PANI

CENA 15,99 ZŁ
(w tym 8% VAT)
NR 5 (428) ROK XXXVII
MAJ 2026
Numer indeksu 368652
ISSN 1230-8293
www.pani.pl



MISTRZYNI
ALEKSANDRA KURZAK
DIWA BYWA ZMĘCZONA

HISTORIA OSOBISTA
NA KŁOPOTY? NIEZABITOWSKA

NIEZAPOMNIANY
ZBIGNIEW CYBULSKI
WERSJA NIEOFICJALNA

PSYCHOLOGIA
Z PRZYJACIÓŁKAMI JESTEŚ... ZDROWSZA!

REPORTAŻ
DOBRE ŻYCIE BEZ RAUSZU

Kinga PREIS
POTRAFIĘ WALCZYĆ O DRUGIEGO CZŁOWIEKA

FOTOGRAFOWAŁ: BARTEK WIECZOREK

ISSN 1230-8293 05
9 771230 829600
NUMER W SPRZEDAŻY DO 14.05.2026

eprasa.pl/sabcfsda2



eprasa.pl 73a6cf3da2

Diamenty *premium*



ZŁOTA BROSZKA Z BRYLANTAMI, KAMIENIAMI SZLACHETNYMI I OZDOBNYMI, wzór 220.693

APART.*pl*



18



26

„Byłam swoim najsurowszym krytykiem. Na szczęście nauczyłam się odpuszczać”.

Kinga PREIS

LUDZIE, ROZMOWY, SPOTKANIA

PARTNERZY Filmowa para: Katarzyna Kostecka i Kordian Kądziela 18

JEJ PORTRET Po wielu sukcesach zniknęła z ekranów. Nam Kinga Preis mówi, gdzie była, gdy jej nie było 26

MÓJ ŚWIAT Czy macierzyństwo faktycznie daje szczęście? 38

SPOTKANIE Z MISTRZYNIĄ Aleksandra Kurzak: „My, kobiety w show-biznesie, mamy – mówiąc kolokwialnie – przerąbane. A szczególnie pracujące głosem jak ja” 44

O TYM JEST GŁOŚNO Coraz więcej osób wybiera życie bez alkoholu 52

POROZMAWIAJMY Co naprawdę łączyło Zośkę i Rudego? 58

HISTORIA OSOBISTA dziennikarki Małgorzaty Niezabitowskiej 62

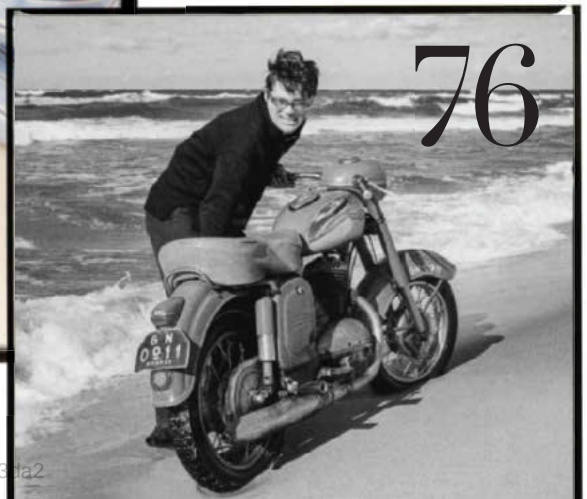
WYWIAD Co robi z nami internet, mówi Amanda Montell, autorka książki „Wiek magicznego myślenia” 68

ŚWIATŁA NA... Monikę Arczyńską, jedną z architektek nowego muzeum w Kairze 72

NIEZAPOMNIANY Zbigniew Cybulski – co kryje się za mitem buntownika? 76

LEPSZA POŁOWA ŻYCIA Opowiada o niej Paulina Młynarska 82

SIŁA JEST KOBIETĄ Virginia Giuffre – jej koszmar zaczął się jeszcze przed poznaniem Jeffreya Epsteina 84



76

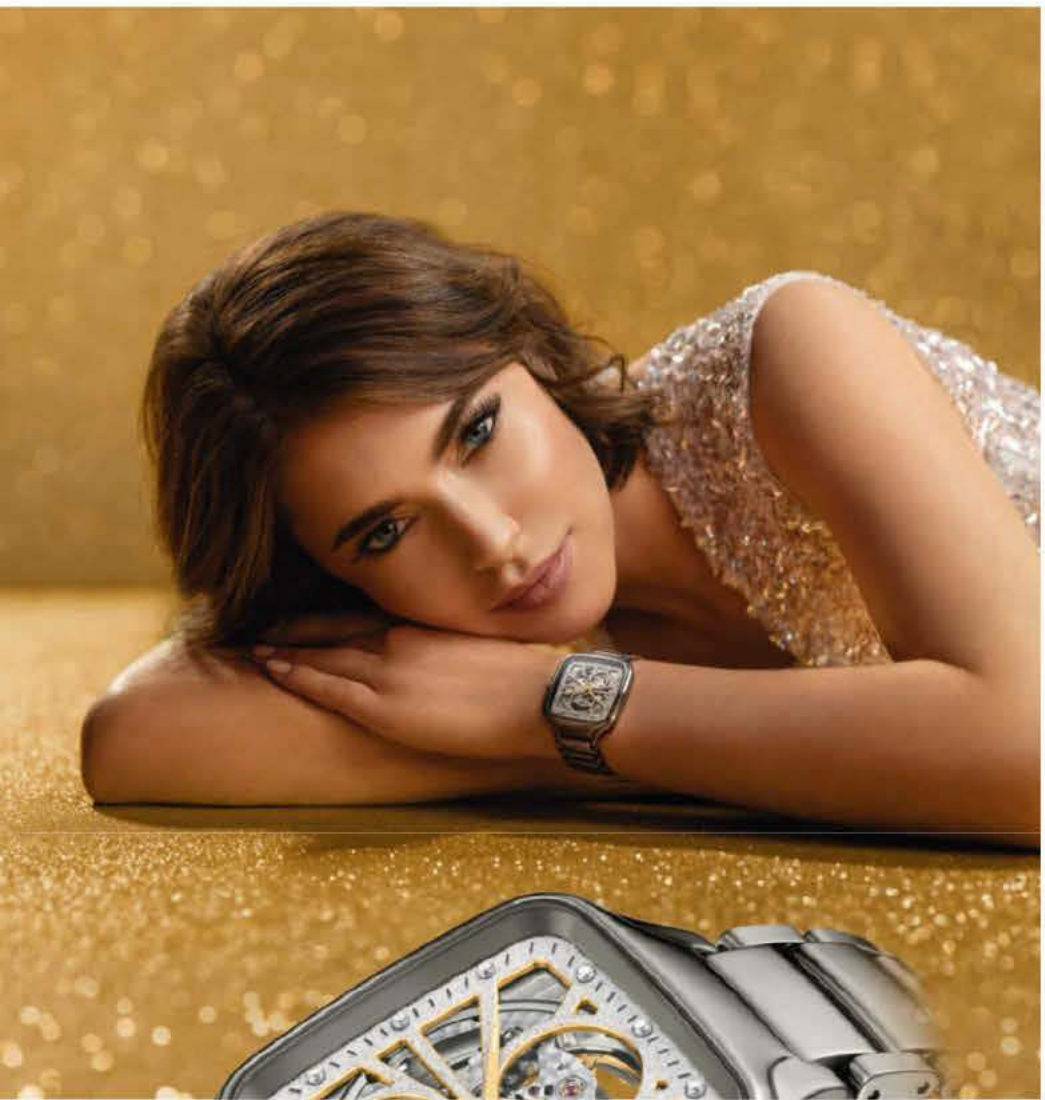
Na okładce: Kinga Preis • fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters • stylizacja Kania Kamińska • makijaż Eryka Sokólska • fryzury Kacper Rączkowski Kinga Preis ma na sobie: okładka nr 1: bluzka Liviana Conti, pierścionek własność bohaterki; okładka nr 2: płaszcz Stella McCartney H&M, okulary Marc Jacobs, pierścionek własność bohaterki; okładka nr 3: koszula i spodnie Stella McCartney H&M, pierścionek własność bohaterki

eprasa.pl 73a6cf3da2

RADO
SWITZERLAND

RADO.COM

MASTER OF MATERIALS









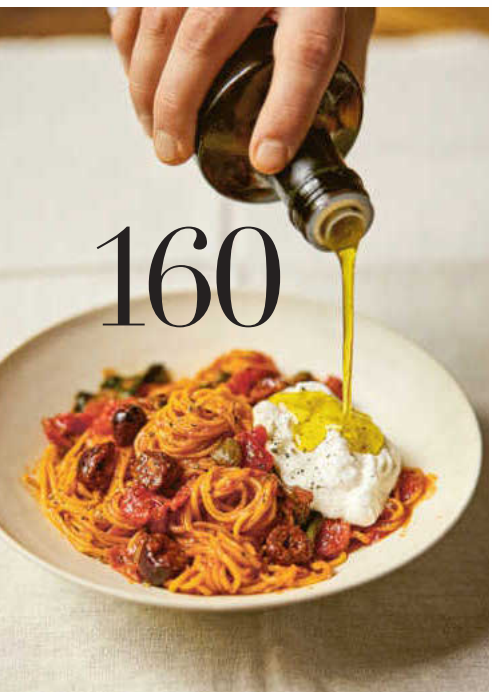
TRUE SQUARE OPEN HEART

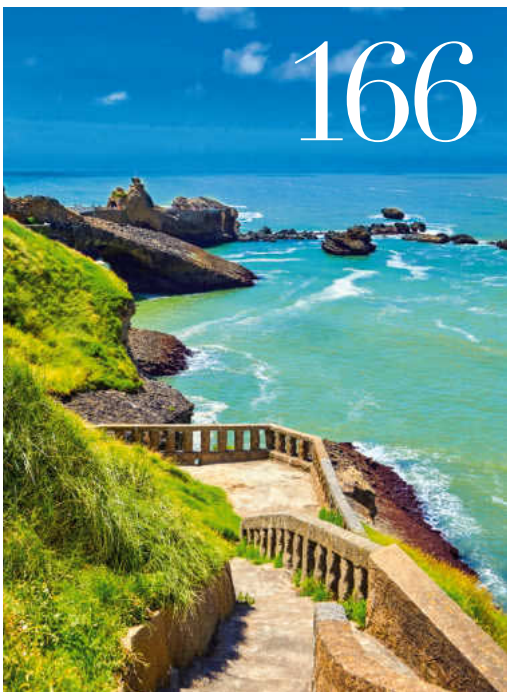
Feel it !

eprasa.pl 73a6cf3da2

SPIS TREŚCI MAJ 2026







KULTURA

WYWIAD z Kelly Reilly, czyli rewelacyjną Beth Dutton z „Yellowstone" 92
KINO „Diabeł ubiera się u Prady 2" i debiut reżyserski Kristen Stewart 98
SERIALE Michelle Pfeiffer wraca na mały ekran i to w aż dwóch produkcjach 100
KSIĄŻKI Nowy Jacek Dehnel i inne premiery warte uwagi 102

MODA

SERIALOWE INSPIRACJE Stylizacje z „Bridgertonów", „Love Story", „Landman" i „Stranger Things" 106
WSZYSTKIE ODCIENIE DENIMU Dżins w roli głównej 110
NA CZTERY SPOSOBY Kowbojki 118

URODA I ZDROWIE

MAGICZNE FORMUŁY Sprawdź, jak korzystać z najnowszych podkładów 124
MAJOWE PREMIERY Wśród nich kultowe perfumy w nowej odsłonie 128
ZROZUMIEĆ MIKROBIOM Czy kremy z probiotykami działają? 130
FITNESS Biegaj, ale z głową – jak uprawiać jogging, by sobie nie zaszkodzić 138
DOBRE ZDROWIE Rozmawiamy z Jessie Inchauspé, autorką bestsellerowej „Glukozowej rewolucji" 140

DOBRE ŻYCIE

CHODZI O CIEBIE Terapia przygodowa to nowość w Polsce – na czym polega? 148
SZKOŁA UCZUĆ Przyjaźń jest nam potrzebna nie mniej niż ruch i zdrowa dieta 152
MIĘDZY NAMI Czy menopauza niszczy związki? 156

BEZ POŚPIECHU

GOTUJEMY ze specjalistą od makaronu Mateo Zielonką (instagramowym Pastamanem) 160
PODRÓŻE MARZEŃ Odkrywamy francuski Kraj Basków 166
HISTORIA JEDNEGO ZDJĘCIA 100 lat temu urodził się Andrzej Wajda 186

ZAWSZE U NAS

MODA TRENDY Coś pięknego 14
FELIETONY: Krystyny Jandy 12
Katarzyny Kasi 90 Grzegorza Małeckiego 91
KRZYŻÓWKA 146
ŻYCIE TOWARZYSKIE 176

Fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters, Filip Zwierzchowski, East News, Jeff Vespa/Wirelmage/Getty Images, Matt Russell, mikeosphoto/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2



eprasa.pl 73a6cf3da2

DOBRZE POWIEDZIANE:



W TYM RODZAJU SZTUKI, JAKIM JEST ŚPIEW OPEROWY, GŁOWA MUSI POZOSTAĆ ZIMNA. W KINIE CZY W TEATRZE AKTORKA MOŻE SOBIE POZWOLIĆ NA ZAŁAMANIE GŁOSU, ŁKANIE, CHRYPĘ. JA NIE. MÓJ PŁACZ NIE MOŻE W ŻADEN SPOSÓB WPŁYWAĆ NA MOJĄ KRTAŃ.

ALEKSANDRA KURZAK



IM GŁĘBIEJ WCHODZIŁAM W JEGO HISTORIĘ, TYM WYRAŹNIEJ WIDZIAŁAM CZŁOWIEKA SPRZECZNOŚCI – AMBITNEGO I KRUCHEGO ZARAZEM. TO BYŁO ZDEJMOWANIE CIEMNYCH OKULARÓW Z MITU I PRÓBA ZOBACZENIA TWARZY POD SPODEM.

DOROTA KARAŚ O ZBIGNIEWIE CYBULSKIM



PO CZTERDZIESTCE ZROZUMIAŁAM, ŻE NIKT MNIE NIE URATUJE. NIE BĘDZIE TAK, ŻE NAGLE KTOŚ POJAWI SIĘ W MOIM ŻYCIU, ZDEJMIE ZE MNIE CIĘŻAR ISTNIENIA I UKOI NIEPOKÓJ. TO JEST KONSTATACJA EGZYSTENCJALNEJ SAMOTNOŚCI, ALE IM PRĘDZEJ SIĘ Z NIĄ POGODZIMY, TYM LEPIEJ.

PAULINA MŁYNARSKA

PANI

DOBRA PRASA!

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	JAROSŁAW JAN 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 prowadząca online	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. Sławek Przerwa, Cezary Langda/PAP, Michał Woźniak/DDTVN/East News.

eprasa.pl 73a6cf3da2

SENSAI

ZREWITALIZOWANA OD PIERWSZEGO DNIA*

Nowy lotion o wzmocnionym działaniu
przeznaczony do rytuału Podwójnego Nawilżania

Szybko wchłaniający się lotion zapewnia natychmiastowe uczucie nawilżenia i rewitalizacji.
Zastosowany przed kremem sprawia, że witalność skóry zostaje wyraźnie wzmocniona.

CELLULAR PERFORMANCE
EXTRA INTENSIVE LOTION
EXTRA INTENSIVE CREAM



THE SENSE AND SCIENCE OF JAPAN

*Wyniki niezależnych badań klinicznych po jednym dniu stosowania samego lotionu, przeprowadzonych na grupie 17 kobiet.

sensai-cosmetics.com

Odkryj nowość wyłącznie w

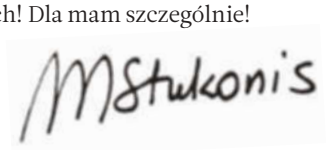
DOUGLAS



WARSZAWA,
MAJ 2026



Bywa, że kolegia redakcyjne PANI są naprawdę emocjonujące. Tak się zdarzyło ostatnio. Podczas planowania tematów do kolejnego numeru jedna z redaktorek zaproponowała: „Zastanówmy się, czy macierzyństwo nas uszczęśliwia?". Emocje sięgnęły zenitu. No bo to temat niejednoznaczny i budzący w nas niepewność. Żyjemy przecież w czasach mom shamingu – cokolwiek zrobisz, o czymkolwiek powiesz, jaką decyzję podejmiesz, czekają na ciebie nieprzyjemne komentarze i hejt. Wracasz do pracy czy zostajesz na wychowawczym? Miałaś cesarkę albo zrezygnowałaś z karmienia piersią? Wszystko jest poddane ocenie. Nieważne, że miałaś powód tak postąpić i to jest tylko twoje życie. Kiedy dziecko dorasta, nie jest wcale lepiej. Wybór szkoły, zajęć dodatkowych, komentarze na wywiadówkach to osobny rozdział. Rozwiązywanie konfliktów między dziećmi – kolejny temat rzeka. Interweniować czy poczekać, aż dzieci same sobie poradzą? Do tego dochodzą przecież zmęczenie, kłopoty w pracy, nieustanna presja. Najczęściej zaciskamy zęby, połykamy łzy. Byle zdało egzamin ósmoklasisty, potem maturę... Zaprzęgnięte w kierat, startujące w zawodach na najlepszą matkę roku zapominamy o sobie, tracimy dystans do otaczającej nas rzeczywistości. Nie wiemy już, co jest dobre dla dziecka, a co dla nas. Rozmawiamy o tym w tekście „Czy macierzyństwo daje szczęście" (s. 38). Psycholożka Marta Mauer-Włodarczak mówi wprost: nie jesteśmy po to, by spełniać każdą zachciankę dziecka, mamy stać się dla dzieci przewodnikami. Nie trzymajmy nastolatków kurczowo przy sobie, nie podejmujmy za nich decyzji. Warto wskazywać konsekwencje wyborów, a nie wyciągać ich za uszy z tarapatów, gdy popełnią błąd. Dziecko musi nauczyć się żyć własnym życiem. Dobrej wiosny dla nas wszystkich! Dla mam szczególnie!





„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, Alexander Ozerov/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2

WIOSENNE NOWOŚCI



1. DOUGLAS The Dramatizer
Nadaje rzęsom intensywną czerń, ekstremalną objętość i długość. Wegańska formuła i stożkowa szczoteczka gwarantują efekt bez grudek, 13 ml, **ok. 79 zł**

2. DR IRENA ERIS Crystal Lips Serum Gloss
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Innowacyjne, krystaliczne serum do ust wielowymiarowo poprawiające ich kondycję, 15 ml, **ok. 129 zł**

3. TOM FORD Architecture Soft Matte Blush
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Róż ożywia wygląd skóry, pozostawiając na niej warstwę miękkiego, matowego koloru, 11 g, **ok. 260 zł**

4. DR IRENA ERIS Iconic Soul Hydrating Sensual Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Nawilżająca pomadka o pełnym kryciu i sensualnym, wypełniającym blasku, 3,5 g, **ok. 169 zł**

5. SENSAI Moisture Intense Lipstick
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Mocno napigmentowana pomadka nawilżająca zapewnia ustom nasycony kolorem blask i pielęgnację, 3,7 g, **ok. 175 zł**

6. YVES SAINT LAURENT Lovenude Kiss Shaper
Konturówka umożliwia dowolne budowanie nasycenia barw, podkreślając naturalne piękno ust, 1,2 g, **ok. 149 zł**

7. YVES SAINT LAURENT Lovenude Lip Blusher
Odżywia, intensywnie nawilża i perfekcyjnie wygładza usta, otulając je uwodzicielskim efektem blur, 3 g, **ok. 219 zł**

8. BY TERRY Starlight Glow CC Highlighter
WYŁĄCZNIE W DOUGLAS
Hybrydowy rozświetlacz w żelu i pudrze nadaje skórze perfekcyjne odwzorowanie koloru oraz naturalny, trójwymiarowy blask, 8,5 g, **ok. 319 zł**

9. ESTÉE LAUDER Double Wear Stay-in-Place Makeup
Lekki, pielęgnujący podkład o matowym wykończeniu i 36-godzinnej trwałości. Nawilża i kontroluje sebum, 30 ml, **ok. 259 zł**



PIĘKNO, KTÓRE PROCENTUJE. KORZYŚCI, KTÓRE WRACAJĄ.

CORAZ WIĘCEJ BENEFITÓW Z KAŻDYM NOWYM STATUSEM W NOWEJ ODSŁONIE DOUGLAS BEAUTY CARD. WIĘCEJ SZCZEGÓŁÓW NA DOUGLAS.PL.

DOUGLAS

eprasa.pl 73a6cf3da2



Kocham teatr, bywam w teatrze najczęściej sama (dlatego nie lubię przerw teatralnych, zostaję na widowni), najchętniej chodzę na popołudniówki teatralne, spektakle dla młodzieży o 12, do kina chodzę rano, na 10 lub 12, to moja karma duchowa. Mam pracę domową, wolną, pracuję chętnie w nocy. Gotuję wieczorem, kąpię się niespodziewanie po południu, zakupy robię albo bardzo rano albo tuż przed zamknięciem sklepów. Nie cierpię świąt i nie lubię wyjeżdżać. Kocham swoje mieszkanie, od 8 lat żyję sama, mąż się wyprowadził po 12 latach małżeństwa, mieszka sam. Takie życie na własnych zasadach, wygodne. Ale to się chyba zmieni. Poszłam na pani spektakl „Shirley Valentine" i... po tym spektaklu zadzwoniłam do męża, zaproponowałam spotkanie, randkę, spacer. Było OK. Widzieliśmy się już kilka razy, zaczynamy się znów dogadywać, ugotowałam obiad dla nas w południe, niedawno, a do teatru jesteśmy umówieni w święta na wieczorny spektakl. Co będzie potem, nie wiem, może u mnie zostanie. Święta szykuję dla dwojga, jak dawniej, będzie w pierwszy dzień świąt na śniadaniu. Wszystko „pani wina". No – może, może sobie mówię... tak jak kończy pani spektakl. Napisałam ten list, bo w programie do spektaklu jest kilka listów podobnych.

Dziękuję. Ilona W.

Fot. archiwum prywatne

Szanowna Pani,

Pani Ilono! Naprawdę bardzo mi miło! Z serca dziękuję za ten list! Piszę z wykrzyknikami, bo radości i niespodzianki, które przyniosła mi rola Shirley przez te ponad 30 lat grania, są nie do przecenienia. Tak, w programie do spektaklu jest zacytowanych kilka listów od kobiet, które twierdzą, że ten spektakl był ostatnią kroplą, która zadecydowała o podjęciu ważnych decyzji życiowych. Zbliżam się do 1000. spektaklu. Premierę zrobiłam, kiedy byłam w ciąży z moim synem, miałam 40 lat i byłam bardzo zakochana w moim mężu. W oryginalnym tekście autor nie daje nadziei na pogodzenie się bohaterki z mężem – i tak grałam. Z latami, niespodziewanie też dla mnie samej, zaczynałam w zakończeniu dawać tę nadzieję i dodawałam coraz więcej ciepła, czułości. Z roku na rok coraz więcej tęsknoty i nostalgii. Teraz, po odejściu mojego męża, nie ma wątpliwości w zakończeniu, Shirley się ze swoim mężem, którego opuściła, dogada i te samotności się połączą na nowo. To silniejsze ode mnie.

PS Opowiedział mi ktoś z naszych bileterów, że niedawno wychodziła po spektaklu jakaś para i rozmarzona żona, tak jak ja w spektaklu, mówi do męża: „A jak wrócimy do domu, najpierw napijemy się wina...". Na to mąż syknął: „Zwariowałaś! Ja muszę jutro iść do roboty!". Pozdrawiam Państwa. ■

Krystyna Janda

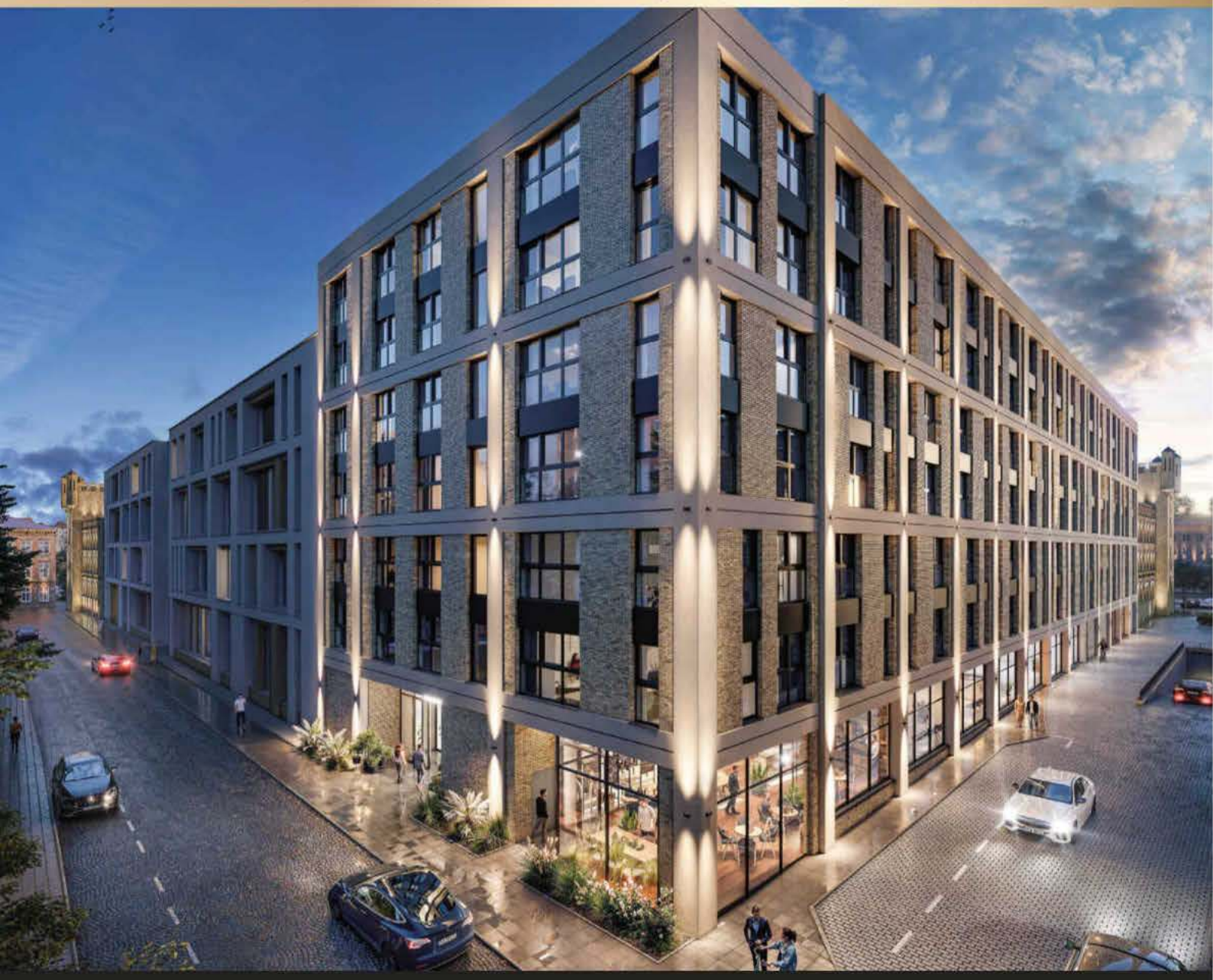
Listy do Krystyny Jandy – aktorki teatralnej i filmowej, reżyserki, autorki książek – należy kierować na adres: listy.pani@bauer.pl

eprasa.pl 73a6cf3da2

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 73a6cf3da2

buty **Elisabetta Franchi/eobuwie.pl**
zegarek **Yes**
brelok **Valentino**
torebka **Alaïa**



pierścionek **Yes**
torebka **Christian Louboutin**
broszka **Moschino/zalando.pl**
pasek **Christian Louboutin**

Imię róży

„Czerwona róża nie jest egoistką, pragnąc pozostać czerwoną różą" – Oscar Wilde

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2



SKLEPY **HDRÈY** STACJONARNE:

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

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

Wejdź na **hdrey.com**

dostępne na wyłączność w perfumeriach DOUGLAS na terenie całej Polski

eprasa.pl 73a6cf3da2



okulary **Dior**
kaszkiet **Ruslan Baginskiy**
naszyjnik **Apart**
portfel **Balenciaga**

torebka **Marc Jacobs/zalando.pl**
pierścionek **Apart**
buty **Gucci**
torebka **Ganni**

Wielki błękit

„Szkoda, że to nie ja wynalazłem dżinsy. Są pełne wyrazu i seksapilu, a zarazem skromne i proste" – Yves Saint-Laurent

STYLIZACJA: **KANIA KAMIŃSKA**

Fot. Launchmetrics/Spotlight., materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2

SKECHERS

HANDS FREE

Slip-ins

COZY FIT

NIGDY WIĘCEJ SCHYLANIA

MOŻNA PRAĆ W PRALCE

JOANNA KRUPA



Ciesz się najmiększymi sneakersami w historii!

