PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 7 (430) ROK XXXVII
LIPIEC 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl



MISTRZ
PABLOPAVO
JA JESTEM NA ŚWIAT MAŁO ODPORNY

HISTORIA OSOBISTA
KRYSTYNA TKACZ
KIEDY WCHODZI, WSZYSTKO ZACZYNA GRAĆ

NIEZAPOMNIANY
WOJCIECH MŁYNARSKI
SERCE DOBRE, CHOĆ ROGATE

WAKACJE 2026
ZOBACZYĆ MNIEJ, PRZEŻYĆ WIĘCEJ

Maria DĘBSKA
WOLĘ BYĆ TRUDNA NIŻ ŻADNA

FOTOGRAFOWAŁA: ZUZA KRAJEWSKA

ISSN 1230-8293 07
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 14.07.2026

eprasa.pl ec30090085



eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85



18

24

Maria DĘBSKA

„Od niedawna jestem w takim miejscu, w którym sama ze sobą zawsze chciałam być”.

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Beata Sadowska i Paweł Kunachowicz: rewolucje życiowe im niestraszne 18

JEJ PORTRET Maria Dębska już wie, co gra i kogo gra 24

MÓJ ŚWIAT Piękno nas uzdrawia – to nie jest pusty frazes, ale udowodniony naukowo fakt 36

SPOTKANIE Z MISTRZEM Paweł Sołtys, czyli Pablopavo: „Żona kilkakrotnie uratowała mi życie” 42

POROZMAWIAJMY Slow tourism: mniej zobaczyć, więcej doświadczyć 48

HISTORIA OSOBISTA „Gdy tracisz miłość rodziców, już zawsze jest ci zimno”, mówi nam Krystyna Tkacz 54

ŚWIATŁA NA... Maciej Zakościelny spełnia marzenia z dzieciństwa 60

O TYM JEST GŁOŚNO Dlaczego coraz więcej młodych dorosłych mieszka z rodzicami? 64

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA Opowiada o niej Katarzyna Bonda 70

NIEZAPOMNIANY Wojciech Młynarski we wspomnieniach przyjaciela i autora monografii 72

REPORTAŻ Po spektakularnej akcji Łatwoganga i Bedoesa odwiedziliśmy dwa dziecięce oddziały onkologiczne 78



42

Na okładce: Maria Dębska • fot. Zuza Krajewska • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Sylwia Rakowska • fryzury Tomasz Górecki
Maria Dębska ma na sobie: okładka nr 1: chusta Robert Czerwik, gorset Skims, spódnica ANYE By; okładka nr 2: gorset Robert Czerwik, szorty Intimissimi, buty Hermès

eprasa.pl ec3d090085





LINIA ADVANCED

MELA FACE CREAM I MELA FACE DROPS
Krem i serum przeciwko przebarwieniom

Rekomendowany zestaw w czasie i tuż po okresie letnim.

Precyzyjna pielęgnacja skóry z przebarwieniami.

Kosmetyki, które chronią skórę, zapobiegają powstawaniu przebarwień i redukują już istniejące.

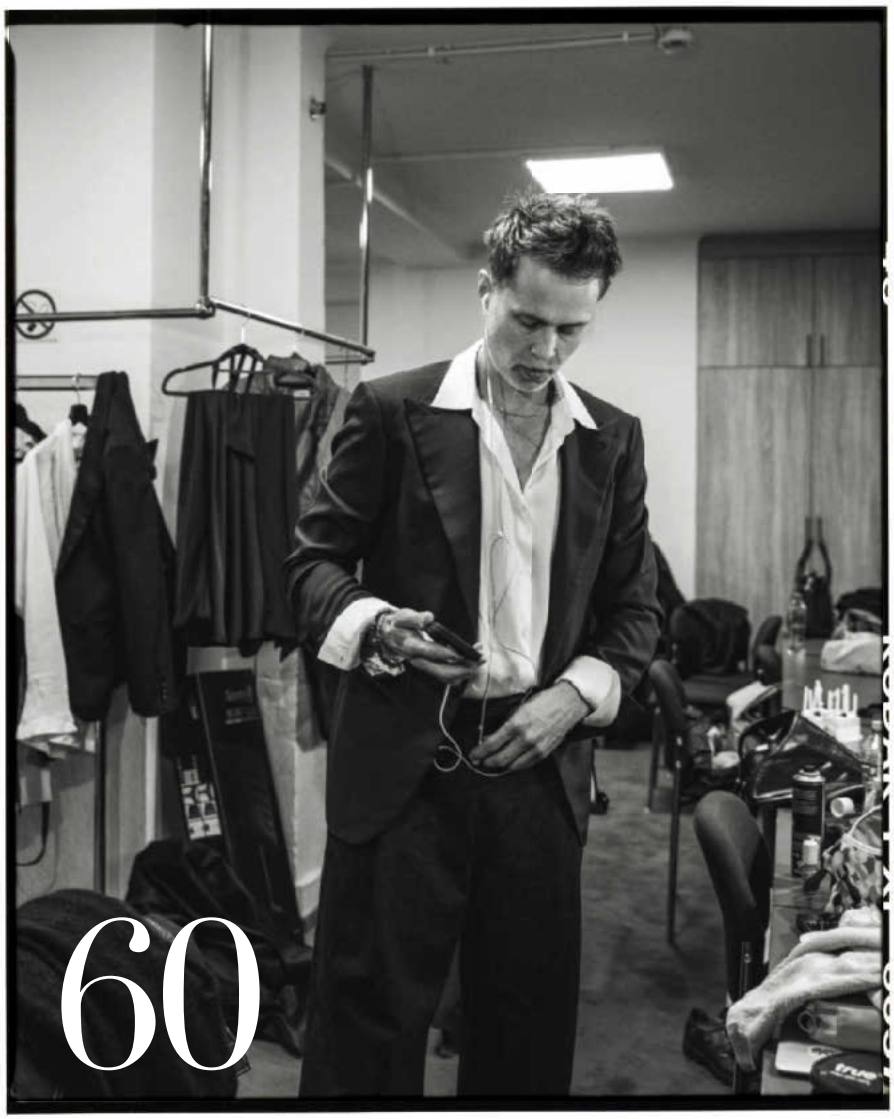
Skóra odzyskuje wyrównany koloryt i blask. Wygląda świeżo i promiennie. Jest intensywnie odżywiona, zregenerowana, napięta i sprężysta a niedoskonałości wyciszone.

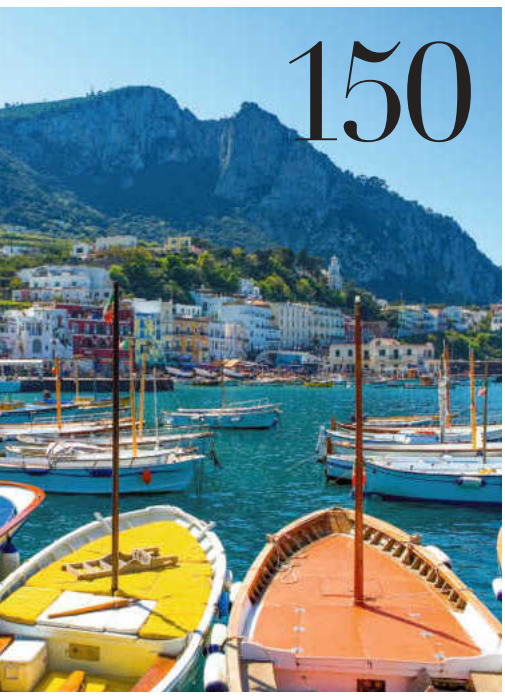
25 lat doświadczenia zamknięte w kosmetykach.
www.drambroziak.com

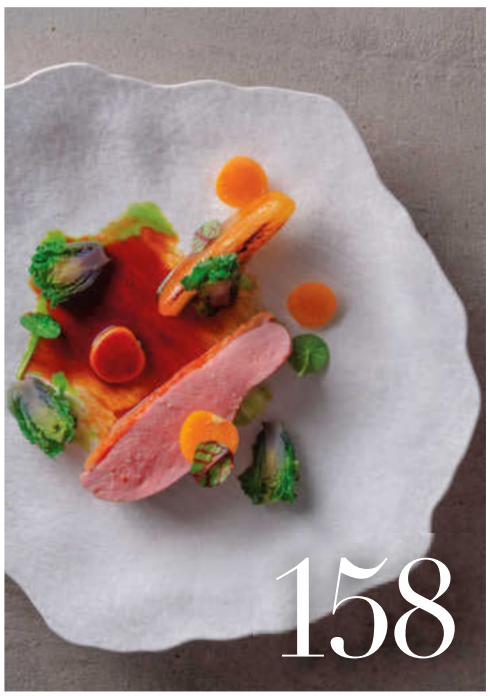
DR AMBROZIAK
LABORATORIUM

eprasa.pl ec3d090b85

SPIS TREŚCI LIPIEC 2026







KULTURA

WYWIAD Laura Dern w wyjątkowej rozmowie o Davidzie Lynchu, swoich dzieciach i niebezpiecznej pracy przy kręceniu „Parku Jurajskiego" 88

KINO Głośna „Ojczyzna" Pawła Pawlikowskiego plus Penélope Cruz w filmie Olivii Wilde 92

SERIALE Znakomity polski „Proud" i nowa ekranizacja „Przylądka strachu" 93

KSIĄŻKI Najciekawsze premiery non fiction i nie tylko 94

MODA

SEZON NA POMARAŃCZE Świat mody oszalał na punkcie oranżu 98

WZOROWE LATO Kropki, paski, a może panterka? 104

NA CZTERY SPOSOBY Spódnica 110

AKCESORIA Koszyki – nie tylko na plażę 112

URODA I ZDROWIE

W OBRONIE WŁASNEJ Jak skutecznie chronić skórę przed słońcem 118

LIPCOWE PREMIERY Wśród nich perfumy różane, jakich nie znacie 122

WAKACJE Z NUTAMI Cytryna, bergamotka i lawenda to idealne zapachy na lato 124

PRZETWORZONA ZNACZY ZŁA? Czy żywność przetworzona zawsze jest szkodliwa? 132

SUPERFOODS, JAKICH NIE ZNACIE Wspierają nas m.in. w odchudzaniu 136

DOBRE ŻYCIE

MIĘDZY NAMI Pytamy psycholożkę, czy można kochać dwie osoby jednocześnie 142

CHODZI O CIEBIE Dlaczego work-life balance nie działa i ciągle jesteśmy zmęczeni? 146

BEZ POŚPIECHU

PODRÓŻE MARZEŃ Trzy włoskie wyspy: Capri, Ischia i Procida – każda inna, wszystkie zachwycające 150

GOTUJEMY i rozmawiamy z mistrzem kulinarnym Robertem Sową 158

HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA Wspominamy wybitną aktorkę Stanisławę Celińską 186

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 14

FELIETONY: Krystyny Jandy 12 Katarzyny Kasi 84 Grzegorza Małeckiego 85

KRZYŻÓWKA 142

ŻYCIE TOWARZYSKIE 180

Fot. Zuza Krajewska, Szymon Szcześniak/Visual Crafters, Cannelle Causse/Agence Otentik, Wanessa Kaczmarek, giumas/Adobe Stock, Sławomir Smolarek

eprasa.pl ec3d090b85


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

DOBRZE POWIEDZIANE:



„GDY MAM OCHOTĘ – KLNĘ, CHODZĘ W WYPŁOWIAŁYM DRESIE, NIE MALUJĘ SIĘ, PRACUJĘ NOCAMI, PALĘ, O CZWARTEJ NAD RANEM JEM MIĘSO ALBO SZPROTKI, PIJĘ KAWĘ ZAMIAST MATCHY I TO Z TŁUSTYM MLEKIEM.

KATARZYNA BONDA



„NA SCENIE MUZYCY I AKTORZY CZĘSTO PRZYBIERAJĄ MASKI. TO RODZAJ SAMOOBRONY. W MUZYCE I LITERATURZE ZAWSZE NAJBARDZIEJ INTERESOWAŁO MNIE WZRUSZENIE. ŻEBY DOTRZEĆ DO PRAWDZIWYCH EMOCJI, MUSISZ SIĘ ODSŁONIĆ.

PAWEŁ SOŁTYS



„MYŚLĘ, ŻE PAWEŁ DŁUGO OBAWIAŁ SIĘ, ŻE DZIECI ZABIORĄ MU WOLNOŚĆ, NIEZALEŻNOŚĆ, PRZESTRZEŃ. A ONE IDEALNIE WPISAŁY SIĘ W NASZ ŚWIAT. BIEGALIŚMY Z NIMI W WÓZKACH BIEGOWYCH, BYŁY Z NAMI NA MARATONACH W NOWYM JORKU I LONDYNIE.

BEATA SADOWSKA

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

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

Fot. Marta Machej, Szymon Szcześniak, Cannelle Causse/Agence Otentiik

eprasa.pl ec3d090b85



wisiorek W.KRUK, Kwiaty Nocy, złoto,cyrkonia emalia, 1190 zł

KWIATY NOCY
czterolistna koniczyna

Do bestsellerowej odsłony kolekcji **Kwiaty Nocy W.KRUK** dołącza nowa linia z czterolistną koniczyną. To opowieść o szczęściu, letniej beztrosce i talizmanach, które towarzyszą nam w najważniejszych momentach.



Biżuteria z czterolistną koniczyną pojawia się w kolekcji ze złota w czterech wariantach. Pierwszy z nich, z agatami w szlifie łezki, to klasyczna, ponadczasowa interpretacja motywu koniczyny. Dla miłośniczek biżuterii vintage powstał bogato zdobiony komplet z kunsztownymi detalami wykończenia: półprzezroczystą emalią, białymi topazami oraz czarnym rodowaniem. Trzecią, oryginalną, a zarazem bardzo nowoczesną kompozycją jest ażurowy zestaw, w którym gładki kontur otacza wewnętrzne części listków, wypełnione drobnymi agatami. Ostatni wariant dedykowany jest minimalistkom – powstał z wyjęcia jednego z listków koniczyny, tak aby można było mieć go zawsze przy sobie.



kolczyki W.KRUK, Kwiaty Nocy, złoto, agaty, topazy, 4490 zł



kolczyki W.KRUK, Kwiaty Nocy, złoto, agaty, topazy, emalia, 5890 zł



pierścionek W.KRUK, Kwiaty Nocy, złoto, agat, topazy, emalia, 4590 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



WARSZAWA,
LIPIEC 2026



Uwielbiam lato w lekko opustoszałym mieście. Wsiadam na rower i jadę. Obserwuję nowe knajpki, sklepy, ludzi, uliczną modę. Niespieszna kawa wypita na mieście, książka wyciągnięta z plecaka mają o tej porze roku niepowtarzalny smak i urok. Jestem jak bohater „Sierpnia" Pawła Sołtysa, który obserwuje przechodniów. Wymyślam im życiorysy, konteksty literackie, bawię się słowami i skojarzeniami. Podobnie podróżuję. Zwiedzanie traktuję jako powolne doświadczanie, a nie odhaczanie kolejnych atrakcji, muzeów czy miejsc koniecznych do zobaczenia.
Od dawna męczy mnie fast tourism, przechodzę na tryb slow. O takiej formie podróżowania rozmawia z Alicją Zioło, przewodniczką po Krakowie i propagatorką slow tourismu, dziennikarka PANI Anita Zuchora.
Na czym to polega? Na szwendaniu się bez celu, smakowaniu miejsc i zdarzeń. Bez planu, bez list rzeczy do zrobienia. Rano zakupy na lokalnym bazarku, kawa na bocznym placyku, bo tam najlepiej czuć rytm miasta. Próba rozmowy z lokalnym sprzedawcą o pogodzie, radości życia. Nawet jeśli po włosku tylko dukacie, warto obdarzyć drugą osobę szerokim uśmiechem i dziękować bez końca za dojrzałe pomidory, radicchio czy czereśnie. Ale wakacje to przede wszystkim natura. Spacery nad morzem po godzinie 18 i obserwowanie nieba aż do zachodu słońca. Leżenie na trawie i wąchanie sosnowego lasu, siedzenie godzinami na klifie i gapienie się przed siebie. Po tygodniu, dwóch takiego rytmu wracamy naprawdę zrelaksowani i szczęśliwi.
Bo w podróżach zasada less is more obowiązuje podobnie tak jak w modzie. A w słuchawkach „Ostatni dzień sierpnia" Pablopavo i Ludzików. Pablopavo, nasz Mistrz w tym numerze PANI. „Idę przez osiedle jak przez tren. Ostatni dzień sierpnia roztapia się. W windzie pachnie mokrym psem. La la la la". Dobrych wakacji! ■

„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, Pixel-Shot/Adobe Stock

eprasa.pl ec3d090b85

Lato to stan ducha. Czasem wystarczy drobny gest, zapach albo kolor na policzku, aby codzienność nabrała miękkiego, rozgrzanego światłem rytmu.



Kosmetyki z linii Douglas Collection Italian Summer sprawią, że każdego dnia będziesz czuła się tak jak na wakacjach. Ciekawy design opakowań daje wrażenie włoskiego dolce vita.
Ceny: od 9,90 do 105 zł

Wakacyjny niezbędnik



Palety różów Morphe Cheek Thrills Multi-Finish Face Trio to kwintesencja luksusu i precyzji, łącząca wyrafinowane odcienie z trzema szlachetnymi formułami: kremem, balsamem i pudrem, dla promiennego, eleganckiego efektu na skórze.
Cena: ok. 99 zł

Właśnie takie doświadczenie przynoszą kosmetyki z linii Douglas Collection Italian Summer, która obejmuje produkty do ciała i makijażu inspirowane śródziemnomorskim stylem. Palety różów Morphe Cheek Thrills Multi-Finish Face Trio łączą różne wykończenia, umożliwiając modelowanie twarzy oraz dodawanie jej blasku. Bronzer w sztyfcie Beach Freak marki about-face zapewnia ocieplenie kolorytu cery i nadanie jej bardziej opalonego wyglądu. Idealne na lato są też zapachy w olejkach marki NEST New York oraz kosmetyki Douglas Home Spa z linii Journey to Indulgence nadające ciału owocowo-kwiatowy aromat. W jej skład wchodzą żel pod prysznic, pianka do mycia, balsam do ciała i krem do rąk. W wakacyjny nastrój mogą nas wprawić takie drobne przyjemności, które wplatamy w codzienność.



Bronzer Beach Freak marki about-face z pewnością stanie się Twoim ulubionym letnim kosmetykiem. Ten hybrydowy sztyft, będący połączeniem bronzera i produktu do pielęgnacji skóry, jest bogaty w kwasy tłuszczowe, które pomagają skórze pozostać nawilżoną i gładką.
Cena: ok. 100 zł



Marka NEST tworzy wyjątkowe kompozycje zapachowe, a jej kolekcja olejków zachwyca luksusem i trwałością. Jako pionier Nest New York wprowadził pełną linię perfumowanych olejków pielęgnacyjnych.
Ceny: od 115 zł



Kosmetyki do ciała Douglas Home Spa Journey to Indulgence pachną soczystą figą i czerwoną orchideą. Ich aromat zapewnia chwilę wytchnienia każdego dnia.
Ceny: od 29,90 do 55 zł

Materiały prasowe klienta

Dostępne wyłącznie w perfumeriach Douglas i na douglas.pl

DOUGLAS

eprasa.pl ec3d090b85



Pani Krystyno, nie chcę odchodzić na emeryturę, czuję się młoda i nie wyobrażam sobie życia bez codziennego spotykania ludzi, zwracania uwagi na to, jak wyglądam, w co się ubiorę i dbania o siebie, życia bez tej pracy w końcu. Jestem pewna, że emerytura byłaby życiem „z zaniechaniem", jak Pani to nazywa, powolnym wygaszaniem świateł – no, chyba że znalazłabym jakiś cel, ale na razie go nie widzę. Jestem urzędniczką i żyję w tym środowisku. Moi znajomi, większość z nich, po prostu marzą o emeryturze, o wolności, spokoju, tak o tym mówią. I nie żeby mieli jakiś plan, coś do zrealizowania, mówią, że nie będą robić NIC – nareszcie. A ja myślę o tym okresie z niechęcią i niepokojem. Emerytura, pieniądze z emerytury nie dają szansy na podróże, kupienie działki do pielęgnowania czy realizacji czegoś nowego, to w moim przypadku wegetacja w mojej sytuacji finansowej. Jestem zmęczona każdego dnia, ale to nic, to dobrze, żyję i utrzymuję się w kondycji i „aktualności". Można chodzić do teatru, kina, na wystawy, spacery do parku itd., czytać, ale to robię i teraz. Wydaje mi się, że na emeryturze będzie tego coraz mniej. Co robić? Do tego przeczytałam artykuł, że dorabiający na emeryturze tracą finansowo, nic z tego nie rozumiem. Co robić? Jakoś to widzę jak odejście w niebyt.

Pozdrawiam, Aśka

Fot. archiwum prywatne

Szanowna Pani,

Pani Joanno, znam wielu, którzy widzą emeryturę jako życie od nowa, na swoich warunkach, jako – nareszcie – czas na wszystko. Zależy od człowieka, od zdrowia, od potrzeb, możliwości w końcu. Znam takich, którzy zaangażowali się w charytatywne sprawy. Jedna moja znajoma została „przytulaczką", uczestniczy w akcji „Kangurowe Pogotowie", patrzę na to z zachwytem, ale obserwuję wielu takich, co to kupią plasterek szynki i kawałek serka w sklepie, pozmywają, upiorą i zasiadają w fotelu przed telewizorem. Inni zamykają się i prawie nie wychodzą z domu – jest kilka takich aktorek. Co kto lubi, co komu odpowiada. Musi Pani zdecydować sama. Kilka dni temu robiłam porządki w papierach i znalazłam taką oto swoją kartkę do córki: „Lecę do Wenecji. Jestem tak zmęczona, że co chwila zasypiam, prawie upadam, osuwam się na ziemię. Obok mnie młoda dziewczyna, którą to śmieszy, bo ja co chwila budzę się jak z omdlenia. Jestem tak zmęczona po tym sezonie. Puszczają mi wszystkie napięcia i lecę w przepaść. Płynę na Lido. Przysięgam sobie, że jak dobrnę, siądę na ławce i będę się tydzień bezmyślnie gapić w lagunę bez cienia ruchu....itd". Wie Pani, jak się to skończyło? Dwa dni podlewałam ogródek koło mieszkania, które wynajęłam na Lido, bo wszystko było tak zeschłe, a trzeciego dnia wróciłam do Warszawy do teatru, bo zachorował aktor i trzeba było grać w zastępstwie co innego. I co? Byłam szczęśliwa i w ogóle niezmęczona. No, ale ja nie jestem dobrym przykładem. Jak mówiła o mnie Magda Umer: „Ty nie jesteś normalna".

Serdecznie Panią pozdrawiam. Niech Pani spojrzy w siebie i uświadomi sobie, czego Pani potrzeba – i to robi. Ukłony. ■

Krystyna Janda

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

eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85

brelok **&Other Stories/ zalando.pl**
zegarek **Longines**
bransoletka **Yes**
kolczyki **Yes**



okulary **Miu Miu**
torebka **Izia/zalando.pl**
buty **Lauren Ralph Lauren/ eobuwie.pl**

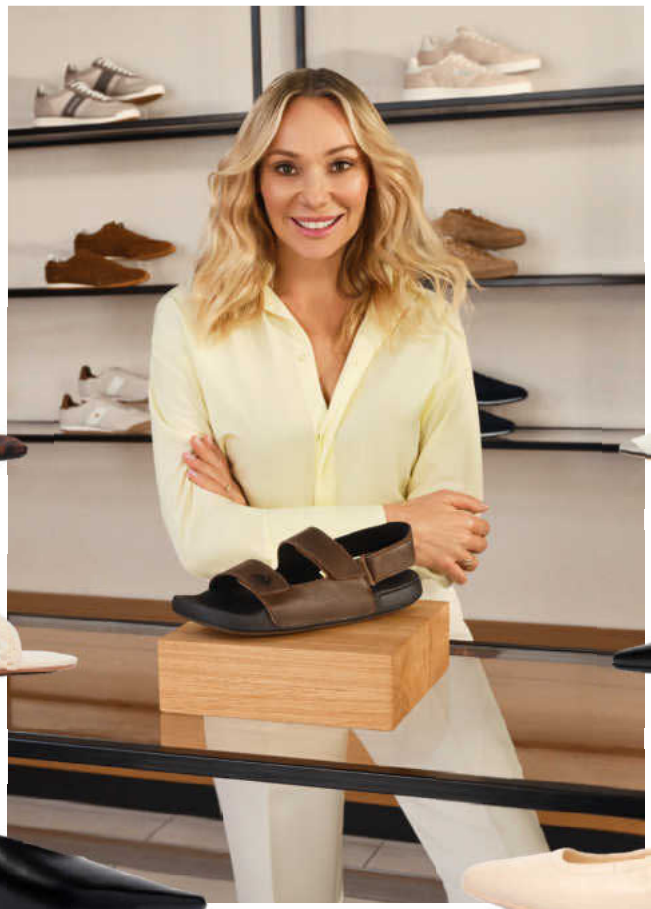
Baby blue

„Jeśli widzisz drzewo jako niebieskie, uczyń je niebieskim" – Paul Gauguin

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight, materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85





1



2



3



4



5



6



7



8



9

Jakie buty na lato?

W szerokiej ofercie eobuwie.pl znajdziemy idealne buty na lato.
Od pięknych mokasynów, super modnych baletek po eleganckie sandałki.
W tym sezonie w modzie króluje minimalizm, dlatego warto
zwrócić uwagę na modele w ciepłych kolorach beżu, brązów i wanilii.

1 klapki Gino Rossi/eobuwie.pl, 329,99 zł **2** szpilki Eva Minge/eobuwie.pl, 449,99 zł **3** klapki Nine West/eobuwie.pl, 229,99 zł **4** klapki Calvin Klein/eobuwie.pl, 649,99 zł **5** półbuty Boss Charlize/eobuwie.pl, 1849 zł **6** czółenka Gino Rossi/eobuwie.pl, 329,99 zł **7** lordsy Furla Heritage/eobuwie.pl, 1199 zł **8** baleriny Badura/eobuwie.pl, 359,99 zł **9** baleriny Badura/eobuwie.pl, 329,99 zł

eprasa.pl ec3d090b85

kolczyki **Apart**
ozdoba **Vanzetti/zalando.pl**
okulary **Dior**
pierścionek **Apart**



torebka **Loewe**
pierścionek **Apart**
apaszka **Dior**
buty **Stuart Weitzman/ eobuwie.pl**

Głębia oceanu

„Jedna kropla miłości jest więcej warta niż ocean dobrych chęci i rozumu" –Blaise Pascal

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85

HADA LABO TOKYO™

JAPAN'S №1 SKINCARE LINE



5 INNOWACYJNYCH FORM KWASU HIALURONOWEGO

Tylko tu!

ROSSMANN
Moja Drogeria

HYALU RENEW
ヒアルリニュー

eprasa.pl ec3d090b85



SZCZYTY MARZEŃ





ŁĄCZY ICH CIEKAWOŚĆ ŚWIATA I PĘD KU PRZYGODZIE. ŻYCIOWA ODWAGA I DWÓJKA SUPERAKTYWNYCH DZIECI. DZIENNIKARKA BEATA SADOWSKA I PRZEWODNIK WYSOKOGÓRSKI PAWEŁ KUNACHOWICZ UCIEKLI Z WARSZAWY W SAMO SERCE ALP. I SĄ OTWARCI NA TO, CO MOŻE ICH SPOTKAĆ ZA KOLEJNYM ZAKRĘTEM.

WYSŁUCHAŁA: **WIKA KWIATKOWSKA** FOTOGRAFOWAŁA: **CANNELLE CAUSSE**

epr...upter3d990b35

Z naszego pierwszego spotkania zapamiętałam tylko jego loki. Przyjechałam na chwilę do Warszawy z Londynu, gdzie wtedy robiłam program dla TVN. Miałam dwadzieścia kilka lat. Umówiłam się ze znajomymi w kawiarni Między Nami, nagle dzwoni do mnie Rafał Sławoń i prosi: „Przy stoliku siedzi gość z kręconym włosami. Powiedz mu, że się spóźnię". Podeszłam więc i powiedziałam: „Dzień dobry, nazywam się Beata Sadowska, Sławoń się spóźni". Potem mijaliśmy się na różnych imprezach i zaczęliśmy się kumplować. Paweł od zawsze był związany z górami: narty, wspinaczka, Spitsbergen. Był prawnikiem z gigantycznymi sukcesami, ale nie był szczęśliwy. Gdy zakładał garnitur, czuł, jak po plecach spływa mu lodowata stróżka potu. Pewnego wieczoru, gdy po raz kolejny zaczął mówić, że chce rzucić prawo, nie mogłam już tego słuchać: „Paweł, zadręczysz wszystkich, siebie też. Zrób coś z tym albo przestań o tym gadać". Podobno bardzo go to wtedy zabolało.

Kiedyś wpadłam do Pawła na Saską Kępę, żeby przeczytał kontrakt, który miałam podpisać z telewizją. I jak od niego wyszłam, ugięły się pode mną kolana. Pomyślałam: „Jestem zakochana. Nienormalna! Przecież znam go od kilku lat...". Wieczorem wysłał mi SMS: „À propos, rzuciłem prawo". I wszystko mi się skleiło. A potem była Prowansja. Paweł pojechał wspinać się z kimś, kogo nie znał. Okazało się, że to jakiś nieodpowiedzialny wariat. Pytam przez telefon: „I co zrobisz?". Na co on: „Namówię Sadzię, żeby przyjechała do Prowansji". Pojechałam. Od tego się zaczęło. Łaziliśmy po tej Prowansji, spaliśmy na matach rozłożonych pod gwiazdami. Cudne to było.

Od początku wspierałam Pawła w jego decyzji o zmianie. To był bardzo trudny proces. Dla mnie też. Gdy zaczął robić kurs na Międzynarodowego Przewodnika Wysokogórskiego IVBV, górale nazywali go „Mecenas". Zdał bardzo wymagające egzaminy z alpinizmu, narciarstwa, skitouringu, wspinaczki skalnej, lodowej itd. Spakował do worków szyte na miarę garnitury i buty i zawiózł do domu pomocy społecznej. W krótkich spodenkach i klapkach poszedł oddać legitymację radcy prawnego. Sekretarka nie mogła uwierzyć, chciała mu ją przechować, na co Paweł: „Pani Krysiu, może ją pani spalić". *(śmiech)* Przeciwstawił się drabinie społecznej, rodzinie, prestiżowi.

Od prawie ośmiu lat naszym domem, poza Warszawą, jest Chamonix. Bo tam jest

Beata:



W związku powinno być tyle miłości, ile zaufania. Ja Pawłowi ufam bezgranicznie.

Mont Blanc, czyli Pawła „biuro". *(śmiech)* Dopadła go klątwa francuskiego, bo choć jako jedyny w jego rodzinie odmówił nauki tego języka, teraz musi zakuwać słówka. Dużo rozumie, ale mało mówi, bo jest perfekcjonistą i nie chce popełnić błędu. Ja gadam, bo się nie wstydzę. Jestem bardziej otwarta, znam się ze wszystkimi sąsiadami. Pawłowi do szczęścia wystarczy jego plemię, czyli nasza czwórka i dwójka jego przyjaciół. No i natura.

Jest wspaniałym ojcem. Obecnym, uważnym. Takim, którego dzieci na pewno zapamiętają jako przygodę. Kiedy pracuję, Paweł się nimi zajmuje, robią pizzę, idą nad rzekę, wspinają się, jeżdżą samochodem terenowym i zdejmują z niego dach. W górach Paweł musi być bardzo skupiony, pilnować reguł, bo od tego zależy życie jego i jego klientów. A w domu – odpuszcza. Nasz syn powiedział kiedyś, że jak mama mówi „nie", to znaczy „nie". Jak tata mówi „nie", to trzeba do niego pójść trzy razy.

Myślę, że długo obawiał się, że dzieci zabiorą mu wolność, niezależność, przestrzeń. A one idealnie wpisały się w nasz świat. Biegaliśmy z nimi w wózkach biegowych, byli z nami na maratonach w Nowym Jorku i Londynie. Od początku bardzo dużo z nimi podróżujemy, zjeździliśmy całą Europę, byliśmy w Brazylii, Argentynie, Tajlandii, na Bali i Sri Lance.

Paweł jest do trzewi autentyczny, prawy, uczciwy, totalnie lojalny w przyjaźni. I rozśmiesza mnie do łez. Oczywiście też najbardziej na świecie wkurza. Jest piekielnie uparty. Chociaż twierdzi, że to ja jestem uparciuchą, a on – japońską żoną, która nic nie może. *(śmiech)* Jest zbudowany ze sprzeczności: ADHD i bałaganiarz, który kocha porządek. Furiat, a jednocześnie superłagodny dla świata. Ciągle czegoś szuka i uważa, że w domu jest za dużo rzeczy. Chciałby mieć pusto, bo wtedy wiedziałby, że nic nie zgubi. No to mówię: „Pawełeczku, powinieneś być mnichem. Zamknij się w jaskini. Będziesz tam miał swój kamyk i to ci wystarczy. Ale wtedy nie da się mieć ludzi".

Myślę, że w związku powinno być tyle miłości, ile zaufania. Ja do Pawła mam zaufanie bezgraniczne. I on go nie zawiódł. Nie mamy ślubu. Dla mnie to formalność. Jeśli przetrwaliśmy jego zmianę, życie na dwa domy, na dwa kraje, posiadanie dwójki superaktywnych dzieci i psa, funkcjonowanie w dwóch kulturach – to jest to bardziej niż „mąż". Ale jeszcze wszystkich zaskoczę z tym ślubem! Tylko nie wiem kiedy. *(śmiech)*

BEATA SADOWSKA – dziennikarka, mentorka, autorka książek. Fanka biegania i zdrowego stylu życia. Ukończyła politykę społeczną na UW i dziennikarstwo w Warsaw Journalism Center. Pracowała m.in. w MTV Polska, Radio ZET, TVN, Polsat i TVP2. Mama 13-letniego Tytusa i 10-letniego Kosmy.

eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85

PARTNER CYKLU: W.KRUK PARTNER MEDIALNY: RMF CLASSIC
Nasi bohaterowie otrzymują biżuteryjny upominek od partnera cyklu, firmy W.KRUK.

Od kiedy jesteśmy razem? Tego nie wie nikt. *(śmiech)* Cały czas mam poczucie, że dwa lata, że nie może być więcej. Ale to się nie zgadza, bo w tym czasie mieliśmy dwa psy i mamy dwoje dzieci. Jeśli liczyć psami, to długo, na sto procent ponad 20 lat. Legenda głosi, że poznaliśmy się w Między Nami. Wróciłem ze Stanów, a Sadzia z Londynu. Pamiętam ten moment olśnienia, gdy zobaczyłem ją na schodach. Była niesamowicie kolorowa, w jakiejś fantastycznej czapce. Pracowała w MTV, o czym nie wiedziałem. Bardzo się wyróżniała, wyglądała jak ludzie, których spotykałem w Nowym Jorku. Byłem wtedy zafascynowany tym wielkim światem. A jak się to potem rozwinęło, już nie za bardzo pamiętam.

Kilka lat później postanowiłem rozmontować system, w którym żyłem. Całe moje otoczenie uważało, że to fanaberia, kompletna głupota, loserstwo. Jedyną osobą, która nigdy nie kwestionowała mojej decyzji i wierzyła we mnie, była Beata. Bez jej wsparcia i zaangażowania ta zmiana by się nie dokonała. Beata ma w sobie niezwykle szczerą, wspierającą energię. Nie tylko w stosunku do mnie, tylko w ogóle do świata i ludzi. To jest w niej wyjątkowe. I czy to sfoszeni Francuzi, czy zdystansowani Japończycy, wszyscy, obcując z Beatą, zaczynają się uśmiechać. Bo ta jej radość życia, ciepło udzielają się innym. Ludzie zyskują przy niej poczucie: „Też mogę. Dam radę!". Śmiejemy się, że Beata nawet na głównej ulicy w Paryżu uważa, że znajdzie miejsce do zaparkowania.

Nie jesteśmy tacy, jak 15 czy 20 lat temu. Ja ze zgorzkniałego, nieszczęśliwego, niesprawczego człowieka stałem się kimś, kto jest na swoim miejscu i w swojej opowieści. Z kogoś zaciętego, zapiekłego i nietolerancyjnego zrobiłem się bardziej do życia. *(śmiech)* Bo ten świat prawników czy mediów, w którym byliśmy zanurzeni po uszy, ma w sobie elementy bardzo toksyczne. Beata przez ten czas zyskała taki zdrowy luz. Pozostaje w świecie mediów, ale działa na własnych warunkach. I jest wspaniałą, superciepłą mamą.

Na pewno nie jesteśmy taką milutką, łagodną parką, która chodzi pod rękę i spija sobie z dzióbków. Mamy wspólny świat, ale też dużo niezależności. Nie wisimy na sobie w żadnym aspekcie – ani zawodowo, ani nie odbijamy się nawzajem w swoich oczach. W byciu razem szukamy sensu, perspektywy, bo „fajnie" to za mało. Więc czasem się zderzamy.

Paweł:



Beata ma niezwykle szczerą, wspierającą energię. To jest w niej wyjątkowe.

Bardzo łączy nas ciekawość świata i pęd do przygody. Kiedy decydowaliśmy się na wyjazd do Chamonix, na pewno to ja byłem prowodyrem całego zamieszania. Ale myślę, że Beata też miała w sobie ochotę na zmianę, na przygodę. Niesamowicie daje sobie radę w różnych sytuacjach, często nieoczywistych. Przejechanie elektrykiem z Warszawy do Chamonix 1600 km? Pach, proszę bardzo. I uśmiechnięta wysiada. Po iluś godzinach szukania ładowarek po całej Europie. Gdy ja wracam z takiej trasy, to mam kwadratowe oczy.

Kiedy chłopcy byli mali i nie za bardzo miałem czas na treningi, pobiegłem w ultramaratonie wokół masywu Mont Blanc. 170 kilometrów, w górach. I pamiętam jak dziś: jestem na 160. kilometrze, w środku nocy, już zupełnie bez siły i motywacji. Przebiegam tuż obok naszego domu i nagle widzę Beatę z dziećmi, jak machają do mnie. Z jednej strony mnie to totalnie rozkleiło, z drugiej powiedziałem sobie: „Nie, dam radę". I dobiegłem.

Jeśli chodzi o czynności czysto domowe, to ze mną jest katastrofa. Mam dwie lewe ręce. Dzieci chodzą w brudnych ubraniach, gdy ze mną zostają. Nie radzę sobie z nadmierną ilością bodźców i zadań. Beata to widzi i rozumie. Gdy zamiast pięciu rzeczy, o które mnie poprosi, zrobię dwie, bo o dwóch zapomnę, a jedną spartaczę, macha tylko ręką: „Dobrze, że powiesiłeś pranie ". *(śmiech)*

Jedno z „przykazań" Leszka Kołakowskiego brzmi: zrozumieć swój świat. Myślę, że umiejętność rozumienia tego, kim się jest, kim są twoje dzieci, kim jest twój partner, to jest rozumienie swojego świata. Mnie zajęło bardzo dużo czasu w życiu, żeby złapać tę uważność. Z gościa z super ego, z przemądrzałego chwalipięty, wyewoluowałem na bardziej umiarkowane pozycje. Co powoduje, że lepiej się rozumiemy i dobrze nam się żyje razem.

Co mogłoby zagrozić naszemu związkowi? Gdyby Beata chciała zamieszkać w jakiejś metropolii. Bo ja na pewno nie wrócę do miasta. Ale ona też kocha przyrodę. Wyciągam ją czasem, żeby ze mną posiedziała, popatrzyła na ocean, góry, niebo. Mówię jej: „Chodź, usiądź tu ze mną na chwilę". I gdy tak sobie trochę pokontemplujemy, ja ponarzekam trochę, a Beata powie: „Będzie dobrze", to są dla mnie te najfajniejsze momenty między nami. Bo następuje zespolenie – jestem z najbliższą mi osobą i jednocześnie w przyrodzie, która też jest mi najbliższa. Wtedy jestem szczęśliwy ■

PAWEŁ KUNACHOWICZ – międzynarodowy przewodnik wysokogórski IFMGA. Ultramaratończyk, alpinista, trener motywacyjny. Absolwent prawa UW, uniwersytetów w Amsterdamie i Strasburgu. Współprowadził kancelarię prawną w Warszawie. Autor książki „Zmiana. Jak na nowo napisać swoją życiową historię".

Fot. Cannelle Causse/Agence Otentiik

eprasa.pl ec3d090b85

Piękna opalenizna zaczyna się od ochrony

SPF 50

UVA + UVB + IR + HEV

Bielenda

Sol D'Or

nowość



Wodoodporne

DRY TOUCH formuły*

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

SŁONECZNA LOTERIA

KUP 2 produkty Bielenda Sol D'Or za min. 50 zł

ZGŁOŚ PARAGON na www.loteriabielenda.pl

WYGRAJ jedną ze wspaniałych nagród!

500 x ZESTAW KOSMETYKÓW

100 x WALIZKA KABINOWA

10 x iPhone 17



NAGRODA GŁÓWNA

5 x BON do ITAKA

o wartości 20 000 zł

Tylko tu! ROSSMANN Moja Drogeria

i na bielenda.com

Sprzedaż promocyjna i przyjmowanie zgłoszeń do loterii trwają od 06.05 do 29.06.2026. Szczegóły i regulamin dostępne są na stronie www.loteriabielenda.pl Wizerunek nagród jest poglądowy.

*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMULA

eprasa.pl ec3d090b85





SZTUKA LUDOWA

Sesje do magazynu PANI zawsze powstają z dużym wyprzedzeniem, dlatego często pogoda nie jest naszym sprzymierzeńcem. Letnia sesja z aktorką Marią Dębską powstała w Zagrodzie Ojrzanów w chłodny majowy dzień. Na szczęście nasza bohaterka jest świetną aktorką i bardzo dobrze udawała przed obiektywem fotografki Zuzy Krajewskiej, że jest ciepło. Musimy przyznać, że w czasie pracy bardzo pomagały nam... kozy, które ciągle zaczepiały Marię, wywołując salwy śmiechu zarówno u niej, jak i u całej ekipy. Za stroje odpowiada nasza stylistka Kania Kamińska. Inspiracją była dla niej polska sztuka ludowa. Stąd wszechobecne koronki robione na szydełku, a nawet obrus, który posłużył za chustę. ■







Niewidzialna ręka, czyli Kania Kamińska, podtrzymuje bardzo ciężkie siodło (zdjęcie 1.). Oczywiście jej ręka została usunięta w procesie postprodukcji. Zdjęcia ze zwierzętami to zawsze wyzwanie, któremu świetnie podołała fotografka Zuza Krajewska (zdjęcie 2.)

Fot. Zuza Krajewska, materiały redakcyjne
Maria Dębska ma na sobie: 1. żakiet Robert Czerwik, 2. sweter Robert Czerwik, szorty Zara, buty Hermes

eprasa.pl ec3d090b85

NOWOŚĆ!

BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT



PDRN
INNOWACJA!

Poznaj sekret gwiazd w pielęgnacji skóry.



Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria

www.biotaniqe.pl

eprasa.pl ec3d090b85



MARIA DĘBSKA

Grzeczna JUŻ BYŁAM



Kiedyś często rezygnowała z siebie. Na rzecz innych ludzi czy pracy. Zbyt długo robiła dobrą minę do złej gry. Ale Maria Dębska już wie, że ona sama też jest ważna. I stara się myśleć o sobie z coraz większą czułością.

ROZMAWIA: **IGA NYC**
FOTOGRAFOWAŁA: **ZUZA KRAJEWSKA**

eprasa.pl ec3d090b85

PANI: Za kilka dni kończysz 35 lat. Kiedy przestałaś myśleć o sobie „dziewczyna", a zaczęłaś „kobieta"?

MARIA DĘBSKA: Kiedyś wydawało mi się, że trzydziestoparolatkowie to poważni ludzie, którzy mają wszystko w życiu poukładane. A ja wciąż wielu spraw nie kontroluję, tylu rzeczy nie wiem, bywam zagubiona... Dlatego choć czuję się kobietą, wciąż myślę o sobie „dziewczyna". Ale to jest myślenie przepełnione czułością. Daję sobie przestrzeń na robienie głupstw, podejmowanie ryzyka, na słabość, pomyłki. Przed trzydziestką tego nie umiałam. Wtedy nie wybaczałam sobie błędów. Dopiero niedawno spuściłam z tonu i wyluzowałam. A może to jest właśnie pierwsza oznaka dojrzałości?

Czyli upływ czasu ci służy?

Czuję, że 35 lat to już nie tak mało i za każdym razem proszę fryzjera, żeby wyrwał mi trzy siwe włosy, które uporczywie odrastają, ale nie cofnęłabym się nawet o rok. Dopiero teraz jest mi dobrze samej ze sobą.

Mamy tendencję do romantyzowania młodości, ale ona bywa trudna.

Dla mnie to był ciężki czas. Byłam wobec siebie bardzo surowa. Bezlitośnie oceniałam swój wygląd, zachowanie, pracę, wszystko. Talent? Na pewno go nie mam. Kiedy coś mi się udawało, uważałam, że to pewnie przypadek. Deprecjonowałam samą siebie. I próbowałam udowodnić, że jestem OK, ale sama w to nie wierzyłam. Dużo czasu zajęło mi, żeby się w końcu od siebie samej trochę odp***ić. To wciąż jest proces, ale zmierzam w dobrym kierunku. Meryl Streep powiedziała, że jak była młodsza, to wchodząc do pokoju, zastanawiała się, czy ludzie ją lubią, a teraz zastanawia się, czy to ona lubi ich. Coraz częściej tak mam.

A umiesz mówić o sobie dobrze?

Potrafię przyznać, że jestem z siebie dumna, ale wciąż nie umiem się nad tym pochylić. Zamiast celebrować sukces, pytam: „Dobra, co dalej?". Może to pozostałość z czasów szkoły muzycznej, do której uczęszczałam kilkanaście lat. Tam się nie chwaliło, tylko analizowało i rozkładało na czynniki pierwsze, co można poprawić. Obowiązywała filozofia, że szkoda czasu na mówienie o tym, co dobrze wyszło.

Czy poprzeczka, którą zawiesiłaś sobie tak wysoko, to „zasługa" tylko szkoły muzycznej, czy również sposobu, w jaki cię wychowano?

W moim domu z jednej strony panowała duża tolerancja na szalone pomysły, a z drugiej obowiązywał kult ciężkiej pracy. Widziałam, ile od siebie wymaga moja mama, jak ciągle sięga po więcej. Uczyła się nieustannie, bo najpierw studiowała japonistykę, potem dziennikarstwo, a jak miałam 13 lat, dostała się na studia reżyserskie do czeskiej Pragi. Środowisko filmowe było wtedy bardziej niż dziś zdominowane przez mężczyzn, więc musiała mieć dużo

SPUŚCIŁAM Z TONU, WYLUZOWAŁAM. DZIŚ DAJĘ SOBIE PRZESTRZEŃ NA ROBIENIE GŁUPSTW.

determinacji, żeby utorować sobie drogę. Z kolei mój dziadek – bo najpierw mieszkałyśmy z mamą z jej rodzicami i siostrą – był architektem i kiedyś pracował w Biurze Odbudowy Stolicy, co bardzo mi imponowało. Lubiłam zaglądać mu przez ramię i obserwować, jak odręcznie robi projekty. To była codzienna wielogodzinna dokładność. Dziadek kładł ogromny nacisk na to, żebym poprawnie posługiwała się językiem polskim. Korygował najdrobniejszy błąd. A gdy nie radziłam sobie z matematyką, powtarzał, że każdy inteligentny człowiek jest w stanie zdać maturę z tego przedmiotu. Ale wiedziałam, że dużo ode mnie wymaga, bo bardzo mnie kocha. Kiedy jakiś nauczyciel zalazł mi za skórę, odgrażał się, że powybija mu szyby w oknach. (*śmiech*) Więc mój dom rodzinny był miejscem, w którym dzieciom wysoko stawiało się poprzeczkę. Dziś myślę, że mnie nieco wyżej niż mojemu ciotecznemu bratu.

Bo byłaś dziewczynką?

I byłam starsza. Zawsze słyszałam: „Marysia, musisz być tą mądrzejszą". Więc starałam się być. Ale pamiętaj, że to były lata 90., wciąż pokutowało przekonanie, że chłopcy mogą robić głupoty, bo muszą się wyszaleć, a dziewczynki powinny być rozsądniejsze.

I miłe oraz grzeczne.

Kiedyś terapeuta zapytał mnie, co najgłupszego zrobiłam w dzieciństwie, ale nie byłam w stanie mu odpowiedzieć. Więc dopytywał: „Żadnej awantury w sklepie o zabawkę? Kradzieży batonika dla draki? Popchnięcia kogoś w złości?". A ja tylko przecząco kręciłam głową. Myślę, że wiele moich koleżanek miało podobnie. Słuchałam ostatnio ciekawego podcastu, w którym amerykańska psychiatra i wykładowczyni Harvardu tłumaczyła, dlaczego wtedy to głównie chłopców diagnozowano na ADHD – dziewczynek wtedy po prostu nie badano. Więc szybko uczyły się maskować swoje objawy i dochodziły do perfekcji w tłumieniu naturalnych odruchów. Ja też doszłam i mogłam grać na fortepianie po sześć godzin dziennie, chociaż dla osoby z tym zaburzeniem siedzenie tak długo w jednym miejscu, bez dostępu do innych bodźców, to ogromne wyzwanie.

Świadomość, że masz ADHD, ułatwiła ci funkcjonowanie?

Czasem się śmieję, że to najmodniejsze zaburzenie sezonu, ale w końcu wiele rzeczy zaczęło mi się składać w całość. We wspomnianym podcaście padło zdanie, które utkwiło mi w głowie: „Różnica między kobietami i mężczyznami mającymi ADHD jest bardzo wyraźna: mężczyźni niszczą wszystko dookoła siebie, a kobiety niszczą siebie". Wcześniej bagatelizowałam wiele swoich trudności, gasiłam swoją często zbyt dużą ekscytację i emocjonalność. Ale w końcu zrozumiałam, że dostałam pewien rodzaj instrukcji do samej siebie, a to jest bezcenne. ADHD oczywiście jest obciążeniem, ale bywa supermocą. Jedną z nich jest tzw. hiperfokus, czyli umiejętność maksymalnego skupienia. Jeśli coś mnie zafascynuje, mogę pracować od rana do nocy i nawet nie czuję zmęczenia. Z kolei multitasking sprawia, że potrafię ogarnąć wiele rzeczy naraz. Gram np. scenę,

Fot. Zuza Krajewska, asystent fotografki Krystian Strupieniuk, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Sylwia Rakowska, fryzury Tomek Górecki/Visual Crafters, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz. Maria Dębska ma na sobie: 1., 2., 3. sukienka Robert Czerwik 4. gorset Robert Czerwik, szorty Zara, buty Hermès 5. Gorset Skims, spódnica ANIYE By, 6., 7. Sukienka Robert Czerwik, szorty Zara

eprasa.pl ec3d090b85



MARIA DĘBSKA

Rocznik 1991

Aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Ukończyła pierwszy rok na Wydziale Fortepianu Akademii Muzycznej w Łodzi, jest też absolwentką PWSFTviT w Łodzi. Córka reżyserki Kingi Dębskiej, u której zagrała m.in. w filmie „Zabawa, zabawa" – postać zmagającej się z uzależnieniem Magdy przyniosła jej wyróżnienie na festiwalu OFF Camera. Z kolei za rolę Kaliny Jędrusik w „Bo we mnie jest seks" otrzymała nagrodę w Gdyni. Ma na koncie również role w popularnych serialach, m.in. „Kiedy ślub?", „Tylko jedno spojrzenie" i „Śleboda". Wkrótce będzie można ją zobaczyć w serialu „Pionek", kontynuacji „Ślebody", oraz filmach „Lalka" Macieja Kawalskiego i „Przez ścianę" Macieja Sobieszczańskiego.





w której płaczę, a jednocześnie zauważam: „Kurczę, ten kubek tu nie stał!”. (*śmiech*)

Odbiłaś już sobie lata bycia grzeczną? Potrafisz tupnąć nogą?

W pracy w pełni kontroluję emocje i chyba nikt nie jest w stanie wyprowadzić mnie z równowagi. Nigdy nie wybuchłam, nie popłakałam się czy nie wybiegłam ze zdjęć. Być może dlatego, że od razu po szkole teatralnej zaczęłam grać duże role i miałam poczucie, że muszę panować nad sobą, bo inaczej nie będę traktowana poważnie. Więc nauczyłam się wytrzymywać. Tylko jak nie pozwalasz sobie na pokazanie emocji w miejscu, gdzie spędzasz 15 godzin na dobę, to wracasz do domu i ścina cię z nóg. Wszystko ma swoją cenę. Staram się nad tym zdrowym wyrażaniem złości pracować.

Naprawdę nigdy nie puściły ci nerwy?

W zeszłym roku, kiedy kręciłam bardzo wymagający dla mnie film, „Przez ścianę” Macieja Sobieszczańskiego. Gram tam autentyczną postać, Wiesławę Pajdak, która zostaje aresztowana za działalność w podziemiu antykomunistycznym. Do celi obok trafia Jerzy Śmiechowski i pewnej nocy rozpoczynają rozmowę przez ścianę za pomocą kodu Morse’a. Po miesiącach porozumiewania się w ten sposób zakochują się w sobie, chociaż nigdy się nie widzieli. Do pierwszej części filmu musiałam przytyć, a potem mocno schudnąć, i choć starałam się ten proces przeprowadzić zdrowo, pod koniec i tak miałam rozregulowane hormony i rozwaloną tarczycę. Czułam się źle, byłam wiecznie głodna i blada jak ściana. To był okres, kiedy miałam krótki lont. Dlatego kiedy zdarzyło się tak, że nasze próby zorganizowano w bardzo chłodnym pokoju, przeziębiona, zmęczona i przebodźcowana wykrzyczałam agentce w słuchawkę, że mam tego dość i na żadną taką próbę więcej nie pójdę. Potem długo ją przepraszałam i miałam potężne wyrzuty sumienia. Aż z nerwów dostałam gorączki. (*śmiech*)

JUŻ WIEM, ŻE NIE MUSZĘ TAK CIĘŻKO PRACOWAĆ NA SYMPATIĘ I MIŁOŚĆ.

Uważałaś, że mimo zmęczenia i choroby powinnaś wypełnić obowiązki?

Jasne, przecież byłam nauczona zachowywania się jak dzielna dziewczynka. Często rezygnowałam z siebie czy to na rzecz pracy, czy innych osób. Dziś myślę, że może była w tym nutka egoizmu, bo odstawiając na bok swoje potrzeby, mogłam być dumna, że tak się poświęciłam. Bardzo długo wchodziłam instynktownie w rolę opiekunki i ratowniczki. I nieraz się na tym w życiu przejechałam. Bo holując kogoś do brzegu, sama tonęłam. Ogarniałam cudzy dramat, ale sama upadałam pod ciężarem tych problemów i emocji, a potem nie umiałam wstać. Dopiero z perspektywy czasu widzę, jakie to było głupie. Ale nie zrozum mnie źle: wciąż uważam, że trzeba pomagać innym, tylko nie poświęcając przy tym totalnie samej siebie. Dlatego uczę się, żeby siebie nie „nadużywać” i m.in. dlatego chodzę na terapię. Z przerwami, ale staram się, żeby to były spotkania, do których wracam.

Dlaczego są dla ciebie tak ważne?

Bo uważam, że nikt nie jest idealny i praca nad sobą sprawia, że jesteśmy lepsi dla siebie i świata. Poza tym w moim zawodzie terapia jest świetnym sposobem na zachowanie higieny pracy. Tego może po mnie nie widać, ale jestem lękową osobą i kiedyś zmagałam się np. z silnym strachem, że zapomnę tekstu na scenie. To było nieracjonalne, bo mam świetną pamięć, ale nie umiałam sobie z tym niepokojem poradzić. Kiedyś ktoś mnie zapytał, co by się stało, gdybym naprawdę zapomniała, odpowiedziałam bez namysłu: „To bym sobie przypomniała. – Ale gdybyś sobie nie przypomniała, a nikt by ci nie podpowiedział? Co byś wtedy zrobiła? Rozpłakała się? Uciekła?”. Odparowałam, że przecież nie mogłabym zostawić kolegów na scenie i zawieść widzów. Ale on drążył, czy gdyby inny aktor miał np. atak paniki albo załamanie nerwowe i musieliby go z tej sceny znieść, to uważałabym, że zrobił coś niewłaściwego. Zaprzeczyłam, bo przecież takie sytuacje są normalne, każdemu może się to przytrafić. I wtedy usłyszałam bardzo ważne pytanie: „To dlaczego innym dajesz przyzwolenie na słabość, a sobie nie?”. Od tamtej pory pracuję nad tym, żeby być dla siebie bardziej wyrozumiałą.

Czego jeszcze nauczyła cię terapia?

Że nie muszę się tak bardzo starać i ciężko pracować na sympatię czy miłość. Bo wcześniej wydawało mi się, że na wszystko trzeba zasłużyć. Zresztą nie mnie jednej, wiele kobiet tak ma. Myślimy sobie: „Przecież jak będę taka dobra, jak będę godzić się na wszystko i odpowiednio się wykażę, to w końcu na tę miłość zapracuję”. Miłuj bliźniego swego jak siebie samego, a właściwie jego dużo bardziej. I nadstaw drugi policzek.

A teraz umiesz postawić siebie na pierwszym miejscu?

eprasa.pl ec3d090b85

Na pierwszym zawsze jest mój pies. (*śmiech*) Różnie z tym „priorytetyzowaniem" bywa, ale umiem na głos przyznać, że np. chcę lub nie chcę czegoś robić, gdzieś pójść, z kimś być. Wciąż wiele mnie to kosztuje, ale staram się funkcjonować tak, żeby samej siebie nie ranić.

Mówienie „nie" często wiąże się z łatką tej trudnej, szczególnie w pracy.

Nigdy nie chciałam być za taką uważana. Wiem, że traktuję ludzi na planie z szacunkiem i nie generuję sztucznych problemów. Co prawda wymagam dużo od innych, ale jeszcze więcej wymagam od siebie. I zazwyczaj tak bardzo związuję się z każdą ekipą, że po zakończeniu zdjęć trudno mi się z nią rozstać. A jeśli mimo to ktoś powie, że jestem trudna? Wolę być trudna niż żadna. Nie zadowolę wszystkich.

Na pewno jesteś obowiązkowa. Gdy byłaś nastolatką, a twoja mama zaczęła studia w Pradze, często się zdarzało, że zostawałaś sama, bo nie mieszkałyście już wtedy z dziadkami. Musiałaś codziennie rano dojeżdżać pociągiem do Warszawy, do szkoły muzycznej. Spora odpowiedzialność jak na 13-latkę.

Dom dziadków był niedaleko, więc czułam się emocjonalnie zaopiekowana. Miałam ukochanego psa, swój świat i to, że czasem zostawałam sama, wynikało z mojej własnej decyzji. Myślę, że byłam nad wiek dojrzała i poważna, bo nauka w szkole muzycznej to kurs przyspieszonego dorastania. Jeśli od siódmego roku życia musisz w kółko grać i ćwiczyć, dyscyplina oraz odpowiedzialność wchodzą ci w krew.

Czemu w takim razie porzuciłaś muzykę na rzecz aktorstwa? Miałaś już przecież ułożony plan: akademia muzyczna, potem studia w Paryżu...

To była pierwsza szalona i spontaniczna rzecz, którą w życiu zrobiłam. Na egzaminy do szkoły aktorskiej trafiłam przypadkiem – zdawali tam mój chłopak i najlepsza przyjaciółka, więc pojechałam razem z nimi. Ku mojemu zaskoczeniu oni odpadli, a ja przeszłam do drugiego etapu. Tam usłyszałam: „Proszę nauczyć się tekstu i wrócić za rok". Aktorstwo okazało się miłością od pierwszego wejrzenia, absolutnie mnie to zafascynowało. Ale też wątpliwości co do fortepianu miałam od dłuższego czasu. Podczas koncertów paraliżował mnie stres i przez to grałam dużo gorzej, niż potrafiłam. Pamiętam, jak kiedyś przed występem inni studenci zaproponowali mi, żebym wzięła leki na serce, dostępne w aptece bez recepty. Miały uspokoić jego pracę i złagodzić napięcie przed wyjściem na scenę. Już miałam pigułkę w ręku, ale pomyślałam: „Co ja w ogóle robię?". W tamtym czasie doszłam do tego, że choć kocham muzykę, to nie jest moja droga. Poza tym doskwierała mi samotność.

Dlaczego samotność?

Bo muzyk większość czasu spędza w sali ćwiczeń zupełnie sam. A ja potrzebuję do życia ludzi jak ryba tlenu.

MUSIAŁAM NAUCZYĆ SIĘ PRZEŁAMYWANIA WSTYDU, BO DŁUGO CHOWAŁAM SWOJĄ KOBIECOŚĆ.

Po roku wróciłaś na egzaminy przygotowana?

Tak, ale nie wierzyłam, że mi się uda. To był niesamowicie trudny okres w moim życiu, bo umierali moi dziadkowie. Ukochana babcia miała tętniaka, u dziadka niemal równolegle wykryto glejaka i usłyszał diagnozę, że zostało mu tylko pół roku. Więc z jednej strony chciałam iść za marzeniami, ale myślałam: „Chrzanić muzykę, chrzanić aktorstwo, chcę ten czas spędzić z dziadkami". Kiedy szłam na egzaminy, babcia leżała w szpitalu w śpiączce. Koledzy mówili mi potem, że po ogłoszeniu wyników nawet się nie cieszyłam, jakbym była pewna, że się dostanę. A ja byłam kompletnie zobojętniała ze smutku. Trzy dni później babcia zmarła, więc decyzję, czy iść do szkoły aktorskiej, czy muzycznej, podejmowałam w kompletnym szoku. Nie było w tym przestrzeni na racjonalną analizę. Przez pierwszy rok studiów wciąż tkwiłam w odrętwieniu i dopiero po kilku miesiącach zorientowałam się, co tak właściwie zrobiłam.

