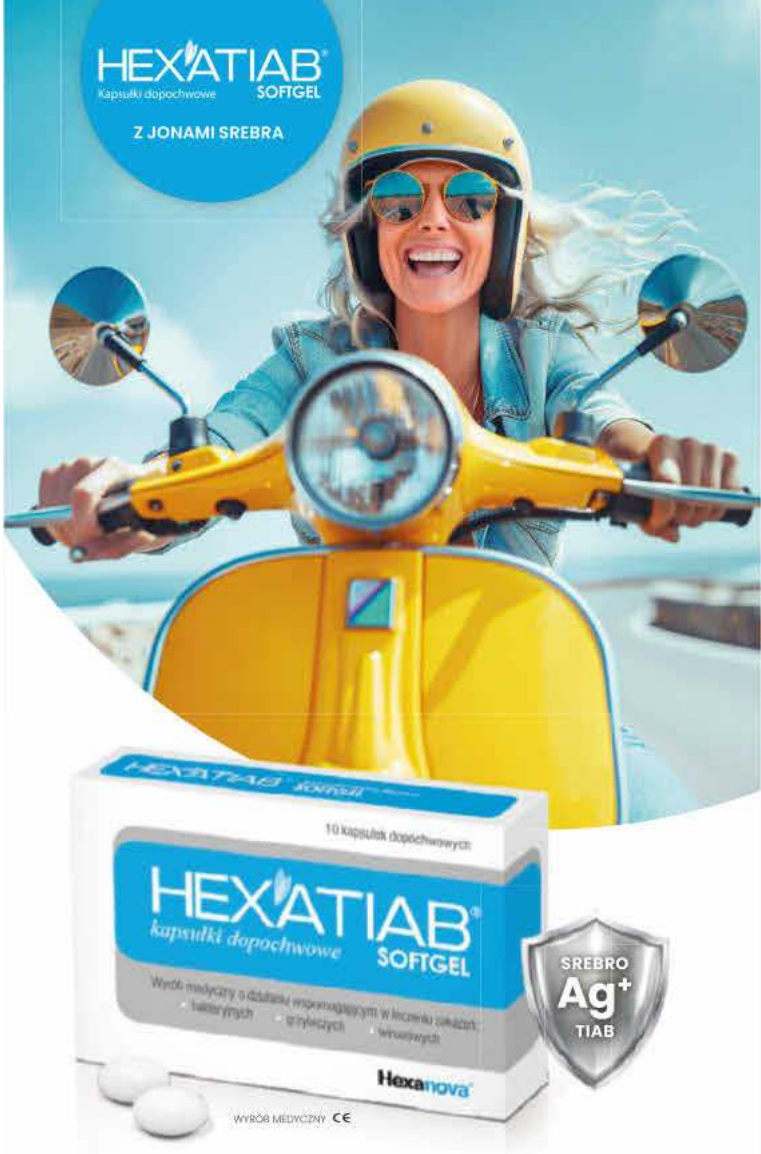
PODCZAS WYJAZDÓW WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ NA ZDROWIE NASZYCH OKOLIC INTYMNYCH.

Wakacyjna podróż, nawet ta długo wyczekiwana, jest dla organizmu formą stresu fizjologicznego. Zmiana klimatu, inna woda, wielogodzinne siedzenie w samolocie czy samochodzie oraz zmieniony rytm snu wpływają na odporność i mikrobiom. Dotyczy to także flory bakteryjnej okolic intymnych, której delikatna równowaga łatwo ulega zaburzeniu. Wysoka temperatura i wilgotność sprzyjają namnażaniu drobnoustrojów, podobnie jak długotrwałe przebywanie w mokrym kostiumie kąpielowym. Woda o odmiennej twardości, chlor w basenie czy częste kąpiele w morzu zmieniają pH skóry. To drobne czynniki, które w sumie mogą prowadzić do dyskomfortu, a u części kobiet do infekcji intymnych. Współczesna ginekologia podkreśla znaczenie fizjologicznego pH oraz roli pałeczek kwasu mlekowego w utrzymaniu naturalnej bariery ochronnej. Nadmierna higiena, szczególnie z użyciem perfumowanych preparatów, działa paradoksalnie na niekorzyść. W warunkach wyjazdowych lepiej sprawdzają się łagodne środki myjące o pH zbliżonym do fizjologicznego, bez intensywnych substancji zapachowych. Istotne jest również unikanie irygacji, które zaburzają mikrobiom pochwy. Podczas urlopu warto zwrócić uwagę na sygnały ostrzegawcze, takie jak świąd, pieczenie, nietypowa wydzielina czy nieprzyjemny zapach. To objawy, których nie należy bagatelizować, nawet jeśli pojawiają się w trakcie urlopu. Wczesna reakcja pozwala uniknąć rozwoju infekcji i konieczności przerywania wyjazdu z powodu nasilonych dolegliwości. Higiena intymna na wakacjach nie polega na zwiększaniu liczby kosmetyków w kosmetyczce. Chodzi raczej o utrzymanie stabilnych warunków dla mikrobiomu i świadome ograniczenie czynników ryzyka. Organizm dobrze radzi sobie z adaptacją do nowych miejsc pod warunkiem, że nie utrudniamy mu tego nadmierną ingerencją. ■



Fot. Amelia Fox/Adobe Stock

REKLAMA



Wyprzedzamy
skutecznością

Kapsułki dopochwowe z jonami srebra
na każdy rodzaj infekcji intymnej

bakteryjnej | grzybiczej | wirusowej

Rekomendowane
Siła jonów srebra
przez specjalistów

Producent: NTC S.r.l., Włochy
Podmiot prowadzący reklamę:
HEXANOVA Sp. z o.o., ul. Brukowa 36, 05-092 Łomianki.
HEX/05/2026

Hexanova

* Mariusz Zimmer, Hubert Huras, Paweł Kamiński, Agata Karowicz-Bilińska, Krzysztof Drews, Tomasz Fuchs, Michał Pomorski. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników – zastosowanie antyseptyków w przypadkach nieswoistych stanów zapalnych pochwy. Ginekologia i Perinatologia Praktyczna 2020 tom 5, nr 2, strony 90–97

To jest wyrób medyczny.
Używaj go zgodnie z instrukcją
używania lub etykietą.

eprasa.pl e4a47dc22a

Otyłość to przewlekła choroba, a nie efekt braku silnej woli. O jej przyczynach, nowoczesnych terapiach i roli zdrowych nawyków rozmawiamy z ekspertką.



Odzyskać LEKKOŚĆ ŻYCIA

Coraz częściej mówi się o otyłości jako o chorobie, a nie kwestii wyglądu. Dlaczego ta zmiana myślenia jest tak ważna?

Otyłość nie jest cechą charakteru, efektem lenistwa ani braku silnej woli. To przewlekła choroba, która zaburza funkcjonowanie całego organizmu: od regulacji uczucia głodu i sytości przez gospodarkę hormonalną aż po metabolizm i przewlekły stan zapalny. Przez lata osobom chorującym na otyłość powtarzano, że przecież „wystarczy mniej jeść i więcej się ruszać". Dziś wiemy, że to ogromne uproszczenie, które często prowadzi do poczucia winy i zniechęcenia. Gdy zaczynamy traktować otyłość jak każdą inną chorobę przewlekłą, pojawia się miejsce na diagnostykę, leczenie i wsparcie zamiast oceniania i zawstydzania. To zmiana, która daje pacjentom nadzieję i realną szansę na odzyskanie zdrowia, bo przecież właśnie o zdrowie toczy się tutaj gra.

Na rozwój otyłości może wpłynąć wiele czynników. Jakie są jej najczęstsze przyczyny?

Choroba otyłościowa przypomina górę lodową. Nadmiar kalorii, czyli to, że jemy zbyt dużo, jest tylko jej widocznym wierzchołkiem, natomiast pod powierzchnią kryją się znacznie bardziej złożone mechanizmy. Znaczenie mają predyspozycje genetyczne, hormony regulujące apetyt i ich zaburzenia, problemy ze snem, przewlekły stres, jedzenie emocjonalne, stosowane leki, mikrobiota jelitowa, a także środowisko, w którym żyjemy. Duża liczba osób z otyłością zmaga się również z tzw. food noise, czyli natrętnymi myślami o jedzeniu, które nie wynikają z braku charakteru, lecz ze złożoności choroby, jaką jest otyłość.

Dlaczego leczenie powinno odbywać się pod opieką specjalisty?

Ponieważ otyłość jest chorobą wymagającą indywidualnego podejścia. Lekarz nie tylko ocenia masę ciała, ale również analizuje rozmieszczenie tkanki tłuszczowej, obecność powikłań, chorób współistniejących i dobiera odpowiednią metodę leczenia. Coraz częściej obejmuje ono nie tylko zmianę stylu życia, ale również farmakoterapię czy w wybranych przypadkach leczenie bariatryczne. Leki stosowane w terapii otyłości powinny być przepisywane i monitorowane przez lekarza, ponieważ ich celem nie jest szybkie odchudzanie, ale poprawa zdrowia i uniknięcie nawrotu choroby. Najlepsze efekty osiąga się wtedy, gdy pacjent pozostaje pod opieką zespołu: lekarza, dietetyka, psychologa lub psychodietetyka.

Jak współczesna medycyna wspiera osoby z otyłością, również wynikającą z przyczyn hormonalnych czy genetycznych?

Współczesna medycyna odchodzi od myślenia, że jedynym rozwiązaniem jest restrykcyjna dieta. Dziś potrafimy wpływać na mechanizmy odpowiedzialne za odczuwanie głodu i sytości. Przykładem są tutaj leki, które naśladują działanie naturalnego hormonu jelitowego odpowiedzialnego za regulację apetytu. Dzięki temu pacjenci nie tylko jedzą mniej, ale przede wszystkim odzyskują uczucie sytości i przesta-

Fot. el.rudakova/Adobe Stock, materiały prasowe klienta

eprasa.pl e4a47dc22a

ją nieustannie myśleć o jedzeniu. Wielu z nich mówi, że po raz pierwszy od lat w ich głowie w końcu zrobiło się „cicho". Jednocześnie leczenie zawsze powinno iść w parze ze zmianą nawyków żywieniowych, aktywnością fizyczną i pracą nad stylem życia. Leki są narzędziem, które tę zmianę umożliwia, ale jej nie zastąpi.

Dlaczego w leczeniu otyłości tak ważny jest aspekt psychologiczny? Jak radzić sobie ze społeczną presją i oceną?

Osoby chorujące na otyłość często słyszą, że są leniwe, niezdyscyplinowane albo za mało się starają. To prowadzi do poczucia winy, obniżonej samooceny i jeszcze większego stresu. Jedzenie bardzo często staje się sposobem radzenia sobie z napięciem, smutkiem czy samotnością. Powstaje błędne koło: stres prowadzi do jedzenia, jedzenie do poczucia winy, a poczucie winy napędza stres. Dlatego leczenie otyłości to nie tylko praca z ciałem, ale również z emocjami. Ogromną rolę odgrywa psychoterapia oraz budowanie relacji opartej na życzliwości wobec samego siebie. Zdrowienie zaczyna się wtedy, gdy przestajemy walczyć ze sobą, a zaczynamy współpracować z własnym organizmem.

Co oznacza „odzyskać lekkość życia" z perspektywy zdrowia, a nie tylko sylwetki?

Lekkość życia nie oznacza rozmiaru XS. To możliwość wejścia po schodach bez zadyszki, zabawy z dzieckiem bez bólu kolan, spokojnego snu, lepszych wyników badań i odzyskania energii do codziennych aktywności. Często słyszę od pacjentek, że największą zmianą nie jest liczba kilogramów, ale to, że przestają planować dzień wokół jedzenia, odzyskują pewność siebie i mają siłę realizować marzenia. Redukcja masy ciała jest ważna, ale przede wszystkim jest środkiem do poprawy jakości życia, a nie celem samym w sobie.

Dlaczego radykalne ograniczanie kalorii często nie przynosi efektów lub wręcz szkodzi?

Kiedy drastycznie ograniczamy kalorie, spalamy nie tylko tkankę tłuszczową, ale również mięśnie. Mięśnie z kolei są najbardziej aktywną metabolicznie tkanką naszego organizmu. Im jest ich mniej, tym mniej energii spalamy każdego dnia, nawet podczas odpoczynku. Dlatego w nowoczesnym leczeniu otyłości nie zależy nam na jak najszybszej utracie kilogramów, ale na utracie tkanki tłuszczowej przy jednoczesnej ochronie mięśni. Kluczową rolę odgrywają odpowiednia ilość białka, regularna aktywność fizyczna, zwłaszcza trening siłowy, oraz stopniowa, rozsądna redukcja masy ciała. Paradoksalnie wolniejsze chudnięcie często daje lepsze i trwalsze efekty.

Na czym polega tzw. filozofia talerza i jak ją wprowadzić w codziennym życiu?

Filozofia talerza zachęca do myślenia o tym, co warto na talerz dodać, zamiast skupiać się na zakazach. Podstawą powinny być warzywa (połowa talerza), dobre źródło białka (1/4 talerza), produkty pełnoziarniste (1/4 talerza) oraz zdrowe tłuszcze jako dodatek. Taki sposób komponowania posiłków zwiększa sytość, stabilizuje poziom glukozy we krwi i ułatwia kontrolę apetytu. To podejście jest znacznie bardziej skuteczne niż liczenie każdej kalorii, ponieważ uczy zdrowych wyborów na całe życie, a nie tylko na czas diety.



LEK. ANNA SANKOWSKA-DOBROWOLSKA
specjalistka chorób wewnętrznych i obesitolożka, certyfikowana przez Polskie Towarzystwo Leczenia Otyłości oraz Polskie Towarzystwo Badań nad Otyłością

Dlaczego zasada małych kroków jest skuteczniejsza niż „rewolucja" w sposobie żywienia?