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

skechers.pl

TO JAK MAŁA PUCHOWA KURTKA DLA TWOICH STÓP

AMORTYZACJA CONTOUR FOAM™ DOPASOWUJE SIĘ DO KSZTAŁTU TWOJEJ STOPY

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

eprasa.pl





ŚWIAT DO ODKRYCIA

KOCHAJĄ STYL VINTAGE, PLANSZÓWKI I PODRÓŻE. A WE WSPÓLNYM ŻYCIU KIERUJĄ SIĘ ZASADĄ: „GDY BĘDZIEMY SIĘ NA SIEBIE OBRAŻAĆ, WSZYSTKO NAS OMINIE". POZNAJCIE HISTORIĘ MIŁOŚCI PRODUCENTKI FILMOWEJ KATARZYNY KOSTECKIEJ I REŻYSERA KORDIANA KĄDZIELI.

WYSŁUCHAŁA: **MONIKA GŁUSKA-DURENKAMP** FOTOGRAFOWAŁ: **FILIP ZWIERZCHOWSKI**

Gdy pomyślę o Kasi i Kordianie sprzed 14 lat, mam ochotę poklepać ich po plecach i powiedzieć, że zrobią super robotę. Kiedy się spotkaliśmy, byliśmy przecież dzieciakami. Od tego czasu każde z nas rozwinęło się i zaczęło robić to, o czym marzyło – filmy. Ja złapałam produkcyjnego bakcyla. Rozwijam projekty od scenariusza, pracuję z twórcami, daję im wsparcie, dmucham w skrzydła. Jednocześnie wolę być trochę z boku. Przez ostatnie lata pracowałam zarówno przy filmach dokumentalnych, jak i fabularnych. Moja praca wygląda trochę inaczej, odkąd przyszły na świat dzieci. Kazio ma pięć lat, a Krysia – półtora roku. Kordian ma teraz wspaniały zawodowy czas – sukces serialu „1670", następnie „LARP". To lata intensywnej pracy, dużo czasu spędzał na planie zdjęciowym. Ja wtedy zajmowałam się domem i dziećmi. Kiedy z kolei ja realizowałam zdjęcia do filmu „Martwi przed świtem", wyjechałam na kilka tygodni na Śląsk, a w 2025 roku razem z córeczką dużo podróżowałam za granicę z „Miastem, które wyjechało". I wtedy to Kordian świetnie sobie poradził na domowej warcie.

Poznaliśmy się na Wydziale Radia i Telewizji w Katowicach, Kordian był na trzecim roku reżyserii, ja na pierwszym produkcji. Razem z koleżanką Adą pomagałyśmy przy jego krótkim metrażu „LARP", zresztą pierwowzorze filmu kinowego. Ujął mnie sposób, w jaki potrafi komunikować się z ludźmi. Taki skromny, spokojny synek, jak to się mówi u nas na Śląsku. Na pierwszy rzut oka introwertyczny, nie wydaje się kapitanem, a naprawdę nim jest. Gdy jest wkręcony w jakiś temat, trudno go zatrzymać. Zawsze wszystko ma przemyślane. W zawodzie reżysera trzeba umieć współpracować z ludźmi. Na planie jest kilkadziesiąt osób, przy filmie pracuje kilkaset i wszyscy muszą ufać reżyserowi. I ja też mu zaufałam. Zaraz po „LARP-ie", wyjechałam na wakacje do Norwegii, ale coś nas do siebie przyciągało i codziennie wysyłaliśmy do siebie maile. Maile jak listy miłosne. Ujmował mnie tym, co i w jaki sposób pisał, i wróciłam już zakochana. Przez te wspólne lata tylko zmieniamy miasta, w których razem żyjemy. Zaliczyliśmy z siedem mieszkań, najpierw w centrum Katowic, następnie ukochany Nikiszowiec, potem przenieśliśmy się na chwilę do Krakowa. Teraz to już nasze trzecie mieszkanie w Warszawie. Kolega powiedział kiedyś, że niezależnie od tego, gdzie nas odwiedza, czuje się, jakby wchodził do tego samego mieszkania. Wozimy ze sobą nasze stare meble, drobiazgi. Kordian lubi zbierać obrazy, talerze, rzeźby, nietypową sztukę. Dom jest pełen bibelotów, a ja staram się dbać o to, żeby nas nie zalały. Jestem wybuchowa, głośna i wszędzie mnie pełno. Mocniej niż Kordian stąpam po ziemi, ale bywa i odwrotnie. Gdy działam w emocjach, to on staje się moją latarnią morską, która pozwala spokojnie i bezpiecznie dotrzeć do brzegu. Pamiętam, jak kiedyś przed laty byliśmy w Nowym Jorku. Mieliśmy wychodzić, zrobić kolejne 20 kilometrów, ale mocno się posprzeczaliśmy. W końcu stanęliśmy naprzeciwko siebie i stwierdziliśmy, że czeka na nas miasto, które chcemy zwiedzać i życie, które chcemy przeżyć. Gdy będziemy się na siebie obrażać, to wszystko nas ominie. I to stało się mottem w naszym związku. Nie ma czasu na bzdury, gdy przed nami jest świat do odkrycia.

Katarzyna:



Na planie wszyscy muszą ufać Kordianowi. Ja też mu zaufałam.

Zwykle to ja planuję podróże, wybieram trasę, bilety. Kordian to „travel princess", stawia się na lotnisku i pozwala sobie na więcej szaleństwa, lubi spontaniczność. To on dodaje naszym podróżom koloru i pikanterii. Zeszłego lata odbyliśmy wyprawę po Europie – byliśmy w Słowenii, w Czechach, nad Balatonem. Zapakowaliśmy auto pod sufit wraz z namiotem. Kryśka miała zaledwie roczek. Znajomi trochę pukali się w głowę, ale okazało się, że to był super pomysł. Kordian ma wiele różnych zainteresowań i potrafi nimi zarażać: od książek przez muzykę, planszówki aż do krajoznawstwa. Kochamy podróże po małych i średnich polskich miastach. Kiedy mamy wolny weekend, wsiadamy w samochód i jedziemy np. do Żyrardowa. Kochamy też nasz Śląsk, odwiedzamy go, gdy tylko możemy. Kordian jest bardzo aktywny sportowo, motywuje mnie. Od lat morsujemy. Ten rok przywitał wejściem do jeziora Como, ale częściej wchodzimy do pobliskiego Jeziorka Czerniakowskiego. W domu zawsze gra muzyka, bo Kordian jest jej miłośnikiem. Tańczymy i śpiewamy z dziećmi. Często przychodzą do nas przyjaciele i wtedy królują planszówki.

Ślub był już zaplanowany – nad Jeziorem Turawskim. Rozdaliśmy zaproszenia, a tydzień później zaczął się lockdown. Do ślubu nie doszło. Minęło sześć lat, a my znów zaplanowaliśmy uroczystość. Mam nadzieję, że nic nam już nie przeszkodzi. Odbędzie się na Kaszubach w czerwcu, w pięknym, postpeerelowskim ośrodku nad jeziorem. Teraz Kazio i Krysia będą na naszym ślubie. I to też będzie super!

KATARZYNA KOSTECKA – absolwentka Wydziału Radia i Telewizji UŚ. Jako producentka z ramienia CANAL+ nadzorowała takie dokumenty jak „Las", „Gdy powieje harmattan", „Ravensbrück. Ostatni świadkowie", „W stronę słońca", „Silniejszy". Wyprodukowane przez nią „Miasto, które wyjechało" jest jednym z najczęściej nagradzanych polskich dokumentów 2025 r. Pracowała przy filmach fabularnych, m.in. „Broad Peak", „The Silent Twins", „Słodki koniec dnia", „Ostatni komers".

eprasa.pl 73a6cf3da2

Podwójna moc serum W JEDNEJ POMPCE

Serum Le Duo od L'Oréal Paris powstało jako efekt 40 lat badań nad regeneracją skóry, które pozwoliły naukowcom zrozumieć, jak starzeją się jej komórki i czego potrzebują, aby mieć energię do regeneracji i zachowania jej młodego wyglądu.



Innowacyjne działanie serum Le Duo polega na zastosowaniu dwóch formuł, które łączą się dopiero w momencie aplikacji.

Nowe serum powstało na fundamencie badań nad biologią skóry, prowadzonych w laboratoriach L'Oréal. Jego historia zaczyna się od unikalnej technologii Episkin – zaawansowanych hodowli żywych komórek skóry, które wykorzystuje się do testów i badań jej regeneracji. Jednak aby utrzymać te komórki w idealnym stanie przez długi czas, naukowcy musieli znaleźć sposób na zachowanie ich energii, żywotności i odporności. **Kluczem okazała się cząsteczka NAD+, nazywana paliwem komórkowym.** To ona odpowiada za produkcję energii i procesy naprawcze w każdej komórce naszego ciała. Problem? Z wiekiem jej poziom spada – nawet o około 50 proc. Komórki zwalniają, ich metabolizm słabnie, a skóra zaczyna wyglądać na zmęczoną: traci jędrność, blask, gęstość.

„W nowoczesnej dermatologii nie chcemy już tylko maskować zmarszczek – chcemy zrozumieć, dlaczego powstają. Kluczem jest energia wewnątrz naszych komórek, która z wiekiem słabnie. **Formuła serum Le Duo to unikalny koktajl 21 składników, który wspiera poziom NAD+, czyli naturalnego »paliwa« komórek.** Dzięki temu skóra nie tylko otrzymuje dawkę witamin i minerałów, ale dostaje sygnał do realnej odnowy. W połączeniu z peptydami, które działają jak budulec, formuła ta uderza w 10 oznak starzenia jednocześnie" – wyjaśnia dr Ivana Stanković, dermatolog, ekspert marki L'Oréal Paris.



„W serum Le Duo połączono peptydy pro-kolagenowe z kompleksem 21 składników aktywnych. Peptydy działają jak sygnał dla skóry do odbudowy jej struktury".

Innowacyjna formuła serum łączy w jednej pompce dwie fazy, które mieszają się dopiero przy aplikacji. Faza kremowa z peptydami pro-kolagenowymi wspiera odbudowę i redukcję zmarszczek, natomiast złocista emulsja z kompleksem regenerującym i pochodną witaminy C nawilża, wzmacnia barierę ochronną i przywraca świetlistość. **Dzięki temu serum Le Duo działa na 10 oznak starzenia* – od utraty jędrności po nierówny koloryt**. Badanie kliniczne wykazało, że kosmetyk po 8 tygodniach regularnego stosowania cofa widoczność zmarszczek o 5 lat**, odnotowano także wzrost jędrności skóry o 18%*** i rozświetlenia o 26%***. Choć serum zostało stworzone z myślą o potrzebach skóry dojrzałej, warto sięgać po nie znacznie wcześniej, aby spowalniać procesy starzenia, zanim jeszcze staną się widoczne. Jego filozofia jest prosta: wspierać biologię skóry, zamiast z nią walczyć. Lekka konsystencja serum szybko się wchłania i pozostawia efekt świetlistej tafli. Formuła jest testowana dermatologicznie i odpowiednia także dla skóry wrażliwej.

** Test kliniczny, 47 kobiet, 8 tygodni. Testy instrumentalne, 24 kobiety i 40 kobiet, 24 godziny i 4 godziny. Zredukowanie zmarszczek, nawilżenie, ujędrnienie, wygładzenie, rozświetlenie, odbudowa bariery ochronnej, sprężystość, wygładzenie drobnych linii, wyrównany koloryt, regeneracja. ** Test kliniczny, 47 kobiet, 8 tygodni. *** Testy instrumentalne.*

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2

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

Poznaliśmy się na warsztatach, które w naszej szkole filmowej organizowała reżyserka Magda Piekorz. Kocham Śląsk i Ślązaków, ich jasną energię, ekstrawertyczność, zaradność, zaraźliwą radość z życia. I Kasia to wszystko ma. Zaintrygowała mnie wielobarwnością: z jednej strony silna, rzeczowa i perfekcyjnie zorganizowana, z drugiej delikatna, dziewczęca, czuła. Nosiła kobiece płaszcze i berety, a jeździła starym mercedesem, który wyglądał jak karawan. Przywoziła nim tani spirytus z Czech. Mercedes nie miał stacyjki, więc używała nożyczek do odpalenia. Gdy ruszała, śmierdziało fryturą. Dorabiała jako kelnerka i oszczędzała na paliwie, zalewając bak zużytym w restauracji olejem do frytek. Zafascynowała mnie jako postać do odkrycia. I po 14 latach razem, wciąż mam przyjemność z odkrywania kolejnych jej odcieni.

Jestem introwertykiem i zbieram energię, otaczając się ludźmi z biglem, a Kasia to prawdziwa mieszanka wybuchowa. Łączy w sobie góralską krew i śląskie wychowanie. Gdy krótko po tym, jak się poznaliśmy, wyjechała do Norwegii, pisaliśmy do siebie maile. Długie, w konwencji listów, z nagłówkiem i czułym słówkiem w PS. Zamieszkaliśmy razem tego samego dnia, w którym odebrałem ją z dworca w Katowicach. Potem Kasia złapała pracę w Krakowie, w firmie, która zajmowała się tworzeniem interaktywnych muzeów. Ja zahaczyłem się w pionie reżyserskim i jako klapser pracowałem przy komedii bollywoodzkiej. Pisałem teksty do programu „Usterka" w krakowskim oddziale TVN. Przez lata mogłem obserwować, jak Kasia dojrzewa zawodowo. Najpierw jako asystentka organizacyjna, potem kierowniczka produkcji, postprodukcji, a teraz samodzielna producentka. Kilka lat zabrała jej produkcja filmu dokumentalnego „Miasto, które wyjechało" o antycznym mieście w Kurdystanie. O tym, jak znika pod wodą, po tym jak turecki rząd buduje tamę na rzece Tygrys. Organizowała wyjazdy do Turcji, często z własnych pieniędzy. Dokładała, zapożyczała się. To jeden z najbardziej nagradzanych polskich dokumentów z 2025. Dziś Kasia ma firmę Larmo, którą założyła z Kingą Tasarek, koleżanką ze studiów. Zadebiutowały jako niezależne producentki fabuły „Martwi przed świtem". Wybierają trudniejsze drogi, atrakcyjne dla widza, ale nie schlebiają masowym gustom.

Kordian:



Kasia najgłośniej się kłóci, najmocniej kocha i najpiękniej się troszczy.

Kasia dokładnie przygotowuje się do projektów. To nas łączy, bo w pracy jesteśmy perfekcjonistami. W życiu to ja daję sobie więcej freestyle'u, a ona ma w kalendarzu wszystko ogarnięte na wiele miesięcy w przód. Rodzina to nasz fundament w kontrze do niepewności zawodu artystycznego. Nasza praca to działanie od projektu do projektu, czasem wszystko się zmienia z dnia na dzień. Trzeba więc dbać o elastyczność finansową, bo przecież jest rodzina.

Życie z Kasią bywa sinusoidą pełną pozytywnych wrażeń. Nawet jak są sprzeczki, to krótkie, intensywne, a potem szybko się godzimy. Ma gwałtowny, niemal włoski temperament. Najgłośniej się kłóci, najmocniej kocha i najpiękniej się troszczy. W 2020 planowaliśmy ślub, ale musieliśmy go przełożyć z powodu lockdownu. Podjęliśmy decyzję o powiększeniu rodziny i porodzie domowym. Byliśmy w rękach doświadczonych położnych, które się w tym specjalizują. Wspólny poród był dla mnie niezwykłym przeżyciem. Gdy Kazik się urodził i odciąłem mu pępowinę, ryczałem jak bóbr. Chcieliśmy też przeżyć domowy poród z Krysią, ale to nie było możliwe. Pracowałem już na planie „1670", daleko od domu. Byłem cały czas pod telefonem, a gdy nadszedł czas, reżyserię ostatniego odcinka sezonu przejął ode mnie Maciek Buchwald, mój przyjaciel, współreżyser. Przyjście na świat Krysi było również piękne i wzruszające.

Kasia jest kreatywną mamą. Ciągle wymyśla, jak zorganizować czas dzieciom, gdy wrócą ze żłobka i przedszkola. Robią razem prace plastyczne, wyszywanki, stroje na bale. Kazik wczoraj upiekł jabłkowe kruche ciasteczka, umie robić spaghetti bolognese. Ma rękę po mamie, która fantastycznie gotuje i na szczęście to lubi. Ja bardziej ogarniam dom od strony majsterkowania, sprzątania, zaopatrzenia. Zawsze mamy coś do zrobienia, Kasia jakąś produkcję, ja film albo serial. Staramy się jednak tak organizować życie, żeby wszystko udało się pogodzić. A jak już są trudne dni, to wspierają nas kochane mamy. Obie są daleko, moja na Śląsku Opolskim, Kasi w Siemianowicach Śląskich, ale zawsze możemy na nie liczyć. Doba bywa za krótka, dlatego ograniczyliśmy trochę życie towarzyskie i niektóre hobby, np. oglądanie filmów, długie wyprawy rowerowe. Nie czuję żalu, bo wiem, co jest dla mnie ważniejsze. Posiadanie jednego dziecka jest cudowne, ale kiedy pojawia się drugie, podnosi tę cudowność do kwadratu. ■

KORDIAN KĄDZIELA – reżyser, scenarzysta, ukończył studia na Wydziale Radia i Telewizji UŚ. Zrealizował wiele krótkometrażowych filmów fabularnych, np. „Muka!", „Tiwi", „Szczękościsk", „Fusy". Laureat nagród na festiwalach w Gdyni, Krakowie, Sankt Petersburgu, Barcelonie i Breście. Od 2023 roku współreżyseruje serial „1670". Za swój pełnometrażowy debiut pt. „LARP. Miłość, trolle i inne questy" (2025) zdobył Nagrodę im. Janusza „Kuby" Morgensterna „Perspektywa".

Fot. Filip Zwierzchowski, stylizacja Kania Kamińska, makijaż i fryzury Iza Kućmierowska/Visual Crafters, produkcja Magdalena Dzienisiewicz
Katarzyna Kostecka ma na sobie: bluzka COS, spodnie Dollina, kolczyki H&M, buty Vanda Novak; Kordian Kądziela ma na sobie: sweter COS, spodnie, buty i biżuteria własność bohatera

eprasa.pl 73a6cf3da2

eprasa.pl 73a6cf3da2

EVELINE
COSMETICS

TECHNOLOGIA DŁUGOWIECZNOŚCI

PDRN LONGEVITY™

100%

KOBIET POTWIERDZIŁO
EFEKT LIFTINGU I UJĘDRNIENIA*

*Test in vivo przeprowadzony w 2026 roku na wybranej grupie kobiet.



ROSSMANN
Moja Drogeria

Dostępne na **eveline.pl** i w drogeriach



eprasa.pl 73a6cf3da2





COFNIJ

WIEK BIOLOGICZNY SKÓRY

Zaawansowane formuły na bazie **PDRN** i **NAD+ BOOSTER™** wspierają **naturalną regenerację,** koncentrując się na długotrwałym **zachowaniu młodego wyglądu cery.**

AGE BACK CODE

eprasa.pl 73a6cf3da2



KINGA PREIS

Wiem, co jest we mnie

DOBRE, A CO ZŁE



Kiedyś aktorstwo było dla niej całym światem. Grała wielkie role, ale nie umiała docenić samej siebie. Nam przyznaje, że dziś coraz rzadziej myśli o sobie w kontekście zawodowym. „Największą wartość ma dla mnie to, że potrafię walczyć o drugiego człowieka. W tym jestem świetna”.

ROZMAWIA: **IGA NYC**
FOTOGRAFOWAŁ: **BARTEK WIECZOREK**

eprasa.pl 73a6cf3da2

PANI: Planujesz zostać influencerką kulinarną? Twój filmik na Instagramie o robieniu sera camembert ma trzy miliony wyświetleń.

KINGA PREIS: Nie planuję. (*śmiech*) Przez całe lata unikałam obecności w mediach społecznościowych, więc teraz wiele osób pyta, co odmieniło się w moim życiu, że prowadzę Instagram. W moim nic, ale brak konta na takich portalach nie jest wartością dodaną w mojej branży. Dlatego jestem tam obecna z pewnego „wyrachowania". Bo chcę pracować, chcę grać. A dziś, czy mi się to podoba, czy nie, to ilość polubień i followersów często decyduje o kolejnych propozycjach. Zdarzyło mi się przez ostatnich kilka lat nie zrobić ciekawych dla mnie rzeczy właśnie dlatego, że nie prowadziłam konta na Instagramie. Zresztą twierdzenie, że to ja je prowadzę, jest mocno na wyrost.

W takim razie kto prowadzi?

Wiktoria, prywatnie dziewczyna mojego syna Antka. Skończyła fotografię i doskonale się orientuje, jakimi prawami rządzą się media społecznościowe. Dla mnie bez różnicy, czy wrzucę post w piątek o godzinie 17, czy w poniedziałek o 9 rano. Ona wie, że lepiej w poniedziałek, bo ludzie siedzą w pracy i z nudów scrollują. Albo że filmik nie powinien być dłuższy niż kilkanaście sekund, bo i tak po pięciu użytkownicy przełączają się na następny i następny, szukając szybkiej dopaminy. Ja tych wszystkich reguł nie znam. Wiktoria jest nie tylko autorką zdjęć, ale też przewodniczką prowadzącą mnie po wirtualnym świecie za rękę. Ja wybieram temat i układam treść, a resztą zajmuje się ona. Najchętniej pokazuję na Instagramie rzeczy związane z moją działalnością zawodową, ale wiem, że czasem muszę też wrzucić jak robię ser, ocet jabłkowy czy kadry z życia. Tworzenie tych treści nie jest dla mnie szczególnie bolesne, ale jednocześnie odczuwam pewien bunt związany z tym, że wejście w świat social mediów nie było moim w pełni autonomicznym wyborem.

Marilyn Monroe mówiła, że nieważne jak, ważne, żeby mówili. Dziś nieważne gdzie, byle cię widzieli.

Kiedyś powiedziałam znajomej producentce, że nie lubię, jak aktor wyskakuje z przysłowiowej lodówki, i odpowiedziała: „Kinga, zapewniam cię, że im ciebie więcej, tym cię więcej". Czyli jeśli chcesz pracować i dostawać nowe role, to nieważne, czy zrobisz coś dobrze, czy źle, byle o tobie mówili. Dużo mówili. Czasem rozmawiamy z moim mężem i ja żartuję: „Piotruś, może ty powinieneś się na wrocławskim rynku pojawić z jakąś fajną dziewczyną. Wtedy będzie o nas głośno". *(śmiech)* Ale i tak jestem na uprzywilejowanej pozycji, bo funkcjonuję w branży od lat, więc nawet jeśli x propozycji

DZIŚ TO FOLLOWERSI I LAJKI DECYDUJĄ O PROPOZYCJACH. A JA CHCĘ PRACOWAĆ, CHCĘ GRAĆ.

przejdzie mi przez moją niewielką aktywność internetową koło nosa, to i tak mogę mieć nadzieję, że jednak będę grała. I jak nie mam ochoty wrzucić nowego posta, to mogę powiedzieć: „Mam to w d**ie, nie robię". A młodzi nie mogą sobie na to pozwolić.

Naprawdę sama nikogo nie obserwujesz?

Obserwuję, ale przyrodę i zwierzęta. Z ludźmi wolę się spotkać i spojrzeć im w oczy, a nie podglądać na ekranie telefonu. Poza tym algorytm doskonale wie, czym się interesuję, więc podsuwa mi głównie posty o tym, co mogę posadzić w ogródku albo jakie kolejne zwierzę adoptować. Albo komu mogę pomóc. Od wielu lat jestem ambasadorką dwóch bardzo ważnych dla mnie organizacji: Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci oraz Animal Helper. I to jest tak naprawdę najważniejszy powód, dla którego posiadam Instagram. Prowadzę go, licząc na to, że jak komuś spodobała się moja Wiesia Wilczek z „Ołowianych dzieci", to może zajrzy do mnie i obejrzy najnowszą kampanię naszego hospicjum uświadamiającą, jak ważne jest, żebyśmy sami decydowali, komu przekażemy nasze 1,5 procent podatku. I jeśli muszę wcześniej wrzucić zdjęcie z psem, mężem, synem czy grzybem znalezionym w lesie, aby podbić jego widoczność, to jestem na to gotowa. Oczywiście filmik, jak robię ser, obejrzały trzy miliony osób, a ten o hospicjum 16 tysięcy, ale nawet jeśli mała część z nich zdecyduje się pomóc, uznam to za swój sukces.

Wrzuciłaś na swoje konto również kulisy powstawania spotu dla hospicjum.

Zrobiliśmy go wspólnymi siłami m.in. z moją „synową" i synem. On stanął za kamerą, a ona wymyśliła kontent, zdobyła dekoracje i sprzęt oraz znalazła ludzi, którzy za free zajęli się światłem czy dźwiękiem. Wcześniej, kiedy w moim środowisku rozpuściłam wici, że chcemy nakręcić film dla hospicjum i potrzebna jest pomoc, niewielu było chętnych na pracę za darmo. Ale uparłam się, że w końcu uda się znaleźć ludzi, którzy zrobią to nie dla pieniędzy, ale z potrzeby serca. Ja wychodzę z założenia, że skoro już mam znaną gębę, to niech ona się komuś lub czemuś przysłuży.

Ty nie tylko dajesz „gębę", ale też aktywnie działasz jako wolontariuszka.

Nie chodzi o to, żeby zrobić coś dla uspokojenia swojego sumienia. Potrzebna jest realna obecność. Wiadomo, że najchętniej uciekamy od cierpienia, ja też na początku bałam się, czy to wszystko udźwignę, ale namawiam, żeby nie odwracać wzroku, nie uciekać w obawie, że zobaczymy coś strasznego. Hospicjum dziecięce, w odróżnieniu od hospicjów dla dorosłych, nie jest wyłącznie miejscem na ostatni moment życia. Do nas trafiają dzieci nieuleczalnie chore, w przypadku których medycyna wyczerpała już swoje możliwości, ale często są z nami wiele lat. Jesteśmy przede wszystkim hospicjum domowym, czyli dziecko

Fot. Bartek Wieczorek/Visual Crafters, asystenci fotografa Kuba Marciniak i Mateusz Sojka, stylizacja Kania Kamińska, makijaż Eryka Sokólska, fryzury Kacper Rączkowski/Buku Team, produkcja sesji Magdalena Dzienisiewicz.
Kinga Preis ma na sobie: 1. i 2. bluzka Dorothee Schumacher, spodnie Weekend Max Mara, pierścionek własność bohaterki 3. bluzka Liviana Conti, spodnie Weekend Max Mara, pierścionek własność bohaterki 4. koszula i spodnie Stella McCartney H&M, pierścionek własność bohaterki 5. płaszcz Stella McCartney H&M, okulary Marc Jacobs, pierścionek własność bohaterki 6. sweter i spodnie Dorothee Schumacher, okulary Marc Jacobs, pierścionek własność bohaterki

eprasa.pl 73a6cf3da2



KINGA PREIS

Aktorka teatralna i filmowa, urodzona w 1971 r. Debiutowała jeszcze podczas studiów we wrocławskiej Państwowej Wyższej Szkole Teatralnej w spektaklu Jerzego Jarockiego w Teatrze Polskim, a potem przez wiele lat była związana z tą sceną. Laureatka sześciu Nagród Filmowych Orzeł, m.in. za „Ciszę" Michała Rosy, „W ciemności" Agnieszki Holland i „Pod Mocnym Aniołem" Wojciecha Smarzowskiego. Z kolei w Gdyni doceniono jej role m.in. w „Komorniku" Feliksa Falka" i „Święcie ognia" Kingi Dębskiej. Aktorka wystąpiła też w filmie „Cztery noce z Anną" Jerzego Skolimowskiego. Dużą popularność i sympatię widzów przyniosła jej rola w serialu „Ojciec Mateusz", który doczekał się już 34 sezonów. Od 2010 r. jest ambasadorką Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci. Jej partnerem życiowym jest Piotr Borowiec, z którym ma 28-letniego syna Antoniego.



eprasa.pl 73a6cf3da2

PEWNE RZECZY JUŻ MI SIĘ NIE PRZYTRAFIĄ, NA PRZYKŁAD NIGDY WIĘCEJ SIĘ NIE ZAKOCHAM. ALE MOŻE TO DOBRZE?



mieszka we własnym domu, a my pomagamy na różnych polach, ale mamy też u siebie tzw. dzieci społeczne, które zostały przez swoich rodziców zostawione. Nasze hasło to „Pokoloruj im świat" i zarówno ja, jak i dziesiątki innych osób pracujemy na to, wręcz stajemy na rzęsach, żeby te dzieci czuły się szczęśliwe i kochane. Żeby miały dogoterapię czy ślimakoterapię *(śmiech)*, bo hodujemy gigantyczne ślimaki afrykańskie, które chodząc po dziecku, stymulują różne punkty na jego ciele. Chcemy, żeby nasze dzieci mogły żyć intensywnie i śmiać się jak najczęściej. Niektóre z nich nie potrafią odwzajemnić naszego uśmiechu, ale ja wiem, kiedy czują radość.

Udaje ci się godzić wolontariat z aktywnością zawodową?