I nie żałowałaś?

Dopadły mnie wątpliwości, czy dobrze wybrałam i czy komisja egzaminacyjna się nie pomyliła i tak naprawdę nie jestem za słaba. Wszystkie moje koleżanki i koledzy z roku mieli doświadczenie z różnych kół, ognisk czy zespołów teatralnych i potrafili dużo, a ja nie umiałam nic. Oni chodzili na spektakle, a ja chodziłam do filharmonii. Od jednego z profesorów usłyszałam, że jestem grzeczną dziewczynką ze szkoły muzycznej i powinnam rozpiąć w końcu ten gorset. Czułam się wtedy mocno niepewnie. Dopiero pod koniec studiów zrozumiałam, że jestem na właściwym miejscu.

Powiedziałaś, że granie koncertów wiązało się ze zbyt dużym stresem. Z aktorstwem było inaczej? Tu nie mogłaś schować się za instrumentem...

To był inny stres. Na scenie używam swojego ciała i emocji, ale na ten czas nie jestem sobą, tylko postacią. Więc też się chowałam, ale za rolą. Mam wstydliwą naturę, jednak kiedy jestem w roli, stać mnie na wszystko. Myślę, że wielu aktorów wybiera ten zawód, bo w prawdziwym życiu boi się spotkania ze sobą, a na scenie może bezkarnie przeżywać cały wachlarz emocji. To sprawia, że można poczuć się wolnym. No i w swoim jednym życiu przeżyć wiele innych, niesamowitych żyć.

Szkoły artystyczne często łamią osoby takie jak ty – lękowe i wrażliwe. A studiowałaś w łódzkiej filmówce, w której niejednokrotnie dochodziło do przemocowych sytuacji. Udało ci się wyjść z tego cało?

Dziś jest już tam ponoć inaczej, ale ja trafiłam zarówno na wspaniałych profesorów, jak i na takich, którzy nigdy nie powinni zostać dopuszczeni do pracy. Dlatego kiedy Ania Paliga publicznie powiedziała o nadużyciach na uczelni, od razu ją wsparłam. Uznałam, że trzeba coś zrobić, żeby kolejnych studentek i studentów nie spotkało to, co spotkało mnie, Anię i inne osoby. A przydarzyły mi się rzeczy, które długo odchorowywałam. Cieszę się, że w filmówce odbyło się wielkie sprzątanie, ale kiedy

eprasa.pl ec3d090b85



zostałam poproszona o napisanie tekstu na urodziny szkoły, odpowiedziałam, że super, ale będę totalnie szczera.

Co chciałaś napisać?

Filmówka z jednej strony nauczyła mnie wszystkiego, co umiem, dała warsztat i dzięki temu dziś mogę uprawiać mój zawód, ale z drugiej nie było tam miejsca na popełnianie błędów. Zamiast eksperymentować, próbowaliśmy spełniać oczekiwania naszych wykładowców, bo ciągle słyszeliśmy, że nas wyrzucą. Po doświadczeniu pracy z jednym profesorem wyszłam ze szkoły przekonana, że aktorstwo musi boleć, że nie da się zagrać dobrej roli bezkosztowo, że reżyser ma prawo aktora złamać. A to kompletna bzdura. Ten zawód polega m.in. na przekraczaniu granic i to może być wspaniałe, ale tylko jeśli odbywa się za naszą zgodą. Mnie tamta bardzo zła, wręcz przemocowa współpraca kosztowała

eprasa.pl ec3d090b85



naprawdę dużo i na długo zostawiła ślad. Wtedy rzeczywiście pomyślałam, że może jestem zbyt wrażliwa na ten zawód. Ale aktor powinien być wrażliwy, tylko musi umieć się chronić. A nas w szkole nikt nie uczył stawiania granic.

W pracy aktora to ciało jest instrumentem. Musiałaś się do tego przyzwyczaić?

Na początku byłam od niego całkowicie odcięta. Co było zaskakujące, bo muzycy wiedzą, jak pracuje każdy mięsień, i muszą doskonale kontrolować ciało, żeby przełożyć emocje na pracę rąk. To jak połączenie matematyki ze sztuką. Ale w aktorstwie kontakt z ciałem okazał się dla mnie trudny. Kiedy pierwszy raz miałam scenę, w której musiałam się odsłonić, reżyser powiedział: „Marysia, grasz tylko głową i udajesz, że poniżej szyi nic nie ma". Miał rację. Musiałam nauczyć się przełamywania wstydu, bo prawda jest taka, że ja się swojego ciała wstydziłam. Bardzo długo ukrywałam swoją kobiecość. Kiedy byłam na drugim roku studiów, grałam już w serialach, a potem zagrałam małą rólkę w filmie mojej mamy „Moje córki krowy", który dostał zaproszenie na festiwal w Rzymie. Aktorzy, którzy zagrali większe role ode mnie, nie mogli pojechać, więc ja poleciałam do Włoch z pożyczoną na szybko kreacją i stanęłam na czerwonym dywanie przed ścianą fotoreporterów, całkiem oślepiona błyskiem fleszy. Gabrysia Muskała podpowiadała mi, jak pozować: „Stań bokiem, wysuń nogę". Następnego dnia we włoskich gazetach ukazały się moje zdjęcia, bo okazało się, że

eprasa.pl ec3d090b85

upodobał mnie sobie osobisty fotograf papieża. Te zdjęcia bardzo się tam wszystkim spodobały. A potem opublikował je w Polsce Pudelek z komentarzem, że widać mi sutki. Bo było niesamowicie zimno, a ja nie miałam stanika. To był mój debiut w plotkarskim portalu i myślałam, że zapadnę się pod ziemię. Dzisiaj patrzę na te zdjęcia i uważam, że wyglądałam super, ale wtedy przejmowałam się tym, co inni powiedzą. Zapewne, że idiotka, bo przecież nic jeszcze nie zrobiła, a tak się wystroiła. Poważna aktorka powinna pójść w czarnym golfie i bez make-upu. Zresztą w szkole nieraz słyszałam, że mam ładną buzię, więc teraz muszę doskoczyć do niej talentem. To nie był komplement. Czułam, że moja kobiecość nie jest dobrze widziana i że powinnam ją zawsze lekko schować.

Kiedy przestałaś?

Dużo dała mi praca nad filmem o Kalinie Jędrusik i praca z coach aktorską Anią Skorupą. Przed wejściem na plan Ania zapytała mnie, czego boję się najbardziej. Odpowiedziałam, że chyba jestem za mało seksowna, żeby zagrać Kalinę. Ania poprosiła mnie, żebym śpiewała i tańczyła do „Bo we mnie jest seks", patrząc jej prosto w oczy i nie odwracając wzroku nawet na chwilę. Żeby spotkać się z tą energią, ze swoją seksualnością, z fizycznością, z bezwstydem. Męczyłam się strasznie, ale ostatecznie mi to pomogło. Teraz mam ogromne zaufanie do mojego ciała i moja technika aktorska w dużej mierze opiera się na pracy z nim. Rolę zaczynam czuć dopiero w ruchu. A co do nagości, już się jej tak nie wstydzę. Traktuję ciało jak narzędzie pracy. Kiedy czuję, że ma to sens, rozbieram się, a jak uważam, że nic do roli nie wnosi, odmawiam.

Teraz wystarczy wejść na Instagram i nagość jest wszędzie, ciało przestało być owiane tajemnicą. Problem w tym, że zazwyczaj nie jest to prawdziwe ciało z jego niedoskonałościami, tylko poprawiona i przefiltrowana fantazja na temat tego, jak powinno wyglądać.

Dlatego staram się pilnować, żeby moje zdjęcia nie były nadmiernie retuszowane. Ja sama po godzinie scrollowania tych wyidealizowanych obrazków, na których wszyscy mają gładką cerę, wystające kości policzkowe i wyrzeźbione brzuchy, zaczynam czuć się gorzej. A jestem dorosła i przecież wiem, jak to działa. Ale jak masz 13 czy 15 lat, takie coś może ci kompletnie namieszać w głowie. Postępujący kryzys psychiczny wśród młodych nie bierze się znikąd. Z badań wynika, że wśród dziewczynek za zbyt pulchne lub grube uważa się 40 procent 11-latek oraz ponad 50 procent 13–15-latek. Z jednej strony promowany jest nurt body positive, a z drugiej jesteśmy zewsząd bombardowane nierealistycznymi wizerunkami kobiet.

PRACOWAŁAM SZALEŃCZO, GDY BYŁAM NIESZCZĘŚLIWA. ALE JUŻ NIE CHCĘ UCIEKAĆ.

W branży aktorskiej nie powinno się szukać różnorodności?

Powinno, ale tak nie jest. Dlatego tak wiele aktorek ma różne zaburzenia odżywiania. Tylko jak ma być inaczej, skoro już na studiach ciągle słyszymy, że jesteśmy za grube, że kamera kocha chudość? Mnie się przez cały ten okres wydawało, że jestem zbyt pulchna, a wcale nie byłam. Branża filmowa zapewne się nie zmieni, więc to my musimy zmienić nasze nastawienie. Jakiś czas temu zrozumiałam, że potrzebuję czasem złapać do tego świata dystans. W zeszłym roku zrobiłam sobie kilkumiesięczną przerwę, podczas której grałam tylko w teatrze. Nie pracowałam na planach filmowych ani nie pojawiałam się na imprezach, więc było o mnie cicho. Zrobiłam reset. Poczułam ulgę.

Czemu zrobiłaś sobie przerwę?

Dużo pracowałam, wchodziłam z jednego projektu w drugi, dawałam z siebie wszystko i w pewnym momencie, po zdjęciach do filmu „Przez ścianę", poczułam, że wydatek emocjonalny w tej roli był tak duży, że muszę znów nazbierać, żeby mieć co dać w kolejnym projekcie. Pracuję na emocjach i w każdej roli staram się zanurzyć na sto procent, nie lubię chodzić ścieżkami, które dobrze znam. Wolę pracować w lekkim dyskomforcie, szukając nowych rzeczy. Musiałam naładować akumulatory. Pooglądać, poczytać, inspirować się. Latałam w tym czasie dużo do Londynu, bo podpisałam kontakt z tamtejszą agencją, i to było odświeżające. Otworzyło się kilka nowych i nieznanych drzwi, a ja miałam na to czas i gotowość.

Teraz widać efekty twojej ciężkiej pracy. We wrześniu premierę ma film „Lalka", na jesieni serial „Pionek", czyli kontynuacja „Ślebody", a pod koniec roku w kinach zapewne pojawi się „Za ścianą". Potrafisz o sobie powiedzieć: jestem dobrą aktorką?

Wciąż mam syndrom oszustki i boję się, że kiedyś odkryją, że to nie talent, tylko szczęście. (*śmiech*) Ale mam już spore doświadczenie i wiem, że jestem w stanie udźwignąć bardzo duże, wymagające projekty. Nie ma już we mnie dzikiego pędu, żeby pracować więcej i więcej tylko po to, żeby zasłużyć na uznanie.

A zdarza ci się w pracy zatracić?

Balans między życiem zawodowym a prywatnym jest niezbędny i żeby mieć czas dla moich bliskich, jestem w stanie zrezygnować z wielu rzeczy. Relacje zawsze były dla mnie priorytetem. Często pracowałam szaleńczo właśnie wtedy, gdy byłam nieszczęśliwa, gdy w pracy czułam się bezpieczniej niż w domu. Łatwiej mi było żyć emocjami postaci niż własnymi. Maggie Smith powiedziała kiedyś: „Wolę być na scenie, bo wtedy przynajmniej wiem, co i kogo gram". Ale nie chcę już nigdy więcej uciekać przed problemami w pracę.

A teraz jesteś w dobrym miejscu?

Od niedawna jestem w takim, w którym sama ze sobą zawsze chciałam być. Czuję się spokojna i szczęśliwa. To duże słowo, ale nie boję się go użyć. Mam wokół siebie wspaniałych przyjaciół, mam ważne i bliskie osoby. Wciąż wielu rzeczy się boję, ale pracuję nad sobą. I wiem już, co gram i kogo gram. ■

eprasa.pl ec3d090b85

Jak piękno nas UZDRAWIA



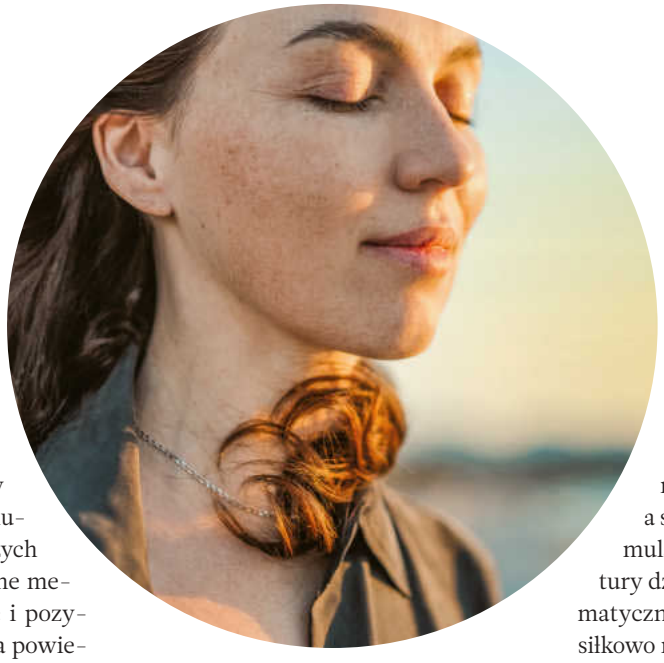
eprasa.pl ec3d090b85

Przepis na idealne wakacje: natura i sztuka. Nie poganiajmy się, znajdźmy czas, by patrzeć, podejść bliżej, a może nawet dotknąć czy powąchać. „Piękno nas leczy", mówi **EWA BRYL**, projektantka wnętrz, specjalistka od neurodesignu.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



eprasa.pl/ec3d090b85



PANI: Nie wszyscy mamy poczucie piękna, prawda?

EWA BRYL: Nie w sensie tego, co nazywamy dobrym gustem, wyczuciem stylu czy rozumieniem sztuki. Tu rzeczywiście się różnimy. Ale na nieświadomym poziomie ma je każdy z nas. Badania pokazują, że widok natury i sztuki działa na nas kojąco i reguluje emocje. A to oznacza, że w naszych mózgach istnieją głęboko zapisane mechanizmy, które automatycznie i pozytywnie reagują na piękno. Można powiedzieć, że odbieramy piękno neurologicznie. Najpierw wizualnie i emocjonalnie – to są mikrosekundy, w czasie których mózg odbiera piękno poza naszą kontrolą. Dopiero potem włącza się logiczne myślenie. Czyli interpretacja tego, co widzę, ocena, łączenie z wcześniejszymi doświadczeniami, z kulturą, w jakiej zostaliśmy wychowani, naszym statusem społecznym. Tu się pojawiają te wszystkie nasze „to mi się podoba", „to mi się nie podoba". To jest ładne, a to brzydkie, nie w moim stylu.

Zaraz, czy w takim razie piękno jest czymś obiektywnym, czy subiektywnym?

Jednym i drugim. Obiektywnym, bo czy nam się podoba, czy nie podoba - wpływa pozytywnie na nasze ciało. Wiemy na przykład, że symetryczne twarze lub obiekty układ nagrody w naszych mózgach nagradza mikrobłyskiem dopaminy, co odczuwamy jako zachwyt. Fraktale (powtarzalne wzory geometryczne) występujące na przykład w płatkach śniegu, liściach paproci są idealnie dopasowane do naszych receptorów wzrokowych i oglądanie ich wywołuje stan relaksu. Z kolei kształty obłe, łagodne krzywizny i łuki, wpływają na struktury związane z przetwarzaniem emocji tak, że mózg ocenia je jako bezpieczne i przyjazne. To aktywizuje układ nerwowy przywspółczulny, odłącza tryb walki-ucieczki. Dr Anjan Chatterjee, jeden z twórców neuroestetyki, pokazał to w badaniach. Nawet gdy na poziomie świadomym twierdzimy, że nie lubimy łuków we wnętrzach, to kiedy przebywamy w tak zaprojektowanym lokum, nasze tętno zwalnia, a badania fal mózgowych ujawniają, że wchodzimy w stan relaksacji.

PIĘKNO DZIAŁA NA POZIOMIE BIOLOGII.

Dzięki niemu tętno zwalnia i wchodzimy w stan relaksacji.

Jak to możliwe, że to, co nieszczególnie nas zachwyca, może na nas działać pozytywnie?

To jest właśnie przełomowe odkrycie: piękno działa na poziomie biologii. Zaczęło się od eksperymentu „Window view study", przeprowadzonego 40 lat temu przez prof. Rogera Ulricha w szpitalu. Jedna grupa pacjentów pooperacyjnych leżała w pokojach z widokiem na ceglaną ścianę budynku, druga przez okno widziała drzewa. Ci drudzy szybciej wracali do zdrowia. Pogłębione badania pokazały pobyt w szpitalu krótszy o 10 proc., spadek zapotrzebowania na leki przeciwbólowe nawet o 22 proc. i znacznie lepsze samopoczucie psychiczne. Ten eksperyment był przełomem, naukowcy zaczęli badać, co dokładnie dzieje się w głowie człowieka, który przebywa w naturze lub w estetycznym pomieszczeniu, patrzy na obraz, dzieło sztuki. Tak zaczęła się rozwijać neuroestetyka. Dziś, kiedy żyjemy w szalonym tempie, do którego nasz mózg nie zdążył się zaadaptować, coraz bardziej potrzebujemy odpowiedzi na pytania: jak działać na rzecz dobrostanu, jak regulować przeciążony układ nerwowy, obniżyć napięcie, poprawić samopoczucie.

Czy piękno natury i dzieła sztuki działają na nas tak samo?

Mózg przetwarza je inaczej. Natura redukuje nasz stres poprzez kojenie zmysłów i obniżanie nadmiernej aktywności mózgu, a sztuka robi to przez refleksję i stymulację układu nagrody. Piękno natury działa na nas instynktownie, automatycznie, można powiedzieć: bezwysiłkowo nas odciąża. Badania pokazują, że wystarczy kilkanaście minut obserwacji przyrody, by nastąpił gwałtowny spadek hormonu stresu w organizmie. Ja bez względu na pogodę codziennie rano przed pracą wychodzę do parku, żeby popatrzeć na drzewa, usłyszeć ptaki i w takim stanie wyciszenia rozpocząć dzień. Hormony stresu wycisza też wizyta w galerii sztuki – spokojna kontemplacja obrazów może obniżać poziom kortyzolu, redukować napięcie i wspierać koncentrację uwagi. Ale może dać nam jeszcze więcej.

To znaczy?

Kiedy jesteśmy w galerii, statystycznie spędzamy przed każdym obrazem 27 sekund, rzucamy okiem, idziemy dalej. Gdybyśmy zatrzymali się na dłużej, na 10–15 minut, taka wydłużona obserwacja dzieła pobudzi myślenie skojarzeniowe i wyobraźnię. Dostrzeżemy mikrodetale, metafory, pojawią się osobiste refleksje i nowe pomysły, pobudzą procesy myślenia. Gdybym miała podać przepis na idealne wakacje, to brzmiałby: natura i sztuka, spędźmy wśród nich jak najwięcej czasu, na żywo. Wszystko, co nas zatrzymuje we współczesnym pędzie, co daje chwilę wytchnienia i zachwytu, działa dziś dla naszego dobrostanu.

Mam w oczach odnowione osiedle i bazgroł na białej ścianie: A było już tak pięknie. Niektórych estetyka chyba drażni?

Spojrzałabym na to inaczej. Graffiti często tworzą osoby, które są w fazie buntu. Myślę, że nie chodzi tu o to, że piękno ich drażni, raczej o działanie przeciwko komuś. Przeciw systemowi, danemu stylowi życia, jakiejś grupie społecznej, polityce. To jest

Fot. Usman/Adobe Stock, Maria Korneeva/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85



Regenerująca pielęgnacja
włosów **z esencją bursztynową**

Dostępne w ofercie
ROSSMANN
Moja Drogeria

eprasa.pl ec3d090b85

forma wyrażenia emocji, często ich odreagowania. No a z drugiej strony, jak mówiłyśmy, piękno jest również kategorią subiektywną. Mawiamy przecież, że o gustach się nie dyskutuje. No bo jak dyskutować z opinią: nie lubię tego, źle się z tym czuję? Tu już jesteśmy w strefie ocen, interpretacji. Graffiti można rozumieć jako wypowiedź autoprezentacyjną: to mnie wkurza, to mnie drażni. A w innych przypadkach może przecież być sztuką.

Pani zajmuje się neurodesignem, czyli urządzaniem wnętrz tak, żeby dobrze działały na nasze samopoczucie. Na czym to polega?

Kiedyś na swoim profilu w mediach społecznościowych udostępniłam łazienkę z tapetą w drzewa. Niebieskie drzewa. Byłam zaskoczona odzewem, liczbą udostępnień nawet przez osoby, o których wiedziałam, że ich estetycznym wyborem jest modern i funkcjonalność. Odpisywali: „Tak, te drzewa to nie mój styl, ale to jest fajne, to mi się podoba". Pomyślałam: jak to potwierdza badania! Może nasz gust mówi co innego, ale instynktownie pociągają nas elementy natury. Cottage houses, kamień, drewno, lawenda – na profilach społecznościowych to są najczęściej lajkowane wnętrza. Mimo że mieszkamy inaczej, intuicja nam podpowiada, że czulibyśmy się w tym dobrze. I jest w tym sens, bo kiedy przenosimy do wnętrza naturalne materiały, wzory i kolory natury, nasz układ nerwowy odpoczywa. Na tym polega projektowanie biofiliczne, inspirowane przyrodą – na aranżowaniu przestrzeni tak, by obok otwartych przestrzeni przypominających leśne polany tworzyć zaciszne schronienia do snu i do pracy. Nasz mózg „czyta" takie wnętrza bez wysiłku, bo ewoluował w takim otoczeniu i nagradza nas za to poczuciem komfortu. Czasy się zmieniły, ale on ciągle jest taki sam jak u naszych przodków. Dlatego światło górne w mieszkaniu działa na nas pobudzająco jak słońce w południe naszych prapradziadów, gdy wychodzili na otwartą przestrzeń i krew spływała im do mięśni na wypadek, gdyby musieli uciekać lub walczyć. A światło boczne, niskie nas uspokaja, jak ich uspokajał blask ogniska i pochodni w jaskini. My też potrzebujemy wracać wieczorem do naszego schronienia po dniu spędzonym w trybie walki-ucieczki wśród komunikatorów, maili, informacji. Często mnie ludzie pytają: co mogę zrobić w domu już teraz, bez remontu? Zachęcam do kinkietów, lamp stołowych i stojących, wymiany żarówek na te z ciepłym światłem, w którym nasze ciało łatwiej może zacząć proces regeneracji.

Ale piękno nas też ogłupia. Mam na myśli efekt aureoli. Uważamy, że co jest piękne, jest też dobre.

Kiedy nasz mózg zarejestruje, że dana osoba jest fizycznie piękna, uruchamia proces przypisywania jej pozytywnych cech: inteligencji, uczciwości, szczęśliwości. Bezwiednie bardziej jej ufamy, chętniej pomagamy. To ewolucyjny program upraszczający rzeczywistość, rodzaj biologicznego skrótu, a z drugiej strony zniekształcenie poznawcze.

Nie pomaga w budowaniu związków.

A niestety mówi się, że w XXI wieku największą pandemią naszej cywilizacji będzie samotność. W mojej dziedzinie rozwija się dziś projektowanie dla więzi (Design for Connection), bo wiemy, że sposób urządzenia wnętrza, w którym żyjemy, ma ogromny wpływ na relacje. Podam przykład: w polskich domach często centralnym punktem salonu jest telewizor. Przed nim sofa. Nie jest to przestrzeń, która zachęca do rozmów, do poświęcania sobie nawzajem uwagi, prawda? Sytuacja się zmieni, jeśli ustawimy dwa fotele lub kanapy naprzeciw siebie, żebyśmy mogli wieczorem usiąść razem, widząc się wzajemnie. A nie zerkać na siebie bokiem, bo wzrok biegnie ku ekranowi. Narzekamy często na nastolatki, że siedzą z nosem w ekranach, a sami... Potrzebujemy dziś budować komfortową przestrzeń do rozmowy w swoich domach. Mieć choćby stół, przy którym się widzimy, nie skręcając do siebie szyi. To są małe rzeczy o wielkim znaczeniu. Polecam książkę „Atomowe nawyki. Drobne zmiany, niezwykłe efekty" Jamesa Cleara. Dobrze pokazuje, że małymi krokami można wiele zmienić w życiu.

Można rozwijać w sobie wrażliwość na piękno?

My ją w sobie mamy, tylko przez ostatnie lata, kiedy tak spieszyliśmy się, żeby ułatwić sobie życie, biegnąc, straciliśmy perspektywę. To, co możemy zrobić, to wychodzić z kołowrotka, zatrzymywać się i patrzeć. Przychodzi mi do głowy takie proste ćwiczenie z treningu uważności: weź owoc winogron do ust, nie rozgryzaj od razu, poczuj jego kształt językiem. Dopiero potem lekko naciśnij, poczuj jak wypływa sok. Tak samo jest w innych dziedzinach życia. Zatrzymajmy się na chwilę z uważnością, nie odhaczajmy spaceru na liście, nie zaliczajmy kolejnego muzeum, zatrzymajmy się na dłużej przed tym, co przykuło nasz wzrok. Nie poganiajmy się, znajdźmy czas, by spokojnie patrzeć, podejść bliżej, dotknąć, powąchać. Mówiłam, że wizyta w galerii wycisza hormony stresu, ale jest jeszcze coś, co bardzo zaskoczyło badaczy. Oglądanie oryginalnych obrazów w galerii wywołuje nieporównywalnie silniejszą i głębszą reakcję naszego mózgu niż patrzenie na ich cyfrowe reprodukcje na ekranie telefonu czy komputera. Wirtualne piękno działa słabiej. ■



EWA BRYL – projektantka wnętrz, absolwentka Science in Design Certification, prelegentka ścieżki „Psychologia w sztuce" podczas Kongresu Psychologicznego Re_Mind

RE_MIND – TRZY DNI DEBAT NA TEMAT PSYCHOLOGII

W dniach 22–24 czerwca 2026 r. Wrocław będzie miejscem spotkania psychologów, naukowców, ekspertów i artystów z Polski i zagranicy. Kongres i Festiwal Psychologiczny Re_Mind w Hali Stulecia i Wrocławskim Centrum Kongresowym to ponad 200 prelegentów i 14 ścieżek tematycznych. Jedna z nich to „Psychologia w sztuce": wybitni badacze oraz praktycy z Polski i zagranicy omówią i wyjaśnią, dlaczego uczestnictwo w kulturze może sprzyjać lepszemu samopoczuciu psychicznemu, pomagać w redukcji stresu, wspierać regulację emocji oraz prowadzić do ogólnego dobrostanu.
Szczegółowe informacje na stronie: *www.re-mind.pl*

eprasa.pl ec3d090b85

VELO BANK



Dołącz do królestwa nowoczesności

VeloBank zdobył **1. miejsce**
w Konkursie Liderów Świata Finansów
w kategorii „Najbardziej Innowacyjny Bank".

Sprawdź już dziś, jak działa bankowość jutra

Organizatorem konkursu jest MMC Polska S.A. z siedzibą w Warszawie, a wyniki ogłoszono 13.04.2026 r. Szczegóły na bankowosciubezpieczenia.pl/konkurs

eprasa.pl ec3d090b85

PABLOPAVO
PAWEŁ SOŁTYS

TRAFIĆ W CZUŁY PUNKT

Dwa w jednym. Pablopavo śpiewa, Paweł Sołtys pisze. Obaj mają dar zachwytu. Piosenki są od tego, żeby się w nich zatracić. Opowiadania są po to, żeby pamiętać. Ocalają od śmierci. Nam pisarz i muzyk mówi: „Za wrażliwość płaci się wysoką cenę. Ja jestem na świat mało odporny".

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**
FOTOGRAFOWAŁ: **SZYMON SZCZEŚNIAK**

eprasa.pl ec3d090b85


eprasa.pl ec3d090b85

PANI: „W wieku 41 lat, żeby nie dostać zawału, postanowiłem chodzić". Podchwytliwe pytanie: przyszedł pan na piechotę?

PAWEŁ SOŁTYS: Złapany! Nie, bo spóźniłbym się na spotkanie. Musiałem córce zrobić obiad, więc podjechałem autobusem. Ale wczoraj poszedłem na Tarchomin zobaczyć Kościół św. Jakuba Apostoła, najstarszy gotycki zabytek w Warszawie. Przetrwał niemal nienaruszony od pierwszej połowy XVI wieku. Mało kto o tym wie. Chodząc, łatwiej zboczyć z głównej drogi, odkryć jakiś zaułek, uliczkę, bramę, zapomniane podwórko. Lubię gubić się w miejscach, w których dawno nie byłem albo nie byłem nigdy wcześniej. Idąc, widzi się więcej niż zza szyby samochodu. Świat jest na wyciągnięcie ręki. Jest czas, żeby popatrzeć, pomyśleć. Jeśli chce się pisać książki czy piosenki, trzeba ludzi widzieć, czasem podsłuchać, poczuć. Niektórzy z naszych wspaniałych autorów piosenek, gdy już się dorobili i kupili dobre auta, przestali pisać dobre piosenki, bo mogli pisać już tylko o sobie i bliskich. A cała rzeczywistość im umknęła. Dlatego staram być aktywnym obserwatorem. Poza tym chodzenie nadaje myślom inny rytm niż np. siedzenie przy biurku. Moja poprzednia książka narodziła się z łażenia. Ma powolne tempo piechura.

„Sierpień" napisał pan ręcznie, w zgiełku kawiarni.

Narrator pisze ręcznie, chciałem poczuć, jak to jest. Było trudno. Okazuje się, że wszystkiego można się oduczyć. Mój bohater jest większym intelektualistą ode mnie, człowiekiem starej daty, ale też starego myślenia, sposobu pisania. Próbowałem go trochę naśladować. Amos Oz powiedział, że pisarz rano powinien umyć zęby i wejść w cudze buty. No więc starałem się wejść w te jego buty, jego życie. Ono w jakimś sensie jest podobne do mojego, podzieliłem się z nim swoją rodziną, pożyczyłem mu nawet swój zegarek, a jednocześnie bardzo różne. Musiałem to wybadać, wyniuchać, wytropić.

Legendarna redaktorka Czytelnika, Irena Szymańska, wydała wspomnienia pt. „Miałam dar zachwytu". Pan też ma ten dar.

PISZĄC, TRZEBA MYŚLEĆ O SOBIE RÓWNOCZEŚNIE JAKO O KIMŚ GENIALNYM I KIMŚ, KTO NIC NIE UMIE.

Zabawne, czytałem tę książkę 20 lat temu… Dar zachwytu można by przypisać wrodzonym cechom. Ale można też pokusić się o tezę, że nad zachwytem, nad stosunkiem do ludzi trzeba trochę popracować. Myślę, że mnie uwarunkowało dzieciństwo. Rodzice, którzy stawiali ludzi ponad zarobkiem, przed karierą. Człowiek był dla nich najważniejszy. A z drugiej strony namiętne lektury. Czytanie daje wiedzę o ludziach, uczy podpatrywania. Potem trzeba to przełożyć na swoje życie. W moich książkach i piosenkach interesują mnie ci, których mijam, spotykam, z którymi rozmawiam albo tylko podsłuchuję.

„Zwykli ludzie są najlepsi na świecie…". Nauczył się pan czytać w wieku trzech lat?

Nie byłem genialnym dzieckiem. Natomiast bardzo dużo czytałem w wieku siedmiu lat. W domu był różnorodny księgozbiór, wcześnie przeczytałem masę książek nieodpowiednich dla mojego wieku. Pamiętam, że po pierwszej klasie niechętnie pojechałem na kolonie, bardzo tęskniłem za rodzicami. Zabrałem ze sobą „Krzyżaków", co wzbudziło pewien popłoch wśród opiekunek. Myślały, że to udawane. A mnie było tak ciężko, że przeczytałem ich dwa razy. Książki i podwórko – moje dwie namiętności. Jestem rocznik '78., wtedy nie było pokus komórek, komputerów, internetu. W telewizji dwa programy, rzadko coś ciekawego dla dzieci. Najbliższe kino miałem na Mokotowie. To była wyprawa. Książka dawała jedyną możliwość przeżycia przygody.

A jaką wiedzę zdobył pan na podwórku?

Nauczyłem się pewnego rodzaju egalitaryzmu. Mieszkaliśmy w wielkiej płycie na Stegnach, moja ulica reprezentowała cały przekrój społeczny. Nad nami mieszkała śpiewaczka operetkowa, na parterze pan R., który o świcie jeździł do Huty Warszawa. W klatce obok rodzina, którą dziś nazwalibyśmy patologiczną, ojciec pracował dorywczo, była bieda, często pojawiał się alkohol. Dzieci tych ludzi to byli moi koledzy i koleżanki. Nie dzieliliśmy się ze względu na zamożność, status społeczny. Wszyscy się nawzajem odwiedzali. Gdy chciałem, żeby kolega pograł ze mną w piłkę, szedłem po niego do domu albo wołałem przez balkon. Czasy były ciężkie z różnych powodów, ale dla mnie to było wymarzone środowisko. Zbudowało podwaliny tego, kim jestem.

Najważniejsze punkty na mapie młodości?

Boisko pod moim blokiem na Maltańskiej, tam organizowało się nasze życie społeczne. Sadyba oficerska, gdzie miałem grupę starszych przyjaciół, z którymi mogłem porozmawiać o muzyce, książkach, sztuce. Mieliśmy klub w piwnicy i salę prób w garażu u sąsiada. Założenie było takie, że nie można dwa razy zagrać na tym samym instrumencie i nie wolno powtarzać utworów. To była nasza inicjacja artystyczna, chwilami bardzo śmieszna. Oczywiście chodziło też o bycie razem z dziewczynami. Gadaliśmy, wygłupialiśmy się, piliśmy wino Sophia, piwo, nigdy wódki. Ważne było liceum Dobiszewskiego. Źle mi się układało z nauczycielami, ale miałem bardzo fajną klasę. Do dzisiaj przyjaźnię się z częścią tych ludzi. Tam uczyła profesor Czapska, polonistka. Kostyczna, elegancka starsza pani. Lubiła dyktować. Lekcje nie były porywające, ale dwa razy w tygodniu pisaliśmy wypracowania i czytaliśmy na głos. Chyba w drugiej klasie zaryzykowałem i napisałem coś w rodzaju opowiadania. Pamiętam, że ręce mi się trzęsły, gdy czytałem. Profesor Czapska powiedziała: „Niedobre to jest. Tu za dużo, tam za mało… Ale ciekawe". I postawiła mi szóstkę. Nie zdając sobie z tego sprawy, bardzo mi wtedy pomogła. Nie wiem, czy jeszcze żyje, ale chciałbym jej podziękować.

Co jeszcze pana ukształtowało?

Moje przyjaciółki, dwie siostry, jedna w moim wieku, a druga starsza parę lat.

eprasa.pl ec3d090b85



PABLOPAVO, PAWEŁ SOŁTYS
Urodził się w 1978 r., w Warszawie. Pisarz, wokalista, kompozytor. Studiował rusycystykę na UW, ale jej nie skończył. Karierę muzyczną rozpoczął w 2000 r. w zespole Saduba, potem były m.in. Magara, Sedativa, Vavamuffin. Jako solista zadebiutował w 2009 albumem „Telefon", sygnowanym Pablopavo & Ludziki. Ma na koncie kilkanaście płyt. W wieku 39 lat debiutował zbiorem opowiadań „Mikrotyki", obsypanym nagrodami. Jego najnowszy album to „Lakuna", a najnowsza książka – „Monolok". Żonaty z Moniką Sołtys, ma córkę.

MNIE UWARUNKOWAŁO DZIECIŃSTWO. NAMIĘTNE LEKTURY I RODZICE, KTÓRZY STAWIALI LUDZI PONAD ZAROBKIEM I KARIERĄ.

Razem z mamą prowadziły dom otwarty. Można było przyjść na herbatę, posiedzieć, pogadać. Starsza miała kolegów, którzy już studiowali albo pracowali i grali w różnych zespołach, przynosili nowe płyty, kasety. Ja miałem 16 lat, oni 20–21. To był mój nieformalny uniwersytet życia. Dosyć szybko dowiedziałem się, że niektórych narkotyków nie warto dotykać. W latach 90. na Stegnach była epidemia browna i heroiny. Chłopcy swoje przeszli i ostrzegali: „Tego nie próbuj, bo źle skończysz". Uchronili mnie od różnych głupot.

Ile pan miał lat, kiedy wyprowadził się z domu? Kim pan był? O czym marzył? Czego oczekiwał od przyszłości?

Miałem 22 lata. Trochę z lenistwa, trochę z powodu imprez powtarzałem czwarty rok. Rodzice uznali, że skoro studiowanie średnio mi idzie, powinienem się usamodzielnić. Trochę wypchnęli mnie z domu, za co jestem im wdzięczny, bo jako człowiek leniwy mógłbym zasiedzieć się u nich na garnuszku. Pomagali mi finansowo płacąc za czynsz, na życie sam zarabiałem. Grałem w Warszawie Sound Systemy, imprezy muzyczne, dostawałem 1000 zł miesięcznie i za to musiałem się utrzymać. Lubiłem leczo. Duża puszka kosztowała 3,60, jadłem to z chlebem cały dzień. Zderzenie z rzeczywistością było mi potrzebne, bo miałem zadatki na maminsynka. Dużo się nauczyłem. A czego chciałem? Grać w zespołach. Miałem już wtedy Sadubę, Magarę, Vavamuffin. Zacząłem jeździć po Polsce. Nagle się okazało, że gram 80 koncertów rocznie, nie miałem determinacji, żeby usiąść na dupie i się uczyć. Zabrzmi to idiotycznie, ale od 16. roku życia miałem dwa marzenia: być muzykiem i pisać książki. Drugie spełniłem w wieku 39 lat, tzw. wczesny debiut. *(śmiech)*

Za to z przytupem. Za „Mikrotyki" znalazł się pan w finale Nike, został laureatem Nagrody im. Marka Nowakowskiego, Nagrody Literackiej Gdynia i kilku innych. Dlaczego tak długo pan zwlekał?

Bo nie umiałem dobrze pisać. Nie byłem przekonany, że to ma sens. Mamy geniuszy i geniuszki, którzy w wieku 19 lat są pisarzami. Masłowska swoją najsłynniejszą książkę napisała jako osiemnastolatka. Ja w wieku 18 lat pisałem dużo, ale źle. Zadebiutowałem na studiach, mało osób o tym wie. Wysłałem opowiadanie do krakowskiego pisma „Studium", które mi wydrukowali. Dostałem nawet piękną wiadomość od znanego poety Romana Honeta, którego poznałem po 20 latach. Z jakiegoś powodu nic więcej mu nie wysyłałem. Pisałem cały czas, ale nie byłem z tego zadowolony. Im więcej czytasz dobrej literatury, im więcej wiesz, tym więcej widzisz u siebie defektów, słabości, niedostatków. Być może do śmierci pisałbym do szuflady, gdyby nie przypadek. Wysyłałem swoje opowiadania przyjacielowi Marcelemu Szpakowi, tłumaczowi z angielskiego, na zasadzie „zobacz, czy to ma sens". Przeczytał i za moimi plecami przesłał je Łukaszowi Najderowi, który w owym

eprasa.pl ec3d090b85

czasie był szefem redakcji polskiej prozy w Czarnym.

Redaktor Najder zadzwonił do pana i...?

Spanikowałem oczywiście, a potem stwierdziłem, że drugiej szansy nie będzie. Na szczęście trafiłem na genialną redaktorkę Magdę Budzińską, z którą się od tamtej pory zaprzyjaźniłem i udało się wydać „Mikrotyki". Ale do dzisiaj jestem krytyczny wobec siebie. Być może nawet za bardzo. Pisząc, trzeba pielęgnować w sobie dualizm. Równocześnie myśleć o sobie jako o kimś genialnym i kimś, kto nic nie umie. Wydaje się to idiotyczne, ma jednak sens. Gdy nie wierzy się w geniusz, łatwo popaść w średniackie pisanie. Może zabrzmi to narcystycznie, ale zawsze chciałem tego uniknąć. Chcę się ścigać z największymi idolami literackimi. Oczywiście, przegrywam ten wyścig, ale wolę mierzyć się z Bablem czy Stryjkowskim niż z kimś, kogo nie cenię.

Długo określał się pan jako „początkujący człowiek piszący". Skromnie.

Kiedy dostałem Nagrodę Nowakowskiego, a potem znalazłem się w finale Nike, byłem zszokowany. Gdybym miał 21 lat, mógłbym zwariować. Miałem 38, byłem już po fali dużej popularności muzycznej, więc nie groziła mi sodówa. Na ceremonii rozdania Nike byli moi rodzice. Mama jeszcze żyła. Przez lata mieli ze mną ciężko, nie byłem grzecznym dzieckiem. Wyrzucili mnie z jednej podstawówki, w liceum ciągle byłem zagrożony. Studiowałem 10 lat i nie skończyłem. Przysporzyłem im wielu łez i nerwów. Dzisiaj to rozumiem, bo mam córkę. Dziecko zmienia perspektywę. Na Nike rodzice siedzieli z tyłu, ja wśród nominowanych, w pierwszym rzędzie. Odwróciłem się w pewnym momencie i zobaczyłem ich dumę. *(milczenie)* To było wspaniałe uczucie. Mój tata lubi toasty. Jest ze starej szkoły – nie chodzi o to, żeby sobie dolewać, tylko celebrować ważne chwile. Po wydaniu „Mikrotyków" wygłosił długą mowę o tym, jaki jest ze mnie dumny. Strasznie się popłakałem.

„Pisanie książek to rozbieranie się do golasa i wystawianie na świat". Pięknie pan to ujął.

Na scenie muzycy i aktorzy często przybierają maski. To rodzaj samoobrony. W muzyce i literaturze zawsze najbardziej interesowało mnie wzruszenie. Żeby dotrzeć do prawdziwych emocji, musisz się odsłonić, czasami włożyć palec w ranę, chociaż boli. Inaczej wyjdzie sztucznie. Za wrażliwość płaci się wysoką cenę. Rozmawiałem kiedyś z wybitną polską pisarką. Żartowaliśmy, że wśród naszych znajomych po fachu połowa nadużywa różnych substancji, reszta chodzi na terapie. Ludzie mniej wrażliwi są odporniejsi na świat. Nie oceniam tego, po prostu tak jest. Ja jestem na świat mało odporny.

„Każdy ma własnego diabła" – pisał ksiądz Tischner. Walczył pan ze swoimi demonami?

Cały czas walczę, bo różne rzeczy mi w życiu zagrażały. Mam skłonność do uzależnień, więc z zasady nie hazarduję się w żaden sposób. Staram się pilnować. W odpowiednim momencie spotkałem moją dziewczynę, narzeczoną, a od 15 lat żonę. Gdy jest się samemu, człowiek nie umie siebie dojrzeć. W najbliższej osobie przeglądasz się jak w lustrze. Czasem tylko po grymasie na jej twarzy widzę, że dzisiaj muszę być grzeczny, bo jutro obiecałem coś córce. Bardzo dużo zawdzięczam mojej żonie. Myślę, że uratowała mi życie kilkakrotnie. Nie wiem, czy ona to wie... Jak przeczyta, będzie afera.

Może będzie wzruszona... W „Monoloku" pisze pan: „Cały Grochów trzyma się na dziewczynach (...) Na żonie, która nie pozwala ci się zapić, zaćpać, zagrać, zasmucić na śmierć (...) Trzyma pion i już masz się o co oprzeć".

Miłość to w ogóle trudna rzecz. Ludziom często nie trafia się przez całe życie. A gdy się trafi, trzeba się jej trzymać, jak mój bohater w „Monoklu", który wychował się w bidulu. W szkole fryzjerskiej spotkał prawdziwą miłość i dbał o nią przez 50 lat.

ŻONA KILKAKROTNIE URATOWAŁA MI ŻYCIE. NIE WIEM, CZY ONA TO WIE. JAK PRZECZYTA, BĘDZIE AFERA.

Co pan zrozumiał jako muzyk i pisarz, gdy urodziło się pana dziecko?

Być może zabrzmi to niesprawiedliwie wobec tych autorów i autorek, którzy nie mają dzieci, ale musi ci umrzeć któreś z rodziców i musi ci się urodzić dziecko, żebyś mógł pisać o wszystkim. To jest pełnia doświadczenia. Odkąd mam córkę, inaczej patrzę na swoje dzieciństwo, rodziców. Rozumiem ich lęki, smutek, rozterki, chwilami złość, bo sam je przeżywam. Nastolatkowie bywają okrutni wobec rodziców. Nie dlatego, że są źli, takie jest prawo natury. Kiedy sam tego doświadczyłem, mocniej pokochałem rodziców. Inaczej spojrzałem na moją żonę. Pierwsze dwa lata to dla kobiety o wiele trudniejszy czas niż dla mężczyzny. Matka i dziecko są wtedy jednością. Potem to się zaczyna powoli wyrównywać i tata może robić prawie wszystko. Ponieważ jestem słabo odporny na świat, pamiętam, że bardzo ciężko znosiłem ten moment, kiedy dziecko coś boli, więc płacze, ale jeszcze nie potrafi powiedzieć, co boli. Po latach okazało się, że córka miała silną alergię pokarmową. Ciągle płakała, a nam przychodziły do głowy najczarniejsze myśli. Doprowadzały mnie do paranoi. Co ciekawe, wtedy napisałem „Mikrotyki". Nie wiem jakim cudem. To znaczy wiem. Wychodziłem z domu. Żona dawała mi godzinę, miałem deadline. Pewnie dlatego te opowiadania są takie krótkie. I buzują w nich wszystkie emocje od miłości przez smutek po przerażenie. To najbardziej „moja" ze wszystkich moich książek.

„Opowiadanie jest jakąś formą walki z samotnością". I ja tę samotność czuję w piosenkach Pablopavo, w książkach Pawła Sołtysa, w naszej rozmowie...

Boję się górnolotnych słów, są niebezpieczne, ale w pewnym momencie każdy zostaje sam ze swoimi strachami, lękami. Oczywiście inni ludzie, rozmowa, opowiadanie historii są formą wspomagania. Myślę, że bez bliskich nie miałbym się dobrze. Bez żony, córki, taty, siostry, siostrzenicy i bez teściowej. Nie dość, że wygrałem na loterii wspaniałą żonę, to w pakiecie do-

Fot. Szymon Szcześniak/Visual Crafters

eprasa.pl ec3d090b85



stałem wspaniałych teściów. Zawsze jadę do nich z uśmiechem. Natomiast samotność jest potrzebna, żeby pisać. Ktoś kiedyś powiedział, że pisanie to skoncentrowane myślenie. W ciągu dnia człowiek wielu rzeczy sobie nie uświadamia. Życie się przetacza, trzeba załatwić różne sprawy. A kiedy siadam sam ze sobą i piszę, nagle z chaosu wyłania się myśl. Z kolei muzyka to bycie z ludźmi. To mój ulubiony moment – spotyka się sześciu facetów bez pomysłu, a po godzinie mamy piosenkę. Z nic powstaje coś. Uczucie nieporównywalne z niczym innym.

Córka pana czyta czy słucha?

Książek jeszcze nie czytała, jest za mała. Muzyki słucha. Staram się niczego jej nie narzucać. Mówię: „Gramy w Warszawie. Czy chcesz przyjść?". Czasami słyszę: „Bardzo chcę". Gdy miała pięć, sześć lat, była główną gwiazdą tych koncertów, tańczyła w słuchawkach, zna na pamięć moje piosenki. Widzę – i to mnie rozczula – że jest ze mnie dumna. Na przykład przychodzi i mówi, że tata koleżanki z klasy dowiedział się, że jest moją córką, i powiedział, że ma wszystkie płyty Pablopavo. Jest wielką fanką rock'n'rolla, AC/DC. Śpiewa, ma zespół w Szkole Rocka, którą prowadzi bardzo fajny facet w moim wieku. Dużo rozmawiamy o muzyce. Lubi ,jak jej opowiadam różne historie. Gramy w nazwy zespołów. Każdy następny musi zaczynać się na ostatnią literę poprzedniego. To nasza wspólna przestrzeń, do której moja żona ma troszkę mniejszy dostęp. Jesteśmy blisko i to jest fajne.

„Lakuna" – tytuł dwóch ostatnich albumów. Oznacza brak czegoś. Z braku czego powstały te utwory?

„Melancholia to tęsknota do czegoś, co nigdy nie istniało", ktoś ładnie powiedział. Każdy – jedni bardziej, drudzy mniej – za czymś tęskni. Za czymś co było i minęło albo co mogło się wydarzyć, ale się nie wydarzyło. Być może sztuka: pisanie, tworzenie muzyki, malarstwo, jest próbą zapełnienia takiej lakuny. Lubię zostawiać lakuny w piosenkach i książkach. Ufam, że słuchaczka czy czytelnik wypełni je swoim doświadczeniem, swoją wyobraźnią, inteligencją. Dzisiaj coraz modniejsze jest dociskanie pedału do dechy, wszystko musi być opowiedziane z detalami, szczególnie okrucieństwo. Nie lubię tego. Aby poruszyć, wystarczy coś zasugerować. Nie trzeba wszystkiego wbijać młotkiem do głowy.

Najboleśniejsza „lakuna" w pana życiu?

Odejście mamy. Pustka, której już nie zalepi się w żaden sposób. Nigdy. Ale mogę o niej pisać w moich książkach. Mama pojawia się w różnych miejscach, czasem wyraźnie, a czasem tylko ja wiem gdzie.

„Jego piosenki są od tego, żeby się w nich zatracić, żeby się w nich zapomnieć. A opowiadania są po to, żeby pamiętać. Ocalają od śmierci" – tak jeden z krytyków napisał o pana twórczości. Zgadzam się z tym.

Nie wiem, czy mi się to wszystko udaje, ale o to chodzi. Zachować coś, co było, żeby nie odeszło. I poruszyć. Aby czytelnik nie tylko przeczytał ciekawą historię, czegoś się dowiedział, ale żeby go dotknęło, trafiło w czuły punkt. Najważniejsze książki jakie przeczytałem, coś ze mną zrobiły. Jako autor chciałbym mieć taki dar. To jest trudne i ryzykowne. Prościej pisać letnie rzeczy, łatwo przyswajalne. Ale prosta droga nigdy mnie nie interesowała. A w piosence przedkładam emocje nad geniusz wykonawczy. Nie interesuje mnie muzyka w stylu „zobaczcie, jak ja gram na gitarze". No, okej. Jesteś mistrzem techniki. Ale zagraj tak, żeby coś we mnie drgnęło. ■

NAJWAŻNIEJSZE KSIĄŻKI, JAKIE CZYTAŁEM, COŚ ZE MNĄ ZROBIŁY. JAKO AUTOR CHCIAŁBYM MIEĆ TAKI DAR.

eprasa.pl ec3d090b85

POROZMAWIAJMY



eprasa.pl ec3d090b85



ZOBACZYĆ *mniej*, PRZEŻYĆ *więcej*

Poznawać zamiast odhaczać. Doświadczać, a nie oglądać. O turystyce w rytmie slow rozmawiamy z przewodniczką miejską **ALICJĄ ZIOŁO.**

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

eprasa.pl ec3d090b85



SLOW TOURISM PROPONUJE: SPRÓBUJ ZWOLNIĆ, ZOBACZ MNIEJ, ALE BARDZIEJ ŚWIADOMIE.

PANI: Spróbujmy zdefiniować pojęcie „slow tourism”.

ALICJA ZIOŁO: Najłatwiej zrozumieć je jako reakcję na model podróżowania, który zdominował ostatnie dekady – szybki, intensywny, nastawiony na liczbę miejsc, które zobaczymy. Mam wrażenie, że turystyka dzisiaj przypomina grę komputerową: zbieramy punkty, robimy zdjęcia w kolejnych miejscach mapy, „odhaczamy” i to jedyny cel. Tymczasem slow tourism proponuje coś zupełnie odwrotnego. Mówi: zatrzymaj się, zobacz mniej, ale bardziej świadomie. Zamiast kolekcjonować obrazy, spróbuj czegoś doświadczyć. Ta idea nie powstała w próżni, wyrasta z szerszego ruchu dążącego do spowolnienia, który obejmuje choćby doświadczanie smaków czy szukanie równowagi między życiem osobistym i pracą. Stanowi odpowiedź na zmęczenie tempem, nadmiarem bodźców, presją, by wszystko działo się szybko.

Wyobraźmy sobie slow turystyczny wyjazd w nieznane miejsce.

Zakładam, że poczytaliśmy o nim wcześniej. Znaleźliśmy sobie może dwie atrakcje turystyczne, które chcielibyśmy zwiedzić. Ale nie musimy się z tym spieszyć. Na początek zamiast biegać z miejsca na miejsce warto usiąść przy kawie i popatrzeć, jak tu żyją ludzie i dokąd idą. Poczuć, jaki ma klimat to miasto. Warto zostać gdzieś na tyle długo, żeby stworzyć własne zwyczaje. Na przykład będąc nad morzem, o godz. 18 chodzę na spacer na plażę i zostaję do zachodu słońca. Albo codziennie rano piję kawę w kafejce na rogu. Poznaję ludzi, którzy tam pracują, zapoznaję się z rytmem ich życia. Próbuję powiedzieć parę słów w lokalnym języku. Robię zakupy na lokalnym bazarze. Niepostrzeżenie staję się uczestnikiem życia lokalnego, a nie obserwatorem.

Trzeba wszystko zaplanować?

Niekoniecznie. Można też po prostu szwendać się bez celu. Z założeniem, że mniej znaczy więcej. I że istotne są szczegóły.

Jesteś miejską przewodniczką po Krakowie, mieście tłumnie odwiedzanym przez turystów z całego świata. Dominuje tam bardziej slow czy raczej fast tourism?

Kraków jest dobrym przykładem tego, co dzieje się, kiedy nagle w mieście pojawia się duża liczba turystów. I to „fast turystów”. Podobne procesy zaszły już w wielu miejscach w Europie, ale u nas zaczęły się w 2007 roku, kiedy weszliśmy do strefy Schengen. Wtedy pojawiły się nowe grupy i nowe modele podróżowania. Najpierw backpackerzy – młodzi ludzie z całego świata podróżujący z plecakiem. Przyjeżdżali do Krakowa na jedną czy dwie noce i jechali dalej. Z czasem pojawiły się inne formy turystyki krótkoterminowej. Niby nie ma w tym nic złego i każdemu z nas się zdarzyło, ale przy dużej skali zaczyna wpływać na miasto. Łatwo się zorientować, że przestaje być przestrzenią do życia, a zaczyna być przede wszystkim miejscem konsumpcji.

I konsumpcyjnego zwiedzania?

Ta szybka, powierzchowna turystyka nie jest jednolita, ma przynajmniej dwa oblicza. Pierwsza to „turystyka ikon”, czyli podróż od jednego symbolu do drugiego: Mona Lisa, wieża w Pizie, Koloseum, Akropol, Sagrada Familia. Miejsca must see

Fot. Thomas Barwick/Getty Images, seligaa/Adobe Stock, Viacheslav Yakobchuk/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85

polecane przez przewodniki czy portale internetowe. Takim turystom często towarzyszy FOMO (Fear of Missing Out) – wydaje im się, że kiedy są w Paryżu i nie wjadą na wieżę Eiffla, podróż się nie liczy. Drugie oblicze takiej turystyki to krótkie, często przypadkowe wyjazdy – trochę impulsywne, trochę „bo tanio". W ich przypadku w ogóle nie chodzi o poznanie miejsca, tylko o zmianę scenerii, o oderwanie się od codzienności, czasem o rozrywkę. W Krakowie doświadczyliśmy np. fali wieczorów kawalerskich. Młodzi mężczyźni z krajów Europy Zachodniej przyjeżdżali na weekend i spędzali go w klubach. Nie miało większego znaczenia, że byli w Krakowie – mogli to samo zrobić gdziekolwiek indziej. Do Polski sprowadziły ich między innymi ceny, znacznie niższe niż w domu.

Nastawienie turystów się zmienia?

Kiedy w 2011 roku zaczynałam pracę w turystyce, standardowy turysta przyjeżdżający do Krakowa zostawał tu dwa, trzy dni: pierwszy poświęcał na zwiedzenie Auschwitz, w drugim jechał do kopalni soli w Wieliczce, a trzeciego miał pół dnia na zjedzenie obiadu w mieście. Dzisiaj nie tylko turyści przyjeżdżają na dłużej, ale zdarzają się grupy, które szukają zwiedzania pogłębionego, tematycznego. Ostatnio oprowadzałam gości z Islandii, którzy chcieli spaceru po Krakowie uwzględniającego to, czym zajmują się zawodowo, czyli akulturację. To byli pracownicy islandzkiego urzędu do spraw cudzoziemców i interesowała ich nie tylko wielokulturowa historia, ale także sytuacja spowodowana licznym przyjazdem Ukraińców po eskalacji wojny w Ukrainie. Każdy z nas może sobie wymyślić temat swoich turystycznych poszukiwań i wcale to nie musi być zwiedzanie zorganizowane.

Sami możemy się przygotować do poznawania nowych miejsc?

W slow tourism wpisana jest samodzielność. Oczywiście, istnieją biura podróży, które oferują wycieczki w takim duchu. W ramach prowadzonej przez mnie inicjatywy „Chodźże na wycieczkę!" oferujemy 98 różnych propozycji spacerów po Krakowie i okolicach. Ale możemy również sami szukać czegoś, co w miejscu, do którego jedziemy, nas intryguje, i dowiadywać się o nim więcej niż to, co znajduje się w przewodnikach. Sama praktykuję to od czasu, gdy byłam nastolatką, oczywiście nie nazywałam tego wtedy slow tourismem. Dziś najbardziej mnie interesuje historia kobiet i za tymi wątkami rozglądam się, kiedy podróżuję, ale nie zawsze tak było, a przewodniczką była dla mnie literatura. Kiedy jako nastolatka pojechałam pierwszy raz do Paryża, czytałam „Dzwonnika z Notre Dame" i „Trzech muszkieterów". Od tamtej pory przed podróżą czytam książki związane z miejscem, do którego się wybieram. To mogą być powieści albo literatura faktu. Teraz planuję wyjazd do Barcelony, czytam „Cień wiatru" Carlosa Ruiza Zafóna, który dzieje się w Barcelonie. Mam jeszcze powieść Eduarda Mendozy i książkę o kuchni hiszpańskiej i katalońskiej Bartka Kieżuna. Podczas czytania często oglądam sobie pojawiające się w książkach miejsca na Google Maps. Staram się taki nawyk zaszczepić w moich dzieciach; kiedy jechaliśmy w Beskid Niski, czytaliśmy o Nikiforze, przed wizytą w Książu poznawaliśmy historię księżnej Daisy i jej przeklętych pereł. Dzięki temu podróżowanie zamienia się w opowieść, to pozwala zrozumieć odwiedzane miejsca i poczuć ich atmosferę.

Sugerujesz, żeby zamiast oglądać to, co wszyscy, szukać własnych ścieżek?

Tak jest najciekawiej. Kiedy przyjeżdżasz do Krakowa, zastanów się, czy chcesz iść do Sukiennic i oglądać Matejkę, którego możesz zobaczyć zawsze, czy na przykład znajdziesz jakąś ciekawą wystawę czasową, która dostępna jest tylko przez chwilę, jak np. teraz w Gmachu Głównym Muzeum Narodowego można zobaczyć wystawę rzeźb Aliny Szapocznikow. Poza tym można dodać do nawet tradycyjnego planu zwiedzania jeden własny element - budynek, miejsce czy obraz, które sobie upatrzymy i o którym wcześniej dowiemy się więcej. Chciałabym wspomnieć o jeszcze jednym zjawisku – od pewnego czasu na świecie organizowane są Slow Art Day. Wtedy, dokładnie odwrotnie niż zazwyczaj, w galerii czy muzeum skupiamy się na jednym eksponacie. Kilka lat temu wzięłam udział w Slow Art Day, który organizowało Muzeum HERstorii Sztuki w Krakowie. Została wybrana jedna rzeźba z kolekcji Muzeum Narodowego –„Płonąca żyrafa" Marii Pinińskiej-Bereś. Zwiedzający mogli sobie ściągnąć pdf z materiałami na temat pracy, zastanawiać się, dyskutować.

Slow tourism zakłada też – o ile to możliwe – wolniejsze podróżowanie, np. pociągiem zamiast samolotem i poruszanie się po zwiedzanym mieście na piechotę lub rowerem. Aby samo przemieszczanie się stanowiło część podróży, czyli poznawania świata i ludzi.

A jednocześnie można wsiąść do metra i przyjrzeć się temu, jak tam funkcjonują ludzie. Kiedy byłam w Nowym Jorku, podróżowanie metrem stało się dla mnie źródłem ciekawych doświadczeń i obserwacji. Bo kluczem do świadomego zwiedzania w duchu slow jest uważność, wyczulenie na charakter miejsca, które odwiedzamy. Czasem ciekawe doświadczenia czekają nas w nieoczekiwanych miejscach.

Zwolnienie tempa podczas zwiedzania wymaga czasu. Większość z nas ma 26 dni urlopu w roku i trudno pojechać gdzieś na dłużej. Nie mówiąc już o pokusie wczasów all inclusive, na które polecimy samolotem, oszczędzając czas, głównie po to, żeby leżeć na plaży.