Największym błędem jest próba zmiany wszystkiego jednego dnia. Taka strategia zwykle kończy się wypaleniem i szybkim powrotem do dawnych nawyków. Znacznie lepiej działa stopniowe budowanie nowych zachowań: dodanie jednego spaceru tygodniowo, zwiększenie ilości białka w śniadaniu, regularne picie wody czy wcześniejsze chodzenie spać. Małe kroki nie tylko pomagają schudnąć. Poprawiają jakość snu, samopoczucie, koncentrację, poziom energii i poczucie sprawczości. Każda drobna zmiana staje się fundamentem kolejnej.

Jak budować zdrowe nawyki, które zostaną z nami na lata?

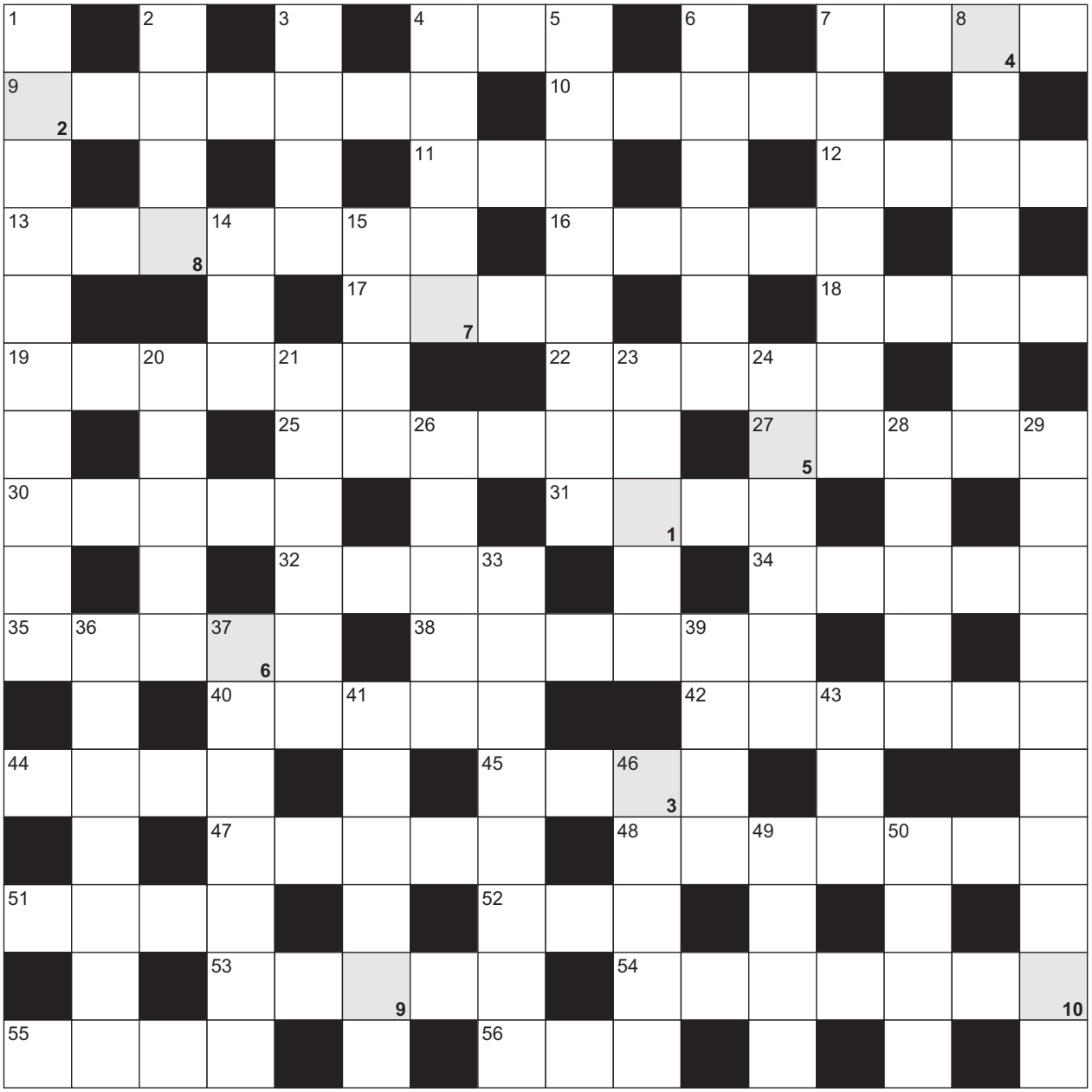
Trwała zmiana zaczyna się wtedy, gdy przestajemy traktować zdrowy styl życia jak karę. Zamiast pytać: „Jak najszybciej schudnąć?", warto zapytać: „Co mogę dziś zrobić dla swojego zdrowia?". Może to być spacer, pełnowartościowe śniadanie, wcześniejsze położenie się spać albo chwila odpoczynku bez telefonu. Zdrowe nawyki nie wymagają perfekcji. Wymagają powtarzalności i cierpliwości. Leczenie otyłości to proces, w którym najważniejszym celem nie jest idealna sylwetka, ale odzyskanie zdrowia, energii i dobrej relacji z własnym ciałem.

Warto szukać rzetelnych informacji na temat choroby otyłościowej i sposobów jej leczenia.
Na stronie **www.ootylosci.pl** znajduje się wyszukiwarka specjalistów, którzy w empatyczny i holistyczny sposób podchodzą do problemów swoich pacjentów. W ramach kampanii edukacyjnej „Odzyskaj lekkość życia" powstał także kwestionariusz zawierający listę pytań i tematów, które mają pomóc w rozmowie z lekarzem.

06/2026C Novo Nordisk, A/S PL26OB00248

eprasa.pl e4a47dc22a

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 4. wąż lub szal 7. model Fiata 9. korygują wady wzroku 10. australijski busz 11. kabaret Smolenia 12. koncepcja 13. wybitny muzyk 16. tytuł najnowszej książki Jamiego Olivera 17. kończy pacierz 18. osoba wielbiona przez tłumy 19. Micra na szosie 22. uzupełnienie umowy 25. klomb 27. ciągła na jezdni 30. panoramiczny w kinie 31. dokumenty sprawy sądowej 32. uchwyt ślusarski 34. Jason ..., rozmawiamy z nim w tym wydaniu PANI 35. syn Boryny 38. teren podmokły, bagno 40. wrzawa 42. Stefan ..., polski matematyk 44. zakaz religijny 45. budowla na rzece 47. praca kuratora 48. położnik 51. szerokie u atlety 52. angielska miara gruntu 53. dodatek do dżinu 54. nazwisko męża Agaty Młynarskiej 55. część kościoła 56. osobistość

PIONOWO: 1. wyspa na Morzu Śródziemnym, o której piszemy w tym numerze PANI 2. ... Ellington, pianista jazzowy 3. przyjęcie bez tańców 4. miasto na Górnym Śląsku 5. bankowy dowód 6. Tom ..., grał w „Top Gun" 7. stolica Gruzji 8. leniwe na talerzu 14. długi skok 15. pod opatrunkiem 20. zamiast całego wyrazu 21. roślina lecznicza, kupalnik górski 23. komenda, polecenie 24. nawias kwadratowy 26. ... Prochowa w Pradze 28. driada albo nereida 29. samotnie oddaje się ascezie 33. umowa handlowa 36. słynny wodospad 37. posiada rozległą wiedzę 39. prototyp liczydła 41. ryba rzeczna 43. czuły na zapachy 46. miarowy krok żołnierza 49. z trąbką Eustachiusza 50. opryszek

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

eprasa.pl e4a47dc22a

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie



W TYM MIESIĄCU
uczymy się wypoczywać
I dbać o swój dobrostan
seksualny.

Fot. Alice/Adobe Stock

eprasa.pl e4a47dc22a



Odpoczynek 2.0

WCIĄŻ SZUKAMY CUDOWNYCH METOD I ATRAKCYJNYCH MIEJSC, KTÓRE SPRAWIĄ, ŻE DOBRZE ODPOCZNIEMY. ALE JAK MÓWI PSYCHOLOŻKA, DR MALWINA PUCHALSKA-KAMIŃSKA, KOD DO RELAKSU MAMY WE KRWI. TRZEBA GO ODCZYTAĆ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: „Nie umiem odpoczywać" – to chyba najczęściej słyszane dziś zdanie, gdy mowa o relaksie. Dlaczego nie umiemy?
DR MALWINA PUCHALSKA-KAMIŃSKA: Przyznam, że częściej słyszę, jak ludzie mówią: „nie mam czasu na odpoczynek". Ale „nie umiem odpocząć" to jest bardzo ciekawa fraza. Bo z niej wynika, że odpoczywanie to umiejętność. A przecież relaks to jest naturalny, fizjologiczny stan żywych organizmów. Kiedyś nie musieliśmy się tego uczyć, intuicyjnie wiedzieliśmy, że kiedy jesteśmy zmęczeni, trzeba poleżeć, pogapić się w chmury. To osiągania celów, zdobywania wiedzy się uczyliśmy. Być może kult produktywności charakterystyczny dla naszych czasów spowodował tę zmianę, wypierając naturalną równowagę pomiędzy aktywnością i nie robieniem niczego. Może to się stało dlatego, że wiążemy działanie z samooceną? Jestem coś warta, jeśli mam osiągnięcia. Jestem coś warta wtedy, kiedy pracuję, spełniam obowiązki. Pamiętam z dzieciństwa powiedzenie: „mądry człowiek się nie nudzi". A przecież wręcz przeciwnie, to ze znudzenia powstają najbardziej kreatywne pomysły.



Ostatnio pojawił się trend w relaksie: bed rotting, dosłownie gnicie w łóżku. Polega na przeleżeniu wolnego dnia w pościeli.

Może to wyglądać jak zdrowa porcja nudy, ale kiedy spojrzymy bardziej realistycznie, to w tym łóżku będzie pewnie z nami telefon, czyli pasywna rozrywka i „kroplówka z dopaminą". Porównajmy to sobie z piknikiem w lesie: siedzę gdzieś na zwalonym pniu, nie mam planu, nie mam celu, obserwuję, co się dzieje wokół mnie. Najpierw wydaje mi się, że nic, ale potem dostrzegam ptaki, słyszę szelest liści, mrówki wchodzą na mój koc. Która forma nudzenia się zregeneruje nas lepiej? Ja stawiam na naturę. Tym bardziej że z gniciem w łóżku może się wiązać zbyt długi sen: mało się mówi o tym, że w wolne dni nie powinien być dłuższy o więcej niż dwie godziny. Jeśli w tygodniu wstajemy o siódmej, w weekend czy na urlopie rozpoczynajmy dzień najpóźniej o dziewiątej.

Ale my dziś śpimy za krótko, mówi się nawet, że to problem społeczny. Zasadą innego trendu – therapeutic laziness (terapeutycznego lenistwa) – jest wysypianie się.

Wydłużenie snu powoduje, że nasz organizm reaguje tak, jakby się obudził w innej strefie czasowej. Taki „jet lag" obciąża organizm, zaburza rytm dobowy – spanie do południa nie jest więc dobrym rozwiązaniem. Już lepszym będzie drzemka, przymknięcie oczu na leżaku popołudniową porą.

To prawda, że ogólnie za mało śpimy, ale to nie jest tak, że w tygodniu można jechać na oparach i odespać w weekend. To jak z tym robotem sprzątającym – funkcjonuje tak, że jeśli bateria rozładowuje mu się do 30 proc., jedzie do ładowarki. Bo gdyby rozładował się, powiedzmy, do 5 proc. na drugim końcu domu, nie byłby w stanie wrócić do bazy. Tak samo jest z nami. Jeśli rozładowujemy się prawie do zera, nie będziemy w stanie zregenerować się w dwa dni. Mamy dług energetyczny.

To terapeutyczne lenistwo jest sprzeciwem wobec ciągłej produktywności, promuje filozofię „rób mniej" i dbaj o ciało „przy okazji". Oglądaj serial w masce LED, która stymuluje kolagen, stosuj aromaterapię, bo wycisza zmysły...

Cóż, dobrze jest doświadczać relaksu przez zmysły. Ale myśląc o odpoczynku, zadałabym sobie pytanie: „czego potrzebuję?", nie patrząc na trendy. One mogą nas inspirować, być źródłem wiedzy o tym, co jest ważne dla współczesnych ludzi. Ale gdy próbujemy za nimi podążać, realizujemy cudzy plan, nie własny. Może komuś wystarczy gimnastyka w pościeli i sączenie matchy, ale co, jeśli ja potrzebuję intensywnego spaceru, jazdy na rowerze i wtedy dopiero czuję się odprężona, bo zgubiłam stres w fizycznym wysiłku? Tylko ja wiem, czego i kiedy potrzebuję.

ABY ODPOCZĄĆ, RÓB TYLKO JEDNĄ RZECZ I NIE PATRZ NA ZEGAREK.

Właśnie o to chodzi, że nie zawsze wiemy. Nie mamy wbudowanego czujnika poziomu energii jak robot sprzątający, przegapiamy porę, gdy trzeba się doładować. Po czym poznać, że mamy ten dług energetyczny i potrzebujemy odpocząć?

Zauważasz, że potrzebujesz więcej czasu na to, żeby zrobić coś, co wcześniej robiłaś z łatwością. Siedzisz nad mailem i nie możesz sklecić zdania, a przecież to umiesz. Masz pustkę w głowie. Popełniasz więcej błędów niż zwykle. To są symptomy wyczerpania zasobów poznawczych – jeden z ważnych wskaźników zapotrzebowania na odpoczynek. Inny to zmniejszona tolerancja na ludzi. Nagle wszyscy cię denerwują. Kolejna sprawa: trudniej ci wstać z łóżka, na samą myśl, że masz iść do pracy, czujesz opór. To często jeden z objawów przepracowania. Inny to bezustanne myślenie o pracy: zasypiasz i o niej myślisz, budzisz się w nocy i myślisz, choć nie chcesz.

Potrzebuję odpoczynku psychicznego?