Bywa intensywnie, bo w przeciwieństwie do zawodu aktorki praca w hospicjum to zajęcie, które nigdy się nie kończy. Nawet kiedy idę spać. Gdy wracam ze zdjęć, to mogę odwiesić przysłowiową rolę na wieszak i pójść na spacer z psem, zrobić obiad czy pogadać z mężem, nie myśląc o tym, co działo się tego dnia na planie. Ale gdy przyjeżdżam z hospicjum, to trybiki w głowie pracują cały czas. To jest zajęcie, które angażuje serce, umysł, każdą komórkę.

Zaczęłaś prowadzić konto na Instagramie, za to w innych mediach od kilku lat udzielasz się rzadko. Nie lubisz wywiadów?

Nienawidzę! Ale nie samych wywiadów, tylko tego, co dzieje się potem. Bo wiem, że prawie zawsze portale czy pisma plotkarskie wyciągną zdanie wyrwane z kontekstu i dopiszą do niego nową historię. A potem moja mama zadzwoni do mnie zdziwiona i zapyta: „Kinga, wzięłaś ślub za Zanzibarze?", i będę musiała tłumaczyć: „Mamuś, powiedziałam, że najprawdopodobniej nigdy nie wyjdę za mąż, ale gdybym jakimś cudem wpadła na taki szalony pomysł, to tylko na Madagaskarze czy w innym barze". Poza tym chciałabym rozmawiać o rzeczach ważnych, a potem często słyszę, że czytelnika bardziej niż hospicjum interesuje, czy kocham swojego męża, czy kocham swojego psa...

I kogo bardziej, męża czy psa?

Tu nie ma dobrej odpowiedzi. *(śmiech)* Oczywiście najbardziej na świecie kocham mojego syna, ale kiedy ostatnio leżeliśmy z mężem w łóżku, wpatrując się z czułością w naszego czworonoga, to zażartowałam: „Piotrusiu, no powiedz, czy my kiedykolwiek w podobny sposób podziwialiśmy nóżki i rączki naszego dziecka? Czy zachwycaliśmy się, jak śpi, i zastanawialiśmy, czy smakuje mu obiadek, tak jak teraz to robimy w przypadku naszego psa?". Ale nie wiem, czy powinnam to mówić, bo zaraz pojawią się wspomniane nagłówki: „Kinga Preis kocha swojego psa bardziej niż męża i syna". *(śmiech)*

To pies, którego twój syn przywiózł z Ukrainy?

Tak, Antek pojechał tam w pierwszym tygodniu po wybuchu wojny i przywiózł do Polski dwa psy. Najpierw oba mieszkały z nim, a potem jeden „przeprowadził" się do nas. I tak zostałam adopcyjną mamą zwierzaka z traumą. Bał się wszystkiego. Przez te trzy pół roku przeszliśmy razem długą drogę i dziś nasz Henio wciąż jest nieco dziki, ale kocha nas bez pamięci.

Jakiś czas temu wyprowadziłaś się z miasta i zamieszkałaś na wsi. Zostałaś lokalną aktywistką?

Problemy małych społeczności są bardziej namacalne. We Wrocławiu znałam wszystkich mieszkańców mojej kamienicy, ale nikogo poza moją bramą. A teraz przystaję przed płotem i prowadzę z sąsiadami długie Polaków rozmowy. To jest zupełnie inne doświadczenie. Ale ja w ogóle zwolniłam. Ograniczyłam bywanie i pokazywanie się do niezbędnego minimum. Jeśli nie gram w filmie i nie muszę go wspierać, to nie bywam na premierach i galach. Jednak nie mam w związku z tym wrażenia, że coś mnie omija.

Jeszcze niedawno dużo mówiło się o zjawisku FOMO, Fear of Missing Out, czyli poczuciem strachu przed tym, że coś właśnie nas omija. A teraz psychologowie zauważają, że coraz częściej odczuwamy jego

eprasa.pl 73a6cf3da2

przeciwieństwo, czyli ROMO, Relief of Missing Out, tłumaczone jako ulga, że coś nas ominęło.

Jeśli mam wybór, wolę zostać w domu, gdzie nie muszę wciągać przysłowiowego brzucha i pokazywać się w wersji na wynos. Zresztą dobrze mi jest z dala od artystycznego zgiełku. W ogóle za tym nie tęsknię.

Twoi koledzy i koleżanki opowiadają, że na planie jesteś niezwykle zabawna.

Ja bardzo lubię ludzi, ale krąg bliskich mi osób jest bardzo wąski. I uważam, że to dobrze. Bo liczy się jakość kontaktów, nie ich ilość.

Zawód aktorki pewnie i tak jest mocno przebodźcowujący.

Na planie ma się cały czas kontakt z kilkudziesięcioma osobami. Ciągle ktoś coś do ciebie mówi, poprawia kostium, włosy, makijaż. To jest praca na wysokich obrotach. Dlatego kiedy po dłuższej nieobecności wracam do domu, nie mogę sobie znaleźć miejsca. Chodzę wściekła, fukam na wszystkich, a wtedy Piotrek siada przy mnie, obejmuje i mówi: „Nie zatrzymasz pędzącego, towarowego pociągu hamulcem ręcznym". To jest jak zderzenie z betonową ścianą. Dlatego w końcu zaakceptowałam, że nie od razu umiem cieszyć się powrotem do domu. Potrzebuję czasu, żeby uspokoić organizm i wskoczyć na inne tory.

Adrenalina musi opaść?

Tak, chociaż akurat zawsze pierwszy poranek jest fenomenalny. Delektuję się tym, że nie muszę wstawać o świcie, siadać na fotelu charakteryzatorskim i kleić nosa czy zakładać peruki. Ani przebierać się siedem razy dziennie. Bajka. Ale już w okolicach godziny 16 myślę sobie, że jestem wyspana, zrelaksowana i... co dalej? Czuję się jak pies aportujący, któremu nikt nie rzuca piłeczki. Ja z natury jestem zadaniowcem i kiedy tych zadań nie mam, to zaczyna się problem. Nic mnie nie cieszy. Ani mąż, który chciałby pogadać, ani pies, który merda ogonem. Przy czym to nie jest tak, że ja w domu tylko leżę i pachnę. Dom to też nieustająca praca, zawsze jest coś do zrobienia. A nawet jak nie ma, to ja sobie znajdę. Urodziłam się pod znakiem Panny, więc obsesyjnie wycieram blaty. *(śmiech)* A gdy dochodzę do punktu granicznego i zaczynam narzekać: „To co, już do końca życia mam w kółko tylko sprzątać, prać, gotować, sprzątać, prać, gotować?", wsiadam do pociągu do Warszawy, jadę na plan i myślę: „No, to teraz sobie odpocznę". *(śmiech)*

Nie wolałabyś odpoczywać na wakacjach?

Na wakacjach wcale nie jest lepiej. *(śmiech)* Pierwszy tydzień to tydzień przegrany. Przyzwyczajam się do innego tempa i zawsze jest mi z tym bardzo niewygodnie. Co z tego, że słońce świeci, a morze jest turkusowe, skoro ja cierpię? W drugim tygodniu zaczynam doceniać piękno wokół, a w trzecim wpadam w panikę na myśl o powrocie. Przekonuję wtedy samą siebie, że mam tej pracy po dziurki w nosie, że nie chcę więcej grać, chcę tu zostać! I kombinuję, co mogłabym innego zrobić z własnym życiem.

KRĄG BLISKICH MI OSÓB JEST WĄSKI. **BO LICZY SIĘ JAKOŚĆ KONTAKTÓW, NIE ILOŚĆ.**

Twój 28-letni syn, Antoni Preis, też związał się z branżą. Często rozmawiacie o pracy?

My w ogóle dużo rozmawiamy, o wszystkim. Pilnuję, żebyśmy spędzając razem czas, nie siedzieli z nosami w telefonach, tylko prowadzili wymianę myśli. Jestem zresztą przewrażliwiona w tej materii i jak tylko syn zerka na ekran komórki, to już doszukuję się w tym symptomów uzależnienia. *(śmiech)* Ale jeśli chodzi o zawód, to podejście Antka jest zupełnie inne niż moje. Zdrowsze. Dla niego to jest po prostu praca. Oczywiście interesująca, ale mimo wszystko praca. I kropka. Dla mnie, kiedy byłam w jego wieku, aktorstwo było całym światem. Nie rozdzielałam życia na prywatne i zawodowe. Dlatego zazdroszczę młodym, że oni mają tę umiejętność od samego początku. Moje pokolenie w przytłaczającej większości stawiało zawód na piedestale i to się często odbywało kosztem bliskich. Wielu moich kolegów prawie nie uczestniczyło w wychowywaniu dzieci i dziś tego żałuje.

Mam wrażenie, że tobie jednak udało się zachować odpowiedni balans między zawodem a życiem rodzinnym.

To wynika z wychowania, jakie odebrałam. Pomógł też fakt, że ja nie żyję w miejscu, w którym pracuję. Jak jestem w domu, to nie muszę jechać o świcie na plan. Nie wracam też po 12 godzinach zdjęć zmęczona i poirytowana faktem, że trzeba jeszcze ogarnąć dom. Wtedy moja uwaga i czas są zarezerwowane dla bliskich. Ale kiedy pracuję, to jestem oddalona o 360 kilometrów od zmartwień dnia codziennego, więc mogę skupić się na pracy. Uważam, że to właśnie ten wyraźny rozdział życia prywatnego i zawodowego pozwolił mi nie zwariować. *(śmiech)* Jedyne, co się przez te lata zmieniło, to znużenie podróżą. Kiedyś mogłam jeździć w tę i z powrotem, a teraz dostaję drgawek na widok walizki. A potem licytuję się na planie z kolegami z Warszawy, którzy narzekają na stanie w korkach: „To ile jechałeś, 40 minut? Ja cztery godziny". *(śmiech)*

Lubisz pracować z aktorami z pokolenia twojego syna?

Oni bardzo pilnują, żeby nikt nie przekroczył ich granic. Z jednej strony to dobre, bo nie pozwalają sobie wejść na głowę, a z drugiej tak dalece nie chcą wychodzić ze swojej strefy komfortu, że część z nich w bardzo ograniczony sposób przeżywa emocje. Oczywiście nie wszyscy. A mnie w aktorze najbardziej interesuje jego unerwienie, na ekranie czy na scenie właśnie takich ludzi chcę oglądać. Nie chodzi mi o to, żebyśmy teraz wracali do czasów, w których reżyserzy potrafili aktora przeczołgać i upokorzyć, żeby tylko wydobyć z niego jakąś

eprasa.pl 73a6cf3da2



eprasa.pl 73a6cf3da2

prawdę, ale próbowali sięgać głębiej. Bo jeśli aktor nie dotknie i nie poczuje emocji, to jak widz ma to zrobić?

Ty zaczynałaś karierę u Jerzego Jarockiego, który słynął z tego, że potrafił godzinami powtarzać jedną scenę, żeby wycisnąć z aktora odpowiednie emocje. Jednak dzisiaj takie spektakle już nie mogłyby powstać.

Nie każdy nadawał się do pracy z Jarockim czy kilkoma innymi reżyserami, z którymi zdarzyło mi się spotkać. Ale dziś wpadliśmy w drugą skrajność. Większość powstających obecnie produkcji zaczyna się od szkolenia, jak trzeba, a jak nie wypada się zachowywać na planie. A przecież to wynika z elementarnych zasad wychowania i szacunku dla innego człowieka... Tylko efekt jest taki, że aktorzy boją się dotknąć drugiego aktora czy aktorki bez pytania o pozwolenie, bo to mogłoby być odebrane jako przekroczenie granic. Zdaję sobie sprawę, że ta asekuracja wynika z wielu lat przekroczeń, jakie zostały poczynione bezkarnie, ale jeśli ktoś sam z siebie nie czuje, co jest dobre, a co złe, to żadne szkolenia tego nie zmienią. Osoby krzywdzące innych powinny być bezwzględnie odsuwane od pracy i nie wolno im dawać kolejnej szansy, nie można stosować taryfy ulgowej, bo to jest na przykład wybitny twórca. To jedyne rozwiązanie.

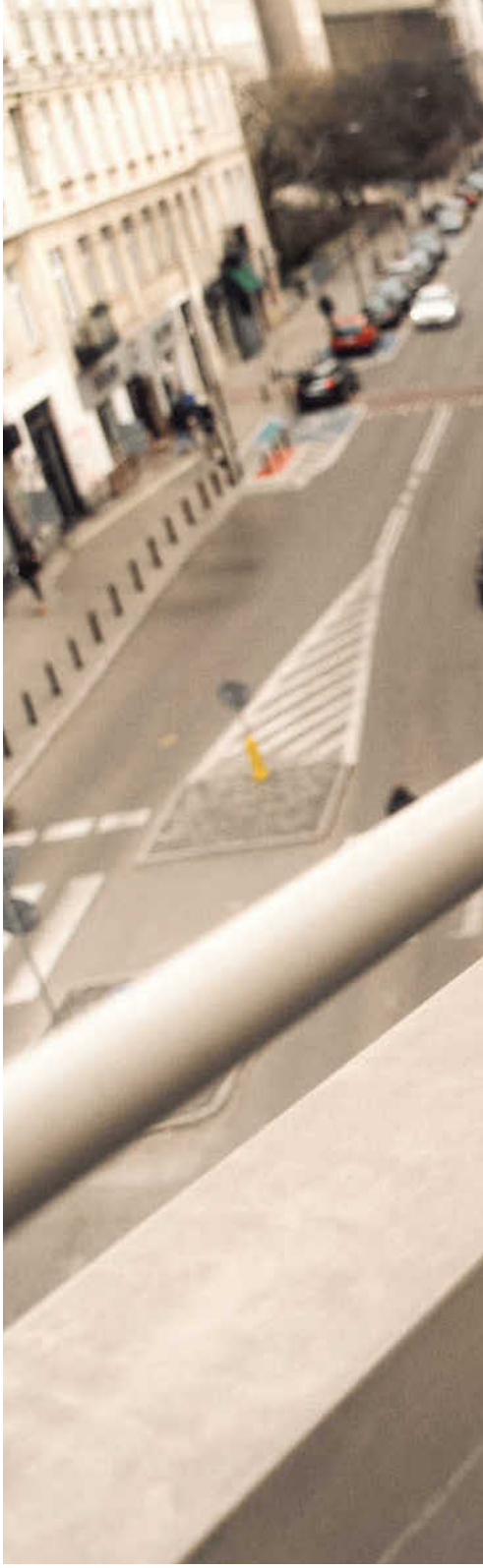
Ty nie doświadczyłaś przemocowych sytuacji?

Zdarzyły się takie próby, ale na szczęście jestem dość silna psychicznie. Potrafię wyraźnie postawić granicę i do tej pory nikomu nie udało się mnie zgnębić czy złamać. Ale nie uważam, że nie mam prawo kategorycznie wypowiadać się na ten temat. A wracając do pracy na emocjach, wiwisekcja jest czasem aktorowi bardzo potrzebna. Oczywiście nie twierdzę, że będę pokazywać swoje wnętrzności w serialu „Ojciec Mateusz", nie będę też w spektaklu komediowym przecinać sobie żył wzdłuż, ale są takie projekty, w których muszę to zrobić. I one są dla mnie bardzo cenne. Bo aktorstwo to nie jest bezkosztowa praca. Ale taką sobie wybrałam.

ZWOLNIŁAM. DOBRZE MI Z DALA OD ARTYSTYCZNEGO ZGIEŁKU. NIE TĘSKNIĘ ZA TYM.

W tym roku dużo jest premier z twoim udziałem. Zaczęło się serialu „Ołowiane dzieci" Macieja Pieprzycy, niebawem wchodzi drugi sezon „Gry z cieniem" Kingi Dębskiej, a pod koniec roku pojawi się film „Mniej obcy" o Janie Borysewiczu, w którym grasz jego matkę. Ale w poprzednich latach było cię na ekranie trochę mniej. Jesteś wybredna w doborze ról?

To, że było mnie mniej, nie wynika z faktu, że jestem wybredna, chociaż oczywiście dokładnie czytam scenariusze i ostrożnie wybieram role. Raczej z tego, o czym rozmawiałyśmy na początku, czyli nie do końca wpisuję się w obecne trendy rynkowe. Za to niedawno przeżyłam fenomenalną przygodę artystyczną na planie Teatru Telewizji „Moralność pani Dulskiej" w reżyserii Agnieszki Glińskiej i Franka Przybylskiego. Myślałam, że Teatr TV to gatunek, który już dawno odszedł do lamusa, a okazało się, że zdążył z niego wyjść i właśnie przeżywa renesans. I że dziś to właśnie tam można bawić się formą, eksperymentować. My sztukę Zapolskiej gramy bardzo współcześnie. Agnieszka razem ze swoim synem Frankiem napisała piosenki, za kamerą stanął Maciek Edelman, a kostiumy przygotowała fenomenalna Kaśka Lewińska. To wszystko ludzie kina, którzy opowiedzieli Zapolską dzisiaj. Uważam, że udało nam się wspólnie zrobić coś niesamowitego. To jest Zapolska w wersji, która jest w stanie przemówić do młodych ludzi. Udział w takich projektach jest przygodą, bo zazwyczaj dostaję propozycje ról, które pasują do szufladki, w której się znalazłam. Bo skoro już coś kiedyś zagrałam i się sprawdziło, to czemu by tego nie powtórzyć?



To w jakiej szufladce teraz jesteś?

Nieważne, w jakiej jestem, bo ja chcę widza i samą siebie zaskakiwać.

Kiedyś mówiło się, że dla aktorek 50+ nie ma dobrych ról. To się chyba zmieniło?

eprasa.pl 73a6cf3da2



Dla mnie 55 lat, bo tyle mam, to świetny dla kobiety wiek. Oczywiście mogłabym narzekać, że pewne rzeczy już mi się nie przytrafią, że np. nigdy więcej się nie zakocham, ale może to dobrze? Bo musiałabym się rozwodzić. W tym wieku strzyka już w kościach i skóra wiotczeje, ale ja dopiero teraz – i mówię to bez kokieterii – zyskałam poczucie własnej wartości. Wcześniej nie miałam komfortu z sobą samą – ani jako kobieta, ani matka, ani aktorka. A przecież grałam w dobrych produkcjach i udawało mi się godzić wychowywanie dziecka z pracą. Ale uważałam, że na każdym z tych pól powinnam robić jeszcze więcej, jeszcze lepiej. Byłam swoim najsurowszym krytykiem. Na szczęście nauczyłam się odpuszczać. Nie ścigam się już sama ze sobą o najwyższe miejsce na podium i potrafię być dla siebie czuła. Wiem, co jest we mnie dobre, a co jest złe, i doceniam człowieka, jakim jestem. Ale czy 50+ to jest dobry wiek dla aktorki? Nie wiem... Na szczęście ja już coraz rzadziej myślę o sobie w kategoriach zawodowych. Od 17 lat działam w hospicjum i największą wartość ma dla mnie to, że potrafię walczyć o drugiego człowieka. I jestem w tym dobra. Jestem w tym wręcz zaje***ta. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2



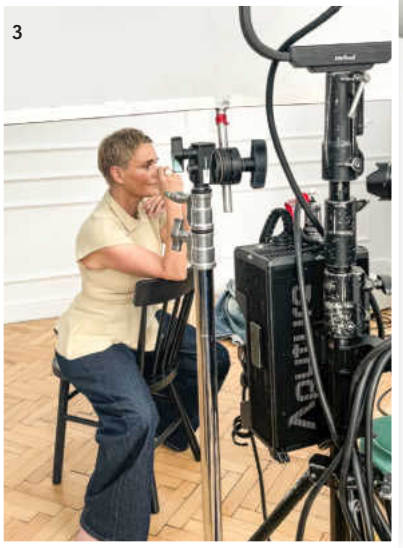
NATURALNE PIĘKNO

– W tym wieku strzyka już w kościach i skóra wiotczeje, ale ja dopiero teraz – i mówię to bez kokieterii – zyskałam poczucie własnej wartości – wyznała nam Kinga Preis w wywiadzie. Podążyliśmy za tym zdaniem i zdecydowaliśmy wspólnie z gwiazdą naszej majowej okładki, że jej sesja zdjęciowa będzie pochwałą naturalności. Aktorka była bardzo delikatnie umalowana, a w stylizacjach skupiliśmy się na piżamowych krojach i miękkich tkaninach. W połączeniu z tłem, czyli pięknymi, nieco paryskimi w klimacie wnętrzami mieszkania przy ulicy Mokotowskiej w Warszawie, uzyskaliśmy efekt domowego ciepła i komfortu. Komfortu, który dziś czuje nasza bohaterka, gdy myśli o sobie jako o kobiecie, matce i aktorce.




1


2


3

Powyżej: Zdjęcia to dzieło znanego fotografa Bartka Wieczorka. 1. Kinga Preis w dobrych rękach makijażystki, Eryki Sokólskiej. 2. To ujęcie najlepiej oddaje uczucia spokoju i komfortu, które były dla nas kluczowe w tej sesji. 3. Aktorka ogląda efekty naszej wspólnej pracy.

Fot. Bartek Wieczorek, Zofia Marczuk (3)

DERMIKA
LUXURY PEPTIDES



NOWOŚĆ

SPRAWDŹ WSZYSTKIE PRODUKTY

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na bielenda.com

SEKRET SKUTECZNOŚCI



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



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



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

DZIAŁANIE WIDOCZNE W EFEKTACH I ODCZUWALNE W KAŻDYM DOTYKU

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

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

eprasa.pl 73a6cf3da2



CZY macierzyństwo DAJE SZCZĘŚCIE?

Co druga matka w Europie deklaruje, że cierpi na problemy psychiczne: lęki, wypalenie, depresję. Jeszcze więcej skarży się na przeciążenie. W tej sytuacji pytanie o szczęście wydaje się nie mieć sensu. Ale czy na pewno? Rozgryzamy ten problem razem z psycholożką **MARTĄ MAUER-WŁODARCZAK**, prywatnie mamą trojga dzieci.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

eprasa.pl 73a6cf3da2



PANI: Przez ostatnie lata nie widziałam ani jednej publikacji, która by opisywała macierzyństwo jako stan szczęśliwy, stan spełnienia. Emocje wokół macierzyństwa nie są dobre, prawda?

MARTA MAUER-WŁODARCZAK: Nie są, bo to jest najcięższa praca na świecie. Przeczytałam gdzieś dobre porównanie: spytać matkę, czy jest szczęśliwa, to jak spytać o to chirurga po 12-godzinnym dyżurze. Czuje satysfakcję, no może czasem spełnienie, ale szczęście? Tym bardziej że w odniesieniu do macierzyństwa podpowiada się nam obraz szczęścia jako błogości. Białe ubranka i mama z różowym bobasem unoszą się na puchatej chmurce.

Chyba jest coś więcej. Widziałam europejskie badania State of Motherhood in Europe 2024, z których wynika, że co druga matka w Europie deklaruje, że cierpi na problemy psychiczne, lęki, wypalenie, depresję okołoporodową. Dwie na trzy matki zgłaszają poczucie przeciążenia.

Mam troje dzieci. Początki mojego pierwszego macierzyństwa kojarzą mi się z wielkim osamotnieniem. Nie byłam sama – miałam rodzinę, był mąż, dziadkowie, a jednak nigdy w życiu nie czułam się tak samotna. Spotykałam się z koleżankami na placach zabaw, ale nie byłyśmy w stanie rozmawiać o niczym innym niż o dzieciach. Złościłam się nieraz: „pomówmy o czymś innym". Udawało się tylko na moment i zaraz wracałyśmy do tego: ile zjadło, jak długo pozwoliło spać, ile drzemało po obiedzie. Słyszę od pacjentek o tej samotności, której częścią jest lęk „czy zrobiłam wszystko, jak trzeba?", o niedospaniu, niedojedzeniu, zmęczeniu, bo nasze potrzeby znikają, gdy skupiamy się na potrzebach dziecka. W tym czasie w wielu związkach pojawiają się kryzysy, bo podczas gdy kobiety oczekują wsparcia, mężczyźni czują się odstawieni na boczny tor i zamiast pomagać, oczekują od partnerki zainteresowania, walczą o jej uwagę – której ona, skupiając się na dziecku, dać mu nie może. Czyli on czuje się porzucony i ona czuje się porzucona, czuje, że sama dźwiga ciężar. Zmierzam do tego, że naprawdę wiele prawdy jest w spostrzeżeniu, że kiedyś dzieci były wychowywane przez całą wioskę. Macierzyństwo to był czas bazowania na wsparciu społecznym babek, ciotek, sióstr, przyjaciółek, mamek, niań, zależnie od zamożności i warstwy społecznej. Ich obecność i pomoc sprawiała, że matka mogła zachować swoje życie, ono nie ulegało tak drastycznej przemianie. Dziś, kiedy pojawia się dziecko, młoda matka najczęściej zostaje sama, a jeśli rodzice i teściowie są w pobliżu, ich pomocy często nie odbieramy jako wsparcia, lecz wtrącanie się. Słyszę od pacjentek, że to jest trudne, bo oceniają, krytykują, zasypują radami, a one nie tego potrzebują.

> Naszą rolą wcale nie jest biec za dzieckiem, tylko **WSKAZYWAĆ MU DROGĘ.** Mamy być przewodniczkami.

Mamy też do czynienia ze zjawiskiem nazywanym mom-shaming, czyli zawstydzanie matek. Cokolwiek zrobisz, zawsze znajdzie się osoba, która powie ci, że robisz to źle.

Tak, źle karmisz, źle przewijasz, dlaczego nie wracasz do pracy, dlaczego już wracasz do pracy. Ostatnie 20 lat to jest też okres niedoceniania macierzyństwa, sama pamiętam komentarze koleżanek: „Że też zdecydowałaś się na dziecko, nie boisz się, że kariera ci gdzieś umknie, że się nie zrealizujesz?". Na szczęście mija trend superkobiety, która musi perfekcyjnie wypełniać wszystkie role, być supermatką, superżoną i superbizneswoman w jednym. To drenuje nas z życiowej energii. Mam wrażenie, że pokolenia obecnych dwudziestolatków robią zwrot ku relacjom.

Na forach związanych z macierzyństwem można jednak przeczytać: macierzyństwo mnie wykańcza, zabija moją wolność, odbiera mi radość. Mam wrażenie, że kobiety się nawzajem straszą. Dlaczego?

eprasa.pl 73a6cf3da2

Przypomina mi się para, która trafiła do mnie na terapię. Młodzi ludzie koło trzydziestki. Tematem, o którym chcieli porozmawiać, było ich poczucie, że obowiązki rodzicielskie są w ich związku nierówno rozłożone. Dopytuję i okazuje się, że w weekendy dzieckiem zajmują się babcie, na zmianę. Czyli nie chodzi o weekendy, lecz dni powszednie. Tylko że w tygodniu dzieckiem zajmuje się niania, rodzice przejmują je około dziewiętnastej. A o dwudziestej kładą je spać.

Czyli chodziło o godzinę dziennie.

I z powodu tej godziny przyszli na terapię. Myślę, że aby to zrozumieć, trzeba się cofnąć o pokolenie. Wielu dzisiejszych rodziców wychowało się w rodzinach, w których oszczędzano im dyskomfortu. Odciążano, dbano, żeby niczego im nie brakło. Rodzice wtedy chcieli, żeby dzieci miały lepiej niż oni. Kłócili się z nauczycielami o stopnie, wyręczali w trudnych sprawach, rozwiązywali za dzieci problemy. Tak udowadniali, że są dobrymi rodzicami. Zresztą tego uczyli psychologowie jeszcze 30 lat temu: dziecko się złości, bo źle z nim rozmawiasz, pomóż zdjąć stres, pochyl się nad nim. Ale jeśli zdejmuje się z dziecka dyskomfort, to nie uczy się go magazynowania trudnych emocji. Dzieci dorastają i okazuje się, że nie zbudowały w sobie kontenera na złość, na smutek, niezadowolenie, frustrację. Jeśli czują się źle, chcą się tego natychmiast pozbyć, uniknąć, na kogoś to przerzucić. Nie umieją wytrzymać nieprzyjemnych emocji, odłożyć na później, żeby do nich wrócić w lepszym momencie. A potem sami zostają rodzicami. Koleżanka, która miała praktyki w żłobku, opowiadała mi, że codziennie jeszcze przed 6.30, kiedy otwiera się żłobek, przy bramie czeka już grupa rodziców z maluchami. Ale szczególnie zapamiętała ojca, który jeszcze przed otwarciem wciskał opiekunce fotelik z dzieckiem i uciekał. Wieczorem to dziecko odbierała spóźniona mama i miała pretensje, że dziecko nie śpi. Chciała, żeby było nakarmione, przebrane, śpiące, żeby już nie sprawiało jej kłopotu aż do rana.

Czyli lepiej czują się w roli rodziców ci z nas, którzy umieją sobie radzić z dyskomfortem?

NIE MOŻEMY BYĆ SAME. Potrzebujemy babć, sióstr, przyjaciółek, nian. Dzięki nim matki zachowują własne życie.