W ten sposób dotykamy dyskusji, jak lepiej wypoczywać. Nie ma jednej odpowiedzi na to pytanie. Każdy w danym momencie może potrzebować czegoś innego. Dla kogoś dobre będzie plażowanie na sycylijskiej plaży, dla innego zwiedzanie Rzymu. Chodzi o to, żeby nie próbować zobaczyć wszystkiego naraz, bo wtedy i tak niczego nie zapamiętamy i raczej się zmęczymy, a nie zrelaksujemy. Ale nie widzę problemu w tym, żeby pojechać do Hiszpanii, wynająć dom przy plaży i spędzić tam dwa tygodnie, spacerując po okolicy. To w zasadzie jest slow tourism.

Często jednak trafiamy do ustandaryzowanego hotelu, a lokalny klimat, z jakim mamy do czynienia, jest raczej przedstawieniem przygotowanym dla turystów.

eprasa.pl ec3d090b85



To prawda. Wycieczki fakultatywne, które gościom dużych hoteli oferują biura turystyczne, rzadko są źródłem autentycznych doświadczeń, raczej można je porównać do ożywiania pocztówek. Często podczas takiej wyprawy ogląda się kilka miejsc, a w każdym spędza chwilę. Pokutuje przekonanie, że im więcej uda się turystom pokazać, tym bardziej będą zadowoleni. To jest błędne koło, bo niestety turyści często właśnie tego oczekują. Wszystkim nam trudno wyłamać się z tego błędnego koła, ale wierzę, że warto.

Slow tourism zakłada, że turystyka powinna być etyczna. Co to oznacza dla nas, podróżujących?

Zacznijmy od świadomości ekologicznej. Warto zastanowić się, czy nasze podróżowanie nie jest szkodliwe dla miejsc, które odwiedzamy. Szczególnie jeżeli wybieramy się na łono natury. Już nie mówię o np. parkach narodowych, które mają spisane regulaminy, ale o szacunku dla każdej przestrzeni, w jakiej się znajdujemy. Wiem, że jest już sporo osób, które zaczynają myśleć o swoich urlopach w kontekście zużycia paliwa, czyli zostawienia po sobie śladu węglowego. To jest stosunkowo nowe zjawisko, ale ze względu na kryzys paliwowy i wzrost ceny paliwa może mieć coraz większe znaczenie. Poza tym bądźmy uważni, wybierając pamiątki z podróży. Te najczęściej kupowane – magnesy, breloczki, figurki – zazwyczaj nie mają nic wspólnego z miejscem, w którym jesteśmy, bo zostały wyprodukowane w Chinach.

Jaka może być alternatywa?

Sama, kiedy oprowadzam wycieczki po Krakowie, uczulam na to zwiedzających i chętnie zabieram ich np. do antykwariatu Stefana Kamińskiego przy ul. św. Jana 3, który uważany jest za jedyne tego rodzaju miejsce w Polsce z tradycją nieprzerwaną od czasów przedwojennych. Można tam kupić komuś w prezencie książkę z dzieciństwa albo przedwojenną pocztówkę zamiast plastikowego magnesu. Zabieram też moich gości do stoiska w Sukiennicach, w którym sprzedawane są przepiękne ptaszki, wyrabiane przez rodziny z okolic Żywca, które przekazują sobie tę tradycję i związane z nią umiejętności od wielu pokoleń. Te ptaszki swoimi korzeniami sięgają jeszcze czasów przedchrześcijańskich i przekonania, że duchy naszych przodków wracają na wiosnę pod postacią ptaków. Jeżeli masz trudność w dokonaniu wyboru, bezpiecznym miejscem zawsze są księgarnie i sklepiki muzealne. Pamiątki oferowane przez Zamek Królewski na Wawelu czy Muzeum Narodowe w Krakowie są przepiękne, a kupując je, wspieramy instytucje kultury.



Alicja Zioło

– przewodniczka po Krakowie, autorka nagrodzonych Nagrodą Krakowa Miasta Literatury UNESCO książek z serii „Krakowianki", laureatka Nagrody Kazimiery Bujwidowej, inicjatorka projektu „Chodźże na wycieczkę!", w ramach którego promuje zwiedzanie Krakowa w duchu slow tourismuF.

Z tym związana jest także świadomość ekonomiczna.

Tak, bo ma znaczenie, gdzie wydajemy nasze pieniądze. Istotne jest, czy wybierzemy lokalną restaurację, czy tę globalnej sieci. Gdzie wypijemy kawę, gdzie pójdziemy na lody. To my decydujemy, czy zasilimy lokalny biznes, czy globalną korporację. Poza tym dużo łatwiej nawiązać kontakt z ludźmi pracującymi w takich małych lokalach. A przecież właśnie to wchodzenie w interakcję z nowo poznanymi osobami daje nam poczucie rzeczywistego poznawania miejsca, w którym jesteśmy. I korzyści z takiej turystyki są obopólne.

Elementem etycznego podróżowania są także relacje z lokalną społecznością?

I to bardzo ważnym. Trzeba pamiętać, że tam, dokąd jedziemy, będziemy gośćmi. Kiedy korzystamy z wynajmu krótkoterminowego w domu mieszkalnym, pamiętajmy o sąsiadach i zachowujmy się jak mieszkańcy. Nie zostawiajmy po sobie bałaganu i nie hałasujmy, bo przecież za ścianą są ludzie, którzy prowadzą normalne życie. W niektórych miejscach w Europie podejmuje się próby regulowania takiego wynajmu ze względu na wzrastające wtedy ceny mieszkań, ale nie uważam, żeby całkowita likwidacja takiej możliwości była dobrym rozwiązaniem. Przecież nocleg w prawdziwym domu włoskim, hiszpańskim czy polskim to wartość.

Podczas podróżowania musimy się dostosowywać do wymagań lokalnej kultury?

Nie powiedziałabym, że musimy. Ale traktujmy ją z szacunkiem. Jeśli gdzieś trzeba zdjąć buty albo nie odsłaniać ciała, zróbmy to bez wyśmiewania lokalnych zwyczajów. Możemy czegoś nie rozumieć, stawiać swoje granice, ale nie ma powodu, żebyśmy okazywali wyższość. Chodzi o to, żeby nie tylko zobaczyć nowe miejsca, ale je poczuć i próbować zrozumieć. Tylko wtedy podróż naprawdę coś w nas zmienia. ■

eprasa.pl ec3d090b85

Sięgajcie PO WIĘCEJ

Niezależność finansowa to fundament kobiecej wolności. Pozwala znaleźć wyjście z najtrudniejszych sytuacji, mówi **PAULINA STRUGAŁA**, członkini zarządu VeloBanku.



PAULINA STRUGAŁA jest absolwentką Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Posiada tytuł Executive MBA École nationale des ponts et chaussées w Paryżu i University of Bristol. Pracowała w KPMG, PKO TFI i PKO Banku Polskim. Była prezeską PKO Banku Hipotecznego, a obecnie jest członkinią zarządu ds. ryzyka VeloBanku.

PANI: Kobiet w zarządach firm jest wciąż niewiele. Dlaczego?

PAULINA STRUGAŁA: Rzeczywiście, kobiety stanowią tylko jedną piątą składu zarządów firm w Polsce. Choć badania pokazują, że 76 proc. społeczeństwa uważa, iż ich obecność przekłada się na lepsze wyniki firm. Jednak tylko 36 proc. kobiet deklaruje chęć objęcia takich stanowisk. Przez 30 lat obserwuję, jak w korporacjach zachowują się kobiety i mężczyźni. Częściej zdarza się, że mężczyźni sięgają po wyższą pozycję, nawet jeśli nie czują się do niej w pełni przygotowani. Kobiety czekają, aż będą gotowe w 120 proc.

Kryją się za tym obawy przed błędem, przed krytyką?

W psychologii funkcjonuje pojęcie impostor syndrome, czyli przekonanie, że nasze kompetencje są niewystarczające, a sukces to przypadek, a nie efekt pracy i doświadczenia. Ale to się zmienia. Gdy zasiadam w panelach dyskusyjnych z młodymi menedżerkami, widzę ich pewność siebie. To ona jest najważniejszą cechą liderki – obok odwagi i świadomości własnych przekonań oraz uprzedzeń. Wiedza o tych ostatnich pozwala nad nimi panować, zamiast być przez nie kierowaną. Apeluję do wszystkich kobiet: sięgajcie po więcej! Działanie mimo niepewności jest tym, co wyróżnia odnoszących sukcesy liderów.

Jak pani sobie radzi w świecie zdominowanym przez mężczyzn?

W finansach kompetencje szybko weryfikują stereotypy. Dziś skuteczny lider bankowości to nie tylko osoba „twarda", ale też odporna psychicznie, potrafiąca współpracować i zarządzać zmianą. Połączenie tych kompetencji z umiejętnościami „miękkimi", które tradycyjnie przypisuje się kobietom, okazują się dziś kluczowe. Kobiety rzadko mówią, że same odniosły sukces – zawsze podkreślają rolę zespołu. Szukają współpracy, a nie konfrontacji. To siła, która procentuje.

Jaki jest pani styl przywództwa?

Najbliższy mi jest model partnerski – liderka wymagająca, ale wspierająca rozwój zespołu i budująca odpowiedzialność. Podoba mi się idea zarządzania macierzowego. Polega ono na zapraszaniu do projektów osób, które na co dzień zajmują się czym innym. To rozwija i wnosi świeże spojrzenie. Jeden z milszych komplementów, jaki usłyszałam w życiu zawodowym, brzmiał: „Przy tobie można się dużo nauczyć". Fundamentem musi być kultura zaufania i otwartego dialogu. Złe decyzje zapadają wówczas, gdy ludzie boją się mówić o problemach, błędach i wątpliwościach. Jeśli pracownik mówi: „popełniłem błąd", możemy natychmiast działać. Jeśli milczy, płacimy znacznie wyższą cenę. Wyciągnięcie lekcji z trudnej sytuacji jest cenniejsze niż udawanie, że problem nie istniał.

Co dziś oznacza zarządzanie ryzykiem?

Ostatnie lata transformują rolę CRO. Jeszcze dekadę temu głównym wyzwaniem było ryzyko kredytowe i stopy procentowe. Dziś do tego dochodzą cyberzagrożenia, geopolityka, AI czy odporność operacyjna. Naszym najważniejszym celem jest czynić organizację odporną.

Jest pani bohaterką drugiego planu?

Nasz sukces polega na tym, że informujemy nie tylko o imponujących akwizycjach i wzrostach. Polega na tym, że zapobiegamy problemom, zanim staną się widoczne. Sprawiamy, że ryzykowne sytuacje, które identyfikujemy, nie doprowadzają do kryzysu. Ta rola wymaga szczególnej kombinacji cech: analitycznego umysłu, szerokiego spojrzenia na świat i odporności psychicznej. Trzeba umieć mówić: „nie", gdy to konieczne, i działać tak, by nie paraliżować firmy, ale ją chronić.

Jak utrzymuje pani równowagę?

Moją formułą jest hasło, które kiedyś usłyszałam, a które doskonale do mnie pasuje: „body, brain, bank". Dbam o formę fizyczną, czytam książki, uczestniczę w wydarzeniach rozwijających intelektualnie i pilnuję swojej niezależności finansowej. Uważam ją za fundament kobiecej wolności i mówię o tym młodszym kobietom przy każdej okazji. Niezależność finansowa ułatwia wyjście z najtrudniejszej sytuacji życiowej.

A kiedy czuje się pani naprawdę zmęczona?

Mam na to swój sposób, nazywam go „zmianą tapety". Pierwszy dostępny samolot do dowolnego europejskiego miasta, sobota i niedziela tylko dla siebie. Lubię być sama ze sobą. Ale lubię też spędzać czas z moją 16-letnią córką. To, że udało mi się przez 30 lat budować wymagającą karierę i jednocześnie być obecną mamą, uważam za jeden ze swoich największych sukcesów. ■

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85

Krystyna *Tkacz*



ZOSTAJE TO, CO PRAWDZIWE

eprasa.pl ec3d090b85



KRYSTYNA TKACZ

Rocznik 1947, Wrocławianka. Skończyła liceum muzyczne i szkołę baletową przy Operze Wrocławskiej, jest też absolwentką Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie (1972). Po studiach występowała w Teatrze Polskim w Poznaniu, później m.in. w warszawskich teatrach: Komedii, Współczesnym i Ateneum, a teraz można ją oglądać w Och-Teatrze. Ma też na koncie blisko 60 ról w filmach i serialach (np. „Alternatywy 4", „Zmiennicy", „Komediantka", „Życie Kamila Kuranta", „Akcja pod Arsenałem", „Ucieczka z kina Wolność", „Ciemno, prawie noc") i cztery albumy muzyczne. W 2012 została odznaczona Srebrnym Medalem „Zasłużony Kulturze Gloria Artis".

Są aktorki, które budują role, i są takie, które przynoszą na scenę całe życie. Krystyna Tkacz należy do tej drugiej kategorii. Kiedy się pojawia przed nami, czujemy, że tu nie chodzi o aktorski popis, ale o prawdę ludzkiego doświadczenia.

TEKST: **BEATA BIAŁY**

ermasa.pl ec3d090b35


1



W warszawskim Och-Teatrze trwa spektakl „Ożenek" w reżyserii Janusza Gajosa. To już setne przedstawienie. Na scenie gęsto od ludzi, słów, spojrzeń, wszystko dzieje się szybko, bo ożenek – gdy kandydatów czterech, a dziewczę tylko jedno – to poważna sprawa. I wtedy pojawia się Krystyna Tkacz. Bez wysiłku przejmuje przestrzeń. Jako swatka jest konkretna, szybka, „do rzeczy". Bez ozdobników, bez czułości. I kiedy mówi: „A panna jak malowanie. I posag jest, i wszystko, jak trzeba", nie brzmi to jak wdzięczna kwestia z komedii. Mówi to swoim lekko chropowatym, zdartym głosem – takim, który nie prosi o uwagę, tylko ją zatrzymuje. I nagle w tym zdaniu – z pozoru lekkim – pojawia się ciężar doświadczenia. Tkacz nie gra swojej postaci powierzchownie. W jej swatce jest wiedza o życiu, które nie zawsze układa się tak, jak byśmy tego chcieli.

DZIEWCZYNKA Z CHRYPKĄ

Ta charakterystyczna chrypka to znak rozpoznawczy Krystyny Tkacz. Nie jest stylizacją ani kaprysem natury, tylko śladem po krzyku. Jako kilkuletnie dziecko, po śmierci ojca chorego na gruźlicę, Krystyna trafiła do prewentorium – obawiano się, że mogła się zarazić. – Byłam nieszczęśliwa, że zostałam bez babci. Dzień i noc darłam się wniebogłosy: „Babcia! Babcia!" – wspomina Krystyna Tkacz. Wołała tak długo, aż głos pękł, zmienił się na zawsze. – Kiedy mnie odbierała, miałam zdarty głos. Potem już zawsze nazywano mnie dziewczynką z chrypką – mówi. Najpierw traktowała to jako skazę, dziś to dla niej znak rozpoznawczy, z którego żartuje: – Kocham życie: wóda, papierochy, narkotyki i wybujały seks – śmieje się.

Chrypka jest jak pierwszy zapis jej historii. Historii zaczynającej się od straty. – Miałam dwa lata, gdy straciłam mamę. Umarła przy porodzie razem z noworodkiem. Rok później na gruźlicę umarł ojciec – opowiada. – Gdy tracisz miłość matki, a potem ojca, to jakby ktoś zerwał z ciebie ciepły kocyk i już zawsze jest ci zimno. Nawet w upały muszę się czymś przykryć. Zimno nie tylko fizyczne, ale i emocjonalne. Myślę, że nigdy się z tą tęsknotą nie uporałam. Mamy w ogóle nie pamiętam. Nigdy do nikogo nie powiedziałam „mamo". Nigdy też nie usłyszałam: „Moja piękna córeczka".

Po ojcu zostały tylko dwa obrazy: – Idzie przez podwórze, woła naszego wilczura... Pamiętam jego uśmiechniętą twarz – mówi aktorka i dodaje jeszcze jedno odległe wspomnienie: – Siedzę na stołeczku, tata zakłada mi płaszczyk, zawiązuje buty.

Tyle. Potem jest już tylko życie „po". Dziadkowie, dom na przedmieściach Wrocławia, powojenna bieda. – Żyliśmy skromnie, ale gorący obiad zawsze był na stole – opowiada Krystyna.

Babcia była silna, twarda, rządziła wszystkim. – Ale też potrafiła – jak coś się jej nie spodobało – ścierą przez łeb zdzielić – przyznaje aktorka.

A jednocześnie to właśnie babcia szyła sukienki, plotła warkocze, trzymała świat w całości.

Gdy tracisz matkę, a potem ojca, to jakby ktoś zerwał z ciebie ciepły kocyk. I JUŻ ZAWSZE JEST CI ZIMNO.

DŁUGA DROGA DO DOMU

Mała Krysia wymyślała sobie inne światy. Ale wyobraźnia nie jest ucieczką, jest przetrwaniem. Na zdjęciach z dzieciństwa Tkacz ma smutne oczy. – Jestem smutnym, przestraszonym dzieckiem – mówi, patrząc na fotografie z tamtych lat. Mimo tego smutku wygłupiała się, rozśmieszała, dawała występy. Jakby instynktownie wiedziała, że na miłość trzeba sobie zasłużyć. – Myślę, że w ten sposób zabiegałam o to, żeby mnie lubili – przyznaje. Na ścianie w jej niezwykłym mieszkaniu w Warszawie wisi obraz namalowany przez wybitną artystkę Krystynę Piotrowską. – Kiedyś wygadałam się jej o swoim dzieciństwie i złożyła ten portret: moi rodzice i ja między nimi z wielką czerwoną kokardą na czubku głowy – opowiada. – Mam sześć lat, więc dawno już ich nie było. To jedyne zdjęcie, na którym jestem z rodzicami.

Samotność była jej towarzyszką codzienności. – Inne dzieci do przedszkola odprowadzali rodzice, ja szłam zawsze sama – wspomina. – Babcia raz mnie zaprowadziła, wytłumaczyła po drodze: „Tu przystajesz, tu patrzysz, bo mogą jechać samochody, a potem idziesz dalej i tutaj musisz trafić, a potem wracasz tą samą drogą do domu". Czasem słyszałam: „Jaka dzielna ta sierotka". A kiedyś jedna pani powiedziała: „Ta dziewczynka, co przychodzi sama, ma takie długie paluszki".

I zaprowadziła małą Krysię do nauczycielki muzyki. Ta poszła do jej dziadków i powiedziała, że takiego daru marnować

eprasa.pl ec3d090b85



2

1. „Makabreski", reżyseria Jerzy Bielunas, Teatr Syrena, Warszawa, 2014
2. „Ożenek" Mikołaja Gogola, reżyseria Janusz Gajos, Och-Teatr, Warszawa, 2022
3. „Coming out" Jacka Góreckiego, reżyseria Aleksandra Popławska, Scena Przodownik, Teatr Dramatyczny, Warszawa, 2016



3

nie można i muszą kupić małej pianino. I że ona będzie ją uczyć. Na początku Krysia ćwiczyła na klawiaturze narysowanej na kartce, a potem dziadek jakimś cudem zdobył pieniądze i kupił prawdziwe pianino – piękne, brązowe, z maleńkim portrecikiem Beethovena, chyba poniemieckie. Szkoła muzyczna przy Łowieckiej we Wrocławiu była naturalną konsekwencją. Tam Krystyna spotkała osobę, z którą przyjaźni się do dziś. – Ile to już lat? – zastanawia się Barbara Falender, znana rzeźbiarka. – Ponad 70! Przyszłyśmy do tej samej klasy i tak już zostało.

Falender wspomina, jak wracały razem przez całe miasto tramwajami z drewnianymi ławkami aż do pętli, gdzie ich drogi się rozdzielały. – Mała, chudziutka dziewczynka na cienkich nogach, z obowiązkami, które nie były dziecięce – opowiada i tłumaczy: – Bo Krysia nie wracała do domu tak po prostu. Najpierw musiała iść na ulicę Przybyszewskiego, do żłobka,

„Miłość nie jest pani pisana", powiedział mi astrolog. „PANI OSIĄGNIE WIELKI SUKCES ZAWODOWY".

i odebrać małą Elę, córkę swojej ciotki. Ubierała ją, zapinała śpioszki na ramionkach, brała ją za rączkę i dopiero wtedy zaczynała swoją drogę do domu. Autobusem przez pół miasta. To nie były dwa kroki od domu. Ona musiała z tym dzieckiem pojechać na Psie Pole – mówi przyjaciółka Tkacz i dodaje: – Dzielne dziecko. Ta sierotka na cieniutkich nóżkach musiała sprostać takiemu zadaniu.

ODRZUCONA

Od dziecka wiedziała, że będzie aktorką. To nie było marzenie, raczej pewność, która pojawiła się wcześniej niż jakiekolwiek dowody. Zapraszano ją na wszystkie urodziny, imieniny, dziecięce bale, bo „jak będzie Krysia, to będzie wesoło". – Byłam radosną dziewczynką, która lubiła występować – przyznaje Krystyna. Recytowała, śpiewała, wychodziła na środek bez lęku, jakby scena była miejscem bardziej naturalnym niż codzienność. Widziała też więcej, słyszała mocniej, czuła bardziej. Barbara Falender pamięta scenkę: idą razem przez park między szkołą a przystankiem. I nagle Krysia zatrzymuje się i mówi: „Basiu, słyszysz? Słyszysz, co te gołębie mówią?". Basia nie słyszy. A Krysia już słyszy. „One mówią: cu kru, cu kru...". – Wtedy zrozumiałam, na czym polega jej talent – mówi po latach przyjaciółka. Nie na tym, że potrafi wystąpić. Tylko na tym, że słyszy więcej. Że potrafi coś, co dla innych jest zwykłym dźwiękiem, zamienić w opowieść. Wystarczała przestrzeń, wyobraźnia i ktoś, kto patrzy.

A patrzyli wszyscy, i to z zachwytem, kiedy występowała na szkolnych uroczystościach. W szóstej czy siódmej klasie wezwał ją do siebie dyrektor. „Tkaczówna, masz głos jak damski Armstrong, ale jak mówisz, to sala zamiera, proszę się zainteresować" – usłyszała. To był pierwszy raz, kiedy ktoś nazwał to, co w niej było, nie tylko „talentem", ale czymś konkretnym, możliwym do rozwinięcia. Był też teatrzyk amatorski i pierwsza rola w „Królowej śniegu". – Grałam Krystiana, chłopczyka, który nie mógł wychodzić z domu, bo pasował do tego mój głos z chrypką.

Jedno zdanie: „Dziękuję ci, Gerdo, ale jeszcze nie mogę biegać, byłem bardzo chory". Niewiele, a jednak wystarczająco, żeby poczuć, że to jest jej miejsce. Pierwszy egzamin do szkoły teatralnej był czymś więcej niż próbą. Był sprawdzianem całej tej pewności. Przygotowując się do niego, przyszła aktorka śpiewała „Kochanków z ulicy Kamiennej" – piosenkę bardziej do opowiedzenia niż do zaśpiewania, z historią i emocją wpisaną w każde zdanie. – Nigdy nie zapomnę, jak Kryśka to śpiewała –

eprasa.pl ec3d090b85



Jest we mnie ogromna wdzięczność za moje życie. W gruncie rzeczy OKAZAŁO SIĘ WOBEC MNIE BARDZO SZCZODRE.

wspomina Barbara Falender, bo już wtedy było widać, że ona nie wykonuje utworu, tylko go gra. I nagle wszystko się zatrzymało.

– Nie przyjęli mnie za „organiczną wadę wymowy i brak głosu" – mówi Krystyna. Ta sama chrypka, która dziś przyciąga, wtedy była powodem odrzucenia.

Wracała do domu zapłakana. „Z kopytami pod oczami", jak mówi. I wtedy zatrzymała ją sąsiadka z parteru, pani Kusiowa: „Krysiu, dziecko, co się stało?". Wypłakała jej wszystko. A ona odpowiedziała z prostotą, która zmienia bieg rzeczy: „Znam taką panią i ta pani ma siostrę, i siostra tej pani ma córkę, i córka tej pani właśnie skończyła szkołę teatralną w Krakowie... Pokażesz jej, co umiesz, Krysiu, i ona ci powie uczciwie, czy ty się nadajesz, czy nie". W niedzielę wstały o świcie. Kilka autobusów, długa droga do Krakowa, nerwy, oczekiwanie. „Całe życie byłam jej za to wdzięczna", powie później. Bo to właśnie Elżbieta Karkoszka zobaczyła w niej coś, czego nie zobaczyła komisja. I to ona pomogła jej przygotować się tak, żeby następnym razem drzwi – już do krakowskiej szkoły teatralnej – się otworzyły. – W szkole teatralnej szybko zaczęłam „chałturzyć". Jurek Stuhr, który był już ze swoją Basią i był mężczyzną odpowiedzialnym, założył taką grupę artystyczną – wspomina ze śmiechem. – Ja i Ewa Dałkowska śpiewałyśmy, akompaniatorem był wybitny jazzman Jan Jarczyk, byli też Grzegorz Warchoł, Jan Prochyra i Janusz Rewiński.

UTRATA KONTROLI

Grzegorz Warchoł został nawet jej mężem, ale – jak przyznaje – to nie było udane małżeństwo. – Pamiętam, w jaką rozpacz wpadłam, jak mnie rzucił – opowiada. – Zaczęłam popijać regularnie, bo wcześniej to tylko dla dodania odwagi, żeby głos lepiej brzmiał. Ale w pewnym momencie straciłam chyba umiar i kontrolę. Kiedyś odwiedziła mnie przyjaciółka. „Chodź, musimy pójść do kawiarni", powiedziałam i od razu zamówiłam sobie jedną lufę, drugą, dopiero się rozluźniłam i zaczęłam z nią rozmawiać. A ona tak mi się przyjrzała – to była godzina trzynasta – i powiedziała: „Krysia, uważaj! Zobacz, która jest godzina, co ty robisz. Jesteś na równi pochyłej. Tak nie może być". Może gdyby nie ona, dziś siedziałabym przed SPATiF-em i prosiła się o pięćdziesiątkę.

A tak wkrótce dostała angaż w Teatrze Współczesnym i rozpoczął się jej najszczęśliwszy czas zawodowy. Kiedyś poszła do astrologa. – Wyciągnął mój horoskop, mam go do tej pory, tak zaczął przewracać i mówi: „Proszę pani, osiągnie pani wielki sukces zawodowy. Miłość nie jest pani pisana, owszem, wciąż się będą wokół pani kręcić mężczyźni, ale pani jest pisane życie zawodowe artystyczne" – wspomina. I rzeczywiście jakby coś się wtedy ustawiło. Jakby cała energia poszła w jedną stronę. Bo to „życie artystyczne" u Tkacz nigdy nie było dodatkiem, tylko osią. Teatr stał się jej miejscem podstawowym. Grała role, które zostają w pamięci – wystarczy wspomnieć takie spektakle jak „Mahagonny" Brechta i Weilla, Gombrowiczowski „Ślub"czy „Niech no tylko zakwitną jabłonie" (wszystkie w reżyserii Krzysztofa Zaleskiego) po dziesiątki kolejnych realizacji, w których budowała swoje postaci z precyzją i instynktem. Nie grała „ładnie". Grała prawdziwie – z tym swoim charakterystycznym głosem, z ciałem, które wiedziało, co zrobić na scenie. Równolegle pojawiało się kino i telewizja. „Alternatywy 4", „Zmiennicy", „Komediantka", „Życie Kamila Kuranta", „Akcja pod Arsenałem", „Ucieczka z kina Wolność", „Bal na dworcu w Koluszkach", później kolejne filmy i seriale – blisko 60 ról, które składają się na jej obecność w polskiej kulturze. Zawsze rozpoznawalna, nawet w epizodzie.

Ale osobny rozdział to piosenka. Bo Tkacz śpiewa tak, jak gra – całą sobą. Recitale, festiwale piosenki aktorskiej, własne programy muzyczne, w których łączyła słowo i dźwięk. Porównywana do Ewy Demarczyk, idąca jednak własną drogą – bardziej szorstką, bardziej „ziemską", mniej oniryczną, za to bliższą doświadczeniu. Tomasz Raczek napisał o niej: „Gdyby Krystyna Tkacz występowała na Broadwayu, zapewne nie tylko byłaby jego gwiazdą, ale już dawno pisano by utwory specjalnie dla niej".

TYLKO Z KRYSIĄ

Jerzy Satanowski, kompozytor, reżyser, przyjaciel Krystyny, nie wyobraża sobie, że w kolejnym jego spektaklu miałoby zabraknąć Tkacz. – Ona jest jedną z tych osób, o których myślę najpierw, kiedy zaczynam nowy projekt. Jesteśmy z jednego pokolenia, weszliśmy do teatru w tym samym czasie i od lat nasze drogi się przecinają w teatrze, w muzyce, pracy pedagogicznej

Fot. Dariusz Gałązka/Akpa (5), Marcin Borkowski/East News, Andrzej Iwańczuk/Reporter, Mariusz Grzelak/Reporter

eprasa.pl ec3d090b85

– mówi. – To jest relacja bardzo bliska, oparta na zaufaniu i wspólnym języku. Zwłaszcza że pracujemy często w warunkach, które wymagają ogromnej koncentracji – robimy spektakle szybko, czasem w dwa dni trzeba stworzyć coś, co normalnie powstaje tygodniami. I z Krysią to jest możliwe. Ma też ogromne zaplecze muzyczne, co w naszym przypadku jest bezcenne. Czyta nuty, słyszy strukturę, nie trzeba jej prowadzić krok po kroku. Możemy od razu pracować nad formą.

Satanowski pamięta również sytuacje, kiedy w ostatniej chwili trzeba było zastąpić inną aktorkę w spektaklu „Smok" w Teatrze Współczesnym. Wiedział, że tylko Tkacz może to udźwignąć. – To było bardzo ważne zastępstwo za Stanisławę Celińską, która niespodziewanie zachorowała. Krysia w jedną noc musiała nauczyć się dużej roli, w tym pięciu piosenek, a zagrała tak, jakby była w tym przedstawieniu od początku. To mówi wszystko – wspomina kompozytor i dodaje: – Ona ma niezwykły instynkt teatralny. Jest zawsze przygotowana, uważna, ma w sobie coś z rzemieślnika i coś z artysty jednocześnie. Nawet na próbach myśli całością o kostiumie, o geście, o tonie. Czasem wystarczy jeden drobiazg, który przyniesie, żeby zmienić sens sceny. Lubi szukać, kombinować, sprawdzać. Zresztą to nas łączy – oboje mamy słabość do rzeczy z charakterem, do przedmiotów, które coś opowiadają.

Potwierdza to producentka spektaklu „Pocztówki z Europy", Joanna Cywińska. – Pamiętam moment, kiedy wskoczyła do spektaklu praktycznie w ostatniej chwili, niemal bez prób. To była trudna rola – kilka zdań, ale bez ciągu, bez logiki, łatwo było się pogubić. Wszyscy się denerwowali, a ona wyszła na scenę i wszystko się ułożyło. Ona wychodzi i od pierwszego zdania wszystko zaczyna „grać". Ma głos, który niesie, i coś takiego w sobie, że widz jej wierzy bez zastrzeżeń – mówi i dodaje, że Krystyna ma niezwykłą umiejętność nawiązywania relacji. – W tym spektaklu pracują trzy pokolenia aktorów, dużo młodych osób, i oni są w niej po prostu zakochani. Nie dlatego, że „tak wypada", tylko dlatego, że czują w niej autentyczność. Krysia ma w sobie ogromną życzliwość, poczucie humoru, ale też uważność na drugiego człowieka. Nagle w garderobie robi się inne powietrze, kiedy ona przychodzi. Ludzie chcą być blisko niej, rozmawiać, słuchać. Myślę, że to jest właśnie to – połączenie warsztatu, doświadczenia i czegoś bardzo ludzkiego. Takiego, czego nie da się wyuczyć.

Jerzy Satanowski kocha pracować z Tkacz, choć przyznaje, że aktorka jest „wymagająca". – Przede wszystkim wobec siebie, ale też wobec innych – mówi. – Nie znosi marnowania czasu ani braku przygotowania. Jeśli widzi, że ktoś nie traktuje pracy poważnie, potrafi to jasno pokazać. Ale to nie wynika z temperamentu, tylko z szacunku do zawodu. Dla niej teatr to nie jest tylko praca, to jest sposób myślenia o świecie. Dziś, kiedy Krystyna Tkacz mogłaby już spokojnie zejść ze sceny, jej kalendarz jest wciąż wypełniony. Spektakle, koncerty, nowe role. Ale aktorka mówi, że dla niej prawdziwym sukcesem jest niezależność i wolność. – I że tak daleką drogę przeszłam od tego swego sieroctwa – mówi z dumą i wdzięcznością. – I choć czasem mam wrażenie, że ono narasta we mnie, że będę je niosła w sobie do końca życia, to jednak jest we mnie za to moje życie ogromna wdzięczność. Bo w gruncie rzeczy okazało się dla mnie bardzo szczodre.

> Od cioci bije światło. Ma ogromną mądrość życiową I POCZUCIE HUMORU, KTÓRE KOCHAM.
>
> *JULIA KONARSKA*

WSZYSTKO, CO KOCHAM

Jak wygląda jej codzienność? – Zaczynam dzień od zajmowania się kotami – opowiada. – Kiedy wstaję, Gloria i Garfield od razu się ze mną witają i domagają się uwagi. Przeciągają się, puszą ogony.

W życiu Krystyny bardzo ważne miejsce zajmują dwie siostrzenice – córki tej małej Eli, którą jako dziecko zabierała ze żłobka. Jedna poszła w ślady cioci. – Zawsze, kiedy mam jakieś niejasności zawodowe, dylematy albo po prostu potrzebuję wsparcia, to do niej wracam – mówi Julia Konarska. Odkąd skończyła studia, to właśnie ciocia towarzyszy jej w pracy najbliżej – jest na premierach, ogląda, komentuje, podpowiada. – Zawodowo bardzo mnie wspiera. Zawsze jest ciekawa, co u mnie słychać. Pomagała jej od początku. Przy egzaminach wstępnych, przy wyborze tekstów, przy przygotowaniach. Podsunęła jej opowiadanie Karela Čapka – nieoczywisty, komediowy tekst, który stał się jej wizytówką. – Ja w ogóle wtedy nie znałam tego pisarza. To ona otworzyła przede mną świat – mówi Julia. Krystyna nadal dzwoni, podsuwa tropy, inspiracje: „Jula, posłuchaj tego. Zobacz, jak ona to śpiewa. Zobacz, jak się porusza, jaki ma luz". Uczy patrzeć szerzej, sięgać dalej.

Doradztwo działa też w drugą stronę, zwłaszcza gdy Krystyna idzie z siostrzenicami kupić ubrania. – Ciocia bardzo polega na naszym zdaniu, ufa nam w stu procentach – mówi Julia. Czasem to ona albo jej mama znajdują coś, po co aktorka sama by nie sięgnęła. – Wkłada i nagle okazuje się, że to jej dyżurna sukienka na wszystkie ważne wyjścia – śmieje się Julia, którą zachwyca też miłość Krystyny do kapeluszy. Kiedy Julia przychodzi w odwiedziny z córką, ciocia natychmiast wyciąga swoje skarby. – Pamiętam, że wyszłam na chwilę i moje dziecko było od stóp do głów obwieszone jej biżuterią, wyglądała jak choinka i była najszczęśliwsza na świecie.

Julia mówi, że od cioci „bije światło". I że jest autorytetem. – Ma ogromną mądrość życiową. I poczucie humoru, które kocham.

Kiedy Julia zapisała Krystynę w telefonie jako „Krysiak 2", aktorka się obraziła. – Było jej przykro, że nie wpisałam „ciocia" – wyjaśnia. Bo dla Krystyny ta relacja nie jest dodatkiem. Jest czymś, co nazywa się wprost. Jak wszystko w tym nieprostym życiu. ■

eprasa.pl ec3d090b85

ŚWIATŁA NA

MACIEJ ZAKOŚCIELNY

ZAWÓD: **AKTOR, MUZYK** SKĄD POCHODZI: **STALOWA WOLA** GDZIE MIESZKA: **WARSZAWA** WIEK: **46**

PRZEZ LATA GRAŁ ROLE, KTÓRE POZWALAŁY MU UKRYWAĆ SWOJE JA, A JEGO ŻYCIE BYŁO PODPORZĄDKOWANE OBOWIĄZKOM I OCZEKIWANIOM INNYCH. DZIŚ POWRACA DO DAWNEGO SIEBIE: CHŁOPAKA, KTÓRY GRAŁ NA SKRZYPCACH I MARZYŁ O WOLNOŚCI. I PYTA, DO KOGO WŁAŚCIWIE NALEŻĄ NASZE DNI?

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY** ZDJĘCIA: **WANESSA KACZMAREK**

PANI: Mam wrażenie, że aktorstwo długo dawało ci schronienie. Mundur, rola, scenariusz. A muzyka nagle zabrała ci wszystko, za czym można się ukryć. To jest bardziej ryzykowne?

MACIEJ ZAKOŚCIELNY: Tak, bo w filmie zawsze gram kogoś. Nawet jeśli widz wierzy, że jestem prawdziwy, to jednak stoi między nami bohater. A na scenie jestem dużo bliżej siebie. Własnego głosu, emocji, historii. Choć myślę też, że człowiek nigdy nie pokazuje się innym całkowicie. Wszyscy trochę gramy. Zakładamy maski, próbujemy wypaść lepiej, pewniej. Może dlatego pytanie „kim jesteśmy naprawdę?" jest takie trudne.

A kim ty jesteś naprawdę? Bo ludzie przez lata chyba bardziej znali Zakościelnego niż Maćka.

I chyba dlatego koncerty są dla mnie tak ważne. Bo tam naprawdę zapraszam ludzi do swojego świata. Nie gram bohatera ze scenariusza. Pamiętam, jak Sara z „Tańca z Gwiazdami" powiedziała mi kiedyś: „Ty niczego nie musisz wymyślać. Po prostu pokaż siebie". I chyba długo bałem się właśnie tego - żeby nie dać się zdefiniować przez role czy oczekiwania innych. Dzisiaj mniej się boję. I to jest bardzo uwalniające.

I może dlatego ludzie tak reagują na te koncerty.

Nic nie zastąpi spotkania na żywo. Energii. Ciszy między ludźmi. Tego, że ktoś stoi kilka metrów od ciebie i naprawdę słucha. Coraz bardziej wierzę, że najbardziej porusza prawda. Nie poza i nie perfekcja.

Być może dla wielu ludzi pojawiłeś się nagle jako muzyk, a przecież to wcale nie było nagle.

Gdy miałem 11, może 12 lat, tato zapytał mnie na spacerze: „Synu, kim chciałbyś być, jak dorośniesz?". Odpowiedziałem bez wahania: „Chciałbym być jak Shakin' Stevens na scenie, tato". Dziś, kiedy na niej stoję, czuję, że to nie przypadek, że te słowa musiały być prawdą najprawdziwszą, bo jestem tu, gdzie zawsze chciałem być.



I dzisiaj każdy koncert zaczynam od tych słów. Zawsze mnie nosiło, ciągle szukałem możliwości wyładowania się, szczególnie artystycznego. Gram na skrzypcach od siódmego roku życia. Skończyłem szkołę muzyczną drugiego stopnia. Przez lata należałem do Towarzystwa Muzycznego Pod Papugami w Stalowej Woli. Byłem członkiem zespołu o dość przewrotnej nazwie Wielka Kompromitacja. Miałem też rockowy zespół, graliśmy utwory Pearl Jam i choć skończyło się wyłącznie na próbach, do dziś mam kasetę, na której uwieczniliśmy moje pierwsze podejścia do śpiewania. Ostatnio ją znalazłem i to było niezwykłe uczucie usłyszeć własny głos sprzed lat. W szkole teatralnej też cały czas miałem kontakt z muzyką. Później przyszedł czas na jazz, zacząłem robić koncerty. W moim rodzinnym domu muzyka była czymś naturalnym - mama grała na fortepianie, ciocie śpiewały i uczyły muzyki, brat z siostrą również grali, kuzynostwo też. Ja po prostu wszedłem w ten świat. Chyba też chciałem być zauważony, chwalony. Mój syn jest dziś taki sam. Obaj uczą się grać, chociaż na tym etapie to dość wymagające dla mnie, aby pokazać im, że muzykowanie jest piękne.

Kiedy koledzy grali w piłkę, ty siedziałeś ze skrzypcami.

I bardzo tego wtedy nie lubiłem. Miałem poczucie, że życie dzieje się



MACIEJ ZAKOŚCIELNY

Rocznik 1980. Aktor, muzyk, tata dwóch chłopców. Przez lata grał bohaterów silnych, pewnych siebie, czasem wręcz niedostępnych: Marka Brodeckiego w „Kryminalnych", Bronka Woyciechowskiego w „Czasie honoru" czy Michała w „Tylko mnie kochaj". Ostatnio mogliśmy go oglądać w takich produkcjach jak „Tajemnice polskich fortun" czy „Baby boom, czyli Kogel Mogel 5". A także na scenie – Maciej występuje w warszawskim Garnizonie Sztuki. Regularnie też koncertuje – występuje z autorskim recitalem.

gdzieś obok mnie. Koledzy byli na podwórku, a ja ćwiczyłem. Dorośli powtarzali: „Kiedyś będziesz wdzięczny", ale wtedy w to nie wierzyłem. Dzisiaj sam sobie zazdroszczę tamtego uporu. Bo zostało ze mną coś znacznie ważniejszego niż zawód – wrażliwość, dyscyplina, kontakt ze sobą. Jan Paweł II powiedział kiedyś, że największym grzechem człowieka jest niewykorzystanie swojego potencjału. To bardzo we mnie zostało. I naprawdę wierzę, że są rzeczy, których nie wolno w sobie porzucać.

Pamiętasz pierwszy moment, kiedy scena dała ci coś więcej niż tylko satysfakcję? Kiedy poczułeś: „to jest moje miejsce"?

Przygotowywałem się wokalnie do szkoły teatralnej u Agaty Steczkowskiej, siostry Justyny. Wszyscy jesteśmy ze Stalowej Woli. I któregoś dnia pojawił się tam Michał Żebrowski. Był wtedy świeżo po „Panu Tadeuszu", właściwie wszyscy o nim mówili. Spojrzał na mnie i powiedział: „Ciebie to telewizja od razu weźmie". Ucieszyłem się na te słowa, bo od początku chciałem do filmu. Kiedyś jednak moja kuzynka, która ma ogromne wyczucie sztuki, zobaczyła mnie w teatrze i powiedziała, że dla niej jestem równie, jeśli nie bardziej interesujący na scenie. I to było dla mnie bardzo zaskakujące, bo kamera potrafi coś ukryć, uratować. A scena wszystko obnaża. Teatr weryfikuje rzemiosło, ale dla mnie najważniejsze jest, czy człowiek naprawdę ma coś do powiedzenia. Śpiew długo kosztował mnie więcej odwagi niż aktorstwo. W szkole teatralnej wydawało mi się, że mam to pod kontrolą, a potem stanąłem u boku Carmen Moreno i Ani Serafińskiej i zrozumiałem, że estrada to zupełnie inny świat. Jesteś całkiem nagi.

I co zrobiłeś z tym lękiem?

To, co robię zawsze – zakasałem mankiety i zacząłem pracować. Od zawsze chciałem śpiewać, tylko długo miałem poczucie, że ten głos nie jest jeszcze do końca mój. Dlatego wróciłem do lekcji śpiewu. Chciałbym mieć z głosem taką samą wolność jak ze skrzypcami.

Kiedyś opowiadałeś mi, że w młodości grałeś na skrzypcach w paryskim metrze. Co zostało w tobie z tamtego chłopaka?

Bardzo długo żyłem odpowiedzialnością. Dzieci, dom, praca, codzienność. I gdzieś po drodze przestałem pytać siebie, czego ja właściwie chcę. Dopiero niedawno poczułem, że wraca dawny głód. Znowu zacząłem marzyć – o muzyce, filmach, rolach, których jeszcze nie zagrałem.

Tamten chłopak z metra marzył bardziej?

Paryż był dla mnie jak inna planeta. Jechaliśmy tam autobusem ponad dobę, spaliśmy w namiocie, pilnowaliśmy instrumentów jak największego skarbu. Pamiętam zmęczenie, ale też zachwyt absolutny. Chodziłem po Champs-Élysées i miałem poczucie, że wszystko może się wydarzyć. Bo dla mnie te pieniądze, które tam zarabialiśmy, oznaczały przede wszystkim niezależność. Nigdy zresztą nie miałem potrzeby życia w luksusie.

Mam wrażenie, że bardziej interesuje cię sens niż prestiż.

Zdecydowanie. Mam prosty sposób sprawdzania: pytam siebie, czy gdyby pieniądze nie istniały, dalej bym tego pragnął. Jeśli odpowiedź brzmi „tak", to znaczy, że naprawdę tego potrzebuję.

Tego się nauczyłeś jako dziecko?

Pewnie tak. Babcia zawsze mówiła mi, że wszystko można człowiekowi zabrać poza jego wiedzą i umiejętnościami. Rodzice dawali mi podstawy, ale na wszystkie rzeczy „ekstra" musiałem zapracować sam. I może właśnie dlatego dziś uczę się czegoś odwrotnego. Ostatnio poszedłem z chłopakami do sklepu Lego. Normalnie uczę ich cierpliwości i tego, że na różne rzeczy trzeba zapracować. Ale wtedy pomyślałem: „Niech oni też czasem poczują dziecięcy zachwyt i szczęście". Powiedziałem: „Dobra, dziś możecie wybrać, co chcecie". I nagle zobaczyłem, jak zmieniają im się twarze. Jakby świat na chwilę przestał mieć granice.

Czego jeszcze chcesz nauczyć synów?

Wiary w siebie. Ale takiej prawdziwej, spokojnej. Nie aroganckiej. Chciałbym, żeby czuli, jaką mają wartość niezależnie od tego, co im w życiu wyjdzie albo nie wyjdzie. Żeby umieli szanować siebie, ale też innych ludzi. Żeby byli konsekwentni, wytrwali, uczciwi. I żeby mieli pasję. Bo człowiek bez pasji trochę usycha od środka. Bardzo chciałbym też nauczyć ich miłości. Bliskości. Tego, że można być dobrym człowiekiem, i to nie jest słabość. Że czułość nie odbiera męskości. Chciałbym ich też nauczyć, że nie muszą być perfekcyjni, żeby czuć się kochani. I że dom powinien być miejscem bezpieczeństwa. Dopiero teraz zaczynam rozumieć, że dobry ojciec to nie jest człowiek, który wszystko kontroluje. Tylko taki, przy którym dziecko naprawdę czuje się bezpieczne.

Po rozstaniu z ich mamą pewnie jeszcze mocniej to poczułeś?

Tak. Pamiętam moment, kiedy pierwszy raz wróciłem do pustego domu. Byłem przyzwyczajony do dziecięcego hałasu, a potem otwierasz drzwi i jest cisza. I ta cisza potrafi człowieka zmiażdżyć. Ratował mnie teatr. Wychodziłem na scenę i czułem, że nadal jestem potrzebny. A niedawno zrozumiałem, że mimo różnych życiowych trudności naprawdę

> Dobry ojciec to nie taki, który wszystko kontroluje, tylko taki, przy którym DZIECKO NAPRAWDĘ CZUJE SIĘ BEZPIECZNE.



Zgrana drużyna, czyli Maciej z kolegami z zespołu

Fot. Wanessa Kaczmarek(4)



jestem szczęśliwym człowiekiem. Tylko czasami o tym zapominam.

Co się w tobie zmieniło?

Chyba zacząłem bardziej ufać sobie. Swojemu czuciu. Kiedyś bardzo potrzebowałem zewnętrznych potwierdzeń. Dziś coraz częściej wiem po prostu, co jest moje, a co nie. Dotyczy to pracy, ludzi, relacji, nawet drobiazgów. Coraz częściej też odpuszczam relacje, które mi nie służą. I co ciekawe – nie ma już we mnie dramatu ani poczucia winy. Po prostu widzę, że coś mnie osłabia, zabiera energię, nie daje dobra, i odchodzę od tego. Bez obrażania się. Bez wojny. Mam poczucie, że po raz pierwszy od dawna naprawdę doceniam swoje życie. Ludzi wokół. To, co mam. To, że mogę robić rzeczy, które kocham.

A zdarzają ci się jeszcze takie momenty, kiedy masz ochotę po prostu zniknąć?

Bardzo często. Zwłaszcza kiedy wszystko się kumuluje. Ostatnio miałem taki moment przy przygotowaniach do urodzinowego koncertu. Dzień wcześniej grałem w Słupsku z orkiestrą symfoniczną koncert muzyki filmowej. Wracałem nocą, praktycznie bez snu, rano już kolejne próby, wejścia na żywo, telewizja, nagrania, in-

KONCERTY SĄ DLA MNIE TAK WAŻNE, bo tam naprawdę zapraszam ludzi do swojego świata. Nie gram bohatera ze scenariusza.

strumentaliści, goście, scenariusz koncertu, który sam wymyśliłem, ustalałem tonacje, wybierałem repertuar. I każdy czegoś ode mnie chciał. Telefon za telefonem. „Maciek, jeszcze to", „Maciek, a może tamto", „Maciek, możesz nagrać zapowiedź?". I nagle czuję, że zaczyna mi brakować tlenu. Że nie mam przestrzeni nawet pomyśleć spokojnie o tym, co właściwie chcę powiedzieć ludziom ze sceny.

Wyszłam ostatnio z filmu „La Grazia" z jednym zdaniem zapisanym po ciemku na kartce: „Do kogo należą nasze dni?". Masz poczucie, że dziś one znowu bardziej należą do ciebie niż do wszystkich wokół?

Kiedyś odbierałem każdy telefon. Miałem poczucie, że muszę być dostępny cały czas. A teraz uczę się czegoś bardzo trudnego – że mogę nie odebrać. Że mam prawo powiedzieć: „Oddzwonię za kilka dni". I to nie znaczy, że jestem niemiły albo egoistyczny. To znaczy tylko tyle, że próbuję chronić siebie. Bo my żyjemy dziś trochę na smyczy telefonu. A ja pamiętam jeszcze świat analogowy. Nie było tego ciągłego poczucia, że trzeba natychmiast odpisać, zdecydować, potwierdzić, nagrać, zaakceptować. I chyba dopiero teraz zaczynam rozumieć, że szacunek do siebie polega też na tym, żeby wyłączyć telefon i wrócić do własnej ciszy. Wtedy jest mi dobrze.

Po czym to poznajesz?

Po tym, że można na mnie polegać. Że mam kręgosłup. Że nie udaję kogoś, kim nie jestem. Że umiem być dobry dla ludzi, ale też dla siebie.

Jak takie myślenie o sobie zderza się z włoskim światem, do którego trafiłeś przy filmie „Prendiamoci una pausa", („Zróbmy sobie przerwę"). Włochy mają przecież własny mit męskości, bardziej oparty na pewności siebie. Nie myślałeś czasem: „Oni patrzą na mężczyzn trochę inaczej niż my"?

Chyba bardziej poczułem ciekawość niż potrzebę porównywania się. To było dla mnie przede wszystkim fascynujące doświadczenie wejścia do świata, w którym nikt nie zna mojej historii. Oni nie widzieli Zakościelnego z filmu, seriali, tylko człowieka, który pasuje do tej opowieści. I to było bardzo odświeżające. Bo nagle zostajesz wyjęty z własnego kontekstu. Bez etykiet, bez oczekiwań, bez całego tego bagażu, który niesiesz w swoim kraju.

Ten wyjazd dał ci chyba coś więcej niż zawodową przygodę.

W Rzymie pierwszy raz od dawna naprawdę zwolniłem. Włóczyłem się po mieście, piłem kawę, obserwowałem ludzi i było mi dobrze. To było bardzo uwalniające. Ten film miał zresztą tytuł „Zróbmy sobie przerwę" i coś symbolicznego rzeczywiście w tym było. Bo ja naprawdę poczułem tam rodzaj przerwy. Od pędu. Od napięcia. Od bycia cały czas dla innych. ■

eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85

MAMO, *wracam* DO DOMU

Brak stałego zatrudnienia, stabilności finansowej, wysokie ceny mieszkań i najmu. Każdą z tych przeszkód osobno można by pokonać. Razem tworzą ścianę nie do przebicia. Jak żyją ci, którzy znaleźli się w mieszkaniowej pułapce?

TEKST: **ANITA ZUCHORA**

eprasa.pl/c3d090b85



Polska, rok 2026. Cena metra mieszkania w Warszawie dochodzi do 20 tys. zł. Tyle samo, co w miastach Europy Zachodniej, choć średnie zarobki mamy podobne jak w Czechach, Słowacji i na Węgrzech.

Żeby zrozumieć skalę problemu, wystarczy proste obliczenie: osoba żyjąca samodzielnie w Warszawie, zarabiająca medianę (wartość środkowa), czyli około 4,5 tys. zł na rękę, musiałaby odkładać sto procent wynagrodzenia przez prawie 24 miesiące, żeby zebrać 10-procentowy wkład własny na 50-metrowe mieszkanie w dzielnicy nieco oddalonej od centrum miasta. Przy założeniu, że przez ten czas nie będzie jadła, jeździła komunikacją miejską i płaciła czynszu. Rata kredytu zaciągniętego na resztę pochłonęłaby większą część jej dochodów przez kolejne 30–40 lat. Najem nie jest łatwiejszy. Cena 3–4 tys. za kawalerkę w Warszawie to już standard. Sytuacja w mniejszych miastach bywa nieco lepsza, ale niewiele.

Skutkiem są niepokojące dane: według badań Eurofound opublikowanych w styczniu 2026 roku już ponad połowa Polaków w wieku 25–34 lat mieszka razem z rodzicami. To jeden z najwyższych wyników w całej Unii Europejskiej. Dla porównania: w Danii czy Finlandii odsetek młodych dorosłych mieszkających z rodzicami nie przekracza 5–6 procent. W Niemczech wynosi 12 procent, we Francji 16. W Polsce od 2018 do 2023 roku wzrósł o 8 procent – tak skokowego pogorszenia nie zanotował żaden inny kraj UE poza Irlandią.

Gniazdownicy, jak socjologowie nazywają młodych dorosłych, którzy mieszkają z rodzicami, kiedyś kojarzyli się z niechęcią do usamodzielnienia lub z nadopiekuńczością bliskich. Dzisiaj młodzi ludzie zostają w domu rodzinnym nie dlatego, że chcą, lecz z powodu braku alternatywy. Obok nich dzieci bumerangi. Ci, którzy mieli własny kąt, rachunki, własne klucze, a potem wrócili. Po rozstaniu, po utracie pracy, gdy umowa najmu dobiegła końca i podpisanie nowej przerosło ich możliwości.

Obydwie grupy łączy jedno: robią wszystko dobrze, a jednak samodzielność okazuje się zbyt droga.

ZDERZENIE Z RZECZYWISTOŚCIĄ

Aldona razem z mężem mieszka w domu pod Poznaniem. Mają dwóch synów. Ich sytuacje są zupełnie różne. – Młodszy gra w siatkówkę na poziomie ekstraklasy. Już jako 17-latek jeździł na wypożyczenia do różnych klubów i od wielu lat jest w pełni samodzielny. 26-letni dzisiaj Adam, który mieszka z nami, studiował inżynierię chemiczną, ale nie chce pracować w zawodzie. Jest zatrudniony w firmie zajmującej się obsługą eventów i festiwali. To dobre pieniądze, ale nieregularne. Miał też plany związane z pracą w Dubaju, które się posypały przez sytuację na Bliskim Wschodzie. Teraz buduje sobie markę trenera personalnego, co wymaga cierpliwości – mówi Aldona.

JEDNI ZOSTAJĄ U RODZICÓW. INNI DO NICH WRACAJĄ. DOROSŁOŚĆ OKAZUJE SIĘ ZATRUDNA.

Dlaczego został w domu? – Pięć lat temu u obojga rodziców zdiagnozowano nowotwór, w odstępie jednego miesiąca. To zadecydowało. Nie mogłem ich po prostu zostawić. Miałem wtedy możliwość, żeby się wyprowadzić do znajomych. Koszt nie był duży, 500 zł. Ale nie dałem rady psychicznie. Myślałem: co będzie, jeśli upadną, coś się stanie? – tłumaczy Adam.

Rodzice wracali do zdrowia, a on nie musiał się wyprowadzać. Uznali, że razem im wygodniej. Ten brak presji okazał się pułapką. – Kiedy miałem stabilność finansową, zawsze odpuszczałem ze względu na rodziców. A przez to, że zostawałem, ta stabilność zanikała, bo nie byłem zmuszony, żeby się o nią starać. Pewnie gdybym się wtedy wyprowadził, sytuacja by mnie zdyscyplinowała – przyznaje.

Monia ma 35 lat i przez osiem lat mieszkała w Warszawie. Z rodzinnych Tychów wyjechała na studia najpierw do Nysy,

eprasa.pl ec3d090b85



gdzie uczyła się na wydziale jazzowym, potem do krakowskiej Akademii Muzycznej. We wszystkich tych miejscach mieszkała ze znajomymi lub w akademikach. Pomagały jej alimenty. W Warszawie na początku też zamieszkała ze znajomymi – wysoki czynsz łatwiej podzielić na trzy czy cztery osoby. Jest saksofonistką, a życie muzyczki bywa nieprzewidywalne, więc szukała dodatkowych zajęć. W Krakowie woziła turystów rikszą, w Warszawie prowadziła salon groomerski dla psów, a przez pół roku nawet nielegalnie w nim mieszkała (spora oszczędność).

Kiedy zaczęła więcej koncertować i nie tylko w Polsce, wynajęła mieszkanie samodzielnie. – 46 metrów kwadratowych za 2 tys. zł miesięcznie. Cena po znajomości, bo normalnie byłoby dużo drożej. Poczułam się bezpiecznie. Ale w pewnym momencie okazało się, że właścicielka potrzebuje tego mieszkania. Zastanawiałam się, co robić. Rachunek był prosty i nieubłagany: sama, bez umowy o pracę i pieniędzy na wkład własny postanowiłam wrócić do domu rodzinnego – opowiada.

W tym czasie jej mama trafiła do szpitala po nieudanej operacji. – Przez trzy miesiące była w nienajlepszym stanie. Do tego jej ówczesny partner uznał ten moment za stosowny, żeby się wyprowadzić. Więc kiedy mama wróciła ze szpitala do domu, mogłyśmy być dla siebie nawzajem wsparciem – przyznaje Monia.

36-letnia Maria, absolwentka ASP, wróciła do domu rodziców w Gniewie po 6 latach mieszkania w Warszawie. Powód? Sytuacja mieszkaniowa. Przez ostatnie lata wykonywała swoją wymarzoną pracę – zatrudniała się na planach filmowych jako osoba odpowiedzialna za statystów, asystentka scenarzysty lub reżysera. Ale praca na planach jest nieregularna i nie ma szansy na stałą umowę. Przez pewien czas była zatrudniona na pół etatu przez koleżankę w firmie organizującej zajęcia dla dzieci. To dawało jej ubezpieczenie. Ale firma koleżanki znalazła się w złej sytuacji i zatrudnienie się skończyło. Żeby dorobić, Maria dawała lekcje malowania i przygotowywała do egzaminów na ASP. – W sumie mogłam zarobić więcej niż gdzieś na etacie, ale to nie przekładało się na stabilność – mówi Maria.

W sprawie mieszkania miała szczęście: przez ponad 6 lat wynajmowała na Mokotowie mieszkanie w podpiwniczeniu za mniej niż 1500 zł. – Stawka z innej epoki. To właśnie ten niski czynsz pozwalał mi na przetrwanie w Warszawie. Czasem znajomi dziwili się, że mieszkam w piwnicy, ale to mieszkanie było naprawdę dobrze wyposażone i miało okna. Niestety, w końcu okazało się, że cały budynek będzie przechodził remont. Planowano roboty przy fundamentach. Kiedy miałam się wyprowadzić, uznałam, że nie chcę szukać drogiego lokum w Warszawie. Podjęłam decyzję: wracam do domu – opowiada Maria.

Ich sytuacja, tak podobna do położenia wielu innych młodych dorosłych, wynika ze splotu okoliczności, które wzmacniają się nawzajem. Choroba rodziców, brak stałego zatrudnienia, stabilności finansowej, ceny mieszkań i najmu. Każdą z tych przeszkód osobno można by pokonać. Razem tworzą ścianę nie do przejścia.

MŁODZI PATRZĄ NA DZISIEJSZE CENY MIESZKAŃ I NIE MOGĄ ZROZUMIEĆ, CO SIĘ STAŁO.

RAZEM CZY OSOBNO

Jest jeszcze jeden wymiar ich sytuacji: bycie singlem jako czynnik ryzyka mieszkaniowego. Monia, Maria i Adam nie są w stałych związkach. Społecznie sytuacja singli się zmieniła – samodzielne życie już się znormalizowało, ale przy dzisiejszych cenach nieruchomości i stawkach najmu brak partnera oznacza poważne utrudnienia ekonomiczne. Para może podzielić czynsz, zebrać wspólnie wkład własny, ma dwie zdolności kredytowe i dwie pomocne rodziny. Singiel nawet przy dobrych zarobkach może być w trudnej sytuacji finansowej.

A tymczasem między młodymi kobietami i mężczyznami rośnie luka edukacyjna, utrudniająca znajdowanie partnerów. – W grupie wiekowej 25–34 lata jest już o 20 proc. więcej kobiet z wykształceniem wyższym niż mężczyzn. Kobiety część-

eprasa.pl ec3d090b85

ciej mieszkają w dużych miastach, są progresywne i lepiej wykształcone, mają inne oczekiwania wobec związków. Tymczasem mężczyźni, zwłaszcza z mniejszych miejscowości, często plasują się po drugiej stronie ideologicznej i kulturowej przepaści.