Można tak powiedzieć, tylko pamiętajmy, że ciało i umysł nie są od siebie daleko. Kiedy jesteśmy przemęczeni, czujemy to również w ciele – bolą plecy, sztywnieje kark, szczególnie jeśli pracujemy w pozycji siedzącej. Ale tak, jeśli jesteśmy przepracowani, potrzebujemy wyjść z rytmu pracy, z trybu planowania. Znaczenie ma już to, że nie musisz sprawdzać, która godzina ani trzymać się harmonogramu. Możesz angażować się w aktywność, której trwanie zależy od ciebie. Zająć się ogrodem, pójść na rower. Kluczowe jest to, żeby to była JEDNA aktywność, a nie myślenie o kilku rzeczach naraz. Zajęcie się pojedynczą rzeczą jest dla przeciążonego umysłu kojące. Najbardziej polecałabym taką, która dzieje się w naturze; mamy naukowe dowody, że przyroda nas regeneruje i na poziomie psychicznym, i fizycznym. Szybciej wracamy do stanu równowagi, poprawia się nam pamięć, procesy myślenia, przyswajania faktów.

Leśne kąpiele?

Albo po prostu spacer w lesie tylko bez słuchawek na uszach. Kiedy badano doświadczenie bycia w przyrodzie, okazało się, że tym, co najbardziej obniżało poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu, były dźwięki z lasu, czyli szum wiatru, świergot ptaków. Słuch jest zmysłem bardzo zaangażowanym w relaks, odpoczynek przychodzi do nas za pośrednictwem uszu.

Zastanawiałam się, czy nie zapisać się na jogę w parku.

Znajoma opowiadała mi, że w Gdańsku organizują jogę z pieskami. Tylko zawsze się zastanawiam, czy ludzie chodzą na nią, żeby się zrelaksować, czy żeby wrzucić zdjęcia na Instagram? Mamy taką tenden-

Fot. Iuliia Sokolovska/Adobe Stock, Yevhenii/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl e4a47dc22a

cję, by gonić za modami, ale powtórzę: czego potrzebujesz? Nie musisz ćwiczyć od razu na plaży czy w puszczy, może będzie wygodniej na własnym dywanie, gdzie nie uwierają cię szyszki?

Sama dwa lata temu zaczęłam jeździć na deskorolce. To było moje marzenie z dzieciństwa. Okazało się dla mnie fantastycznym doświadczeniem: staję na rampie w skateparku, mam zjechać i nie mogę myśleć o niczym innym. Bo to jest czynność ogromnie angażująca; rozproszenie oznaczałoby upadek. Pełna koncentracja, a głowa odpoczywa, bo wyłączają się wszystkie te „co będzie", „martwię się". A jednocześnie czuję, że się rozwijam, bo buduję nową umiejętność niezwiązaną z pracą, która daje mi radość, satysfakcję w zupełnie innym obszarze. Odpoczywam i świat mi się poszerza, wychodzę poza pracę.

Moi znajomi zaangażowali się tego lata w geocoaching. Szukając skrytek, zjechali Mazowsze i Warmię.

Jeśli ktoś ma w sobie ducha przygody, super pomysł. Jest ruch, świeże powietrze, angażująca aktywność. Ale znam osoby, które mówią: nie jestem harcerką, nie będę biegać po krzakach w poszukiwaniu znaków. Frustrują się, jeśli nie mogą znaleźć skrytki. To jak z zabawą w „podchody" – jedni uwielbiają i całą rodziną spędzają weekendy, szukając strzałek w lesie. Inni wzruszają ramionami, wolą nordic walking albo słuchanie audiobooka na tarasie. Też wciąga. Chciałabym to podkreślić: angażująca aktywność to niekoniecznie musi być coś nowego, nietypowego. Spotkałam się z rekomendacją terapeutów, że jeśli wracamy z pracy z gonitwą myśli, dobre może być nawet obejrzenie serialu. Żeby czymś innym zaangażować umysł, skoncentrować myśli na tym, co dzieje się na ekranie. Przyznam, że mnie to zaskoczyło, bo ta rekomendacja wydaje się w kontrze do cyfrowej higieny. Ale rozumiem, że serial może czasem ratować przepracowany umysł.

Jako forma mikroodpoczynku?

Tak, zresztą w psychologii, w ujęciu naukowym odpoczynek nie oznacza urlopu, tylko takie zarządzanie swoją energią w codziennych wyborach życiowych, żeby uwzględniać w nich relaks. Sam urlop nie jest równoznaczny z wypoczywaniem. Niektórzy w pracy zajmują się organizowaniem pracy innych, a podczas wolnych dni planują rodzinie wycieczki, dbają o logistykę wyjazdu i kontrolują, czy wszystko działa. Jakby dalej byli w pracy. W ramach przerw scrollują też zupełnie tak samo jak w pracy. Raczej nie wypoczną, jeśli nie wprowadzą do rozkładu dnia formy relaksu, na przykład rytuału codziennych spacerów.

Słyszałam taką radę: jak masz iść na spacer, pojedź na hulajnodze. Zrób to inaczej.

To jest wielkie pytanie: ile rutyny, a ile nowości potrzebujemy? Można do odpoczynku podejść bardziej twórczo, jeśli czujemy się znużeni. Bo mamy dobre nawyki związane z relaksem, ale nam spowszedniały, nie dają satysfakcji. Nowość mocniej nas zaangażuje. Ale stałość i powtarzalność to coś, czego potrzebuje nasz organizm do dobrego funkcjonowania. Czy widziała pani film „Perfect Days" Wima Wendersa? Życie bohatera składa się z rytuałów, które z zaangażowaniem wykonuje: je lunch w parku, podlewa rośliny i czujemy, że jest szczęśliwy. Robi zawsze to samo, ale jego dni nigdy nie są identyczne. Każdego dnia drzewa w parku wyglądają inaczej, a on spotyka innych ludzi. Myślę, że często właśnie dlatego jesteśmy tak zmęczeni i przebodźcowani, bo ciągle szukamy czegoś nowego, bardziej atrakcyjnego, a po chwili to porzucamy dla kolejnej nowości. Jak z tymi kapsułami do floatingu reklamowanymi jako godzina relaksu w wodzie. Świetna rzecz, ale czy żyjąca w biegu osoba jest gotowa na godzinę deprywacji sensorycznej? Na znalezienie się w całkiem innym świecie, odciętym od bodźców? Przecież my często mamy problem z odłożeniem telefonu na godzinę, a tu cisza, ciemność. Słyszę od ludzi, że nie są w stanie z floatingu skorzystać, doświadczają lęku, nawet paniki. To tak jak z oczekiwaniem, że w środku chaotycznego, pełnego zajęć dnia usiądę i będę medytować, doświadczając błogostanu. Tymczasem doświadczam raczej gonitwy myśli. Żadna supermetoda ani cudowne miejsce nie załatwi nam relaksu.

Od czego zacząć, jeśli chcemy wypocząć?

Od decyzji. Zostawiam dziś niepozmywane naczynia nie dlatego, że mi się nie chce zmywać. Nie dlatego, że ze zmęczenia zasnęłam na kanapie i nie zdążyłam rozwiesić prania, jak ja mogłam?! Tylko dlatego, że podjęłam decyzję: dziś daję sobie większy luz, odpuszczam połowę obowiązków, bo potrzebuję odpocząć.

Trzeba przestawić priorytety?

Tak, bo mój odpoczynek jest ważny. Na przykład ważniejszy niż domowe zajęcia, które wymieniłam. Jest ciekawa koncepcja dobrego odpoczynku opracowana przez naukowców, nazywa się DRAMMA. To akronim. D – czyli oderwij myśli (od ang. detachment), psychicznie odetnij się od pracy. R – to relaks, czyli wybieranie działań, które uspokajają układ nerwowy. Dlatego tyle mówiłam o przyrodzie i spacerach. Dalej A (autonomy) – i to jest właśnie ta decyzja. Autonomiczna, z poczuciem: to mój wybór. Potrzebuję teraz posłuchać muzyki, wziąć długą kąpiel, przejść się. Mamy jeszcze M – mistrzostwo, które przypomina, że skupienie się na jednej aktywności, jak jazda na deskorolce, taniec czy choćby gotowanie, regeneruje psychikę. Ważne jest poczucie robienia postępów, rozwijania się w jakiejś dziedzinie. Drugie M to meaning, sens. Odpręża nas to, co uważamy za sensowne i celowe, dlatego jednych relaksuje sztuka, a innych pomaganie sąsiadowi w ogrodzie. Na końcu jest A – jak affiliation, przynależność. Przypomina o wartości znaczących relacji. Nawet samotny odpoczynek jest bardziej regenerujący, gdy wiesz, że jest on twoim wyborem, a nie wynikiem osamotnienia.

Jak zadbać o tę przynależność w wakacje?

Przyłączyć się do innych. Wybierz się ze znajomą na jej ukochany targ staroci. Umów się z koleżanką, że w tym tygodniu będziecie jeść tylko potrawy w jednym kolorze i dzielcie się przepisami. Upiecz dla bliskich ciasto z rabarbarem dla uczczenia pełni lata. Można zaaranżować sąsiedzkie ognisko. Mieszkam w Trójmieście – w zeszłym roku urządziliśmy sobie pieczenie kiełbasek na plaży. To wcale nie był urlop, zwyczajna sobota, nawet niezbyt pogodna. A jednak siedząc w grupie wokół ognia, czułam się jak na wakacjach. ■



Dr Malwina Puchalska-Kamińska
psycholożka, naukowczyni, wykładowczyni na Uniwersytecie SWPS. Bada procesy zaangażowania, poczucie sensu pracy i dobrostan pracowników.

eprasa.pl e4a47dc22a



Pozwól sobie na przyjemność

eprasa.pl e4a47dc22a

CO ZMIENIAJĄ W NASZYM ŻYCIU EROTYCZNYM GADŻETY? O SEKSUALNYM DOBROSTANIE KOBIET ROZMAWIAMY Z DR AGATĄ STOLĄ, SEKSUOLOŻKĄ, PSYCHOTERAPEUTKĄ I EDUKATORKĄ SEKSUALNĄ.

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Jaki jest nasz stosunek do wibratorów? Według badań około 40 proc. Polek deklaruje, że ma własny wibrator. To mniej niż w USA czy Europie Zachodniej.

DR AGATA STOLA: Z mojego doświadczenia klinicznego wynika, że istnieje kilka grup kobiet o odmiennym stosunku do zabawek erotycznych. Pierwsza w ogóle nie wyobraża sobie życia bez gadżetu do autostymulacji. To dla nich rzecz zupełnie niezależna od ich życia seksualnego czy partnerskiego. Druga grupa to kobiety, którym gadżet erotyczny nigdy nie przyszedł do głowy, bo masturbacja dłonią im wystarcza i łatwo osiągają orgazm. I trzecia grupa – kobiety, które nie osiągają satysfakcji, nie masturbują się i nie chcą gadżetów. To najczęściej moje pacjentki.

Optymistyczne, że szukają pomocy.

Tak, choć to specyficzna grupa. Trafiają do mnie zwykle nie z własnej inicjatywy. Partner już nie wytrzymuje braku seksu, więc kobieta przychodzi pod presją albo z chęci ratowania związku. Te kobiety rzadko mają ochotę na seks, co jest zrozumiałe, skoro nie czerpią z niego przyjemności. Często podczas kontaktów seksualnych odczuwają ból, a przy niewystarczającym podnieceniu i rozluźnieniu pojawiają się reakcje prowadzące nawet do dysfunkcji, takich jak dyspareunia i wulwodynia objawiające się bólem, czy pochwica, czyli skurcz mięśni. Ciało, które nie jest dostatecznie stymulowane, zaczyna się opierać.

Udaje się to zmienić?

Moja 58-letnia pacjentka w wyniku terapii przeżyła swój pierwszy orgazm. Po wielu latach związku porzucił ją mąż, bo uważał, że jest oziębła. Dzieci były już dorosłe, wspólne projekty się skończyły, pojawiło się więcej przestrzeni na rozmowę o intymności. Takie historie wybrzmiewają w moim gabinecie często. Ta pani w ramach treningu psychoseksualnego zdecydowała się na eksplorację własnej erotyki.

Zaleca pani swoim pacjentkom stosowanie zabawek erotycznych?

To zależy. Nie każda kobieta jest na taką zmianę gotowa. Na początku rozmawiamy o masturbacji, jej braku lub roli w życiu pacjentki. Często w toku terapii kobieta zmienia nastawienie do gadżetów, mimo że wcześniej uznawała, iż nie są jej do niczego potrzebne, lub miała opór przed ich używaniem. Kiedy kobiety zaczynają przyglądać się swoim przekonaniom, zazwyczaj otwiera się przed nimi zupełnie inny sposób myślenia o własnych reakcjach seksualnych. Uświadamiają sobie, jak różna może być skala i rodzaj doznań. Eksploracja własnej łechtaczki bywa odkryciem. Co ważne: nie chodzi wyłącznie o umiejętność stymulacji, o czynność mechaniczną, bardziej o umiejętność połączenia odpowiedniej stymulacji z uruchomieniem się myśli i marzeń erotycznych.

Czyli musi zadziałać głowa i ciało?

W tym przypadku zgadzają się i lekarze, i terapeuci, że u kobiety o jakości doznań decyduje połączenie między głową a ciałem. Jeśli głowa nie da zielonego światła, to choćby ciało reagowało, pożądania nie będzie. Niestety, sam koncept, żeby myśleć o seksie jak o czymś przyjemnym, dla wielu kobiet nadal jest trudny do przyjęcia. W gabinecie często słyszę określenia: zboczone, odrzucające. Dla tych pacjentek kobieta myśląca o seksie, mająca ochotę i pokazująca ją jest „ladacznicą", a używając bardziej młodzieżowej terminologii „szonem".

To wpływ tabu religijnego i kulturowego?

Tak, kultura i religia mają tu duże znaczenie, ponieważ to one kształtują normy społeczne, które regulują społeczne relacje. Choć wydawałoby się, że kolejne pokolenia powinny być od tego wpływu wolne, niestety, badania tego nie potwierdzają. Niedawno miałam zajęcia z nastolatkami i wyszłam z nich bardzo poruszona. W ich psychice wciąż jest silny podział na dziewczyny, które „dobrze" i „źle" się prowadzą. Wystarczy posłuchać trochę muzyki popularnej wśród młodych ludzi. Przykład: „Wiesz, jara mnie, jak tańczysz na stole, ale nie wziąłbym ciebie za żonę". Ten podział jest obecny niemal w każdym utworze, gdzie pojawia się wątek damsko-męski. W efekcie bardzo młode kobiety przychodzą z dokładnie tymi samym problemami, które odbierały prawo do przyjemności ich mamom i babkom.