Tak, bo pierwsze lata życia dziecka to jest ciągły dyskomfort, mierzenie się ze zmęczeniem, lękami, frustracjami. Lepiej czują się w roli rodziców ci z nas, którzy rozumieją, że macierzyństwo, jak inne bliskie relacje, polega na dawaniu i braniu. Szczęśliwsi są ci, którzy umieją się cieszyć, że dają, że dziecko bierze i korzysta. Jeśli mam poczucie, że dziecko mi coś odbiera, będzie mnie bolało. Będę żyła w rezygnacji, niedostatku. Mam poczucie, że tak właśnie czuje wielu młodych rodziców. Bardzo się złoszczą na to dawanie.

Mówi się, że dziecko powinno mieć szczęśliwą mamę.

Ale jakie warunki muszą zostać spełnione, żeby mama była szczęśliwa? Czy ma w ogóle nie przeżywać dyskomfortu i frustracji? W idealnym świecie mama i tata wspierają się wzajemnie w obowiązkach wychowawczych, tak żeby każde z nich mogło zadbać o swoje indywidualne potrzeby i budować dobrą relację. Zapewne w takim układzie dziecko również będzie szczęśliwe. W świecie realnym bywa różnie i czasem zmierza to w kierunku zaspokajania potrzeb rodzica, a dziecka w tym nie ma. Bardzo modna jest teraz opieka naprzemienna, wiele par do mnie przychodzi, bo „w Szwecji to się sprawdza". Sprawdziłam badania, które przeprowadzono w Szwecji. Wiesz, jakie pytania zadawano badanym rodzicom? Czy mają więcej czasu na to, żeby spotykać się ze znajomymi, czy mają więcej czasu na to, żeby pójść do kina, na fitness? Oczywiście, jeśli zajmujesz się dzieckiem co drugi tydzień, to masz więcej czasu. I na bazie takich pytań stwierdzili, że to jest rewelacyjne rozwiązanie. Ale czy to jest dobre dla dziecka? Tego nie wiemy. Dlatego nie postawiłabym znaku równości: szczęśliwa kobieta = szczęśliwe dziecko. To bardziej skomplikowane.

Myślę, że przez ostatnie dekady próbujemy po prostu eliminować przekonania, które były dla matek szkodliwe, obciążające. Na przykład: masz instynkt macierzyński i rola matki powinna cię uszczęśliwiać. Jeśli tak nie jest, coś z tobą nie tak.

Tak, bo to wpychało w poczucie winy, w niemożność przyznania, co naprawdę czuję. Ale jeśli mamy wokół siebie bliskie osoby, które też to przeszły, albo jeśli umówimy się z psychoterapeutką, ujawnimy trudne emocje, porozmawiamy o nich, napięcie opada. Sądzę, że bardziej zaszkodziło mamom przekonanie, że musimy w każdej minucie odpowiadać na potrzeby dziecka, bo jeśli tego nie robimy, to znaczy, że je zaniedbujemy. Jak już mówiłam, niestety psychologia odegrała w tym niechlubną rolę. Mam koleżankę, energiczną kobietę, która ma sześcioro dzieci. Najstarsze już dorosłe, najmłodsze w przedszkolu. Ma więc szeroką panoramę zmian w naszych postawach rodzicielskich przez ostatnie 20 lat. Wspominałyśmy ostatnio, że dawniej, kiedy dziecko było zapraszane na urodziny, dla nas, rodziców, to była rewelacja – trzy godziny wolnego. Odstawiam dziecko i uciekam na spotkanie z przyjaciółkami, na basen, na spacer po parku ze znajomymi. Taka była norma – dzieci się bawią, to my się kawy napijemy, złapiemy oddech, pogadamy, pomilczymy.

„A teraz zapomnij – mówi ona. – Zrobiłam imprezę urodzinową dla mojej córki, przygotowałam jedzenie i atrakcje dla pięciolatków. Przychodzi pierwsza mama z dzieckiem, druga, trzecia i one nie wychodzą. Rozbierają się i siadają. Są przekonane, że zostały zaproszone na oglądanie tego, jak się dzieci bawią. Byłam w szoku. Zrobiłam kawę, siadłam z nimi, ale coraz to któraś się zrywała i biegła z interwencją, czy syn się nie spocił, czy córce nie jest przykro, bo jej tort upadł na podłogę. Miały przekonanie, że dobra matka musi towarzyszyć dziecku w każdej sekundzie i odpowiadać na każdą jego potrzebę. Siedziały do końca.

eprasa.pl 73a6cf3da2



Zaraz, odmalowałaś obraz matki, która zostawia dziecko i ucieka – najlepiej żeby zajął się nim ktoś inny – oraz mamy czuwającej w lęku nad potrzebami dziecka. Wygląda to na początek typologii.

Nie, nie o to mi chodzi. Jedna i druga mama się boi – a to, że dziecko jej coś zabierze, a to, że będzie złą matką. Jedna i druga nie rozumie swojej roli jako rodzica, nie widzi, że została przewodnikiem, czyli kimś, kto pokazuje drogę na bazie własnych doświadczeń, wiedzy.

Przewodnikiem?

Tak, to jest rola, którą tradycyjnie odgrywali ojcowie, ale ponieważ świat się zmienił, przejęłyśmy ją. Małe dziecko osłaniamy, potem trzymamy mocno za rękę, przedszkolaka puszczamy i przywołujemy, gdy odejdzie za daleko. Im starsze, tym bardziej pozwalamy mu zboczyć ze ścieżki, puszczamy przodem i tylko delikatnie naprowadzamy na tę drogę, którą uważamy za dobrą. Uprzedzamy o rozjazdach, wskazujemy konsekwencje wyborów, ale już nie przytrzymujemy, nie wyciągamy z tarapatów, bo inaczej nie zacznie swojego życia, a mama, zamiast być przewodnikiem, stanie się kulą u nogi. Patrząc, jak dziecko sobie radzi, jak się przewraca i podnosi, jak się oddala i wraca, czujemy satysfakcję.

Ale po drodze zmagamy się z tą samotnością, o której mówiłaś, z lękiem, przemęczeniem.

Tak, jest trudno. Jesteś często wyczerpana i zmęczona, ale dziecko się zmienia i średnio co dwa lata wprowadza cię w krąg innych wyzwań, w inne sytuacje społeczne. Poznajesz nowych ludzi, masz poczucie, że czegoś nowego się uczysz, coś zrobiłaś, wypełniłaś jakieś zadanie. Tu właśnie pojawia się satysfakcja, ale też rośnie pewność siebie, poczucie kompetencji. Przy moim pierwszym dziecku wszystko było dla mnie nowe, bałam się błędu, miałam specjalny termometr do sprawdzania temperatury wody w wannie i masę kremików, posypek ze ścisłymi instrukcjami użycia. Była wtedy presja, że dobra matka karmi tylko piersią – w efekcie dziecko

DZIECI NIE POTRZEBUJĄ TAK DUŻO, jak myślimy. Często za wiele od siebie wymagamy.

wisiało mi u szyi 24 godziny na dobę, bo lekarki i pielęgniarki kazały tak robić – co jest absolutnym absurdem, bo uczymy wtedy, że pierś jest smoczkiem, a nie źródłem pokarmu. Nie miałam czasu zębów umyć i zasypiałam na siedząco. Ale przy drugim dziecku nagle się okazało, że mam więcej czasu. Już nie było tak, że jak kaszlnie, to lecę do lekarza i robię prześwietlenie. Było mi wszystko jedno, czy różowe spodenki czy niebieskie, czy są w pełni czyste, czy trochę brudne, czy taka kaszka, czy inna. Miałam już doświadczenia, czułam się pewniej. Samotność gdzieś znikła, mimo że mąż dalej pracował za dwoje. Mam wrażenie, że moje trzecie dziecko wychowało się w najszczęśliwszej rodzinie. Bo okazało się, że połowa tych rzeczy, o które się martwiliśmy, była nieistotna. Nagle się okazało, że dzieci wcale tak wiele nie potrzebują, że nie muszę nabyć nowego wózka, bo stary jest wystarczająco dobry. Przestaliśmy się stresować.

Na jednym z forów znalazłam taki post: „Fizycznie macierzyństwo mnie męczy, rozbijają mnie choroby, wypadki, zbite kolana. Natomiast życiowo dało mi olbrzymią siłę i motywację. Wzrosła mi pewność siebie, asertywność, chęć do poprawy otoczenia. Ogólnie bardziej chce mi się żyć".

Tak, bo paradoksalnie przez to, że dziecko generuje trudności, pobudza nas do życia, a często nadaje mu sens. To nie znaczy, że bez dziecka życie nie ma sensu, z nim jest to po prostu łatwiejsze. Znam wiele małżeństw, które rodzicielstwo zbliżyło i nauczyło współpracy – choć muszę zaznaczyć, że byli to tylko ci, którzy faktycznie chcieli zostać rodzicami. Badania pokazują, że jeżeli przechodzimy razem przez trudne zdarzenia, odczuwamy emocje podobne do stanu zakochania. Dzieci stwarzają przestrzeń do takich sytuacji: coś się dzieje, jesteśmy przejęci, działamy razem i czujemy się sobie bardzo bliscy.

Czasem mama jest sama.

A czasem tata, bo jest coraz więcej samotnych ojców. Mało się o tym mówi, a matki potrafią dziś porzucać dzieci. Spotkałam w gabinecie kilku ojców wychowujących samotnie dwójkę, trójkę. To jest zawsze bohaterstwo, bez względu na płeć. Samotni rodzice paradoksalnie często mają poczucie winy i próbują swoim dzieciom wynagrodzić nieobecność tego drugiego. Wydaje im się, że ciągle dają za mało, mają problemy ze stawianiem granic i zrozumieniem, że nie trzeba dla dziecka rezygnować z siebie. Mówię im czasem: „Musisz postawić granicę, żeby dziecko miało się przeciw czemu buntować. Nie jesteś kumpelką, jesteś matką. Nie szukaj łatwego szczęścia, żeby było miło, bo zrobiłaś sobie z córką ten sam wzorek na paznokciach. Szukaj satysfakcji z tego, że dałaś tyle, ile mogłaś, i wychowałaś nowego człowieka". ■



MARTA MAUER-WŁODARCZAK – psycholożka kliniczna, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, terapeutka par i małżeństw. Prowadzi poradnię SENSiTY na warszawskim Żoliborzu.

Fot. Kevin Dodge/Getty Images, Daniel Day/Getty Images, natalialeb /Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 73a6cf3da2

TWÓJ KOLOR, tylko lepszy

Piękny kolor to przede wszystkim blask i głęboki odcień. Maski koloryzujące Olia Gloss to połączenie tonowania z intensywną pielęgnacją, dzięki któremu w domowym zaciszu nadasz włosom głęboki odcień oraz zdrowy, lśniący wygląd.



Formuła wzbogacona w olejki z nasion kwiatowych zapewnia włosom trwały blask aż do 6 myć.

Garnier Olia prezentuje nowość idealnie wpisującą się w nowoczesne podejście do dbania o włosy. Olia Gloss to cztery maski koloryzujące-tonery stworzone dla kobiet pragnących świeżego koloru, blasku i głębokiego odżywienia. To kolejny etap rutyny – rozwiązanie łączące cechy klasycznej koloryzacji z intensywną pielęgnacją. Dzięki olejkom z nasion kwiatowych maska łączy regenerację z delikatnym tonowaniem, zapewniając trwały blask aż do 6 myć*. Pasma po aplikacji stają się miękkie, wygładzone i zyskują odświeżony odcień. Zawarty w produkcie Restoring Complex, czyli skoncentrowany kompleks składników aktywnych, wspiera odbudowę włókna włosa i pomaga skorygować jeden rok uszkodzeń**. Maski Olia Gloss dają efekt subtelny, lecz wyraźnie zauważalny. Dzięki przezroczystym barwnikom, które osadzają się na powierzchni włosa, odcień zyskuje nową głębię bez ingerencji w jego strukturę. Formuła pozbawiona amoniaku i utleniaczy sprawia, że pasma stają się jedwabiście miękkie i lśniące – bez obaw o ich kondycję. Olia Gloss to idealny wybór zarówno dla wiernych fanek farb Garnier Olia, chcących przedłużyć trwałość koloru, jak i dla kobiet, które dotąd z dystansem podchodziły do trwałej koloryzacji. To bezpieczny sposób na szybką i łatwą metamorfozę oraz poprawę kondycji włosów bez obaw o ich strukturę. Prosty domowy rytuał, który pozostawia włosy lśniące, miękkie i pełne życia.

*** Test konsumencki**
**** Test instrumentalny – powierzchniowe uszkodzenia**

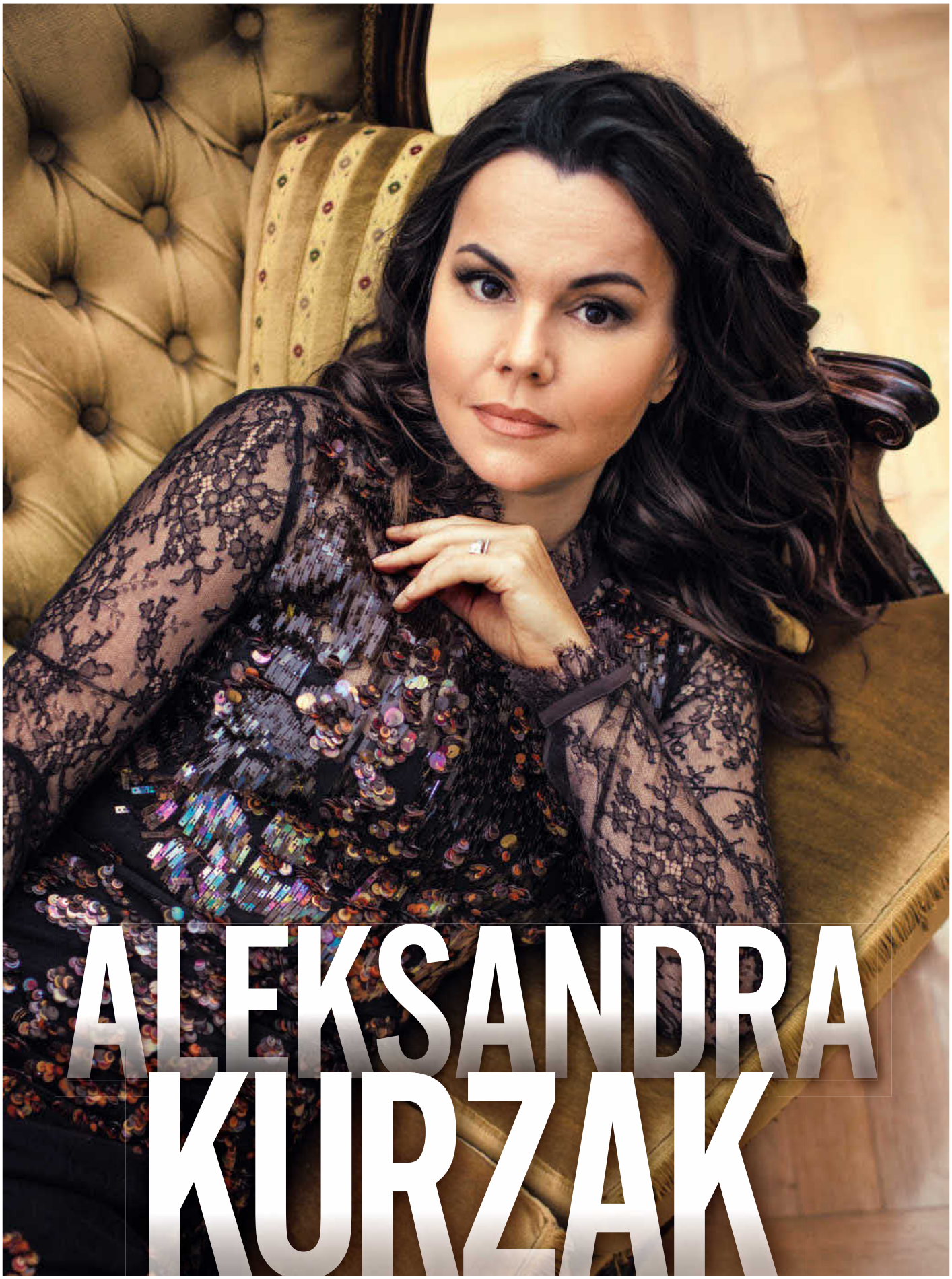


Maski Garnier Olia Gloss są dostępne w czterech wariantach kolorystycznych. Expensive Brunette: chłodny elegancki brąz. Old Money Blonde: ciepły blond w stylu „quiet luxury". Cowboy Copper: modna intensywna miedź. Scandi Blonde: chłodny blond korygujący żółte tony.

Fot. materiały prasowe

Nowe maski koloryzujące-tonery Garnier Olia Gloss są dostępne w drogeriach Hebe.

eprasa.pl 73a6cf3da2



ALEKSANDRA KURZAK

eprasa.pl 73a6cf3da2

Aleksandra Kurzak już nie musi marzyć. Ma wszystko. Jej historia jest opowieścią pełną sukcesów, ale światowej sławy śpiewaczka operowa nie ukrywa, że scena ma też ciemne strony. Odczuwają to zwłaszcza dojrzałe kobiety.

ROZMAWIA: **BEATA NOWICKA**

DIWA bywa zmęczona



eprasa.pl 73a6cf3da2

PANI: We Florida Grand Opera w Miami zadebiutowała pani główną rolą w „Turandot". Tydzień później w Metropolitan Opera w Nowym Jorku śpiewa pani partię Cio-Cio-San w „Madame Butterfly". Przed panią rola Mimi w „Cyganerii", również w The Met. Nie zwalnia pani tempa!

Przyleciałam do Nowego Jorku prosto na przymiarki do opery. Jeden dzień prób i spektakl. Wielki stres, bo to partia, którą ostatni raz śpiewałam dwa lata temu. Wczoraj spałam jak zabita do wpół do dwunastej. Obudziłam się z tak koszmarnym bólem mięśni, że pierwszy telefon wykonałam do mojego fizjoterapeuty! Butterfly przez trzy godziny nie schodzi ze sceny i cały czas śpiewa. To jedna z najdłuższych ról napisanych na sopran, rozpięta na muzycznym diapazonie. Wymagająca doskonałej kondycji fizycznej i wokalnej, z ogromnym ładunkiem emocjonalnym. Puccini tak to napisał, że łzy zaciskają gardło. Praktycznie cały spektakl jestem na kolanach. W inscenizacji wykorzystujemy marionetkę uosabiającą dziecko Cio-Cio-San, prowadzą ją trzy osoby, co wymaga od nas niesamowitego zgrania. No i w efekcie rano nie mogłam ruszyć prawą stroną ciała, na której noszę lalkę. Czułam się tak, jakby ktoś wbił mi pod łopatkę nóż i kręcił nim w środku. Ciemna strona sceny.

Zaskoczyła mnie pani! W ogóle nie myślałam o fizycznych kosztach, raczej o emocjach. Zmieniły się? Kiedy 22 lata temu zaśpiewała pani arię Olimpii w The Met, krytycy pisali o „sensacyjnym debiucie młodej, polskiej śpiewaczki". Po premierze do owacji na stojąco zerwała się nawet orkiestra.

Teraz emocje są większe. Inne. Młodość ma swoje prawa. Jest odważna, uskrzydlona, nie boi się niczego, prze do przodu. Ma ambicje i wielkie plany, przynajmniej ja miałam. Marzy, żeby zadebiutować na tym operowym Olimpie, a kiedy to się spełnia, myśli trochę w stylu lekkoducha: „O, zaśpiewałam! Mam The Met w swoim życiorysie". I czeka, żeby zostać ponownie zaproszoną. Dzisiejsze czasy są nieporównywalne z tym, co było 20 lat temu. Wszystko dzieje się szybciej, każdy jest głodny nowości, oryginalności. Nie potrafi nasycić się tym, co ma. Wszyscy chcą więcej, czegoś świeżego, ekscytującego. Innego. Dużo trudniej utrzymać się na scenie, szczególnie kobietom w pewnym wieku. Świat opery zaczyna przypominać Hollywood, gdzie od zawsze zasłużone męskie gwiazdy otaczały śliczne, młodziutkie aktorki. Dla tych dojrzałych zaczyna brakować miejsca... Ale może to perimenopauza skłania mnie do takich refleksji? W każdym razie teraz bardziej cieszę się każdym występem. Doceniam, że po 20 latach nadal jestem tu zapraszana.

I entuzjastycznie oklaskiwana, dodam.

Dziękuję. Ta dzisiejsza radość ma też inny aspekt. Aria Olimpii w „Opowieściach Hoffmanna" trwała 10 minut. Olimpia uwodzi bohatera śpiewem i tańcem, ale okazuje się tylko mechaniczną lalką. Do dziś pamiętam, jak jeden z krytyków napisał: „Musiałem się szczypać, żeby uwierzyć, że to naprawdę nie jest robot na scenie". To było ponad 20 lat temu. Dzisiaj śpiewam Butterfly, którą jest Mount Everestem ról sopranowych, przynajmniej dla mnie, bo ja wkładam bardzo dużo serca w to, co robię, i czasem zapominam, żeby na scenie „odciąć" serce od głowy. Zagrać wzruszenie, a nie wzruszać się naprawdę. W tym rodzaju sztuki, jakim jest śpiew operowy, głowa musi pozostać zimna. W kinie czy w teatrze aktorka może sobie pozwolić na załamanie głosu, łkanie, chrypę. Ja nie. Mój płacz nie może w żaden sposób wpływać na moją krtań.

DIWĘ OPEROWĄ PRZEMIJANIE DOTYKA DUŻO BARDZIEJ NIŻ AKTORKĘ.

Pani bohaterki różnią się pochodzeniem, temperamentem, charakterem. Turandot jest nazywana lodową księżniczką. Uosobieniem dumy, okrucieństwa, niezależności. Butterfly na naszych oczach pędzi ku samozagładzie.

W każdej postaci staram się znaleźć pierwiastek człowieczeństwa. Studiuję dogłębnie partyturę, która jest dla mnie święta. Turandot pod maską okrucieństwa skrywa głęboki lęk przed cierpieniem i bliskością. Jej prababka Lou-Ling została uprowadzona i zabita przez obcego króla. Więc ona chce zachować kontrolę nad własnym losem. Rzuca mężczyznom wyzwanie na polu intelektualnym w formie trzech zagadek. Kto nie zgadnie, zostaje stracony, jak w bajkach. A jednak finał opery pokazuje moment „stopienia lodowatego serca". I to jest piękne. Pod wpływem pocałunku Turandot odkrywa w sobie zdolność do kochania, wiarę w dobro, w człowieczeństwo. Happy end rzadki u Pucciniego. Natomiast Butterfly zaczyna się wiarą w miłość, w prawdę i dobro, a kończy pokazem okrucieństwa natury ludzkiej – zdradą, niewiernością. Dwie piękne postacie, które w rozmowie z panią po raz pierwszy złączyły mi się w klamrę. Pytanie: co jest prawdą? Czy miłość jest tak wielka, że może nas uzdrowić? Czy sprawić, że stracimy przez nią życie?

Wybieram pierwszą opcję! Zastanawiam się, czy role, które do pani przychodzą, splatają się czasami z tym, co dzieje się w pani życiu?

Nie, ale zdarza się, że emocje konkretnej postaci rezonują z tym, co sama w danym momencie przeżywam. Ostatnio – być może dzięki algorytmom social mediów – wyświetlają mi się informacje na temat perimenopauzy, która dla kobiet jest bardzo ciężkim przeżyciem. Nie miałam pojęcia, że coś takiego istnieje. Moja córka, która ma 12 lat, wie wszystko, ja dowiedziałam się teraz, kiedy sama to przechodzę. W listopadzie i grudniu zderzyłam się ze ścianą, to był czas najgorszych zmian hormonalnych. Bomba hormonalna w ciąży napompowała mnie pozytywną energią, ta – totalnym dołem, niemal depresją. Więc kiedy na scenie spotykałam się z Mimi, która cierpi z miłości i płacze, bo umiera na gruźlicę, to ja śmierć Mimi utożsamiałam ze śmiercią mojej kobiecości. Jeden spektakl przepłakałam. Non stop zalewałam się prawdziwymi łzami i ta „śmierć" była dojmująca. Dzień później zadzwoniłam do mojej pani ginekolog: „Proszę mi coś prze-

eprasa.pl 73a6cf3da2



ALEKSANDRA KURZAK

Śpiewaczka, solistka operowa (sopran), laureatka wielu prestiżowych nagród, w tym International Opera Award oraz Bachtrack Opera Award. Urodziła się w 1977 r. w Brzegu Dolnym. Ukończyła Wydział Wokalny na Akademii Muzycznej we Wrocławiu. W 1999 r. zadebiutowała na scenie rolą Zuzanny w „Weselu Figara" Mozarta, dwa lata później rolą Hanny w „Strasznym dworze" w Operze Narodowej w Warszawie. Jako 27-latka zaśpiewała w słynnej Metropolitan Opera w Nowym Jorku rolę Olimpii w „Opowieściach Hoffmanna". Od 20 lat jest gwiazdą oper w Londynie, Wiedniu, Mediolanie, Barcelonie, Paryżu, Neapolu. Z mężem Robertem Alagną, sławnym tenorem, wychowuje córkę Malenę.

pisać, bo zaraz pozabijam wszystkich naokoło, a potem siebie. Nie mogę znieść własnego oblicza w lustrze". Nie chodziło o piękno, ale o jestestwo. Byłam wściekła, zła, zrozpaczona.

Rozumiem, że teraz jest już lepiej. Co ustawiło panią do pionu?

Terapia hormonalna. Progesteron, estrogen. Biorę od kilku miesięcy i jestem absolutnie nowo narodzoną kobietą. Za dwa tygodnie śpiewam w The Met partię Mimi, już nie będę beczeć na scenie prawdziwymi łzami. (*śmiech*) Może nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale my, kobiety w show-biznesie, pracujące na scenie mamy - mówiąc kolokwialnie - przerąbane. A szczególnie pracujące głosem jak ja.

Bo głos jest czułym barometrem stanów emocjonalnych?

Tak. Wszystkie zmiany hormonalne: w czasie menstruacji, ciąży, połogu czy właśnie menopauzy, niesamowicie wpływają na nasz głos. Możemy obudzić się rano totalnie bez głosu, bo krtań i struny głosowe są trochę „przedłużeniem" spraw ginekologicznych. W trakcie menstruacji struny głosowe są nabrzmiałe, przekrwione i spuchnięte, nie stykają się dokładnie i nie fonują normalnie. Śpiewając w tych dniach na scenie, odczuwamy dyskomfort, dużo większą trudność. Kolejny temat tabu, którego się nie dotyka. À propos hormonów... Niedawno Malena powiedziała: „Wiesz, mamo, trochę za późno mnie urodziłaś. - Dlaczego? - zapytałam zaskoczona. - Ja dojrzewam i mam burzę hormonów typową dla nastolatków, a ty dochodzisz do menopauzy. Nasze buzujące hormony trafiły na siebie w niedobrym momencie". Ma rację! Mamy crash hormonów. (*śmiech*)

Imponuje mi pani szczerość. Więc zapytam: diwę operową dotyka przemijanie?

Myślę, że dużo bardziej niż aktorkę. Aktorki mogą „starzeć się z godnością", bez obaw, bo mają dużo różnych ról do zagrania w każdym wieku. My nie. W przypadku sopranów lirycznych jest wyjątkowo ciężko. Trzeba cały czas być piękną, młodą księżniczką do wzięcia albo śliczną córeczką tatusia, która umiera nieszczęśliwa, lub przysłowiową Ofelią. Mój głos na szczęście ewoluował i dojrzał, więc zaczęłam śpiewać role dramatyczne typu Tosca, Turandot czy Butterfly. Ale proszę pamiętać, że Butterfly w pierwszych zdaniach na scenie mówi, że ma 15 lat. Tak więc trzeba tę partię zaśpiewać, zagrać i jeszcze ją „wyglądać". Na tym też polega umowność opery, ale w dzisiejszych czasach bardzo zwraca się uwagę na to, jak śpiewaczka wygląda na scenie. Nie ma pięknych ról do zagrania dla kobiet bardziej dojrzałych. Poza tym, w pewnym momencie głos się kończy. Z pomocą medycyny estetycznej możemy znakomicie wyglądać w wieku 60 lat. Zużytego głosu medycyna estetyczna nie odnowi. Mój mąż ma 63 lata i wciąż śpiewa głosem tenorowym, co jest ewenementem. Plácido Domingo w wieku ponad 80 lat występuje na scenie, ale to artysta legenda. Przyjdzie ten moment, kiedy będę musiała rozstać się ze sceną. I wiem, że odczuję go bardzo boleśnie. To nie jest mój zawód, to moje życie. Coś, co kocham od zawsze. Mama śpiewała, tata grał w orkiestrze. Od dziecka każdą wolną chwilę spędzałam z rodzicami w operze i uwielbiałam tam chodzić. Scena daje mi niesamowity roller-coaster emocji. Nie wyobrażam sobie bez tego życia...

eprasa.pl 73a6cf3da2



Aleksandra Kurzak z mężem. Roberto Alagna to ceniony francuski śpiewak operowy.

No to za 20 lat czeka nas emocjonujący wywiad!