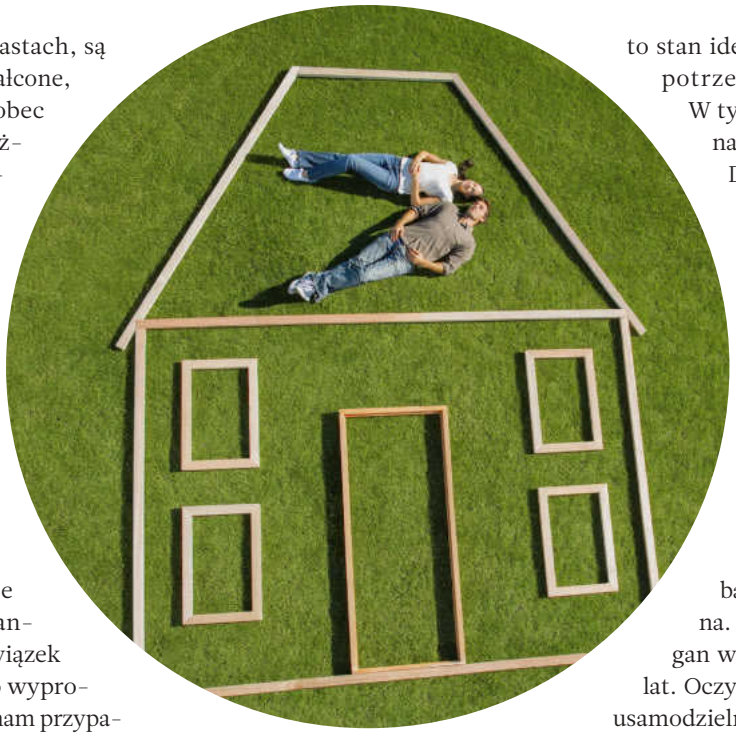
A bycie samemu staje się w dwojakim sensie kosztowne: brak partnera oznacza brak zasobu ekonomicznego i brak wsparcia emocjonalnego – mówi socjolożka Justyna Sarnowska-Wilczyńska.

Aldona przyznaje, że kibicuje Adamowi w relacjach romantycznych. – Wiadomo, że związek jest silnym motywatorem do wyprowadzki i usamodzielnienia. Znam przypadek syna znajomej. Sam by się nie wyprowadził, ale teraz wynajęli mieszkanie razem z dziewczyną i dają radę – mówi. Maria i Monia po kilku nieudanych próbach na razie nie szukają partnerów.

Mieszkanie dorosłego z rodzicem to, nawet przy dobrych relacjach, ryzyko powrotu do dawnych ról. Każda codzienna czynność staje się cichą negocjacją: kto gotuje, kto sprząta, czy płaci się czynsz i ile. Czy trzeba być na obiedzie w niedzielę? Czy można przyjść o drugiej w nocy bez tłumaczenia? Rodziny, w których te zasady są jawne i dookreślone, radzą sobie lepiej. Bo to nie sama sytuacja mieszkaniowa, lecz brak jasnych granic generuje najwięcej konfliktów.

Rodzice Marii natychmiast zgodzili się na jej powrót. – Tata był może trochę zdziwiony. Bo zupełnie niedawno powtarzałam z niezachwianą pewnością, że nigdy do Gniewu nie wrócę. Toteż tata załatwił mi pracę. Na razie na lato, a potem zobaczymy. Mieszka nam się całkiem dobrze. Mama zrobiła mi miejsce w szafkach kuchennych, lodówce i łazience. Wczoraj na przykład wszyscy troje niezależnie poszliśmy na zakupy spożywcze i co ciekawe, nasze wybory się uzupełniły – śmieje się Maria.

Monia i mama się przyjaźnią. – Mieszkanie z mamą nie jest dla mnie w żaden sposób obciążające, to raczej coś dobrego. Czuję się bezpieczniejsza. Poza tym i tak ciągle wyjeżdżam na koncerty – mówi, ale przyznaje, że mimo wszystko nie jest to stan idealny. – Jednocześnie czuję potrzebę własnej przestrzeni. W tym wieku fajnie by było stać na własnych nogach.



TO, CZY MAMY GDZIE MIESZKAĆ, NIE POWINNO BYĆ PROBLEMEM PRYWATNYM, TYLKO SPOŁECZNYM.

Dom rodziców Adama jest spory, więc każdy ma swoją przestrzeń. Aldona patrzy na swojego starszego syna z troską i bezradnością jednocześnie. – Adam jest ciekawym człowiekiem, ma sporą wiedzę. Rozmawiamy o wszystkim: o polityce, zwierzętach, historii. Gotuje w thermomixie, wychodzi z psem, robi zakupy. Kiedy złamałam bark, jego pomoc była bezcenna. Denerwuje mnie tylko bałagan w jego pokoju, ale tak jest od lat. Oczywiście chciałabym, żeby się usamodzielnił, ale boję się scenariusza, w którym wyprowadzi się pochopnie, utknie w trudnej sytuacji finansowej. To byłoby jeszcze gorsze – przyznaje.

Rodzice gniazdowników mają dwa rodzaje emocji. Pierwszy to troska. Chcą pomóc. Widzą, że dziecko, które jest już dorosłe, ale wciąż jest ich dzieckiem, utknęło w systemie, który nie jest dla niego łaskawy. Otwierają drzwi, bo kochają. Bo to naturalny odruch rodzica. Drugi rodzaj emocji jest trudniejszy: zmęczenie, tęsknota za pustym gniazdem i spokojem. Dochodzi do tego pytanie, które zadają sobie po cichu: czy to moja wina? Psycholodzy mówią, że to pytanie jest zrozumiałe, ale fałszywie postawione, bo wychowanie nie jest jedyną zmienną w tym równaniu, pozostają jeszcze struktura rynku pracy i polityka mieszkaniowa państwa. Aldona ma tego świadomość: – Wiem, że to efekt skrajnie trudnej sytuacji.

Wie, o czym mówi. Sama zrobiła kiedyś skok w nieznane: odeszła z agencji reklamowej i otworzyła własną firmę graficzną, gdy dzieci były jeszcze małe. – Było ciężko, ale zrobiłam to – mówi. I dodaje: – Adam też musi mieć swój moment. Tylko chcę, żeby był gotowy.

PRYWATNY PROBLEM CZY SPRAWA PUBLICZNA

Socjolożka Justyna Sarnowska-Wilczyńska, która bada procesy wchodzenia w dorosłość, mówi, że zasadniczym problemem

Fot. Anwarul/Adobe Stock, Lomb/Adobe Stock, Martin Barraud/Getty Images

eprasa.pl ec3d090b85

jest to, jak traktujemy sytuację mieszkaniową. Uznajemy ją za problem prywatny, a nie społeczny. Co zresztą stanowi, jej zdaniem, jeden z największych sukcesów polityki neoliberalnej. Jeśli każdy myśli, że problem mieszkaniowy to jego osobista porażka, nikt nie wyjdzie w tej sprawie na ulicę. – Sytuacja mieszkaniowa pozostaje sprywatyzowana i urynkowiona, nie wybrzmiewa jako ważna kwestia społeczna, problem publiczny, za który wszyscy współodpowiadamy – twierdzi badaczka. – A tymczasem wyprowadzka z domu rodzinnego jest jednym z kamieni milowych wchodzenia w dorosłość na równi ze znalezieniem stabilnej pracy, wejściem w poważny związek i zostaniem rodzicem. Dlatego sytuacja mieszkaniowa młodych powinna być traktowana podobnie jak problem zdrowia publicznego, bezrobocia czy inflacji – dodaje.

Tymczasem Polska nie tylko nie prowadzi przemyślanej polityki mieszkaniowej, ale ma najmniej mieszkań komunalnych i społecznych w całej UE. Towarzystwa Budownictwa Społecznego istnieją, ale ich zasoby są za małe wobec potrzeb. Budownictwo społeczne niemal zamarło po prywatyzacji w latach 90. – Wyprzedaż komunalnych zasobów mieszkaniowych drastycznie ograniczyła zasób samorządowy, a to w połączeniu z kulturowym modelem własności ukształtowało sytuację, w której potrzeba posiadania własnego mieszkania jest u młodych silna, ale coraz trudniejsza do zrealizowania – przyznaje Justyna Sarnowska-Wilczyńska.

Nadal jesteśmy europejskim rekordzistą w liczbie umów cywilnoprawnych. Umowa-zlecenie, umowa o dzieło, jednoosobowa działalność gospodarcza wymagana przez pracodawcę to chleb powszedni wchodzących na rynek pracy. Poza tym ekonomiści mówią o pułapce dochodowej: młodzi zarabiają zbyt dużo, żeby kwalifikować się do jakiejkolwiek pomocy publicznej, i zbyt mało albo na zbyt niepewnych warunkach, żeby wejść na rynek mieszkaniowy. I coraz więcej z nich w tej pułapce tkwi.

Aldona widzi ten schemat wszędzie. – Prawie nikt z dorosłych dzieci naszych znajomych nie jest w pełni samodzielny. Albo rodzice wyprowadzili się pod miasto i dziecko mieszka w ich dotychczasowym mieszkaniu, albo młodzi wynajmują wspólnie z kimś, bo samodzielnie się nie da.

Socjolożka określa stan, w jakim żyją dzisiejsi młodzi dorośli, słowem „rozedrganie". Muszą podejmować decyzje na całe życie: o wyborze pracy, mieszkania, związku, dzieciach w warunkach, w których każdy plan może się posypać przez czynniki od nich niezależne. – Pandemia, inflacja, wzrost stóp procentowych, które wycięły zdolność kredytową milionom ludzi, to nie jest czarna seria pechowych zbiegów okoliczności, to nowa normalność, którą socjolodzy nazywają multikryzysem. Dlatego skupianie się na tym, co tu i teraz, nie jest dowodem na frywolność młodych, ale strategią adaptacyjną: skoro nie wiadomo, co będzie za pięć lat, lepiej nie podejmować zobowiązań. I to strategia racjonalna, choć społecznie kosztowna – przyznaje Justyna Sarnowska-Wilczyńska.

Tego nie rozumieją często starsze pokolenia, które dorosłość przeżyły inaczej. Dla dzisiejszych seniorów własne mieszkanie, mimo że trzeba było na nie czasem długo czekać, jednak było bardziej dostępne. Zasoby komunalne, lokale zakładowe, spółdzielnie mieszkaniowe pozwalały im wejść w dorosłość z kluczem do mieszkania. Kolejne pokolenie kupowało już na kredyt, ale dało radę. Dzisiaj młodzi dorośli patrzą na ceny i nie rozumieją, jak to się stało.

Nietrudno też znaleźć odpowiedź na pytanie: dlaczego tak dramatycznie spada dzietność w Polsce? Tak często zadają je politycy. – Zadbajmy o stabilne umowy o pracę, tanie mieszkania na wynajem, sensowne wsparcie państwa w zakupie, a część młodych ludzi zacznie podejmować decyzje prokreacyjne, które dziś odkłada – mówi Justyna Sarnowska-Wilczyńska.

Maria: – Żyjemy w świecie, w którym wszystko jest bardziej kruche: praca, relacje, mieszkanie, przyszłość. Trudno planować życie na lata do przodu, kiedy nie wiadomo, co będzie za kilka miesięcy.

A tam, gdzie nie ma pewności jutra, nie rodzi się skłonność do długoterminowych zobowiązań. Kredyt hipoteczny na 35 lat to akt wiary w stabilność przyszłości. Coraz trudniej o tę wiarę. Ale Adam, Monia i Maria się nie poddają. Adam wzmacnia swoją pozycję trenera i zamierza na tym dobrze zarabiać, Monia zbiera na wkład własny, Maria chce znaleźć stabilne zatrudnienie, żeby miała możliwość wzięcia kredytu. ■



Pralinowe chwile

Uwielbiamy te momenty w ciągu dnia, kiedy wszystko zwalnia. Cisza w domu, spokój, ciepła kawa w dłoniach i kilka minut tylko dla siebie. Niby drobiazg, a jednak właśnie wtedy najłatwiej złapać oddech i rozpieszczać zmysły – ulubioną muzyką, widokiem za oknem, smakiem.

W takich chwilach naturalnie pojawia się ochota na coś pysznego. Lody Pralinowe Grycan to smak, który nie potrzebuje dodatków ani specjalnej okazji. Bogata, kremowa konsystencja, wyrazista czekolada, nuta prażonych orzechów laskowych i delikatny karmel tworzą harmonijną, rozpływającą się w ustach całość. Łączą elegancję praliny z przyjemnością jedzenia lodów i sprawiają, że nawet zwykły moment nabiera wyjątkowego smaku.



REKLAMA

eprasa.pl ec3d090b85

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA

KULT MŁODOŚCI? TO NIE DLA NAS. W „PANI" UWAŻAMY, ŻE ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO CZTERDZIESTCE. O PLUSACH DOJRZAŁEGO WIEKU PRZEKONUJĄ BOHATERKI NASZEGO NOWEGO CYKLU. TYM RAZEM DO ROZMOWY ZAPROSILIŚMY AUTORKĘ BESTSELLEROWYCH KRYMINAŁÓW, **KATARZYNĘ BONDĘ**.

✦**DZIŚ MAM WIĘCEJ...** odwagi, żeby robić rzeczy, które naprawdę są moje; mówić prosto i w oczy, że coś mi nie pasuje. Selektywnie podchodzę do tematów książek, które biorę na warsztat. Mam w sobie więcej pewności, że ja sama wiem, co dla mnie najlepsze, i myślę, że stąd bierze się ta odwaga, by nie dostosowywać się do nikogo, tylko iść własną ścieżką, po swojemu osiągać cele. I jestem w tym uparta jak osioł.

✦**JUŻ NIE MUSZĘ...** podobać się wszystkim ani być grzeczna, uprzejma, stonowana czy zachowawcza. Nigdy taka nie byłam w sumie, ale wtedy nazywałam to buntem. Musiałam w kółko udowadniać, że nie jestem surowa, groźna, dziwna albo wrogo nastawiona, chociaż ja tylko powiedziałam „nie" jakiejś propozycji, która pasowała komuś, a mnie niekoniecznie. Nie muszę niczego, ale wszystko mogę. Tak więc gdy mam ochotę – klnę, chodzę w wypłowiałym dresie, nie maluję się, pracuję nocami, palę, o czwartej nad ranem jem mięso albo szprotki, piję kawę zamiast matchy i to na dodatek z tłustym mlekiem. Wpadam w stan obsesji, gdy historia mnie poniesie, i nie przejmuję się, że życie przepływa obok, bo tak właśnie zadecydowałam i dlatego czuję się szczęśliwa. Jeśli mam ochotę się wypindrzyć i spotkać ze znajomymi albo iść na randkę, pojechać na urlop, chociaż to nie jest sezon – robię to oczywiście i w ogóle nie mam poczucia winy, że leniuchuję. Sama nie rozumiem, dlaczego wcześniej na to nie wpadłam i przejmowałam się tymi wszystkimi nakazami społecznymi. Okazuje się, że świat i tak dostosował się do mnie.

✦**KIEDYŚ MIAŁAM KOMPLEKSY...** że jestem panną z dzieckiem. Nie ułożyło mi się z ojcem mojej córki i przez całe lata byłam sama. Bałam się nawiązać nową relację, bo miłość wydawała mi się groźna, toksyczna. Nie potrafiłam nikomu zaufać na tyle, żeby znów kogoś pokochać, i przestałam wierzyć, że kiedykolwiek zbuduję satysfakcjonujący związek. Oczywiście o wszystko obwiniałam siebie. Myślałam, że jestem dziwna z tymi moimi książkami, nienormowanym trybem życia, obsesjami na punkcie tematów kryminalnych, i oskarżałam siebie, że zniszczyłam mojej córce życie, wybierając na ojca kogoś tak nieodpowiedzialnego. Dziś wiem, że to właśnie była moja lekcja. Musiałam przejść tę drogę i sama się przeistoczyć. Transformacja wymagała lat i wglądu w siebie. Kiedy sześć lat temu zadecydowałam, że koniec tych głupich lęków, znalazłam faceta, który pasuje do mnie idealnie, a ja do niego.

✦**TERAZ LUBIĘ SIEBIE...** za to, że wszystko potrafię obśmiać i mam dystans do wszystkiego. To moim zdaniem podstawa, żeby się tak bardzo nie przejmować. Zajmuję się tylko moją działką i tym, na co mam wpływ. Resztę zostawiam światu.

✦**KIEDYŚ NIE UMIAŁAM...** zobaczyć spraw z dystansu. Wszystko mnie raniło, cały czas dążyłam do doskonałości, nieustannie wydawało mi się, że mogę być lepsza, jeszcze bardziej profesjonalna i zorganizowana. To było jak wspinaczka na straszliwie wielką i nieosiągalną górę.

✦**PO CZTERDZIESTCE ZROZUMIAŁAM, ŻE...** to są głupoty i najważniejsze w życiu to dobrze się bawić. Każda chwila ma znaczenie i w każdą działalność angażuję się na sto procent. Budzę się z radością, że będę robiła to, co chcę robić (zwykle pisać nowe sceny do książki) i robię to, a potem, kiedy kładę się spać, mam satysfakcję, że panuję nad moim życiem, bo wszystko przebiega tak, jak chciałam. Oczywiście zawsze są odstępstwa od normy, ale wtedy macham ręką i mówię: „chrzanić to". Zobaczmy, co jutro przyniesie dzień. No, czasami klnę nawet brzydziej, ale niegodne jest to szlachetnych uszu czytelniczek PANI.

Fot. Marta Machej

eprasa.pl ec3d090b85



Niemiecki tygodnik „Der Spiegel" uznał ją za „polską odpowiedź na Jo Nesbo", a włoski dziennik „La Stampa" – za „najprawdziwszy fenomen literacki". Katarzyna Bonda, autorka m.in. serii kryminałów z Hubertem Meyerem i Saszą Załuską, osiągnęła spektakularny sukces i w Polsce, i za granicą – jej książki zostały wydane w 17 krajach.

✦**DZIŚ BARDZIEJ DBAM O...** sen, jedzenie i własny spokój ducha. To ostatnie jest w sumie dla mnie synonimem wolności, więc gdy jest za dużo chaosu, normalnie się wyłączam z życia i czekam, aż naładuję baterię, zregeneruję się. Dopiero wtedy wyłażę z jaskini i jestem gotowa na nowe wyzwania.

✦**NIE PRZEJMUJĘ SIĘ JUŻ...** tym, co ludzie gadają.

✦**NIE ZGADZAM SIĘ WIĘCEJ NA...** to, co wypada (a niekoniecznie mam na to ochotę). Nawet nie chce mi się nikomu nic tłumaczyć. Teraz już wiem, że za młodu zbyt dużo się tłumaczyłam, co niektórzy interpretowali jako słabość.

✦**KIEDYŚ SPĘDZAŁAM WOLNY CZAS...** w robocie, czyli przy biurku, pisząc.

✦**DZIŚ NAJCHĘTNIEJ...** Nic się nie zmieniło. Ja nie mam pracy ani wolnego. Książki piszą się cały czas, nawet gdy jestem w podróży albo na spacerze z psem, one kotłują się w mojej głowie. Nie dzielę czasu na pracę i wolne. A już jakieś długie weekendy, przerwy świąteczne zawsze mnie zaskakują, bo ja ogólnie nie mam kalendarza i nie przywiązuję wagi do takich rzeczy. W sumie w weekendy i wakacje albo w święta pisze mi się najlepiej, bo nikt nie zawraca mi głowy.

✦**KIEDYŚ MARZYŁAM O...** tym, żeby moje książki czytali wszyscy Polacy. Co ja gadam! Cały świat! Jarałam się topkami bestsellerów, nagrodami, adaptacjami, tłumaczeniami. Osiągnęłam to wszystko i powiem szczerze, że – do cholery – było warto! Nie ma nic przyjemniejszego niż zwyciężanie.

✦**TERAZ CHCIAŁABYM...** napisać ze dwie dobre sceny nowo rozgrzebanej książki i skończyć ją w terminie, bo jadę za granicę odwiedzić moje cudowne, dorosłe dziecko.

✦**ŻAŁUJĘ, ŻE KIEDYŚ...** Niczego nie żałuję. Wszystko było po coś.

✦**DOJRZAŁOŚĆ TO...** branie odpowiedzialności za swoje czyny. Każdy może błądzić, mylić się, ale potem trzeba przegrupować armię i nadrobić straty.

✦**W RELACJACH SZUKAM DZIŚ...** przyjemności, radości, bliskości. Jestem towarzyska i wszyscy moi ludzie wiedzą, że zanikam czasem na kilka miesięcy, bo piszę, a potem wychodzę z nory i jestem bardzo aktywna. Znamy się jak łyse konie i akceptujemy z fiksacjami, niedoskonałościami, bo w gruncie rzeczy nie ma między nami podobieństw. Każdy jest jak z innej planety, ale wymieniamy się własną, tak bardzo różną energią i okazuje się, że mamy obopólnie przyjemność, radość (często gromki rechot) i bliskość.

✦**MIŁOŚĆ TO...** pełne zaufanie i pewność, że możemy na siebie liczyć. Zawsze.

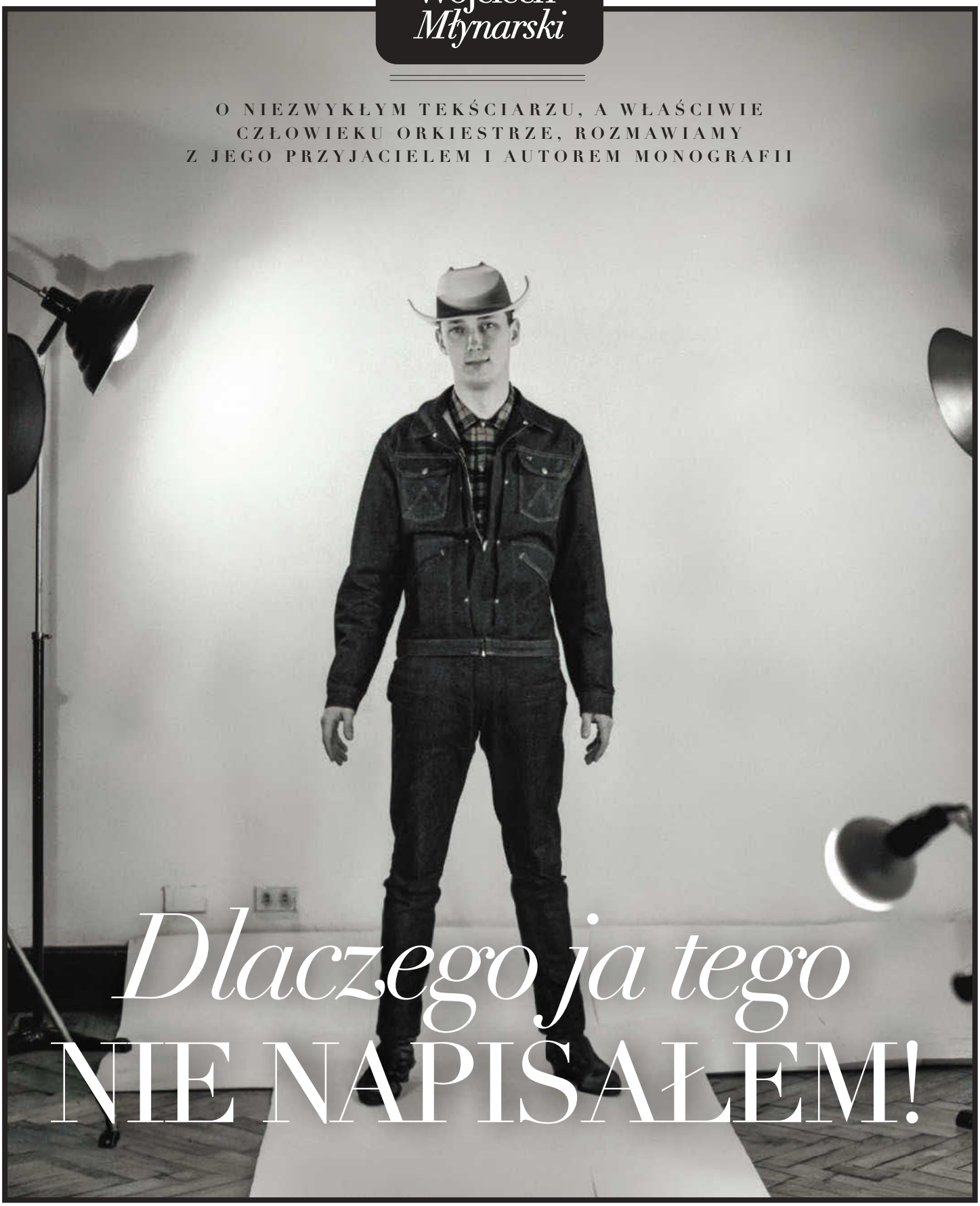
✦**MŁODYM DZIEWCZYNOM DORADZIŁABYM...** by przede wszystkim doświadczały i pytały siebie: „czy to jest moje". Jeśli tak, po prostu podążać tą ścieżką. Kiedy się jest młodym, trzeba sprawdzać siebie, wchodzić w relacje, próbować różnych zawodów, eksperymentować, ryzykować, bawić się, szaleć. Jak się upadnie, to wstawać. Popełni się błąd? Trudno, zapamiętać i drugi raz nie włazić do tego bagna. Nawet gdy zdarzy się coś naprawdę dotkliwego, podnosić się z kolan i iść dalej. To trochę jak z jazdą konno. Nie zaczniesz naprawdę jeździć, dopóki nie spadniesz z konia. Ale po czymś takim od razu wsiadasz ponownie. Inaczej lęk i złe wspomnienia cię pożrą. Uczyć się siebie empirycznie, a nie na jakichś pogadankach terapeutycznych i kombinując racjonalnie „ojej, jeszcze coś mi się stanie". Lepiej smerfnąć i żałować, niż wcale nie smerfnąć :-) Moim zdaniem tylko tak nabywa się mądrości o sobie, a wtedy – gwarantuję – można w każdej sytuacji czuć się szczęśliwą. ■

eprasa.pl ec3d090b85

NIEZAPOMNIANY

Wojciech *Młynarski*

O NIEZWYKŁYM TEKŚCIARZU, A WŁAŚCIWIE CZŁOWIEKU ORKIESTRZE, ROZMAWIAMY Z JEGO PRZYJACIELEM I AUTOREM MONOGRAFII



Dlaczego ja tego NIE NAPISAŁEM!

eprasa.pl ec3d090b85



WOJCIECH MŁYNARSKI
1941–2017
Poeta, tłumacz, piosenkarz, satyryk, tekściarz, dramaturg, scenarzysta, reżyser. Warszawiak. Jako student polonistyki UW debiutował w studenckim kabarecie klubu Hybrydy. Szybko wyrósł na jednego z największych twórców polskich piosenek, rekordzistę nagród festiwalu w Opolu. Występował z autorskimi recitalami, m.in. „W co się bawić", „Szajba", „Wieczór liryczny" i „Róbmy swoje". Autor przekładów piosenek, m.in. Charles'a Aznavoura, Georges'a Brassensa, Bułata Okudżawy, czy piosenek do musicali: „Huśtawka", „Fantasics", „Chicago",„Cabaret". Twórca spektakli muzycznych, m.in. „Piosenki Włodzimierza Wysockiego", „Hemar – piosenki i wiersze", „Ordonka", „Cicha woda".

Kalina Jędrusik spytała go: „Młody człowieku, jak pan śmie tyle wiedzieć o kobiecie?". Bo Wojciech Młynarski potrafił zajrzeć w niejedną duszę. Z humorem, ironią, czasem lirycznie. Swojego mistrza i przyjaciela wspomina Roman Dziewoński, autor monografii artysty.

ROZMAWIA: **WIKA KWIATKOWSKA**

eprasa.pl ec3d090b85


Lata 70., Wojciech Młynarski w Opolu

PANI: „Lekki kuplecista jest w istocie człowiekiem poważnym i głęboko mądrym. Perfekcjonista warsztatowy. Autor mądry i gorzki, nad życie kochający ojczyznę polszczyznę". Czy można lepiej opisać Wojciecha Młynarskiego?

ROMAN DZIEWOŃSKI: Napisał te słowa o Hemarze w programie do swojego spektaklu w Ateneum. Fragmenty zamieściłem w książce. Ale tak, te słowa idealnie pasują też do Wojciecha Młynarskiego. Był kontynuatorem pewnej tradycji, którą reprezentował Hemar. Piękna polszczyzna i przenikliwość spojrzenia. Humor, ale też liryzm. Satyra, która potrafi walnąć między oczy.

Poeta, satyryk, artysta kabaretowy, autor ponad 2000 tekstów piosenek. Ale Młynarski to też dramaturg, scenarzysta, librecista, tłumacz, reżyser teatralny. Jak objąć taką postać?

Nie sposób. Dlatego praca nad tą książką zajęła mi trzy lata. Samych piosenek w rzeczywistości jest ponad trzy tysiące. Wojtek powierzył mi mnóstwo materiałów, niektóre jego teksty publikowane są po raz pierwszy. Dopiero kiedy ściąłem książkę do mniej więcej tysiąca stron, powiedziałem o niej jego dzieciom – Agacie, Paulinie i Jankowi. To pierwsza monografia artystyczna Wojciecha Młynarskiego. Geniusza, w to nie wątpię. Na biografię nigdy bym się nie zdecydował, bo to był za bliski mi człowiek.

Pana pierwsze spotkanie z Wojciechem Młynarskim?

Jastarnia. Lato '65. Mam 11 lat, zjawiam się tam z mamą (tancerką Niną Smoszewską-Dziewońską – red.) na zaproszenie Adrianny Godlewskiej i pana Wojtka. Są razem dopiero od roku. Robię im zdjęcie na plaży, jak opalają się nad brzegiem Bałtyku. Rozmowy dorosłych krążą wokół Hemara, Tuwima, świata przedwojennego kabaretu. Przy okazji dostaję od pana Wojtka pierwszą ważną lekcję na temat puenty w piosence: wcale nie musi być na końcu tekstu. No i drugą. Wstaje, robi ten swój gigantyczny krok, żeby pójść do morza, zatrzymuje się w połowie, odwraca się do mnie, pochyla i mówi: „Zapamiętaj, Romku, inną puentę: »Bo miewamy czasem głupie sny, ale potem się budzimy i...«". Pauza, patrzy na mnie tym swoim uważnym spojrzeniem, odwraca się i idzie do wody. Z tym „i" zostałem na całe życie.

WOJTEK I AGNIESZKA OSIECKA ZAZDROŚCILI SOBIE NAWZAJEM TWÓRCZO. ALE BARDZO SZANOWALI SWOJĄ ODRĘBNOŚĆ.

Dwa lata później Agnieszka Osiecka tak pisze o młodszym koledze: „To zjawisko całkowicie odrębne i indywidualne. Jego głos jest pełen pasji i agresywności. Gest jest zamaszysty, kanciasty, nieco mechaniczny. Jeden z naszych reżyserów filmowych powiedział o Młynarskim, że jest gotowym elementem scenograficznym. Śpiewając, męczy się. Daje z siebie wszystko. Ręce mu drżą. Natomiast oczy są przez cały czas chłodne, wręcz zimne. Spokojne. Znamionują dystans? A może przesłaniają to, czego młody autor jeszcze nie powiedział i o czym jeszcze nie wiemy". Szalenie przenikliwe spojrzenie.

Kiedyś na półce z książkami u Wojtka zobaczyłem tomik Agnieszki z dedykacją: „Dla Wojtka, który mnie gonił i przegonił". Oni sobie nawzajem twórczo zazdrościli. Wojtek Agnieszce „Okularników" czy „Kochanków z ulicy Kamiennej". Mówił: „Cholera jasna, dlaczego ja tego nie napisałem?". Ale bardzo szanowali swoją odrębność. To dzięki Agnieszce Wojtek zaczął współpracować z Kabaretem Dudek. Zadzwoniła do mojego ojca (Edwarda Dziewońskiego – red.) i powiedziała: „Dudek, jest taki Młynarski, bierz go do swojego kabaretu".

„Wpadłem w objęcia Dudka i w jego kabarecie szlifowałem pióro przez 10 lat", wspominał Młynarski. Gdy tam trafił, miał 23 lata.

Dzieciak jeszcze. Ale jak przyniósł tekst, ojciec się zachwycił. I dał go Jerzemu Wasowskiemu, który był niekwestionowanym autorytetem w środowisku. Wojtek powiedział wtedy: „Znalazłem się na Parnasie". W Dudku trafił też na Wieśka Gołasa – któż inny mógłby tak zaśpiewać i zobrazować „W Polskę idziemy", jeden z najważniejszych tekstów Młynarskiego

eprasa.pl ec3d090b85



Wojciech Młynarski, Wiesław Michnikowski, Lucjan Kydryński i Edward Dziewoński na festiwalu w Opolu, 1988



Wojciech z siostrą Barbarą Młynarską-Ahrens i żoną Adrianną Godlewską

DĄŻYŁ DO PERFEKCJI, POSZUKIWAŁ AUTORYTETU. **I TROCHĘ NIE ZAUWAŻYŁ, KIEDY SAM STAŁ SIĘ AUTORYTETEM.**

z czasu współpracy z Dudkiem? Od aktorów uczył się interpretacji tekstu i pokornie słuchał uwag Jerzego Wasowskiego: „Tu proszę zmienić kolejność, tu poprawić". Gdy przychodził z nowym tekstem, Jurek Dobrowolski, nie czytając, rzucał: „Skróć o połowę".

Buntownik pokorny?

Wobec swoich mistrzów – tak. Twierdzę, że Wojtek miał trzy takie trójce. Pierwsza to Jerzy Dobrowolski, Edward Dziewoński i Jerzy Wasowski. Potem była trójka profesorska, czyli autorytety konsultujące jego pomysły teatralne: reżyser prof. Bohdan Korzeniewski, czyli słynny Korzeń, historyk teatru prof. Zbigniew Raszewski i badacz dramatu polskiego prof. Julian Lewański. No i wreszcie trójka pianistów, kompozytorów, akompaniatorów Wojtka: Janusz Sent, któremu zawdzięczamy takie piosenki, jak „Bynajmniej" czy „Jesteśmy na wczasach", profesor Tadeusz Suchocki, jak zawsze mówił o nim Wojtek, i najcudowniejszy, najdelikatniejszy człowiek świata – Jerzy Derfel. To on skomponował muzykę do „Truskawek w Milanówku" czy na płytę Haliny Kunickiej „Dwanaście godzin z życia kobiety".

Jerzy Derfel o Młynarskim: „Po prostu geniuszem był. I kropka".

Zawsze to powtarzał. Wojtek był oceanem możliwości, pomysłów, skojarzeń, wiedzy. To była nawałnica, trudno było za nim nadążyć. W sprawach zawodowych, warsztatu, rzemiosła był bezwzględny. Ale był też krytyczny wobec siebie, miał mnóstwo wątpliwości, do czego się długo nie przyznawał. Dążył do perfekcji, poszukiwał autorytetu. I trochę nie zauważył, kiedy sam stał się autorytetem.

Sukces spadł na niego bardzo wcześnie.

Błyskawicznie. Pod koniec '67 roku zapełnił Salę Kongresową, i to trzykrotnie, bo to były trzy recitale w dwa dni. Na szybko zorganizowane, ponieważ francuska gwiazda odwołała swój przyjazd do Warszawy. Byłem tam zaproszony przez pana Wojtka. Po latach dowiedziałem się, że cała jego gaża poszła wtedy na bilety dla znajomych. Cenzura ostro czepiała się tekstów, ale i tak wiele udało mu się przemycić. Publiczność reagowała fenomenalnie. Ktoś taki jeszcze w Sali Kongresowej nie występował. Na tej estradzie królowali wtedy tacy artyści, jak Mieczysław Fogg czy Irena Santor. Recital był spektakularnym wejściem młodego artysty na ogólnopolską scenę. Jak to się mówi w naszym scenicznym żargonie: zażarło.

W tym samym roku w Opolu wykonał „Jesteśmy na wczasach". Piosenkę o pannie Krysi pokochała i śpiewała cała Polska.

A Wojtek stał się na lata „panem Pucio Pucio". Taka scenka: ja, dzieciak, idę

eprasa.pl ec3d090b85

w Jastarni z panem Wojtkiem do kawiarni po ciastka. Zatrzymujemy się przy słupie ogłoszeniowym, na którym wisi plakat najpopularniejszego wtedy zespołu, czyli Tercetu Egzotycznego. I nagle ze stojącej obok grupki ludzi dobiegają okrzyki: „Pucio-pucio!". A Młynarski do mnie: „A miało być „Mucho-mucho".

Z tego, co wiem, nie znosił być tak nazywany?

Od pewnego momentu i kiedy było to namolne, rzeczywiście miał serdecznie dość. W ciągu kilku lat jego popularność tak poszybowała, że trudno było z nim spokojnie iść po mieście. Ale kiedy ktoś się do niego zwracał w normalny, nieagresywny sposób, to często „wchodził w konfidencję", jak to kiedyś określił. Lubił rozmawiać z tzw. zwykłymi ludźmi, wyłapywał użyte przez nich zwroty, wyrazy, powiedzonka. Ten język ulicy wykorzystywał w tekstach. Jak słynną frazę zasłyszaną w tramwaju na Woli: „Pan mnie wyczuwa?".

Mówiono o nim „bard ulicy". A ulica mówiła do niego: „bracie"?

Tak, bo był ich. Wojtek nigdy się nie wywyższał, nie znosił snobowania się. Był za pan brat z intelektualistami i prostymi ludźmi, nawet z tymi pijącymi piwko na murku. To od nich pobierał ogląd sytuacji. Kiedyś zagaił do zawianych „dżentelmenów", przesiadujących obok Teatru Ateneum: „Co słychać, panowie?". A oni: „U nas ostatnio to jest Małysz. Poza tym raczej dupa". I to weszło do piosenki. Miał niebywałe ucho do wychwytywania tego wszystkiego, co ludzie mówią i jak mówią. No i łeb jak gąbka, fenomenalną pamięć.

Stał się zjawiskiem socjologicznym. Janusz Głowacki powiedział, że w miniaturkach Młynarskiego PRL odbijał się znacznie lepiej i wyraźniej niż w trzytomowej powieści.

Oczywiście. Wiele fraz z jego tekstów na stałe weszło do języka. Choćby „Przyjdzie walec i wyrówna", który na początku ojciec mówił jako monolog w Dudku. „Róbmy swoje" powtarzali wszyscy, od prawa do lewa – i Jaruzelski, i Wałęsa. A jednocześnie w tych prostych słowach Wojtek wyłożył swoją życiową filozofię. Długo nazywał siebie tekściarzem. Mówił: „Jaki tam ze mnie poeta? Ja piszę teksty. Poetą jest Jonasz" (Kofta - red.). Był poetą, bez dwóch zdań. Bardzo często tekst powstawał błyskawicznie.



Z żoną Adrianną Godlewską i córkami – Agatą i Pauliną, 1972

NAJMNIEJ CZASU WOJCIECH MIAŁ DLA RODZINY. REFLEKSJA, JAK MÓWIŁ, PRZYSZŁA ZA PÓŹNO.

„Wszystko mi mówi, że mnie ktoś pokochał" dla Skaldów napisał w kwadrans, tuż przed ich wejściem na scenę. Ale czasami dopracowywał coś bardzo długo. Po kilkunastu latach mówił raptem: „Słuchaj, nareszcie mam". Chodziło o drobną zmianę, przestawienie słów, dodanie czegoś. Dopóki nie miał pewności, że jest dokładnie tak, jak powinno być, gdzieś to w nim cały czas buzowało.

Nowe teksty pokazywał domownikom o dość kontrowersyjnej porze. I podobno bardzo źle znosił krytykę?

Szósta rano. Budził wszystkich łomotem swoich drewniaków. Miał kilka par, przywoził je ze Szwecji i mówił na nie: saboty. Siadał do pisania bardzo wcześnie i zanim dzieci wyszły do szkoły, pokazywał Adriannie i Agacie gotowy tekst. Oczekiwał zachwytu i akceptacji, jak to artysta. Jeśli tego nie dostawał, zdarzały się awantury. Od każdego, również dziecka, oczekiwał partnerstwa intelektualnego. Był tytanem pracy, musiał zarabiać na dom, rodzinę. Tu kabaret, tam piosenka, tu libretto, tam musical. Radio, festiwal, opera, telewizja, teatr, przegląd, recital. Zamówienia, zobowiązania, terminy. Najmniej czasu miał dla rodziny, a zdarzało się, że nawet duchem był nieobecny. Refleksja, jak mówił, przyszła zbyt późno.

W filmie dokumentalnym „Młynarski – piosenka finałowa" otwarcie mówił o tym, że cierpi na chorobę afektywną dwubiegunową. Związany z nią emocjonalny rollercoaster powoduje spustoszenia na wielu polach.

Nie potrafimy wyobrazić sobie ceny, jaką zapłacił. Przez swoją ogromną nadwrażliwość i to, co go spotkało, momentami się gubił. I wewnętrznie bardzo nad tym bolał. Jego choroba ujawniła się w '72 roku, podczas pracy nad librettem do opery „Henryk VI". Stan niewyobrażalnego napięcia, w jakim tworzył i funkcjonował, obroty, na jakich pracował, to wszystko miało konsekwencje dla zdrowia. Po raz pierwszy musiał się wtedy zmierzyć sam ze sobą, ze świadomością choroby. Ale o akceptację, leczenie, pogodzenie się z nią było bardzo ciężko. To przyszło późno. Wiem, w jakiej sytuacji - wobec kilku osób, między innymi mojego ojca Wojtek przyznał, że jest chory. Wkrótce w tym kręgu znalazłem się też ja.

Jeszcze niedawno wszelkie zaburzenia psychiczne były stygmatyzujące. Ale to się bardzo zmienia.

eprasa.pl ec3d090b85

Zmieniła się świadomość, metody leczenia też. We mnie zostały słowa, które jako młody chłopak usłyszałem od znakomitego lekarza, profesora Tadeusza Kielanowskiego. Powiedział: „To nie jest pojęcie medyczne, ale tę chorobę niektórzy nazywają chorobą geniuszy". I przy tym zostałem.

Tyle że okresy nadaktywności, manii totalnie wyczerpują organizm.

Władysław Komar, mistrz olimpijski, kulomiot, opowiadał, że raz w życiu zemdlał. Gdy dostał w szczękę od Młynarskiego. Ta historia należy do tak zwanych legend, ale ta choroba faktycznie wyzwala jakąś wulkaniczną energię. Niestety, potem to się odbija. Wojtek tego doświadczył.

Pisał teksty dla Alicji Majewskiej, Hanny Banaszak, Haliny Frąckowiak, Edyty Geppert i wielu innych. „Odkryjemy miłość nieznaną", „Och życie, kocham cię nad życie", „Ogrzej mnie", „Mam ochotę na chwileczkę zapomnienia": mało który mężczyzna potrafi tak zanurzyć się w świecie kobiety.

Idealnie ujęła to Kalina Jędrusik. Kiedy 23-letni debiutant pokazał jej tekst piosenki „Z kim ci będzie tak źle jak ze mną", spytała go: „Młody człowieku, jak pan śmie tyle wiedzieć o kobietach?". Oczywiście, jak to ona, dodając przy tym przekleństwo. Tą piosenką wygrała Opole. Kilkanaście lat później podobną reakcję miała Halina Kunicka. Wojtek pisał dla niej teksty na płytę „Dwanaście godzin z życia kobiety". Spotykali się na Łowickiej, w domu Młynarskich. Pamiętam, jak któregoś dnia wychodzi z pokoju z Lucjanem Kydryńskim i mówi: „Jak on się tak dobrał do duszy kobiety?".

No właśnie, jak?

Rozumiał kobiety. Czasami aż bał się tego, że kiedy pisze, za bardzo wchodzi w ich świat, sposób odczuwania. Wbrew pozorom Wojtek, przy całej swojej ostrości i szorstkości, miał w sobie jakąś kobiecą cząstkę. Wrażliwość na pewne rzeczy, na które mężczyźni kompletnie nie zwracają uwagi. Myślę, że wpływ na to miała jego mama, dom w Komorowie. Wychował się wśród samych pań. Cudowna mama Magdalena, z którą był bardzo związany, siostra Basia, dwie siostry mamy i ich cztery córki. No i muzyka, ciągle obecna w tym domu.

STAN NAPIĘCIA, W JAKIM TWORZYŁ, OBROTY, NA JAKICH PRACOWAŁ – TO WSZYSTKO MIAŁO KONSEKWENCJE DLA ZDROWIA.

Jego córkę Agatę też nurtowało, jak ojciec – często oschły, surowy i twardy – potrafi pisać tak czułe, liryczne teksty. Tłumaczył, że poezja fruwa niezależnie od człowieka.

Myślę, że Wojtek o uczuciach nie za bardzo umiał mówić, wolał napisać wiersz. Tam krył swój intymny świat. Agnieszka Osiecka mówiła o Wojtku: „Serce ma dobre, choć rogate". Z jednej strony był świat, z którym nie do końca umiał sobie poradzić, a z drugiej ten, którym nas obdarzył – oparty na wrażliwości i czułości. Mimo konwencji satyry, którą często stosował.

Ta „rogatość" spowodowała, że został pominięty podczas jubileuszy Opola?

Mimo że był rekordzistą nagród na tym festiwalu. Na 35-lecie Opola został całkowicie pominięty. Na 40-lecie poszatkowano i przerobiono jego jeden tekst. Nawet nie podano, kto jest autorem. Wojtek bardzo to przeżył. Z jednej strony był oburzony, z drugiej dotknięty, ale też przerażony i trochę bezradny wobec tego, co się dzieje. On bardzo walczył o inteligencję. Uważał, że satyra musi być dotkliwa. Obierał rzeczywistość jak skórkę z banana i widział, co dzieje się pod spodem. Nie idealizował tego, co się dzieje. Zawsze miał własne zdanie, był kompletnie osobny. No i nie uznawał sztucznie kreowanych autorytetów.

Czuł się trochę zapomniany?

Raczej odsunięty. Pytał: „Gdzie się podziała ta wymiana myśli?". Tego mu bardzo brakowało. Wiele osób pod koniec przestało do niego dzwonić. Jednym z wyjątków był Michał Bajor. Zawdzięcza mu wiele utworów, które od lat są jego wizytówką. Kiedyś przychodzę do Wojtka na Lwowską, gdzie mieszkał do końca po rozstaniu z Adrianną. Ledwo zdążyłem wejść, słyszę: „Zrobiłem karierę w komunizmie!". I wymownie rozłożył ręce. Odruchowo strzeliłem: „A kiedy miałeś ją zrobić?". To rozładowało nieco sytuację, ale tylko trochę. Bolały go tego typu szeptane, niesprawiedliwe opinie. Teksty Młynarskiego zrobiły dla tego społeczeństwa większą robotę niż niejedno wydawane w podziemiu pisemko.

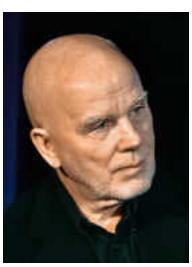
W dokumencie o nim znalazła się poruszająca wypowiedź Gustawa Holoubka. Że przy całej swojej żywotności Młynarski był bardzo kruchy. Jakby powiązany tysiącami nerwowych nici z tym, co ma w środku. Że to konstrukcja trzymającą się na nitkach nerwów. Być może tym płaci za dar, który otrzymał.

Wojtek i jego najbliżsi zapłacili za to bardzo wysoką cenę. Myślę, że on o wiele więcej czuł, widział, rozumiał. I to, co nam dał w swoich tekstach, ma korzenie w tym jego niezwykłym człowieczeństwie. Prawie do końca mówił: „Mam nadzieję, że napiszę jakieś dobre teksty, że jeszcze przede mną przygoda".

Pana ulubiona piosenka?

Po recitalu '71 zapytał mnie w garderobie: „Romek, która piosenka najbardziej ci się podobała?". Mówię: „Panie Wojtku, »Ballada o późnej starości Don Kichota«". I ci wszyscy dorośli faceci spojrzeli na mnie – gówniarz z liceum mówi raptem o balladzie o starości? Ale to piosenka, która na zawsze ze mną zostanie. Genialna, nie umiem pani powiedzieć, dlaczego akurat ta jest mi najbliższa. Wojtek wielokrotnie mówił: „Musisz mi to kiedyś wytłumaczyć". *(śmiech)* ■

ROMAN DZIEWOŃSKI



Reżyser i architekt. Autor książek o ludziach teatru i kabarecie, takich jak „Dodek Dymsza", „Gabi Gabriela Kownacka", „Dożylnie o Dudku Edwardzie Dziewońskim" (z Piotrem Dziewońskim). Jego najnowsza książka to „Wojciech Młynarski. Mamy taką sytuację" (Wyd. Lira).

Fot. Marek Krewicz/East News, Maksymilian Rigamonti/Forum, Michał Kułakowski/Reporter, Mieczysław Włodarski/Reporter, Andrzej Wiernicki/East News, Zofia Nasierowska/Reporter, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85

Podróż NA PRZYLĄDEK NADZIEI

„To dla wszystkich z oddziałów, gdzie każdy walczy niczym żołnierze z oddziałów specjalnych”, śpiewają Maja Mecan i Bedoes w „Ciągle tutaj jestem (diss na raka)”. Odwiedziliśmy dwa szpitale, aby opowiedzieć wam o pracy lekarzy, pielęgniarek, psychoonkologów. Wszystkich, którzy dają swoją wiedzę, umiejętności i serce dzieciom chorującym na nowotwory.

TEKST: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP**
ZDJĘCIA: **FILIP KLIMASZEWSKI**

Drobny chłopczyk z ogoloną główką maszeruje po szpitalnym korytarzu. Wraz z nim przemieszcza się przenośna pompa chemioterapeutyczna. Małemu pacjentowi towarzyszą mama i tata. Chłopczyk zaczyna narzekać na „kiwający się ząbek”. Dyżurująca akurat dr Magdalena Tarasińska pochyla się czule nad pięciolatkiem i uspokaja go. – Zaraz do ciebie przyjdę. Coś poradzimy na ząbek – obiecuje.

Klinika Onkologii Centrum Zdrowia Dziecka mieści się w nowym budynku Centrum Psychiatrii i Onkologii Dzieci i Młodzieży w Warszawie. Zajmuje dwa piętra, są tu 63 miejsca dla pacjentów. Specjalizuje się w nowotworach złośliwych ośrodkowego układu nerwowego, guzach litych, głównie mózgu i kanału kręgowego. Wśród leczonych schorzeń są m.in. siatkówczaki, guzy wątroby, niedobory odporności. – Nasi pacjenci to dzieci: od noworodków do 18-latków, czasem też młodzi dorośli, którzy kontynuują terapię – opowiada dr Tarasińska, onkolożka i hematolożka. – Diagnozujemy, leczymy, przygotowujemy do zabiegów chirurgicznych. Oddział współpracuje z chirurgią i neurochirurgią, ale chemioterapia i radioterapia odbywają się tu. Klinika jest też wiodącym ośrodkiem naukowym i referencyjnym opracowującym krajowe programy leczenia.

– Tu ważna jest współpraca, która składa się z sieci decyzji i konsultacji wielu specjalistów, m.in. neurochirurgów, immunologów, transplantologów – dodaje

eprasa.pl ec3d090b85











„Gdy dzieci darzą nas zaufaniem, nie odczuwają strachu", przekonuje lekarka Magdalena Tarasińska (Klinika Onkologii CZD), którą widzimy na zdjęciu w środku razem z jej pacjentką Basią. Obok: mgr Anna Piróg z IPCZD z Adamem. „Personel dostosowuje do dziecka nie tylko leczenie, ale też indywidualne podejście ", mówi pielęgniarka.

dr Magdalena Wolska-Kolmus, pediatrka, onkolożka i hematolożka. – Obok onkologów są psychologowie, dietetycy, rehabilitanci. Pacjenci wymagają holistycznego podejścia i uwzględnienia różnych aspektów zdrowia, a nie tylko schematu leczenia. I my wszyscy gramy jak jeden zespół.

ZAUFANIE TO KLUCZ

Doktor Tarasińska rozpoczyna dzień od obchodu. Pyta rodziców i pacjentów, jak minęła noc. Sprawdza wyniki, przeprowadza badania. Gdy dziecko jest w trakcie chemioterapii, może zmagać się z powikłaniami, wymaga przetoczeń krwi, podania antybiotyków lub żywienia pozajelitowego. – Czas trwania leczenia wynosi od trzech do sześciu miesięcy, nieraz są to nawet dwa lata – mówi lekarka i wyjaśnia: – Mamy dzieci z niskim stadium zaawansowania nowotworu, dla których terapia jest krótka i kończy się pełnym wyleczeniem. Najtrudniejsi są pacjenci niereagujący na standardowe leczenie, tacy, u których pojawi się wznowa lub dzieci mające rzadkie nowotwory.

Wchodzimy do Basi. Chudziutka, z łysą główką i uśmiechem na twarzy. Ma 10 lat i jest pod koniec półtorarocznego leczenia. – Basia jest bardzo dzielna – uśmiecha się dr Tarasińska. – Gdy dzieci darzą nas zaufaniem, wiedzą, że chcemy im pomóc, nie odczuwają strachu.

W przeciwieństwie do dorosłych nie czytają o chorobie w sieci, mają więc mniej obaw. Lekarka dodaje, że Basia ma wspaniałych rodziców, a ich obecność i zaangażowanie są kluczowe dla procesu zdrowienia. Działają jako łącznik między dzieckiem

eprasa.pl ec3d090b85









Psycholożka Marta Grudzińska z IPCZD mówi, że nie zamieniłaby swojej pracy na żadną inną. Na zdjęciu z Gabrysiem, którego leczenie trwa już półtora roku; Kolejne zdjęcia: pielęgniarka z IPCZD, mgr Beata Stosio z Wiktorią; lekarka Magdalena Wolska-Kolmus z IPCZD z Jasiem

a personelem, uczestniczą w planowaniu leczenia i bezpośredniej opiece. Na przestrzeni lat zmieniło się podejście, w przeszłości rodzice nie mogli być stale obecni, dziś przebywają z dzieckiem całą dobę. – Najpierw jest szok z powodu diagnozy – opowiada lekarka. – Trzeba przewartościować życie i na nowo ułożyć. To najczęściej matki zajmują się opieką nad dziećmi, jednak coraz więcej ojców włącza się w te obowiązki. Wszystko zależy od indywidualnej sytuacji rodziny, w tym od tego, kto ma możliwość wzięcia wolnego. Są z nami i babcie, które świetnie sobie radzą z wnukami.

– Każdy dyżur jest inny, jak i każdy pacjent – mówi pielęgniarka, mgr Anna Piróg. – Personel dostosowuje nie tylko leczenie, ale też indywidualne podejście. Z maluchami angażujemy się w zabawę i odwracamy ich uwagę od bolesnych zabiegów. Liczymy motylki, osłuchujemy misia. Nasze dzieci szybko tu dojrzewają i mają świadomość swojej choroby. Rozumieją przyczyny złego samopoczucia, działania leków. Czteroletni Jędruś zaskoczył mnie kiedyś, wiedział, że trzeba mu podać Manitol, bo będzie działał przeciwbólowo, przeciwobrzękowo. Na oddziale stosuje się specjalistyczne procedury, jak immunoterapia, a w przypadku siatkówczaka – selektywną chemioterapię dotętniczą podawaną przez nakłucie tętnicy udowej. Po zabiegu wymagany jest 24-godzinny ścisły monitoring, dziecko musi leżeć bez ruchu. To nie lada wyzwanie w przypadku maluchów. I też nasze zadanie, żeby im w tym pomóc.

NASZA ULUBIONA CIOCIA

Mgr Anna Piróg pracuje w IPCZD od 1994 roku, mgr Beata Stosio od 14 lat, obie mają specjalizację onkologiczną i podkreślają, że ta praca jest niezwykle trudna, ale i szalenie wdzięczna. Dzieci, gdy tylko się dobrze czują, są pełne energii, wesołe. – Oddział

Fot. Filip Klimaszewski (8), Photographee.eu/Adobe Stock, H_Ko/Adobe Stock (2), pingpao/Adobe Stock,

eprasa.pl ec3d090b85

jest miejscem skrajnych emocji, od smutku i cierpienia po chwile radości – mówi Beata. – I to często w ciągu jednego dyżuru. Choroba dotyka całą rodzinę, dlatego staramy się tworzyć atmosferę wsparcia i bezpieczeństwa. Przeżywamy z dziećmi urodziny, komunie, egzaminy dojrzałości. Organizujemy wspólne święta, Wigilię, Wielkanoc. To drugi dom, zarówno dla nas, jak i dla pacjentów, ich rodzin.

Dzieci szybko przywiązują się do pielęgniarek i nazywają je ciociami. Nieraz o którejś mówią: „To nasza ulubiona ciocia".

– Najtrudniejszymi pacjentami bywają nastolatki – mówi Beata. – Ich emocje są bardziej widoczne, a pytania trudniejsze. Choroba zderza się u nich z dojrzewaniem, zmianami ciała, planami i lękiem o to, co będzie dalej. Rozmawiamy z nimi otwarcie. W ich oczach widać wszystko: strach, bunt, bezradność, czasem złość. Ale są też pytania, na które nie da się odpowiedzieć.

– Praca na naszym oddziale wymaga empatii i miłości do ludzi – dodaje Anna. – Trzeba to kochać i zaakceptować ciężar emocjonalny. To zawód wymagający ciągłej nauki, terapie i leki stale się zmieniają, dlatego konieczne jest nieustanne podnoszenie kwalifikacji. Potrzebna jest umiejętność zostawiania własnych problemów za drzwiami oddziału, bo dzieci i rodzice oczekują pełnej uwagi i wsparcia.

W domu natomiast pielęgniarki nadal analizują swoje decyzje, przypominają sobie rozmowy i twarze pacjentów. Anna i Beata przyznają, że rodziny często nie rozumieją, z czym mierzą się każdego dnia. Zresztą same nie chcą obciążać bliskich tymi historiami, najczęściej wspierają się nawzajem. Każda z nich ma też własny sposób radzenia sobie ze stresem i smutkiem. Beata – spacery, Anna grę na gitarze, a czasem po prostu płacz. Mówią wprost: czas nie leczy ran i nie pozwala przyzwyczaić się do śmierci dziecka. A kontakt z rodzinami nie kończy się po odejściu małego pacjenta.

Ani po szczęśliwym zakończeniu leczenia. W takich chwilach dzieci biją w tzw. Dzwon Zwycięzcy i odbywa się uroczystość z tortem i prezentem. A największą radością są dla personelu szpitala wizyty wyleczonych dzieci, a także kartki od nich, zdjęcia, wiadomości z podziękowaniami. Te gesty sprawiają, że praca na onkologii daje poczucie sensu.

JEST BEZPIECZNIE

Z psycholożką, dr n. med. i n. o zdr. Martą Grudzińską, wchodzimy do sali Gabrysia. Czteroletni chłopiec siedzi na łóżku podłączony do aparatury medycznej. Przez nakłucie lędźwiowe w plecach podawana jest mu immunoterapia. Psycholożka ma ze sobą misia, osłuchują go razem, przyklejają opatrunek.

– Nawet podczas trudnego leczenia dzieci pozostają otwarte, ciekawe świata i gotowe do zabawy – mówi Marta Grudzińska. – Gabryś jest tu z przerwami półtora roku. To

NAJWIĘKSZA RADOŚĆ DLA PRACOWNIKÓW SZPITALA? WIZYTY WYLECZONYCH DZIECI.

wymaga nie tylko opieki medycznej, ale także silnego wsparcia psychologicznego, zarówno dla dziecka, jak też rodziców.

Marta Grudzińska pracuje w CZD od blisko 20 lat i nie zamieniłaby tej pracy na żadną inną. Przyznaje, że najtrudniejszy jest zawsze moment diagnozy i przyjęcia do kliniki. Dziecko jest przestraszone, rodzice próbują ukrywać łzy, choć sami są przerażeni. – Wtedy najważniejsze jest bycie blisko – mówi. – Pomaga rozmowa, uścisk dłoni, obecność w ciszy. Trzeba zadbać o małego pacjenta, aby poznał personel i zaczął ufać ludziom, którzy będą mu towarzyszyć przez kolejne tygodnie.

Każde dziecko buduje zaufanie we własnym tempie. Personel stara się dostosowywać do jego potrzeb, pozwalając na drobne wybory, choćby „cioci" do zabiegu. Dzieci są informowane o wszystkim, co się z nimi dzieje. Z najmłodszymi rozmawia się przede wszystkim przez zabawę. Dzięki temu rozumieją procedury medyczne i oswajają strach. Starsze zadają konkretne pytania i chcą szczerych odpowiedzi. Rodzice z troski próbują ukrywać część prawdy o chorobie, obawiając się dodatkowego cierpienia dziecka. Tymczasem to właśnie niedomówienia budują największy niepokój. Z nastolatkami rozmawia się już niemal jak z dorosłymi. Pyta się o plany, koncerty, studniówki, osiemnastki i wszystko to, co dla nich ważne poza szpitalem. – Staramy się pomóc w realizacji tych marzeń, jeśli tylko pozwala na to stan zdrowia – mówi psycholożka. – Choroba odbiera dzieciom poczucie kontroli nad własnym życiem, szczególnie mocno odczuwają to nastolatki. Dlatego próbujemy przywracać choć namiastkę sprawczości, pozwalając decydować o drobnych sprawach, choćby sposobie spędzenia dnia. Ważne jest wsłuchiwanie się też w potrzeby najmłodszych pacjentów. Są dni, kiedy dziecko potrzebuje odpoczynku i trzeba to zaakceptować. Jednocześnie dzieci same często wykazują ogromną determinację i chęć robienia postępów.

Na terenie kliniki działa szkoła przyszpitalna. Pacjenci zdają egzaminy ósmoklasisty, matury, uczą się w salach. Podtrzymywanie codziennej rutyny ma ogromne znaczenie, bo ułatwia późniejszy powrót do normalnego życia i reintegrację z rówieśnikami po zakończeniu leczenia. Największą motywacją dla wielu dzieci jest powrót do sprawności i zwyczajnego dzieciństwa.

– Wspieramy rodziców, którzy mierzą się ze strachem, zmęczeniem, rezygnacją z pracy i problemami organizacyjnymi. Mówimy im o potrzebie dbania o własny dobrostan, odpoczynku i wzajemnym wspieraniu się. To tutaj często rodzą się silne przyjaźnie między ludźmi, którzy najlepiej rozumieją swoje doświadczenia i lęk o dziecko.