Co pani im radzi?

Staram się im pomóc w integracji. Z jednej strony przychodzą do mnie kobiety, które ufają mojemu doświadczeniu, wykształceniu, temu, że jestem dojrzałą kobietą, żoną i matką. Z drugiej zachęcam je, żeby otworzyły się na rzeczy, które w ich przeżyciu „nie przystoją". Jednym z ćwiczeń jest oglądanie filmów erotycznych czy szukanie inspiracji w książkach. Pornografia może być inspirująca, ważne jednak, żeby spełniała kryteria bezpieczeństwa i legalności – są serwisy, które to gwarantują. Choć kobiety zazwyczaj nie przepadają za pornografią ze względu na jej estetykę i dosłowność, ale część z nich pornografię lubi. Są też takie, które wybierają tę homoseksualną, bez innych kobiet.

Taka stymulacja pomaga myśleć o seksie bez zawstydzenia?

Poszukiwanie tego, co mnie podnieca, może budzić mieszane uczucia. Mogę czuć się zawstydzona, ale to też można uczynić użytecznym w tym procesie. Mamy głęboko zakorzenione skojarzenie seksu z czymś zakazanym. Dlatego czasem nie chodzi o to, co jest w filmie pornograficznym, tylko o sam fakt, że zrobiliśmy coś zakazanego. To już bywa stymulujące. Podobnie jest z gadżetami. Kulturowo i społecznie zakazany owoc jest czymś zawstydzającym. Mamy to w sobie i jedyne, co możemy zrobić, to wykorzystać to do własnych celów – pobawić się konwencją. Przychodzi do mojego gabinetu wiele par w relacjach partnerskich, postępowych, bez patriarchalnych obciążeń i mają problemy z seksem. Odrzucając intelektualnie cały wzorzec dominacji, krępują własną seksualność, bo na libido działa właśnie to, co odrzucili.

Niektóre kobiety mają odwagę się tym bawić i co wtedy?

Rzeczywiście, są kobiety, które chcą w łóżku rzeczy sprawiających niektórym mężczyznom trudność. Czasem czują się zagrożeni, kiedy partnerka chce krzyczeć, wprowadzać nowe pozycje, urozmaicenia. Potrafią

eprasa.pl e4a47dc22a

powiedzieć w gabinecie: „To dla mnie za dużo, żeby matka moich dzieci robiła takie rzeczy". I proszę mi wierzyć, to wcale nie są mężczyźni, po których można by się spodziewać takiej pruderii. Szczególnie że jednocześnie oglądają pornografię i dokładnie takie kobiety ich podniecają. Mężczyźni też mają problem z tym połączeniem, to klasyczny syndrom Madonny i ladacznicy.

Kobiety nie mają takiego wewnętrznego podziału?

Ten syndrom nie jest uwarunkowany płciowo, razem prof. Kowalczykiem opisujemy to w naszej książce „Sztuka bycia razem". Mamy Madonnę i ladacznicę oraz Rysia z „Klanu" i Jamesa Bonda. W tym drugim przypadku kobieta wybrała partnera, bo był ciepły, czuły, otwarty na emocje, chciał mieć rodzinę, i nie ma ochoty na seks, bo do łóżka zawsze szła z typem Jamesa Bonda. Jak śpiewała Małgorzata Ostrowska, „zjawia się i znika, śliczny taki, Mister of America"... Ale z takim typem nie ma mowy o stabilizacji i bezpieczeństwie, więc kobieta kieruje się przekonaniem społecznym, że kandydat na męża ma być przede wszystkim „porządnym człowiekiem". Po latach, kiedy on się stara, ona nie potrafi tego docenić, bo marzy o „Jamesie Bondzie". To trudny przypadek, bo kobieta sama nie rozumie, co się z nią dzieje i dlaczego wspomina partnerów, którzy ją dominowali, odrzucali, nie chcieli i dla których gotowa była zrobić wszystko. Żeby od tego uciec, wybrała porządnego Ryśka. Tłumaczę pacjentkom, że to w istocie ucieczka od samej siebie, a jeśli one zaczną integrować swoją seksualność, to i Rysiek będzie mógł wejść w rolę Jamesa. Ale żeby to mogło się zadziać, trzeba znaleźć przestrzeń dla intymności.

Chodzi o to, żeby myśleć o przestrzeni intymnej jak o grze, teatrze, zabawie?

Wręcz musimy tak myśleć, że erotyczny performance jest konieczny, żeby seks wciąż nas interesował i nie spowszedniał. Pacjenci często mówią mi, że problemem w ich seksie jest to, że wszystko już było, że nic się więcej nie wydarzy.

I tu zabawki erotyczne mogą odegrać rolę?

Przywołałabym tu historię jednej z kobiet, z którą pracowałam – to jej wspomnienie z czasów studenckich, do którego wraca, gdy chce się podniecić. Umówiła się wtedy na randkę z chłopakiem, którego już znała. Z pełną świadomością była gotowa na seks. Kiedy znaleźli się w jego mieszkaniu, otworzył szufladę, w której miał cały zestaw gadżetów: korki analne, masażery, wibratory, dilda, ring na penisa. I najbardziej podniecające było dla niej to, że on był mistrzem ceremonii: znał się na tym i był przygotowany. Całkowicie mu się oddała i czuła, że on ma ogromną przyjemność, testując na niej te gadżety i samemu z nich korzystając. Potem przez lata frustrowało ją, że mężczyźni, których spotykała, nie czuli tego tematu. Kiedy wyjmowała masażer łechtaczkowy, czuli się zagrożeni, jakby to była konkurencja dla ich męskości. Tymczasem w jej wspomnieniu ona i jej kochanek bawili się tym, że robią coś w ich przeżyciu perwersyjnego i że jest to dobre.

Jesteśmy nieufni i uprzedzeni do gadżetów erotycznych?

Tak bywa. Słyszę: „Jak mam robić perwersyjne rzeczy w sypialni z człowiekiem, z którym potem jem śniadanie, odprowadzam dziecko do przedszkola, jadę na pogrzeb babci?". Ale kiedy to badamy, okazuje się, że z tyłu głowy jest myśl: „Chciałabym, ale co on pomyśli?". I to nie jest reakcja na tę konkretną sytuację, ale uwewnętrzniony głos matki, ciotki, babci, wujka, katechetki. Głos zapamiętany, niezwiązany z realnym przeżyciem.

Da się go wyciszyć?

Przez ostatnią dekadę wiele Polek zmieniło sposób myślenia, także o seksualności. Wpływa na to wiele czynników: społecznych, ekonomicznych czy obyczajowych. Spójrzmy np. na dyskurs o menopauzie, wcześniej nie mówiono o seksualności w czasie jej trwania i po niej. A dziś mamy poradniki, jak dbać o tę sferę życia w tym czasie. Gadżety pomagają zwiększyć reaktywność i są wsparciem w tej transformacji. Nagle okazało się, że naprawdę zmieniają życie erotyczne osób, które kulturowo miały poczucie, że powinny się już wycofać. Co więcej, kobiety w dojrzałym wieku przejmują się mniej niż dwudziestolatki czy trzydziestolatki tym, „co on pomyśli". Kiedy dostały wiedzę i możliwość, zaczęły eksplorować, dla niektórych to pierwsza taka podróż w życiu. Stać je też na to, żeby kupować i testować różne wynalazki, np. dilator, który umieszcza się w pochwie, połączony z aplikacją w telefonie, a w niej można np. grać w tenisa, w którym piłeczkę odbija się, ściskając mięśnie dna miednicy.

Gadżety erotyczne są niezwykle urozmaicone: masażery, jajka, „pingwinki", wibratory. Jak wybrać ten dla siebie?

Jest ich tyle rodzajów, bo nie ma jednego klucza do stymulacji, każda z nas jest wyjątkowa i powinna szukać, uwzględniając swoje indywidualne preferencje dotyczące wielkości, tworzywa, koloru czy siły stymulacji. Łechtaczka jest wielowymiarowa, a sposób, w jaki jest unaczyniona, sprawia, że działa niejako sieciowo. Dlatego rodzaj dotyku, nacisku i tempo będą u każdej kobiety inne. Kiedy poradniki sugerowały stymulację żołędzi – części łechtaczki najbliższe cewce moczowej, niektóre kobiety były rozczarowane efektami. Ale część z nich rzeczywiście najbardziej lubi tę okolicę i dlatego ceni masażery wyposażone w funkcję ssania (pingwinki). Podobnie liczna grupa lubi stymulację okolicy wejścia do pochwy, bo tam jest najwięcej receptorów. Innej kobiecie może bardziej odpowiadać wibrujące jajko, a jeszcze innej stymulowanie wewnątrzwaginalne strefy G, bo mówimy już nie o punkcie, lecz o strefie. Wtedy potrzebny jest gadżet, który można wprowadzić do pochwy i który pobudza łechtaczkę od środka. Trzeba odnaleźć własny język porozumienia ze swoim ciałem. Jeśli koleżanki mówią, że to delfinek (stymuluje strefę G i łechtaczkę) jest rewolucyjny, warto go sprawdzić, bo może się okazać, że akurat on nie jest dla nas.

Niektóre osoby obawiają się używania wibratorów.

Lęki wokół gadżetów leżą zwykle w jednym z dwóch obszarów. Pierwszy to wstyd – przekonanie, że samo posiadanie gadżetu jest czymś wstydliwym. O tym warto porozmawiać z kimś, kto ma odpowiednie kwalifikacje psychoseksuologiczne. Zdarza się też obawa, że jeśli zaczniemy używać gadżetów, seks coś na tym straci. Bywają takie sytuacje: kiedy mamy do czynienia z osobami z predyspozycjami do aktywowania układu nagrody albo gdy masturbacja podczas oglądania mocno pobudzających treści sprawia, że zwyczajny seks nie podnieca. Gadżety nie mają nam zastąpić seksu relacyjnego, mają być dodatkiem, miłym urozmaiceniem, i w taki sposób używane nie stanowią zagrożenia. ■



Agata Stola
dr nauk społecznych, psychoterapeutka, seksuolożka. Współautorka książek „Sztuka bycia razem" i „Sztuka rozstania" oraz podcastów „W łóżku: rozmowy dopasowane" oraz „Chłopaki też płaczą"

Fot. Maria Korneeva/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl e4a47dc22a





ODKRYJ, JAK WIELKĄ MOC MA KOLAGEN!

Piękna, gładka skóra, sprawne stawy i kolana bez bólu - to zasługa „włókien młodości". Jednak po 26 roku życia tracimy zdolność ich odbudowy. Na szczęście na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam uzupełnić ubytki cennego kolagenu. Znakomitym wyborem jest dobroczynny KolagenCito!

Piękno zaczyna się od wewnątrz – chyba każdy słyszał o tej zasadzie. Ale czy pamiętamy o jej przestrzeganiu? Nawet najlepszy krem może nie przynieść zadowalających efektów, jeśli cennych składników nie dostarczymy organizmowi od środka. Jednym z najlepszych przykładów jest kolagen. Jego nazwa wywodzi się od greckiego słowa „kolla", które oznacza „klej". Dzięki swym niezwykłym właściwościom tworzy swego rodzaju rusztowanie dla skóry. Bywa też nazywany strażnikiem napięcia, bo to właśnie kolagen trzyma naszą skórę w ryzach, odpowiadając za jej sprężystość. Pielęgnuje i sprawia, że jest gładka, dobrze napięta i nawilżona. Kolagen pozwala też na sprawne gojenie się ran i zrastanie złamanych kości. Korzystnie wpływa również na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Pełni także funkcję obronną w układzie odpornościowym – chroni go przed ingerencją drobnoustrojów i toksyn.

Gdy mi ciebie zabraknie

Po 26. roku życia organizm traci zdolność do odbudowy kolagenu, średnio o ok. 2 proc. rocznie. Objawy jego niedoboru to spadek napięcia skóry i jej wiotczenie, osłabienie włosów i paznokci, powstawanie zmarszczek oraz gorsza regeneracja organizmu. Ubytek kolagenu odczujemy również w postaci sztywności stawów, bólu kręgosłupa, kolan, łydek, bioder czy nadgarstków. Jego brak sprzyja też powstawaniu cellulitu i rozstępów, opadają powieki. Procesy te są postępujące, ale możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6 oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Najlepszy wybór - kolagen w małej pastylce

Jednak dieta to za mało. Czy istnieje zatem skuteczny sposób na korzystne rekompensowanie organizmowi ubytków kolagenu? Owszem! Za pomocą odbudowy organizmu kolagenem. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i idealnym składem. Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito, znanej z doskonałej niemieckiej technologii produkcji i cenionej przez klientów marki Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy systematycznie ssać do trzech pastylek dziennie. Regularne stosowanie KolagenCito wspomaga utrzymanie aksamitnie gładkiej skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit. Działa też korzystnie np. na stawy – kolagen pomaga w regeneracji chrząstki, stymuluje wytwarzanie płynu maziowego.

Dobry, bo oryginalny!

Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie. KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.



eprasa.pl e4a47dc22a

Bez pośpiechu

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



PŁYNIEMY na Formenterę, by zrelaksować się na jednych z najpiękniejszych plaż Morza Śródziemnego. Potem przenosimy się na Florydę i podziwiamy stylową willę w stylu hiszpańskim. Wpadamy też na grilla do Jamie'ego Olivera.