(*śmiech*) Pani Beato, obawiam się, że jednak szybciej. Ale kto wie…

Mówi pani o sobie żartobliwie Drama Queen. Ile razy umierała pani na scenie?

Nie liczyłam, ale dużo! Zaczęło się od narodzin córki, wtedy zmienił się mój głos. Znowu te hormony. Nieszczęsne lub szczęsne w tym przypadku, bo dzięki temu mogłam zakasać rękawy i wziąć się do partii dramatycznych. Od tego czasu umieram na scenie non stop: popełniam seppuku, umieram na gruźlicę, rzucam się w przepaść, truję, jestem duszona, zasztyletowana, strzelam sobie w głowę…

Pierwszą rolą była Żydówka na festiwalu operowym w Monachium, gdzie palono mnie żywcem w klatce z prawdziwym ogniem. Trzeba było bardzo uważać, ale efekt był niesamowity. Kilka miesięcy temu, w trakcie prób do „Toski" spadła mi na głowę dekoracja. W finale miałam wyskoczyć przez okno, tylko że nikt mnie nie poinformował, że to okno naprawdę będzie spadać. Nic o tym nie wiedząc, przygotowałam się do skoku i w tym momencie żelazna rama rozcięła mi głowę. Pamięta pani horror „Carrie", fragment, w którym na bohaterkę wylewają wiadro krwi? Wyglądałam podobnie. Założono mi szwy w sześciu miejscach. Lekarz powiedział, że dwa centymetry dzieliły mnie od wózka inwalidzkiego na całe życie. Dzisiaj rozmawiałybyśmy inaczej.

MĘŻCZYZNA, Z KTÓRYM IDĘ PRZEZ ŻYCIE, MUSI BYĆ SILNY. ŻEBY GO SZANOWAĆ, MUSZĘ GO PODZIWIAĆ.

Horror… Dodam, że Tosca rzuca się z murów Zamku Świętego Anioła. W berlińskiej „Tosce" u pani boku w roli Cavaradossiego wystąpił Piotr Beczała. To był ogromny sukces!

W Berlinie ludzie żartowali, czy Niemcom udało się w ogóle kupić jakieś bilety na „Toscę". W Staatsoper Unter den Linden po spektaklu cała widownia na stojąco skandowała po polsku: „Dziękujemy! Dziękujemy!". To był absolutnie magiczny moment. Łzy wzruszenia. Brakowało tylko powiewającej polskiej flagi na widowni. Miałam takie na stadionie podczas festiwalu Arena di Verona, gdzie na trybunach zasiada 14 tysięcy ludzi. Polacy przyjechali z wielkimi biało-czerwonymi flagami na spektakl „Aidy" Verdiego. Myślę, że mamy teraz najpiękniejszy moment rozkwitu polskiej wokalistyki. Jestem dumna, że polscy śpiewacy występują na najlepszych scenach świata, a polska publiczność jeździ ich oklaskiwać.

Od triumfu płynnie wróćmy do… śmierci. Na scenie często ginie pani z rąk męża, Roberta Alagni.

Roberto zabija mnie wszędzie, gdzie się da: dusi jako Otello, sztyletuje w „Pajacach" i robi to genialnie, trzeba mu przyznać. (*śmiech*) Sceny śmierci zazwyczaj są na końcu opery, gdzie już się nie śpiewa, nie trzeba oszczędzać gardła, można poddać się emocjom, więc bardzo się wczuwam. Nasza córka Malena miała może cztery latka, kiedy graliśmy „Otella" w Operze Wiedeńskiej, tam za kulisami jest wielki telewizor, na którym widać, co dzieje się na scenie. Malena grzecznie siedziała z babcią przed telewizorem i patrzyła na mamę i tatę. I tak się niefortunnie złożyło, że kiedy Otello zabijał Desdemonę, na telewizorze było duże zbliżenie. Malena była przerażona. Nie przewidzieliśmy tego, bo wcześniej wiele razy widziała mamę umierającą na scenie, ale nigdy z bliska. Wchodzimy z Roberto za kulisy, a ona nie chce do niego podejść. Wtula się we mnie ze łzami i nie chce puścić. Dopiero jak Roberto zmył makijaż, rozpromieniła się, pobiegła do niego i powiedziała: „Tata, masz natychmiast

Fot. Łukasz Rajchert, Sławek Przerwa (3)

eprasa.pl 73a6cf3da2

Inspirowane profesjonalną pielęgnacją

Bielenda

Skinclinic
PROFESSIONAL

Poznaj **zaawansowane formuły** łączące w sobie substancje aktywne z kompatybilnymi składnikami biologicznie czynnymi, które poprzez synergiczne działanie przynoszą **w szybkim czasie zauważalne efekty.**



SZTYFT NAWILŻAJĄCO-OCHRONNY SPF 50

- Wysoka ochrona UVA i UVB oraz nawilżenie
- 4 formy kwasu hialuronowego wsparte mocą witaminy E
- Delikatny efekt „glossy glow"

PŁATKI TONIZUJĄCO-NAWILŻAJĄCE

- Tonizacja i nawilżanie
- Higieniczna aplikacja za pomocą pęsety
- Idealne w roli maseczki na twarz

Tylko tu!
ROSSMANN
Moja Drogeria
i na Bielenda .com

Odkryj wszystkie produkty

MULTIENZYMATYCZNY PEELING GOMMAGE ZŁUSZCZAJĄCO-ROZŚWIETLAJĄCY

- Delikatne złuszczanie z efektem rozświetlenia skóry
- 3 synergicznie działające enzymy: papaina, bromelaina i ficyna

EFEKTY:

Po 1 użyciu:
- ✓ widoczne rozświetlenie skóry

Po miesiącu stosowania:
- ✓ wyrównanie kolorytu
- ✓ przywrócenie naturalnego blasku
- ✓ wygładzenie skóry

SERUM KWAS HIALURONOWY

- Nawilżenie i zmniejszenie reaktywności
- 3 synergicznie działające składniki: kwas hialuronowy trehaloza, tripeptyd CU

EFEKTY:

Po 1 użyciu:
- ✓ ukojenie i zredukowanie przesuszenia

Po miesiącu stosowania:
- ✓ nawilżenie i wygładzenie
- ✓ poprawa elastyczności i jędrności
- ✓ przywrócenie długotrwałego komfortu

eprasa.pl 73a6cf3da2

odwołać wszystkie Otella! Nie chcę, żebyś zabijał mamę!".

Bystra i rezolutna dziewczynka.

Zawsze taka była. Ktoś ostatnio powiedział: „To jest stara dusza". Pamiętam, jak jeździliśmy bryczką po Wiedniu i zwiedzaliśmy. Pokazywałam jej, że w tym domu Mozart mieszkał, tu napisał to, a tu skomponował tamto, i Malena w pewnym momencie mówi: „Wiem, bo ja rozmawiałam z Mozartem". Patrzę na nią: „Malenko, nie mogłaś rozmawiać z Mozartem, bo ten pan umarł bardzo dawno temu. – Mamo, rozmawiałam z nim na chmurce, kiedy czekałam, żeby wejść do twojego brzucha. Powiedział mi, że kiedyś będę śpiewała wszystkie jego arie". Zapewniam, że nigdy nie rozmawialiśmy przy niej o żadnych chmurkach, duszach, niebie czy reinkarnacji! Od urodzenia wszędzie z nami jeździła i wyobrażaliśmy sobie, że zawsze tak będzie, że zapiszemy ją do szkoły w chmurze i w naszym życiu nic się nie zmieni. Malena miała sześć lat, Roberto wyjechał na dłużej do Nowego Jorku, a ja miałam dużo kontraktów w Operze Paryskiej. Posłałam ją do pobliskiego przedszkola, żeby miała kontakt z rówieśnikami, i tak jej się to spodobało, że kiedy znów mieliśmy ruszyć razem w świat, stanęła przed Roberto i poważnym tonem powiedziała po francusku: „Je veux avoir ma vie, papa!", czyli: „Tatusiu, ja chcę mieć swoje życie!". Zdębieliśmy.

Nie dziwię się!

Upierała się przy swoim, więc przemeblowaliśmy całe życie. Zawierzyliśmy sześcioletniej dziewczynce. To było duże ryzyko, ale zawsze była bardzo dojrzała. I miała rację. Jest szczęśliwa. Sprzedaliśmy dom, kupiliśmy nowy i przeprowadziliśmy się do Wrocławia, tam mieszkają moi rodzice, którzy mogą pomóc w czasie naszych wyjazdów. Zmieniliśmy kalendarze, już nie występujemy z Roberto tak często razem. Stwierdziliśmy, że gdy jedno jedzie w świat, drugie powinno być blisko domu. Gdy jestem w Stanach, mąż pracuje w Europie, bo między spektaklami czy koncertami zawsze może przyjechać do domu na kilka dni. Wszystko jest kwestią logistyki.

Widzi pani Malenę na scenie?

Malena jest artystką. Nie mam żadnych wątpliwości. Ma wiele różnych talentów.

JAKO ZODIAKALNA LWICA KOCHAM BYĆ W CENTRUM UWAGI. JESTEM TROCHĘ ŁASA NA KOMPLEMENTY.

W czasie pandemii łączyliśmy się ze studiem „Dzień Dobry TVN" i chyba Piotr Kraśko zapytał naszą sześcioletnią córkę: „Malenko, a co ty będziesz robić w przyszłości?". Popatrzyła na niego poważnie i z serca powiedziała: „Jeszcze nie wiem. Mam bardzo wiele możliwości". Rozbrajająca szczerość dziecka. Wszyscy zaczęli się śmiać, a ona nie rozumiała dlaczego. (*śmiech*) Ale… rzeczywiście ma wiele możliwości. Chodzi do szkoły muzycznej, na zajęcia baletu, świetnie tańczy – ma wspaniałą figurę, której jej zazdroszczę, bo ja zawsze miałam tendencję do nabierania kilogramów. Pięknie rysuje – po rodzinie Roberta, gra na fortepianie, sama uczy się grać na gitarze. No i ma głos, pięknie śpiewa. Ma dokładnie ten sam dar, który miała jej babcia i ja. Potrafi z natury śpiewać operowo, impostować głos w wysokich dźwiękach. Po Robercie, który zaczynał karierę w crossoverach, ma umiejętność śpiewania muzyki rozrywkowej. Na razie śpiewa od rana do nocy. Kocha musical. Zobaczymy, co czas przyniesie. Ważne, żeby była szczęśliwa i robiła to, co lubi.

Z Robertem poznaliście się na próbie, nomen omen, „Napoju miłosnego" Donizettiego w Covent Garden 14 lat temu. To była taka erupcja miłości, że Roberto oświadczył się pani po dwóch tygodniach. Żar wciąż płonie?

Nie wierzę parom, które tak mówią. To jest ściemnianie. Ja podchodzę do tego z biologicznego punktu widzenia, pewnie znowu przemawia przeze mnie menopauza i hormony… Uważam, że w miłości piękne jest to, że zaczyna się od żaru, motyli w brzuchu i koktajlu euforii i szczęścia. To jest zakochanie, które ma magiczną moc. Natomiast z czasem to uczucie ewoluuje i się zmienia. Oszalelibyśmy, gdybyśmy całe życie „latali" na haju! Dlatego pary albo się rozstają, albo pojawia się głębokie uczucie oparte na przyjaźni, zaufaniu, trosce, wsparciu, lojalności. Tak zwana miłość dojrzała.

Zaskoczyła czymś pani ostatnio męża?

Ja go zaskakuję non stop. Roberto kiedyś powiedział, że nie mógłby mieć żony, która nie jest śpiewaczką. Opera to jego wielka pasja, chce ją dzielić. Musi mieć u boku kobietę, która go totalnie rozumie i którą on może podziwiać. Zawsze podkreśla, że każdą nową rolą niesamowicie go zaskakuję. Nigdy nie słyszy w domu, jak śpiewam i ćwiczę. Widzi mnie dopiero, gdy wychodzę na scenę i – jak twierdzi za każdym razem – jest powalony moim wykonaniem. Element podziwu dla małżonki jest dla niego bardzo ważny. Dobraliśmy się pod tym względem! Jako zodiakalna Lwica kocham być w centrum zainteresowania. Jestem trochę łasa na komplementy i lubię być podziwiana. Mój mąż nieustannie daje mi odczuć, że jestem wyjątkowa, piękna i doceniona nie tylko jako śpiewaczka, ale też jako kobieta. I to jest cudowne. Zabrzmi to może nieco egoistycznie, ale nie mogłabym mieć u boku mężczyzny słabego. Słabość nie budzi we mnie instynktu opiekuńczego, tylko instynkt drapieżcy. Mężczyzna, z którym mam iść przez życie, musi być silny. Żeby go szanować, muszę go podziwiać.

Po pani debiucie w roli Toski „New York Classical Review" napisał: „Śpiewanie Toski po raz pierwszy w Met nie jest dla osób o słabym sercu: Kurzak okazała się lwicą". Ma pani sekretne marzenia zawodowe?

Nie mam. Życie przynosi mi niesamowite niespodzianki, chociażby w postaci roli Turandot, o której nawet nie śmiałam marzyć. Byłam pewna, że jest poza zasięgiem nie tyle moich możliwości, co wyobraźni dyrektorów teatrów, która pozwoliłaby im zobaczyć mnie w tej partii. A jednak to się wydarzyło. Więc stwierdziłam, że przestaję marzyć. Biorę życie takim, jakie jest. Wtedy przyjdą propozycje większe niż moje marzenia. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

RADICAL®



RADYKALNIE
wzmacnia włosy

- aż o **100% mocniejsze włosy***
- wysokie stężenie ekstraktu ze **skrzypu polnego i argininy w recepturach**

*Test samooceny w grupie 25 osób, po 4 tygodniach stosowania.

eprasa.pl 73a6cf3da2



eprasa.pl 73a6cf3da2

ŻYCIE *na 100 procent* ŻYCIA



Kiedyś pytanie: „Nie pijesz?”, brzmiało jak zarzut. Dziś to się powoli zmienia. Powstają bary serwujące moktajle, a na eventach czy weselach obok alkoholu stoją stylowe butelki z napisem low lub 0 procent alco. A może warto nie tylko poznać ten trend, ale i spróbować?

TEKST: **MONIKA GŁUSKA-DURENKUMP**

eprasa.pl 73a6cf3da2



Jeszcze kilka lat temu znalezienie w Warszawie smacznego wina bezalkoholowego graniczyło z cudem. W sklepach można było dostać co najwyżej bezalkoholowe piwa, a restauracje i bary były niechętne proponowaniu alternatyw. Dziś wina bez procentów tworzą oddzielne, coraz większe działy w supermarketach, a idąc do wine baru, mamy szeroki wybór win dealkoholizowanych.

– Młode pokolenia, czyli zetki, ale i milenialsi, coraz częściej rezygnują z picia alkoholu – mówi Katarzyna Bukowska, twórczyni i właścicielka sklepu bezalkoholowego Warsaw Free Spirits. – To ludzie, którzy zdrowo się odżywiają, uprawiają sport, noszą pierścionki monitorujące pracę snu, oddech, tętno. Krzywdzące i niepotwierdzone żadnymi badaniami są opinie, że młodzi ludzie rezygnują z alkoholu, bo uciekają w narkotyki czy dopalacze. Dziś skupiają się raczej na dobrym samopoczuciu fizycznym i psychicznym. Płacąc zaś spore sumy na dobre odżywianie czy siłownię, rozumieją, że picie alkoholu nie tylko źle wpływa na organizm, ale jest też nieopłacalne.

Do takich osób należą Paula, Zuza i Dominika – dwudziestokilkulatki, które pracują w branży reklamowej i filmowej. Kiedy spotykają się u Pauli w domu na babskie popołudnie, nie sięgają po wino, tylko robią sobie bezalkoholowy aperol spritz. A jeśli któraś nie ma ochoty na aperola, dostaje np. rumiankowy moktajl z adaptogenami. Żadna z dziewczyn nie ma poczucia straty związanego z brakiem alkoholu w ich życiu. Żadna nie miała też problemu z jego nadużywaniem. Jak tłumaczą, podjęły świadomą decyzję, bo są ciekawe życia bez procentów, za to na sto procent mocy. – Nie chcę kaców ani „zamglonej" pamięci po imprezie – wyjaśnia Paula.

CORAZ CZĘŚCIEJ WYBIERAMY ŻYCIE BEZ PROCENTÓW, ZA TO NA STO PROCENT MOCY. BEZ „ZJAZDU" PO IMPREZIE.

One wybrały pełną abstynencję, ale trend sober curious, którego nazwę wymyśliła brytyjska pisarka Ruby Warrington, autorka książki i podcastu pod tym właśnie tytułem, nie musi oznaczać całkowitej rezygnacji z napojów wyskokowych. Może być po prostu znacznym ograniczeniem picia. I już to zapewnia, jak zachęca Ruby Warrington, „błogi sen, lepszą koncentrację, głębsze relacje z ludźmi i nieograniczoną obecność".

– Z radością czytam dane, że przemysł alkoholowy odnotował u nas znaczące straty, to około 4,6 miliarda złotych od zeszłego roku – cieszy się Monika Sławecka, twórczyni internetowa, scenarzystka, autorka książki „Alkohol. Piekło kobiet". – To sugeruje zmianę nawyków, a ludzie stają się bardziej otwarci na świat, szczęście i sens życia. Obserwuję też coraz większą chęć zaopiekowania się sobą i odwrót od nadmiernego konsumpcjonizmu. Bardziej inwestuje się w edukację, zdrowie i dobre przeżycia.

eprasa.pl 73a6cf3da2

Zjawisko odchodzenia od alkoholu zauważa w swoim gabinecie profesor Ewa Mojs, neuropsycholożka, terapeutka, kierowniczka Katedry i Zakładu Psychologii Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu. To coraz wyraźniejszy trend, szczególnie widoczny wśród osób w wieku 25–30 lat, a nawet młodszych. – To niezwykle budujące, ponieważ okres dojrzewania to czas, w którym mózg jest najbardziej podatny na uzależnienia – tłumaczy profesor Mojs. – Współczesna młodzież coraz częściej podejmuje w pełni świadomą decyzję o życiu w trzeźwości. Motywacje są bardzo różnorodne, od bolesnych doświadczeń z domów dysfunkcyjnych, w których alkohol niszczył relacje i status materialny, po poszukiwania duchowe i religijne. Tu wstrzemięźliwość staje się elementem budowania sensu życia. Młodzi coraz częściej dostrzegają, że alkohol zamiast ułatwiać życie, staje się jego fałszywym centrum, prowadząc do zniewolenia, na które nie chcą się godzić. Często kierują się też pragmatyzmem lub estetyką, nie chcą się kompromitować, „bełkocąc" po drinku na rolce w mediach społecznościowych, czy narażać się na niebezpieczeństwa, jak pigułka gwałtu.

Z kolei czterdziesto- i pięćdziesięciolatki rezygnują z procentów głównie ze względów zdrowotnych. Dobrze wiedzą, że przy wolniejszym metabolizmie w okresie transformacji menopauzalnej nawet jeden kieliszek wina odbija się fatalnie na samopoczuciu, wydajności w pracy, kondycji fizycznej. Tymczasem zdrowie, uroda, dbałość o siebie stają się dla nich priorytetem.

BEZPIECZNA DAWKA NIE ISTNIEJE

Na coraz większą liczbę ludzi niepijących alkoholu wpływ wywiera też popularność leków na otyłość nowej generacji. Skutkiem ubocznym leków zawierających tzw. agonistów receptora GLP-1 czy GIP (Ozempic, Wegovy, Mounjaro), zatwierdzonych do leczenia cukrzycy i otyłości, bywa całkowita utrata ochoty na drinka. Receptory GLP-1 znajdują się w obszarach odpowiedzialnych za odczuwanie przyjemności i nagrody. Alkohol, podobnie jak wysokokaloryczne jedzenie, stymuluje wyrzut dopaminy, co wywołuje uczucie euforii. Leki z grupy GLP-1 wydają się wyciszać tę reakcję. W efekcie pacjenci zgłaszają, że alkohol przestaje dawać im dotychczasową satysfakcję i po prostu przestaje smakować lub nie wywołuje oczekiwanego rozluźnienia.

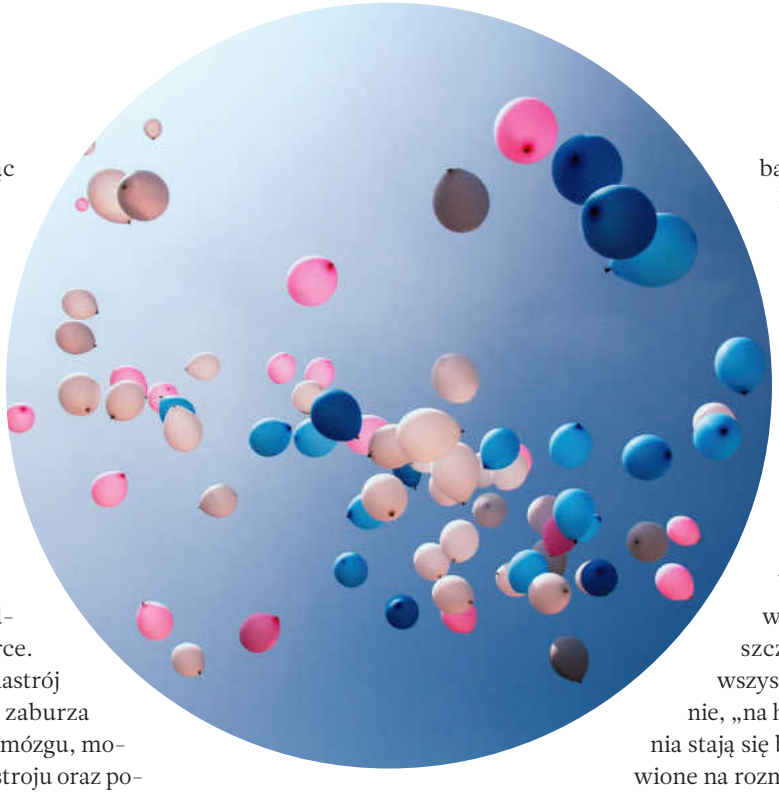
– Dzięki promocji leków na otyłość pojawiły się pieniądze na działania edukacyjne dotyczące zdrowej sylwetki, stylu życia, i to bardzo dobrze – mówi Katarzyna Bukowska z Warsaw Free Spirits, która sama pracowała w firmie farmaceutycznej. – Jednak profilaktyka antyalkoholowa w Polsce wciąż raczkuje. Brakuje np. kampanii ostrzegających przed łączeniem alkoholu z lekami, co jest kluczowe w czasach, gdy tak wiele osób leczy się na depresję czy ADHD. Moje doświadczenia z branży farmaceutycznej, szczególnie prowadzenie kampanii edukacyjnych, dobitnie pokazały, jak destrukcyjny wpływ ma alkohol. Walka z nim to jednak wciąż trudne starcie z potężnym lobby alkoholowym. Poza wielkomiejskimi „bańkami" trend bezalkoholowy to wciąż coś prawie niespotykanego. Niestety w mniejszych miejscowościach, na wsiach sytuacja przypomina tę sprzed kilkunastu lat. Już dzieci zaczynają pić, co prowadzi do zachowań ryzykownych, problemów w nauce i większej skłonności do sięgania po mocniejsze używki w przyszłości. Gdyby państwo bardziej promowało takie działania, liczba chorób cywilizacyjnych i nowotworów spadłaby drastycznie.

NAWET MALUTKA LAMPKA WINA DO OBIADU ZWIĘKSZA RYZYKO KILKU RODZAJÓW RAKA.

Kiedyś mówiło się, że kieliszek czerwonego wina wieczorem nie zaszkodzi. Dzisiejsze dowody naukowe temu przeczą. Już w 2018 roku ukazały się wyniki badań, które uruchomiły lawinę analiz dotyczących alkoholu. Te opublikowane w brytyjskim czasopiśmie „The Lancet" pokazywały, że nawet malutka lampka wina wypita do kolacji czy jedno piwo do obiadu może aktywować duplikację uszkodzeń DNA i zwiększa ryzyko zachorowania na kilka rodzajów raka. Inne amerykańskie badania, prowadzone przez ponad 26 lat, pokazują, że spożywanie etanolu w jakiejkolwiek postaci czy ilości znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na siedem rodzajów nowotworów złośliwych. Nie znaczy to, że każdy, kto pije alkohol, zachoruje na raka krtani, przełyku, piersi, wątroby, trzustki, jelita czy żołądka, jednak znacznie zwiększa się to ryzyko.

– Współczesna nauka coraz wyraźniej potwierdza, że nie istnieje „bezpieczna dawka alkoholu" – mówi doktor Aleksandra Leksińska, kardiolożka, specjalistka od medycyny stylu życia i longevity. – Przekonanie o jego rzekomych korzyściach zdrowotnych jest systematycznie obalane przez nowe dane. Badania dowodzą, że nawet niewielkie ilości alkoholu negatywnie wpływają na nasz organizm. Choć w Polsce picie alkoholu wciąż ma się bardzo dobrze, do głównego nurtu przebija się świadomość, że to substancja szkodliwa. Na szczęście to nie chwilowa moda, lecz realna zmiana postrzegania używek. W kontekście rozwoju medycyny stylu życia oraz dążenia do długowieczności unikanie alkoholu stanowi jeden z kluczowych filarów zdrowia. Różne badania pokazują, że nasze geny odpowiadają jedynie za około 10–20 proc. tego, co wydarzy się z naszą kondycją i zdrowiem. To nie geny decydują o naszym zdrowiu, ale to, jak je „uruchamiamy". Nasze wybory i środowisko wpływają na ekspresję genów poprzez mechanizmy epigenetyczne, realnie kształtując dobrostan i długość życia.

eprasa.pl 73a6cf3da2



Co się zyskuje, wybierając styl sober curious czy NoLo (z ang. No/Low alco)? Doktor Leksińska nie ma wątpliwości, że jednym z głównych beneficjentów takiej postawy jest nasze serce. Ograniczenie alkoholu wspiera profilaktykę nadciśnienia tętniczego i zmniejsza ryzyko wielu chorób cywilizacyjnych, w tym schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Korzyści odczuwa jednak nie tylko serce. U wielu osób poprawia się nastrój i jego stabilność. Alkohol zaburza procesy neurochemiczne w mózgu, może nasilać lęk i obniżenie nastroju oraz powodować jego wahania. Trzeźwość wyostrza pamięć, koncentrację i łatwiejsze podejmowanie decyzji. Lepiej i głębiej śpimy, dzięki czemu szybciej się regenerujemy, a układ odpornościowy funkcjonuje dużo lepiej. Warto też pamiętać, że gdy nie wydajemy pieniędzy na alkohol, mamy ich więcej na zdrowsze wybory. Nawet małe kroki w kierunku jego ograniczenia przynoszą znaczną poprawę zdrowia i stanu naszej psychiki.

SPOŁECZNE SMAROWIDŁO

Alkohol przez lata pełnił rolę „społecznego smarowidła". Uważano, że pomaga przełamywać bariery, ułatwia nawiązywać kontakty i poczuć się na luzie. Dziś jednak wzrasta świadomość jego toksyczności i negatywnego wpływu na całe pokolenia Polaków. Większość osób, które rezygnują z alkoholu, dobrze pamięta święta, w których był zawsze obecny. Nikt nie przekona dziś młodych ludzi, że były one fajniejsze, bardziej radosne. Chwila pozornej wesołości po wypiciu jest krótka, a zaraz potem pojawiają się trudne dyskusje, wyciąganie traum i gwałtowne emocje. Pod wpływem alkoholu ukrywamy nasze prawdziwe oblicze, szukając sztucznej odwagi przed randką czy spotkaniem. Wypicie kilku kieliszków wina sprawia, że stajemy się kimś innym, nie pokazujemy autentycznej wrażliwości, empatii, prawdziwego poczucia humoru. Nasze reakcje są zaburzone przez działanie substancji psychoaktywnej. Monika Sławecka, która do swojej książki przeprowadziła wiele wywiadów z alkoholiczkami, wie, jak toksyczny wpływ ma on na psychikę. I jak bardzo prowadzi do przekraczania granic w relacjach aż do ich destrukcji. – Alkohol działa jak „wysprzęglenie", usuwa hamulce, co często prowadzi do ludzkich dramatów, a potem przeżywania wyrzutów sumienia i wstydu – opowiada autorka. – Pod jego wpływem nie jesteśmy sobą. Pozwalamy sobie na więcej, jest niby wesoło, ale gdzie w tym szczerość i otwartość? To wszystko wywołane jest sztucznie, „na haju". Bez alkoholu spotkania stają się bardziej świadome, nastawione na rozmowę i bycie obecnym. I to jest piękne, gdy ludzie faktycznie są ze sobą i słuchają siebie nawzajem. Jestem szczera, więc dodam, że samej zdarza mi się wypić kieliszek wina czy prosecco, ale traktuję to jako pewien dodatek, a nie główny temat spotkań. Kocham kulturę śródziemnomorską, w której liczy się smak wina i pewne rozluźnienie, ale to ograniczam. Kluczowe, aby wszystko było świadome i zbalansowane.