MEDYCYNA JUTRA

Budynek Przylądka Nadziei jest zaprojektowany tak, aby dzieci i rodzice czuli się jak najbardziej komfortowo. Sale są jasne, jedno- lub dwuosobowe. Rodzice często powtarzają, że w Klinice Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej dostają najlepszą opiekę. Od 2021 r. klinice szefuje profesor Krzysztof Kałwak. Tworzył

eprasa.pl ec3d090b85

ten ośrodek, który dziś zajmuje wysoką pozycję także za granicą. Profesor przez 30 lat pracy był świadkiem gigantycznego postępu w leczeniu onkologicznym.

– Gdy zaczynałem, więcej było porażek niż sukcesów – wspomina. – Brakowało „drugiej szansy", często odpowiedzią na agresywne nowotwory krwi była bezsilność. Dziś w ostrej białaczce limfoblastycznej udaje się uratować 90 proc. pacjentów. Kluczem do zdrowia jest m.in. diagnostyka molekularna, immunoterapia oraz rewolucyjna terapia CAR-T. Wdrożyliśmy ją w 2020 i od tego czasu ponad 50 dzieci dostało szansę na dorosłość. Z kolei 2024 przyniósł kolejny milowy krok. Dzięki współpracy z holenderskim ośrodkiem w Lejdzie pierwsi pacjenci z wrodzonym niedoborem odporności, dzieci, które bez pomocy umierają przed pierwszymi urodzinami, przeszły pionierską terapię genową. Pierwszy z nich to syn polskich emigrantów z Rejkiawiku, który ma się dobrze. Doktor Monika Mielcarek-Siedziuk, pediatrka, transplantolożka kliniczna z ponad 16-letnim doświadczeniem, współpracuje z profesorem. Konsultuje pacjentów z nawrotem ostrej białaczki limfoblastycznej (ALL) z całej Polski. Rocznie w Polsce jest około 30 takich dzieci, z których część wymaga zaawansowanych terapii biologicznych. Przeprowadza m.in. zabiegi aferezy, czyli kolekcji komórek w celu ich przeszczepienia, terapii genowej lub terapii CAR-T. Dziecko leży w łóżku z wkłuciem założonym do żyły w pachwinie, a maszyna przez kilka godzin pobiera krew i wiruje ją niczym pralka – tłumaczy. – Rozdziela ją na warstwy tak, by do woreczka zebrać tylko to, co najcenniejsze: limfocyty do nowoczesnej terapii CAR-T, komórki macierzyste do przeszczepienia lub rewolucyjnej terapii genowej. Reszta krwi, tj. osocze i krwinki, wraca do małego pacjenta. To technologie z pogranicza medycyny jutra, stosowane tam, gdzie standardowe metody zawiodły. Do kliniki trafiają często dzieci po nawrotach nowotworu, z chorobą oporną na leczenie. To wymagający pacjenci, trudni nie tylko ze względu na przebieg choroby, powikłania dotychczasowego leczenia, ale też na swoją specyfikę. Czas spędzony w łóżku, w bezruchu to dla małego dziecka wielkie wyzwanie. Zabieg trwa kilka godzin, a pacjenci, zwłaszcza niemowlęta i maluchy, są niezwykle ruchliwi. Podczas zabiegu rozmawiam z rodzicami, opowiadam dzieciom bajki, bawimy się, gramy. Wszystko po to, aby utrzymać małego pacjenta w pozycji półsiedzącej lub leżącej, z wyprostowaną nogą, by zabieg był płynny i skuteczny. Docelowo ma wyjść za pierwszym razem, bo drugiej szansy możemy nie dostać.

> DZIŚ UDAJE SIĘ URATOWAĆ AŻ 90 PROC. DZIECI Z OSTRĄ BIAŁACZKĄ LIMFOBLASTYCZNĄ. **TO OGROMNY POSTĘP.**

Profesor Kałwak: – Każdego dnia toczy się walka o życie najmłodszych, a my musimy być wojownikami. Uczymy się cieszyć każdym, nawet najmniejszym sukcesem i nie pozwalamy, by porażki odbierały nam siłę do dalszej pracy. Najtrudniejsze jednak pozostaje mierzenie się ze śmiercią dzieci. To doświadczenie, które zostaje na zawsze, dlatego tak ważne jest, by pamiętać także o tych, których udaje się uratować, czyli rosnącej liczbie małych pacjentów.

W tej pracy nie ma miejsca na chłód czy dystans. Trzeba umieć być blisko, dawać rodzicom nadzieję i wsparcie. Jednocześnie mieć odwagę mówić prawdę, także wtedy, gdy jest ona najtrudniejsza. Ogromną rolę odgrywają tu psychoonkolodzy i psychologowie dziecięcy, którzy towarzyszą rodzinom od momentu diagnozy. Także w chwilach granicznych, gdy leczenie przestaje przynosić efekty i pojawia się decyzja o tym, by ostatnie dni dziecko mogło spędzić w domu.

Profesor przyznaje, że w tym zawodzie granica między pracą a życiem prywatnym często się zaciera. Telefon musi być zawsze włączony, a wiadomości przychodzą o każdej porze, bo rozmowy o pacjentach nie kończą się wraz z wyjściem ze szpitala. U profesora dodatkowo przenikają do domu w sposób naturalny, bo żona również jest onkolożką dziecięcą.

PEWNOŚĆ PRZYCHODZI Z CZASEM

– Pacjenci, którzy do nas trafiają, to dzieci, od zaledwie kilkutygodniowych niemowląt aż po młodzież – mówi mgr Monika Czyrniańska, pielęgniarka oddziałowa Kliniki Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej. – Najmłodsza pacjentka miała 14 dni. To niezwykłe spektrum przypadków sprawia, że oddział jest miejscem, w którym spotykają się różne historie i wyzwania medyczne.

Rozmawiam tu z trzema doświadczonymi pielęgniarkami: mgr Monika Czyrniańska ma 30-letni staż, mgr Joanna Pieniążczak, pielęgniarka koordynująca, pracuje od 18 lat, dla najmłodszej mgr Patrycji Widery to pierwsza praca; jest tu od 6 lat. Wszystkie podkreślają, że czas jest kluczowy w tej pracy. Uczą się nawzajem na wspólnych dyżurach, rozmawiają, dzielą się emocjami. – Moje pierwsze dyżury były strachem – mówi Monika. – Nie przed pracą, ale przed spotkaniem z pacjentem onkologicznym i jego rodzicami. Najtrudniejsze

---

To w Przylądku Nadziei leczy się Maja Mecan, która zaśpiewała z Bedoesem „Ciągle tutaj jestem (diss na raka)". Poruszający tekst napisała Aleksandra Kopyść, instagramowa „ciocia Ola", która współtworzy wraz z mężem Markiem Fundację Cancer Fighters. Fundacja wspiera pacjentów w całej Polsce, jej biuro mieści się w klinice, której szefuje prof. Krzysztof Kałwak. Nad właściwym rozdysponowaniem funduszy zebranych w akcji Łatwoganga czuwać będzie Rada Ekspertów, do której zaproszono również jego. Pieniądze są przeznaczone dla wszystkich w Polsce i mają za cel sprawić, by każde dziecko, niezależnie od miejsca leczenia, miało łatwiejszy dostęp do nowoczesnych terapii i większą szansę na zdrowie.

eprasa.pl ec3d090b85







Dr Monika Barbara Mielcarek-Siedziuk; prof. dr hab. Krzysztof Kałwak przed Przylądkiem Nadziei; zespół pielęgniarek Przylądka Nadziei: Monika Czyrniańska, Joanna Pieniążczak, Aldona Gaj, Jolanta Dębicka-Andrzejewska, Nina Sadziak, Natalia Zatsepina

było to, co powiedzieć, jak się zachować w chwili, gdy dla rodziny zawalił się świat. Tego nikt nie uczy ani na studiach pielęgniarskich, ani w trakcie specjalizacji.

– Przejście z intensywnej terapii dorosłych na oddział dziecięcy nie było łatwe – opowiada Joanna. – Choć wiele procedur wydawało się znajomych, jak obsługa wkłucia centralnego, przetaczanie krwi, podawanie leków, to jednak w praktyce wszystko wyglądało inaczej. Dziecko to nie mały dorosły, tylko szczególny pacjent, u którego wszystko, co robimy ma znaczenie. Nasi pacjenci wymagają większej uważności i kontroli zwłaszcza przy podawaniu chemioterapii, leków czy pozostałych czynnościach. Każdy niepokojący symptom ma znaczenie, a dyżur to praca pod znacznie większą odpowiedzialnością, wymagająca skupienia i dokładności, wiedzy, doświadczenia, a nadto uruchomienia zasobów radzenia sobie ze stresem. Pewność przychodzi z czasem i nigdy nie ma mowy o rutynie. To, co na początku wydaje się przytłaczające, staje się codziennością, często wymagającą, ale oswojoną.

Pielęgniarki mówią, że z onkologią dziecięcą zaprzyjaźniły się dzięki swoim doświadczonym koleżankom, które wprowadzały je na oddział. Relacje z małymi pacjentami są bliskie, trudno się od nich zdystansować. Często te historie wracają do domu albo w ciszy, kiedy trudno przestać o nich myśleć. Dlatego największym wsparciem okazuje się zespół, koleżanki, które rozumieją bez słów i potrafią razem unieść to, co najtrudniejsze. – Minęły już dwa lata, ale ja wciąż wspominam Julkę – mówi Patrycja. – To nastolatka, która przez długi czas leżała na oddziale. Przeszła niemal wszystkie możliwe powikłania po chemioterapii, a mimo to była niezwykle pogodna. Wchodziło się do niej z radością. Raz była z mamą, raz z babcią, z którą namiętnie oglądała „Dynastię". Z czasem pojawiła się progresja choroby, Julka odeszła. Choć my, pielęgniarki, staramy się zachować dystans, czasem się nie da. Musiałam być na jej pogrzebie, pożegnać ją nie tylko jako pacjentkę, ale bliską mi osobę. Ale w pamięci mam obraz uśmiechniętej Julki. Miała marzenie, aby zobaczyć Paryż. I to się jej udało. Po powrocie przywiozła dla każdej z nas małą wieżę Eiffla. Jedna z nich wciąż stoi na oddziale.

Droga pacjenta do przeszczepu szpiku to długi i wymagający proces. Wszystko zaczyna się na oddziale onkologii i hematologii, gdzie dziecko trafia po diagnozie i przechodzi intensywne leczenie przygotowujące. To właśnie tam spędza często wiele tygodni, zanim w ogóle będzie mogło zostać zakwalifikowane do przeszczepu. Kolejnym etapem jest oddział transplantacyjny, gdzie przeprowadza się zabieg. – Zanim do tego dojdzie, kluczowa staje się ochrona pacjenta przed infekcjami – podkreśla Joanna. – Dzieci w tym czasie są szczególnie narażone na zakażenia, dlatego wprowadza się ścisłe zasady dotyczące higieny rąk czy ograniczania kontaktów. Edukujemy rodziców, by minimalizować ryzyko transmisji zakażeń. Na początku bywa to trudne, kiedy przypominamy o zasadach, jakie panują w oddziale, przez co jesteśmy odbierane trochę jako „źli policjanci".Pojawia się bunt, przecież każdy członek rodziny chce być jak najbliżej dziecka. Ale opiekunowie szybko zaczynają sami pilnować reguł i z każdym kolejnym tygodniem pobytu są bardziej świadomi, jak wiele zależy również od ich ostrożności i nawyków. Wiedzą, że nawet drobna infekcja może opóźnić przeszczep lub zagrozić całemu procesowi. Jako pierwsi zauważają niepokojące zmiany w stanie dzieci.

– Jesteśmy zespołem, który razem przechodzi przez najtrudniejsze chwile – podsumowuje Monika. – W sytuacjach kryzysowych zdarza się, że płaczemy razem, ale równie ważne są momenty odreagowania. Wspólny śmiech, wydarzenia poza szpitalem, jak turniej tenisowy z udziałem lekarzy i naszego profesora. To pozwala złapać dystans i odetchnąć. Ale najważniejszy jest czas, kiedy cieszymy się, gdy nasze dzieci biją w Dzwon Zwycięstwa! ■

eprasa.pl ec3d090b85

O porankach

MYŚLĘ, ŻE TE GODZINY PRZED ŚWITEM BUDZĄ STRACH WŁAŚNIE DLATEGO, ŻE OD ZAWSZE LUDZIE ZASTANAWIAJĄ SIĘ: CO BY BYŁO, GDYBY SŁOŃCE NIE WZESZŁO?



KATARZYNA KASIA

Moim zdaniem, jeśli sprawiedliwość istnieje, to musi być tak, że wstanie rano zimą liczy się podwójnie albo może nawet potrójnie. Bo to jest wbrew naturze. Musisz się wydobyć z ciepłego łóżka, wyściubić nos na zamarznięty, niechętny świat o ostrych krawędziach, a za oknami panuje ciemność. Nawet pies się wtedy puka w głowę i nie ma opcji, żeby chciał wyjść na spacer, bo pierwsze siusiu robi się rano, a to żadne rano nie jest, to jest ciemna noc. Moja Zocha zawsze patrzyła na mnie nieprzytomnie tym swoim jednym okiem, a potem z czystej uprzejmości wstawała wyłącznie po to, żeby za mną dreptać, a potem dreptać do łóżka i mówić: „Chodź, Kasia, spać! Coś ci się pomyliło, jest jeszcze noc". W końcu odpuszczała i sama zasypiała i pewnie śniła o tym, że ludzie są dziwni.

Na początku usiłowałam sobie tłumaczyć, że te ranne pobudki są niebywale ekscytujące. Przypominałam sobie o tych wszystkich przedświtach, które miały zakończyć się wyprawą na wakacje. Sytuacja archetypiczna wydarzyła się dawno temu, kiedy mama miała premierę swojej sztuki dla dzieci w szwedzkim teatrze w Uppsali i ufundowano jej podróż za granicę razem z moim bratem i ze mną. Trudno to wytłumaczyć dzisiejszym wszędobylskim dzieciom, ale dla nas ten wyjazd za żelazną kurtynę to było coś absolutnie, niewyobrażalnie najwspanialszego. I jeszcze na dodatek mieliśmy lecieć samolotem, więc trzeba było wstać w środku nocy, chociaż nie sądzę, żeby nam się wtedy udało choćby zmrużyć oko. Dziadek miał nas odwieźć na lotnisko. Stawił się punktualnie, bo zawsze był perfekcyjnie na czas, a koszulę miał błękitną i nienagannie uprasowaną. Ale stawił się dziwnie objuczony nieeleganckim zgoła bagażem. W rękach niósł coś dziwnego, powijanego w gazety, ziemia się z tego wysypywała, gdzieniegdzie wystawał kłujący liść, bo dziadek – nie wiadomo czemu – właśnie tamten blady świt, tamten ciemny środek nocy, uznał za moment najlepszy do przesadzania aloesów po prababci. U siebie zrobił porządki, a potem resztę przywiózł nam i zostawiliśmy mojego ojca z tymi kolczastymi paczkami, a sami ruszyliśmy z dziadkiem i mamą w zachwycającą ciemność.

Więc starałam się sobie tamte uczucia przywoływać, może bez aloesów, ale z tym radosnym oczekiwaniem. I czasem mi się to udawało, ale o wiele częściej nie. Więcej czułam lęku przed wyjściem w pustkę, w ciemno i zimno, kiedy co najwyżej spotykałam jakieś osoby imprezujące, mające również być może oglądać wschód słońca, ale jednak chyba lepiej, z innej strony. Zawijałam się w wielką jak kołdra puchówkę, sama się przytulałam i jechałam przez miasto puste, ciche, jakieś takie w sobie skupione i delikatne, a niebo powoli zaczynało się rozjaśniać, na horyzoncie pojawiały się delikatne przetarcia, księżyc stopniowo robił się coraz bledszy.

I chociaż nienawidziłam tego wstawania z całego sowiego serca, to jednak wiem, że jest coś takiego w porankach, co na przekór ciemności, zimnu i zaspaniu odzywa się w pierwszym śpiewie ptaków. Jest jakaś świeżość, jest spokój i nadzieja. Myślę, że te godziny przed świtem budzą strach właśnie dlatego, że od zawsze ludzie zastanawiają się: co by było, gdyby słońce nie wzeszło? David Hume twierdził, że nie możemy mieć w tej sprawie pewności, opartej na prostym wnioskowaniu w oparciu o założenie istnienia związku przyczynowo-skutkowego. Możemy z wysokim prawdopodobieństwem zakładać, że to się uda, ale sto procent pewności nawet tutaj nie może zostać osiągnięte. Jednak wątpliwość musiała być obecna już dużo wcześniej. Lęk przed wieczną ciemną i zimną nocą nie pojawił się w XVIII stuleciu. W Babilonie, w Egipcie, na minojskiej Krecie czy w Atenach Peryklesa, wszędzie ludzie z niepokojem oczekiwali cudu poranka. Nie bez powodu to właśnie Jutrzenka, Aurora, była boginką o wyjątkowej mocy. Bo to ona kładła kres upiornej „godzinie wilka", tej najgorszej, najbardziej mrocznej porze tuż przed świtem, czasowi strachu i samotności. Jak w tak właśnie zatytułowanym filmie Bergmana, jak w „4:48 Psychosis" Sarah Kane.

Z kolei Romain Gary pisał o obietnicy poranka. Niech nie będzie bez pokrycia. Niech się spełni. ■

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 ec3d090b85

Cośmy przeżyli, to nasze!

NIE SĄDZĘ, ŻEBY SŁUCHANIE NESTORÓW ZAWSZE PRZYNOSIŁO POZYTYWNE SKUTKI. DLATEGO DZIŚ O TYM, JAK ZALICZYĆ GLEBĘ Z DZIADKIEM.

Dziadek wziął mnie do kina. „Chodź, smyku", powiedział. „Sobie obejrzymy. A potem pójdziemy na lody i pogadamy o filmie. Bo o filmach trzeba rozmawiać. A najlepiej rozmawiać przy czymś słodkim. A zatem kino, lody i rozmowa". Jak na moje ówczesne potrzeby, był to plan petarda. Ja lat osiem, dziadek 67. Do dziś uważam, że 60 lat różnicy między rozmówcami to idealna rozpiętość dla wszystkich, którzy są ciekawi świata. Kto się chce czegoś dowiedzieć o życiu, niech rozmawia z innym pokoleniem. Szliśmy więc do kina i rozmawialiśmy o naszych traumach. Ja dziadkowi nawijałem o tym, jak mi się ruszają mleczaki, a dziadek mi o pierwszej wojnie światowej. W ten sposób burzyliśmy międzypokoleniowe bariery. A że na dodatek dziadek wreszcie wyszedł z domu bez babci, a ja bez rodziców, to w ogóle czuliśmy się, jakbyśmy szli po medale.

Film, na który zabrał mnie nestor rodu, nazywał się „Poszukiwacze zaginionej Arki". Dzieło legendarne, przygodowe, zrobione z rozmachem, a przez wielu otoczone czcią i kultem. Reżyseria Spielberg, muzyka Williams, w rolach głównych Harrison Ford i Karen Allen. Tytułowa poszukiwana Arka jest oczywiście Arką Przymierza, w której przechowywany jest Dekalog. Rzecz dzieje się w Egipcie i to tam właśnie dzielny archeolog walczy o Arkę z nazistami. No, choćby nie wiem jak się człowiek starał – nie da się nudzić. Tu należy dodać, że obecność dziadka była ważna z jeszcze jednego powodu: miał czytać mi napisy. No więc uzbrojony w dziadka zasiadłem w kinie. Na początek obejrzeliśmy jeszcze obowiązkową Kronikę Filmową. Ja się na niej nieludzko nudziłem, on natomiast oglądał ją z rozdziawionymi ustami, jakby puszczali transmisję z lądowania na Marsie. I w końcu rozpoczął się seans. Pierwsze takty słynnej czołówki od razu zaczarowały widownię. Wszystkie matki i ojcowie z dziećmi wpadli w trans. Ja i dziadek również. Przy czym dziadek wpadł w trans chyba największy z całej sali, bo mniej więcej po dwóch minutach filmu zaczął chrapać. Szturchałem raz. Szturchałem drugi. Budził się na kilka sekund i znowu zapadał w sen jak suseł. I już pal sześć, że nikt mi tych napisów nie czytał, przez co do dziś nie wiem, o co chodziło w filmie. Wstyd mi było, że widzowie obok mieli dobry ubaw z mojego protoplasty. Przechrapał cały seans. Kiedy zabrzmiała muzyka końcowa, nagle dziadek się ożywił, jakby dostał zastrzyk adrenaliny, i na całą salę oznajmił: „Bo ja wiem? Takie sobie". I był to koniec naszej rozmowy o filmie.

Ale za to poszliśmy na lody. A potem – z tymi lodami, w milczeniu – w kierunku przystanku. I kiedy byliśmy od niego zaledwie kilkadziesiąt metrów, nagle podjechał nasz autobus. I dziadek znów (jakby zwietrzył w tym szansę na podniesienie sobie ciśnienia) rzucił dziarską komendę: „Biegnij, smyku, i przytrzymaj drzwi! Będę tuż za tobą!". Od razu go posłuchałem. Zawsze chciałem być taki jak on. Może wyobraziłem sobie, że podczas pierwszej wojny mój ośmioletni dziadek tak uciekał przed gazem bojowym. W każdym razie śmignąłem w kierunku autobusu. Po drodze wypadły mi lody, ale wbiegłem na schodki i odwróciłem się, żeby zobaczyć, gdzie senior. A on był hen, hen daleko i ledwo powłóczył nogami. W tym momencie drzwi się zamknęły, ja zostałem w środku i pojechałem w nieznane. No normalnie Orfeusz i Eurydyka w wersji wnuk-dziadek. Biegł przerażony za autobusem. Ja we łzach w środku. Spotkaliśmy się jakiś kilometr dalej na następnym przystanku. Usiedliśmy na ławce wycieńczeni ze stresu i zmęczenia. Siedzieliśmy tak, siedzieliśmy i nagle dziadek wypalił: „A może babcia ma rację, że ja jestem kompletnie niedojrzały? Co? Ale cośmy dziś przeżyli, to nasze!". Po czym zaproponował, żebyśmy się ścigali do domu. Zgodziłem się. Dziadek zrobił dwa kroki i wywinął takiego orła na chodniku, że leciała mu krew z nosa. A potem dał mi drobne, żebym nikomu nic nie mówił. Był to jeden z najdziwaczniejszych dni w moim życiu. I Wam na tych wakacjach też życzę zadziwiających przygód, które zapamiętacie na lata. A przede wszystkim wiecznej niedojrzałości i idiotycznych pomysłów. ■



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 ec3d090b85

CZUĆ LATO

ERSTE Letnie Brzmienia 2026

LATO, KTÓRE DZIEJE SIĘ W ŚRODKU MIASTA

Pomysł na długie, ciepłe wieczory? Kaśka Sochacka, Mrozu, Brodka z projektem „Granda", Grzegorz Turnau z orkiestrą symfoniczną – to tylko część line-upu Erste Letnie Brzmienia 2026, imprezy, która tego lata odwiedzi Kraków, Warszawę, Gdańsk, Wrocław i Poznań. Spotkajmy się!


Grzegorz Turnau

Nie trzeba wyjeżdżać daleko, żeby poczuć lato. Ono przychodzi w konkretnych momentach – w ciepłym wietrze, w długich wieczorach, w muzyce, która pod gołym niebem brzmi inaczej niż gdziekolwiek indziej. Erste Letnie Brzmienia 2026 (nowa odsłona dobrze znanego Santander Letnie Brzmienia) konsekwentnie budują właśnie takie doświadczenie: miejskie, bliskie, a jednocześnie intensywne i pełne prawdziwych emocji. To festiwal, który zamiast ucieczki w plener proponuje coś odwrotnego – przenosi energię wakacyjnych wydarzeń do centrów największych polskich miast. Kraków, Warszawa, Gdańsk, Wrocław i Poznań stają się przystankami jednej trasy, ale też pięcioma różnymi odsłonami tego samego stanu: lata, które dzieje się tu i teraz.


Mrozu

LINE-UP JAK NAJLEPSZA PLAYLISTA „LATO 2026"

Program Erste Letnie Brzmienia 2026 został zaprojektowany jak kompletna

Program Erste Letnie Brzmienia 2026 został zaprojektowany jak kompletna wakacyjna playlista.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85


Monika Brodka


Vito Bambino


Kaśka Sochacka

wakacyjna playlista – z miejscem na taniec, melancholię, gitarową szczerość i duże, sceniczne formy. Wśród ogłoszonych artystów znaleźli się 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 inna reprezentacja artystów związanych z NEXT FEST Music Showcase & Conference – na NEXT Stage zagrają więc debiutanci i nowe nazwiska, o których za moment będzie głośno.

Koncerty „pod chmurką", znajomy rytm miasta i długie noce tworzą przestrzeń, w której muzyka działa mocniej, bo wpisuje się w kontekst codzienności, zamiast od niej uciekać.


Babie Lato, czyli Natalia Grosiak, BELA, Kathia

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC



LAURA DERN

Jest córką pary aktorów: Bruce'a Derna i Diane Ladd. Była trzykrotnie nominowana do Oscara – za „Historię Rose" w 1992 r., „Dziką drogę" w 2015 i „Historię małżeńską" w 2020, ale dopiero ostatnia nominacja zaowocowała złotą statuetką. Jedna z ulubionych aktorek Davida Lyncha, u którego zagrała m.in. w „Dzikości serca", „Blue Velvet" i „Twin Peaks". Ogromną popularność oraz Złote Globy i Nagrodę Emmy przyniósł jej serial „Wielkie kłamstewka", którego trzeci sezon pojawi się na ekranach w przyszłym roku. Również w 2027 r. zobaczymy Dern w kolejnej odsłonie serialu „Biały Lotos", gdzie zastąpiła Helenę Bonham-Carter. Aktorka ma dwoje dzieci, syna Ellery'ego i córkę Jayę. W tym roku skończyła 59 lat.

eprasa.pl ec3d090b85



Z Willem Arnettem w filmie „Czy mnie słychać?" w reżyserii Bradleya Coopera. Produkcję można już oglądać na platformie Disney+.

Dzikość SERCA

Aktorka totalna. Choć kochamy ją za postać Renaty z „Wielkich kłamstewek", a wkrótce zobaczymy ją też w nowym sezonie „Białego lotosu", najlepsze role stworzyła w filmach Davida Lyncha. **LAURA DERN** o swoim przyjacielu mówi: „Oboje mieliśmy dusze rebeliantów, chcieliśmy łamać wszelkie reguły".

ROZMAWIA: **DAWID MUSZYŃSKI**

Praca z Bradleyem Cooperem przypominała mi pracę z Lynchem. David jak mało kto potrafił traktować aktora po partnersku. A Bradley sprawił, że znów poczułam się jak równoprawna współtwórczyni filmu – mówi Laura Dern, która zagrała w wyreżyserowanym przez aktora filmie „Czy mnie słychać?" opowiadającym o rozpadzie wieloletniego małżeństwa. Nie jest to jednak ponury dramat, raczej wiwisekcja gasnącego uczucia z dużą dawką dowcipu. Główni bohaterowie, Alex i Tess, rodzice dwóch 10-letnich chłopców, już od dłuższego czasu zmagają się z kryzysem i decydują się na separację. Alex (Will Arnett) wyprowadza się z domu, zaczyna eksplorować świat stand-upu i odkrywa, że sam też ma ogromne poczucie humoru. Z kolei Tess wraca do dawnej pasji, siatkówki. W młodości była reprezentantką USA w tym sporcie, a teraz ma szansę spróbować sił jako trenerka kadry i przygotować ją na igrzyska olimpijskie w 2028 r. Jednak rozwodząca się para, zamiast drzeć koty i zatracić się w życiu singli, nawiązuje ze sobą romans, który trzyma przed bliskimi w tajemnicy. Film „Czy mnie słychać?", który zadebiutował na platformie Disney+, to trzeci projekt reżyserski Bradleya Coopera. Nie tak spektakularny jak „Narodziny gwiazdy" z Lady Gagą, ale równie interesujący. Dla Laury Dern początek zdjęć zbiegł się z trudnym okresem, bo zmarł wtedy jej przyjaciel i mistrz David Lynch. Aktorka zagrała niemal we wszystkich jego dziełach, od „Dzikości serca" po „Twin Peaks: Powrót". Spotykam się z nią w Los Angeles, w Academy Museum of Motion Pictures, właśnie na przeglądzie filmów Lyncha.

eprasa.pl ec3d090b85

PANI: David Lynch zajmuje szczególne miejsce w twoim sercu.

LAURA DERN: Kiedy spotkaliśmy się po raz pierwszy, nie było to nawet na planie filmowym. Mieszkaliśmy po sąsiedzku, ja byłam dzieckiem i wieczorami siedziałam w swoim ogródku, tuż obok ogródka Davida, i marzyłam o wielkich przygodach. Nasze zawodowe drogi przecięły się dopiero, gdy miałam 17 lat i wzięłam udział w castingu do „Blue Velvet", który ostatecznie wygrałam. Od tamtej chwili David stał się nie tylko moim wielkim przyjacielem, ale również nauczycielem. Powiedziałabym nawet, że był mistrzem oprowadzającym mnie po świecie sztuki.

A co was tak do siebie przyciągnęło?

Oboje mieliśmy dusze rebeliantów. Chcieliśmy łamać wszelkie bariery i reguły. David uwielbiał eksperymentować w kinie i strasznie mi to imponowało. Był twórcą jedynym w swoim rodzaju. Pamiętam, jak pewnego dnia pojawił się przed moim domem z monologiem z „Inland Empire", który chciał, żebym przeczytała. Wręczył mi 14 żółtych kartek z notesu wypełnionych tekstem i powiedział: „Za kilka dni zaczynamy zdjęcia, więc naucz się tego, Smakołyku", bo tak mnie nazywał. Po czym odwrócił się na pięcie i po prostu odszedł. Żeby zobrazować, jak obszerna była to scena, muszę zaznaczyć, że samo jej jednorazowe nagranie trwało 17 minut, podczas których niemal cały czas mówiłam. A do filmu trafiła później jedynie niewielka część tego materiału! Co więcej, nagrywaliśmy zwykłymi kamerami, takimi, jakie wtedy można było kupić w każdym sklepie. A wiesz dlaczego?

Dlaczego?

Ponieważ David chciał pokazać młodym filmowcom, że mogą stworzyć pełnoprawny film kinowy sprzętem, który mają pod ręką. Nie potrzebują ogromnych budżetów ani drogiego wyposażenia dostępnego wyłącznie dla wielkich wytwórni. Dziś każdy może nakręcić dobrej jakości film telefonem i zostać reżyserem. David rozumiał to już 20 lat temu. On naprawdę wyprzedzał swoje czasy. Nie przebierał też w słowach. Pamiętam, jak po przeczytaniu scenariusza i nagraniu tego monologu zadzwoniłam do niego z pytaniem, którą z kobiecych postaci chciałby mi powierzyć, bo było ich kilka, a każda z nich była niezwykle złożona. W słuchawce usłyszałam wtedy słowa, które mógł powiedzieć tylko mój największy przyjaciel i mentor: „Idiotko. Ty zagrasz je wszystkie". Po czym po prostu się rozłączył. Nigdy w swojej karierze nie spotkałam drugiego takiego reżysera. Chociaż w pewnym stopniu przypominał mi go Bradley Cooper, z którym nakręciliśmy niedawno „Czy mnie słychać?", bo też potrafił sprawić, że czułam się równoprawną współtwórczynią filmu.



Jej córka Jaya Harper właśnie zagrała w filmie „Współlokatorki", a Dern towarzyszyła jej podczas premiery.

MAM POCZUCIE WINY, ŻE NIE ZAWSZE BYŁAM PRZY DZIECIACH, GDY DORASTAŁY.

W „Dzikości serca" Lyncha i kilku innych filmach zagrałaś razem ze swoją mamą, Diane Ladd. Czerpałaś z jej doświadczeń jako aktorka i jako matka?

Oczywiście, i popełniłam kilka takich samych błędów. Tak jak ona mam poczucie, że kariera aktorska i udział w dużych projektach, które sprawiały, że przez kilka miesięcy w roku nie było mnie w domu, w pewnym sensie odebrały mi część dorastania moich dzieci. Często nie było mnie wtedy przy nich. I choć one twierdzą, że wszystko jest w porządku, ja wciąż noszę w sobie ogromne poczucie winy. Uważam, że nie poświęciłam im tyle czasu, ile powinnam. Że nie zawsze byłam dostępna, kiedy chciały opowiedzieć mi o swoich problemach, zwierzyć się czy po prostu uzyskać wsparcie. Wiem, że moja mama, mimo że była fantastyczna, również nosiła w sobie ten ból, którego nic nie jest w stanie ukoić.

Twoja córka, Jaya Harper, ma już 21 lat i zdecydowała się pójść w twoje ślady. Właśnie zagrała w nowym serialu Netflixa „Współlokatorki".

I było to dla mnie totalnym zaskoczeniem. Nigdy mi nie mówiła, że pociąga ją aktorstwo. Po prostu pewnego dnia zadzwoniła do mnie i powiedziała, że bierze udział w castingu, z ciekawości. Potem zadzwoniła ponownie, że dostała rolę w jednym projekcie. Później w kolejnym. I tak bardzo naturalnie zaczęła rozwijać się jej kariera. Jestem z niej ogromnie dumna, bo branża, do której wchodzi, diametralnie różni się od tej, do której trafiałam ja czy moja mama. Kobiety mają dziś znacznie więcej możliwości i władzy. Nie muszą już aż tak bardzo bać się o swoją pozycję. Młodsze pokolenie aktorek jest dużo odważniejsze, niż my byłyśmy w ich wieku. Jeśli chcą, mogą pisać scenariusze, grać, reżyserować i produkować jednocześnie. My nie miałyśmy takich możliwości. W tamtych czasach aktorka nie mogła wyprodukować filmu czy napisać scenariusza. Ale ciężką pracą przecierałyśmy szlaki, które dziś stały się dla młodych utwardzonymi drogami szybkiego ruchu. I naprawdę bardzo dobrze patrzy się na tę nową energię.

Podobno to Martin Scorsese przepowiedział, że zostaniesz aktorką. Musiałaś tylko spełnić jeden warunek.

Fot. Stefanie Keenan/Oscars/Getty Images, Samir Hussein/WireImage/Getty Images, Eric Charbonneau/Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



Z reżyserem Davidem Lynchem. Laura zagrała w jego kultowych filmach.

DAVID TO MÓJ MISTRZ. POKAZAŁ MI ŚWIAT SZTUKI I FILMU.

Moja mama zabrała mnie na plan filmu „Alicja już tu nie mieszka", którego Scorsese był reżyserem. Nie miała co ze mną zrobić, więc zapytała, czy mogłabym pojawić się jako statystka w jednej ze scen rozgrywających się w jadłodajni. Martin się zgodził i powiedział: „Jeśli twoja córka jest w stanie zjeść 19 lodów w wafelku i się nie rozchoruje, to nie tylko zagra w tym filmie, ale możesz mi wierzyć, będzie z niej dobra aktorka". Zjadłam je wszystkie. *(śmiech)* Miałam wtedy dziewięć lat i byłam absolutnie oczarowana światem kina, choć jeszcze nie marzyłam o tym, by zostać aktorką.

Nie będę ukrywać, że pierwszym filmem, w którym cię zobaczyłem, był „Park Jurajski" Stevena Spielberga. Produkcja zrobiła na mnie wtedy ogromne wrażenie.

Chyba na wszystkich. Steven wręcz ożywił te dinozaury! Oczywiście nie wszystkie, ale część naprawdę istniała fizycznie na planie. Wiem, że pewnie teraz wiele osób zmartwię, ale scena, w której wstaję z fotela z tak szeroko otwartymi ustami, była w pełni improwizowana. To była moja autentyczna reakcja na wielką kartkę przyklejoną do drzewa. *(śmiech)* Natomiast scena z tyranozaurem była już jak najbardziej prawdziwa. Ekipa od efektów specjalnych naprawdę go zbudowała. Jednak tym, co najbardziej zapamiętam z tamtego planu, jest fakt, że przetrwałam huragan Iniki, który uderzył wtedy w Hawaje, gdzie kręciliśmy zdjęcia. Próbowaliśmy schować się w jednej z hotelowych sal konferencyjnych, ale bez skutku. Huragan wyłamał ogromne stalowe drzwi. Zaczęliśmy uciekać długim korytarzem i pamiętam, jak mocno oparta o ścianę patrzyłam przez okno na ciężkie samochody i palmy wirujące w powietrzu, jakby były zrobione z papieru. Przez chwilę naprawdę myślałam, że to koniec. Na szczęście nikomu z naszej ekipy nic się nie stało.

Podobno nie wierzyłaś w sukces tego filmu.

Głupio mi się teraz do tego przyznać, ale naprawdę myślałam, że skończy się wielką klapą. To był początek rewolucji komputerowych efektów specjalnych w Hollywood, więc nikt z nas nie wiedział, jak to ostatecznie będzie wyglądało. Nie potrafiliśmy sobie tego wyobrazić. Pamiętam dokładnie moment, w którym po raz pierwszy pomyślałam, że ten film nie ma prawa się udać. Jest taka scena, w której ja, sir Richard Attenborough, Sam Neill i Jeff Goldblum stoimy i słyszymy, że coś się zbliża. Mieliśmy być przerażeni, ale żadne z nas nie wiedziało, co właściwie się dzieje ani nawet gdzie mamy patrzeć.

Richard zwrócił wtedy uwagę Stevenowi Spielbergowi, że musimy na coś reagować, żeby strach na naszych twarzach był autentyczny. Steven przytaknął i gdzieś zniknął. Po chwili rozpoczęto kolejne ujęcie i w kluczowym momencie zza naszych pleców z megafonu rozległ się przeraźliwy ryk. To Spielberg udawał dinozaura. I właśnie wtedy pomyślałam: „To nie ma prawa się udać". Jak bardzo się myliłam! „Park Jurajski" zrewolucjonizował przemysł filmowy i otworzył zupełnie nowe możliwości dla kina. Od tamtej pory już nigdy nie skreślam żadnego projektu, dopóki nie zobaczę jego finalnej wersji. *(śmiech)* ■

eprasa.pl ec3d090b85



Sandra Hüller jako Erika Mann, córka pisarza Tomasza Manna

OJCZYZNA

Nowy film Pawła Pawlikowskiego to jego triumfalny powrót do Cannes. Został nagrodzony za reżyserię, a publiczność nagrodziła go po projekcji sześciominutową owacją na stojąco. Obraz opowiadający o relacji pisarza Tomasza Manna (Hanns Zischler) i jego córki Eriki (Sandra Hüller) ma w sobie wszystko, do czego reżyser zdążył nas przyzwyczaić – od pięknych, czarno-białych zdjęć Łukasza Żala po rozważania natury etyczno-moralnej. Mamy rok 1949, druga wojna światowa już się skończyła, a do podzielonych Niemiec przyjeżdża Tomasz Mann. Laureat Nagrody Nobla ojczyznę opuścił na znak protestu przeciwko nazizmowi i miał już nigdy nie wracać, ale zdecydował się przyjechać w towarzystwie córki, aby odebrać literacką Nagrodę im. Goethego. Wyróżnienie ma być wręczone w Weimarze, który znajduje się pod władzą sowiecką, co wywołuje liczne pytania o poglądy pisarza. Czy Mann wierzy jeszcze w „dobre Niemcy"? **Premiera: 19.06**



Golshifteh Farahani w roli Azar Nafisi

CZYTAJĄC LOLITĘ W TEHERANIE

Adaptacja autobiograficznej powieści Azar Nafisi. Bohaterkę poznajemy w 1979 r., kiedy z dyplomem amerykańskiej uczelni w kieszeni wraca do rodzinnego Teheranu. Ma wykładać literaturę na uniwersytecie, ale w Iranie właśnie zaczyna się rewolucja islamska. Kolejne książki trafiają na listę lektur zakazanych, a władze uczelni próbują cenzurować to, o czym Azar opowiada na swoich zajęciach – zbyt liberalnych zdaniem religijnych fundamentalistów. Kiedy ochroniarz zakazuje Nafisi wstępu przez brak hidżabu, kobieta odpowiada: „Moja babcia była najbardziej pobożną muzułmanką, jaką znałam. Ale nosiła chustę, ponieważ chciała, a nie dlatego, że musiała, a hidżab był symbolem". W ramach protestu Azar potajemnie zbiera w swoim domu grupę najbardziej zaangażowanych studentek, aby wspólnie czytać zakazane klasyki literatury. **Premiera: 19.06**



Penélope Cruz i Olivia Wilde jako Pina i Angela.

ZAPROSZENIE

Dwie pary w średnim wieku, wspólna kolacja i rozmowa, która wyciąga na wierzch skrywane sekrety, dawne urazy i niewypowiedziane pragnienia. Klisza, prawda? Ale jeśli dialogi są błyskotliwie napisane, a obsada dobrze dobrana, sprawdza się za każdym razem. Film wyreżyserowała Olivia Wilde, która stara się odpowiedzieć na pytanie: czy każda miłość i pożądanie mają swój termin ważności? Na ekranie aktorka spotkała się z fenomenalnym triem: Penélope Cruz, Edwardem Nortonem i Sethem Rogenem. Hit festiwalu Sundance. **Premiera: 03.07**



W jednej z głównych ról występuje Jodie Comer, znana z „Obsesji Eve"

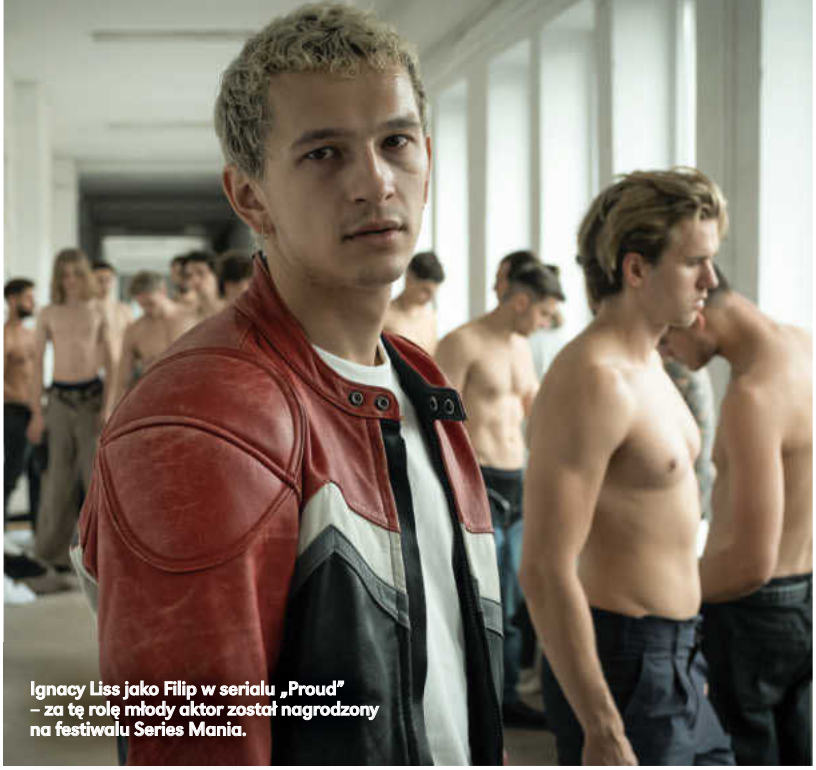
ROBIN HOOD: KONIEC LEGENDY

To nie jest opowieść o legendarnym bohaterze okradającym bogatych i wspierającym ubogich, którą wszyscy znamy. Robin Hood w filmie Michaela Sarnoskiego (w tej roli świetny Hugh Jackman) to brutalny, bezwzględny zabójca. Dopiero kiedy po bitwie, która miała być jego ostatnią, trafia pod opiekę tajemniczej kobiety (Jodie Comer), zyskuje szansę na odkupienie. Czy ją wykorzysta? **Premiera: 19.06**

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl ec3d090b85



Ignacy Liss jako Filip w serialu „Proud" – za tę rolę młody aktor został nagrodzony na festiwalu Series Mania.



Amy Adams jako prawniczka Anna Bowden w „Przylądku strachu"

NA MAŁYM EKRANIE NOWOŚCI ZAGRANICZNE I POLSKIE.

Dawno nie widziałam tak odważnej polskiej produkcji. Nic dziwnego, że na francuskim festiwalu Series Mania – najważniejszej w Europie imprezie poświęconej serialom – **„Proud"** (HBO Max, od 12 czerwca) został uhonorowany Grand Prix. Nagrodę otrzymał również odtwórca głównej roli, Ignacy Liss. Jego Filip to młody homoseksualny mężczyzna. Narkotyki, alkohol, imprezy, niezobowiązujący seks i jazda szybkimi motocyklami – tak bohater serialu spędza swoje szalone noce. W dzień dorabia jako model, ale zlecenia zawdzięcza tylko znajomościom, bo rzadko stawia się w pracy trzeźwy. Filip jest bardzo przystojny, z czego doskonale zdaje sobie sprawę, i wyjątkowo pewny siebie. Momentami wręcz bezczelny. Wydaje się, że życie to dla niego jedynie zabawa, niczego ani nikogo nie traktuje poważnie, ale pod maską obojętności oraz arogancji skrywa różne traumy. Jedną z nich jest dzieciństwo spędzone w sierocińcu, bo po śmierci matki ojciec porzucił chłopca i jego starszą siostrę. Skoro więc miłość rani, a ludzie potrafią być okrutni, lepiej jest nosić pancerz i nie dopuszczać nikogo zbyt blisko. Jednak gdy Anka, czyli siostra Filipa, niespodziewanie umiera, zostawiając malutką córeczkę samą, chłopak staje przed wyborem: czy przejąć prawną opiekę nad dziewczynką, czy pozwolić jej trafić do domu dziecka. Tylko czy lekkoduch i imprezowicz jest w stanie porzucić swój styl życia i z dnia na dzień wydorośleć? Oraz udowodnić, że nadaje się na ojca? To wcale nie jest takie łatwe, bo sądy niezwykle rzadko pozwalają na adopcję samotnym mężczyznom. I choć Filip może liczyć na wsparcie przyjaciół, którzy pomagają mu w opiece nad niemowlakiem, początkowo robi wszystko, żeby swym nieodpowiedzialnym zachowaniem ich zniechęcić. Dopiero gdy zostaje zdany sam na siebie, podejmuje prawdziwą walkę o dziecko. W obsadzie poza Ignacym Lissem znaleźli się m.in. Kamil Studnicki, Maria Sobocińska oraz Maja Ostaszewska. Zdecydowanie warto obejrzeć!

Kolejna nowość polskiej produkcji to mocno sensacyjny **„Morfeusz"** (SkyShowmax).



W „Morfeuszu" główną rolę Piotra Leyera zagrał Kamil Szeptycki.

W centrum opowieści stoi Piotr Leyer (Kamil Szeptycki), pełen ideałów prawnik o nieposzlakowanej opinii, przykładny mąż i troskliwy tata, który lata temu odciął się od swojej rodziny. Jego ojciec (Andrzej Grabowski), szef prężnie działającej organizacji przestępczej, siedzi w więzieniu, a rodzinnym „interesem" kieruje teraz brat. Jednak kiedy ten zostaje brutalnie zamordowany w Turcji przez konkurencję, Piotr musi sprowadzić do Polski jego ciało. Początkowo stara się nie angażować w szemrane interesy, ale zbieg nieprzewidzianych okoliczności sprawia, że staje na czele gangu. Ku zaskoczeniu wszystkich, Leyer doskonale odnajduje się w szczecińskim półświatku. Lubisz, gdy trup ściele się gęsto? To serial dla specjalnie dla ciebie.

Ciekawą propozycją jest też **„Przylądek strachu"** (AppleTV+), w którym występują Javier Bardem, Amy Adams oraz Patrick Wilson. To opowieść o psychopatycznym Maxie Codym, który po latach odsiadki zostaje uznany za niesłusznie skazanego. Po wyjściu z więzienia mężczyzna szuka zemsty na swojej obrończyni, prawniczce Annie, która wzięła ślub z prokuratorem będącym oskarżycielem w sprawie. Serial nie jest pierwszą adaptacją popularnego thrillera Johna D. MacDonalda. Przypomnijmy, że książka została zekranizowana m.in. przez Martina Scorsese, a w obsadzie znaleźli się wtedy Robert De Niro (nominowany za tę rolę do Oscara), Nick Nolte, Jessica Lange i Juliette Lewis. Poprzeczka została więc zawieszona wysoko. ■

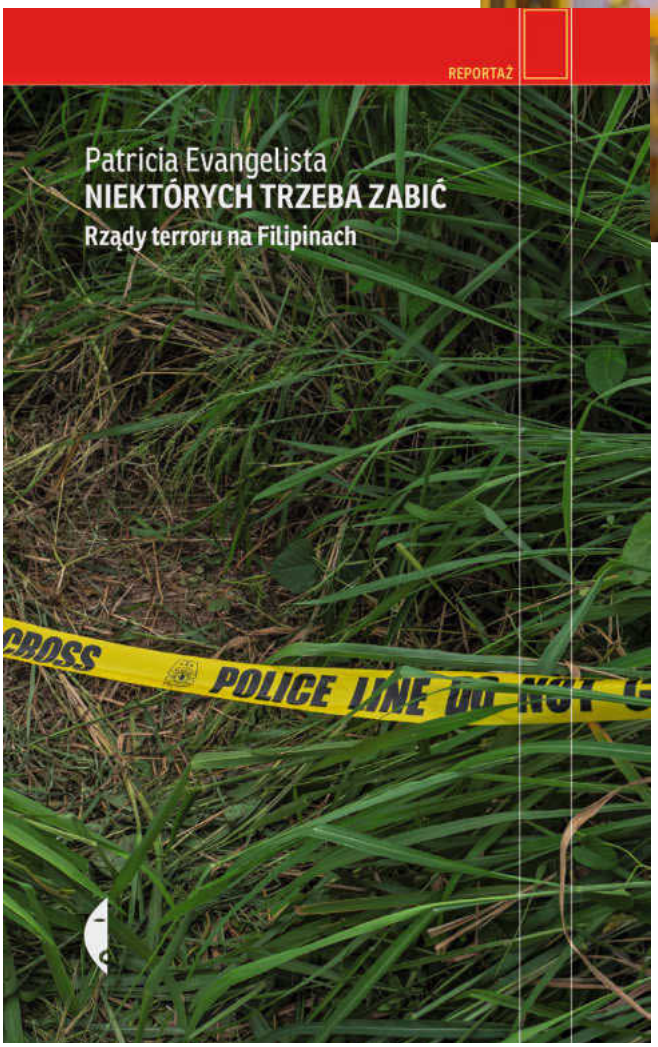
REDAGUJE: **IGA NYC**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



Mieszkająca w Manili Patricia Evangelista, autorka „Niektórych trzeba zabić", jest laureatką Nagrody im. Kate Webb przyznawanej dziennikarzom wykazującym się wyjątkową odwagą.



REPORTERKA IDZIE NA WOJNĘ

Patricia Evangelista jako studentka błysnęła w telewizji, stając się na kilka lat maskotką filipińskich mediów. Dość szybko zrozumiała, że narzucona rola jej nie pasuje, zajęła się więc reportażem. Na Filipinach do władzy doszedł właśnie Rodrigo Duterte, polityk, który wydał wojnę totalną narkotykowym bossom. Od 2016 roku przez kolejnych sześć lat w domach i na ulicach zamaskowani policjanci zabili bez procesów i wyroków dziesiątki dilerów i narkomanów. Nie rozróżniano tych, którzy handlowali i brali narkotyki, od tych, którzy przeszli odwyk. Patricia Evangelista dokumentowała zbrodnie funkcjonariuszy i działania Dutertego. Docierała do bliskich ofiar, rozmawiała też z tymi, którzy zabijali. Swoją pracę zaczęła nazywać dziennikarstwem traumy. Efekty śledztwa zebrała w przejmującej książce „Niektórych trzeba zabić". Z jednej strony to zapis rządów terroru na Filipinach, z drugiej opowieść Evangelisty o jej wyborach, ciężarze usłyszanych historii i strachu, z którym musiała się zmierzyć, gdy zaczęto polować na dziennikarzy krytykujących Dutertego. **Patricia Evangelista, „Niektórych trzeba zabić. Rządy terroru na Filipinach",** Czarne

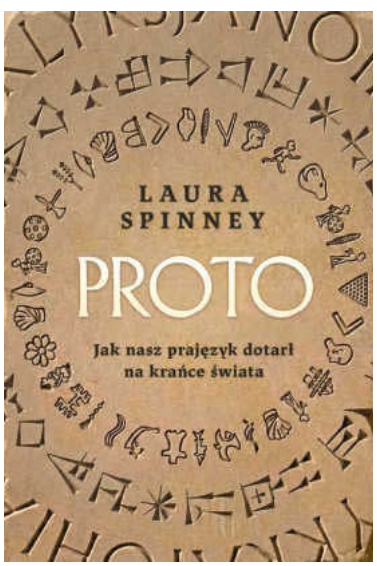
BYŁO SOBIE SŁOWO

Czy da się zrekonstruować język, który istniał tysiące lat temu, ale nie został zapisany? Brytyjska dziennikarka Laura Spinney prowadzi nas przez tajniki archeologii języka. Przygląda się historii języków bałtyckich, germańskich, indoeuropejskich, celtyckich czy słowiańskich. Okazuje się, że im głębiej zapuszczamy się w ich przeszłość, tym więcej nas łączy, a słowa takie jak „matka" czy „córka" brzmiały podobnie nawet w bardzo odległych częściach świata. W słowniku języka praindoeuropejskiego udało się do tej pory odtworzyć około 1600 wyrazów.

„Proto" jest nie tylko opowieścią o tym, czym miałby być nasz prajęzyk i co z niego pozostało, ale także refleksją nad tym, jak język się rodzi, żyje, podróżuje i umiera, budując jednocześnie nasz obraz świata. **Laura Spinney, „Proto. Jak nasz prajęzyk dotarł na krańce świata",** Znak Horyzont



Brytyjska dziennikarka Laura Spinney mówi, że musiała wykonać iście detektywistyczną pracę, by odtworzyć historię naszego prajęzyka.



eprasa.pl ec3d090b85

CO CZYTA... SONIA KISZA

Lubię książki, które sprawiają, że się złoszczę. Gniew sprawia, że mam ochotę się zaktywizować, coś zmienić. Gdy przeczytałam w wywiadzie z Aleksandrą Korczak, autorką książki „Bezradne i romantyczne", że średni wiek lektur dla uczniów i uczennic szkoły podstawowej to sto lat, oniemiałam. Korczak w swoim opracowaniu pokazuje, że jeśli dzieci czytają lektury z XIX wieku, to przesiąkają ideami XIX wieku. A w tych utworach nie ma właściwie zaradnych i aktywnych bohaterek. Jeśli się pojawiają – jak Ania z Zielonego Wzgórza – z biegiem czasu tracą iskrę. Niemal wszystkie stają się bezradne i romantyczne. Tekst Korczak pozwala spojrzeć w nowym świetle na książki z dzieciństwa. Napisany jest lekko, pełen erudycji, ale niepozbawiony emocji i humoru. Lektura obowiązkowa! I na szczęście XXI wieczna!





Sonia Kisza, historyczka sztuki, autorka książki „Histeria sztuki. Niemy krzyk obrazów", zachęca nas do przeczytania eseju „Bezradne i romantyczne" Aleksandry Korczak.



WSPÓLNA STRATA

Nad **„Śmiercią i wiosną"** (Marginesy) Mercè Rodoreda pracowała dwie dekady i ciągle dokonywała w niej zmian. Wydany już po jej śmierci tekst ma oryginalny kształt – zachowano skreślenia i odręczne dopiski. Opowieść o stracie, żałobie i towarzyszeniu w cierpieniu uchodzi za jedno z najważniejszych dokonań Katalonki.

CIĘŻAR PAMIĘCI

Jak żyć w cieniu cudzego cierpienia i cudzej winy? Czy ujawnienie tego, co latami ukrywano, może przynieść ulgę i odwrócić fatum? Paweł Piotr Reszka w reportażu **„W tym domu już nie straszy"** (Agora) oddaje głos bliskim zamordowanych Żydów i potomkom ich oprawców, sprawdzając, co zmienia opowiedzenie tych historii i jak pracuje pokoleniowa pamięć.

GROZA I SENS

„Nic nie jest na zawsze", mówi bohaterka Agaty Romaniuk, gdy porzuca spokojne włoskie życie i wraca do ogarniętej wojną Ukrainy, by zaopiekować się babcią. **„Dina, Dina"** (W.A.B.) to opowieść o potrzebie zderzenia z grozą w poszukiwaniu swojej tożsamości i sensu życia. To też refleksja nad siłą miłości w czasach przemocy i nienawiści.

ŚLEPI NA ZŁO

„Któregoś dnia okaże się, że wszyscy od zawsze byli przeciwko" (Obroty) – tytuł książki Omara El Akkada jest parafrazą jego wpisu na Twitterze, który opublikował po bombardowaniach Gazy. W poruszającym eseju autor daje wyraz rozczarowaniu Zachodem i własnej bezsilności wobec braku reakcji świata na zbrodnie przeciw Palestyńczykom.

ULOTNI

Ich ścieżki nie miały prawa się przeciąć. Ona, Małgorzata, urodziła się w zamożnej rodzinie hrabiowskiej. Gdy na scenie poznańskiego teatru zobaczyła Helenę Modrzejewską, zapragnęła także zostać aktorką. Aby spełnić marzenie, wyjechała do Berlina, stając się Margit. On, Kasper, ojca nie znał, matka była prostytutką. Wychowała go ulica. Nie umiał czytać, za to świetnie władał nożem i głosem. Miał bowiem i spryt, i słuch doskonały. Ci, którzy słyszeli, jak śpiewał, płakali, czasem ze smutku, czasem ze śmiechu. Maciej Płaza w nowej, znakomitej powieści zderza ze sobą światy równoległe Kaspra i Margit, pozwalając im wejść w kolizję pod naporem wojennego chaosu. Dwoje ludzi tak różnych od siebie odnajduje się na scenie, gdzie w blasku świateł przeszłość traci znaczenie, a istnieje tylko chwila, która daje wytchnienie od straty i samotności.

Maciej Płaza, „Kasperl i Margit", Wydawnictwo Literackie



Fot. Ezra Acayan/Getty Images, materiały prasowe

REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

eprasa.pl ec3d090b85

3 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet



Lipcowy Twój STYL dostępny także z prezentami do wyboru:
serum lub kremem do twarzy **TOŁPA**, shimmerem do ust **YOPE**, kremem regeneracyjnym do rąk **BIOTANIQE**, kosmetykami **EVELINE** do makijażu lub lakierem/odżywką do paznokci

Wersja cyfrowa oraz pełna oferta prenumeraty dostępna w sklepie czytelnia.pl

Więcej informacji na

t w o j s t y l . p l

polub nas na: **WWW.FACEBOOK.COM/TWOJSTYLPL**

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl ec3d090b85

MODA

REDAGUJE: **KANIA KAMIŃSKA**





W NUMERZE LIPCOWYM

pokazujemy najmodniejsze wzory tego sezonu, podpowiadamy też, jak ubrać się do pracy latem.





Fot. Launchmetrics/Spotlight (4)

eprasa.pl ec3d090b85



SEZON NA POMARAŃCZE

ENERGETYCZNE ODCIENIE POMARAŃCZU PODGRZEWAJĄ LETNIĄ ATMOSFERĘ. BĘDZIEMY JE NOSIĆ NA UBRANIACH, DODATKACH, A NAJLEPIEJ W WERSJI OD STÓP DO GŁÓW. ŚWIAT MODY OSZALAŁ NA PUNKCIE TEGO KOLORU.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

eprasa.pl ec3ag990b25



eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85



JEŚLI CHCESZ BYĆ GWIAZDĄ WIECZORU, WYBIERZ SUKIENKĘ W INTENSYWNIE POMARAŃCZOWYM KOLORZE. ZESTAW JĄ Z CZARNYMI DODATKAMI LUB ZDECYDUJ SIĘ NA TOTAL LOOK.

eprasa.pl ec3d090b85



BORDO I ORANŻ? TO NIEOCZYWISTE POŁĄCZENIE SPRAWIA, ŻE POMARAŃCZ NABIERA ELEGANCKIEGO CHARAKTERU.

eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85

sukienka
Self-Portrait
1600 zł

bluzka
Zara
119 zł

góra od kostiumu
Next/zalando.pl
182 zł

apaszka
Valentino
2100 zł

pierścionek
Artelioni/apart.pl
199 zł

naszyjnik
Apart
269 zł

kostium
Self-Portrait
1100 zł

SELKIE

GCDS

MOISES NIETO

Wzorowe LATO

POZNAJ NAJMODNIEJSZE WZORY. SPRAWDZĄ SIĘ W MIEŚCIE, NAD MORZEM I W GÓRACH. JEST W CZYM WYBIERAĆ!