Fot. stbaus7/Adobe Stock

eprasa.pl e4a47dc22a

ITAKA

ZIMA 26/27

OMAN

KARAIBY ORIENTU



Wyloty z: Warszawy, Katowic, Wrocławia i Poznania

WWW.ITAKA.PL

eprasa.pl e4a47dc22a



Formentera słynie z „karaibskiego" koloru wody oblewającej jej brzegi.

eprasa.pl e4847dc22a



Cicha SIOSTRA

POŁOŻONA BLISKO IBIZY, MEKKI IMPREZOWICZÓW, FORMENTERA ZAPEWNIA BŁOGI SPOKÓJ. ZOBACZYSZ TU NAJPIĘKNIEJSZE NA MORZU ŚRÓDZIEMNYM PLAŻE, CZĘSTO PORÓWNYWANE Z KARAIBSKIMI. A TO WCALE NIE KONIEC ZALET TEJ WSPANIAŁEJ WYSPY.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**

eprasa.pl e4a47dc22a



Playa de Ses Illetes to znak rozpoznawczy Formentery

Droga prowadzi wśród salin o różowej wodzie objętych we władanie przez flamingi. Za nimi zaczyna się długi i wąski półwysep Es Trucadors. Jego zachodnie wybrzeże, pokryte piaskiem bielutkim i miękkim jak najlepsza pszenna mąka, to Ses Illetes, idealnie osłonięta od wiatru płytka laguna pluskająca i mieniąca się wszystkimi odcieniami przechodzącego w turkus błękitu. Uroku dodają jej niewielkie skaliste wysepki, za którymi na granatowych głębinach kotwiczą katamarany i superjachty. Ich błyszczące burty odbijają słońce, aż razi w oczy. Oto hiszpańskie Karaiby w pełnej krasie. Półwysep wygląda jak smukły palec celujący idealnie na północ, w Ibizę, skąd na Formenterę, najmniejszą z głównych wysp Balearów, przypłyniemy promem. Rejs trwa tylko 30 minut, ale przenosi nas do zupełnie innego świata.

Bo Ibiza to światowa stolica imprez, a Formentera – cudownie błogi spokój, a do tego przestrzeń, wszechobecne biel i błękit, oraz plaże uważane za jedne z najpiękniejszych na Morzu Śródziemnym. Zgubić się tu trudno, bo wyspa ma zaledwie 19 km długości. Oplata ją jedna droga. Na niej mamy pas dla rowerów, którymi przemieszczają się tutejsi hipisi i lubiący żyć w ich stylu stali bywalcy, skutery i – ze względu na restrykcyjne przepisy – niewiele samochodów. Jest demokratycznie i wakacyjnie do sześcianu. Wszyscy chodzą w klapkach, króluje styl balearian boho: im bardziej zwiewnie, przewiewnie i na luzie, tym lepiej.



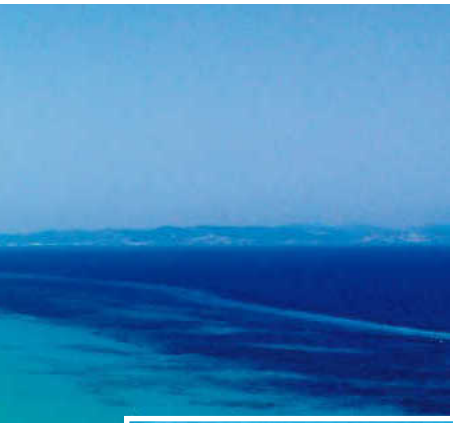
Molí Vell de la Mola z 1778 roku działał do lat 60. XX wieku.

Plaża Ses Illetes jest najłatwiej dostępna, ot, zaledwie kilka chwil na rowerze z portu. I na tyle długa, że miejsca na piasku starczy dla wszystkich. Prawdziwy wyścig rozgrywają za to załogi łodzi. Co rano trwają nieformalne zawody o to, kto zajmie najlepsze miejsce do rzucenia kotwicy. I choć wszystkie te wielkie i wszystko mające jachty mogłyby tu zostać na noc, to ich pasażerowie wieczory wolą spędzać w modnych klubach Ibizy. Gdy wciąż odsypiają nocne szaleństwa, z portu w Eivissie wyrusza peleton, by bogacze obudzili się wśród turkusu.

Za najlepsze miejsca na Ses Illetes uchodzą te położone najbliżej restauracji El Pirata, która na mapie figuruje skromnie jako kiosko-restaurante, ale w menu ma już dużo mniej skromne langusty zapiekane we flagowym daniu na wielkiej patelni z jajkami i chipsami ziemniaczanymi (kto bogatemu zabroni). Sporo zdjęć celebrytów na wakacjach pochodzi z wyłożonego jasnym drewnem pomostu prowadzącego z plaży ku tarasowi restauracji. Na szczęście wspaniałych i nieobleganych przez milionerów miejsc jest

Fot. Aisha Bonet/Adobe Stock, Alexandre ROSA/Adobe Stock, Sebos/Adobe Stock, José R. Marqués/Adobe Stock, Tolo/Adobe Stock (2), martinscphoto/Adobe Stock, lunamarina/Adobe Stock,

eprasa.pl e4a47dc22a





Chiringuito, czyli kompaktowy bar plażowy jakich wiele na Formenterze



Letni targ w Savinie, głównym porcie Formentery



Latarnia morska w La Mola na wschodnim krańcu wyspy

na Formenterze mnóstwo. Ot chociażby sąsiednie Juan y Andrea kryjące się pod białymi parasolami i ocienione palmami. Serwują tu paellę, w której owoców morza jest więcej niż ryżu. Albo Es Molí de Sal z genialnym omletem z jeżowcami czy bezpretensjonalnymi smażonymi kalmarami.

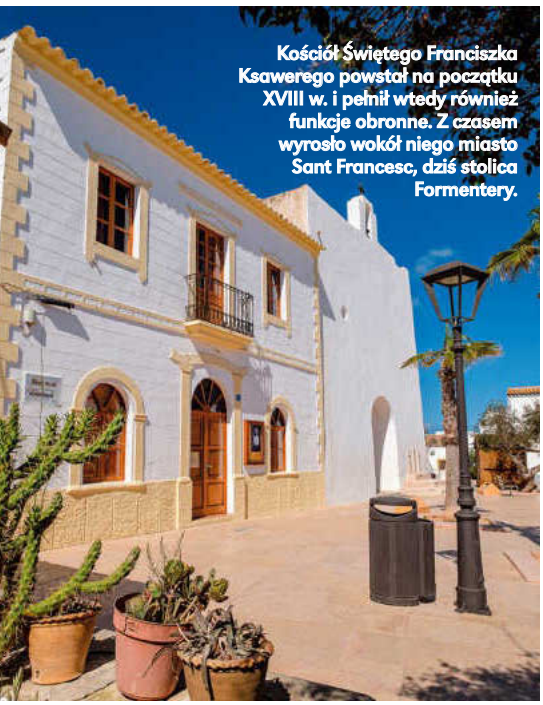
Plażą Illetes można iść i iść na północ, aż w końcu zamienia się ona w poszarpaną wiatrem piaskową skałę. Ale to nie koniec, bo ścieżka prowadzi aż do znajdującego się na krańcu przylądka Punta des Borronar. Dalej jest niewielki przesmyk dzielący Formenterę od iście rajskiej wysepki S'Espalmador. Są tacy, którzy próbują go przepłynąć wpław, choć prąd bywa tu niebezpieczny, jak to pomiędzy wyspami, więc zdecydowanie lepiej wybrać się na wycieczkę SUP-em lub kajakiem. Nagrodą jest piaszczysta plaża, krystaliczna woda i niemal żywej duszy wokół, bo to część parku przyrodniczego. Warto zabrać ze sobą parasol, dużo wody i krem z filtrem, bo cienia wokół zupełnie brak. Oraz koniecznie worek na śmieci, ponieważ wszystko to, co przywieziemy, musi z nami wrócić.

Komu się poszczęści, zobaczy homara w naturalnym środowisku. Trzeba zanurzyć głowę pod krystalicznie czystą wodę i płynąć w masce w stronę skalistych wysepek. Są tu też koralowce i rozgwiazdy oraz, nieco dalej, zielone łąki trawy morskiej *Posidonia oceanica*, które – zależnie od głębokości – nadają wodom okalającym Formenterę charakterystyczny odcień głębokiego granatu lub morskiej zieleni. Łąki to nie byle jakie, bo

eprasa.pl e4a47dc22a



Tradycyjne „garaże" na łodzie



Kościół Świętego Franciszka Ksawerego powstał na początku XVIII w. i pełnił wtedy również funkcje obronne. Z czasem wyrosło wokół niego miasto Sant Francesc, dziś stolica Formentery.

największe na Morzu Śródziemnym, wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Rosną tu od stu tysięcy lat i pokrywają aż 700 km kw. powierzchni. Jej największe skupiska chroni rezerwat morski Es Freus utworzony w 1999 roku i ciągnący się aż do wybrzeży Ibizy, w którym nie można kotwiczyć łodzi. To zachwycające miejsce do snurklowania i nurkowania, chociażby w El Arco, gdzie możemy podziwiać skalne łuki i ogromną obfitość ośmiornic, zębaczy czy ukwiałów. Trawa morska to jeden ze znaków rozpoznawczych Formentery, a jej mieszkańcy są z niej niezwykle dumni, bo posydonia oznacza czystą wodę. W innej nie rośnie i kropka. Opowiada mi o tym Enric Majoral tworzący na wyspie autorską biżuterię. Przyjechał na Formenterę jako hipis w latach 70., w czasach, gdy w większości miejsc nie było jeszcze ani elektryczności, ani wody w kranach, ale co najważniejsze, nie było też problemów politycznych ery Franco. Formentera zdawała się leżeć na końcu świata i tego ówcześni hipisi szukali nawet za cenę mieszkania w wapiennych jaskiniach i gotowania na ognisku. Kilku z nich zostało na stałe i można ich spotkać na hipisowskim targu. Jest on organizowany co środę i niedzielę w La Mola pod latarnią morską znajdującą się na jednym z potężnych klifów na wschodnim krańcu wyspy. Elegancki Enric, którego niezwykle trudno wyobrazić sobie z kwiatami we włosach, był jednym z tych, którzy ten targ zakładali. Teraz trochę podśmiewa się z pacyfek i farbowanych tkanin, jakie się tu sprzedaje. Chociaż zastrzega, że kilku artystów wciąż oferuje świetne rękodzieło. I choć on ze swoją biżuterią dawno się już na targu nie wystawia, to zaraz koło niego ma pracownię. Przy niej niewielki i elegancki butik z logo Majoral oraz jeszcze dwa, w Barcelonie i na Ibizie. Spod jego ręki wychodzą biżuteryjne cacka inspirowane podłużnymi nitkami trawy morskiej, obłymi kształtami łodzi, szorstkością piasku, siłą wiatru i tą niezwykłą śródziemnomorską lekkością bytu, która sprawia, że tak łatwo się Formenterą zachwycić. ■

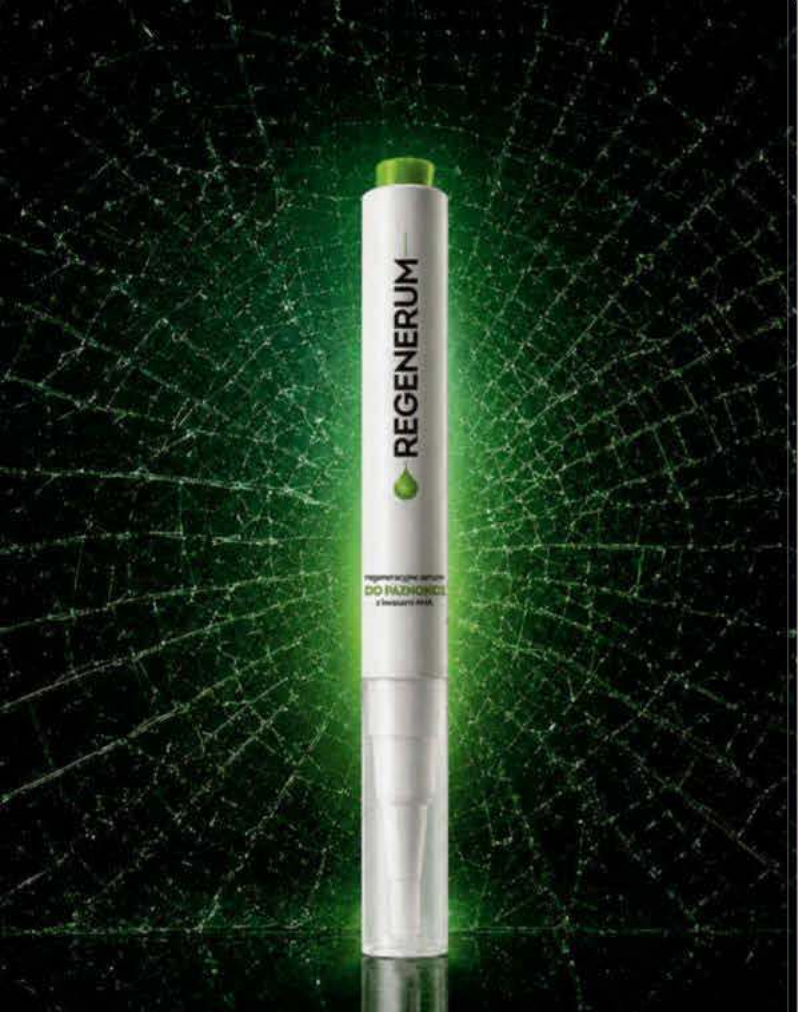
JAK SIĘ TU DOSTAĆ?

Najpierw na Ibizę bezpośrednim lotem czarterowym Enter Air za ok. 900 zł albo z przesiadką chociażby Lufthansą lub KLM od około 1200 zł. Z portu w mieście Ibiza do La Saviny na Formenterze kursują co 30 min promy. Rejs katamaranem zajmie 30 minut, większym promem samochodowym ok. godziny. Bilet kosztuje około 25 euro w jedną stronę.

CZEGO SPRÓBOWAĆ?