ZAMIAST SMALL TALKÓW PRZY BARZE MŁODZI LUDZIE WOLĄ PLANSZÓWKI I PORANNE RAVE PARTY.

Dziś umiejętność odmawiania alkoholu staje się wyrazem odwagi, a niepicie zyskuje na popularności jako element nowoczesnego stylu życia. Zarzuty: „Jak to nie pijesz?", „No weź, jeden ci nie zaszkodzi", „Nie bądź sztywna", „Co ty, w ciąży jesteś?", uważane są coraz częściej za objaw presji społecznej i mikroagresję. Profesor Ewa Mojs uważa, że młodsze pokolenia wypracowują dziś zupełnie nowe sposoby budowania relacji. – Alkohol właśnie jako „społeczne smarowidło" przestaje być niezbędny – tłumaczy. – O ile dla pokolenia 50 plus picie było standardem i elementem każdej imprezy, celebracji, o tyle dzisiejsza młodzież stawia na autentyczność i brak oceny. Każdy żyje po swojemu i nikt nie wywiera presji na niepijących. Zamiast small talków przy barze młodzi wybierają wspólne pasje, gry planszowe czy poranne rave party na trzeźwo, na których liczy się dobra energia i wolny umysł. Nawet relacje intymne, które zaczynają się często w internecie od uzgodnienia wspólnych wartości, nie wymagają już napędzanej procentami sztucznej odwagi. Alkohol to mała cząsteczka, która błyskawicznie przenika barierę krew-mózg, zaburzając

Fot. Francesco Carta fotografo/Getty Imges, Aliaksandr Marko/Adobe Stock, Xin He/Getty Images

eprasa.pl 73a6cf3da2

pracę móżdżku odpowiedzialnego za równowagę, a następnie upośledzając koncentrację, pamięć i zdolność oceny rzeczywistości. Dlatego z perspektywy neuropsychologii na trzeźwo mamy dużo lepszą zdolność oceny rzeczywistości i lepiej działający mózg.

Kasia Bukowska uważa, że wspólne przygotowywanie moktajli, ich degustacja, rozmowa o nowych smakach pozwalają zachować rytuał spotkania, całkowicie zmieniając jego charakter na korzyść trzeźwości. Sama obserwuje reakcje mężczyzn, którzy szukają alternatyw na męskie wyjazdy czy spotkania. Zauważyła, że przygotowywanie drinka z whisky bezalkoholowej bywa doskonałym punktem wyjścia do rozmów, nawiązywania kontaktów. – Co ciekawe, taki koktajl podany na początku wieczoru pełni funkcję swoistego placebo – dodaje. – Nasz mózg, przyzwyczajony do schematów, podpowiada nam rozluźnienie, co skutecznie łagodzi stres towarzyszący pierwszym chwilom przy stole. Choć w trudnych sytuacjach często pojawia się pokusa, aby sięgnąć po alkohol, to stawienie czoła wyzwaniom na trzeźwo buduje w nas autentyczną siłę. Po kolejnym spotkaniu z nieznajomymi, na którym poradziliśmy sobie bez wspomagaczy, zyskujemy naturalną pewność siebie i poczucie sprawstwa. To fajne uczucie, gdy uświadamiamy sobie, że jesteśmy wystarczająco silne, aby naturalnie cieszyć się życiem i relacjami. Warto, aby trend bezalkoholowy nie był kojarzony z izolacją, lecz z nową formą biesiadowania. To przecież wciąż wspólne spędzanie czasu i celebrowanie relacji z drugim człowiekiem, ale bez destrukcyjnego wpływu.

NIE MUSIMY PIĆ, BY DOBRZE SIĘ BAWIĆ. BRAK ALKOHOLU TO NIE IZOLACJA, TYLKO NOWA FORMA BIESIADY.

SZCZĘŚCIA SZUKAJ W SOBIE

Kasia i jej mąż Stanisław doskonale wpasowali się w rynkową lukę, otwierając Warsaw Free Spirits. Nie tylko sprzedają bezalkoholowe wina, szampany, drinki, ale organizują testingi i eventy artystyczne. Promują taki styl życia angielskim przewrotnym mottem: „Be a free spirit" (słowo „spirit" znaczy po angielsku alkohol, ale też dusza). – Nawet ci początkowo sceptycznie nastawieni do projektu, jak koledzy mojego męża, z czasem dostrzegli, że spędzanie czasu w ten sposób staje się modne i atrakcyjne – opowiada Kasia. – Znaczna grupa naszych klientów to mężczyźni dbający o formę, w tym coraz liczniejsza społeczność kolarzy, ale i profesjonalni sportowcy, dla których aktywny weekend jest priorytetem.

Początkowo, podobnie jak w przypadku wegetarian sięgających po roślinne zamienniki mięsa, ludzie szukają głównie bezalkoholowych odpowiedników znanych smaków: whisky, ginu, konkretnych szczepów win. To kojarzy się z czymś znanym i pozwala czuć się częścią grupy, ale z czasem przechodzi się ewolucję i zaczynamy doceniać inne napoje bezalkoholowe. Uczymy się, że można przygotować coś na bazie ziół, świeżych owoców lub napojów fermentowanych, jak kombucha czy matcha.

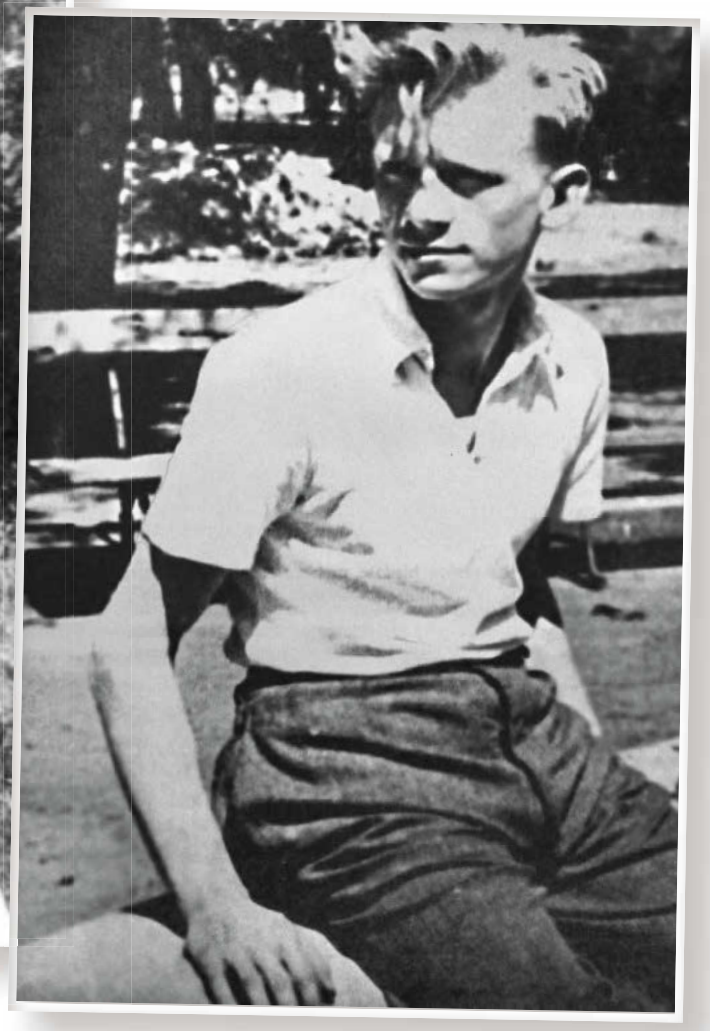
Zmiany widać w wielu sferach życia, na przykład w branży ślubnej. Coraz więcej par decyduje się na wprowadzenie opcji bezalkoholowych na weselach. – Obsługujemy takie wydarzenia – opowiada Kasia. – Wysyłamy barmanów, a także mieliśmy okazję współorganizować wesela w stu procentach bezalkoholowe. Zabawa trwała do rana, a goście czuli się docenieni i zauważeni. Zapewnienie alternatywy wcale nie psuje imprezy, sprawia, że staje się ona bardziej inkluzywna i wyjątkowa. Coraz częściej organizujemy też bary bezalkoholowe na dużych imprezach, premierach filmowych, co często budzi dyskusje w kuluarach. Zespoły promocyjne i producenci zaczynają dostrzegać niestosowność podawania alkoholu na wydarzeniach, których treść często pokazuje jego degradujący wpływ. Nie chcemy nikogo wykluczać i szanujemy prawo do wyboru, ale zachęcamy, aby choć raz doświadczyć takiej imprezy na trzeźwo. To pozwala dostrzec detale i emocje umykające pod wpływem procentów. Organizujemy kreatywne warsztaty malarskie, ceramiczne, które zrodziły się z chęci integrowania osób wybierających życie w trzeźwości. Tworzymy cykl weekendowych eventów, od oprowadzania po muzeach z przewodnikiem i rozmów o sztuce po jogę czy warsztaty oddechowe.

Popularne bezalkoholowe formy zabawy to coraz częściej spotkania na gry planszowe, wspólne gotowanie czy taneczne Sobe-Rave. To poranne imprezy taneczne przy muzyce elektronicznej, kawie z lokalnych palarni i wspólnym śniadaniu, które stawiają na autentyczną zabawę. – Muzyka niesamowicie stymuluje hormony szczęścia i uwalnia te same substancje chemiczne w mózgu jak w przypadku zakochania się – mówi Monika Sławecka, która jest wielką fanką muzyki. – Poranne trzeźwe rave party, a do tego wspólne śniadanka, poznawanie nieznajomych, są świetne, a ludzie się na to coraz bardziej otwierają.

– Trzeba pamiętać, że w Polsce problem uzależnienia od alkoholu dotyka około miliona osób – przypomina profesor Ewa Mojs. – Ta liczba w połączeniu ze współuzależnionymi daje około czterech milionów wymagających wsparcia. Dlatego każda świadoma decyzja o odstawieniu alkoholu jest nie tylko czyimś osobistym sukcesem, ale ogromnym zyskiem dla nas, dla całego społeczeństwa. Dlatego warto spróbować zmiany. Można zacząć choćby od jednego miesiąca bez alkoholu, na wzór akcji takich jak Dry January czy Sober October. Krótki eksperyment pozwala na własnej skórze przekonać się, jak bardzo poprawia się jakość życia. Daje nam też przestrzeń, by odkryć, w jakiś sposób funkcjonujemy bez tej używki. Wchodzicie w to? ■

eprasa.pl 73a6cf3da2





Fiołki dla RUDEGO

eprasa.pl 73a6cf3da2

W tekstach pozornie oczywistych można odnaleźć to, co niedopowiedziane i zobaczyć je na nowo. O relacji Zośki i Rudego, niewidzialnych kobietach i antywojennym przesłaniu „Kamieni na szaniec" rozmawiamy z **KORNELIĄ SOBCZAK**, autorką książki „Zośka i Rudy. O miłości, przyjaźni i Polsce".

ROZMAWIA: **ANITA ZUCHORA**

PANI: Dlaczego zainteresowało cię analizowanie lektury szkolnej? Uznałaś, że w „Kamieniach na szaniec" Aleksandra Kamińskiego jest coś, co jest ważne dzisiaj?

KORNELIA SOBCZAK: Po pierwsze, była to dla mnie lektura niezwykle ważna, jedna z tych, które zostają na długo. Stała się dla mnie impulsem do dalszych poszukiwań – skierowała mnie ku historii harcerskiej konspiracji. Poza tym towarzyszyło mi takie poczucie, że ona nie do końca jest właściwie odczytywana. Zazwyczaj większy nacisk kładzie się na bohaterstwo i piękne umieranie, mimo że autorowi, Aleksandrowi Kamińskiemu, zależało na tym, żeby to była opowieść o pięknym życiu i o jakimś projekcie na czasy pokoju. Drugi powód jest taki, że to książka krótka. Bardzo lubię mikrohistorie – coś niby niewielkiego jako punkt wyjścia, co pozwala rozejrzeć się w różnych kierunkach. Lubię skupiać się na tekstach pozornie oczywistych, „przeczytanych na wszystkie strony", czasem nawet lekko deprecjonowanych jako młodzieżowe, i rozkładać je na czynniki pierwsze. Skromność formy jest tu ogromną zaletą.

Na ile inspiracją stały się dla ciebie publiczne dociekania, jaki charakter miała relacja Rudego i Zośki? Dodajmy, sprowokowane po raz pierwszy depeszą PAP z 2013 roku przedrukowaną przez wiele gazet, w której znalazła się wypowiedź dr Elżbiety Janickiej z Instytutu Slawistyki PAN o „postaciach zastygłych w homofobicznym dyskursie"?

Ta debata z pewnością była inspirująca i frustrująca, pokazała, jak bardzo „Kamienie na szaniec" są jednak niedoczytane. I jak wiele osób zabiera głos, nie zaglądając do samego tekstu. Nikt nie chciał pójść za propozycją Janickiej, żebyśmy jeszcze raz przeczytali tę książkę. Co może oznaczać, że wcale nie chcemy czytać tekstów, które uważamy za ważne. Janicka opublikowała wcześniej „Festung Warschau" – prowokacyjny spacerownik po warszawskim Muranowie pokazujący konkurujące ze sobą narracje polskiej i żydowskiej pamięci. Jej zdaniem wszędzie tam, gdzie upamiętnia się męczeństwo Żydów, Polacy muszą wystawić jeszcze większy pomnik własnego męczeństwa. Pisze tam także o akcji pod Arsenałem oraz „Kamieniach na szaniec". Wspomina, że Kamiński w niektórych kręgach państwa podziemnego był uznawany za lewicującego filosemitę i może właśnie dlatego w swojej książce się cenzurował – nie poświęcił zbyt dużo miejsca gettu. Autorka koncentruje się na relacjach polsko-żydowskich i tylko marginalnie w przypisach wspomina, że relacja Zośki (Tadeusza Zawadzkiego) i Rudego (Jana Bytnara) mogła być taka jak Achillesa i Patroklosa. Dlatego, jej zdaniem, doszło do bezprecedensowego odbicia Rudego z rąk Gestapo. To jest opowieść o tym, że w gruncie rzeczy prywatne emocje tworzą historię. Ktoś później wyłuskał ten wątek i...

Rozpętała się burza.

W której bardziej chodziło o obronę narodowych bohaterów przed podejrzeniem homoseksualności niż o samą książkę. Ta burza irytowała mnie na dwa sposoby. Po pierwsze, nastąpiła odmowa dyskusji. Nie rozmawiamy o tym i nie wracamy do tekstu Kamińskiego. Z drugiej strony, uwierała mnie myśl: czy umieszczenie Zośki i Rudego na tęczowym sztandarze to dobry pomysł? Czy środowisko LGBTQ albo szerzej queerowa historia, rzeczywiście potrzebuje idoli? Mam co do tego wątpliwości, bo koncentracja na relacji tych dwóch młodych mężczyzn przesłania inne tematy: trud wojny, przemoc, konieczność dokonywania dramatycznych wyborów. Stawiając na piedestale bohaterów wojennych, którzy umierają za ojczyznę, mamy tendencję do zapominania, że aby umierać za ojczyznę, oni muszą dla tej ojczyzny zabijać. I Kamiński w „Kamieniach na szaniec" nie przechodził nad tym do porządku dziennego. Osobiste notatki Alka Dawidowskiego, przyjaciela Zośki i Rudego, tego dowodzą – dla niego to, że musi używać przemocy w ogóle, nie mówiąc o zabijaniu, było ogromnym problemem.

W książce piszesz o queerowym czytaniu literatury. Co przez to rozumiesz?

To wynik mojego zainteresowania historią queerową – niezwykle trudną do badania. Klasyczni historycy potrzebują dokumentów i jednoznacznych deklaracji. Jeśli ich nie ma, temat nie istnieje. Tymczasem historycy kultury czy antropologowie historii zajmują się tym, co niedopowiedziane lub przemilczane, ale wyrażające się w inny sposób, np. poprzez praktyki, zachowania. Historyk antropolog wie, że ludzie z przeszłości różnili się od nas, ale mimo

eprasa.pl 73a6cf3da2





różnic istnieje pewna ponadczasowa możliwość zrozumienia, chociażby na podstawie tego, że mamy ciała i związane z nimi podobne doświadczenia. Dlatego używam pojęcia gejdar. W potocznym rozumieniu oznacza ono zdolność do rozpoznawania w swoim otoczeniu osób homoseksualnych, co zakłada istnienie zbioru stereotypów pozwalających je rozpoznać. Ale to może być też bardzo afirmatywne i emancypujące – takie rozpoznawanie się. W procesie czytania literatury i źródeł pozwala, wykorzystując wiedzę i doświadczenie sposobu myślenia i odczuwania osoby queerowej, rozpoznawać zachowania osób z przeszłości. Przy czym, oczywiście, to należy robić z wielką ostrożnością.

Ustalmy, w jakim stopniu historia opowiedziana w książce „Kamienie na szaniec" oddaje prawdę o relacji między Zośką i Rudym?

Kamiński, pisząc „Kamienie na szaniec", a książka po raz pierwszy ukazała się jeszcze w czasie okupacji i od razu stała się bestsellerem, korzystał z pamiętnika, który Zośka napisał po śmierci Rudego. Ten pamiętnik go zainspirował. Poza tym znał swoich bohaterów i ich przyjaciół. Ten pamiętnik Zośki jest właściwie jeszcze bardziej czuły, intymny i szczery w opisywaniu ich relacji. Zośka pisze o tym, że mu zależało, żeby zrobić Rudemu przyjemność na imieniny, że Rudy często wraca do tych samych tematów, które już poruszali, a on chce rozmawiać o tym, co jego interesuje. Opisuje Rudego z ogromną czułością i jest w tych zapiskach rzadko spotykana otwartość mówienia o swoich uczuciach.

Na pewno w wypadku 22-letnich mężczyzn.

Interesujące jest to, że obaj chłopcy mają swoje sympatie. Rudy – Monię Trzcińską, której mieszkanie jest miejscem spotkań i która zaraz po odbiciu Rudego zostaje aresztowana z całą rodziną i wywieziona na Pawiak, a potem do Oświęcimia. Ale autor „Kamieni na szaniec" o niej nie wspomina i to dla mnie bolesna, ale i zastanawiająca wyrwa. Pojawia się za to Hala Glińska, ale nie jest przedstawiona jako sympatia Zośki, tylko jako przyjaciółka obu chłopaków. Kamiński stosuje też ciekawy zabieg konstrukcyjny. Pisze o relacji Alka, najbliższego przyjaciela Rudego i Zośki, i jego dziewczyny, Basi. Basia jest przy Alku, kiedy ten umiera. I symetrycznie pokazuje śmierć Rudego, przy którym czuwa Zośka. Ciekawe jest to, czy Kamiński nie zauważa, co sugeruje, czy robi to świadomie.

Co twoim zdaniem przemawia za tym, że relacji Zośki i Rudego słowo „przyjaźń" nie definiuje wystarczająco?

Nie lubię tego przeciwstawienia przyjaźń–miłość, tego frazesu „coś więcej niż przyjaźń", bo przyjaźń obejmuje wiele rodzajów miłości. W przypadku Rudego i Zośki interesująca jest dynamika ich znajomości, przypominająca „typowe" zakochanie. Zośka i Rudy znali się długo, ale w pewnym momencie coś kliknęło i ich relacja stała się bardzo bliska. Co przypomina to, co Marta Piwińska, autorka eseju „Miłość romantyczna", nazywa „rozpoznaniem kochanków" – moment, w którym relacja nabiera nowej intensywności, a potem ta intensywność tylko rośnie. Piwińska charakteryzuje miłość romantyczną jako energię, która przekształca świat wokół, a relacja Zośki i Rudego taka była. Drugą rzeczą jest kontakt fizyczny – z jednej strony pozbawiony wymiaru erotycznego, a z drugiej zupełnie swobodny, bez wstydu i napięcia. Oni się przytulają, trzymają za ręce, głaszczą. Oczywiście normy bliskości między mężczyznami też są zmienne w czasie, a słowo „kochany" można wymówić na sto różnych sposobów. W pamiętniku Zośki, ale i innych źródłach zaskoczyło mnie używanie zdrobnień imion: Tadzio, Henio, Janeczek, Władeczek. Więc może dzisiejsze szorstkie standardy męskiej przyjaźni rzutują na nasze odczytanie tamtych czułości. Udało mi się też znaleźć dwa inne teksty, pochodzące z lat 70. i 80., które przedstawiają tę relację w szczególny sposób. A pochodzą od osób, których nie moglibyśmy podejrzewać o intencje zobaczenia homoerotycznych wątków.

NIGDY NIE DOWIEMY SIĘ, CO NAPRAWDĘ ŁĄCZYŁO ZOŚKĘ I RUDEGO.

Czyli?

Pierwszy to biografia Zośki napisana przez harcmistrza Janusza Krężela. Pisze w niej o związku Zośki i Rudego w niesamowicie romantyczny, wręcz egzaltowany sposób. Trochę nie wiadomo, co w tym tekście pochodzi z jego rozmów ze świadkami, m.in. z matką Zośki, a co wymyśla, ich rozmowy na łożu śmierci Rudego, scena, w której Zośka przynosi zmaltretowanemu Rudemu jego ulubione fiołki, przypomina trochę „Trędowatą" czy inną powieść w tym stylu. Drugi tekst to opowiadanie Jerzego Narbutta, pisarza o prawicowych sympatiach, który opisuje Zośkę jako mężczyznę, który robił wrażenie na innych mężczyznach, i wspomina, że opiekował się słabszymi i chorymi, kładł się przy nich, trzymał za ręce i głaskał. Na pytanie „byli, czy nie byli" nigdy nie znajdziemy jednoznacznej odpowiedzi, bo też jaka może być w ogóle „jednoznaczna prawda" o naturze ludzkich relacji? Ale właśnie poszukiwanie, eksplorowanie różnych możliwości i różnych form bycia razem jest najciekawsze.

Fot. NZ/East News, Marek Skorupski/Forum (2), Krzysztof Chojnacki/East News, Jakub Szafrański/archiwum prywatne

eprasa.pl 73a6cf3da2

Drugą część swojej książki poświęcasz kobietom, które w „Kamieniach na szaniec" prawie nie występują, a symbolizują inną formę walki – kulturę opiekuńczości, pomocy i wspólnoty. Jedną z nich jest siostra Zośki.

W rozdziale o dziewczynach chciałam pokazać dwie rzeczy: były harcerki, które działały tak jak chłopcy, walczyły z nimi ramię w ramię, ale zostały w „Kamieniach na szaniec" pominięte, oraz to, że istniała równoległa, równie ważna tradycja pracy opiekuńczej, społecznej, edukacyjnej. Historia Hanki (Anny) Zawadzkiej, siostry Zośki, świetnie pokazuje kobiecą siłę w budowaniu struktur opiekuńczych. To inny model bohaterstwa: nie heroiczny i militarny, ale oparty na trosce, odpowiedzialności, pracy wspólnotowej. Hanka była dwa lata starsza od Zośki i już przed wojną działała jako harcerka, drużynowa jednej z najbardziej prężnych drużyn żeńskich w Warszawie. Ona w ogóle nie czuła potrzeby rywalizowania z chłopcami na bohaterskość czy czyn zbrojny. Przeciwnie, uważała, że to strata energii i że harcerki mają inne, ważniejsze zadania.

I ten drugi rodzaj bohaterstwa jest chyba najmniej obecny w naszej pamięci historycznej.

Tak, i to jest ogromna strata. Harcerki utworzyły Pogotowie Harcerek już w 1938 roku – dziewczęta przechodziły szkolenia sanitarne, łącznościowe, opiekuńcze. Nie chciały być organizacją wojskową, ale przygotowywały się do pomocy w momencie kryzysu. I potem były bardzo aktywne we wrześniu '39 roku. Pojawiały się wszędzie tam, gdzie było coś do zrobienia. Pracowały w szpitalach polowych, opiekowały się dziećmi, pełniły służbę przeciwpożarową. Później, już w czasie okupacji niezwykle ważna była ich opieka nad dziećmi – nie tylko nad sierotami, ale także na tymi, których rodzice pracowali po 12 godzin albo zostali wywiezieni. Harcerki pełniły też rolę łączniczek. Nie było wtedy komunikatorów cyfrowych, a telefony stacjonarne były rzadkie, ich używanie niebezpieczne, więc komunikacja odbywała się pieszo, łączniczki robiły dziesiątki kilometrów, często w trudnych warunkach i zagrożeniu. To była wyczerpująca praca fizyczna, choć mało widowiskowa. Warto byłoby zrównać wagę tych różnych form bohaterstwa, bo przecież bez działalności kobiet wszystko by się zawaliło.

Co się stało z Hanką Zawadzką?

Przeżyła wojnę, była anglistką, pracowała na UW, zmarła w 2004 roku. Była też historyczką harcerstwa i pisała o działalności harcerek nie tylko w czasie wojny, ale także w okresie międzywojennym. Nie miała kompleksów wobec kolegów – uważała, że kobiecy rodzaj służby jest niezwykle ważny. W ten sposób, może nieświadomie, nie znając tego określenia, pisała herstorię. Nie przeciwko mężczyznom i nie wobec mężczyzn, tylko pokazującą, jak działają dziewczyny, kiedy mają swoją własną organizację.

Wspomniałaś o działalności harcerek w okresie międzywojennym. W tamtym czasie mieliśmy w Polsce niezwykle rozwinięty i sprawny system samopomocy. Podobnie jak środowiska żydowskie.

I te systemy świetnie zadziałały po wybuchu wojny. Ważne, żeby pamiętać o organizacji samopomocy wśród Żydów, bo często stereotypowo mówi się o ich bierności. To nie tylko niesprawiedliwe, ale przede wszystkim fałszywe. Świetnie się organizowali i pomagali sobie nawzajem. Te przedwojenne wzorce mogą być dla nas wskazówką, jak należy przygotowywać obronę cywilną. W momentach kryzysu dużo bardziej przydaje się znajomość pierwszej pomocy i zorganizowane punkty informacyjne niż umiejętność strzelania. Bo wojna to także zagrożenie głodem, kryzys energetyczny, brak prądu, nie tylko działania zbrojne. Dobrym przykładem jest Ukraina. To silne więzi społeczne i tradycje samoorganizacji umożliwiają im tak długotrwały opór przed rosyjską agresją. Kiedy państwo nie działa albo nie może działać, działają ludzie. W Polsce te umiejętności samoorganizacji opartej na więziach wróciły w czasach Solidarności, oddolnego ruchu, który wyrósł właśnie z potrzeby wzajemnego wsparcia.

Straciliśmy tę zdolność dbania o siebie nawzajem?

Myślę, że nie zgubiliśmy tego całkowicie. Widać to było choćby w czasie pandemii czy po wybuchu wojny w Ukrainie, kiedy Polacy natychmiast zaczęli pomagać uchodźcom. Zadziałała prawdziwa, oddolna mobilizacja. Działały przede wszystkim struktury społeczne, nie państwowe. To dowód, że zdolność do solidarności wciąż w nas jest — tylko bywa przytłumiona przez język polityczny i logikę konfliktu. Politycy skupiają się na sondażach i rozgrywkach, zamiast budować społeczną odporność. Zamiast łączyć ludzi, dzielą ich jeszcze bardziej, wymyślają wrogów. A polityka, która opiera się na antagonizowaniu grup – zwłaszcza tych słabszych – działa krótkoterminowo i niszczy tkankę społeczną.

To wszystko prowadzi nas do twojej konkluzji z ostatniej części książki – odbudowanie wrażliwości, która docenia pracę opiekuńczą, jest warunkiem myślenia antywojennego. Świat, który ceni wyłącznie gesty heroiczne, zawsze będzie bardziej podatny na przemoc.

Jeśli chcemy naprawdę myśleć o pokoju, musimy przestać infantylizować i estetyzować wojnę. Zrozumieć ją jako katastrofę, a nie jako spektakl odwagi i przygody. Jako siłę destrukcyjną, a nie okazję do „wykazania się". A to wymaga zmiany imaginarium – demilitaryzacji wyobraźni. I nie chodzi o deklaratywny pacyfizm ani o neutralność. Chodzi o realną współpracę, o budowę więzi, o odpowiedzialność za życie, nie za śmierć. Na tym powinna się opierać współczesna polityka i na tym powinno opierać się myślenie o obronności. Niestety, patrząc na współczesną politykę, mam poczucie, że wielu naszych polityków nie tylko nie rozumie potrzeby współpracy, ale wręcz wzoruje się na takich postaciach jak Trump, Netanjahu czy Putin, mężczyznach reprezentujących agresywny, konfrontacyjny, ale też bardzo egoistyczny model uprawiania polityki. Tymczasem egoizm narodowy, granie na antagonizmach zawsze prowadzi do konfliktu, ale też doprowadza te buńczuczne państwa do klęski. Pokój jest rezultatem sojuszy i współpracy. Realna siła tkwi w solidarności, to jest prawdziwa Realpolitik, a nie cyniczne opowieści o geopolityce i interesach. ■



Kornelia Sobczak
Dr kulturoznawstwa, publicystka, autorka książek „Chopinowskie igrzyska. Historia Międzynarodowego Konkursu Pianistycznego im. Fryderyka Chopina 1927–2015" oraz „Zośka i Rudy. O miłości, przyjaźni i Polsce".

eprasa.pl 73a6cf3da2

Kwestia ZAUFANIA

Większość z nas pamięta ją przede wszystkim jako rzeczniczkę prasową pierwszego niekomunistycznego rządu. Z polityki odeszła lata temu, ale nadal robi rzeczy ważne. A jaka Małgorzata Niezabitowska jest prywatnie? Na rozmowę namówiliśmy ją samą, ale też jej męża, rodzinę i przyjaciół.