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

KROPKI

W tym sezonie projektanci oszaleli na punkcie kropek. Są absolutnie wszędzie. Od sukienek po kostiumy kąpielowe. Wzór w kropki momentalnie przenosi nas w klimat włoskiego dolce vita i sprawia, że stylizacja nabiera charakteru retro.

torebka
Valentino
6800 zł

buty
Zara
109 zł

eprasa.pl



bransoletka
Tous
349 zł

torebka
Gino Rossi/
eobuwie.pl
249,99 zł

bluzka
Adriana Degreas/
zalando.pl
2579 zł

bluzka
Ichi
189 zł

spodnie
s.Oliver/
zalando.pl
269,99 zł

pierścionek
Tous
299 zł

apaszka
Dolce&Gabbana
2100 zł

buty
Gino Rossi/
eobuwie.pl
329,99 zł

okulary
Celine
1600 zł

pasek **Dolce & Gabbana**
2500 zł

ZWIERZĘCE WZORY

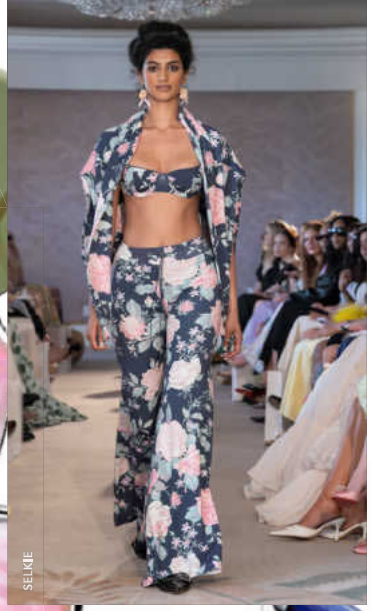
To wybór dla odważnych, bo łatwo z nimi przesadzić i uzyskać kiczowaty efekt. Najlepiej postawić na jeden lub dwa elementy w zwierzęcy wzór, aby stylizacja stała się bardziej wyrazista i zadziorna. Takie motywy świetnie komponują się ze skórą muśniętą słońcem.

eprasa.pl ec[illegible]090b85

apaszka
Gucci
880 zł

okulary
Loewe
1600 zł

kolczyki
Pandora
299 zł


SELKIE


CHANEL

top
Dolce & Gabbana
4200 zł

pierścionek
Pandora
339 zł

koszula
Marimekko/
zalando.pl
859 zł

sukienka
Agua by Agua
Bendita
3200 zł

sukienka
Zimmermann
5200 zł

LEONARD

torebka
Ganni
1100 zł

buty
Aldo/
eobuwie.pl
339,99 zł

KWIATY

Jak nic innego kojarzą się z wakacjami. Mogą być małe lub duże, kolorowe lub monochromatyczne. Na sukienkach, spódnicach, butach, torebkach, biżuterii. Możliwości są nieskończone! Tak jak wiele jest samych kwiatów.

Fot. Launchmetrics/Spotlight (14), materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85





MERYLL ROGGE

CASADEMUNT BY MAITE

PASKI

Są jednym z najbardziej uniwersalnych wzorów, który zawsze wraca w okresie wiosenno-letnim. Można je nosić w pracy, na wakacyjnych wyjazdach, a także na eleganckich imprezach. Bawełniana koszula w prążki to must have w naszej szafie!

chusta
Frnch/zalando.pl
247,50 zł

kolczyki
Yes
189 zł

okulary
Dior
1600 zł

koszula
KappAhl
149,99 zł

spódnica
YAS/zalando.pl
229 zł

kombinezon
Lollys Laundry/ zalando.pl
719 zł

kapelusz
Brunello Cucinelli
2100 zł

torebka
Chloé
4200 zł

bransoletka
Yes
329 zł

buty
Guess/eobuwie.pl
69,99 zł

eprasa.pl ec3d090b85



kurtka Aeronautica Militare/ sportofino.com, 1660 zł
koszula Alémais/ sportofino.com, 2230 zł
spodnie Alémais/ sportofino.com, 2230 zł

Pożegnanie z Afryką

Zainspiruj się sesją mody, która powstała w pięknych plenerach Tunezji, i zobacz idealne propozycje na letnie przygody z oferty multibrandu S'portofino.

eprasa.pl ec3d090b85



kapelusz Alémais/ sportofino.com, 2230 zł
koszula Bogner/ sportofino.com, 1700 zł
spodnie Bogner/ sportofino.com, 1950 zł
buty Birkenstock/ sportofino.com, 900 zł

Wakacje to czas na modowe szaleństwa i nieoczywiste pomysły, takie jak etniczne wzory czy oryginalne kroje. Jednak nie wolno zapomnieć o tym, że latem najważniejsze są naturalne przewiewne tkaniny. Dlatego warto wybierać bawełnę, len i jedwab. Te materiały sprawią, że skóra będzie oddychać. Nawet przy wysokiej temperaturze i dużej wilgotności powietrza będziesz czuć się komfortowo.
W ofercie multibrandu S'portofino znajdziemy szeroki wybór ubrań i dodatków luksusowych marek, które sprawdzą się idealnie nawet podczas najbardziej szalonych wakacyjnych eskapad. Piękne piżamowe zestawy marki Alémais są idealne zarówno na miejską wycieczkę, jak i na gorący pustynny afrykański klimat. Bawełniane komplety marki Bogner w piękny wzór palm świetnie wpasują się w egzotyczne pejzaże.
S'portofino nie zawiedzie nawet najbardziej wymagających poszukiwaczy przygód. Oferta marki Aeronautica Militare pełna jest praktycznych kurtek z wieloma kieszeniami czy supermodnych w tym sezonie kombinezonów.
Fanki dodatków też znajdą coś dla siebie. Od pięknych plażowych koszy w wersji XXL, takich marek jak Muun czy Dragon Diffusion, po zjawiskowe kapelusze Ibeliv czy Alémais. Nasza modowa sesja powstała w pięknych krajobrazach Tunezji, która okazała się wspaniałym tłem dla ubrań i akcesoriów dostępnych w sklepach S'portofino oraz na www.sportofino.com. Zainspiruj się i znajdź coś dla siebie!



okulary Carrera, 820 zł
sukienka Camilla/ sportofino.com, 4350 zł koszyk Muun/sportofino.com, 1160 zł
buty Birkenstock/ sportofino.com, 900 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85

LATO W BIURZE *na 4 sposoby*

Strój do pracy nie musi być nudny. Nie musi cię też ograniczać. A jeśli brakuje ci inspiracji, służymy pomocą :-)

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**





































SPÓDNICA WE WZORY

W TYM SEZONIE MODNE SĄ KRATA, PEPITKA I GROCHY.

1. kolczyki **Apart,** 359 zł
2. bransoletka **Artelioni/apart.pl,** 159 zł
3. okulary **Gucci,** 1300 zł
4. T-shirt **Marc O'Polo,** 219 zł
5. stanik **Intimissimi,** 189,90 zł
6. pierścionek **Apart,** 999 zł
7. spódnica **Prada,** 6100 zł
8. apaszka **Zimmermann,** 880 zł
9. torebka **Nine West/eobuwie.pl,** 349,99 zł
10. buty **Beverly Hills Polo Club/ eobuwie.pl,** 299,99 zł

BIAŁY GARNITUR

W ZALEŻNOŚCI OD DODATKÓW MOŻNA GO NOSIĆ DO PRACY LUB NA IMPREZĘ.

1. naszyjnik **Apart,** 344 zł
2. kolczyki **Apart,** 219 zł
3. okulary **Versace,** 1200 zł
4. marynarka **Vistula,** 1299,99 zł
5. koszula **Reserved,** 139,99 zł
6. spodnie **Vistula,** 599,99 zł
7. apaszka **Dolce & Gabbana,** 880 zł
8. pierścionek **Apart,** 1349 zł
9. torebka **Wittchen,** 249 zł
10. buty **Calvin Klein/eobuwie.pl,** 649,99 zł

eprasa.pl ec3d090b85



TOTAL LOOK

SPRAWDZONY SPOSÓB NA TO, BY NIE MIEĆ RANO ROZTEREK, W CO SIĘ UBRAĆ.

1. kolczyki **Elixa/apart.pl,** 139 zł
2. pierścionek **Elixa/apart.pl,** 149 zł
3. okulary **Celine,** 1600 zł
4. koszula **Alémais/sportofino.com,** 2230 zł
5. spodnie **Alémais/sportofino.com,** 2500 zł
6. body **Intimissimi,** 189,90 zł
7. bransoletka **Elixa/apart.pl,** 129 zł
8. torebka **Gino Rossi/eobuwie.pl,** 499,99 zł
9. buty **G-Star Raw/eobuwie.pl,** 259,99 zł



KOSZULA W PASKI

KOSZULA NICZYM Z MĘSKIEJ SZAFY JEST UNIWERSALNA – PASUJE DOSŁOWNIE DO WSZYSTKIEGO.

1. pierścionek **W.Kruk,** 199 zł
2. okulary **Gucci,** 1500 zł
3. koszula **KappAhl,** 149,99 zł
4. stanik **Intimissimi,** 189,90 zł
5. pasek **Saint Laurent,** 2100 zł
6. spódnica **Elena Mirò/zalando.pl,** 787,82 zł
7. naszyjnik **Pełnia, Nosowska x W.Kruk,** 529 zł
8. torebka **Solar,** 869 zł
9. buty **Juicy Couture/eobuwie.pl,** 249,99 zł

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

eprasa.pl ec3d090b85



BECCARIA



1

Kolorowe KOSZYKI

TO NAJLEPSZE TORBY NA LATO. SPRAWDZAJĄ SIĘ NA PLAŻY I PODCZAS WEEKENDOWYCH WYPADÓW. W TYM SEZONIE NABIERAJĄ KOLORÓW, A IM WIĘCEJ, TYM LEPIEJ! MOGĄ BYĆ GŁADKIE LUB WE WZORY, Z RAFII, WIKLINY, A NAWET ZE SKÓRY..

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



2



3



4

eprasa.pl ec3d090b85

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (2), materiały prasowe

1. Chloé, 4500 zł **2. Aquazzura,** 4100 zł **3. Tod's,** 2800 zł **4. Misako/zalando.pl,** 162 zł **5. Roxy/eobuwie.pl,** 199,99 zł **6 Dragon Diffusion/sportofino.com,** 2100 zł **7. Lauren Ralph Lauren/eobuwie.pl,** 1699 zł **8. JW Anderson,** 5600 zł **9. Khaite,** 3800 zł **10. Valentino,** 4800 zł **11. Farm Rio/sportofino.com,** 2070 zł

eprasa.pl ec3d090b85



BIŻUTERIA MARZEŃ

Artelioni wie, co kochają nowoczesne kobiety. Dowodzi tego najnowsza kampania marki. Widzimy w niej biżuterię wyrazistą, a jednocześnie bardzo różnorodną – od geometrycznych form po minimalistyczne projekty. Więcej na: apart.pl



TWÓJ CZAS

W tym sezonie Zalando zachęca, by dużo się ruszać – nawet jeśli nie zawsze nam się chce :-) Kampania „Twój bieg zaczyna się tutaj" przypomina, że warto się zmotywować. A w Zalando znajdziemy zarówno zaawansowany technicznie sprzęt, jak też ubrania idealne do joggingu, więc wybór biegania staje się naturalny. **zalando.pl**



SIŁA NATURY

Nowa linia Solar to ponadczasowy styl i idealny wybór na upalne dni. W kolekcji uwagę przykuwają głębokie kolory i minimalistyczne kroje. Tylko tyle i aż tyle, bo jakość broni się sama. Więcej na: **solar.com.pl**



SZLACHETNE MINI

W linii Mini DolceVita pojawiają się dwa nowe wyjątkowe modele zegarków, w których uwagę przykuwają wyjątkowe zdobienia kamieniami szlachetnymi. **longines.com**

PIĘKNIE UNIWERSALNE

Jeśli szukasz ubrań, które sprawdzą się na wiele okazji, koniecznie zajrzyj do sklepów COS. Marka zadbała, by ubrania z ich najnowszej kolekcji dawały wiele możliwości stylizacji. **cos.com**





LATO W PEŁNI

Biel to jeden z najmocniejszych trendów sezonu wiosna-lato 2026. Piękne minimalistyczne projekty w tym kolorze znajdziemy w kolekcji marki Patrizia Pepe. Są to m.in. topy, spodnie oraz piękne sukienki. patriziapepe.com

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



Kraina WOLNOŚCI

Apaszka Lilou „Kraina Wolności" to opowieść o wewnętrznej sile, niezależności i odwadze bycia sobą. Inspirowana światem koni, od wieków symbolizujących wolność, intuicję i niezależność, przenosi nas do rzeczywistości pełnej marzeń i celebracji życia. lilou.pl



W TONACJI BURSZTYNU

Justyna Steczkowska x Gatta otwierają sezon kolekcją strojów kąpielowych. Czarujący bursztynowym odcieniem i pięknym krojem kostium kąpielowy Amber to jedna z plażowych propozycji od marki Gatta. Strój jest jednoczęściowy i pięknie ustawia proporcje sylwetki.
gatta.pl



WITTCHEN
Mały plecak damski ze skóry
599,90 zł
wittchen.com

MAKO
Pillow Sandstone Suede
1490 zł
mako-store.pl

MAKO
Croc-Effect Suede Gondola Bag
1590 zł
mako-store.pl

ANKA KRYSTYNIAK
Srebrna zawieszka ze słońcem
460 zł
ankakrystyniak.com

ANKA KRYSTYNIAK
Srebrny sygnet Ankh z cyrkonią
459 zł
ankakrystyniak.com



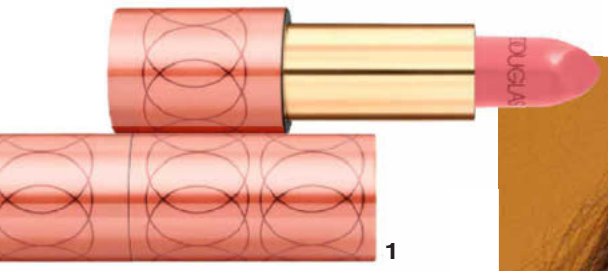
W trosce o SKÓRĘ

Marka AA rozpoczyna współpracę z Patricią Kazadi, która została ambasadorką linii AA LAAB S.M.A.R.T. Dermohacking Program. Artystka, znana z autentyczności i zaangażowania w promowanie samoakceptacji, w kampanii wspiera nowoczesne podejście do pielęgnacji oparte na idei dermohackingu. Produkty z tej serii wykorzystują technologię S.M.A.R.T., wspierając naturalne procesy regeneracyjne skóry i poprawę jej kondycji.

eprasa.pl ec3d090b85

URODA

REDAGUJE: **DANUTA BYBROWSKA**



1

SŁONECZNE KLIMATY

W tym sezonie najmodniejszy wakacyjny makijaż robi się bardzo prosto. Wystarczy musnąć policzki, czoło i nos pudrem brązującym, a na usta nałożyć odrobinę lekkiego błyszczyku lub koloryzującego olejku.



2 3 4 5 6



1. nawilżająca szminka **Make-Up Absolute Satin Lipstick, DOUGLAS COLLECTION** (72 zł) **2.** puder brązujący **HERMÈS** (500 zł) **3.** błyszczyk **Mini Gloss Bomb Universal Lip Luminizer, FENTY BEAUTY** (85 zł) **4.** pudrowo-żelowy rozświetlacz **L'Orchidée Highlighter, SISLEY** (520 zł) **5.** nawilżający olejek do ust **Dior Addict Lip Glow Oil, DIOR** (219 zł) **6.** modelujący róż **The Sculpting Blush Powder Blush, ESTÉE LAUDER** (285 zł)

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



REKLAMA

dostępny w aptekach

NIE PĘKAJ!

TWARDY PROBLEM, MIĘKKIE ROZWIĄZANIE.

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

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

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

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

REKLAMA

BIOLIQ™

nowość

Polipeptydowe
serum
ujędrniające

wzrost jędrności skóry
nawet o prawie 40%*

Sprężystość, elastyczność i gęstość skóry podniesione do potęgi polipeptydów

Potęga kompleksu polipeptydów 3%
najbardziej złożone strukturalnie peptydy, działają bezpośrednio na fibroblasty, odpowiedzialne za młody i jędrny wygląd skóry.

Siła kompleksu kolagenu i elastyny 3%
to najważniejsze białka strukturalne, dzięki którym skóra jest elastyczna, jędrna i sprężysta.

Bogactwo ekstraktu z miodu
utrzymuje nawilżenie i napięcie skóry, nadając jej wyjątkowej miękkości.

*Badanie aparaturowe: pomiar poprawy jędrności skóry po 28 dniach stosowania, maksymalna wartość uzyskana przez probanta 39,47% zaokrąglona w górę (Chemicos Group, 2024r., n=10, czas trwania: 4 tygodnie).

eprasa.pl ec3d090b85



1

Pielęgnacja

W OBRONIE *własnej*

Choć słońce jest naszym przyjacielem, ochrona skóry przed jego nadmiarem nie podlega negocjacjom. Jak robić to skutecznie, wyjaśnia dr n. med. Ewa Chlebus.

TEKST: **DANUTA BYBROWSKA**



DR N.MED. EWA CHLEBUS
dermatolożka
z Kliniki Dr Chlebus

PANI: Coraz częściej słyszymy o tak zwanym paradoksie filtrów: osoby stosujące kremy z wysokim SPF częściej chorują na nowotwory skóry. Jak to możliwe?

DR N. MED. EWA CHLEBUS: Zanim wyciągniemy wnioski, warto spojrzeć na liczby i na to, jak zmienił się nasz styl życia w ostatnich stu latach. Żyjemy dłużej, podróżujemy częściej i dalej. Wyjeżdżamy zimą do Egiptu, wiosną na Wyspy Kanaryjskie, jesienią do Azji. Nasza skóra nie ma czasu zaadaptować się do takiej ilości promieni UV. Sumaryczna ekspozycja na nie jest dziś po prostu większa niż kiedyś. A krem z filtrem bywa dla wielu z nas przepustką do dłuższego przebywania w pełnym słońcu. Nakładamy go raz rano i uznajemy temat za zamknięty. To daje złudne poczucie bezpieczeństwa. Nie zapominajmy też o czymś bardzo ważnym, czyli o diagnostyce. Mamy obecnie dermatoskopy, wideodermatoskopy i o wiele większą

2 3 4 5 6 7

eprasa



POLECAMY:
1. nawilżające serum **Ultra Serum SPF 50, AVÈNE** (30 ml – ok. 100 zł) 2. krem brązujący **Infinite Bronze SPF 30, LANCASTER** (50 ml – 140 zł) 3. mgiełka do ochrony włosów i skóry głowy **Solar Protect, LAZARIGUE** (100 ml – 120 zł) 4. rozświetlająco-ochronny olejek do ciała **Adaptasun Golden Glow, INSTITUT ESTHEDERM** (125 ml – 219 zł) 5. krem koloryzujący **Revitalift Vitamin C Tinted Glow SPF 30, L'ORÉAL PARIS** (40 ml – 69 zł) 6. krem koloryzujący **Terracotta Joli Teint SPF 20, GUERLAIN** (30 ml – 225 zł) 7. mgiełka rozświetlająca **Prisme Libre SPF 50, GIVENCHY** (70 ml – 279 zł)

eprasa.pl ec3d090b85

wiedzę medyczną. Zmiany wykrywamy szybciej i częściej. Kiedyś ktoś mógł mieć nowotwór skóry przez długi czas i po prostu o tym nie wiedzieć. Dziś statystyki rosną także dlatego, że lepiej widzimy problem.

Czyli nie chodzi o to, że filtry „nie działają"?

Raczej o to, że działają wtedy, gdy używamy ich rozsądnie. I że nie są jedyną odpowiedzią. Kobiety rzeczywiście nauczyły się chronić twarz. Czasem dekolt. Ciało głównie na plaży. Mężczyźni? Najczęściej wtedy, gdy już raz boleśnie się poparzyli. Jest jeszcze kwestia jakości produktów. Kiedyś preparaty z wysoką ochroną były głównie domeną marek dermokosmetycznych, w których badania nad skutecznością były bardzo rygorystyczne. Dziś rynek jest ogromny. Jako konsumentka też chciałabym wierzyć, że każda deklarowana „pięćdziesiątka" rzeczywiście nią jest. W praktyce osoby z jasną karnacją, skłonnością do oparzeń, z historią nowotworów skóry w rodzinie czy z chorobami fotouczuleniowymi powinny sięgać po produkty o potwierdzonej skuteczności i traktować je jak element profilaktyki medycznej, a nie kosmetycznej.

Skupiamy się głównie na twarzy, bo boimy się starzenia. Jakie części ciała pomijamy najczęściej?

Dekolt, uszy, kark, grzbiety stóp i dłoni, plecy u mężczyzn. To miejsca, które łatwo się parzą w nieoczekiwanych sytuacjach – podczas jazdy na rowerze, spaceru brzegiem morza czy pracy w ogrodzie. U mężczyzn najwięcej czerniaków lokalizuje się właśnie na tułowiu, szczególnie na plecach. Trudno samemu to kontrolować, a jeszcze trudniej namówić panów na regularne smarowanie. Wiele zmian to łagodne brodawki łojotokowe, ale wśród nich może ukrywać się coś poważniejszego. Dlatego warto, aby ktoś – lekarz, partner, bliska osoba – obejrzał plecy czy tylną część nóg, których same nie widzimy.

Co jest skuteczniejsze: krem ochronny czy odzież ochronna?

Warto stosować jedno i drugie. Krem bywa niewystarczający, gdy wybieramy się na długi spacer w pełnym słońcu albo siedzimy godzinami plecami do promieni. W wielu krajach nikogo już nie dziwi przebywanie na plaży czy w wodzie w specjalnych ubraniach z filtrem UV, ale zwykły T-shirt też stanowi skuteczną barierę. Na plaży świetnie sprawdzają się chusty – można nimi osłonić dekolt, ramiona, łydki. Ochrona przeciwsłoneczna to nie tylko kosmetyk w letniej kosmetyczce. To cały sposób myślenia o słońcu – z szacunkiem, ale bez paniki. Bo ono jest nam potrzebne. Tylko nie w nadmiarze.

Co jeszcze mieści się dziś w pojęciu kompleksowej ochrony przeciwsłonecznej?

Coraz częściej mówimy już nie tylko o twarzy i ciele, ale także o włosach i skórze głowy. Lekkie mgiełki z filtrami chronią strukturę włosa, keratynę, zapobiegają blaknięciu koloru i przesuszeniu. To ważne, bo latem włosy starzeją się szybciej, niż myślimy. Ale jest też drugi, znacznie poważniejszy aspekt – sama skóra głowy. U osób po pięćdziesiątce, zwłaszcza u mężczyzn z przerzedzeniami, oparzenia w tej okolicy to realny problem. Pojawiają się stany przedrakowe, przewlekłe podrażnienia. U kobiet z cerą naczyniową czy bardzo wrażliwą widzimy z kolei grudki i krostki w obrębie skóry owłosionej, coś na kształt odmiany trądziku różowatego

POLECAMY



1. emulsja rozświetlająca **Mela 360 Bellis TRX Brighter SPF 50, MEDI+DERMA** (50 ml – ok. 220 zł) **2.** olejek brązujący **Sublime Tan SPF 6, EISENBERG PARIS** (100 ml – 479 zł) **3.** puder brązujący **Silky Bronze Natural Veil Compact SPF 20, SENSAI** (261 zł) **4.** krem ochronny **Sunleÿa Anti-Aging Sun Care SPF 50, SISLEY** (50 ml – 1175 zł) **5.** naprawczy krem ochronny **UV Protection SPF 50, DR AMBROZIAK** (50 ml – 375 zł) **6.** olejek ochronny **High Protection Glow Oil SPF 50, CAUDALÍE** (150 ml – 89 zł) **7.** krem do cery wrażliwej **Expert Sun Protector SPF 50, SHISEIDO** (50 ml – 199 zł) **8.** krem koloryzujący do cery naczynkowej **Sensibio AR+ CC Cream SPF 50, BIODERMA** (40 ml – 115 zł) **9.** krem koloryzujący **Daily Mineral Sunshade SPF 30, ZO SKIN HEALTH** (45 ml – 215 zł)**10.** krem ochronny **Youth-protecting Sunscreen SPF 50, CLARINS** (50 ml – 149 zł)

Fot. redchanka/Adobe Stock, Mirrorstudio/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



nasilanej słońcem. I tutaj żaden spray do włosów nie wystarczy. Najprostsze rozwiązanie? Czapka, kapelusz, cokolwiek, co fizycznie osłoni głowę w Grecji, Hiszpanii, ale też w upalny dzień w Warszawie.

A oczy?

Okulary przeciwsłoneczne to wciąż niedoceniany element letniej garderoby. Mamy dziś pokolenie sześćdziesięcio- i siedemdziesięciolatków, które w młodości opalało się bez ochrony oczu, bo dobre filtry w okularach nie były oczywistością. Okuliści widzą tego konsekwencje: zwyrodnienie plamki żółtej, przyspieszoną zaćmę, inne choroby oczu. Dobre szkła z realnym filtrem UV to nie fanaberia ani modny dodatek, tylko inwestycja w przyszłość wzroku. Oczywiście genetyki nie oszukamy, ale możemy jej niczego nie dokładać.

Wciąż pokutuje pojęcie „zdrowej opalenizny".

To oksymoron. Opalenizna jest reakcją obronną skóry na uszkodzenie. To, że wygląda atrakcyjnie, to już kwestia kultury i estetyki. Od końca lat 90. powtarzamy: nie istnieje coś takiego jak bezpieczne opalanie. Możemy mówić o unikaniu oparzeń, o rozsądnej ekspozycji, ale sama zmiana koloru skóry jest sygnałem, że doszło do działania promieniowania UV.

Czerniak to wciąż największy lęk?

Bo jest groźny. Procentowo stanowi mniejszość nowotworów skóry, ale odpowiada za znaczną część zgonów. Wiemy, że ryzyko zwiększają oparzenia słoneczne, szczególnie te z dzieciństwa. Dlatego tak ważne jest wychowywanie dzieci w kulturze nieopalania się. Jasna karnacja, jasne włosy i oczy, liczne znamiona, obciążenia rodzinne – to wszystko ma znaczenie. Około 10 procent przypadków ma podłoże genetyczne, ale czerniak może pojawić się także w skórze dotąd niezmienionej. I nie zawsze jest czarny – bywa brązowy, a nawet różowy.

Trzeba też pamiętać, że czerniak to niejedyny problem. Około 80 procent nowotworów skóry stanowi rak podstawnokomórkowy, kolejne kilkanaście procent rak kolczystokomórkowy. Coraz częściej widzimy również rogowacenie słoneczne, czyli stan przedrakowy. Po sześćdziesiątce większość osób ma przynajmniej jedną taką zmianę. To drobne, szorstkie ogniska, strupki czy ranki w kolorze skóry, które nie goją się do gładkiej powierzchni. Dziś dysponujemy bardzo skutecznymi metodami leczenia, również miejscowymi terapiami immunologicznymi. Każda nowa, szybko rosnąca zmiana – czerwona, różowa, łuszcząca się, z niegojącą się ranką – wymaga diagnostyki. Rak podstawnokomórkowy, najczęstszy, rzadko daje przerzuty, ale bywa miejscowo złośliwy. Na twarzy, w okolicy nosa, oka czy ucha potrafi być bardzo destrukcyjny, jeśli zostanie zlekceważony. Często ma charakterystyczny, „perełkowaty" wał na obrzeżu. Im wcześniej go rozpoznamy, tym prostsze leczenie i lepsze rokowanie. ■

eprasa.pl ec3d090b85

Lipcowe premiery



OPRACOWAŁA **DANUTA BYBROWSKA**

1. ŁATWE ZADANIE

Dzięki cieniom **CHARLOTTE TILBURY Exagger-Eyes Easy Eyeshadow Sticks** o miękkiej kremowej formule makijaż oczu staje się wyjątkowo prostym zadaniem. ok. 150 zł

2. BIAŁE KWIATY

W skład kompozycji **GUCCI Bloom Ambrosia d'Oro** wchodzi cały ich bukiet: jaśmin, tuberoza i Golden Queen, czyli pełnik chiński.
50 ml – 519 zł

3. RÓŻANY NASTRÓJ

W wodzie perfumowanej **ORIFLAME Top Scents Rose Mode** mamy różę, ale w wersji nowoczesnej. Jest bardziej korzenna, herbaciana i drzewna.
50 ml – 220 zł













4. ODA DO MIŁOŚCI

Marka **ROCHAS** proponuje na lato zapach **Mademoiselle Rochas in Love.** Na kompozycję składają się m.in. akordy jabłek, absolutu róży i wanilii.
90 ml – **449 zł**

5. TRWAŁY KOLOR

Matowa szminka **GUERLAIN KissKiss** nie rozmazuje się i jest wyjątkowo trwała. To zasługa duetu unikalnych polimerów.
220 zł

6. BLASK KRYSZTAŁU

Cienie w sztyfcie **BOBBI BROWN Crystal Eyes Shadow Stick** nadają powiekom subtelny kolor i krystaliczny połysk.
235 zł

7. DZIEŃ DOBRY

Woda perfumowana **ACQUA DI PARMA Buongiorno Amore Mio** jest zapachem typu skin scent, który ma być wyczuwalny jedynie w bezpośredniej bliskości. Znajdziesz tu nuty bawełny, bergamotki i irysa.
100 ml – 1149 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



Nowa jakość w pielęgnacji

Gama Hyaluron Activ Procedure redefiniuje pojęcie pielęgnacji domowej, przenosząc doświadczenie znane z gabinetów medycyny estetycznej do codziennej rutyny.

Kosmetyki Hyaluron Activ Procedure idealnie wpisują się w filozofię marki Avène skupioną na pro-ageingu, czyli wspieraniu skóry w jej naturalnych procesach zamiast na walce z wiekiem. Takie podejście oferuje precyzyjne, zaawansowane i innowacyjne formuły, które działają wielopoziomowo i długofalowo. Opracowane we współpracy z dermatologami i lekarzami medycyny estetycznej, łączą zaawansowaną wiedzę specjalistyczną z precyzją procedur okołozabiegowych, oferując korektę oznak starzenia się skóry. Wśród kluczowych składników aktywnych Hyaluron Activ Procedure warto wymienić retinal, dwie frakcje kwasu hialuronowego oraz niacynamid. Składniki te odpowiadają za poprawę jędrności, wygładzenie skóry, wsparcie jej elastyczności i przywracanie naturalnego blasku. Na uwagę zasługuje fakt, że kosmetyki Hyaluron Activ Procedure można stosować także latem. Zawarty w nich retinal, który jest pochodną retinolu, mimo że działa szybciej i mocniej od niego, jest bezpieczny dla skóry.



W skład gamy Hyaluron Activ Procedure wchodzą trzy kosmetyki: Mikro-liftingujący krem na okolice oczu i ust, Krem liftingujący oraz Serum ujędrniające.

PFDC/301/2026

eprasa.pl ec3d090b85



POLECAMY:
1. woda kolońska **Lime Basil & Mandarin, JO MALONE LONDON** (100 ml – 719 zł) **2.** woda perfumowana **Mal-Aimé, PARFUM D'EMPIRE** (50 ml – 525 zł) **3.** woda perfumowana **Atelier des Fleurs Vert Soleil, CHLOÉ** (50 ml – 620 zł) **4.** woda perfumowana **Torino21, XERJOFF** (50 ml – 865 zł, perfumeriaquality.pl) **5.** woda perfumowana **Chance au Splendide, CHANEL** (50 ml – 599 zł) **6.** mgiełka do włosów i ciała **Pistachio Passion, CLEAN** (236 ml – 149 zł)

eprasa.pl ec3d090b85



3



2

1

4



5



POLECAMY:
1. woda perfumowana **Lumière d'Issey, ISSEY MIYAKE** (100 ml – 690 zł)
2. woda perfumowana **Colonia Il Profumo, ACQUA DI PARMA** (100 ml – 999 zł)
3. woda perfumowana **Un Jardin Sous La Mer, HERMÈS** (50 ml – 509 zł)
4. woda perfumowana **L'Eau Pure, KENZO** (50 ml – ok. 290 zł)
5. woda toaletowa **Cap Néroli, NICOLAÏ** (30 ml – 285 zł, impressium.pl)

Zapachy

Wakacje Z NUTAMI

Cytryna, bergamotka, lawenda... Już same nazwy tych owoców i ziół dają wrażenie świeżości. Latem perfumy, które mają je w składzie, stają się niezastąpione.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**

PANI: Kiedy robi się ciepło, chętnie wracamy do lekkich, cytrusowo-ziołowych zapachów. Zwłaszcza że są one ponadczasowe i tak naprawdę nigdy nie wychodzą z mody. To przecież od nich zaczęła się historia europejskiego perfumiarstwa?

MICHAŁ MISSALA: Tak, i to od bardzo romantycznej historii. Giovanni Maria Farina, włoski emigrant mieszkający w Kolonii, próbował odtworzyć zapach rodzinnych Włoch — słońca, cytrusowych ogrodów, świeżego powietrza po deszczu. Dzięki temu w 1709 roku powstała pierwsza Eau de Cologne, która zresztą istnieje do dziś, choć oczywiście w nieco uwspółcześnionej formule. Sama nazwa pochodzi od Kolonii, gdzie kompozycja została stworzona.



MICHAŁ MISSALA
ekspert od zapachów z perfumerii Quality

Ta woda kolońska była czymś więcej niż tylko perfumami?

Zdecydowanie. Dziś powiedzielibyśmy wręcz, że była to woda funkcjonalna. Miała odświeżać, dodawać energii, poprawiać samopoczucie. Jej formuła była prosta: alkohol oraz esencje cytrusowe i ziołowe. Bergamotka i cytryna dawały charakterystyczną świeżość i lekką goryczkę, lawenda efekt czystości, rozmaryn aromatyczną wytrawność, a kwiat pomarańczy elegancję.

eprasa.pl ec3d090b85



Współczesne cytrusowo-ziołowe kompozycje nadal czerpią z tego kodu zapachowego?

Cytrusy są piękne, ale niezwykle ulotne. Ich cząsteczki zapachowe należą do najmniejszych, dlatego świeżość pojawia się natychmiast, ale równie szybko znika. Dawniej po prostu akceptowano tę efemeryczność. Dziś perfumiarze próbują ją zatrzymać, łącząc cytrusy z bardziej trwałymi składnikami.

Stąd obecność syntetyków?

Tak, choć nie chodzi wyłącznie o trwałość. Współczesne molekuły potrafią też pięknie ujednolicać kompozycję. Bardzo ważną rolę odgrywają tak zwane nuty pomostowe, jak hedione – lekko kwiatowy, świetlisty, przypominający rozwodniony jaśmin. Dzięki niemu świeżość nie urywa się gwałtownie, tylko płynnie przechodzi dalej.

Mam wrażenie, że dzisiejsza świeżość stała się bardziej subtelna i mniej dosłowna.

Klasyczne cytrusowe kolońskie bywają dziś odbierane jako zbyt oczywiste, dlatego perfumiarze coraz częściej przełamują



POLECAMY:

1. woda perfumowana **Oranges and Lemons Say The Bells of St. Clement's, HEELEY** (100 ml – 655 zł, impressium.pl) **2.** woda toaletowa **Verveine, L'OCCITANE** (75 ml – 279 zł) **3.** woda kolońska **N° 4711 Original, HOUSE OF 4711** (100 ml – 75 zł) **4.** woda perfumowana **Neroli Portofino, TOM FORD** (30 ml – 795 zł) **5.** woda perfumowana **Portraits of Portofino, BIRKHOLZ** (50 ml – 695 zł, perfumeriaquality.pl) **6.** woda perfumowana **Atmah, CARON** (100 ml – 1319 zł) **7.** mgiełka do ciała i włosów **Bez i wanilia, YOPE** (200 ml – 35 zł)

Fot. Stockbyte/Getty Images, LStockStudio/Adobe Stock, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85



je innymi akcentami. Ogromnie modne są nuty herbaciane – zwłaszcza czarna herbata. Dają efekt eleganckiej miękkiej świeżości, bardziej wyciszonej i nowoczesnej.

A zioła? Bazylia, mięta, eukaliptus? Czy nadają się na lato? Jak je nosić?

One nadal są bardzo obecne, ale wymagają dużego wyczucia. Mięta jest świetnym przykładem – łatwo przesadzić i zamiast eleganckiego chłodu pojawia się skojarzenie z gumą do żucia albo pastą do zębów. Najświeższa część olejku miętowego jest bardzo ulotna,

Nuty cytrusowe są piękne, ale ulotne. Ich świeżość pojawia się natychmiast, ale równie szybko znika.

a później zostaje bardziej zielona, roślinna nuta, która nie zawsze brzmi szlachetnie. Dlatego używa się jej ostrożnie, raczej jako akcentu niż dominanty.

Podobnie jest z nutami morskimi. W teorii idealnymi na lato, ale bardzo trudnymi do odtworzenia.

Bo zapach morza jest bardzo zmienny, a więc nieuchwytny. Dlatego ten efekt buduje się zwykle przez skojarzenia: nuty soli, wodorostów, ozonowe akcenty.

Współczesne zapachy inspirowane wodami kolońskimi mają zazwyczaj charakter uniseks?

Historycznie one zawsze takie były. Dziś po prostu wracamy do tej idei. Bardzo ciekawie ewoluują choćby lawenda i wetiwer. Przez lata kojarzyły się głównie z klasycznymi męskimi wodami po goleniu czy kosmetykami użytkowymi. Teraz lawenda wraca w bardziej wyrafinowanej odsłonie – nadal daje poczucie czystości, ale dużo bardziej eleganckie i nowoczesne. ■

REKLAMA



eprasa.pl ec3d090b85

POLECAMY



NUXE, SUN GOLD SPF 50

Rozświetlający olejek do twarzy i ciała. Jest wodoodporny, szybko się wchłania i nie zostawia na skórze tłustej warstwy. Pachnie słodką pomarańczą, gardenią tahitańską i wanilią.



DERMEDIC, HYDRAIN

Dzięki kompleksowi Aqualare z czterema formami kwasu hialuronowego oraz wodą termalną ten krem nawilżający przywraca skórze naturalną zdolność zatrzymywania wody. Przeznaczony jest do pielęgnacji skóry suchej, bardzo suchej i odwodnionej.



EVRĒE, FIRMING GLOW

Ujędrniająco-rozświetlający balsam do ciała. Ma lekką konsystencję, szybko się wchłania, podkreśla naturalny blask skóry.

TOŁPA, DERMO SHOT HYDRO CLEAN

Nawilżający żel do mycia twarzy, który oczyszcza skórę, jednocześnie wspierając jej mikrobiom i chroniąc przed przesuszeniem W jego skład wchodzą torf, kwas hialuronowy, trehaloza oraz kwas poliglutaminowy.





BENEFIT, GIMME BROW

Ten restrukturyzujący żel zwiększający objętość brwi zawiera maleńkie mikrowłókna, które przyczepiają się do włosków, pogrubiając je i podkreślając. Specjalnie zaprojektowana szczoteczka ułatwia rozprowadzanie żelu.

HIMALAYA, HYDRA PLUMP SUPER SERUM

Nawilżające serum z kwasem hialuronowym, ceramidami ryżowymi, pantenolem i skwalanem, które wygładza i ujędrnia skórę.





RITUALS, THE RITUAL OF AYURVEDA BODY & FACE CLAY MASK

Maska z glinką do twarzy i ciała. Dzięki zawartości amli, kwasu hialuronowego i indyjskiej róży pomaga usuwać zanieczyszczenia i nadaje skórze gładki promienny wygląd.

eprasa.pl ec3d090b85



AA, LAAB PDRN ADVANCED REPAIR

Krem na okolice oczu i ust z ceramidami nowej generacji oraz wegańskim PDRN z żeń-szenia o silnie regenerującym działaniu. Daje efekt glow skin, zmniejsza widoczność zmarszczek, redukuje obrzęki i cienie, nawilża i ujędrnia.



NEUR|AÉ, HARMONIE

Serum marki NEURAÉ określa się jako reharmonizujące. Kosmetyk pomaga przywrócić skórze równowagę. Jak wyjaśnia producent, w jego skład wchodzą trzy uzupełniające się neuromodulatory, które stymulują produkcję endorfin.



HDRÈY, HAND BALM

Nawilżające kremy do rąk o bogatej, a jednocześnie lekkiej formule, stworzone z myślą o intensywnej pielęgnacji bez uczucia obciążenia skóry. Są dostępne w ośmiu apetycznych wariantach zapachowych.



BIOTANIQE, 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.



L'OCCITANE, VERVEINE AGRUMES

Wakacyjna linia kosmetyków do ciała o radosnym zapachu mandarynki, werbeny i jasnego drewna. W jej skład wchodzą woda toaletowa, mleczko do ciała, żel pod prysznic i krem do rąk.



MIYA, CALM DOWN

Serum balansująco-kojące na zaczerwienienia i podrażnienia marki Miya wspiera regenerację skóry, wzmacnia jej naturalną barierę ochronną i przywraca równowagę. Ma lekką, przyjemną konsystencję.

RADICAL HAIR CLINIC, PRO AGE

Zadaniem tej odmładzającej odżywki bez spłukiwania do włosów dojrzałych jest opóźnianie procesu siwienia, nawilżanie i regenerowanie oraz ochrona przed uszkodzeniami.





ĒTAT PUR, PURE CLEANSER

Woda micelarna z fruktooligosacharydami i cynkiem o biomimetycznej formule oraz fizjologicznym poziomie pH. Chroni mikrobiom skóry, zachowując jego różnorodność. Zawiera tylko dziesięć składników. Została przetestowana dermatologicznie i okulistycznie.

YOSKINE, LONGEVITY IKIGAI RENEW

Kojący tonik prebiotyczny z wyciągiem z mirtu, który stymuluje sirtuiny, znane jako proteiny młodości. Dzięki wysokiej zawartości prebiotyków wzmacnia naturalny mikrobiom skóry. Pomaga przywrócić jej równowagę i przygotowuje na kolejne etapy pielęgnacji.



eprasa.pl ec3d090b85



TOM FORD, EAU DE SOLEIL BLANC SHIMMERING BODY OIL

Rozświetlający olejek do ciała ze złotymi i platynowymi drobinkami. Nadaje skórze zmysłowy, kwiatowo-ambrowy zapach.



SESDERMA, SESCACAY

Krem pod oczy o odmładzającym działaniu z olejem cacay, pozyskiwanym z nasion owoców drzewa Caryodendron orinocense, rosnącego w regionie Amazonii. Jest to olej o bardzo wysokiej zawartości nienasyconych kwasów tłuszczowych, w szczególności kwasu linolowego. Taki składnik kremu sprzyja odbudowie bariery ochronnej skóry.

HADA LABO TOKYO, SUN FACE CREAM SPF 50

Krem przeciwsłoneczny o nietłustej, szybko wchłaniającej się konsystencji, który można stosować na mokrą skórę. Oprócz filtrów zawiera także składniki przeciwstarzeniowe, regenerujące i nawilżające.





BANDI, UV EXPERT PRE-D3 SPF 50

Przeciwsłoneczny krem nawilżający, który umożliwia syntezę witaminy D_3, chroni DNA komórek oraz zmniejsza ryzyko powstawania przebarwień. Pomaga ograniczać przesuszenie skóry i poprawia jej komfort.



SKEYNDOOR, AQUATHERM HYDRATION & CALM BALANCE

Krem do skóry wrażliwej, normalnej i suchej. Jego zadaniem jest wspieranie jej stopniowej regulacji i wzmacnianie ochrony przed działaniem czynników zewnętrznych.



ZEGNA, A TRIVERO

Męska woda perfumowana typu fougère. Kompozycja otwiera się elegancką francuską lawendą, która harmonijnie łączy się ze znajdującą się w jej sercu różą damasceńską, a następnie z bazową dymną mirrą.



ELIE SAAB, L'HOMME INTENSE

Intensywna drzewno-skórzano-cytrusowa męska kompozycja. Są w niej słoneczna nuta neroli, kardamon, cytryna, drewno cedrowe, świetliste liście fiołka i paczula.



BIELENDA, FIRE BOMB

Powiększający balsam do ust z efektem rozgrzewającym. W jego skład wchodzi m.in. ekstrakt z papryczki chili, który pobudza mikrokrążenie krwi i dodaje ustom objętości. Kosmetyk zawiera także peptydy poprawiające kondycję naskórka oraz skwalan wzmacniający jego barierę lipidową.



GLAM4YOU, COLLAGEN

Kolagen w proszku o smaku owoców leśnych z biotyną i selenem. Pomaga zachować zdrową skórę oraz włosy i paznokcie.

eprasa.pl ec3d090b85



ABOUT-FACE, LIGHT LOCK

Błyszczyk o konsystencji jedwabistego olejku. Dzięki mięcie pieprzowej, lawendzie i olejowi kokosowemu pomaga uelastycznić usta i nadaje im uwodzicielski połysk.



BETTY BARCLAY, COCONUT PISTACHIO BODY & HAIR SPLASH

Mgiełka do ciała i włosów o kokosowo-pistacjowym zapachu. W nucie głowy mamy pistację, mandarynkę i heliotrop, w sercu kokos, jaśmin, konwalię, a w bazie wanilię, drewno sandałowe i piżmo.

ZIAJA, KURACJA PEPTYDOWA

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



Fot. materiały prasowe

REKLAMA

Nawilżaj, by czuć się komfortowo **po 40tce!**



Zamień zwykły żel do higieny intymnej na **iladian 40+**

- ✓ **Nawilża** nawet do 24 godzin*
- ✓ **Chroni** strefy intymne
- ✓ **Łagodzi** podrażnienia

*Badanie aplikacyjne. Diagnostic-Test, 2019, n=30, czas trwania: 4 tygodnie

eprasa.pl ec3d090b85



Przetworzona ZNACZY ZŁA?

eprasa.pl ec3d090b85

CORAZ CZĘŚCIEJ SIĘGAMY PO PRODUKTY, KTÓRE MAJĄ UŁATWIĆ ŻYCIE: GOTOWE DANIA, SZYBKIE PRZEKĄSKI CZY MODNE, WYSOKOBIAŁKOWE BATONY. KUSZĄ WYGODĄ I OBIETNICĄ OSZCZĘDNOŚCI CZASU. PROBLEM W TYM, ŻE WIELE Z NICH NALEŻY DO KATEGORII ŻYWNOŚCI ULTRAPRZETWORZONEJ. A TA, CHOĆ SPRYTNIE UKRYWA SIĘ ZA ATRAKCYJNYM OPAKOWANIEM, MOŻE MIEĆ REALNY WPŁYW NA NASZE ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE.

TEKST: **JOLANTA ZAKROCKA**

Czy każda żywność przetworzona jest zła? Niekoniecznie. – Nie zawsze przetwarzanie jest złe – w końcu gotowanie w domu czy kiszenie ogórków to też procesy technologiczne – mówi dietetyczka z Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB, Paula Nagel. – Wokół przetworzonej żywności narosło sporo mitów, kluczem jest więc zrozumienie, w jakich procesach powstają produkty, które zjadamy, i czym się różnią. To powinno ułatwić nam podejmowanie świadomych decyzji.

CO WŁAŚCIWIE OZNACZA „PRZETWORZONE"?

Powstało kilka systemów klasyfikowania żywności, którymi posługują się eksperci, m.in. NOVA, EPIC, IFPRI, UNC, UP3 i najnowszy, z 2020 roku – Siga. Choć naukowcy przyznają, że żaden z nich nie jest doskonały, mogą pomóc zrozumieć różnice między rodzajami żywności. – Najczęściej stosowanym systemem jest wciąż brazylijska klasyfikacja NOVA, która opisuje, na czym polegają procesy przetwarzania i czym się różnią produkty z nich powstające – wyjaśnia dietetyczka Paula Nagel. – Mówiąc najprościej, informuje jak bardzo dany produkt został „przerobiony" przez przemysł spożywczy.

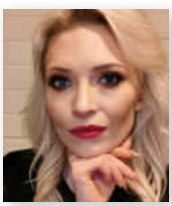
System NOVA dzieli żywność na cztery grupy. Przyjrzyjmy się im pokrótce:

Grupa 1 – żywność nieprzetworzona lub minimalnie przetworzona

To produkty w naturalnej formie albo po prostych zabiegach służących utrwaleniu, ułatwieniu spożycia lub bezpiecznemu przechowywaniu, takich jak mycie, krojenie, mrożenie czy suszenie. Do tej grupy zaliczane są świeże owoce i warzywa, suszone owoce, świeże mięso i ryby, owoce morza, mleko pasteryzowane, grzyby, ziarna kawy, mrożonki bez dodatków, płatki zbożowe bez dodatków (np. owsiane).

Grupa 2 – dodatki kulinarne

Produkty używane do gotowania i doprawiania, m.in. cukier, oleje roślinne oraz tłuszcze zwierzęce, ocet, mleko kokosowe, mąka kukurydziana, syrop klonowy, miód.



mgr inż. Paula Nagel
– ekspertka ds. żywienia w Medycznym Centrum Dietetyki i Edukacji Zdrowotnej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH – PIB w Warszawie. Realizuje działania edukacyjne na rzecz promocji zdrowia. Udziela bezpłatnych konsultacji w Centrum Dietetycznym Online.

Grupa 3 – żywność przetworzona

To produkty powstałe przez połączenie składników z grup 1 i 2. Zazwyczaj mają krótki skład i są wytwarzane tradycyjnymi metodami, takimi jak gotowanie, pieczenie, wędzenie, fermentacja, solenie. Przykłady? Jogurt naturalny, chleb, wędzone ryby, kiszonki czy konserwy warzywne.

Grupa 4 – żywność ultraprzetworzona, czyli UPF (Ultra Processed Food)

Produkty tworzone głównie z przemysłowych składników, często zawierające barwniki, aromaty, emulgatory i wzmacniacze smaku. To właśnie tu znajdziemy chipsy, słodkie płatki śniadaniowe, gazowane napoje, zupy instant, gotowe dania czy wiele słodyczy.

– Taka żywność charakteryzuje się wysoką gęstością energetyczną i zazwyczaj zawiera dużo sodu, tłuszczów nasyconych i cukrów prostych, a jednocześnie jest uboga w błonnik oraz naturalne składniki odżywcze – wyjaśnia Paula Nagel.

Jak podaje opublikowany niedawno raport: „Większość UPF zawiera niewiele lub wcale nie zawiera pełnowartościowej żywności i została zaprojektowana tak, aby konkurować z pozostałymi trzema grupami NOVA, a tym samym ze świeżo przygotowanymi daniami i posiłkami, i maksymalizować zyski producenta".

SZYBKIE, SMACZNE I WYGODNE

Powiedzmy sobie szczerze – przemysł spożywczy odpowiada także na nasze potrzeby. A my mamy coraz więcej obowiązków i mniej czasu na gotowanie, często wybieramy więc wygodne rozwiązania „instant". – Ultraprzetworzone produkty określane są jako „hipersmakowite" – mówi dietetyczka. – To produkty, których samodzielnie pozyskać raczej nie potrafimy, bo do ich powstania niezbędne jest zastosowanie specjalistycznych metod technologicznych, np. ekstruzji czy hydrolizy. Dodatkowo cechuje je długa lista składników, których na pewno nie stosujemy we własnej kuchni.

Ale jednocześnie są dostępne od ręki, atrakcyjne wizualnie i smaczne. Dlatego gotowe dania, chrupiące przekąski, desery w kubeczku czy pizza

eprasa.pl ec3d090b85

trafiająca do piekarnika prosto z zamrażarki stały się jednym z symboli współczesnej wygody.
– Warto jednak pamiętać, że żywność ultraprzetworzona jest dopuszczona do sprzedaży i spełnia normy bezpieczeństwa – dodaje Paula Nagel. – Problem pojawia się wtedy, gdy produkty z grupy 4 zaczynają dominować w codziennej diecie – wyjaśnia ekspertka. – Badania wskazują, że regularne spożywanie dużych ilości takich potraw może zwiększać ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2, chorób serca czy niektórych nowotworów. To jednak nie oznacza, że trzeba wyrzucić z kuchni wszystko, co gotowe lub zapakowane. Nie chodzi też o to, aby już nigdy nie zjeść batona czy chipsów, ale żeby takie produkty nie stanowiły podstawy diety. Warto maksymalnie ograniczać żywność ultraprzetworzoną, starając się zachować rozsądny balans między wygodą a troską o organizm.

PRZETWORZONE NIE ZNACZY NIEZDROWE

– Żywność przetworzona z kolei, czyli ta należąca do grupy 3, może być elementem zdrowej diety. Weźmy na przykład pieczone warzywa, jogurt naturalny, kapustę i ogórki kiszone, dobre pieczywo. To wartościowe produkty – podkreśla Paula Nagel. I dodaje, że patrząc obiektywnie, niemożliwe jest dziś funkcjonowanie całkowicie bez żywności przetworzonej. Dlaczego „zero przetworzenia" jest nierealne? – Ponieważ podstawowe czynności, które ułatwiają przygotowanie i zapewniają bezpieczeństwo żywności, takie jak np. pasteryzacja mleka, fermentacja, pieczenie, gotowanie, a nawet mielenie zbóż na mąkę, są formą przetwarzania. Zatem nawet dieta oparta tylko na naturalnych produktach w praktyce zawiera żywność przetworzoną z grup od 1 do 3 w rozumieniu klasyfikacji NOVA. Próbując gotować jak nasze babcie, i tak doświadczamy przetwarzania żywności.
Dietetyczka przypomina, że żywność przetworzona to bardzo zróżnicowana kategoria – obejmuje zarówno produkty o wysokiej wartości odżywczej, jak i takie, które warto spożywać z większą rozwagą. Kluczowe znaczenie ma tu nie samo przetworzenie, lecz świadomość składu produktu oraz stopnia zastosowanych procesów technologicznych. – Zupełnie inaczej wygląda sytuacja w przypadku żywności ultraprzetworzonej. Jej nadmiar wiąże się nie tylko z większym ryzykiem chorób metabolicznych, ale także z gorszym wpływem na mikrobiotę jelitową i mniejszym uczuciem sytości – dodaje.

„WEGE" I „BEZ GLUTENU" POD LUPĄ DIETETYKA

Jedzenie wegetariańskie lub bezglutenowe często uchodzi za zdrowe, ale sama etykieta „wege" czy „bez glutenu" nie gwarantuje wysokiej wartości odżywczej produktu. – Szczególną ostrożność warto zachować w przypadku gotowych paczkowanych potraw z długim terminem przydatności – radzi Paula Nagel. – Często zawierają dużo soli, cukru, tłuszczów nasyconych oraz dodatków technologicznych, które mogą obniżać ich wartość żywieniową. Dlatego warto zwracać uwagę na skład i unikać produktów z długą listą dodatków, takich jak m.in. syrop glukozowo-fruktozowy, tłuszcze utwardzone czy nadmiar soli.
Do najczęściej spotykanych wysoko przetworzonych produktów roślinnych należą m.in. zamienniki mięsa, np. wegańskie burgery, kiełbaski czy nuggetsy, napoje roślinne (sojowe, migdałowe, owsiane) oraz roślinne „sery" i „jogurty". – Aby uzyskać smak i konsystencję zbliżone do produktów pochodzenia zwierzęcego, producenci często dodają do nich cukier, oleje roślinne i substancje poprawiające teksturę, a nawet kolor – mówi dietetyczka. – Badania pokazują również, że niektóre roślinne zamienniki produktów mlecznych mogą zawierać mniej białka i wapnia niż ich tradycyjne odpowiedniki. Dlatego zdrowa dieta roślinna powinna opierać się przede wszystkim na produktach naturalnych i nisko przetworzonych, a produkty wysokoprzetworzone zaliczane do tzw. grupy 4 według klasyfikacji NOVA powinny stanowić jedynie dodatek. Podobnie jest w przypadku diety bezglutenowej: najlepiej bazować na naturalnie bezglutenowych, mało przetworzonych produktach, takich jak warzywa, owoce, kasze, ryż, rośliny strączkowe, orzechy czy nasiona.

JAK ROBIĆ MĄDRE ZAKUPY?

Najważniejszym drogowskazem pozostaje etykieta. – To skarbnica wiedzy, która odczytywana w prawidłowy sposób dostarcza najcenniejszych informacji na temat produktu – mówi Paula Nagel. – Nad prawidłowym znakowaniem żywności dla krajów Unii Europejskiej czuwa Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE). Składniki wymienione na etykiecie ułożone są według procentowego składu ilościowego, od największego do najmniejszego. Zatem jeśli na początku wykazu widnieje cukier, częściowo utwardzone tłuszcze roślinne, syrop glukozowo-fruktozowy, sól czy glukoza, lepiej odłożyć taki produkt na półkę i poszukać jego bardziej wartościowego odpowiednika. Im krótszy i bardziej zrozumiały skład, tym lepiej. Choć oczywiście istnieją wyjątki, jak choćby dobre mieszanki przypraw oparte wyłącznie na ziołach.
– Warto jednak pamiętać, że umiejętność czytania etykiet to tylko jeden z elementów świadomych wyborów żywieniowych. Równie istotna jest podstawowa wiedza z zakresu żywienia, która pozwala właściwie interpretować informacje zawarte na opakowaniach i podejmować decyzje realnie wspierające zdrowie – podsumowuje dietetyczka. ■

Łosoś hodowlany: zdrowy czy niezdrowy?

Według klasyfikacji NOVA surowy łosoś hodowlany należy do żywności minimalnie przetworzonej. Filetowanie czy mrożenie nie zmieniają jego natury. Kontrowersje dotyczą raczej sposobu hodowli i jakości paszy niż samego procesu przetwarzania.
Dopiero łosoś wędzony lub mocno solony trafia do grupy żywności przetworzonej, a gotowe pasty czy dania z dużą ilością dodatków chemicznych mogą zostać uznane za ultraprzetworzone. Eksperci podkreślają jednak, że mimo pochodzenia z hodowli łosoś wciąż pozostaje wartościowym źródłem białka i kwasów omega-3.

Fot. Shutterstock AI/DCODE MEDIA, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85

DRENANAT D&N NATURHOUSE

Chcę schudnąć
2 kg



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

Już za 125 zł



SPRAWDŹ NASZĄ
7-DNIOWĄ DIETĘ

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

+ PREZENT



Krem odmładzający z kolagenem i witaminą C

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

Krem regenerujący — Nawilżenie — Jędrność i elastyczność

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

NATUR HOUSE

naturalniezetak naturhousepolska www.naturhouse.pl

ZNAJDŹ PLACÓWKĘ

PONAD 30 LAT DOŚWIADCZENIA W ODCHUDZANIU

Prasa Prezentacja



POMAGAJĄ WZMOCNIĆ UKŁAD ODPORNOŚCIOWY, CHRONIĄ PRZED PRZEZIĘBIENIEM I POPRAWIAJĄ PAMIĘĆ. PRZEDSTAWIAMY MAŁO ZNANE SUPERFOODS POMOCNE W ODCHUDZANIU.

SUPERFOODS, o których nie słyszałaś

Wyobraź sobie, że istnieje produkt spożywczy, który zawiera 10 razy więcej żelaza niż szpinak, nawet 15 razy więcej potasu niż banan i aż 17 razy więcej wapnia niż mleko. Brzmi zbyt dobrze, by mogło być prawdziwe? Niekoniecznie. Ten produkt to moringa. A takie przykłady można by mnożyć. Lista znanych nauce roślin o wyjątkowo wysokiej gęstości odżywczej od lat się wydłuża, a dzięki globalizacji coraz więcej z nich pojawia się w naszych sklepach. W zestawieniu najbogatszych w witaminę C owoców na szczycie plasuje się camu camu. W 100 jego gramach znajduje się jej aż 2000 miligramów – 40 razy więcej niż w pomarańczach. A oto trzy inne gwiazdy odżywiania!

BRAZYLIJSKI ŻEŃ-SZEŃ NA MIĘŚNIE

Korzeń suma należy do botanicznej rodziny szarłatowatych i bywa nazywany brazylijskim żeń-szeniem. Jest popularny w południowoamerykańskiej naturopatii ze względu na swoje działanie adaptogenne – zawiera biologicznie czynne substancje roślinne, które zwiększają odporność i wytrzymałość organizmu na stres. Roślina ta jest bogata w przeciwutleniacze, aminokwasy, witaminy i składniki mineralne. Mówi się, że wspiera regenerację mięśni i organizmu, reguluje poziom cukru we krwi, poprawia krążenie i funkcje poznawcze, a także wzmacnia układ nerwowy, hormonalny i odpornościowy. W eksperymentach na zwierzętach udowodniono również jej wpływ na wzrost poziomu hormonów płciowych.



Korzeń suma



Orzechy tygrysie



Moringa

AFRYKAŃSKA POMOC W DIECIE

Dzięki wysokiej zawartości błonnika orzechy tygrysie pomagają utrzymać stabilny poziom cukru we krwi. Glukoza z pożywienia jest wolniej wchłaniana do krwiobiegu, co ogranicza nadmierne wyrzuty insuliny. Dodatkowo orzechy te zapewniają uczucie sytości na dłużej, a więc mogą przeciwdziałać napadom wilczego głodu. Zawarty w nich błonnik wiąże wodę w jelicie grubym, pęcznieje i tym samym zwiększa objętość treści pokarmowej. Nie tylko więc stymuluje trawienie, ale też szybko łagodzi zaparcia. Same orzechy są doskonałą pożywką dla bakterii jelitowych, dzięki czemu pomagają utrzymać florę jelitową w równowadze. Wysoka zawartość potasu wspomaga także sprawne funkcjonowanie komórek, nerwów i mięśni.

CUDOWNE DRZEWO Z INDII

Białka, witaminy (A, D, E, K), wapń, potas, miedź, cynk, żelazo oraz wtórne substancje roślinne (karoten, zeaksantyna i chlorofil) – to wszystko zawiera moringa. Dzięki nienasyconym kwasom tłuszczowym obecnym w nasionach tej pochodzącej z Indii rośliny możliwe jest obniżenie ryzyka rozwoju chorób serca oraz miażdżycy. Moringa m.in. chroni wewnętrzne ściany tętnic przed złogami i obniża poziom cholesterolu LDL. Do jej właściwości prozdrowotnych przyczynia się również wysoka zawartość polifenoli (także w liściach rośliny). W wielu regionach moringa jest wykorzystywana do uzdatniania wody pitnej. Do jednego litra brudnej wody można dodać 0,2 grama zmielonych nasion. Po około godzinie zanieczyszczenia i bakterie zostają związane, a następnie osiadają na dnie. ■

Fot. Alexander Raths/Adobe Stock, wasanajai/Adobe Stock, Jorge Lebrón/Adobe Stock, rostovtsevayu/Adobe Stock

eprasa.pl ec3d090b85

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 ec3d090b85



QUELLENHOF LEUTASCH W AUSTRII

Hotel położony w dolinie Leutasch oferuje nie tylko odkryty basen, klub fitness, centrum spa i odnowy biologicznej z krytym basenem i sauną, lecz także wyjątkowe tyrolskie światło, które od razu sprawia, że świat wydaje się przyjaźniejszy. Relaks gwarantowany.