Frita de pulpo – ośmiornica smażona na patelni z ziemniakami, papryką, cebulką i ziołami.
Ensalada paysana – sałatka farmerska z ziemniaków, papryki i pomidorów, gdzie w roli głównej występuje peix sec, czyli ryba konserwowana w soli, suszona na słońcu, a następnie opiekana nad ogniem i przechowywana w oliwie.
Klimat i niewielki rozmiar Formentery nie sprzyjają uprawie winorośli, mimo to jest tu aż 80 hektarów winnic, głównie w okolicach Cap de Barbaria. To produkcja organiczna, w całości prowadzona ręcznie. Wino jest pyszne, a niektóre winnice można zwiedzać.

eprasa.pl e4a47dc22a



PRZEŁOM W PIELĘGNACJI

PAZNOKCI

Serum, które działa już na poziomie komórek keratynowych płytki!

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

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

Efekt widoczny już po pierwszym zastosowaniu.*

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

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



eprasa.pl e4a47dc22a

NIE MA JAK W MIAMI

SERCE DOMU

Centralnym elementem salonu jest sofa o organicznej formie uzupełniona fotelami z kolekcji Alba marki Westwing Collection. Nie zapomnijmy też o gigantycznych bananowcach!



eprasa.pl e4a47dc22a



JESTEŚMY NA FLORYDZIE, PODOBNO W NAJBOGATSZYM Z AMERYKAŃSKICH MIAST. TO WŁAŚNIE TUTAJ ZA SPRAWĄ STYLISTKI BETTINY LOONEY WILLA Z LAT 20. XX WIEKU ODZYSKAŁA SWÓJ DAWNY BLASK. A MOŻE NAWET BŁYSZCZY JAK NIGDY PRZEDTEM.

OPRACOWAŁ: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

eprasa.pl e4a47dc22a

Willa była w stylu hiszpańskim, charakterystycznym dla starego, dobrego Miami. Była też w stanie opłakanym, ale nie przestraszyło to trendsetterki i stylistki osobistej Bettiny Looney. Wraz z mężem Carlosem poszli za głosem serca i kupili zaniedbany dom. Renowacja rozpoczęła się od podłóg. Konieczna była wymiana starych płytek na całej powierzchni parteru, choć właściciele postanowili zachować wybrane oryginalne elementy z lastryka w jadalni, salonie oraz pokoju wypoczynkowym. Zachowano również oryginalne konstrukcje stropowe: drewniane belki w holu wejściowym i jadalni, sztukaterie w salonie i pokoju wypoczynkowym oraz sklepienia krzyżowe w holu.

NA PARTERZE PRZESTRZEŃ POZOSTAJE OTWARTA. POMIESZCZENIA ŁĄCZĄ ZE SOBĄ SZEROKIE ŁUKI.



SCENICZNY EFEKT

W holu uwagę przyciągają schody z marmuru w bursztynowym odcieniu.



PROSIMY DO STOŁU

Masywny stół z trawertynu zapewnia komfortowe miejsce dla sześciu osób, lecz podczas większych spotkań może zgromadzić więcej gości.



SZTUKA KONTRASTU

Nastrój kuchni buduje ciemne drewno, z którego wykonano meble, i jasny marmur blatów.

eprasa.pl e4a47dc22a



PIĘKNE WSPOMNIENIA

„Nasz dom w Miami to hiszpańska willa z lat 20., pełna detali, które chcieliśmy zachować", mówi Bettina. Jednym z nich jest wspaniały kominek.

JEDNYM Z WIĘKSZYCH ATUTÓW DOMU SĄ WYSOKIE SUFITY I LICZNE OKNA.

Gdy zakończono poważniejsze prace nad instalacjami czy tynkami, reszta była już czystą przyjemnością. Zwłaszcza że przy dekorowaniu wnętrz Bettina Looney korzystała z pomocy zaprzyjaźnionej marki Westwing. Wzruszona wspomina: „Był rok 2020, kiedy przechodziliśmy obok tego domu w Miami, nie mając pojęcia, jak ważnym miejscem stanie się dla nas w przyszłości. Dziś, gdy mieszkamy tu razem jako rodzina, wciąż mam wrażenie, że żyję w jakimś śnie. Ale z pewnością nie chcę się obudzić". ■



LICZY SIĘ DETAL

Bettina zadbała o każdy, nawet najmniejszy element wyposażenia. Tu kolekcja marmurowych świeczników.



RAJSKI OGRÓD

Dom robi wrażenie również z zewnątrz. Oprawę willi stanowi bujna, tropikalna roślinność.

Fot. Westwing

eprasa.pl e4a47dc22a



ZAWSZE NA FALI

Przepis na sukces jest banalnie prosty. Liczą się najlepsze surowce i rzemiosło. To nigdy nie wychodzi z mody!

1. misa dekoracyjna Sheeran, Bloomingville, fabrykaform.pl, 555 zł 2. świeczniki z trawertynu Majid, kavehome.com, 179 zł 3. lampa stołowa z marmurową podstawą Gia, Westwing Collection, westwing.pl, 659 zł 4. dywan Pompei 1612, Ayyildiz Carpets, bonami.pl, 409 zł 5. fotel wypoczynkowy Alba, Westwing Collection, westwing.pl, 3519 zł 6. krzesło ze skóry Jordan, Westwing Collection, westwing.pl, 1569 zł 7. wazon Tribal, Kristian Sofus Hansen, nordicnest.pl, 327 zł 8. stolik kawowy z drewna mangowego Benno, Westwing Collection, westwing.pl, 3599 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a



LATO Z NESPRESSO

Najnowszy ekspres Vertuo Up został stworzony z myślą o letnich chwilach. Intensywniejsza ekstrakcja pozwala wydobyć pełnię smaku kaw Nespresso w wersji na zimno – niezależnie od tego, czy sięgasz po klasyczną czarną kawę, wariant z mlekiem czy z ulubionym napojem roślinnym.
nespresso.com



NOWA DEFINICJA RETRO

Jadalnia, salon, a może domowy gabinet – w każdym z tych pomieszczeń krzesło to ważny element aranżacji. Model Loxell dostępny w sklepach marki Agata to hit tego sezonu we wnętrzach – nawiązuje do popularnej obecnie stylistyki retro. **agatameble.pl**

Fot. materiały prasowe

ŁADNE RZECZY

POZNAJCIE NOWY EKSPRES DO KAW NA ZIMNO I PRAWDZIWE KLASYKI WŁOSKIEGO DESIGNU.

FINE DINING WEEK

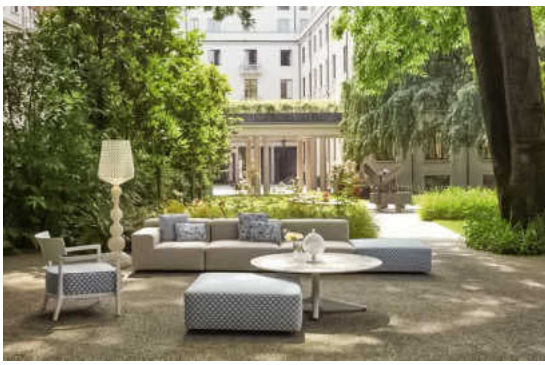
Niektóre kolacje zostają z nami na długo po ostatnim kęsie. Nie pamięta się ich wyłącznie ze względu smak – tu chodzi o całą sekwencję niezapomnianych wrażeń. O takich doświadczeniach opowiada tegoroczna edycja FineDiningWeek®, która odbywa się pod hasłem „Mistrzowskie Momenty". Od 1 lipca do 13 sierpnia najlepsze restauracje w Polsce zapraszają do odkrywania mistrzowskich menu przygotowanych specjalnie na czas festiwalu. Rezerwacji dokonasz na stronie **FineDiningWeek.pl**





SMAKI ROBERTA SOWY

Robert Sowa to jeden z najbardziej cenionych polskich szefów kuchni. Jest właścicielem wielokrotnie nagradzanej warszawskiej restauracji N°31 (m.in. trzy czapki w przewodniku Gault & Millau). Właśnie w niej można kupić nową książkę kucharza „Smaki Roberta Sowy".
n31restaurant.pl



WŁOSKIE LATO

Od ponad 70 lat Kartell oferuje niepowtarzalną estetykę „made in Italy". Kolekcja Outdoor to odpowiedź na naszą naturalną potrzebę relaksu. Za wyjątkowy charakter tej serii odpowiadają m.in. Philippe Starck, Piero Lissoni i Antonio Citterio, należący do grona najważniejszych twórców współczesnego wzornictwa. **kartellwarsaw.pl**

PEŁNĄ PARĄ

Marka Siemens wprowadza pierwszą na świecie szufladę do gotowania na parze – nową kategorię urządzeń, która łączy wygodę obsługi, świadome gotowanie oraz design dopasowany do nowoczesnych przestrzeni kuchennych.
siemens.com



eprasa.pl e4a47dc22a



„Oto esencja lata – jedno z tych uroczych dań, które smakuje najlepiej, gdy wykorzystasz cukinie i pomidory w szczycie sezonu. Czysta radość", pisze Jamie Oliver o sałatce z cukinii i ricotty.

prasa.pl/644a47dc22a



Zróbmy DYM

Lubisz spotkania przy grillu, ale masz już dość kiełbasy i karkówki? Z pomocą przychodzi jeden z najsłynniejszych kucharzy świata. Jamie Oliver przygotował porcję przepisów idealnych na lato.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

eprasa.pl e4a47dc22a



Świetny grill surf & turf, czyli efektowne i sycące danie, na które składają się m.in. udka z kurczaka, chorizo, owoce morza i sardele.

Szaszłyki z kurczaka na wiele sposobów, pieczeń jagnięca, carpaccio z opieczonej wołowiny, ale też placuszki kukurydziane, burgery z bobu i ciecierzycy, grillowane brzoskwinie z pieprzem, cytrusowe tofu na ostro – książka „Grill" Jamiego Olivera zachwyci i fanów mięsa, i wegetarian. Przyda ci się, gdy masz już duże doświadczenie w grillowaniu i szukasz inspiracji, będzie też niezastąpiona, jeśli dopiero zaczynasz przygodę z przyrządzaniem potraw na ogniu, bo Jamie nauczy cię go od podstaw. „Grillowanie podnosi na duchu", uważa brytyjski szef kuchni. Poniżej kilka przepisów z jego nowej książki, które przekonają cię, że ma rację!

Sałatka z cukinii i ricotty

2 porcje jako danie główne/4 porcje jako dodatek
Łączny czas: 25 minut
SKŁADNIKI: • 2 duże dojrzałe pomidory • 10 g łuskanych niesolonych pistacji • 125 g ricotty • 1 cytryna • 400 g malutkich cukinii • oliwa z pierwszego tłoczenia • 2 gałązki bazylii

1. Rozpal grill (zobacz s. 149: JAK PRZYGOTOWAĆ GRILL WĘGLOWY W UKŁADZIE ŻARU 50/50). Grilluj całe pomidory w strefie gorącej pod pokrywą z otwartymi otworami wentylacyjnymi jakieś 10 minut, aż sczernieją z wierzchu i zmiękną. Pokrusz pistacje w moździerzu albo drobno je posiekaj. Wymieszaj ricottę z sokiem z ½ cytryny, dopraw solą i pieprzem i rozsmaruj na półmisku.

2 Przełóż pomidory na deskę. Przekrój większe cukinie wzdłuż na pół i umieść wszystkie w strefie gorącej. Grilluj je jakieś 12 minut, regularnie odwracając szczypcami, aż zmiękną i pojawią się na nich ciemne paseczki.

3 W czasie grillowania cukinii ściągnij większość poczerniałej skórki z pomidorów. Pokrój je na ćwiartki i usuń twardy rdzeń, po czym w płytkiej misce rozgnieć miąższ widelcem. Dodaj sok z ½ cytryny oraz 1 łyżkę oliwy z pierwszego tłoczenia, wymieszaj dressing i dopraw solą i pieprzem.

4 Przełóż ugrillowane cukinie do miski z dressingiem i dokładnie wymieszaj. Ułóż je na ricotcie i polej pozostałym dressingiem. Posyp całość pokruszonymi pistacjami oraz porwanymi listkami bazylii i podawaj. Ta sałatka świetnie smakuje solo, jako dodatek do mojej klasycznej pieczeni z udźca jagnięcego albo jako część większej uczty.

Łatwa zmiana. Śmiało możesz użyć zwykłych cukinii – po prostu przed grillowaniem pokrój je wzdłuż na ćwiartki.

W JEDNEJ PORCJI: • KALORIE 113 KCAL • TŁUSZCZE 8,4 G, TŁ. NAS. 2,9 G • BIAŁKA 4,9 G • WĘGLOW. 5,3 G, CUKIER 4,7 G, SÓL 0,1 G, BŁONNIK 1,6 G

Świetny grill surf & turf

4 porcje/Łączny czas: 45 minut
SKŁADNIKI: • 2 dymki • 2 ząbki czosnku • 2 cytryny • 1 łyżeczka drobnych kaparów w zalewie • 1 puszka filecików z sardeli (50 g)



Burgery z kurczaka w chrupiącej panierce z sezamu, z marynowanymi warzywami i sosem z jogurtu i pasty gochujang

• ½ pęczka różnych delikatnych ziół (15 g) • 250 g miękkiego masła • ½ bulwy fenkułu • 160 g zielonej fasolki szparagowej • ½ bagietki zwykłej lub na zakwasie • 4 udka z kurczaka ze skórą i kością • oliwa • 100 g chorizo • 8 surowych dużych krewetek w pancerzach • 600 g mieszanki małży i omułków, wyszorowanych, bez bisiorów • 160 g dojrzałych pomidorków koktajlowych • 60 ml białego wina

1. Żeby przyrządzić masło smakowe, przytnij dymki i pokrój na spore kawałki, obierz czosnek i drobno zetrzyj skórkę z 1 cytryny. W robocie kuchennym drobno zmiksuj dymki, czosnek i skórkę razem z odsączonymi kaparami, sardelami i większością listków ziół (albo posiekaj wszystko ręcznie na desce). Dodaj miękkie masło i zmiksuj lub wymieszaj do połączenia składników.