TEKST: **BEATA BIAŁY**

Wrzesień 1989 rok. Przepełniona sala. 24 zagraniczne telewizje, 400 dziennikarzy, kamery ustawione ciasno, ostre światła skierowane prosto na nią. Pierwsza konferencja prasowa pierwszego niekomunistycznego rządu w Europie Środkowo-Wschodniej. Przed mikrofonem stanęła śliczna długowłosa blondynka. „Prawdy, prawdy, prawdy tak jak chleba, prawdy, prawdy, prawdy nam potrzeba..." – zacytowała fragment nieoficjalnego hymnu Solidarności, który narodził się w 1981 roku. A potem dodała od siebie: „Od dzisiaj tylko prawda, kłamstwo się skończyło". I nie był to efektowny gest, lecz deklaracja zmiany epoki. Tak Polacy poznali Małgorzatę Niezabitowską.

BLONDYNKA NA POLU MINOWYM

Kiedy Tadeusz Mazowiecki kompletował rząd, potrzebował kogoś, kto rozumie media i nie ulegnie ani triumfalizmowi, ani presji. Znał ją z „Tygodnika Solidarność", cenił za niezależność. – To był przełomowy moment i trzeba było brać odpowiedzialność, choć, jak tłumaczył mi premier, wielu się wzdragało. Ja się odważyłam – wspomina Małgorzata. Została pierwszą rzeczniczką prasową wolnego rządu. Brzmi dumnie, ale to było prawdziwe pole minowe. Codziennie konferencje. Tłumaczenie ogromnych zmian na wszystkich polach, w tym bolesnych, lecz niezbędnych reform gospodarczych, uspokajanie emocji w czasie, gdy ludzie tracili pracę, a entuzjazm mieszał się z lękiem. – Pracowaliśmy po 14–16 godzin dziennie, od poniedziałku do poniedziałku – mówi Małgorzata. Jej córka, Maryna Tomaszewska, która wtedy miała 11 lat, wspomina, że przez 15 miesięcy częściej widziała mamę na ekranie telewizora niż w domu. Sama Małgorzata przyznaje, że miała wrażenie, jakby porzuciła rodzinę. A wszyscy zastanawiali się: kim jest ta dziewczyna?

DOM, KTÓRY SIĘ NIE PODDAŁ

Dorastała w świecie, w którym historia nie była abstrakcją, lecz opowieścią w kręgu bliskich ludzi. Pochodzi z rodziny

eprasa.pl 73a6cf3da2



MAŁGORZATA NIEZABITOWSKA

Dziennikarka, pisarka, rzeczniczka pierwszego niekomunistycznego rządu RP. Kobieta, która w 1989 roku powiedziała publicznie: „Od dziś tylko prawda". W 1981 reporterka „Tygodnika Solidarność", po 13 grudnia słowem i obrazem dokumentowała stan wojenny, współpracowała z zagranicznymi mediami, przekazując światu, co działo się w kraju odciętym od informacji. Autorka książek, m.in. „Ostatni: Współcześni Żydzi polscy", „Prawdy jak chleba", „Składana wanna", „Światłość i mrok", a także wydanej ostatnio we współautorstwie z Feliksem Falkiem „Na wzburzonych falach", będącej zapisem dialogu dwojga przyjaciół. Współtwórczyni narracji o polskich Żydach i historii Muzeum POLIN. Uhonorowana nagrodami im. Ireny Sendlerowej i Czesława Miłosza oraz przez uczestników bitwy Medalem Monte Cassino.

eprasa.pl 73a6cf3da2

ziemiańskiej, a w jej życiorysie splatają się obok rodowego nazwiska Koryatowicz-Kurcewiczów, Ryxów, Mysyrowiczów, Leszczyńskich. Byli wśród nich powstańcy, legioniści, żołnierze wojny 1920 roku i Armii Krajowej, ofiary Katynia. Przekaz był jasny. – Nie zawsze udało mi się sprostać tym wysokim standardom – mówi Małgorzata. – Ale wiedziałam, gdzie przynależę, i miałam ku czemu aspirować.

Wczesne dzieciństwo spędziła w domu dziadków Kurcewiczów w Sopocie i w warszawskim mieszkaniu z rodzicami. W poniemieckiej willi, w kresowej gościnnej atmosferze grano na zapałki w brydża i pokera, a dziadek Jerzy czarował historiami ze swojej bujnej przeszłości z czasów carskiej Rosji i bolszewickiej rewolucji. W dwóch przechodnich pokojach na Mokotowie często panował mrok, bo z powodu niezapłaconego rachunku wyłączano prąd. Podczas stalinowskich czystek ojciec Tadeusz został wyrzucony z wojska z wilczym biletem. Na dom zarabiała matka, Barbara, przepisując rękopisy. – Mnie małą nawet bawiły te sceny, gdy tata stał nad mamą ze świecą i czytał tekst, oświetlając jej klawiaturę – wspomina Małgorzata. Było ciężko, ale młodzi rodzice starali się przyjmować niepowodzenia z humorem. Listopad 1957 roku przerwał wszystko. Matka umarła cztery dni przed dziewiątymi urodzinami córki. – Świat się zawalił, z radosnego dziecka stałam się zrozpaczoną dziewczynką – wspomina.

Ocaliła ją babcia Jadwiga Niezabitowska. – Spędziłyśmy razem zaledwie półtora roku, ale dzięki jej ogromnej miłości i mądrości to wystarczyło – tłumaczy Małgorzata. Babcia wiedziała, że jest nieuleczalnie chora. Dyktowała Małgosi zestaw, który miał jej służyć na różnych etapach życia – od wartości fundamentalnych, takich jak uczciwość, honor, odwaga cywilna po zbiór wskazówek praktycznych. – Ten katalog okazał się bezcenny. Do dziś błogosławię babcię i codziennie palę świeczkę przed jej portretem.

Została z ojcem. Tylko we dwoje. Niedzielne wyjazdy do lasu, rozmowy, proste jedzenie, wspólne śpiewanie. Lęk wracał wraz z jego gruźlicą. Groźba domu dziecka była realna. Po protekcji przyjaciela rodziny trafiła do internatu dla dzieci dyplomatów. Wśród uprzywilejowanej młodzieży przez chwilę rozważała, by stworzyć legendę, wysłać ojca do Brazylii, ale szybko zrezygnowała. – Umiałam fantazjować, lecz nie kłamać, i obowiązywała żelazna reguła babci Jadzi: prawda, choćby najgorsza. No i zrobiło mi się głupio, że wstydzę się ojca.

Potem pojawiła się macocha jak z bajki o Kopciuszku lub Królewnie Śnieżce. Małgorzata zamiast buntować się, odpuściła. Nie chciała robić ojcu piekła. Mając 15 lat, po szkole jeździła do sądu, by przepisywać akta. Dzięki temu mogła kupić sobie ubranie i książki. Po maturze wyprowadziła się. Studiowała prawo, potem dziennikarstwo, zarabiała jako modelka i stała się niezależna. Ojciec i macocha rozstali się po kilku latach. Tadeusz Niezabitowski zamieszkał z Małgorzatą i jej mężem, opiekował się wnuczką. Zmarł w 1994 roku.

PO ŚMIERCI MAMY MÓJ ŚWIAT SIĘ ZAWALIŁ. Z radosnego dziecka stałam się zrozpaczoną dziewczynką.

STRACONE ZŁUDZENIA

W marcu 1968 roku Małgorzata była na drugim roku wydziału prawa. W budce telefonicznej przeczytała kartkę o proteście w obronie Henryka Szlajfera i Adama Michnika oraz przeciw zdjęciu spektaklu „Dziady". Poszła na wiec na uniwersytet, następnego dnia na politechnikę, gdzie w auli z balkonów spadały płonące gazety na znak protestu przeciw kłamstwom o chuligańskich wyczynach studentów. W obu przypadkach po zakończeniu zgromadzeń studentów zaatakowało ZOMO. Małgorzacie udało się uciec, lecz wielu z jej kolegów spałowano i aresztowano. Wkrótce rozpoczął się strajk okupacyjny, który spędziła w gmachu swojego wydziału. Wszystko razem, ocenia, stało się inicjacją polityczną i bojowym chrztem. Natomiast kampania antysemicka była dla Małgorzaty moralnym wstrząsem. Emigracja przyjaciół – wielkim dramatem. Wtedy obiecała im i sobie, że kiedyś zmierzy się z tematem wówczas całkowicie nieznanym, dotyczącym polskich Żydów i naszych wspólnych dziejów. Po studiach, gdy zaczynała pracę jako dziennikarka, szybko zobaczyła, jak działa system. Cenzura na wszystkich etapach – wewnątrz redakcji i w urzędzie kontroli. W tygodniku „Zwierciadło" w reportażu zamiast laurki z zamkniętego garnizonu pokazała izolację i pijaństwo. Tekst wygładzono mimo jej sprzeciwu. Brutalna lekcja: prawda jest materiałem do obróbki. Reportaż w PRL-u był sztuką kamuflażu albo autocenzury. Ona nie chciała ani jednego, ani drugiego. Porzuciła dziennikarstwo, by pisać scenariusze i teksty piosenek. Wtedy historia znów przyspieszyła. Pojawiła się Solidarność. A wcześniej prawdziwa miłość.

MIŁOŚĆ NA CAŁE ŻYCIE

Tomasz Tomaszewski zobaczył ją po raz pierwszy w klubie Dziekanka. Był wernisaż, potem tańce. Przyjechał spóźniony z Bełchatowa, gdzie fotografował mieszkańców wysiedlonych przez kopalnię. – Wszedłem i na środku parkietu ujrzałem białego anioła – opowiada. – Piorun strzelił. Wiedziałem: ta albo żadna.

Poprosił przyjaciela, by ich przedstawił, i tańczyli do rana. Tomasz odprowadził Małgorzatę do domu, deklamując wiersze Gałczyńskiego i – jak w romantycznej komedii – zapomniał zapytać o numer telefonu. Ale wiedział, gdzie jej szukać. Spotkali się już następnego dnia, pobrali po pół roku. – Tomek był tak romantyczny, pełen temperamentu, wdzięku, szaleństwa w tej miłości, a jednocześnie opiekuńczy i pełen męskiej siły – wspomina Małgorzata. – Dałam się unieść czy raczej porwać uczuciom i się nie zawiodłam.

W lutym minęło 48 lat od ślubu. Dla niego życie z nią jest wyzwaniem, ale mobilizującym. – To jest kreatywny alert. Budzić

eprasa.pl 73a6cf3da2



Praca rzeczniczki rządu Tadeusza Mazowieckiego była dla Małgorzaty wielkim wyzwaniem z wielu powodów. Między innymi dlatego, że prawie nie widywała wtedy swojej córki.

TO BYŁ PRZEŁOMOWY MOMENT I TRZEBA BYŁO BRAĆ ODPOWIEDZIALNOŚĆ. Choć, jak tłumaczył mi premier, wielu się wzdragało. Ja się odważyłam. Pracowaliśmy po 14–16 godzin dziennie od poniedziałku do poniedziałku.



Razem na dobre i na złe, od 48 lat – Małgorzata Niezabitowska z mężem Tomaszem Tomaszewskim

eprasa.pl 73a6cf3da2

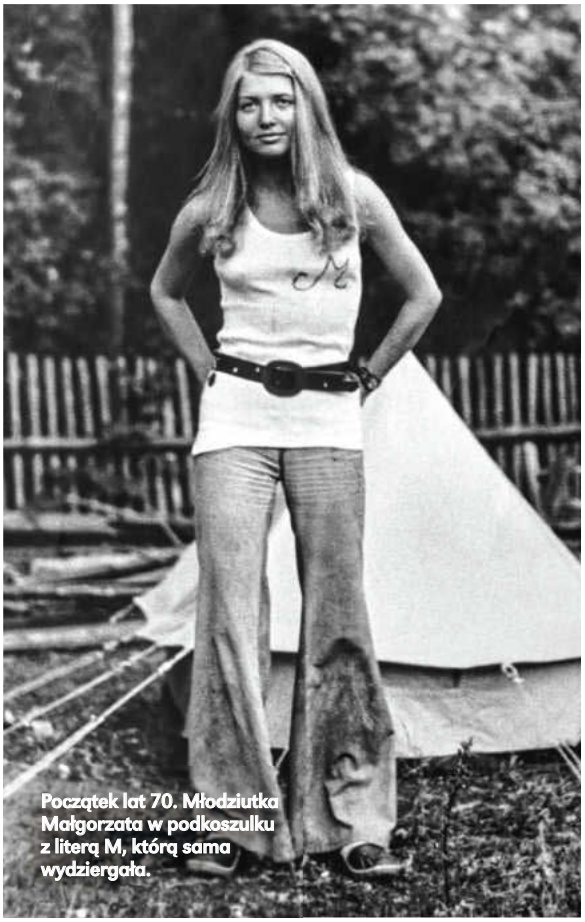
się obok kogoś takiego przez dekady i wciąż chcieć ją zadziwić. Żeby spojrzała tym cudownym wzrokiem i żebym wyczuł, że ciągle jej się podobam. Dla tego spojrzenia warto żyć.

Gdy zostali parą, zakochany Tomasz potrafił zrobić Małgorzacie kąpiel w podgrzanym mleku i wyprawić się do huty szkła, by przywieźć dla niej niedostępne na rynku szklanki. Do dziś to on „ubiera" żonę – zna się świetnie na strojach i kupuje je bezbłędnie. Małgorzata mówi z uśmiechem: – Nie zrobię kopernikowskiego odkrycia, stwierdzając, że miłość, jeżeli jest prawdziwa, głęboka, a nie jakimś chwilowym zauroczeniem, przechodzi różne etapy. Teraz dla nas to konglomerat ogromnego sentymentu, czułości i pewności, że możemy na sobie polegać, że się doskonale rozumiemy, niejednokrotnie wystarczy słówko czy spojrzenie i wszystko jasne, i że razem nadal dobrze się bawimy.

I jest jeszcze nowość, którą bardzo lubią – śmiech ze starzenia się. Gdy któreś czegoś nie dosłyszy albo pomyli słowo, nie robią z tego problemu. – Tylko się chichramy – opowiada Małgorzata. – Niekiedy z małym dodatkiem, w czym celuje Tomek, który mówi: „Niedosłyszę, niedowidzę, ale zawsze będę cię kochać".

Małgorzata nie idealizuje ich małżeństwa: – Zdarzyły się nam kryzysy, ale ponieważ z nich wyszliśmy, utrwalały nasz związek. – Uwielbiam, jak on mówi do niej: Miłosna – mówi przyjaciółka, Gołda Tencer. – Bo w tym jednym określeniu zawiera się cała jego opowieść o Małgorzacie.

Z Gołdą poznały się ponad 40 lat temu, kiedy Małgorzata i Tomek pracujący nad książką o polskich Żydach pojawili się w Teatrze Żydowskim. – Małgosia ma ogromną empatię. Kocha ludzi. W przyjaźni jest wierna, a to dziś rzadkie słowo – mówi Gołda i podkreśla, że wiele się od niej nauczyła, m.in. uważności i odwagi podejmowania trudnych tematów. Różnice kulturowe czy religijne nigdy nie stały się przeszkodą dla przyjaciółek. – Myśmy się nad tym w ogóle nie zastanawiały. Ważne było wspólne działanie i wzajemne wsparcie – mówi Gołda. Razem zrobiły wystawę „I ciągle widzę ich twarze. Fotografia Żydów polskich", którą prezentowano w muzeach na całym świecie, m.in. w Los Angeles, Paryżu i Buenos Aires.



Początek lat 70. Młodziutka Małgorzata w podkoszulku z literą M, którą sama wydziergała.

Tomek był pełen wdzięku, a zarazem męskiej siły. Dałam się porwać uczuciom. I SIĘ NIE ZAWIODŁAM.

THRILLER SZPIEGOWSKI

W sierpniu 1980 Małgorzata leżała z anginą i wysoką gorączką. – Słuchałam Radia Wolna Europa niemal non stop – wspomina. Kiedy wyzdrowiała, pojechała na Wybrzeże. Chciała uczestniczyć maksymalnie: „opisywać, pokazywać, przeżywać". Napisała sztukę dokumentalną o powstaniu Solidarności, została reporterką „Tygodnika Solidarność". 13 grudnia 1981 roku Polska obudziła się pod wojskowym butem. Telefony milczały, czołgi stały na ulicach, kraj był odcięty od świata, zablokowany. Małgorzata najpierw wyniosła archiwa Tomka i swoje i ukryła je u sąsiadów. Mąż był za granicą, wrócił pierwszym pociągiem. Od razu rozpoczęli to, co było zabronione i groziło wieloletnim więzieniem – dokumentowanie stanu wojennego. Tomek, pilotowany przez Małgorzatę, fotografował przez dziurkę wyciętą w rękawiczce. Małgorzata pisała dziennik, w którym dla kamuflażu występowała jako mężczyzna. Zmikrofilmowany tekst i zdjęcia przekazywała niczym w szpiegowskim thrillerze francuskiemu dyplomacie. Gubili esbecki „ogon", błyskawicznie przekazywali materiały, które w poczcie dyplomatycznej dostawały się na Zachód, gdzie były szeroko publikowane. Także te z brawurowych akcji, takich jak fotografowanie uwięzionych działaczy Solidarności oraz trzymanego w odosobnieniu Lecha Wałęsy.

WOLNOŚĆ W OBIE STRONY

Przez cztery kolejne lata pracowali nad materiałem o polskich Żydach. Powstała książka, która z przyczyn cenzuralnych nie mogła ukazać się w Polsce i miała premierę w Stanach. Tam też wyjechali, gdy Małgorzata otrzymała prestiżowe stypendium na Harvardzie. Dla „National Geographic" małżeństwo przygotowało reportaż „Discovering America" i aby ją „odkryć" przejechali kontynent trzy razy. Zarówno książka, jak też materiał dla znanego magazynu odniosły duży sukces i były doskonałym punktem startowym do dalszego życia w USA, ale Małgorzata od początku wiedziała, że ta podróż ma sens tylko „w obie strony". – W Polsce

Fot. Tomasz Tomaszewski(2), archiwum prywatne (2)

eprasa.pl 73a6cf3da2

nikt nie wierzył, że wrócimy, w Ameryce nikt nie rozumiał, że wracamy.
Gdy naczelny „National Geographic" zapytał: „Dlaczego tam wracacie?", odpowiedziała krótko: „Bo to nasz dom". Po powrocie weszła w politykę jako rzeczniczka rządu Mazowieckiego. Pełniła tę funkcję niecałe półtora roku. Jak mówi, zraziła ją tzw. wojna na górze (konflikt, który podzielił obóz Solidarności w 1990 roku) i agresywna kampania prezydencka, w której Lech Wałęsa rywalizował z Tadeuszem Mazowieckim i kandydatem z zagranicy, Stanem Tymińskim.
Dzięki pracy rzeczniczki Małgorzata stała się osobą powszechnie znaną, co wykluczało powrót do dawnego zawodu. Założyła wydawnictwo, potem agencję PR, ale... – Kochałam wolność i utraciłam ją, prowadząc firmę – mówi. Kiedy mogła odejść, zrobiła to natychmiast i zabrała się do pracy pisarskiej, o której marzyła. Dziś ma na koncie szereg publikacji, spośród których największą satysfakcję sprawiła jej świetnie przyjęta przez czytelników powieść „Światłość i mrok". Piotr Wiślicki, prezes Stowarzyszenia Żydowski Instytut Historyczny, jest wdzięczny Małgorzacie za książkę „Ostatni: Współcześni Żydzi polscy". Poznali się zresztą podczas jej promocji. Przyjaźnią się od tego czasu, to już ponad 30 lat. – To było dla mnie bardzo osobiste, bo po Marcu '68 ukrywałem swoje żydowskie życie – opowiada Piotr.
Jego przyjaźń z Małgorzatą dodatkowo wzmocniło wspólne tworzenie Muzeum POLIN. – Byliśmy z dwóch stron – ja z myślenia żydowskiego, ona z myślenia polskiego. A mimo to nie byliśmy naprzeciwko siebie jako przeciwnicy. My-śmy się uzupełniali – opowiada Piotr. Pamięta nocne korekty podpisów na wystawie i spór o jedno sformułowanie. – Ona chciała zmienić, ja chciałem zostawić – śmieje się. Ale zawsze dochodzili do porozumienia. Dlatego poprosił ją o napisanie książki „Na początku było marzenie. Jak powstało Muzeum Historii Żydów Polskich 1993–2014". – Małgosia jest od kilkunastu lat w Radzie Muzeum, której obecnie przewodniczę. Wspierała mnie też publicznie w trudnych momentach. W takiej działalności trzeba wiedzieć, że na kimś można się oprzeć – wyjaśnia Wiślicki. Najważniejsze słowa, które o niej wypowiada: – Lojalność. Uczciwość. Niepodważalne zaufanie. – Jej rdzeniem jest uważność – dodaje. – Małgorzata jest osobą, z którą człowiek chce rozmawiać, dzielić się sprawami. Zawsze mogę pójść i powiedzieć: potrzebuję porady.

BABCIA WPOIŁA MI WARTOŚCI, takie jak uczciwość, honor, odwaga. Codziennie palę świeczkę przed jej portretem.

OTWARTE SERCE

Tę niezwykłą umiejętność wsłuchiwania się w drugiego człowieka potwierdza wnuk Konstanty Koss, student prawa. Babi, jak nazywają Małgorzatę wnuki, nie smaży naleśników, jak zwykle robią babcie, lecz jest wymarzonym przewodnikiem po życiu. Zamiast naleśników – opowieść i zwierzenia, do tego pyszna herbata. – Najlepsza, jaką kiedykolwiek piłem. Z goździkami, imbirem, pomarańczą i sokiem malinowym.
Najważniejsze jednak jest coś innego: – Do Babi zawsze można pójść, nie tylko w ciężkich momentach. W takich, kiedy po prostu nie wiadomo, co zrobić. I to na pewno będzie świetna rada.
Z dzieciństwa Konstanty nosi też w sercu wspomnienie, kiedy wieczorem, nocując u dziadków, układał się w łóżku z Babi i swoim bratem Szymonem. „Co chcecie usłyszeć?", pytała. „Szymi i Kocio na Dzikim Zachodzie? Czy na pirackim statku? A może w dżungli?" I zgodnie z prośbą zostawali bohaterami przygodowych opowieści wymyślanych dla nich ot tak, spod kapelusza. – Uwielbialiśmy ich słuchać – mówi Konstanty. – To Babi zawdzięczam, że obudziła we mnie ciekawość tego, skąd się wywodzimy. Zgłębiła historię naszej rodziny i sprawiła, że zafascynował mnie ten temat.
Michał Kelles-Krauz jest kuzynem z bocznej gałęzi, a jednak mówi o Małgorzacie jak o kimś bardzo bliskim. – Mogę do niej zwrócić się w każdej sprawie: biznesowej, osobistej, życiowej – wyjaśnia. W Małgorzacie widzi autorytet, kogoś, kto łączy elegancję, empatię i żelazną dyscyplinę. Najlepiej było to widać podczas rodzinnego zjazdu w 2024 roku. Pomysł wyszedł od młodych, lecz bez Małgorzaty nic by się nie udało. Ostatecznie około 50 osób z różnych krajów spotkało się na kilka dni i wyruszyło autokarem śladami przodków do Krobowa, Prażmowa oraz innych mazowieckich dworów.
Magdalena Dziewguć, szefowa Google Cloud Poland, przyjaciółka Małgorzaty, podziwia u niej zaangażowanie w sprawy kobiet. – Jej ogromne doświadczenie i umiejętność strategicznego myślenia były bardzo pomocne choćby przy projektach skierowanych do kobiet, związanych z frekwencją wyborczą – mówi i opowiada, jak na dzień przed ciszą wyborczą, 15 października 2024, Małgorzata zaprosiła Jolantę Kwaśniewską i Annę Komorowską na spotkanie z liderkami różnych kobiecych ugrupowań. „To jest moment, kiedy realizuje się sztafeta kobiet – powiedziała wtedy. – My zrobiłyśmy wszystko, co w naszej mocy, żebyście miały szansę na lepsze życie. Teraz przekazujemy wam pałeczkę". – Dla mnie i wielu innych młodych kobiet Małgorzata jest inspiracją – podkreśla Magda. A Ewa Mastyk, szefowa Fundacji Centaurus, dodaje, że Małgorzata, jako prezeska Fundacji Animals, doprowadziła w 1997 roku do uchwalenia ustawy o ochronie zwierząt. – Jednocześnie jest osobą mającą otwarte serce, które sprawia, że przy systemowym podejściu do pomagania potrafi zarazem pochylić się nad każdym skrzywdzonym stworzeniem.
Choć odeszła z polityki lata temu, Małgorzata Niezabitowska cały czas działa. I kiedy ktoś potrzebuje porady w ważnej sprawie, dzwoni do niej. A ona zawsze odbiera. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2



Pobudzeni I OBURZENI

eprasa.pl 73a6cf3da2



O tym, co scrollowanie social mediów robi z naszymi mózgami, rozmawiamy z **AMANDĄ MONTELL,** której książka „Wiek magicznego myślenia" właśnie ukazała się po polsku.

ROZMAWIA: **MARCIN KASPRZAK**



Amanda Montell (ur. 1992) – amerykańska autorka i językoznawczyni. Absolwentka lingwistyki na Uniwersytecie Nowojorskim. Publikowała w „The New York Times", „The Guardian" czy „Time". Zadebiutowała w 2019 roku książką „Wordslut. A Feminist Guide to Taking Back the English Language", która zdobyła tytuł książki roku w rankingach „Popsugar", „Marie Claire" i „Cosmopolitan". Współprowadząca i pomysłodawczyni podcastu o sektach Sounds Like a Cult, wyróżnionego nagrodą iHeart Radio. Mieszka w Los Angeles.

eprasa.pl 73a6cf3da2



PANI: Gdybyś miała wskazać główną pułapkę myślenia, której najczęściej nie dostrzegamy u siebie, co by to było?

AMANDA MONTELL: Efekt nadmiernej pewności siebie.

Przecież świat nam mówi właśnie: bądź przebojowy, uwierz w siebie, „ja first". To jednak źle, że wierzę w siebie?

Gubię się.

Wierzymy, że jesteśmy bardziej racjonalni, bardziej obiektywni i mniej podatni na manipulację, niż w rzeczywistości jesteśmy. To w pewnym sensie metabłąd, błąd nad błędy. Potem wszystkie inne błędy poznawcze stają się tak trwałe: jeśli już jesteś przekonany, że myślisz trzeźwo i jasno, nie spieszysz się, by poddawać własne przekonania krytycznej analizie. Smutna prawda, do której badania nieustannie wracają: inteligencja wcale przed tym nie chroni. Jeśli już, to osoby inteligentniejsze często lepiej argumentują racjonalnie wnioski, do których doszły emocjonalnie.

Znajomy wysłał ostatnio mojej żonie post o tym, że banany są szkodliwe dla dzieci. Co powinniśmy byli mu odpisać?

Instynkt podpowiada, by natychmiast przedstawić dowody: „Stary, to nieprawda, bo tu są badania, oto dlaczego banany są w porządku", co nie? Ale taka reakcja prawie nigdy nie działa. Jego post nie jest przecież o bananach, to historia o przynależności, tożsamości i potrzebie bycia troskliwym rodzicem.

To co odpisać? „Koleś, weź przestań wierzyć internetowym guru"?

A może po prostu: „To interesujące, gdzie to przeczytałeś?". Nie jako pułapka, ale szczerze – bo zrozumienie źródła i emocjonalnej potrzeby, którą to przekonanie zaspokaja, jest jedynym sposobem, by dotrzeć do sedna sprawy. A może czasem trzeba po prostu zaakceptować, że relacja jest ważniejsza niż wygranie sporu o potas? (*śmiech*)

Zdrowe relacje wymagają uznania, że inni myślą i czują inaczej niż my. Dokładnie odwrotnie niż media społecznościowe, które nam tylko potakują.

MANIPULACJA? MYŚLIMY, ŻE NIE JESTEŚMY NA NIĄ PODATNI, ALE **SIĘ MYLIMY.**

Platformy nagradzają posty demonstrujące pewność i oburzenie, a nie ciekawość czy ambiwalencję. Nieustannie ćwiczymy wersję siebie pewniejszą i moralnie oburzoną. Mniej tę autentycznie zainteresowaną innymi perspektywami – w realnym życiu jest przecież inaczej. Psychologiczny termin określający zdolność modelowania wewnętrznych światów innych ludzi to „teoria umysłu". To „mięsień", który wymaga praktyki w warunkach niepewności i dyskomfortu, czyli odwrotnych niż te, które serwuje nam strumień treści w socialach. Stajemy się bardzo dobrzy w odgrywaniu zrozumienia, po cichu właśnie tracąc tę umiejętność.