KERASYS, CICA LABO AQUA MOIST

Linia kosmetyków do włosów przesuszonych, osłabionych i pozbawionych elastyczności. Ich bazą jest wąkrota azjatycka znana ze swoich właściwości kojących, regenerujących i wspierających odbudowę bariery ochronnej skóry i włosów.

BELLA, PANTY HERBS ALOE VERA

Wkładki higieniczne z ekstraktem z aloesu. Zostały wykonane z miękkiej, oddychającej włókniny z dodatkiem bawełny, dzięki czemu są idealne nawet dla wrażliwej skóry.





BTL, EMFUSION

Wykonywany za pomocą tego urządzenia zabieg emfuzji pomaga odbudować barierę hydrolipidową skóry, która chroni ją przed zanieczyszczeniami, promieniami UV i patogenami.

FOREO, FAQ 502

Urządzenie wykorzystujące technologię światła szerokopasmowego i wąskopasmowego. Dzięki temu może działać na wielu frontach: wspierać regenerację skóry, pomagać redukować przebarwienia i drobne zmarszczki, rumień i trądzik różowaty. A także zmniejszać wypryski oraz stany zapalne.





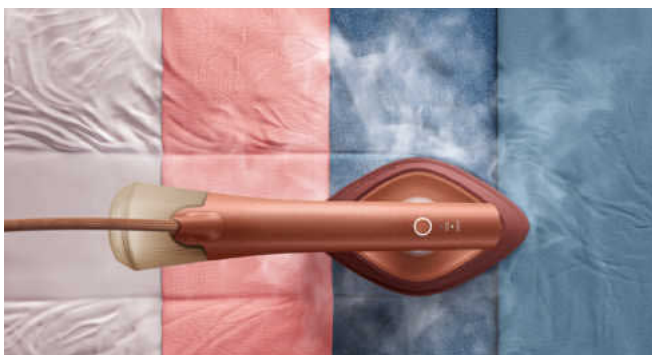
MEDIPROLAC

Każda kapsułka suplementu z linii Mediprolac zawiera pięć miliardów bakterii *Lactobacillus rhamnosus GG*, które wspierają odporność, wspomagają mikrobiotę jelitową. Są przeznaczone do stosowania w trakcie antybiotykoterapii i po niej.

BEAUTY CELLS SYNERGY, FORMUŁA PIĘKNA

Suplement pomagający utrzymać prawidłowy stan skóry, włosów i paznokci. W jego skład wchodzą hydrolizowany kolagen rybi, elastyna, kwas hialuronowy, koenzym Q10 i wyciąg z czarnego pieprzu.





PHILIPS, ONETURN

Urządzenie łączące funkcję żelazka i parownicy, stworzone do prasowania, wygładzania i odświeżania ubrań. Nagrzewa się w 45 sekund, a dołączona mata może zastąpić deskę do prasowania. Innowacyjnym rozwiązaniem jest obrotowa głowica, dzięki której urządzenie zmienia się z żelazka w parownicę.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85

CLARINS, GEL BUSTE LIFT-FERMETÉ

Żel ujędrniający do biustu z tripeptydem i ekstraktem ze słodkiego groszku, które zwiększają elastyczność włókien kolagenu i pobudzają jego syntezę. Różowy żel tworzy na skórze niewidoczną siateczkę, która zapewnia błyskawiczny efekt jej napięcia.





LANCASTER, SUN BEAUTY FACE STICK SPF 50

Aplikacja tego przeciwsłonecznego sztyftu jest szybka, higieniczna i nie wymaga brudzenia dłoni. Kosmetyk tworzy na skórze barierę zabezpieczającą przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych, a jego wodoodporna formuła sprawdza się nawet podczas kąpieli czy uprawiania sportu.

BIODERMA, HYDRABIO

Żel oczyszczający i serum o nawilżającym działaniu. Dzięki technologii Aquagenium+ i biomimetycznemu kwasowi hialuronowemu wzmacniają barierę ochronną skóry i chronią ją przed utratą wody.





ELUDRIL CARE

Płyn do płukania ust do codziennego stosowania. Jego receptura oparta jest na chloroheksydynie o działaniu antybakteryjnym i antyseptycznym oraz na chlorku cetylopirydyniowym, który ogranicza tworzenie się płytki nazębnej.

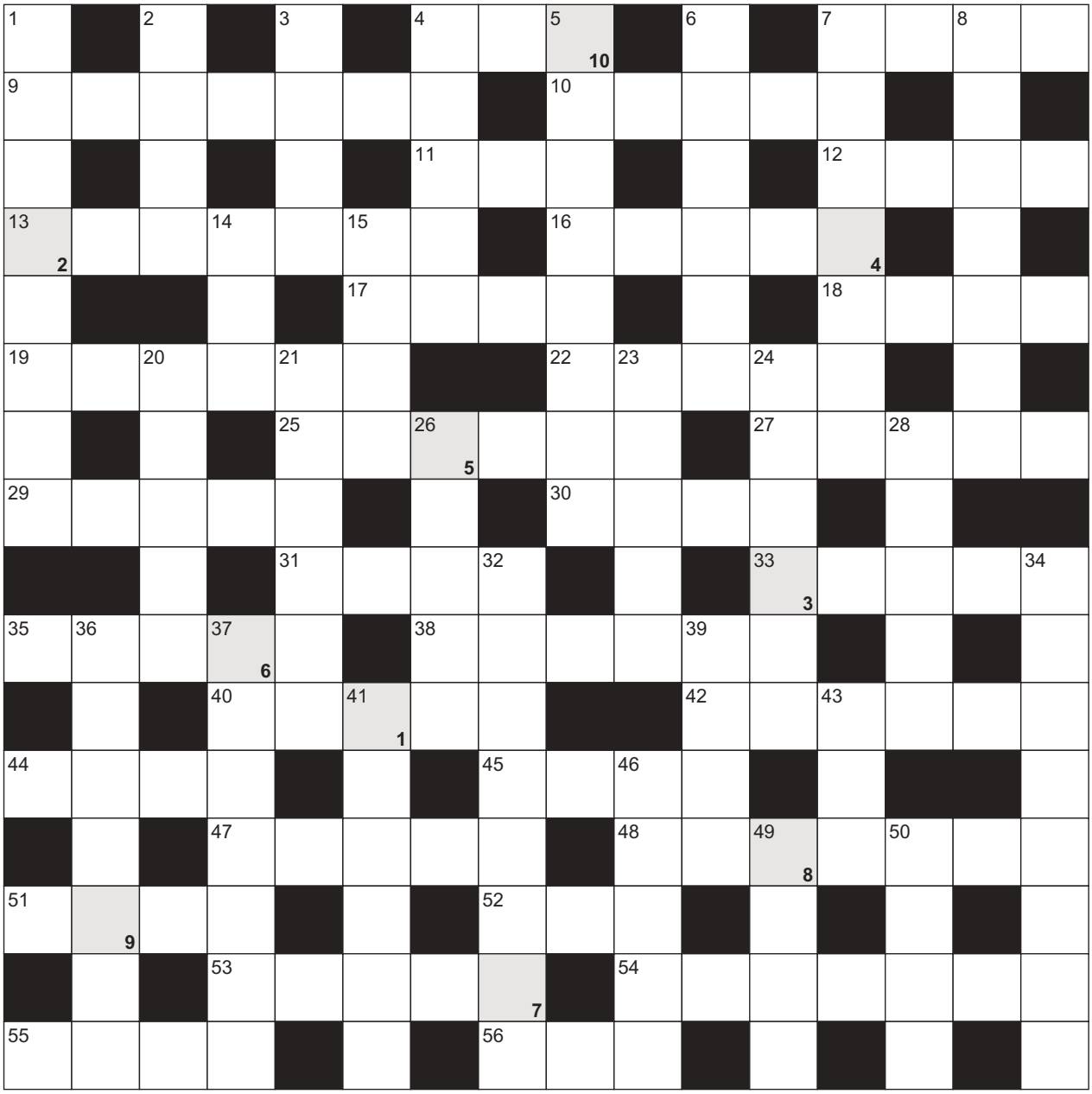
OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**



REKLAMA

eprasa.pl ec3d090b85

KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 4. upięty z włosów 7. natarcie, ofensywa 9. oprawa książki 10. bałkański sos z papryki 11. żałobny strój 12. unijna waluta 13. odźwierny, konsjerż 16. np. wołowina 17. strefa 18. kwadrat na szachownicy 19. „Nasza ...", nowela 22. nocna zjawa 25. właściwość roztworu 27. pali bez ognia 29. pepsyna albo lipaza 30. grecka bogini zwycięstwa 31. marka kawy zbożowej 33. imię partnera Beaty Sadowskiej 35. wnęka w murze 38. wyspa, bohaterka rubryki Podróże marzeń w tym wydaniu PANI 40. wymarły nielot 42. odstrasza zapachem 44. Nicolas ..., „Twierdza" 45. tytuł królowej piękności 47. niebieska linia na mapie 48. w śniadaniówce ucznia 51. dwumasztowy żaglowiec 52. przewozi towary tranzytem 53. miasto z Akropolem 54. harmonijka ustna 55. oferuje kredyty 56. trojańskie zwierzę

PIONOWO: 1. na nim strych 2. ogromny kamień 3. grozi w upalny dzień 4. napój na mleku 5. odcień ciemnej czerwieni 6. „... Karkonoszy", powieść Sławka Gortycha 7. starożytna rada ateńska 8. badacz atmosfery 14. „... do młodości" 15. czasem ulatnia się z pieca 20. zdarzenie prawne 21. ustalanie wielkości 23. turnia nad Morskim Okiem 24. wiosną tworzy żółte łany 26. lśni na gorsecie 28. obszar wodny 32. chory na dychawicę 34. wydobywanie fasoli ze strąków 36. imię Łęckiej 37. bufor wagonu 39. rzeka z powieści Miłosza 41. spektakl w Och-Teatrze, w którym gra Krystyna Tkacz 43. ... Thurman, aktorka 46. bok czoła 49. kończyna do biegania 50. brytyjski drobniak

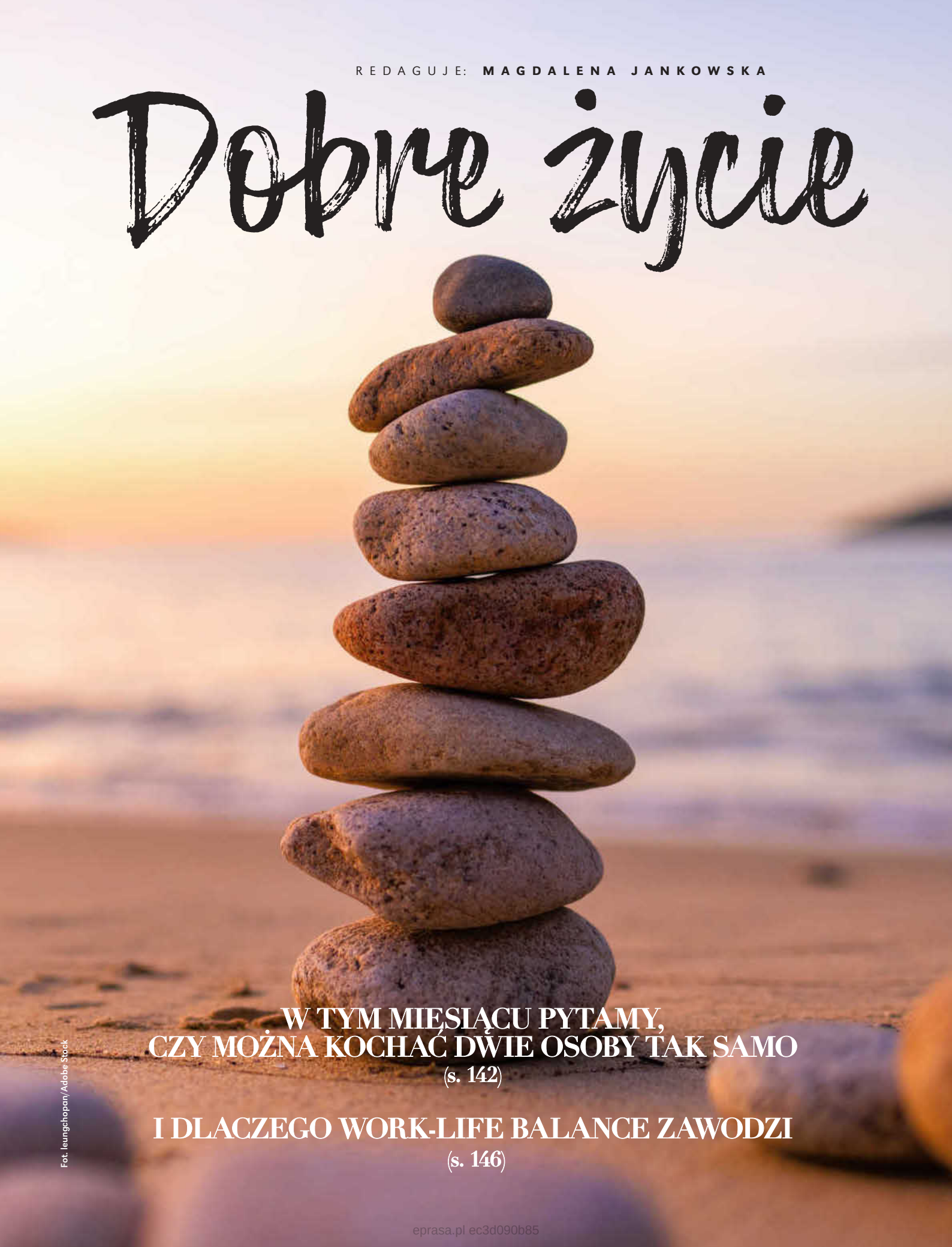
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

eprasa.pl ec3d090b85

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

Dobre życie



W TYM MIESIĄCU PYTAMY, CZY MOŻNA KOCHAĆ DWIE OSOBY TAK SAMO

(s. 142)

I DLACZEGO WORK-LIFE BALANCE ZAWODZI

(s. 146)

Fot. leungchopan/Adobe Stock

eprasa.pl ec3d090b85



KOCHAM ich obu

eprasa.pl ec3d090b85



MOŻNA DARZYĆ KOGOŚ PRZYWIĄZANIEM I CZUĆ BLISKOŚĆ, A JEDNOCZEŚNIE TĘSKNIĆ ZA INNYMI DOŚWIADCZENIAMI. MOŻNA KOGOŚ KOCHAĆ, A NIE BYĆ DO KOŃCA SZCZĘŚLIWYM. CO ROBIĆ, JEŚLI W NASZYM ŻYCIU POJAWIA SIĘ NOWA, KOLEJNA MIŁOŚĆ? – PYTAMY PSYCHOLOŻKĘ KATARZYNĘ KUCEWICZ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Chciałam panią spytać: „Czy można kochać dwie osoby naraz?", ale przecież wszyscy wiemy, że można – kochamy jednocześnie partnera, dzieci, przyjaciół, rodziców. Zapytam więc, czy można kochać dwie osoby tak samo?

KATARZYNA KUCEWICZ: Myślę, że każda miłość jest inna. Tak samo jak uczucie sympatii – lubimy różne osoby, ale każdą nieco inaczej, bo ma inny charakter, inny repertuar zachowań. Pamiętajmy, że miłość jest zbiorem różnych uczuć: czułości, zachwytu, przywiązania, podziwu, bliskości, przynależności. Kochając, doświadczamy całej kaskady różnych emocji. I to jest trochę tak jak z pieczeniem ciasta – w zależności od ilości i proporcji składników wyjdzie nam słodkie lub wytrawne, puszyste lub kruche. Jedno będzie smakowało wybitnie, a inne trochę mniej. Tak samo jest z miłością.

Ale jak to się dzieje, że kochając kogoś, mamy dostatecznie dużo wolnego miejsca w sercu, że zakochujemy się w kimś innym?

Można kogoś kochać, a jednocześnie nie być do końca szczęśliwym. Można darzyć kogoś przywiązaniem, czuć bliskość i mieć poczucie bezpieczeństwa, a jednocześnie tęsknić za innymi doświadczeniami, mieć potrzebę przekroczenia granic, w których się żyje. Pojawia się w naszym życiu ktoś nowy i wzbudza właśnie „zakochanie", czyli wyrzut porywających emocji, ekscytacji, namiętności. Wtedy osoba, która jest kochającym mężem czy kochającą żoną, doświadcza jednocześnie spokojnej miłości do partnera i burzy emocji w stosunku do kogoś innego.

Johnny Depp powiedział kiedyś: „Jeżeli kochasz dwie osoby jednocześnie, wybierz tę drugą. Bo gdybyś naprawdę kochała pierwszą, nie zakochałabyś się ponownie".

O dylemacie „zostać czy odejść" często słyszę w gabinecie. I zawsze zachęcam: „Daj sobie czas, przemyśl to, nie podejmuj decyzji pod wpływem emocji, w pośpiechu". Nie dlatego, że odejście to zawsze zły pomysł, ale jak mówił Carl G. Jung: czasem trzeba zrobić coś niewybaczalnego, żeby pójść dalej. Nawet jeśli to rani. Jednak jako psychoterapeuci obserwujemy często prawidłowość, że nowe związki naszych pacjentów stają się wkrótce podobne do poprzednich. Bo wybieramy nasze „obiekty miłości" według wewnętrznego klucza – zakochujemy się w osobach o zbliżonych cechach, choć na pierwszy rzut oka mogły wydawać się odmienne. Wielokrotnie spotkałam ludzi, którzy żałowali decyzji o rozstaniu. Pamiętam pacjentów, którym pomagałam w skruszonym powrocie do pierwszej miłości z dobrym skutkiem. I takich, których porzuceni partnerzy nie dali się przeprosić. Ale w słowach Deppa pobrzmiewa też romantyczne przekonanie, że każdemu jest pisana jedna prawdziwa miłość. A tak nie jest. Możemy kochać głęboko niekoniecznie raz. I ta druga miłość nie jest dowodem na to, że pierwsza była fałszywa.

Wciąż wierzymy w jedyną miłość. Z zeszłorocznych badań Gedeon Richter Polska wynika, że 83 proc. Polaków w wieku od 18 do 69 lat, będących w związku hetero lub homoseksualnym, uważa, że on może być na całe życie.

Tak, myślę, że chcemy w to wierzyć. Świat wokół nas jest zmienny, niestabilny, tak dużo wokół rozwodów, rozpadów relacji, konfliktów, samotności – to sprawia, że tęsknimy za stabilnymi formami, często za bardziej tradycyjnymi wartościami. Chcemy wierzyć w miłość aż

eprasa.pl ec3d090b85



po grób i deklarujemy, że nasza taka będzie. To dobrze, bo może oznaczać, że będziemy pracować nad swoimi relacjami, a bardzo nam tego trzeba.

Ale muszę też powiedzieć coś, co zabrzmi mniej optymistycznie. Esther Perel, znana amerykańska psychoterapeutka, szukała odpowiedzi na pytanie: jak to jest, że ludzie odchodzą z dobrych związków? Nie od toksyków, ale od partnerów, z którymi byli szczęśliwi? Odkryła, że robią to wcale nie z chęci opuszczenia dotychczasowego życia ani nie dlatego, że nowa miłość jest prawdziwsza. Motywem jest to, co się dzieje w nas samych wraz z upływem lat. Możemy być zmęczeni rolą odpowiedzialnego partnera, rodzica, tęsknić za tym, jacy byliśmy kiedyś – bardziej beztroscy i spontaniczni. I pewnego dnia spotykamy kogoś, przy kim czujemy się inni, bardziej dynamiczni, odważni, sprawczy, młodsi. Stajemy się nową wersją siebie, czujemy nową energię i to nas oczarowuje, pochłania. Wtedy wszystkie wartości mogą wziąć w łeb.

Ale czy to jest miłość?

Nieraz pacjentki mówią: „Miałam taki moment, czułam się nieatrakcyjna, samotna, zapomniana. Trochę jak pożółkła, zakurzona książka już dawno odstawiona na półkę. I nagle ktoś mnie z tej półki zdejmuje i mówi: »fascynująca!«". Tak się czujemy, odnalezione, odkurzone: co za obwoluta, jakie ciekawe wnętrze! Nietrudno się zakochać, poczuć się znowu młodą, żywą. Można powiedzieć, że ta trzecia osoba jest jakby dowodem na to, że za czymś tęsknimy, że czegoś nam brak. I przestrogą, że w naszym związku o czymś nie rozmawiamy, nie dajemy sobie dość czułości i uwagi.

Moja znajoma kocha swojego partnera, ale zależy jej też na relacji z przyjacielem z młodości. Mówi, że on patrzy na nią inaczej, przy nim czuje się dawną sobą. Nie chce rezygnować z żadnego z nich.

I przez jakiś czas, przez chwilę będzie jej z tym dobrze, bo sekret budzi ekscytację, daje poczucie autonomii i jeszcze dreszcz emocjonalny związany z robieniem czegoś zakazanego. Ale jej postępowanie rani dwie osoby, a ona sama musi żyć w kłamstwie, niedomówieniach. To wymaga stałej czujności, generuje napięcie.



Katarzyna Kucewicz
– psycholożka, psychoterapeutka, prowadzi psychoterapie osób dorosłych i par, podcasterka, autorka tekstów psychologicznych i książek, m.in. „Kobiety, które czują za bardzo".

Niedawno usłyszałam od jednej z psychoterapeutek, że ma coraz więcej pacjentów prowadzących podwójne życie. Mówią: „Nie chcę wybierać".

Ja z kolei mam taką obserwację, że coraz więcej ludzi godzi się na bycie tą trzecią, tym trzecim. Tak się dzieje, bo chcemy kogoś mieć, cierpimy z poczucia samotności, lepszy taki związek niż żaden. Przez pewien czas mówimy sobie: to wielka miłość, tylko okoliczności są trudne, na razie tak musi być. I żyjemy w trójkącie, mamy weekendową i popołudniową miłość, dopóki kłamstwo nie wyjdzie na jaw.

To nie jest poliamoria? Pragnienie posiadania wielu związków romantycznych jednocześnie?

Absolutnie nie. Poliamoria to praktykowanie wielu związków za wyraźną zgodą i wiedzą wszystkich zaangażowanych osób. Pani znajoma może mówić, że ma dwóch ukochanych mężczyzn, ale po prostu zdradza swojego partnera. Prowadzi podwójne życie, o którym jej partner nie wie. Do czasu, bo z moich obserwacji wynika, że wszystkie nasze zdrady pewnego dnia przypadkowo wychodzą na jaw. Wciąż słyszę o tym w gabinecie. On się nie wylogował, położył smartfon na stole, córeczka wzięła telefon taty i zaczęła na głos czytać wiadomości. Inna historia: kot strącił torebkę, która otworzyła się i wysunęło się zdjęcie. Podniósł je mąż. To się przydarzyło kobiecie, która perfekcyjnie ukrywała drugi związek latami. Nie ma kłamstwa doskonałego.

Spojrzałam na statystyki, mniej więcej 11 proc. Polaków chętnie zdecydowałoby się na poliamorię. Czy to jest dobra opcja, jeśli kochamy dwie osoby jednocześnie?

Chyba nie można do tego podejść w ten sposób jak do opcji. Bardziej trzeba się zastanowić, czy mamy w sobie

Fot. paci77/Getty Images, New Africa/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85

otwartość na brak wyłączności, że nie jestem tą jedyną, jedynym. Zgodę na to, że miłością i ukochaną osobą można się podzielić. To jest punkt wyjścia i podstawa. Poliamoria wymaga dużej pewności siebie, to znaczy świadomości, że doświadczenia emocjonalne i seksualne partnera z inną osobą nic o mnie nie mówią. Nie oznaczają na przykład, że on woli inną, że ja jestem gorsza(y), niewystarczająca(y), nie dość dobra(y). Jeśli mamy w sobie gen rywalizacji i skłonność do porównywania się z innymi, poliamoria nie jest dla nas.

Jest jeszcze zazdrość.

Jeżeli świadomie godzę się, że kochana przeze mnie osoba nie jest mi przypisana, że będzie całowała się i sypiała z innymi – pole zazdrości zostaje z zasady ograniczone. Rzadko się o tym mówi, ale poliamoria opiera się właśnie na szeregu zasad, chociaż potocznie kojarzy się ludziom z rodzajem swobody, z rozwiązłością. Tymczasem żeby układy poliamoryczne mogły trwać, wymagają wręcz kodeksu zasad wzajemnych: co wolno, a czego nie wolno, na co jest zgoda, a na co jej nie ma. Długodystansowe związki mają całe regulaminy: weekendy spędzamy oddzielnie, od poniedziałku jesteśmy razem, jest seks, ale bez nocowania – wszystko trzeba ustalić, ponieważ poruszamy się w delikatnej sferze emocji. Reguły służą temu, żeby każdy czuł się bezpiecznie, bo to są układy nowe, w których nie mamy żadnych wzorców. W związkach tradycyjnych mamy ich mnóstwo, punktem odniesienia są relacje naszych rodziców, dziadków, mamy filmy, literaturę; każdy wie, jak wyglądają układy monogamiczne. Poliamoryści nie mają się na czym wzorować.

Pamięta pani film „Vicky Cristina Barcelona"? Jego bohaterowie spróbowali stworzyć poliamoryczny trójkąt. Wszystko się udało, tylko Cristina nie do końca czuła się szczęśliwa.

Bo tak to często jest: tworzenie związku z jedną osobą bywa trudne, a co dopiero z dwiema. Spotkałam wiele osób szukających spełnienia w takich układach, wiem, że to niełatwe. Sądzę, że źródłem cierpienia bywa POZORNA zgoda na poliamorię. Znałam pary, w których jedna osoba pragnęła tego naprawdę, a druga godziła się na poziomie racjonalnym, czasem w lęku, że inaczej zostanie porzucona, zostanie sama. Trochę w poczuciu „nie mam wyjścia, jeśli chcę utrzymać ten związek". Ale emocjonalnie nie były w stanie tego unieść, zachować dobrą samoocenę, poczucie własnej wartości, godności. Mam wrażenie, że wiele kobiet godzi się wbrew sobie na różne konfiguracje. Z perspektywy gabinetu widzę, jak bardzo to rani.

Ale wiem też od seksuologów, którzy zajmują się związkami nienormatywnymi, że znają wielu szczęśliwych poliamorystów. Ulegamy często takiemu złudzeniu, że wszyscy, których znamy, żyją podobnie do nas. Moglibyśmy się bardzo zdziwić, gdyby szczerze opowiedzieli nam o swoim życiu uczuciowym. Ludzie żyją bardzo różnie, eksperymentują, szukają adrenaliny, nowych wrażeń. Znam parę, która postanowiła otworzyć związek, żeby urozmaicić życie seksualne: zdecydowali się na klub swingersów. Ale po paru tygodniach ona powiedziała: „Wiesz, nie dźwigam tego, to jest jednak nie dla mnie. Czuję, że musimy to przerwać". I przerwali. On nie powiedział: „Ale obiecałaś", nie marudził: „Ale dla mnie to jest fajne". Od początku ustalili, że jeśli jemu lub jej się nie spodoba, wycofają się. W tym momencie przeszli sprawdzian miłości i dojrzałości – własnej i związku. Umówiliśmy się i to jest ponad wszystko. ■






Fot.: Arkadiusz Budkiewicz

1. Sklepienie restauracji zdobi odręczne malowidło przedstawiające historię Baby Jagi. 2. Za projekt wnętrza odpowiada znany warszawski architekt Sebastian Śliwiński. 3. Wystrój koktajlbaru nawiązuje do zachodzącego słońca. 4. Jeden z obrazów prezentowanych w restauracji zmienia kolorystykę w zależności od wilgotności powietrza.

BABA JAGA

Polska kuchnia

w nowoczesnej odsłonie

W samym centrum Warszawy, w prestiżowym kompleksie Towarowa 22, otworzyła się restauracja Baba Jaga – miejsce, które z wyjątkową lekkością łączy tradycję z nowoczesnością. To najnowszy projekt Kamila Kraszewskiego, twórcy Grupy Bambino, odpowiedzialnej za sukces cenionych warszawskich konceptów gastronomicznych.

Baba Jaga zaprasza do świata współczesnej kuchni polskiej, gdzie klasyczne smaki zyskują nową, autorską interpretację. Za menu odpowiada Sebastian Zeger – utalentowany szef kuchni młodego pokolenia, który z szacunkiem dla kulinarnego dziedzictwa tworzy dania odpowiadające rytmowi nowoczesnego miasta. Sezonowe produkty, lokalni dostawcy i dbałość o detale sprawiają, że każda wizyta staje się wyjątkowym doświadczeniem.

Równie imponujące jest wnętrze restauracji, zaprojektowane przez architekta Sebastiana Śliwińskiego. Przestrzeń zachwyca harmonijnym połączeniem rzemiosła, sztuki i współczesnego designu. Ręcznie wykonane freski, monumentalny bar inspirowany zachodzącym słońcem oraz dzieła Grzegorza Worpusa budują atmosferę elegancji i wyrafinowania.



Karta dań jest regularnie wzbogacana o propozycje inspirowane porami roku.

Baba Jaga to nie tylko restauracja. To miejsce spotkań, celebracji i odkrywania na nowo polskiej gościnności – autentycznej, kreatywnej i luksusowej w najlepszym znaczeniu tego słowa.

baba jaga

Wronia 10,
Inwestycja Towarowa 22, Warszawa,
tel. 515 099 800,
@babajaga_warszawa

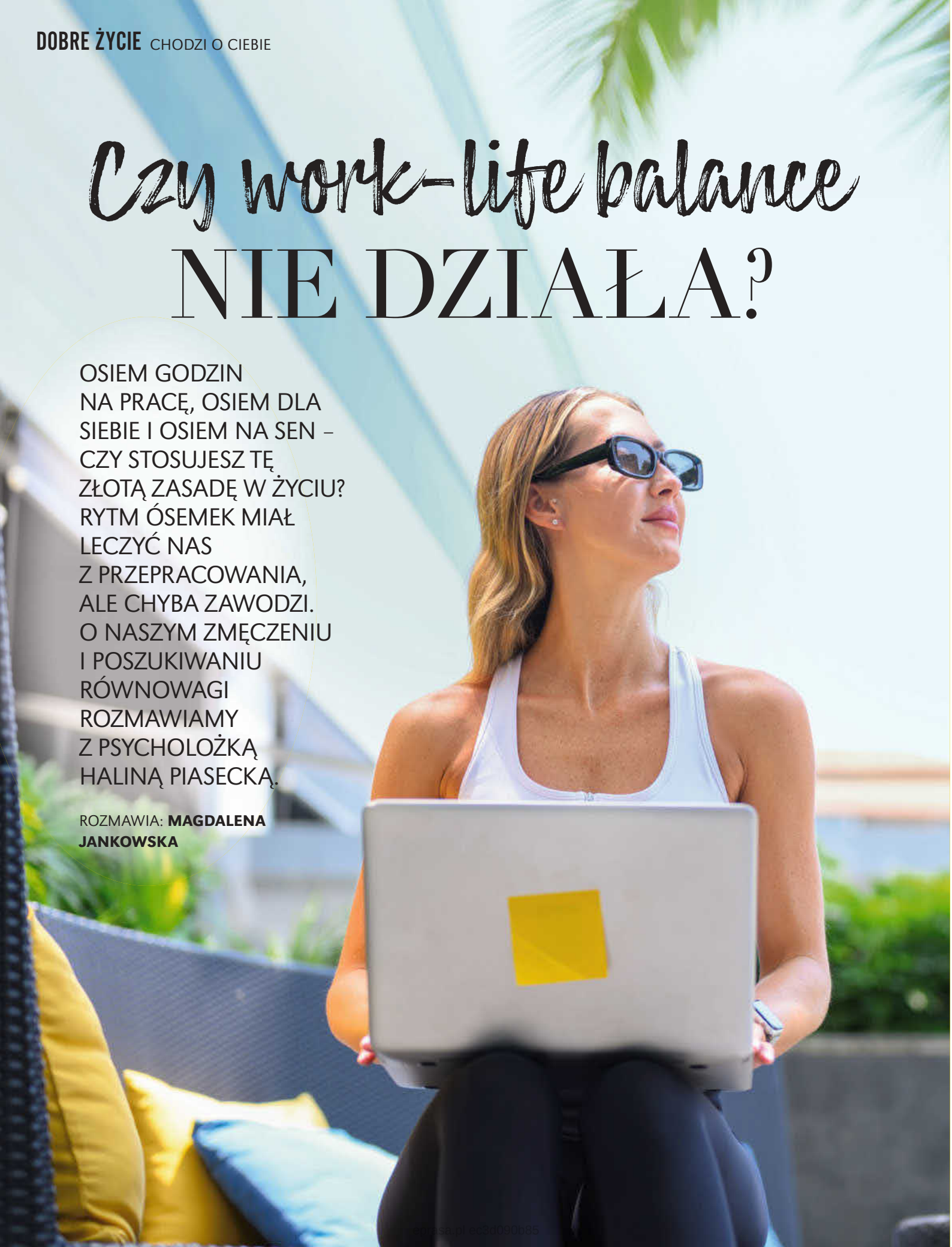
REKLAMA

eprasa.pl ec3d090b85

Czy work-life balance NIE DZIAŁA?

OSIEM GODZIN NA PRACĘ, OSIEM DLA SIEBIE I OSIEM NA SEN – CZY STOSUJESZ TĘ ZŁOTĄ ZASADĘ W ŻYCIU? RYTM ÓSEMEK MIAŁ LECZYĆ NAS Z PRZEPRACOWANIA, ALE CHYBA ZAWODZI. O NASZYM ZMĘCZENIU I POSZUKIWANIU RÓWNOWAGI ROZMAWIAMY Z PSYCHOLOŻKĄ HALINĄ PIASECKĄ.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**



PANI: Znamy zasady work-life balance: pracujemy w określonych godzinach, bierzemy urlopy, dbamy o wolne weekendy, a nadal czujemy się zmęczeni. Coś tu nie gra. Dlaczego to nie działa?

HALINA PIASECKA: Nie jestem pewna, czy nasza znajomość zasad przekłada się na to, że faktycznie żyjemy według nich. Kiedy spotykam ludzi w moim gabinecie i podczas warsztatów, mam często takie spostrzeżenie, że zamiast w work-life balance żyjemy raczej w trybie surwiwalu. Tu praca, tam relacje, tu rodzicielstwo, tam odpoczynek, tu zdrowie, a jeszcze muszę być szczęśliwa. Tego jest tak wiele, że próba pomieszczenia wszystkiego zmienia życie w program przetrwania. I jesteśmy nadal zmęczeni, bo życie tak po prostu nie działa, że stworzymy idealny schemat równowagi, wpasujemy się w niego i wszystko będzie chodzić jak w zegarku. W życiu jest tak, że pojawiają się nowe okoliczności, stykamy się z nieoczekiwanymi wyzwaniami, oczekiwaniami innych ludzi, do których musimy się adaptować.

Równowaga jest iluzją?

Kierunek ku równowadze jest dobry i realny. Ale perfekcyjna równowaga nie istnieje i dążenie do niej skazuje nas na frustrację. Zamiast się koncentrować na pytaniu „jak ją osiągnąć?", pytajmy raczej: co jest teraz dla mnie ważne? Przecież są takie etapy w życiu, że aby poczuć satysfakcję, potrzebujemy bardziej zaangażować się w pracę. Są i takie okresy, że chcemy skupić się na dziecku, bo czujemy, że nas potrzebuje. Tego nie da się zaplanować, wpisać w schemat: osiem godzin na to, a osiem na tamto.

Myślę, że często mówimy o równowadze, jakby była jakimś miejscem, do którego mamy dotrzeć i już tam zostać. Tak nie jest, to ciągły proces regulowania: tempa życia, proporcji między oczekiwaniami własnymi a naszych bliskich, obowiązkami a odpoczynkiem. Jeśli chcemy zrobić krok w kierunku równowagi, bardziej niż organizacja czasu przyda nam się zrozumienie, że nie da się być wszystkim i zrobić wszystkiego.

Ale często uważamy, że nie mamy wyboru. Musimy zrobić wszystko, bo mamy obowiązki i koniec. Wszystko jest ważne.

Każdego dnia mamy wybór. Nie na zawsze, nie na sto procent, ale jakiś mamy. Możemy powiedzieć: „nie dziś", poprosić o pomoc, zrobić coś wspólnie zamiast samodzielnie. Pracując z ludźmi, często widzę, jak wiele z nas latami funkcjonuje w takim schemacie myślenia o sobie: „muszę dawać radę". „Absolutnie nie mogę działać wolniej". „To nie jest czas na odpoczynek, odpocznę na emeryturze". Mają problemy ze snem, z lękiem, dziwne poczucie pustki. Szukają metody, lepszej organizacji czasu, ale nie pytają: co jest dla mnie ważne? Co teraz jest dla mnie wartością? A to jest ten codzienny wybór, bez którego gubimy siebie w życiu, nie mamy kierunku ani rozeznania we własnych potrzebach.

Mogę odpowiedzieć: teraz najważniejsza jest dla mnie praca, bo kończę ważny projekt. I co dalej?

Niedawno byłam w takiej sytuacji. Kończyłam pisać książkę, nie miałam czasu dla bliskich, dla przyjaciół. Dzwoniłam do nich, mówiłam: „Do końca miesiąca jestem praktycznie niedostępna, wybaczcie, potrzebuję skupienia, ciszy". Prosiłam bliskich o zrozumienie i mówiłam o własnych potrzebach. Drugim problemem, który musiałam rozwiązać, był nawyk perfekcjonistki – wewnętrzny przymus, by nie odkładać pracy na później, siedzieć, aż skończę, choćby do późna. Kiedyś był zmorą mojego życia. Ale dziś jestem w kontakcie ze sobą. Wiem na przykład, że najlepiej pracuje mi się do południa. Perswadowałam więc sobie: „Znasz siebie, Halinko, pójdź wcześnie spać, popracuj jutro od szóstej do ósmej rano, zrobisz to szybciej i pójdzie ci lepiej". Kiedyś jednak nie byłam w stanie tego zrobić.

Miałam też etap w życiu, gdy najważniejsze było dla mnie rodzicielstwo: zrezygnowałam wtedy z bardziej wymagających opcji zawodowych, bo chciałam więcej czasu spędzać z dzieckiem. Odpowiedź na pytanie „co jest dla mnie ważne?" wielokrotnie się zmienia w ciągu życia, jutro może najważniejszy będzie rozwój, zdrowie, relacje, odpoczynek.

To pomówmy o odpoczynku, bo podobno mamy z nim problemy.

Mamy, bo budujemy swoją wartość na produktywności. Najbardziej w pracy, ale w relacjach również – mierzymy ją na przykład tym, na ile jesteśmy innym potrzebni. To sprawia, że nie traktujemy odpoczynku jako czegoś wartościowego, a często jak stratę czasu. A przecież relaks to bardzo produktywny czas, w dłuższej perspektywie to on pozwala nam w dobrym zdrowiu długo pracować.

RÓWNOWAGI NIE OSIĄGA SIĘ RAZ NA ZAWSZE. CODZIENNIE PYTAJ: CO DZIŚ JEST WAŻNE?

Wydaje mi się, że my ten argument przyjmujemy. Pracuj.pl zrealizował badania, z których wynika, że 41 proc. z nas stara się znaleźć w ciągu dnia chwilę na wyciszenie, zebranie myśli. A prawie 60 proc. robi pauzy między obowiązkami.

OK, ale czym jest ta pauza? Na warsztatach pytam często uczestników: „Co was relaksuje, co was regeneruje?". Ludzie mówią: spacer, góry, szum morza, malowanie paznokci, gotowanie, jazda na nartach. „A kiedy masz przerwę w pracy, którą z tych rzeczy robisz?" Zwykle okazuje się, że żadnej. Na narty nie pojedziesz, jasne, ale możesz usiąść wygodnie, przymknąć oczy i wrócić wspomnieniami do ostatniego pobytu w górach. Możesz założyć słuchawki i posłuchać tego szumu fal, który lubisz. Jeśli relaksuje cię ruch, możesz się przez pięć minut porozciągać. Pauza pauzie nierówna.

Często zużywamy ją na kawę.

Albo zamartwianie się o to, czy zdążymy z obowiązkami po południu. Wrócę znów do kontaktu ze sobą, bo jeśli go mamy, wiemy, co nas regeneruje. Nie ma metody dla wszystkich. Ktoś lubi głośną muzykę i ma swój power song. Ktoś inny lubi ciszę, wkłada do uszu stopery i dwie minuty siedzi w ciszy totalnej. Tę przerwę trzeba zaplanować i skroić pod siebie. Tak samo jest z weekendem, z urlopem.

eprasa.pl ec3d090b85

Chyba robimy też takie założenie, że stres i zmęczenie pochodzą tylko z pracy zawodowej. Jakby życie prywatne było strefą odpoczynku.

A tymczasem mamy w nim masę obowiązków, czasem zmartwienia, konflikty, które są źródłem napięcia. Miewamy też taką postawę, że mogę odpocząć dopiero, jak wszystko ogarnę. Powrót z pracy staje się wtedy wejściem w ten przysłowiowy „drugi etat". Ale jeśli znam siebie, mogę powiedzieć do domowników: „Wiecie co, po powrocie z tego młyna potrzebuję 20 minut odpoczynku". I zamknąć drzwi do pokoju, by na przykład poleżeć, nic nie robiąc. Dopiero później wyjść do partnera, do dzieciaków. Chyba że dzieci są małe, wtedy warto zrobić na odwrót. One na nas czekają, są stęsknione kontaktu, biegną do nas. Warto położyć się z nimi na dywanie, popuszczać samochodziki, pooglądać przez kwadrans książeczkę, a dopiero potem powiedzieć: „Teraz potrzebuję chwili dla siebie, odpocznę i będziemy razem robić kolację".

Inna sprawa, czy w ogóle znamy odpowiedź na pytanie: w których momentach naprawdę odpoczywam emocjonalnie w moim domu? Nasz organizm nie regeneruje się tylko przez wolny czas. Dziś często tak myślimy, koncentrujemy się na weekendach, wakacjach. Ale chodzi też o to, czy są w domu takie zajęcia, sposób spędzania czasu z bliskimi, które mnie relaksują, wyprowadzają z trybu mobilizacji. Bardzo wiele z nas w ogóle z tego trybu nie wychodzi nawet na urlopie: dalej jesteśmy w psychicznym napięciu.

Co pomaga wyjść z tego trybu?

Najprostsza rzecz, a jednocześnie tak trudna dziś do osiągnięcia dla ludzi – sen. W tym punkcie idea work-life balance daje nam dobry przepis: osiem godzin snu na dobę. Pomagają ćwiczenia oddechowe, z których rzadko korzystamy: na przykład cztery, siedem, osiem. Wdychamy powietrze przez nos, licząc do czterech, zatrzymujemy powietrze, licząc do siedmiu, i wypuszczamy ustami – do ośmiu. Wydech dłuższy niż wdech włącza tryb relaksacji. Inne ćwiczenie: połóż dłoń na brzuchu i unoś ją oddechem. Oddychanie przeponowe nie tylko uspokaja, pomaga też nawiązać kontakt z własnym ciałem.

Co to właściwie znaczy: kontakt z własnym ciałem?

Zauważenie, co się z nim dzieje. Gdzie odczuwam napięcie, ucisk, gdzie czuję ciepło lub zimno. Żeby ciało nie było maszyną do przewożenia umysłu albo wykonywania czynności. Bardzo dobrym ćwiczeniem jest położyć się wygodnie i zrobić skan ciała, zaczynając od palców u stóp i idąc w górę, napinając i rozluźniając mięśnie.

O, jak ja nie lubię tego ćwiczenia.

Jest jakieś inne?

Też go kiedyś nie znosiłam. Podobnie ćwiczeń oddechowych. To się zmieniło po narodzinach syna. On słodko spał, a ja byłam tak nakręcona, że budziłam się o czwartej nad ranem. Nie umiałam się wyciszyć. Nie chciałam brać leków nasennych, spacery po domu nie działały. No i przeprosiłam się z oddechem i skanem ciała. Ale jeśli pani nie chce tak krok po kroku, od stóp do głowy, można też usiąść, przymknąć oczy i poobserwować: co czuję w ciele, czy oddycham swobodnie, czy moje mięśnie są rozluźnione, czy czuję gdzieś ból? Co moje ciało mówi? A potem zastanowić się, co chciałabym zrobić, jeśli odkryłam jakieś napięcie? Ten sygnał z ciała nie musi być problemem do natychmiastowego wyeliminowania, ale to jest dla nas jakaś informacja, na przykład, że jesteśmy przeciążone. Możemy też przejść do działania: zdecydować się na fizjoterapię, pływalnię, masaż. Poprosić o rozmasowanie łydki czy karku kogoś z domowników. Nawet dziecko – wiadomo, że nie zrobi tego dobrze, ale to jest fajny moment razem i jednocześnie pokazanie mu, że się o siebie dba.

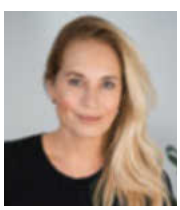
Chyba najtrudniej jest wyjść ze stanu mobilizacji, jeśli pracujemy online?

Tak, gdy pracujemy w domu, ciało nie dostaje sygnału: na dzisiaj koniec, wyłączamy napięcie. Piszę o tym w mojej książce („Czuję, więc jestem") – samo skończenie pracy nie wystarczy, bo organizm jest dalej rozpędzony. Potrzebujemy rytuałów przejścia. Niektórzy po skończonej pracy zamykają laptop i chowają go do szuflady. Inni wychodzą z domu na 15-minutowy spacer albo rozkładają matę do jogi i ćwiczą. Już nie odbieramy maili, nie robimy nic związanego z pracą. Bez poczucia winy, bo czas regeneracji jest równie ważny, jak ten na sprawy zawodowe.

Generacja zetek tak myśli: dla nich czas odpoczynku bywa nawet ważniejszy od pracy. Dla mojego pokolenia X to trudne do wyobrażenia.

X to też i moje pokolenie. Jesteśmy chyba w ważnym kulturowym momencie, bo my zwykle budowałyśmy naszą tożsamość wokół wytrzymywania. Jestem silna, dam radę, przetrzymam to. Zetki nie ignorują własnego zmęczenia, chcą widzieć sens i znaczenie w pracy, nie chcą dla niej poświęcać życia prywatnego. Nie zapominają o sobie. Podziwiam to podejście, inspiruje mnie.

Jakiś czas temu odwiedziła mnie rodzina: pokazywałam im miasto, woziłam do ciekawych miejsc. Lubię ich, sprawiało mi to przyjemność. Po trzech dniach poczułam, że to już dla mnie za dużo. Wrażeń, rozmów, bycia w ruchu. Czułam, jak moje ciało mówi „NIE" napiętymi mięśniami, zmęczeniem. Potrzebowałam przerwy. Ale mój pierwszy odruch to zgodzić się, nawet jak nie mam siły. Wytrzymać. Przecież przyjechali tylko na kilka dni, kto wie, kiedy się znów zobaczymy, powinnam, muszę... „A może byście pojechali do tego muzeum taksówką? Dołączę do was za dwie godziny", powiedziałam rodzinie. Zdrzemnęłam się i dołączyłam do nich w dobrym humorze, zadowolona. To było dla mnie nowe. Jeden z małych przełomów, kiedy nie zignorowałam swojego samopoczucia, potraktowałam moje ciało z szacunkiem. Zawdzięczałam go nie tylko odczytaniu sygnałów z ciała, ale też inspiracji. W chwili, gdy podejmowałam decyzję „odpocząć czy wytrzymać", przypomniałam sobie inną rodzinną scenę. Weekend, spacer, obiad, jakaś galeria i nagle mój syn, dorastająca zetka, mówi: „Wiecie co, idźcie sami, ja na was tu poczekam, na razie mam dość wrażeń". Zaakceptowałam to wtedy i zapamiętałam. Dziś myślę, że my uczymy zetki dawać radę i wypełniać zadania, a one pokazują nam, jak nie ignorować własnego samopoczucia. Bez obu tych rzeczy nie ma równowagi. ■



Halina Piasecka
– psycholożka, trenerka biznesowa z ponad 20-letnim doświadczeniem, pasjonatka psychologii pozytywnej, halinapiasecka.com Autorka książki „Czuję, więc jestem. Jak rozumieć i regulować emocje".

Fot. Prathankarnpap/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl ec3d090b85

Bez pośpiechu

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



ZWIEDZAMY
trzy bajecznie piękne włoskie wyspy: Capri, Ischię i Procidę. Rozmawiamy też z jednym, ale wyjątkowym mistrzem kulinarnym, Robertem Sową.

Fot. ecstk22/Adobe Stock

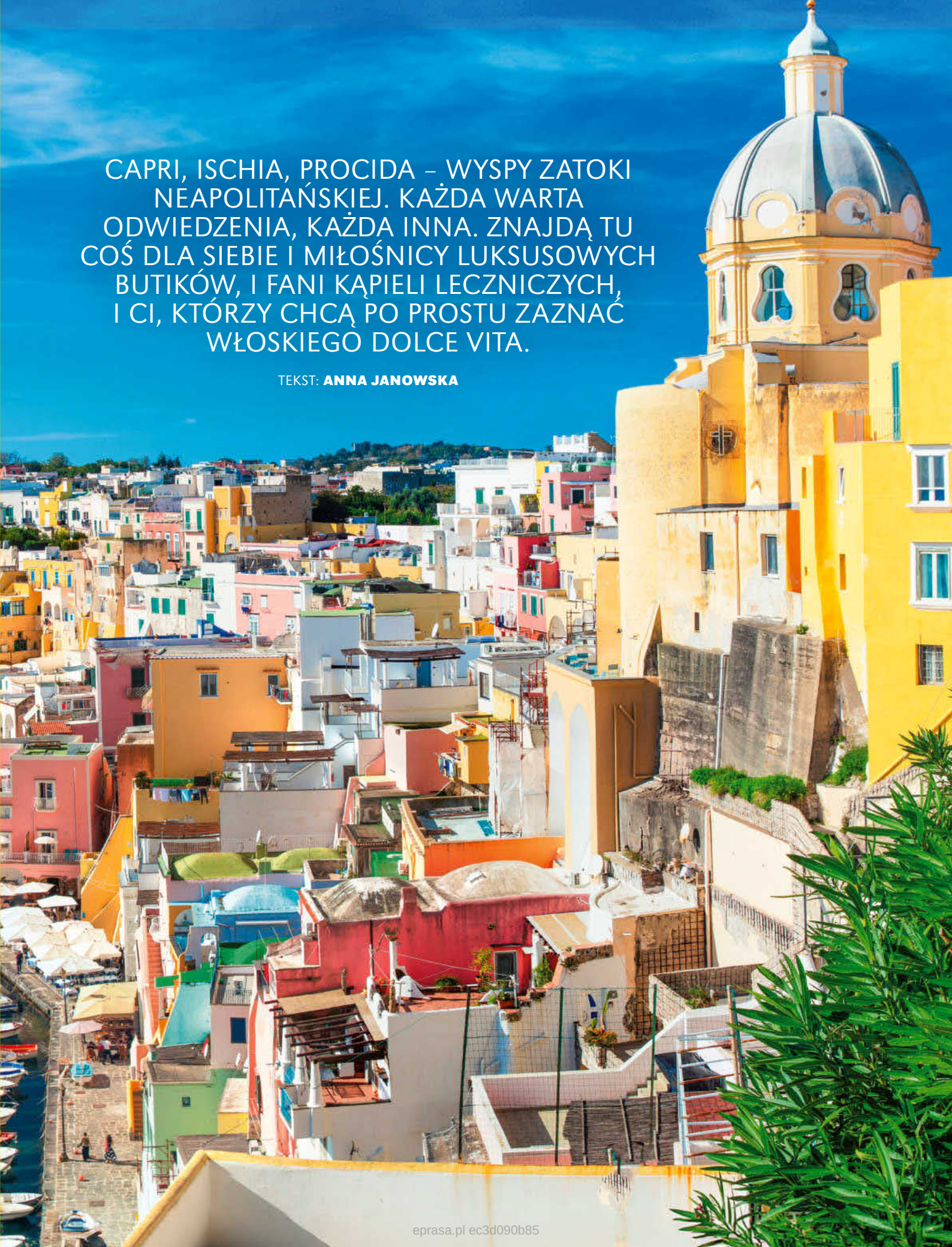
eprasa.pl/ec3d090b8

Trzy małe WYSPY



Kolorowe domy Marina di Corricella to najbardziej charakterystyczny widok z Procidy, najmniejszej z trzech zamieszkanych wysp Zatoki Neapolitańskiej.

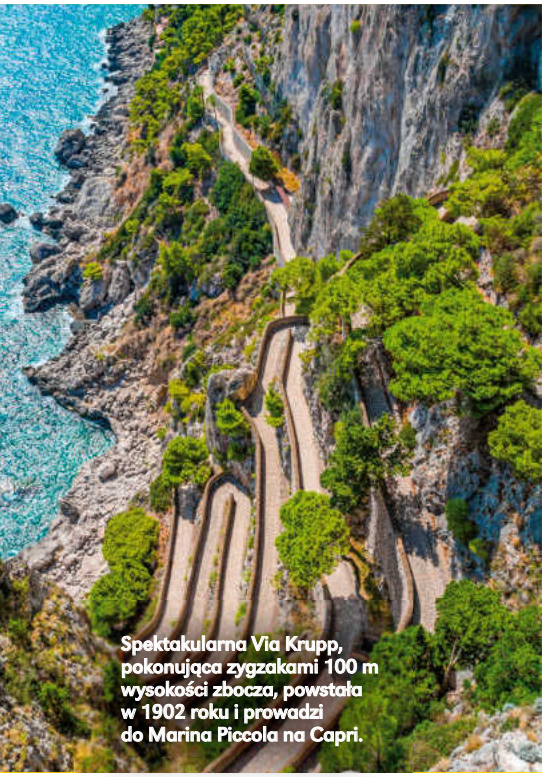
eprasa.pl ec3d090b85



CAPRI, ISCHIA, PROCIDA – WYSPY ZATOKI NEAPOLITAŃSKIEJ. KAŻDA WARTA ODWIEDZENIA, KAŻDA INNA. ZNAJDĄ TU COŚ DLA SIEBIE I MIŁOŚNICY LUKSUSOWYCH BUTIKÓW, I FANI KĄPIELI LECZNICZYCH, I CI, KTÓRZY CHCĄ PO PROSTU ZAZNAĆ WŁOSKIEGO DOLCE VITA.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**

eprasa.pl ec3d090b85



Spektakularna Via Krupp, pokonująca zygzakami 100 m wysokości zbocza, powstała w 1902 roku i prowadzi do Marina Piccola na Capri.



Marina Grande, główny port Capri, dokąd przypływają promy z Neapolu i skąd ruszymy na rejs wokół wyspy tradycyjnymi łodziami rybackimi gozzo.

Najlepiej przypłynąć na Capri jachtem. Jeszcze lepiej, żeby był duży, błyszczący i z wieloma pokładami. A jeżeli nie mamy akurat pod ręką jachtu ani milionera wśród przyjaciół, pozostaje prom, z którego z kolei można podziwiać jachty innych. Za burtą imponujące, niemal pionowe klify Capri. Przypominają buty na niebotycznych obcasach, a kamieniste plaże u ich stóp zajmują tyle miejsca co szpic szpilki. No ale nie dla piaszczystych plaż się na Capri przypływa, tylko właśnie dla tych spektakularnych i siłą rzeczy ekskluzywnych widoków rodem z orlego gniazda. Dla luksusowych wnętrz hoteli, restauracji serwujących pyszności na stolikach stłoczonych na skraju klifów i dla beach barów zawieszonych nad błękitem Morza Tyrreńskiego. Patrząc na domy na wyspie, do głowy przychodzi pytanie: jak to możliwe, że nie osuwają się spektakularnie z klifu w przepaść? Wokół wykute w skałach tarasy, na których balansują drzewka cytrynowe obsypane wielkimi jak dłonie owocami. Mieszkać tu od zawsze pragnęli znani i bogaci. I to naprawdę „od zawsze", bo jako pierwszy ukochał sobie Capri już na początku naszej ery cesarz rzymski Oktawian August, a zaraz po nim jego następca Tyberiusz, który zbudował tu spektakularną Villa Jovis, azyl dla rzymskich notabli.

„Chcę, żeby mój dom był otwarty na słońce, wiatr i szum morza, jak grecka świątynia, i żeby wszędzie było światło, światło, światło!", mówił Szwed Axel Munthe, niezwykle utalentowany lekarz, osobisty medyk i przyjaciel szwedzkiej królowej Wiktorii. Stworzona przez niego na początku XX wieku Villa San Michele, zjawiskowo zawieszona niczym balkon nad morzem, przyciąga m.in. jednym z najpiękniejszych widoków na Capri. Szwed opisał perypetie związane z budową na stromym klifie, na wysokości 317 metrów, w bestsellerowej książce. Tym samym dołożył cegiełkę do legendy wyspy. W willę wkomponował kolekcję sztuki antycznej. Są tu greckie kolumny podpierające łagodne łuki, posągi bogów liczące wieki, w tym niezwykły wizerunek Hypnosa, boga snu, ze skrzydłem zamiast ucha, jest rzymska studnia, głowa Meduzy... I legendarny zapatrzony w Morze Tyrreńskie sfinks z czerwonego granitu liczący 3200 lat, który podobno spełnia życzenia.



Limone di Sorrento, z których region ten słynie.

Wokół, na spadających do morza tarasach wykutych w klifie, balansuje ogród uważany za jeden z najpiękniejszych we Włoszech. Jego sercem jest pergola z wisterią, ale są tu też afrykańskie lilie, kaukaskie granaty, włoskie sosny, japońskie hortensje, a nawet brzoza sprowadzona ze Szwecji. Zagubiony w gąszczu pawilon ogrodowy poświęcono legendarnej markizie Luisie Casati Stampie. Mieszkała w willi w latach 20. XX wieku wraz z oswojonym gepardem i wężem boa. Mówiła o sobie, że chce być „żywym dziełem sztuki...". I była. Wydawała ekstrawaganckie bale maskowe i słynęła z tego, że zamieniała swoje ciało w żywe płótno lub rzeźbę, stając się artystką performance, zanim termin ten w ogóle powstał.

Za Villą San Michele znajduje się góra zwieńczona ruinami zamku Barbarossa. A poniżej budynku Schody Fenickie

eprasa.pl ec3d090b85



Faraglioni, czyli cztery skały będące wizytówką Capri.

eprasa.pl ec3d090b85



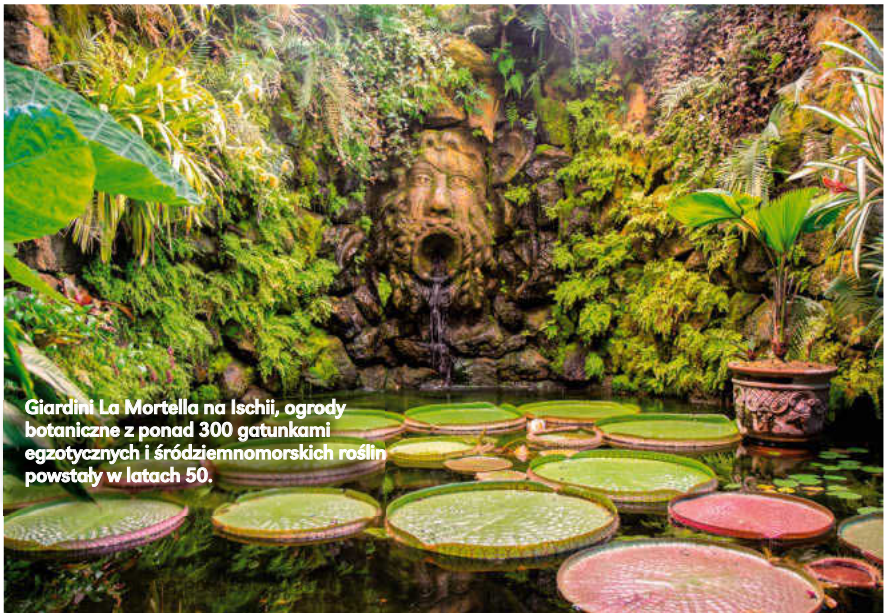
Forio na Ischii z piękną plażą i symbolem miasta Torrione, czyli wieżą strażniczą z XV wieku

zygzakiem schodzące w dół klifu. To ponad 900 stopni prowadzących stromo aż do portu, wykutych pomiędzy VII a VI wiekiem p.n.e. i do dziś będących jedną z najbardziej malowniczych atrakcji Capri. Podobnie jak niedaleki starutki wyciąg krzesełkowy, którego jednoosobowe drewniane foteliki zawiozą nas w 12 minut z Piazza Vittoria w Anacapri aż 589 metrów w górę, na szczyt Monte Solaro dominujący nad wyspą. Uwaga, foteliki nie mają podpórek na nogi, więc lepiej nie siadać na nich w klapkach... Widok z góry na Zatokę Neapolitańską i wybrzeże Amalfi jest zachwycający. W powietrzu czuć zapach cytryn, ale to nie one tak pachną, tylko *erba cetra*. Wedle legendy zioła te rosły tu już przed wiekami – wtedy znajdowała się w tym miejscu pogańska świątynia.

A skoro o widokach mowa, pora przenieść się na drugą stronę wyspy, do głównego miasta wyspy zwanego po prostu Capri. Jego serce to elegancki „placyk", czyli Piazzetta, jak nazywany jest Piazza Umberto I, gdzie koniecznie trzeba zatrzymać się choćby na espresso albo jeszcze lepiej na aperitivo i cieszyć oko wyszukanymi strojami bywalców wyspy. Miejsce to stało się „salonem świata" w czasach, gdy Jackie Kennedy Onassis czy Sophia Loren schodziły z pokładów jachtów, by wysączyć tu drinka. Jeżeli fantazja nas poniesie, można stąd ruszyć na zakupy najmodniejszą na wyspie ulicą Via Camerelle, gdzie eleganckie butiki toną w kwiatach bugenwilli.