2 Przytnij fenkuł i pokrój w cienkie łódeczki, przytnij fasolkę szparagową i pokrój bagietkę pod skosem na kromki. Natrzyj kurczaka 2 łyżkami oliwy i dopraw solą i pieprzem. Pokrój chorizo w plasterki grubości 1 cm. Obierz krewetki, zostawiając im głowy i ogonki, po czym przeciągnij ostrym nożykiem wzdłuż grzbietów i usuń jelito. Przebierz małże i omułki, postukaj w te otwarte i wyrzuć te, które się nie zamknęły. Rozpal grill (zobacz s. 149: JAK PRZYGOTOWAĆ GRILL WĘGLOWY W UKŁADZIE ŻARU STOPNIOWANEGO).

3 Ułóż udka z kurczaka skórą w dół w szerokim, płytkim żeliwnym garnku. Postaw go w strefie gorącej, dodaj chorizo i grilluj je razem pod pokrywą z otwartymi otworami wentylacyjnymi jakieś 10 minut, aż tłuszcz się wytopi, a skóra kurczaka zrobi się chrupiąca. Przełóż udka skórą w górę na ruszt w strefie pośredniej i grilluj pod pokrywą z otwartą wentylacją jakieś 10 minut, regularnie je odwracając, aż

eprasa.pl e4a47dc22a



Idealny stek? Z Jamiem na pewno ci się uda. Podobnie jak pyszna grillowana sałatka.

w pełni się upieką (temperatura wewnętrzna powinna wynosić 75°C). Gotowe udka ułóż na półmisku razem z chorizo.

4 Wrzuć fenkuł do garnka i smaż na wytopionym tłuszczu 5 minut, po czym dodaj fasolkę i smaż razem kolejne 2 minuty, regularnie odwracając składniki, aż się przyrumienią. Przełóż fasolkę na półmisek z udkami, a fenkuł na ruszt w strefie chłodnej. Włóż do garnka pomidory i grilluj je jakieś 2 minuty, aż pokryją się pęcherzami. Równocześnie opiecz w garnku kromki bagietki – odwracaj je i spryskuj oliwą w miarę potrzeb. Dodaj pomidory i bagietkę na półmisek.

5 Wsyp do garnka małże, omułki i krewetki. Wlej wino i dodaj 3 łyżki masła smakowego. Grilluj pod pokrywą z otwartą wentylacją jakieś 5 minut, aż małże i omułki się otworzą (te, które pozostaną zamknięte, wyrzuć), a krewetki w pełni się upieką, po czym przełóż owoce morza i fenkuł na półmisek. Polej całość pysznymi sokami z garnka, posyp resztą listków ziół i podawaj z łódeczkami cytryny. Pozostałe masło smakowe przechowuj do 2 tygodni w lodówce albo do 3 miesięcy w zamrażarce. Bomba smakowa w zapasie!

W JEDNEJ PORCJI: • KALORIE 542 KCAL • TŁUSZCZE 31,9 G, TŁ. NAS. 11,3 G • BIAŁKA 33,7 G • WĘGLOW. 26,8 G, CUKIER 5,2 G, SÓL 1,7 G, BŁONNIK 3,7 G

Fot. © David Loftus, 2026

eprasa.pl e4a47dc22a

Burgery z kurczaka z sezamem

4 porcje/Łączny czas: 30 minut

SKŁADNIKI: • 1 limonka • 1 łyżka pasty gochujang • 4 łyżki jogurtu greckiego i trochę do podania • 1 czerwona papryka • 4 dymki • 160 g białej kapusty • ½ ogórka (160 g) • 2 gałązki mięty • oliwa z pierwszego tłoczenia • 4 bułki do burgerów • 2 łyżki sezamu • oliwa • 500 g mielonego mięsa z kurczaka (20% tłuszczu)

1 Rozpal grill (zobacz poniżej JAK PRZYGOTOWAĆ GRILL WĘGLOWY W UKŁADZIE ŻARU STOPNIOWANEGO). Drobno zetrzyj skórkę z limonki i odłóż na później. W miseczce wymieszaj pastę gochujang z jogurtem i odrobiną soku z limonki na gładko i dopraw solą. Usuń gniazdo nasienne z papryki i bardzo cienko ją pokrój, przytnij i cienko pokrój dymki i bardzo drobno poszatkuj kapustę. Przejedź widelcem po skórce ogórka, żeby zrobić rowki, po czym pokrój go w cienkie plasterki. Cienko pokrój listki mięty. Wymieszaj paprykę, dymkę, kapustę i ogórek z miętą, resztą soku z limonki i 1 łyżką oliwy z pierwszego tłoczenia, porządnie ugnieć i dopraw solą i pieprzem. Przekrój bułki na pół.

2 Wysyp sezam na mały talerzyk. Solidnie dopraw mięso solą i pieprzem, po czym dobrze ugnieć ze skórką z limonki. Podziel je na cztery jednakowe części i uformuj z nich kotlety grubości 2 cm. Dokładnie obtocz je w sezamie.

3 Spryskaj kotlety oliwą i grilluj w strefie gorącej po jakieś 6 minut z obu stron, aż się przyrumienią i w pełni upieką, a jeśli będą za szybko łapać kolor, przenieś je do strefy pośredniej. Obok opiecz bułki.

4 Układaj warstwami na spodnich częściach bułek: jogurt z pastą gochujang, zamarynowane warzywa i kotlety. Na wierzch nałóż jeszcze trochę jogurtu i przykryj górnymi częściami bułek. Resztę warzyw podaj obok.

W JEDNEJ PORCJI: • KALORIE 438 KCAL • TŁUSZCZE 12,7 G, TŁ. NAS. 3,1 G • BIAŁKA 38,2 G, • WĘGLOW. 42,1 G, CUKIER 12,1 G, SÓL 1,7 G, BŁONNIK 4,5 G

Idealny stek i grillowana sałatka

2 porcje/Łączny czas: 20 minut

SKŁADNIKI: • 1 stek z rostbefu grubości 2,5 cm (350 g) 1 pęczek różnych ziół o twardych łodyżkach, takich jak tymianek, majeranek, rozmaryn (20 g) • kawałek imbiru (5 cm) • 1 ząbek czosnku • ½–1 czerwona papryczka chili • 1 łyżka niskosodowego sosu sojowego • 1 łyżka płynnego miodu • 1 limonka • 160 g brokułów gałązkowych • 160 g zielonych szparagów • 1 pęczek dymki • 100 g rzodkiewek • 160 g groszku cukrowego • 2 gałązki mięty

1 Wyjmij stek z lodówki, żeby doszedł do temperatury pokojowej. Rozpal grill (zobacz poniżej JAK PRZYGOTOWAĆ GRILL WĘGLOWY W UKŁADZIE ŻARU 50/50).

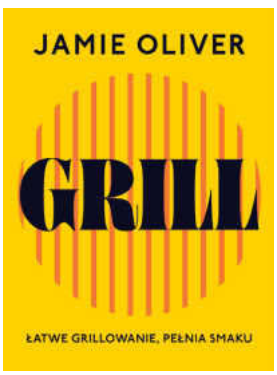
2 Zrób pędzel z ziół, przywiązując je sznurkiem do końca drewnianej łyżki. Obierz imbir oraz czosnek, po czym razem z papryczką chili drobno zetrzyj do dużej miski. Dodaj sos sojowy, miód oraz sok z limonki. Wymieszaj dressing i odstaw na później.

3 Odetnij tłuszcz ze steku i usuń ścięgna, następnie drobno pokrój tłuszcz i wrzuć na małą żeliwną patelnię. Umieść ją w strefie chłodnej, żeby wytopić tłuszcz i uzyskać chrupiące skwarki. Dopraw stek z obu stron solą. Połóż go w strefie gorącej i powoli grilluj, odwracając go szczypcami i smarując wytopionym tłuszczem za pomocą pędzla z ziół, aż mocno się przypiecze. Trzymaj mięso na ruszcie 2 minuty (albo do 47°C), by było krwiste, 3 minuty (albo do 52°C), by było średnio krwiste, i 4 minuty (albo do 58°C), by było średnio wysmażone. Przełóż stek na talerz, żeby odpoczął – w tym czasie temperatura wewnętrzna powinna wzrosnąć o 2–3 stopnie.

4 Przytnij brokuły, szparagi oraz dymki i razem z rzodkiewkami umieść w strefie gorącej. Grilluj warzywa jakieś 5 minut, regularnie odwracając je szczypcami, aż zmiękną i ładnie się przypieką, po czym przełóż je do miski z dressingiem. Przytnij strączki groszku, wsyp do metalowego sitka i grilluj w strefie pośredniej 2 minuty, co jakiś czas potrząsając sitkiem. Gotowy groszek przesyp do miski z sałatką i jeśli chcesz, dodaj skwarki. Dokładnie wymieszaj całość i przełóż na półmisek.

5 Pokrój stek, ułóż na sałatce i skrop sokami, które puściły podczas odpoczywania. Posyp całość listkami mięty i podawaj.

W JEDNEJ PORCJI: • KALORIE 516 KCAL • TŁUSZCZE 24,2 G, TŁ. NAS. 10,2 G • BIAŁKA 48,1 G • WĘGLOW. 29 G, CUKIER 22,3 G, SÓL 1 G, BŁONNIK 7,4 G



Przepisy pochodzą z najnowszej książki Jamiego Olivera „Grill" wydanej przez Insignis Media © Jamie Oliver Enterprises Limited (2026, BBQ). Zdjęcia © David Loftus, 2026

SPOSOBY PRZYGOTOWANIA GRILLA:

Jak przygotować grill węglowy w układzie żaru 50/50

Usyp cały żar równomiernie po jednej stronie grilla, a drugą połowę zostaw pustą. W ten sposób z boków uzyskasz dwie wyraźne strefy: gorącą i chłodną, pomiędzy nimi – strefę pośrednią, która łączy zalety tamtych dwóch. Ten układ jest przydatny, kiedy chcesz najpierw opiec potrawę nad bezpośrednim żarem, następnie dać jej czas, by doszła w cieple pośrednim.

Jak przygotować grill węglowy w układzie żaru stopniowanego

W tym układzie żar zaczyna się wysoko po jednej stronie, tworząc intensywnie gorącą strefę, a następnie stopniowo opada aż do pojedynczej warstwy kilku węgli ułożonych obok siebie po drugiej stronie, dając po drodze strefę pośrednią i chłodną. Dzięki temu masz maksymalną kontrolę nad grillowaniem: przesuwasz jedzenie między strefami, by przyspieszać lub spowalniać proces zależnie od potrzeb. ■

eprasa.pl e4a47dc22a

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



PRZEDSTAWICIELE IWC SCHAFFHAUSEN I W.KRUK



NOWY BUTIK IWC SCHAFFHAUSEN



KATARZYNA ZAWADZKA

W.KRUK

W.KRUK UMACNIA POZYCJĘ LIDERA RYNKU ZEGARKÓW LUKSUSOWYCH W POLSCE. MARKA OTWORZYŁA WŁAŚNIE KOLEJNE DWA SALONY PRZY PLACU TRZECH KRZYŻY – JEDNYM Z NAJBARDZIEJ WYJĄTKOWYCH ADRESÓW STOLICY. PIERWSZYM Z NICH JEST MONOBRANDOWY BUTIK IWC SCHAFFHAUSEN. DRUGI TO SALON W.KRUK, W KTÓRYM DOSTĘPNA JEST WYSELEKCJONOWANA OFERTA OBEJMUJĄCA KOLEKCJE RENOMOWANYCH MAREK ZEGARKOWYCH, TAKICH JAK TUDOR, TAG HEUER CZY GRAND SEIKO, A TAKŻE LUKSUSOWYCH ZAGRANICZNYCH MANUFAKTUR JUBILERSKICH: POMELLATO, MARCO BICEGO I PASQUALE BRUNI.



KAROLINA MALINOWSKA



PIOTR KĘDZIERSKI



LAUREACI, KAPITUŁA, CZŁONKOWIE JURY 5. EDYCJI KONKURSU WYOBRAŹ SOBIE 2026



ANNA KĘPIŃSKA ODBIERAJĄCA STATUETKĘ PRODUCENTKI ROKU Z RĄK ANNY WOŹNIAK-STARAK I NATALII GRZEGORZEK



ALLAN STARSKI I MAGDALENA BOCZARSKA PODCZAS WRĘCZENIA NAGRODY ZA I MIEJSCE



ANNA KĘPIŃSKA I JAN KWIECIŃSKI (ZDOBYŁ NAGRODĘ Z MICHAŁEM KWIECIŃSKIM) – PRODUCENCI ROKU

WYOBRAŹ SOBIE

ZA NAMI JUBILEUSZOWA, 5. EDYCJA KONKURSU WYOBRAŹ SOBIE. PODCZAS GALI FINAŁOWEJ W STARYM BROWARZE W OBORACH POZNALIŚMY LAUREATÓW KONKURSU, KTÓRY OD PIĘCIU LAT POMAGA AUTOROM I AUTORKOM ROZWIJAĆ POMYSŁY NA FILMY ORAZ STAWIAĆ PIERWSZE KROKI W BRANŻY FILMOWEJ. MIEJSCE NIE BYŁO PRZYPADKOWE. HISTORYCZNY KOMPLEKS W OBORACH, KTÓREGO REWITALIZACJĘ PROWADZI FUNDACJA RODZINY STARAKÓW – HONOROWY PATRON KONKURSU WYOBRAŹ SOBIE – PRZEZ CAŁY WEEKEND FINAŁOWY BYŁ PRZESTRZENIĄ SPOTKANIA NOWYCH TALENTÓW Z NAJBARDZIEJ DOŚWIADCZONYMI PRZEDSTAWICIELAMI POLSKIEGO KINA. PO REKORDOWEJ LICZBIE 1128 ZGŁOSZEŃ JURY W SKŁADZIE MAGDALENA BOCZARSKA, KATARZYNA JANOWSKA, ROBERT BOLESTO, MARIUSZ WŁODARSKI I PIOTR DZIĘCIOŁ WYŁONIŁO LAUREATÓW JUBILEUSZOWEJ EDYCJI KONKURSU. PIERWSZĄ NAGRODĘ ZDOBYŁ MARCIN MICHALSKI ZA TREATMENT „SCANBOY". WSZYSTKIM NAGRODZONYM GRATULUJEMY. DO ZOBACZENIA ZA ROK!