A wracając do widoków, znajdziemy je kilka kroków i schodków od Piazzetty, na tarasowych Ogrodach Augusta. Spod parasoli sosen, wśród oszałamiająco pachnących w słońcu śródziemnomorskich roślin świetnie widać faraglioni, czyli cztery formacje skalne wystające z wody. To wizytówka Capri. Warto je zobaczyć także z poziomu wody, wybierając się w rejs, a tu możliwości Capri oferuje wiele – od tradycyjnych łodzi rybackich gozzo po prywatne motorówki. W jednej ze skał jest przypominający bramę, długi na 60 metrów otwór, przez który przy niewielkich falach można przepłynąć.

Nad skałami pokręcona linia Via Krupp. Ta niezwykła, wijąca się zawijasami po zboczu klifu konstrukcja to efekt – zależ-



Giardini La Mortella na Ischii, ogrody botaniczne z ponad 300 gatunkami egzotycznych i śródziemnomorskich roślin powstały w latach 50.







© Fotografie: strength photography, rene hochegger; TV Murau, Tom Lamm; Velontour

Przyjechać, odetchnąć, ożyć

Urlop w regionie atrakcji Murau
Są miejsca, w których od razu czuje się: „To jest to". Gdzie spokój spotyka się z dziewiczą naturą, a przeżycia towarzyszą prawdziwej serdeczności. Tak właśnie wygląda urlop w regionie atrakcji Murau. Tam, gdzie południowe Taury łagodnie opadają, rozciąga się krajobraz, który spowalnia, a jednocześnie dodaje energii. Na wysokości od 700 do 2 800 metrów n.p.m. rozwija się łagodna, zrównoważona turystyka, a natura przechodzi z tła na pierwszy plan.

Chwile na szczytach & żywa historia
Od Preberu przez Turracher Höhe, Lachtaler Zinken i Kreischberg aż po Park Przyrodniczy Zirbitzkogel–Grebenzen – tutaj droga jest celem. Zawsze w towarzystwie korzennego zapachu limby. Szerokie panoramy, około 40 krystalicznie czystych jezior i łagodne alpejskie łąki tworzą charakter tego miejsca. Pomiędzy nimi: przytulne schroniska, zielone polany i ciche lasy zachęcające do odpoczynku. Niezależnie od tego, czy to spokojna rodzinna wędrówka, czy wymagająca wyprawa górska – każdy znajdzie tu swój rytm. A na górze? Czeka nie tylko panorama, lecz także zasłużony posiłek: regionalne specjały serwowane z prawdziwą styryjską gościnnością. Również miłośnicy kultury będą zachwyceni. Imponujący zamek Murau oraz opactwo benedyktynów St. Lambrecht – które w tym roku świętuje 950-lecie – opowiadają historie, które nie tylko się widzi, ale także czuje.

Na dwóch kołach ku wolności
Ci, którzy wolą odkrywać region na rowerze, będą zachwyceni: rozległa sieć ścieżek rowerowych i tras MTB przecina cały krajobraz. Tutaj zaczyna się również pierwszy etap popularnej trasy rowerowej wzdłuż Mury. Niezależnie od tego, czy to spokojna wycieczka, sportowa trasa MTB czy relaksująca wycieczka na rowerze elektrycznym – Murau oferuje odpowiednie przeżycie dla każdego tempa. A ci, którzy kochają przewyższenia, znajdą na ponad 100 kilometrach zróżnicowane trasy i wymagające odcinki, które często nagradzają zdobyciem szczytu.

F jak Familia
Wspólne spędzanie czasu – w regionie atrakcji Murau przychodzi to wyjątkowo łatwo. Przyjazne rodzinom wędrówki w „Wilden Lachtal" lub na grzbietach Grebenzen łączą ruch z przygodą i mnóstwem zabawy. W ciepłe dni jeziora, stawy i odkryte baseny zapewniają orzeźwienie. A gdy pogoda nie dopisze, czekają fascynujące atrakcje pod dachem: na przykład muzeum NaturLese-Museum (NaLeMu) w Neumarkt. Interaktywne muzeum, które zainteresuje zarówno małych, jak i dorosłych odkrywców. Na końcu pozostaje tylko jedno pytanie: kiedy podarują sobie Państwo chwilę wytchnienia w regionie atrakcji Murau?

Murau GästeCard
Dzięki karcie Murau GästeCard można odkrywać region od maja do października w sposób wyjątkowo różnorodny i oszczędny. Ponad 25 partnerów w cenie oraz ponad 30 partnerów bonusowych oferuje liczne bezpłatne i zniżkowe atrakcje – od natury, przez kulturę, aż po sport i górskie przeżycia z letnimi kolejkami linowymi.

Dodatkowa korzyść:
W cenie uwzględniony jest również transport publiczny. Goście otrzymują kartę Murau GästeCard automatycznie przy zameldowaniu po co najmniej dwóch noclegach w obiekcie partnerskim.



murau STEIERMARK
Steiermark
www.regionmurau.at

Erlebnisregion Murau
GF Lukas Bencsics MA
Liechtensteinstraße 3-5
8850 Murau
Tel.: +43 3532 2720
info@regionmurau.at
regionmurau.at

PROMOCJA

eprasa.pl ec3d090b85



Zamek Aragoński na wyspie Ischia, w tle wyspa Procida i kontynentalne Włochy



Sant'Angelo to urocza wioska rybacka, najbardziej szykowne miejsce na Ischii

nie od punktu widzenia – próżności albo ułańskiej fantazji. Na początku XX wieku niemiecki magnat stalowy Friedrich Alfred Krupp zlecił wybudowanie drogi, która łączyłaby Marinę Piccola, gdzie cumował swoje dwa jachty, z Hotelem Quisisana, gdzie spędzał kilka miesięcy w roku. Mieszkały tu zresztą także inne osobistości odwiedzające wyspę – od królów po Stinga. Aby pokonać około stumetrowy spadek, wycięto w skale serię ostrych zakrętów, które zdają się niemal na siebie nachodzić.

Ogrody wokół nazywały się dawniej Ogrodami Kruppa, dopiero po I wojnie światowej przechrzczono je na Ogrody Augusta. Imię cesarza nieprzypadkowo co chwilę się tu przewija. Gdy odwiedził wyspę w 29 roku p.n.e., Capri była własnością Neapolu. Zauroczony, postanowił ją przejąć, proponując w zamian ponad cztery razy większą, liczącą 46 km kw., sąsiednią wyspę Ischia.

Wyspy dzieli zaledwie 20 mil morskich, ale bardzo się od siebie różnią. Capri ma rodowód wapienny, Ischia wulkaniczny, jest o wiele mniej górzysta, zdecydowanie bardziej zielona i nie tak glamour jak Capri. Mimo to daleko jej do „brzydszej siostry", bo natura ją równie hojnie obdarzyła. Przede wszystkim bogactwem piaszczystych plaż. Ot, chociażby plaża San Montano w formie półksiężyca, otoczona skałami i pokryta drobnym piaseczkiem. Albo osłonięta majestatycznymi klifami i obmywana turkusową wodą, licząca trzy kilometry Maronti, do której można dotrzeć taksówką wodną z Sant'Angelo – uroczej, zamkniętej dla ruchu samochodowego wioski rybackiej. Kolejnym bogactwem Ischii są źródła termalne, których jest tu ponad sto. Ischia słynęła z nich już w starożytności. Najpotężniejsze z nich zasila Termy Cavascura, gdzie wciąż można zażyć kąpieli błotnej niczym w Cesarstwie Rzymskim. Najbardziej spektakularne są z kolei Giardini di Poseidon pięknie położone w zatoce Citara niedaleko Forio, słynące z licznych basenów o temperaturze od 16 do 40°C, zabiegów spa i leżaków z widokiem na morze (całodzienny wstęp kosztuje 50 euro). Jeszcze bardziej niezwykła kąpiel termalna czeka w zatoce Sorgeto, na południowym krańcu Ischii, gdzie gorące podwodne źródła ogrzewają wodę morską do 30–37°C. Można się tu kąpać przez cały rok.



Zabytkowe kabriolety zamienione w stylowe taksówki na Capri

Trzecią z zamieszkanych wysp Zatoki Neapolitańskiej jest Procida – najmniejsza, bo licząca zaledwie 3,7 km kw., którą w trzy godziny przejdziemy wzdłuż i wszerz, choć to będzie spacer pełen podejść, schodów i zadyszki. Przy tym trudno oprzeć się wrażeniu, że gdzieś już Procidę widzieliśmy. Wszystko dlatego, że kręcono tu sceny do wielu filmów, np. „Utalentowanego pana Ripleya".

Półkolista przystań Marina di Corricella jest najbardziej charakterystycznym obrazkiem z wyspy. Jej kanciaste, ozdobione łukami i zdające się piętrzyć jeden na drugim domy pomalowano tak, że dwa sąsiednie za nic nie będą miały podobnych kolorów. Pomiędzy nimi wąskie uliczki, schody, skutery, rybackie łódki, kłębiące się sieci. I małe knajpki serwujące to, co akurat udało się złowić.

Procida, choć nieodległa, nie jest w ogóle podobna do Ischii i Capri. Nie ma tu zbyt wielu turystycznych atrakcji, są dwie większe plaże, autentyczne, choć senne miasteczka... i tyle. Bo na Procidę przyjeżdża się właśnie dlatego, że z pozoru nic się tu nie dzieje. Czas płynie wolniej, więc można do niego dostroić swój wewnętrzny zegar. Takie niespieszne dolce vita. ■

Fot. Freesurf/Adobe Stock, johnkruger1/Adobe Stock, giumas/Adobe Stock, neirfy/Adobe Stock, neirfy/Adobe Stock, Reyhan/Adobe Stock, vololibero/Adobe Stock, airoorabona/Adobe Stock, Iryna Shpulak/Adobe Stock, Stock Photos 2000/Adobe Stock, Mikołaj Niemczewski/Adobe Stock

eprasa.pl ec3d090b85



POZNAJ ORYGINALNY I DOBRY KOLAGEN

ZDROWY ORGANIZM MA ZDOLNOŚĆ SYSTEMATYCZNEGO ODBUDOWYWANIA ZANIKAJĄCYCH WŁÓKIEN KOLAGENOWYCH. Z WIEKIEM JEDNAK TA ZDOLNOŚĆ SIĘ ZMNIEJSZA.

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

KOLAGEN A ODPORNOŚĆ

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

KolagenCito – NA MEDAL!

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



Dostępny w aptekach i zielarniach

eprasa.pl ec3d090b85

Kapitan DRUŻYNY



ROBERT SOWA
Właściciel autorskiej restauracji N°31 restaurant & bar (Warszawa, ul. Nowogrodzka 31). Autor książek kulinarnych (m.in. „Coś pysznego. 80 przepisów, które odmienią twoją kuchnię"). Juror konkursów kulinarnych organizowanych w Polsce i reprezentant kraju podczas wielu prestiżowych konkursów i pokazów kulinarnych (m.in. jako pierwszy Polak juror konkursu Bocuse d'Or w Lyonie w roku 1995 i w Montpellier w roku 1998). Znany także z programów telewizyjnych i radiowych.

Robert Sowa, właściciel wielokrotnie nagradzanej warszawskiej restauracji N°31, to bez wątpienia jeden z największych autorytetów kulinarnych w Polsce. Nam mówi, jak tworzy dania, na które klienci przyjeżdżają nawet z Nowej Zelandii, co gotuje dla rodziny i co myśli o popularności Rozkosznego.

ROZMAWIA: **AGNIESZKA NIEDEK**

eprasa.pl ec3d090b85



Pieczona pierś z kaczki, gruszka, miechunka, nalewka z pigwy:

SKŁADNIKI: • **4 piersi z kaczki ze skórą ponacinaną w kratkę** • **sól morska, pieprz mielony czarny** • **2 łyżki masła klarowanego** • **3 gałązki tymianku** • **2 ząbki czosnku** • **owoce** • **1 łyżka masła klarowanego** • **3 obrane i pokrojone w ćwiartki gruszki konferencje** • **1/2 szklanki miechunki** • **sok z 1/2 cytryny** • **100 ml śliwowicy** • **3 łyżki miodu lipowego** • **3 gałązki rozmarynu** • **4 ugotowane brukselki** • **100 ml nalewki z pigwy** • **natka pietruszki do dekoracji** **Do smaku:** • **sól morska** • **pieprz cayenne** • **goździki** • **laska cynamonu**

Osuszoną pierś kaczki nacieramy solą i pieprzem. Smażymy na nagrzanej patelni (skórą do dna), tak aby wytopił się nadmiar tłuszczu. Po kilku minutach przewracamy na minutę na drugą stronę, dodajemy tymianek, masło. Wkładamy do pojemnika żaroodpornego i pieczemy w 180°C 15–20 minut. Po upieczeniu mięso powinno odpocząć około czterech minut. Na patelni na maśle smażymy gruszki z rozmarynem. Po kilku minutach dodajemy miechunkę, brukselkę, wlewamy nalewkę, miód i sok z cytryny. Pierś z kaczki kroimy wzdłuż i podajemy z aromatycznymi gruszkami, brukselką z miechunką i natką pietruszki.

eprasa.pl ec3d090b85



Krem z pieczonych pomidorów

SKŁADNIKI: • 1 kg pomidorów malinowych • 3 filetowane czerwone papryki • 2 cebule • 4 ząbki czosnku • 4 łyżki oliwy z oliwek • 2 łyżki masła klarowanego • 2 łyżki przecieru pomidorowego • 1 litr bulionu warzywnego • 1 łyżka masła
Dekoracja: • 4 łyżki musu z awokado • 4 chipsy czarne (barwione atramentem kalmara) • 4 łyżki musu z sera feta • 4 łyżki prażonych orzeszków pinii • 1 posiekany mały pęczek szczypiorku • 4 łyżki oliwy bazyliowej
Do smaku: • sól morska • pieprz cayenne • tymianek • bazylia • cukier • minizioła

Pomidory, paprykę, cebulę, czosnek kroimy na połówki, układamy na blaszce wyłożonej pergaminem, skrapiamy oliwą. Wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180°C na 45 minut lub do godziny. Pieczone pomidory, paprykę z cebulką i czosnkiem po upieczeniu przekładamy do garnka z masłem klarowanym. Na wolnym ogniu dusimy, dodajemy przecier, przyprawy i po chwili wlewamy bulion. Gotujemy około 10 minut, mieszamy i dokładnie miksujemy na jednolity krem. Gotowy krem z pomidorów i papryki wlewamy do miseczek, posypujemy orzeszkami, skrapiamy oliwą bazyliową i podajemy z chipsem z musem z awokado, musem z sera feta, miniziołami i szczypiorkiem.

eprasa.pl ec3d090b85

PANI: Od lat jest pan szefem kuchni, ma pan własną restaurację, jednocześnie pisze pan książki kucharskie, uczy młodych kucharzy, jest jurorem konkursów, prowadził pan programy w telewizji. Które z tych zajęć jest najbliższe pana sercu?

ROBERT SOWA: Moja praca pozwala mi podróżować i spotykać nowych ludzi. Od trzech lat jestem odpowiedzialny za wyżywienie lekkoatletów podczas Diamentowej Ligi na Śląsku. Już się przygotowuję do kolejnej edycji, która będzie w sierpniu, a w czerwcu polecę też na Roland-Garros. Dzięki gotowaniu mam więc okazję poznawać najlepszych sportowców świata. To jest niesamowite i bardzo mnie cieszy, ale najbliższa mojemu sercu jest restauracja, w której siedzimy. Ona jest dla mnie trochę jak dom, zresztą spędzam tu więcej czasu niż w domu. W tym roku N°31 znalazła się wśród 15 polskich restauracji, którym przewodnik Gault & Millau przyznał trzy czapki. To dla mnie ogromny zaszczyt, ale tak jak mówi Andrea Camastra, szef kuchni warszawskiej Nuty, jeśli zaczynamy gotować dla gwiazdek Michelin, przestajemy gotować dla ludzi. Ja się z tym całkowicie zgadzam, nie gotuję dla nagród, tylko dla moich gości i to oni są moimi gwiazdami. Największa radość dla mnie? Gdy, tak jak pół godziny temu, pytam swojego menedżera, jak wygląda wieczór, a on odpowiada: „Wolny jest tylko twój stół". Czyli ten, przy którym właśnie siedzimy, my go nazywamy chef's table.

W jaki sposób powstają autorskie dania w N°31? Czym się pan inspiruje?

Prawie codziennie jestem na bazarze – w warszawskiej Hali Mirowskiej. Nie tylko dlatego, że cały czas muszę coś kupować do restauracji, to miejsce daje mi pomysły. Dwa tygodnie temu w karcie była tarta z rabarbarem karmelizowanym, wcześniej kupiłem dziki czosnek niedźwiedzi, z którego można zrobić fenomenalne pesto. Dzisiaj po raz pierwszy w menu będzie połączenie młodego chrupiącego bobu z szalotką, z czosnkiem, pomidorami i emulsją maślaną, a do tego chipsy z pancetty włoskiej, z czarną truflą. Mamy już też szparagi i kilka razy pojawiła się poziomka, ale czekam na polską. Są młode ziemniaki, zaraz będzie kurka, a potem morele...

Czyli działa pan przede wszystkim sezonowo.

Tak, jestem uzależniony od kalendarza. I od przypraw – ostatnio testowałem np. świetny pieprz pomarańczowy. Ale nawet najbardziej wymyślne przyprawy nie zastąpią dobrego produktu bazowego, który musi być świeży. Przy procesie kreowania ważna jest też praca zespołowa – to mi zostało po przygodzie z piłką nożną (Robert Sowa był przez siedem lat kucharzem polskiej reprezentacji w piłce nożnej – przyp. red.). Może pani zapytać moich kucharzy, potwierdzą, że zawsze wszystko z nimi konsultuję. Jeśli wymyśliłem sobie słodki sos do piersi kaczki, np. rodzynkowy czy brzoskwiniowy, przedstawiam im pomysł, a oni mówią: „A co ty na to, żebyśmy zrobili sos z nutą imbiru i mirabelki?", proszę, żeby go przyrządzili. Potem próbujemy, oceniamy i jeśli jesteśmy zadowoleni, prosimy o opinię któregoś z menedżerów restauracji. Oczywiście tak jak w piłce nożnej musi być kapitan, który podejmie ostateczną decyzję, i jestem to ja.

W jak dużym stopniu modyfikuje pan menu?

60–70 proc. karty stanowi, jak to mówię, kręgosłup, czyli potrawy, które się nie zmieniają. Nasz kręgosłup to np. tatar z polędwicy wołowej z kremem ze świeżego lubczyku, azjatycki tuńczyk i danie z sera burrata, w którym sezonowo zmieniają się dodatki, teraz jest z karmelizowanymi truskawkami. Nie wyrzucę z karty pierogów z szarpaną, konfitowaną kaczką lub gęsiną, bo przyjeżdżają na nie goście z zagranicy. Tak samo jak na krem z grzybów z tartym serem dziugas z czarną truflą i oliwą truflową. To zupa jesienno-zimowa, ale gdy z niej rezygnowaliśmy poza sezonem, wielu klientów było zawiedzionych. Mieliśmy np. panie z USA, z Nowej Zelandii i z Australii, dla których grzyby to polskość i specjalnie przyjechały do nas zjeść to danie. Dzisiaj chodzimy do restauracji na konkretne potrawy, sam też tak robię. Nie ma więc sensu na siłę czegoś modyfikować. Jeśli ktoś chce próbować u nas różnych dań, jest oferta lunchowa, która zmienia się codziennie. A oprócz tego, jeślibyśmy teraz poprosili kelnera, to pani usłyszy: „Proszę państwa, tu jest menu, mamy biznes lunch, ale spoza karty szef kuchni poleca dziś kaczkę z pieca". Nudy nie ma.

I pewnie być nie może, bo to raczej nie pomaga przetrwać na rynku. Co sprawia, że od lat odnosi pan sukcesy w tej niełatwej branży?

Jeśli była pani u mnie 25 lat temu w Hotelu Sobieskim, zjadła pani cielęcinę albo dziczyznę, to dzisiaj bardzo podobną zje pani w N°31. Goście wiedzą, że jak przyjdą do Sowy, to nie będzie tu kropka, kreska, kreska, kropka, tylko tu będzie chłodnik. A jak chłodnik, to purée ziemniaczane, jajko sadzone i bekon. I myślę sobie, że właśnie o to w życiu chodzi.

O wierność sobie.

Tak. Wielką siłą restauratorów jest odporność na biznesowe nowinki. Bo można oczywiście dodawać do menu pizzę z ananasem, California rolls i ramen. Ja na takie dania idę do kolegów, u mnie tego nie ma. Co nie znaczy, że np. wegetarianie nie znajdą u mnie dań dla siebie, choć konsekwentnie od lat serwujemy mięso. I co nie znaczy, że nie jeżdżę po świecie podpatrywać nowinek i rozwijać się. W tym roku byłem między innymi w Kaliszu na konkursie dziczyzny, żeby zobaczyć, jak ją robią młodzi szefowie. W marcu miałem przyjemność być jurorem w europejskiej edycji największego konkursu kulinarnego na świecie, Bocus d'Or w Marsylii, gdzie spotkałem się z wieloma autorytetami sztuki kulinarnej w Europie i mogłem popatrzeć, w którą stronę to wszystko zmierza.

I w którą stronę zmierza?

Potrawy, których próbowałem w Marsylii, są bardzo podobne do tych serwowanych w restauracjach w Polsce. Nie odbiegamy poziomem od Zachodu.

A czy wygrywamy w konkursach, na które pan jeździ?

Może nie wygrywamy, ale nie jesteśmy ostatni. I najważniejsze, że młodzi mają odwagę w konkursach startować. Cieszę się, bo też mamy dzisiaj w kraju mnóstwo szkół gastronomicznych i one się bardzo starają. Są dofinansowane przez ministerstwo, przez Unię Europejską i przez firmy, które dostarczają im sprzęt i produkty spożywcze.

eprasa.pl ec3d090b85



Przegrzebki, purée z dyni, sos beurre blanc, czerwony kawior, czerwona papryka, mus awokado, ser feta

SKŁADNIKI: • 6 sztuk przegrzebków • 2 łyżki oleju rzepakowego • 1 łyżka masła • 2 łyżki purée z pieczonej dyni • 200 ml sosu beurre blanc z szyjkami rakowymi • 4 chipsy ze skorzonery • 4 łyżeczki kawioru czerwonego
Dekoracja: • minizioła • gałązki koperku

Przegrzebki: Osuszone, ponacinane przegrzebki smażymy na rozgrzanym oleju z każdej strony po 1 minucie. Pod koniec dodajemy masło i bastujemy. Na talerz nakładamy purée z dyni, przegrzebki, polewamy sosem z szyjkami rakowymi, dekorujemy chipsami ze skorzonery, kawiorem czerwonym i świeżymi ziołami.

eprasa.pl ec3d090585

A gdyby pan porównał uczniów tych szkół ze sobą, gdy był pan w ich wieku?

Oni wiedzą o wiele więcej niż ja, kiedy zaczynałem. My na technologii robiliśmy ciasto na kruche ciasteczka. A oni? Mamy teraz na stażu dwóch uczniów ze szkoły przy Poznańskiej. Wiedzą, co to są krewetki, co to są przegrzebki, foie gras, sous-vide, wolne gotowanie. Tylko mam wrażenie, że wielu młodym kucharzom brakuje dzisiaj pokory. Nie chcą być rzemieślnikami, ale od razu wielkimi gwiazdami. A przecież nie ma mowy o eksperymentach kulinarnych i sławie bez dobrego rzemiosła. Bywa, że przychodzi do nas osoba, która nawet ma już jakieś doświadczenie w dobrych lokalach i nie umie pokroić szczypiorku. Ale to też konsekwencja zmian, jakie zaszły w restauracjach, gdzie coraz częściej kucharze nie muszą nic kroić, bo dostają wszystko pokrojone od dostawców. To jednak nie u nas, my wciąż oczekujemy dużej wiedzy i umiejętności od naszych pracowników.

Jakie pan daje wskazówki młodym kucharzom?

Żeby pamiętali, jak bardzo wymagający i świadomi są dzisiejsi klienci restauracji. Moi goście wiedzą, że małże św. Jakuba, przegrzebki i scallopsy to jest to samo. Wiedzą, że najlepsza foie gras jest na Węgrzech i we Francji, że garam masala to nie przyprawa, tylko miks przypraw i dobrze znają smak chorizo, bo próbowali go w Hiszpanii. Polacy dużo podróżują kulinarnie i mają ogromną wiedzę o produktach, które chcą zjeść. Nawet jeśli sami nie gotują.

A nie gotują? Jamie Oliver mówi, że choć dziś mamy najlepszy w historii dostęp do przepisów, gotujemy mniej niż kiedykolwiek. Ale może to się bardziej odnosi do Brytyjczyków, bo z Raportu Trendów Pyszne.pl 2025 można się dowiedzieć m.in., że aż 60 proc. badanych robi własne przetwory.

To dużo i jest to zaskakujące, ale dzisiaj współistnieją dwa światy. Są osoby, które gotują, a nawet – jak pani mówi – robią własne przetwory. Z drugiej strony jesteśmy bardzo zajęci, a wszystko wokół zachęca, by nie gotować. Można zamówić dostawę z restauracji, w sklepach jest mnóstwo gotowych dań. Są też półprodukty i przyznaję, że sam z nich korzystam w domu. Kupuję wolno gotowane żeberka, dzięki czemu mogę pominąć moczenie w solance i zamiast gotować trzy godziny, wszystko mam zrobione w 30 minut, w trakcie których zrobię sobie jeszcze sos, jaki lubię.

Nadal to pan jest głównym kucharzem w domu?

To się trochę zmieniło. Żona często gotuje, najchętniej zupy. Jesteśmy klasycznymi Polakami: żona robi zupę, wlewa w słoik i zanosi naszej córce. Lubię mieć w domu słoik z rosołem z marchewką, pietruszką, z kurczakiem albo z kaczką – to daje dużo możliwości, wtedy można zjeść zupę, na drugie mięso, można też rosół przerobić na inną zupę. Ale ja również gotuję. Wczoraj babcia, która od pewnego czasu z nami mieszka, zażyczyła sobie bitek staropolskich z karkówki wieprzowej, z kminkiem, z czosnkiem, z cebulą, do tego kaszy gryczanej i ogórków małosolnych. Wszystko to jej przygotowałem. W majówkę robiłem marynowane pieczone kurczaki i pieczonego łososia w kremowym sosie. To takie proste, rodzinne gotowanie.

Kiedy rozmawialiśmy po raz pierwszy wiele lat temu, profesjonalni kucharze, tacy jak pan, byli na topie. Dziś coraz częściej sławę zyskują influencerzy kulinarni, którzy są amatorami, jak np. Michał Korkosz, czyli Rozkoszny. Co pan myśli o tym trendzie?

Oni żyją w innym świecie niż ja i moi koledzy kucharze. Rozumiem fenomen Rozkosznego, który proponuje łatwe do przyrządzenia desery, takie jak tosty z chałki czy pankejki, ale to do mnie przyjdzie pani zjeść pięknie zrobioną kulę z musem orzechowym, słonym karmelem z orzechami pekan i lodami śmietankowymi, przygotowaną przez wybitnego cukiernika. To trochę jak z kinem. Może pani przecież włączyć sobie film lub serial w domu, ale pójść do kina na oscarowy film to co innego, prawda?

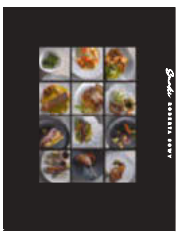
Prawda. Ale nie martwi pana, że Polacy szukają tylko łatwych rozwiązań w kuchni? Że zrobią gotowe gnocchi zapieczone z pomidorkami i mozzarellą według pomysłu Rozkosznego, zamiast uczyć się od najlepszych kucharzy?

To też nie do końca tak, że Polacy robią już tylko dania od influencerów. Kiedy urządzają urodziny czy chrzciny, nie podadzą gościom wspomnianej chałki. Też podpatrują, co my robimy, tym bardziej że – jak mówiliśmy – mają coraz większą wiedzę i coraz większe wymagania. W dzisiejszym świecie kulinarnym jest miejsce i dla mnie, i dla Rozkosznego. Ja też nadal dzielę się swoimi przepisami z ludźmi, którzy cenią moją kuchnię. Niedługo ukaże się moja nowa książka „Smaki Roberta Sowy", która bazuje na daniach z N°31. Będzie więc gęś konfitowana, comber z jagnięciny nowozelandzkiej z kremową polentą, sosem szałwiowym, kalafiorem z orzechami, fasolką i oliwą porową, będzie tatar itd. Część moich klientów kupuje w prezencie bliskim voucher na kolację degustacyjną w N°31, ta książka też może być takim prezentem dla osoby, która interesuje się kuchnią. A czy to jest proste? Jeśli opowiem pani dokładnie krok po kroku, jak zrobić gęś konfitowaną, pani to zrozumie i będzie w stanie powtórzyć. A czy zajmie to dużo czasu? Tak, ale takie danie jest tego warte.

Jak czytamy na stronie N°31, jeden z szefów kuchni, Łukasz Kubów „lubi nowe wyzwania i dzięki niemu nawet w czasie największej tabaki na kuchni panuje spokój".

Rozumiem, że tabaka to moment, gdy jest duży ruch w restauracji i trzeba szybko działać. Naprawdę udaje wam się zachować spokój? Od dawna słyszymy przecież, że życie w restauracyjnych kuchniach jest, delikatnie rzecz ujmując, brutalne.

Oczywiście, bywa nerwowo i nieraz kucharze przeklinają, ale ja nie jestem jak René Redzepi ze słynnej Nomy, który był po prostu przemocowy. Gdy dostałem propozycję prowadzenia „Hell's Kitchen", miałem do tego taką samą awersję jak do pomysłu, żebym tańczył z gwiazdami. Nie, nie rzucam talerzami w swojej kuchni. I nie robiłbym tego dla show. ■



Wszystkie przepisy pochodzą z najnowszej książki Roberta Sowy „Smaki Roberta Sowy" (wkrótce w sprzedaży).

Fot. Marcin Kłaban, Sławomir Smolarek (3), materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85

Mieszkaj stylowo

REDAGUJE: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Funkcjonalne mieszkanie na warszawskiej Pradze oraz inspirujące trendy w designie



Wraca moda na naturalne drewno. Tu jedna z aranżacji marki Westwing.

Fot. Westwing, materiały prasowe



eprasa.pl ec3d090b85

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 ec3d090b85



TRZECI WYMIAR

Sztukateria na ścianach w części dziennej daje wrażenie „trzeciego wymiaru". Białe powierzchnie przestają być nudne, ożywają.

eprasa.pl ec3d090b85

ODCIEŃ BURZOWY

WITAJCIE NA WARSZAWSKIEJ PRADZE! TO MIESZKANIE PRZESZŁO TOTALNĄ METAMORFOZĘ I W KOŃCU ZACZĘŁO SPEŁNIAĆ OCZEKIWANIA SWOICH WŁAŚCICIELI. ZA NIEZWYKŁĄ PRZEMIANĘ ODPOWIADA ARCHITEKTKA EWA DYDA-NOWAKOWSKA, TWÓRCZYNI YOUTUBOWEGO KANAŁU „PRZYJACIÓŁKI PROJEKTANTKI".

OPRACOWAŁ: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**
ZDJĘCIA I STYLIZACJA: **MARTA BEHLING/PION POZIOM**



eprasa.pl ec3d090b85

Wszyscy pewnie znamy ten stan. Wyrastamy z ubrań, a czasem wyrastamy z mieszkań. Po prostu przestajemy się w nich mieścić. Tak było w przypadku naszych bohaterów, rodziny z dwójką nastolatków. Warszawska Praga była ich ukochanym miejscem na ziemi. Idealny wydawał się prawie każdy element codziennej układanki – sąsiedzi, przyjaciele, utarte trasy do pracy i szkoły, trudny do podrobienia klimat tej starej warszawskiej dzielnicy. Ale z czasem pojawiło się niejasne uczucie niewygody. I ciągle przybierało na sile. W prawie 60-metrowej przestrzeni mieszkańcy nie mogli znaleźć spokojnego kąta tylko dla siebie. Co powodowało rozdrażnienie, a czasem nawet konflikty. Czy mieszkanie stało się za małe? A może zostało źle zaprojektowane? Albo po prostu zmieniły się potrzeby osób w nim mieszkających? O pomoc została poproszona Ewa Dyda-Nowakowska, utalentowana architektka mogąca się pochwalić wieloma efektownymi realizacjami i jednocześnie twórczyni społeczności „Przyjaciółki Projektantki", której zadaniem jest wspieranie kobiet zajmujących się szeroko rozumianym designem. – Początkowo zastałam poproszona tylko o zaprojektowanie nowego, bardziej funkcjonalnego wystroju sypialni. Ale gdy się okazało, że nawet tak ograniczony remont utrudni życie całej rodziny, właściciele postanowili, że po prostu znajdą inne, większe mieszkanie. Rozstaliśmy się w najlepszej przy-



INNA NIŻ WSZYSTKIE

Nad stołem wisi lampa Biscuit polskiej marki Thoro. Ten wyjątkowy egzemplarz został wyprodukowany w kolorze „burzowy niebieski".



LICZY SIĘ KAŻDY CENTYMETR

Meble zaprojektowała Ewa Dyda-Nowakowska. Za ich wykonanie odpowiadała firma Meblo-Płyt z Garwolina.



CICHY KĄCIK

Miejsce do pracy nie musi być duże. Powinno być za to wygodne i funkcjonalne.

eprasa.pl ec3d090b85

KESSEBÖHMER

peka | 30 LAT RAZEM



Wiemy, że codziennie masz na głowie tysiąc spraw. Niech przynajmniej w kuchni wszystko będzie na swoim miejscu. Wybierasz dziś, korzystasz przez lata. Postaw na systemy, które rozumieją Twój rytm dnia.

PEKA - dobrze poukładane!

peka.pl

eprasa.pl ec3d090b85



SPOSÓB NA SZAFĘ

Jak zagospodarować przestrzeń w szafie? Na ten temat warto przeprowadzić niejedną rozmowę!

PRIORYTETAMI BYŁY FUNKCJONALNOŚĆ I WYKORZYSTANIE PRZESTRZENI.

jaźni. Ku mojemu zdziwieniu po paru miesiącach odezwali się do mnie ponownie. Kupowanie mieszkania rzadko bywa proste. Jedne nie spełniały wymagań, inne były za drogie. A poza tym żal opuszczać Pragę.

Tym razem Ewa Dyda-Nowakowska mogła pójść na całość. I poszła. Jej priorytetami były funkcjonalność i maksymalne wykorzystanie przestrzeni. Projektowanie zaczęła od poznania trybu życia, a nawet rozkładu dnia całej rodziny. Potem przyszła pora na dokładne pomiary. Liczył się każdy centymetr, dlatego zmierzone zostały również kieliszki i... buty. Właścicielka mieszkania, znana psycholożka, miała jedno wyraźne życzenie. W całym mieszkaniu powinien pojawiać się pewien odcień niebieskiego – tak zwany burzowy. Jej zdaniem niezawodnie uspokaja. ■



CO MOŻE LUSTRO

Lustra to skuteczny środek do optycznego powiększania wnętrz.



MOJA PÓŁKA

W łazience każdy członek rodziny znalazł miejsce na własne kosmetyki.

Fot. Marta Behling/Pion Poziom

eprasa.pl ec3d090b85

ZDROJOWA HOTELS™

To mogą być *Twoje wakacje*

- bliskość szerokiej, piaszczystej plaży
- baseny gwarantujące rozrywkę niezależnie od pogody
- kojące strefy spa & wellness, jacuzzi i rytuały saunowe
- bogate śniadania i nagradzane restauracje
- kids cluby i zajęcia pod okiem wykwalifikowanych animatorów



Hilton · Radisson Blu · Baltic Park Loft · Baltic Park · Baltic Park · MARINE HOTEL · DIUNE HOTEL · ROYAL TULIP · Radisson · Radisson · BOULEVARD · Radisson

ZDROJOWA_HOTELS ZDROJOWAHOTELS

ZDROJOWAHOTELS.PL | +48 91 40 40 400

eprasa.pl ec3d090b85



NIECH SIĘ ZIELENI

Głębokie odcienie zieleni wnoszą do wnętrz spokój i elegancję. O czym więcej można marzyć?

1. dywan wewnętrzny/zewnętrzny Lagoon, Louis De Poortere, westwing.pl, 1169 zł; 2. lampa Carter, PR Home, casabianca.pl, 499 zł; 3. zestaw poduszek Velvet + Stripes, poduszkowcy.pl, 295 zł; 4. sofa Agir z szezlongiem, MTI Furninova, momastudio.pl, 9715 zł; 5. stolik boczny Thea, HOUSE DOCTOR, nordicnest.pl, 903 zł; 6. krzesło Eames Plastic RE DAR Emerald, Vitra, andlight.pl, 2172 zł; 7. taca Filter, DBKD, favi.pl, 80 zł, 8. wazon Inu, Zone, bonami.pl, 116 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



Lato w pełni

czas na lodowe orzeźwienie z Blaupunkt!



Kiedy termometr szaleje, a upał daje się we znaki, masz teraz dwa sprzymierzeńców, które sprawią, że każdy dzień będzie chłodniejszy i słodszy.

Kostkarka Blaupunkt IMB601 wyprodukuje nawet 15 kg lodu na dobę, wystarczy dla całej rodziny i gości, bez względu na to, jak gorący jest dzień. A kiedy masz już lód gotowy, czas na coś jeszcze bardziej kuszącego, maszynę do lodów Blaupunkt ICM401 pozwoli Ci stworzyć litr kremowych, domowych lodów lub mrożonych jogurtów dokładnie takich, jakie lubisz.

Razem tworzą duet idealny na upalne popołudnia: schłodzone napoje w jednej chwili i gałka ulubionego smaku lodu dla orzeźwienia.

BLAUPUNKT

eprasa.pl ec3d090b85



TO JA SOSNA

Jasne drewno na pewien czas wypadło z łask designerów. Teraz powraca. I naprawdę wszędzie go pełno!

1. lustro Drevant, beliani.pl, 269 zł; 2. lampa Bau, Normann Copenhagen, nordicnest.pl, 881 zł; 3. plakat Sosna, Galeria LueLue, pakamera.pl, 44 zł; 4. wieszak, SoBuy, amazon.pl, 1923 zł; 5. komoda Jolene, Støraa, bonami.pl, 2149 zł; 6. konsola Bibione, House Nordic, favi.pl, 1128 zł; 7. krzesło Daumiller, Gubi, eyeondesign.pl, 3079 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85



1



2



3

WIELKA MIĘKKOŚĆ

Niektórzy twierdzili, że dywany czy kilimy podzielą los firanek i znikną z naszych domów. A skąd! Życie z nimi bywa przecież piękniejsze!



4



5



6

1. dywan Flower Field, Layered, nordicnest.pl, 7890 zł; 2. dywan Papercut, Louis de Poortere, westwing.pl, 869 zł; 3. dywan zewnętrzny Unikko Anniversary Honey, Marimekko, carpetsandmore.pl, 1610 zł; 4. dywan Sol, Rugvista essential, rugvista.pl, 760 zł; 5. dywan z wełny z wypukłą strukturą Rosco, Westwing Collection, westwing.pl, 2269 zł; 6. kilim Łąka, projekt Zofia Stryjeńska, Splot, splotkilim.com, 13 000 zł

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85



Najwyższy apartamentowiec w UE.
Benidorm – nowa enklawa luksusu na wybrzeżu Hiszpanii



TM Tower
Benidorm - Costa Blanca - Hiszpania

WWW.TMREALESTATEGROUP.COM

więcej informacji

Biuro TM w Warszawie, Rondo ONZ 1 | polska@tmgrupoinmobiliario.com

eprasa.pl ec3d090b85



ŁADNE RZECZY

POZNAJCIE NOWOCZESNY APARAT FOTOGRAFICZNY, WESOŁY ZEGAREK, HERBATKĘ, KTÓRA NIESIE ZE SOBĄ OBIETNICĘ PIĘKNA, ORAZ ZAPACH DO WNĘTRZ, KTÓRY PRZYNOSI SPOKÓJ I UKOJENIE.

ZAWSZE POD RĘKĄ

Fujifilm prezentuje aparat natychmiastowy instax mini 13™. Nowością w aparacie mini 13 jest m.in. samowyzwalacz z opcjami opóźnienia 2 lub 10 sekund, który pozwala fotografującemu znaleźć się w kadrze wraz z innymi osobami. **instax.pl**

SPOKÓJ W POKOJU

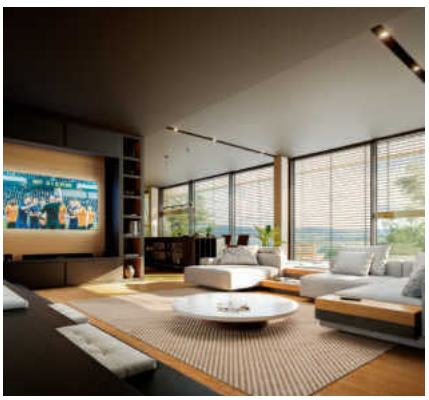


Seria w matowym szkle to propozycja dla tych, którzy cenią prostą elegancję. Hasło „calm" dobrze oddaje jej charakter – te produkty stworzono z myślą o wyciszeniu. Minimalistyczna forma idzie tu w parze z dopracowaną kompozycją zapachową. **bispol.pl**



DOBRY STAN

Dobrostany to autorskie napary ziołowo-owocowe z adaptogenami. Jednym z takich wyjątkowych stanów jest herbatka PIĘKNO. To subtelne połączenie nut poziomki z innowacyjnym składnikiem roślinnym - Dracobelle™ NU. **dobro-stany.pl**



POD KONTROLĄ

Żaluzje fasadowe SkyFlow od Aluprof Sun Shading Solutions to nowoczesne rozwiązanie, które pozwala perfekcyjnie kontrolować światło, temperaturę oraz poziom prywatności. Wykonane z najwyższej jakości materiałów, wyznaczają nowy standard codzienności i podnoszą wartość nieruchomości. **aluprof.com**

W MEDIOLANIE

Podczas Salone del Mobile 2026 w Mediolanie nie zabrakło marki Kartell. Centralnym punktem prezentacji był koncept „Le Stanze di Kartell". Przestrzeń we flagowym showroomie przy Via Turati została przekształcona w „dom Kartell", który odwiedzający mogli zwiedzać jak realne mieszkanie. **kartellwarsaw.pl**



PIĘKNA GABRIELLE

Filiżanka Gabrielle to połączenie estetyki i wygody użytkowania. Idealna dla osób, które szukają dużej filiżanki do kawy lub herbaty, a jednocześnie cenią delikatność formy. To potrafi tylko Ćmielów! **porcelana.pl**



CZYSTY LUKSUS

Poznajcie ozdobiony 99 diamentami zegarek Huawei Watch Ultimate Design Spring Edition. To wyjątkowy smartwatch, który łączy najwyższą precyzję wykonania z luksusowym designem, stworzony we współpracy ze słynną projektantką Francescą Amfitheatrof. **consumer.huawei.com**



Fot. materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b35

DOBRA SZKOŁA OSZCZĘDZANIA



Fot. materiały prasowe

Erste Bank Polska tworzy przestrzeń dla rozwoju swoich klientów i dba o ich finanse. Stawia na tzw. zdrowie finansowe, którego podstawą są dobre nawyki, takie jak: świadome zarządzanie budżetem, budowanie poduszki finansowej, pomnażanie majątku, odkładanie na emeryturę oraz ochrona życia i majątku. Aby wspierać te przyzwyczajenia, proponuje klientom nowy produkt, czyli Konto Pro oszczędnościowe. Jego oprocentowanie jest uzależnione od tego, jak klient dba o swoje finanse. Do 31.08.2026 r. obowiązuje promocyjne oprocentowanie 4,5% do 100 000 zł na wszystkie środki bez żadnych warunków. Aby od sierpnia utrzymać oprocentowanie promocyjne, klient musi być aktywny zgodnie z zasadami Programu „Dbam o zdrowie finansowe z Kontem Pro Oszczędnościowym". Co to znaczy? Musi logować się do aplikacji, wpłacać na konto oszczędnościowe, inwestować w fundusze inwestycyjne oraz posiadać ubezpieczenie życia lub majątku. Konto można wygodnie otworzyć online np. w aplikacji Erste. **Szczegóły oraz inne rozwiązania finansowe na erste.pl**

REKLAMA

THE ROOF

Niebo nad WARSZAWĄ



Nocą jest najpiękniejsze w The Roof w Crowne Plaza Warsaw – The HUB. Niepowtarzalny panoramiczny widok na miasto z selektywną muzyką, designem i autorską ofertą barową, która w tym sezonie nie tylko smakuje, ale także niesamowicie pachnie.

– The Roof to miejsce, które od lat definiuje warszawski rooftop experience – a w tym sezonie robimy krok dalej. Nowa formuła to między innymi zazieleniony taras oraz karta menu z nowatorską koncepcją perfum koktajlowych i selektywna muzyka – mówi Marcin Szymfel, Dyrektor Generalny Crowne Plaza i Holiday Inn Express Warsaw – The HUB w IHG Hotels & Resorts.

Tegoroczną premierą jest nowa koncepcja „perfum koktajlowych", w której każdy autorski koktajl posiada swój zapachowy odpowiednik. Inspiracją dla kompozycji stały się nuty perfumeryjne — od akordów drzewnych i przyprawowych po świeże cytrusy i kwiatowe aromaty. W ofercie The Roof pojawiła się także nowa karta menu z autorskimi koktajlami, które – śmiało można powiedzieć – wyznaczają kierunek nowej filozofii miksologii. Wśród nowych propozycji znalazł się między innymi koktajl „Flawless Mess" (tłum. bezbłędny bałagan) — inspirowany tym, co nieperfekcyjne i wymykające się schematom. Drink balansuje między elegancją a kontrolowanym kontrastem, nawiązując do idei, że najciekawsze rzeczy często powstają wtedy, gdy coś idzie poza planem. Nowa karta zawiera również inne autorskie propozycje rozwijające sensoryczne i eksperymentalne podejście do współczesnej miksologii. Ruszaj w noc, by odkrywać wszystkimi zmysłami Warszawę widzianą z The Roof.

eprasa.pl ec3d090b85

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**



IMPACT 2026 ODBYŁ SIĘ 13–14 MAJA NA TERENIE MIĘDZYNARODOWYCH TARGÓW POZNAŃSKICH.



OLGA TOKARCZUK

IMPACT 2026

To jedna z najważniejszych konferencji gospodarczo-technologicznych w Europie Środkowo-Wschodniej. W 11. edycji wydarzenia wzięło udział ponad 6 tysięcy uczestników oraz 650 mówców. Wśród prelegentów znaleźli się m.in. Olga Tokarczuk, Amal Clooney, Donald Tusk, były premier Kanady Justin Trudeau, noblista Daron Acemoğlu. Najpopularniejszymi zagadnieniami poruszanymi w tej edycji były gospodarcze i społeczne skutki sztucznej inteligencji, cyberbezpieczeństwo oraz przywództwo w czasach kryzysu. Imprezie patronowała PANI.



AMAL CLOONEY, GEORGE CLOONEY



DONALD TUSK



ANNE APPLEBAUM



JUSTIN TRUDEAU



STUDIO PARTNERA STRATEGICZNEGO - ERSTE BANK POLSKA



WILHELM SASNAL



STUDIO TOTALIZATORA SPORTOWEGO

Fot. materiały prasowe



CAŁY KRAKÓW ŻYŁ W TYCH DNIACH KINEM.

MASTERCARD OFF CAMERA

Dobiegła końca 19. edycja Międzynarodowego Festiwalu Kina Niezależnego Mastercard OFF CAMERA. Ponad 100 tytułów, sześć sekcji tematycznych, dwa konkursy! Przez 10 dni Kraków żył energią kina. Podczas uroczystej gali finałowej Krakowską Nagrodę Filmową Andrzeja Wajdy otrzymał film „Renovation" w reżyserii Gabrielė Urbonaitė. PANI jest patronem medialnym festiwalu. Laureatom gratulujemy!



LAUREACI NA GALI ZAMKNIĘCIA FESTIWALU MASTERCARD OFF CAMERA



GABRIELĖ URBONAITĖ Z NAGRODĄ ZA FILM „RENOVATION"



W KONKURSIE POLSKICH FILMÓW FABULARNYCH ZWYCIĘŻYŁ „KLARNET". NA ZDJĘCIU JEGO EKIPA: ANDRZEJ CHYRA, TOLA JASIONOWSKA, WERONIKA HUMAJ, ADRIAN SKWIERCZ





OTYLIA PARADA (DOUGLAS), NATALIA KOPERA (DOUGLAS), ALEKSANDRA NIEGOWSKA (DOUGLAS), KATARZYNA WYCISZKIEWICZ (SIROWA), MAŁGORZATA PUŻYŃSKA (SIROWA), SŁAWOMIR KOTECKI (SIROWA), MAGDALENA JANZ-KUCHOWICZ (DOUGLAS), ANETA DOMAŃSKA (SIROWA)



ZAPACH PREZENTOWAŁA KATARZYNA WYCISZKIEWICZ (SIROWA).

CREED

W perfumerii Douglas w centrum handlowym Westfield Arkadia odbyło się spotkanie, na którym został zaprezentowany nowy zapach The House of Creed – Wild Vetiver. To elegancki zapach inspirowany angielskim garden party. Kompozycja, która schodzi z utartej ścieżki, wyznaczając własną gdzieś pomiędzy wyrafinowaniem a naturą. Creed Wild Vetiver dostępny jest w sprzedaży w wybranych perfumeriach Douglas i na douglas.pl.



BEATA MADEJA (DOUGLAS), DANUTA BYBROWSKA (PANI), AGNIESZKA ŚLĘZAK (SIROWA), ANETA DOMAŃSKA (SIROWA), GRZEGORZ GĘSIK-RUDNICKI (DOUGLAS)

eprasa.pl ec3d090b85



LUKSUSOWE WNĘTRZA DANUCERA SPA SĄ DZIEŁEM AGNIESZKI COLOMBIÉ Z AGNES COLOMBIÉ DESIGN.



PIĘKNA SKÓRA TO KWESTIA WYBORU, A NIE PRZYPADKU – MÓWI KOSMETOLOG DANUTA MIELOCH, WŁAŚCICIELKA MARKI.



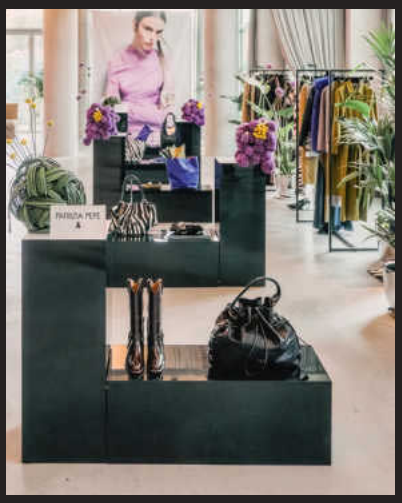
DANUTA MIELOCH (WŁAŚCICIELKA MARKI DANUCERA), AGNIESZKA COLOMBIÉ (PREZES ZARZĄDU DANUCERA), KATARZYNA SOKOŁOWSKA

DANUCERA

Witajcie w Danucera SPA przy ulicy Pięknej 15 w Warszawie! W świeżo otwartej przestrzeni znajdziecie innowacyjne zabiegi holistycznie dbające o wasze twarze i ciała. Zaawansowane i efektywne terapie opierają się na filozofii marki Danucera, która głosi: precyzja zamiast nadmiaru, skuteczność zamiast obietnic.

PATRIZIA PEPE

W nowo otwartej warszawskiej restauracji Baba Jaga odbył się press day marki Patrizia Pepe. Kolekcja na jesień i zimę 2026 opiera się na kontraście elegancji i nowoczesności. Marka śmiało miesza klasyczne kroje z futurystycznymi, odważnymi elementami. To będzie bardzo modna jesień z marką Patrizia Pepe!





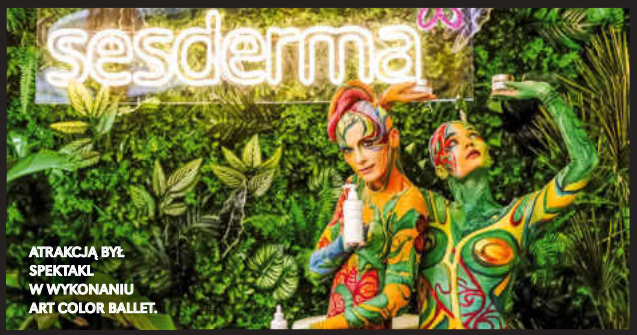
KAMILA SZCZAWIŃSKA



AKCESORIA PATRIZIA PEPE

SESDERMA

Marka Sesderma zaprosiła na premierę linii do pielęgnacji twarzy i ciała Sescacay. Messalka przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie na jeden dzień zamieniła się w lasy Amazonii – miejsce pochodzenia kluczowego składnika nowej gamy, oleju cacay.



ATRAKCJĄ BYŁ SPEKTAKL W WYKONANIU ART COLOR BALLET.



GOŚCIE PREZENTACJI SESDERMA

Fot. materiały prasowe



PANEL „TRUE SKIN TALK" POPROWADZIŁ KRZYSZTOF SKÓRZYŃSKI. OD LEWEJ: KRZYSZTOF SKÓRZYŃSKI, DR N. MED. MARCIN AMBROZIAK, MARTA WOJTAL, KAROLINA MALINOWSKA, DOROTA SZELĄGOWSKA



KAROLINA MALINOWSKA, DOROTA SZELĄGOWSKA, MARTA WOJTAL



ZESPÓŁ BOGDANI DERMATOLOGIA Z DOKTOREM MARCINEM AMBROZIAKIEM

BOGDANI

W Domu Braci Jabłkowskich w Warszawie odbyło się jedno z kluczowych wydarzeń poświęconych współczesnym trendom w świecie beauty – The Future Of True Skin powered by BOGDANI Dermatologia. Spotkanie połączyło świat mediów, lifestyle'u oraz dermatologii, tworząc przestrzeń do rozmowy o nowym podejściu do medycyny estetycznej.

eprasa.pl ec30 9

Dobre perspektywy



NAJPIĘKNIEJSZY MOMENT WAKACJI? CHWILA PRZED WYJAZDEM. AUTO SPAKOWANE, HUMORY DOPISUJĄ. NO TO W DROGĘ!

RELAKS

Dzięki zawieszeniu z progresywnymi ogranicznikami hydraulicznymi C4 pokonuje każdą nierówność z niezwykłą gracją. Jazda tym autem daje nam poczucie głębokiego relaksu. Jakbyś usiadła na najwygodniejszej kanapie i włączyła ulubiony streaming.



Citroën C4

MALUCH

Micra w wersji elektrycznej. Technicznie bliźniaczo podobna do Renault 5 E-Tech. Oferowana jest z dwoma wariantami baterii. Pierwsza ma pojemność 40 kWh i zasięg około 317 km. Druga – 52 kWh – przejedzie 416 km na jednym ładowaniu. Auto niesłychanie zwinne.



Nissan Micra

PEREŁKA

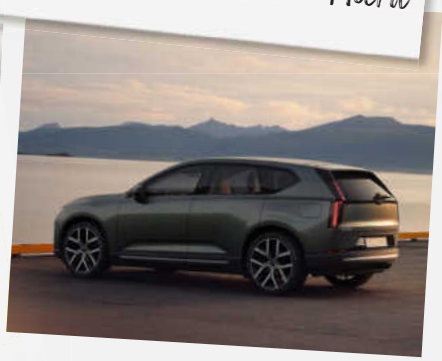
Elektryczne BMW iX2 mocno mnie zaskoczyło. Po pierwsze rozpędza się w 5,6 sekundy do setki (rakieta), po drugie ładuje się sprawnie i szybko, co powinno być podstawą dla elektryków, a wciąż nie jest standardem. 525-litrowy bagażnik to dobra propozycja dla rodzin 2+1.



BMW iX2

KLASA

Absolutny bestseller Volvo na polskim rynku premium. Wygodny, ponadczasowy, z rewelacyjnym systemem audio. Samochód do zakochania. To auto inwestycja. Kupujesz i jeździsz latami bezawaryjnie i bezpiecznie. A do tego ten model nie chce się zestarzeć. Naprawdę!



Volvo XC 60

BAZA

Lubimy dobre auta w dobrej cenie. A ceny Fabii zaczynają się od 75 tysięcy. Zwinne miejskie auto w każdej wersji napędowej oferuje spalanie na poziomie 5–6 litrów na 100 km. Jak na mieszczucha przystało, 380-litrowy bagażnik pomieści dwie kabinówki. Jest OK.



Škoda Fabia

WYGODA

Peugeot 308 kombi w nowoczesnej, odświeżonej odsłonie. Możesz go mieć w czterech wariantach napędowych: benzyna (HEV), diesel, hybryda plug in (PHEV) lub wersja całkowicie elektryczna. Podświetlone logo i pas przedni oraz światła Matrix LED robią wrażenie!



Peugeot 308 SW

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Fot. Konstiantyn/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl ec3d090b85

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 250 ZŁ

12 wydań magazynu PANI z paterą (32 cm) z kolekcji Maria KRYSZTAŁOWA*



Rosenthal

Kolekcja **„Maria Kryształowa”** jest doskonałym uzupełnieniem serwisu **„Maria”**, który produkowany jest w niezmienionej formie od ponad 100 lat, ciesząc się uznaniem miłośników klasycznej białej porcelany. W nadchodzących letnich miesiącach, jak co roku, czeka na nich oferta specjalna **„LETNIA PROMOCJA”** – szczegóły: **www.rosenthal.pl**

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu pater (32 cm) z kolekcji Maria KRYSZTAŁOWA.

eprasa.pl ec3d090b85

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 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 ekonomicznymi, koszt dostawy na terenie kraju ponosi Wydawnictwo. Zamówienia na prenumeratę z dostawą InPost Paczkomat® 24/7 można składać wyłącznie w sklepie czytelnia.pl. Wysyłka poza granicę kraju dostępna tylko przesyłką pocztową, w przypadku tej wysyłki do cen podanych w ofercie doliczamy opłatę pocztową zgodną z aktualnym cennikiem Poczty Polskiej, termin dostawy jest zgodny z Regulaminem Poczty Polskiej. **Zapłata:** Wraz z pierwszym egzemplarzem zamówionej prenumeraty przez telefon lub 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.
Paterę (32 cm) wyślemy listem poleconym w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę.
W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma)o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na 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 ec3d090b85



Historia jednego zdjęcia

La Regina

W 1970 ROKU ROLĄ NINY W FILMIE „KRAJOBRAZ PO BITWIE" ANDRZEJA WAJDY ZADEBIUTOWAŁA NA EKRANIE **STANISŁAWA CELIŃSKA.** TA WIELKA AKTORKA JAK RZADKO KTO POTRAFIŁA ZACZYNAĆ NOWE ETAPY W ŻYCIU. JAK NIKT INNY POTRAFIŁA TEŻ PEWNE ETAPY KOŃCZYĆ.

TEKST: **JAN JAROSŁAW TOPOLEWSKI**

Źródła odnotowują, że Stanisława Celińska tak naprawdę debiutowała aż trzy razy. Już wiemy, jak stało się to w filmie. Trzeba jeszcze tylko dodać, że „Krajobraz po bitwie" Wajdy osiągnął sukces w Cannes, a młoda aktorka zebrała tam świetne recenzje. Ale to tylko jeden z debiutów Stanisławy Celińskiej. Karierę piosenkarki rozpoczęła w 1969 roku na festiwalu piosenki w Opolu, zdobywając nagrodę za utwór „Ptakom podobni". Z kolei jeszcze przed dyplomem wystąpiła po raz pierwszy na scenie teatralnej jako Aniela w sztuce Fredry „Wielki człowiek do małych interesów" w reżyserii Jerzego Kreczmara w warszawskim Teatrze Współczesnym (1968), do którego wkrótce została zaangażowana przez Erwina Axera. Trudno było zacząć lepiej. I to trzykrotnie.

Na tym wielkie debiuty Stanisławy Celińskiej bynajmniej się nie kończą. W 1998 roku aktorka spotyka na swej drodze reżysera, z którym stworzy swoje – moim zdaniem – najwybitniejsze role. Jest nim Krzysztof Warlikowski. Zaczęło się od „Zachodniego wybrzeża". Potem był m.in. „Hamlet", „Oczyszczeni", „(A)pollonia". Jak opisać jej kreacje w teatrze Warlikowskiego? Były czułe, groźne, porażające, całkowite. Może po prostu królewskie? Nie bez powodu przecież reżyser po jej śmierci wysłał do zespołu Teatru Nowego w Warszawie wiadomość o treści: „La regina è morta", czyli „Królowa nie żyje".

Teraz pora na wielkie rozstanie. W 2015 roku aktorka świadomie pożegnała scenę, na której święciła tak wielkie triumfy i odnowiła karierę piosenkarki. Wkrótce wydała album „Atramentowa...", który zyskał status podwójnie platynowej płyty. Jak pożegnać osobę tak niezwykłą? Moją ulubioną rolą Stanisławy Celińskiej była matka w „Krumie" Levina oczywiście w reżyserii Warlikowskiego. Co tam matka! To była matka wszystkich matek. A tak rozpaczał po jej śmierci sceniczny syn, Jacek Poniedziałek: „Wstań, moja kochana. Obudź na nowo moją dziecięcą wiarę w twoje niespożyte siły. Wstań, która mnie urodziłaś i wychowałaś. Wierzyłem, że mnie ocalisz, że zedrzesz ze mnie maskę smutku, aby ukazać twarz szczęścia. Że razem będziemy się śmiać z tego koszmaru, jaki się nam przyśnił. Wstań, Mamo. Wejdź do domu i zrób mi obiad, bo nie zgodzę się, żeby było inaczej. Nigdy. Nie, nie, jeszcze nie. Jeszcze nie jestem gotowy na ten rodzaj płaczu". ■

Fot. archiwum Filmu/Forum

eprasa.pl ec3d090b85



eprasa.pl ec3d090b85


ALBERT RIELE
SWISS WATCHES 1881
APART.pl