MAŁGORZATA JUREK (BONPRIX), GOSIA OHME, BARBARA GOSŁAWSKA (BONPRIX)



URODZINOWY TORT W KOLORZE BUTTER YELLOW


WIDOK WARSZAWY Z PANORAMĄ SKY BAR

BONPRIX

W tym roku marka Bonprix obchodzi jubileusz 40-lecia istnienia. Z tej okazji w wyjątkowej przestrzeni Panorama Sky Bar w Warszawie odbył się event „Celebrating 40 in Style" – wieczór celebrujący modę, kobiecość i styl, które od czterech dekad pozostają DNA marki. Motywem przewodnim eventu był kolor butter yellow, czyli jeden z najmocniejszych trendów sezonu. Subtelne słoneczne akcenty pojawiły się zarówno w aranżacji przestrzeni, jak i dekoracjach florystycznych, prezentowanych kolekcjach, tworząc spójną atmosferę wydarzenia.


GOSIA OHME


JUSTYNA CZAJKA



KOLEKCJA BONPRIX



TO ONI STOJĄ ZA SUKCESEM PEKA POLSKA.



ROMAN KOPCZYŃSKI, DYREKTOR ZARZĄDZAJĄCY PEKA POLSKA, PODSUMOWAŁ 30 LAT ROZWOJU I PLANY NA PRZYSZŁOŚĆ.



GALĘ POPROWADZIŁA SANDRA STANISZEWSKA-HERBICH

PEKA

PEKA Polska świętowała jubileusz 30-lecia działalności w Polsce. To był wyjątkowy wieczór pełen spotkań, rozmów i wspólnego świętowania, a także podsumowanie trzech dekad rozwoju i budowania silnej pozycji marki na rynku wyposażenia wnętrz oraz systemów do kuchni. Jubileuszowi towarzyszyła muzyka na żywo Karoliny Leszko, live cooking oraz liczne atrakcje przygotowane dla gości.


GOŚCIE JUBILEUSZU


PREZES PETER WEBER PODKREŚLAŁ ZNACZENIE POLSKIEGO ODDZIAŁU.

Fot. materiały prasowe, Marcin Kontraktewicz (5), Piotr Kruszak



TUŻ PRZED GRAND PRIX BARCELONY UKOŃCZONO WIEŻĘ JEZUSA CHRYSTUSA W KOŚCIELE SAGRADA FAMILIA, KTÓREGO BUDOWA TRWA OD PONAD 100 LAT.



PIERWSZY BOLID AUDI O NAZWIE AUDI REVOLUT F1 TEAM. MINIMALISTYCZNY DESIGN I TRZY KOLORY: TYTANOWY SZARY, KARBONOWA CZERŃ I AUDI RED.

AUDI W FORMULE 1

ZOSTALIŚMY ZAPROSZENI PRZEZ MARKĘ AUDI NA GRAND PRIX FORMUŁY 1 BARCELONA-KATALONIA .CO TO BYŁY ZA EMOCJE! MARKA AUDI ZADEBIUTOWAŁA W WYŚCIGACH F1 W MARCU TEGO ROKU. W BARWACH AUDI REVOLUT TEAM STARTUJĄ DOŚWIADCZONY NIEMIECKI KIEROWCA NICO HÜLKENBERG I MŁODY BRAZYLIJSKI TALENT GABRIEL BORTOLETO. WIELKĄ ATRAKCJĄ POZA SAMYM GRAND PRIX BYŁA WIZYTA NA PADOKU, CZYLI W MIEJSCU CAŁKOWICIE ZAMKNIĘTYM DLA WIDZÓW, GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ GARAŻE SERWISOWE, W KTÓRYCH INŻYNIEROWIE I MECHANICY MONITORUJĄ DANE I WPROWADZAJĄ POPRAWKI DO BOLIDÓW. WYŚCIG WYGRAŁ BRYTYJCZYK LEWIS HAMILTON (FERRARI), ALE BRAZYLIJCZYK BORTOLETO Z TEAMU AUDI ROZWINĄŁ NAJWIĘKSZĄ PRĘDKOŚĆ 360 KM/H.









GRAND PRIX BARCELONY NA TORZE CIRCUIT DE BARCELONA-CATALUNYA OBEJRZAŁO Z TRYBUN PONAD 300 TYSIĘCY WIDZÓW.



PARADA KIEROWCÓW PRZED WYŚCIGIEM. KIEROWCY F1 OBJEŻDŻAJĄ TOR NA SPECJALNYCH PLATFORMACH, POZDRAWIAJĄC FANÓW.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a



REGATY BRASSFAHRT W WARNEMÜNDE OBSERWOWALIŚMY NA ZAPROSZENIE TOTALIZATORA SPORTOWEGO.



JACHT REGATOWY LARA JANE Z IMPONUJĄCYM ŻAGLEM TOTALIZATORA SPORTOWEGO



KAPITAN ROMAN PASZKE W TRAKCIE SWOJEJ 50-LETNIEJ KARIERY PRZEPŁYNĄŁ 200 TYSIĘCY MIL MORSKICH.

REGATY BRASSFAHRT

OBSERWOWALIŚMY PRZYGOTOWANIA KAPITANA ROMANA PASZKEGO DO REGAT BRASSFAHRT W NIEMIECKIM WARNEMÜNDE. PASZKE TO LEGENDA POLSKIEGO ŻEGLARSTWA, NAJBARDZIEJ UTYTUŁOWANY I NAJBARDZIEJ DOŚWIADCZONY POLSKI ŻEGLARZ. W REGATACH STARTOWAŁ JAKO AMBASADOR LOTTO. IMPONUJĄCY ŻAGIEL TOTALIZATORA SPORTOWEGO ZDOBIŁ PLAKAT GRZEGORZA MYĆKI ZAPROJEKTOWANY NA 70-LECIE MARKI.



JACHT POMOCNICZY. NAWIGACJA Z GPS POKAZUJE POZYCJĘ JACHTU, TRASĘ I MAPY ELEKTRONICZNE.



W REGATACH BRASSFAHRT WRAZ Z KPT. ROMANEM PASZKEM ŻEGLOWAŁ MARCIN ŚLĘZAK. POLSKA ZAŁOGA ZAJĘŁA CZWARTE MIEJSCE.



CENTRUM DOWODZENIA NA JACHCIE POMOCNICZYM

Fot. materiały prasowe

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 169 ZŁ

12 wydań magazynu PANI

+ 3 zestawy produktów Himalaya*



Himalaya Dark Spot Clearing Curcuma
z unikalną formułą zawierającą fitoekstrakty z kurkumy i lukrecji
o właściwościach antyoksydacyjnych, które pomagają redukować plamy i przebarwienia,
pozostawiając skórę wyraźnie rozjaśnioną, oraz **Himalaya Botanique** – wybielająca pasta do zębów
Complete Care – Mięta pieprzowa.
W skład zestawu wchodzą: pianka do mycia twarzy, płyn do mycia twarzy, krem dzień/noc, pasta do zębów.

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu zestawów.

eprasa.pl e4a47dc22a

PANI Z BEZPŁATNĄ DOSTAWĄ

Możesz zamówić **pojedyncze wydanie PANI** w cenie okładkowej lub **prenumeratę roczną**, a my w trosce o Twój komfort i bezpieczeństwo zapewnimy **darmową wysyłkę!**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 139,90 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ DO DOMU

3 wydania gratis**

PRENUMERATA PODSTAWOWA 159 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI Z DOSTAWĄ PRZEZ INPOST PACZKOMAT® 24/7 InPost

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL
Z DOSTAWĄ DO DOMU

11 wydań gratis**



+



DARMOWA WYSYŁKA*

Aby zamówić prenumeratę lub **e-wydanie**, zeskanuj kod lub wejdź na **czytelnia.pl**

Kontakt: • e-mail: **prenumerata@bauer.pl**
• telefon: 67 210 86 05 lub 67 354 16 05 (w godz. 8–17)

* Darmowa wysyłka realizowana w zależności od wybranej oferty: do domu za pośrednictwem Poczty Polskiej listem ekonomicznym lub Poczteksem na terenie kraju lub do wybranej maszyny Paczkomat, realizowana przez InPost Paczkomat® 24/7 na terenie kraju.
** Liczba gratisów liczona w odniesieniu do cen okładkowych.

Warunki prenumeraty: W ramach prenumeraty Klienci otrzymują egzemplarze w tzw. mutacji podstawowej, tj. w cenie 15,99 zł za egz. (w mutacji podstawowej do egzemplarza nie ma żadnych załączników).
Wysyłkę egzemplarzy w prenumeracie realizujemy zgodnie z wybraną ofertą, tj. przez InPost Paczkomat® 24/7 lub za pośrednictwem Poczty Polskiej listami lub Poczteksem, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat® 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. **Zapłata:** Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub email wyślemy pro formę z danymi do zapłaty. Faktury VAT wystawiamy na życzenie Zamawiającego. Informujemy, że od 1.02.2026 r., zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa, wszystkie faktury będą udostępniane za pośrednictwem Krajowego Systemu e-Faktur (KSeF). Oznacza to, że faktury będą wystawiane w formie ustrukturyzowanej, a momentem ich otrzymania będzie udostępnienie w systemie KSeF.
3 zestawy produktów wyślemy poprzez Pocztę Polską – przesyłką rejestrowaną w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlegają zamianie ani wymianie na gotówkę. W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na IV kwartał 2026 r. przyjmowane są do 25 sierpnia 2026 r. przez: urzędy pocztowe w całym kraju, listonoszy oraz przez internet: https://prenumerata.poczta-polska.pl

Przedruki z miesięcznika PANI dozwolone są wyłącznie za uprzednią pisemną zgodą Wydawnictwa. Kopiowanie, skanowanie, wykorzystywanie w jakikolwiek sposób, szczególnie w internecie, w całości materiałów pochodzących z ww. czasopisma jest zabronione, we fragmentach jest dozwolone po wprowadzeniu danego numeru czasopisma do sprzedaży w punktach sprzedaży prasy i wyłącznie pod warunkiem wskazania autora oraz źródła materiału.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl e4a47dc22a



Historia jednego zdjęcia

Wsiąść do pociągu

W TE WAKACJE PODRÓŻUJEMY NA HEL, A TOWARZYSZĄ NAM MIĘDZY INNYMI **LUCYNA WINNICKA** I **LEON NIEMCZYK**, BOHATEROWIE WYJĄTKOWEGO FILMU JERZEGO KAWALEROWICZA. WRAZ Z NIMI NAD MORZE ZMIERZA WSZECHOBECNY „GŁÓD UCZUĆ".

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Naszą podróż rozpoczynamy na dworcu Łódź Kaliska. O tym, że nie będzie to zwykła przejażdżka, wiadomo już po pierwszych sekundach „Pociągu" (1959) Jerzego Kawalerowicza. Wybitny operator Jan Laskowski filmuje dworzec z lotu ptaka. Widziani z tej perspektyw podróżni, choć jest ich tak wielu, wydają się dziwnie samotni, a ich bieganina pozbawiona celu. Całą sytuację w inny, nierealny wymiar przenosi też wokaliza Wandy Warskiej, która improwizuje do kompozycji Andrzeja Trzaskowskiego.

Nocny pociąg zmierza na Hel. A oto nasi bohaterowie. Ona ma na imię Marta (Lucyna Winnicka) i przeżywa nieszczęśliwą miłość. On to Jerzy (Leon Niemczyk), żonaty lekarz, któremu niedługo przed odjazdem pociągu na stole operacyjnym zmarła pacjentka. Na skutek dziwnego zbiegu okoliczności muszą spędzić razem noc w jednym przedziale sypialnym. W tytułowym pociągu spotyka się też cała plejada drugoplanowych postaci: niemiła konduktorka, zakochany w Marcie Staszek (Zbigniew Cybulski), adwokat z żoną kokietką, były więzień obozu koncentracyjnego, ksiądz... I ktoś jeszcze, kto sprawi, że ta noc naprawdę będzie do innych niepodobna. Film zapisał się w kanonie polskiego kina dzięki mistrzowskiej formie. Do największych wyzwań ekipy należało pokazanie akcji rozgrywającej się w pędzącym pociągu. Aby to osiągnąć, w hali łódzkiej Wytwórni Filmów Fabularnych powstały specjalne wagony. Zostały ustawione na sprężynach, co umożliwiało symulowanie drgań. Scenograf Ryszard Potocki skonstruował natomiast ruchome lustra, których sposób ustawienia pozwalał symulować tło za oknami. O zdjęciach Jana Laskowskiego napisano bardzo wiele. Jak na przykład zauważyła Justyna Żelasko w książce „Przygoda w pociągu", Marta i Jerzy są kadrowani inaczej niż pozostali pasażerowie: „Często widać tylko fragmenty ich twarzy, geometrycznie odcięte linią łóżka, drzwi, walizki czy książki", a to „uwydatnia rozbicie psychiczne głównych bohaterów". Nic dziwnego, że „Pociąg" ma wciąż licznych fanów. Znalazł się np. w programie pokazów „Martin Scorsese prezentuje: arcydzieła polskiego kina".

A o czym jest ta historia? To tłumaczy sam Jerzy Kawalerowicz: „Ten film mówi o głodzie, o tęsknocie uczuć, niekoniecznie zresztą miłosnych, która nam towarzyszy". Warto o tym pomyśleć. Niekoniecznie w drodze na Hel. ■

Fot. Polfilm/East News

eprasa.pl e4a47dc22a

4 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Sierpniowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru:
żelem do mycia twarzy **TOŁPA GREEN OILS,** nocnym serum do ciała **BeBIO START YOUR ACTIVE TRAINING**
lub z minibalsamem do ciała **DERMEDIC**. Możesz też kupić „Twój STYL" z dodatkiem pełnym krzyżówek „Ćwiczenia z myślenia".

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

twojstyl.pl

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl e4a47dc22a



eprasa.pl e4a47dc22a