W książce sugerujesz, że współczesne „przeciążenie informacyjne" całkowicie zmienia sposób, w jaki myślimy.

Mózg nigdy nie był zaprojektowany do przyjmowania aż takiej ilości bodźców. W drodze ewolucji wypracowaliśmy skróty poznawcze, które psychologowie nazywają heurystykami. Chodzi o to, by podejmować szybkie decyzje przy ograniczonej liczbie informacji. Te skróty stają się naprawdę niebezpieczne, gdy środowisko informacyjne jest nieskończone – wypisz wymaluj feed na Instagramie czy TikToku – i celowo zaprojektowane tak, by wywoływać reakcje emocjonalne. Chociażby jak te z bananami, które twój kolega dawał czy tam już nie dawał dzieciom. Gdy jesteśmy przeciążeni, zaczynamy polegać na instynkcie plemiennym zamiast rozważnym rozumowaniu. Czemu? Bo jesteśmy wyczerpani. I właśnie wyczerpani my często czujemy się paradoksalnie pewni siebie. To smutne, bo w rzeczywistości jesteśmy najbardziej przytłoczeni.

Porównujesz internetowy „bufet" porad do indywidualnej terapii.

W internecie traci się płaszczyznę sporu. Prawdziwy terapeuta będzie stawiał opór, pozwoli ci pobyć z dyskomfortem i nie ograniczy się do potwierdzania tego, z czym przyszedłeś. Strumień treści jest zaprojektowany dokładnie odwrotnie – ma ci dać dokładnie to, czego już chcesz. A to nigdy nikomu nie pomogło. Żaden „instagramowy terapeuta" nie wie, że na przykład twój lęk

Fot. Photobank/Adobe Stock, Kaitlyn Mikayla/materiały prasowe, Corona Borealis/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2

przed porzuceniem wiąże się z tą jedną rzeczą, którą twoja matka powiedziała w 2003 roku. A ten kontekst bywa kluczowy.

Media społecznościowe najbardziej szkodzą ponoć tym, którzy nie mają za bardzo życia offline.

Internet nie jest z natury patologiczny. Jest wzmacniaczem tego, co jest w twoim życiu i w twojej głowie. Ludzie żyjący w poczuciu wspólnoty, z silnymi przyjaźniami i poczuciem celu używają mediów społecznościowych jak przyprawy. Ci, którzy tego nie mają, używają ich jak głównego posiłku. Pytanie z zakresu zdrowia publicznego, które powinniśmy zadawać, brzmi nie tylko, jak uczynić aplikacje bezpieczniejszymi, lecz dlaczego tak wielu ludzi jest tak samotnych, że potrzebują aplikacji, by zaspokoić podstawowe ludzkie potrzeby?

Czego dziś najbardziej nam brakuje? Sensu, struktury, wspólnoty, autorytetu?

Też odpoczynku, obecności, prawdziwej więzi, czasu spędzanego w kontakcie z własnym ciałem i z ludźmi, których lubimy. Uważam, że obecna epoka informacji nadmiernie skomplikowała rozwiązania, które już jako ludzkość mamy, zasypując je lawiną marketingowego języka i konkurujących ze sobą opinii internetowych ekspertów. „Dotknij trawy" – czyli wyjdź z netu i idź na łąkę, to slangowe powiedzenie, ale stało się popularne nie bez powodu.

Myślisz, że stąd tęsknota za powolnością? Mamy trendy jak „tradwives", „softies", estetykę cottagecore.

Tęsknota kryjąca się pod cottagecore jest prawdziwa i uzasadniona. Ludzie są przebodźcowani, przepracowani i autentycznie opłakują stracone wolniejsze, bardziej ucieleśnione życie. Współczesny kapitalizm w dużej mierze je wyeliminował, w tej żałobie nie ma nic złego. Niepokoi mnie natomiast moment, gdy ta rzekoma tęsknota zostaje świadomie wykorzystana przez ruchy ideologiczne, które pod hasłem „powrotu do natury" przemycają bardzo konkretne idee dotyczące chociażby hierarchii płci. Droga od „zakwasu chlebowego i lnianych fartuchów" do „kobiety powinny być w domu" jest krótsza, niż nam się wydaje.

W twojej książce zaciekawił mnie wątek, że kobiece idolki często otrzymują surowsze kary za mniejsze przewinienia. Dlaczego?

Uwielbienie kobiet zawsze było zależne od bycia piękną, sympatyczną, niegroźną, uległą i nieustannie wdzięczną. W chwili, gdy kobieta pokazuje, że jest złożonym, czasem egoistycznym człowiekiem, odbierane jest to jako zerwanie pewnej społecznej umowy, której właściwie nigdy nie zgodziła się podpisać. Mężczyźni w przestrzeni publicznej też tracą reputację, ale kulturowy scenariusz dla kobiecych ikon zawiera szczególną klauzulę: mają istnieć jako obiekty uwielbienia, a nie jako podmioty zasługujące na szacunek. A obiekty, które „źle się zachowują", wyrzuca się z hukiem. Furia strącenia jest proporcjonalna do wysokości piedestału. A kobietom budujemy piedestały wysokie, a przy okazji niestabilne.

ZADAWAJMY SOBIE ZAWSZE PYTANIE: KTO SKORZYSTA NA TYM, ŻE UWIERZĘ W TEN POST?

Czyli amerykański psycholog Jonathan Haidt ma rację z zakazem smartfonów w szkołach? Co twoim zdaniem jest bardziej szkodliwe: fragmentacja uwagi czy erozja kompetencji społecznych?

Gdybym musiała wybierać: erozja kompetencji społecznych. Uwagę można stosunkowo szybko odbudować, wystarczy zmienić środowisko. Natomiast empatia, prawdziwa obecność, zdolność do wytrzymania czyjegoś dyskomfortu bez natychmiastowej próby naprawienia sytuacji lub ucieczki od niej – te umiejętności zanikają wolniej i wolniej też się regenerują. Nastolatek, który nigdy nie musiał usiąść naprzeciw kogoś w konflikcie i rozwiązać go w czasie rzeczywistym, traci coś, czego sam cyfrowy detoks nie przywróci.

Opisujesz Instagram jako „wioskę potiomkinowską", ale jednocześnie jest twoim narzędziem pracy. Czy porównywanie się z innymi pisarzami było bardziej wskaźnikiem kariery czy pułapką psychologiczną?

Szczerze mówiąc, jednym i drugim, co czyni ten mechanizm tak podstępnym. Istniały realne zawodowe powody, by śledzić, co robią inni autorzy, kto jakie otrzymuje recenzje, jak pozycjonowane są książki. Dawało mi to eleganckie racjonalizowanie moich nawyków, ale po cichu czyniło mnie nieszczęśliwą. Zrozumiałam, że przekroczyłam granicę. Uświadomiłam sobie, że nie potrafię spojrzeć na dobre wieści koleżanki czy kolegi bez jednoczesnego ukłucia zazdrości. To już nie było badanie rynku, tylko rana otwarta podłączona do wi-fi.

W książce opisujesz różne narzędzia pomagające nam nie utonąć w informacyjnym chaosie. Które z nich uważasz za najważniejsze w codziennym życiu?

Warto odpowiedzieć sobie na pytanie: kto korzysta na tym, że w jakiś post uwierzę? Najlepiej to zrobić, zanim go udostępnię, polubię albo wyślę do kogoś. Niemal każda dezinformacja i manipulacyjna treść krąży po sieci dlatego, że komuś przynosi korzyść: atencję, popularność, pieniądze itd. Prześledzenie tego interesu często mówi więcej o wiarygodności treści niż jakikolwiek fact-checking. Nie wychwyci wszystkiego, ale przerywa automatyczny odruch udostępniania. A to przestrzeń na własną refleksję.

Jaka jest jedna myśl z twojej książki, którą chciałabyś, aby czytelnicy zapamiętali i zastosowali?

Być bardziej współczującym wobec irracjonalności innych i bardziej sceptycznym wobec racjonalności własnej. Jesteśmy zaprogramowani, by okazywać ogromną wyrozumiałość wobec własnych poznawczych dziwactw, a jednocześnie z cichą pogardą patrzeć na cudze. Odwrócenie tego odruchu może uczynić nas bardziej ciekawymi świata, cierpliwymi i przy okazji mniej zadufanymi w sobie. A to są dobre cechy. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

ŚWIATŁA NA

MONIKA ARCZYŃSKA

ZAWÓD: **ARCHITEKTKA** SKĄD POCHODZI: **ŚWIECIE** GDZIE MIESZKA: **GDAŃSK** WIEK: **47 LAT**

URODZIŁA SIĘ W MIEJSCU, GDZIE DOSTĘP DO KULTURY BYŁ LUKSUSEM. DZIŚ MA NA KONCIE PROJEKTY, KTÓRE OGLĄDA CAŁY ŚWIAT. PRACOWAŁA PRZY TWORZENIU GRAND EGYPTIAN MUSEUM W KAIRZE, MUZEUM PALESTYNY I GALERII NARODOWEJ W DUBLINIE. ALE NIGDY NIE MYŚLAŁA, ŻE ROBI „WIELKIE RZECZY".

ROZMAWIA: **KATARZYNA TROSZCZYŃSKA**

PANI: Gdyby miała pani wymienić tylko jedną cechę, która pomogła pani odnieść sukces w architekturze, co by to było?

MONIKA ARCZYŃSKA: Odwaga. Nie boję się wyzwań. Zawsze myślałam, że lepiej spróbować i nawet żałować, że coś się nie udało, niż żałować, że się nie spróbowało. Kiedy zaczynałam pracę, w Polsce trwał jeden z najtrudniejszych okresów dla branży – nic się wtedy nie budowało. Najbardziej ekscytującą ofertą, jaką wtedy dostałam, i z której ostatecznie zrezygnowałam, co wielu uznało za szaleństwo, była praca przy Galerii Bałtyckiej, dużym centrum handlowym w Gdańsku. Przeszłam wymagający proces rekrutacyjny, a jednak poczułam, że nie chcę zostawać w Polsce.

Wyjechaliśmy z moim ówczesnym partnerem, też absolwentem wydziału architektury, do Irlandii. „Celtycki tygrys" wydawał się świetnym miejscem dla architektów – rynek był rozgrzany, bo w kraju budowano bardzo dużo, a jednocześnie dawał dostęp do międzynarodowych projektów. Dostałam pracę w Heneghan Peng Architects i to było jak wygrana na loterii. Biuro prowadziło małżeństwo. Róisín Heneghan to Irlandka, natomiast Shih-Fu Peng dzieciństwo i młodość spędzał w różnych krajach, gdzie jego ojciec, architekt, pracował na kontraktach. Poznali się na Harvardzie, na Graduate School of Design, świadomie budowali swoje kariery, pracując później dla czołowych amerykańskich pracowni projektowych. Założyli najpierw biuro w Nowym Jorku, a po pierwszych sukcesach przenieśli się do Dublina. Już tam w zaledwie czteroosobowym zespole wygrali największy konkurs architektoniczny na świecie – na pierwszy etap przysłano ponad 1500 koncepcji. A to oni zdobyli zlecenie na projekt Grand Egyptian Museum w Kairze. Zaczęło się zatrudnianie ludzi, budowanie zespołu, współpraca z inżynierami. Dołączyłam do zespołu w kolejnym etapie pracy nad tym projektem.

Pani czym się zajmowała?

Na początku miałam być w tzw. glue teamie, czyli zespole, który „skleja" całość, koordynując pracę różnych zespołów, bo zadanie było tak wielkie, że wszyscy zostaliśmy podzieleni na mniejsze sekcje. Szybko przeskoczyłam do zespołu zajmującego się fasadami, czyli właściwie wszystkim, co jest widoczne w budynku. Na przykład wielki dziedziniec wejściowy to praktycznie w całości moja praca.

To było niesamowite doświadczenie nie tylko dlatego, że projekt był tak ogromny i ważny, ale również ze względu na to, jak się przy nim pracowało. My, architekci, mieliśmy bazę w Dublinie, konstruktorzy w Londynie, kosztorysanci w Wielkiej Brytanii, lecz w najbardziej gorących okresach ich oddział na Filipinach przejmował pracę, kiedy w Londynie kończył się dzień. Oświetlenie projektowano w Austrii, a identyfikację wizualną w Kanadzie. Pamiętam, że kiedyś wydrukowaliśmy robocze całą dokumentację przetargową w pomniejszonym formacie, żeby zobaczyć, jak to wygląda w materialnej formie. Okazało się, że to wielkie stosy papieru – skala projektu była niewiarygodna.

Co było najbardziej ekscytujące?

To, że mogłam projektować muzeum, w którym eksponowane są jedne z najważniejszych artefaktów cywilizacji. Budynek był usytuowany między Doliną Nilu a pustynią, czyli między tym, co żywe, żyzne, karmiące, a tym, co symbolizuje śmierć. Piramidy nie były tylko tłem, lecz stanowiły część ekspozycji, widoczne za ogromnymi przeszkleniami. Projekt opierał się na wyraźnych, ciężkich bryłach i spójnej geometrii, jak w starożytnej egipskiej architekturze: bez nadmiernej ilości detalu, za to z naciskiem na proporcje, ciężar i precyzję.

Z jakiego domu pochodzi architektka, która realizowała tak spektakularne projekty?

Mama była polonistką, a tata zajmował się bardzo konkretnymi, technicznymi sprawami w dużej fabryce papieru w naszym mieście. Mieszkaliśmy z dziadkiem, który był stolarzem i miał swoją przydomową stolarnię. Dziadkowi zawdzięczam też praktycznie myślenie o architekturze. To nie tylko rysunek, ale rozwiązanie, które ktoś później musi przełożyć na rzeczywistość: złożyć, dotknąć, przykręcić. To we mnie zostało bardzo mocno. Może dlatego techniczna strona architektury nigdy mnie nie przerażała.

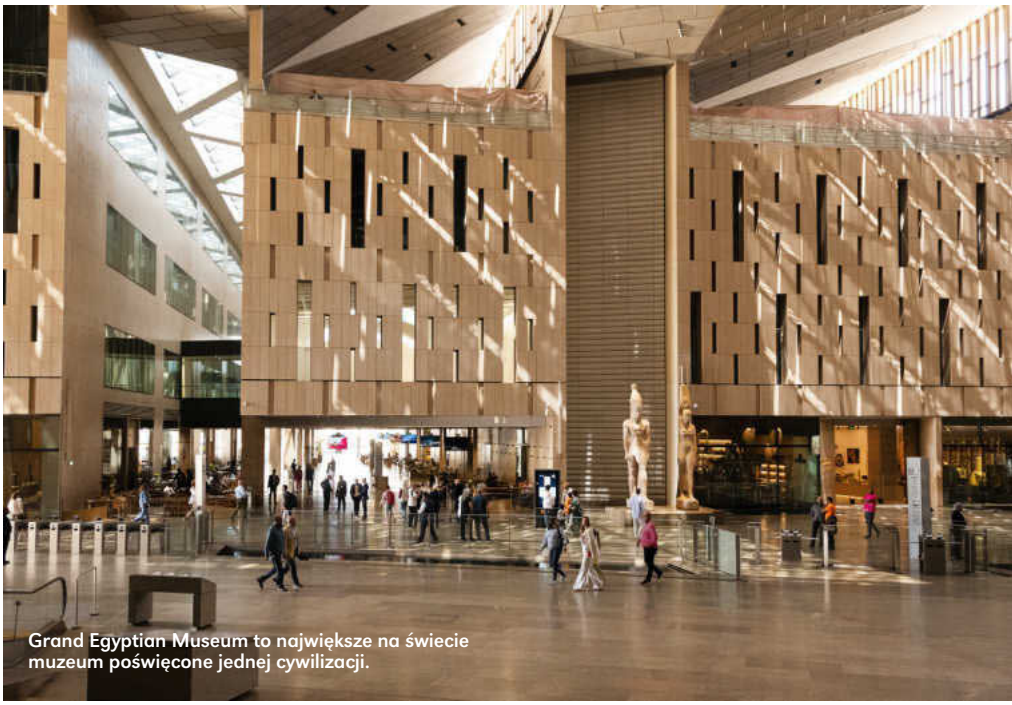
eprasa.pl 73a6cf3da2



MONIKA ARCZYŃSKA

Architektka z wieloletnim doświadczeniem zdobytym w biurach projektowych w Polsce, Holandii i Irlandii. Studiowała na Politechnice Gdańskiej oraz Technische Universiteit Delft w Holandii. Współpracowała z biurem Heneghan Peng Architects przy projektach między innymi Wielkiego Muzeum Egipskiego, Muzeum Palestyny na Zachodnim Brzegu czy przebudowy i modernizacji wiktoriańskiej Galerii Narodowej Irlandii. Wykłada na Wydziale Architektury Politechniki Gdańskiej. Od 2015 roku wspólnie z Łukaszem Pancewiczem tworzy firmę A2P2 Architecture & Planning.

eprasa.pl 73a6cf3da2


Grand Egyptian Museum to największe na świecie muzeum poświęcone jednej cywilizacji.

Dorastała pani w małym mieście, to też miało na panią wpływ?

Ogromny. Wychowałam się w Świeciu, 26-tysięcznym miasteczku w województwie kujawsko-pomorskim. Dla mnie jako nastolatki największym problemem był dostęp do kultury. W Świeciu było jedno kino, dwie biblioteki. Co z tego, że w niedalekiej Bydgoszczy były opera i teatr, skoro ostatni autobus odjeżdżał do nas o dwudziestej. Ogromną rolę odegrała moja mama polonistka. Organizowała dzieciakom wyjazdy na spektakle, chciała, żeby poznawały świat, obcowały ze sztuką. Potem trafiłam na fantastycznych polonistów w liceum. Zabierali nas na tzw. obozy polonistyczne, spaliśmy w podrzędnych hotelach robotniczych w Krakowie czy Warszawie, ale codziennie chodziliśmy do teatru. Dziś internet wypełnia luki w dostępie do kultury, ale wówczas bez takich ludzi nie było szans, żeby ktoś z małego miasta mógł uzupełnić sam te braki.

Architektura nie była więc takim oczywistym wyborem typu „od zawsze wiedziałam"?

W moim mieście dzieci, które dobrze się uczyły, zwykle wybierały medycynę. Potem popularne stało się zarządzanie i studia na SGH. Czułam jednak, że nie mogę porzucić swoich humanistycznych zainteresowań. Architektura wydawała mi się jedynym kierunkiem, który łączy technikę, matematykę i myślenie przestrzenne, ale też kulturę i wrażliwość na świat i człowieka.

Na piątym roku wyjechała pani do Holandii, czyli ta zagranica pociągała panią od początku?

Technische Universiteit Delft to jedna z najlepszych uczelni architektonicznych w Europie i marzyłam o niej właściwie od początku studiów. Udało się dopiero na piątym roku, ale nie bez komplikacji, bo Polska dopiero starała się o przyjęcie do Unii. W biurze międzynarodowym na wydziale architektury w Delft pracowała kobieta, która bardzo się zaangażowała w moją sprawę. Uparła się, że będę pierwszą studentką Erasmusa z Polski, która do nich przyjedzie. W pewnym momencie uczelnia wystawiła mi nawet gwarancje finansowe, jakie dawało się wówczas zagranicznym profesorom spoza Unii. To bardzo pomogło, ale nadal wszystko wisiało na włosku. Gdy wizy wciąż nie było, pojechałam do Warszawy, do ambasady. Najpierw stałam w długiej kolejce, a potem trafiłam na urzędnika, który machnął ręką i stwierdził, że wizy nie ma, ale to już mój problem. A ja wiedziałam, że za kilka dni zaczynam studia – nie miałam akademika, nie miałam biletu do Holandii. To była moja ostatnia szansa, żeby w trakcie studiów wyjechać za granicę. Z nerwów i rozczarowania rozpłakałam się, co zwróciło uwagę Holenderki, pracownicy ambasady. Powiedziała: „Zostaw paszport i zostań jeszcze chwilę w Warszawie". Zarezerwowałam najtańszy hostel, byłam wtedy naprawdę bez pieniędzy. Następnego dnia miałam wizę w paszporcie.

A jednak po latach wróciła pani do Polski. I przestała klasycznie projektować.

Wiedziałam, że gdybym chciała projektować w Polsce, to po pierwsze, musiałabym się uczyć od zera procedur i prawa, które są u nasz bardzo szczegółowe i skomplikowane. Po drugie, nie było w kraju tak interesujących projektów jak te, przy których pracowałam w Dublinie. Po trzecie, poczułam, że od samego projektowania zaczyna mnie bardziej interesować etap przedprojektowy. To przed samym procesem projektowania podejmuje się najważniejsze decyzje – koncepcja i kolejne etapy nadają im konkretną formę.

Na szczęście miałam miękkie lądowanie w Polsce, bo mogłam pracować zdalnie dla Dublina, łącząc to z uczeniem na Politechnice Gdańskiej. To trwało jeszcze kilka lat. Równolegle zaczęły pojawiać się zlecenia tutaj, głównie związane z muzeami i innymi instytucjami kultury. Nagle się okazało, że to, co umiem – przełożyć wstępną ideę na konkretne wytyczne – jest bardzo potrzebne. Nie myślę od razu przepisami i rozwiązaniami, tylko pozwalam dojrzeć pomysłom.

Kto panią inspirował?

Alejandro Aravena, chilijski architekt, laureat Pritzkera, najważniejszej nagrody architektonicznej, i jeden z niewielu słynnych architektów angażujących się w projekty społeczne, a nie tylko spektakularne ikony. Aravena zajmuje się tym, czego większość architektów unika, nie projektuje „ładnych budynków", tylko systemy, które działają. Zmienił też myślenie o mieszkaniach socjalnych. Zamiast budować ludziom małe, skończone i często kiepskiej jakości mieszkania, zaproponował coś zupełnie innego – budowanie połowy domu. Czyli państwo albo inwestor daje tylko to, co najtrudniejsze i najdroższe: konstrukcję, kuchnię, łazienkę, infrastrukturę techniczną. Druga połowa zostaje pusta, ale od początku zaprojektowana

eprasa.pl 73a6cf3da2



Gmach GEM został zaprojektowany przez irlandzką firmę Heneghan Peng Architects, dla której pracowała Monika Arczyńska.

Fot. Dorota Palmer, Alicia/Adobe Stock(2)

W zespołach projektowych jest już więcej kobiet, ALE SZEFAMI NADAL NAJCZĘŚCIEJ SĄ MĘŻCZYŹNI.

tak, żeby można ją było w prosty sposób rozbudować. To jest też zmiana myślenia o roli architekta, który nagle nie projektuje gotowych rozwiązań dla ludzi, tylko daje im ramę. Pierwszy raz słuchałam Araveny na żywo w Stanach, gdzie przylatywałam do mojego partnera, który był wtedy na stypendium w Massachusetts Institute of Technology (MIT). Niedawno słuchałam Araveny znowu w Polsce i miałam okazję podziękować za to, jak mnie zainspirował do zmiany zawodowej ścieżki.

To dlatego dziś pracuje pani tak dużo z ludźmi?

Tak, bo dla mnie miasto to nie tylko przestrzeń, ale życie w jej ramach. Przy projektach nie pracuje jedna osoba, tylko cały zespół – architekci, urbaniści, socjologowie, specjaliści od środowiska czy transportu. Każdy wnosi coś innego, a dla mnie najważniejsze jest to, jak ludzie korzystają z przestrzeni.

Dziś dużo mówi się o włączaniu mieszkańców w projektowanie. Wiedza o tym, jak korzystają z danego miejsca, czego im brakuje i czy czują się bezpiecznie, jest bardzo ważna. Ludzie najbardziej boją się samej zmiany, nie konkretnej ławki czy latarni. Przy konsultowaniu projektu Parku Południowego w Gdańsku mieszkańcy powiedzieli nam: „Nie zepsujcie nam tego, co już tu mamy". Była to kluczowa informacja: zamiast wszystko na siłę urządzać, zostawiliśmy duże fragmenty dzikie, bez żadnych przekształceń, bo właśnie za to było cenione to miejsce. Tego nie wymyśliłby architekt pracujący zza biurka.

Sama mieszka pani w Gdańsku, we Wrzeszczu. W Dublinie też mieszkała pani w centrum. Dlaczego miasto? Znam ludzi pochodzących z niedużych miast i miasteczek, często tęsknią za małomiasteczkowym klimatem.

Lubię, kiedy jest intensywnie. Trudno mi sobie wyobrazić spędzanie czasu w samochodzie, zresztą nie mam nawet prawa jazdy. Dziś dużo mówi się o idei miasta 15-minutowego, czyli takiego, w którym wszystko, co potrzebne na co dzień: sklep, przystanek, lekarz czy fryzjer, znajduje się w zasięgu krótkiego spaceru. To w gruncie rzeczy powrót do bardziej naturalnego sposobu projektowania przestrzeni. To nie jest tylko kwestia wygody, ale też biologii. Badania tzw. błękitnych stref, czyli miejsc, gdzie ludzie żyją najdłużej i najzdrowiej, pokazują jasno: oprócz diety ogromne znaczenie ma ruch – codzienne chodzenie, korzystanie ze schodów – oraz relacje społeczne .

To zupełnie inny model niż ten, w którym większość czasu spędza się za kierownicą, przemieszczając się z punktu A do punktu B. I nie chodzi tu o centra wielkich miast, tylko raczej o rozlane przedmieścia, gdzie nawet po najprostsze rzeczy trzeba jechać samochodem.

Ma pani własne biuro projektowe, jest pani znaną osobą w branży, wszystko da się kontrolować?

Zawodowo tak, ale trudno jest, gdy pojawiają się życiowe problemy. Kilka lat temu zachorowałam na raka. Miałam szczęście w nieszczęściu, bo leczyłam się w Gdańsku, w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym, gdzie trafiłam na ludzi, którzy nie zajmowali się tylko tym, żebym wyzdrowiała fizycznie, ale też tym, żebym zachowała dobrostan i mogła funkcjonować podczas leczenia tak jak zawsze.

Przez cały czas jedyne zwolnienie, jakie miałam, to były dwa dni po operacji. Na chemię jeździłam rowerem, z laptopem, pokazywałam się bez włosów. Nie mówię tego po to, żeby robić z siebie bohaterkę – bardzo chcę odczarować myślenie, że rak to wyrok. Najważniejsze jest jedno: badać się. Ten czas był też dla mnie trudny, bo rozstałam się ze swoim życiowym partnerem. Na szczęście udało nam się poukładać relacje i wciąż razem pracować. Te przeżycia bardzo mi poustawiały priorytety. Przestałam odkładać różne rzeczy. Jeszcze bardziej świadomie zaczęłam decydować, w czym chcę być, a w czym nie.

Co daje pani dziś największe poczucie sprawczości?

To, że już wiem, że nie muszę wszystkiego dopinać do ostatniej śrubki. Mogę pracować tak, jak uważam za uczciwe: słuchać ludzi, rozumieć procesy, budować zespoły, otwierać pole do dyskusji. Nie muszę wpisywać się w tradycyjny, patriarchalny model zawodu, w którym architekt ma być alfą i omegą. To daje mi największą wolność. Cieszę się też, że mogę wspierać kobiety w tym zawodzie – one wciąż mają trudniej. Wystarczy spojrzeć, jak działają środowiska architektoniczne, promujące głównie kolegów. Jeśli popatrzymy na biura, to w zespołach projektowych jest już więcej kobiet, ale szefami nadal są najczęściej mężczyźni. W Holandii, gdzie studiowałam, i w Irlandii, gdzie pracowałam, wygląda to zupełnie inaczej. Może dlatego walczę o to, żeby w Polsce też się to zmieniło. Tłumaczę moim studentkom, że mają być odważne i nie muszą wchodzić w rolę „grzecznej dziewczynki", która najpierw się pięć razy upewni, że może się odezwać. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

NIEZAPOMNIANY

Zbigniew *Cybulski*

O WYBITNYM AKTORZE ROZMAWIAMY
Z AUTORKĄ JEGO BIOGRAFII



Między legendą A CZŁOWIEKIEM

eprasa.pl 73a6cf3da2



ZBIGNIEW CYBULSKI
1927–1967
Jedna z największych ikon polskiego kina powojennego. Ogromną popularność przyniosła mu rola Maćka Chełmickiego w filmie „Popiół i diament" w reżyserii Andrzeja Wajdy. Ta kreacja uczyniła go symbolem powojennego pokolenia i „polskim Jamesem Deanem". Stworzył szereg wybitnych ról filmowych i teatralnych, m.in. w filmach „Do widzenia, do jutra", „Rękopis znaleziony w Saragossie" oraz „Salto". Znany był z charakterystycznego stylu gry, opartego na ogromnej emocjonalności i nowoczesnej, „amerykańskiej" energii scenicznej. Zginął tragicznie w wieku 39 lat na dworcu we Wrocławiu, próbując wskoczyć do odjeżdżającego pociągu.

Pomimo upływu lat mit Zbigniewa Cybulskiego nie blednie. W rzeczywistości jednak jego biografia jest pełna półcieni i niuansów. Dorota Karaś, autorka książki „Cybulski. Podwójne salto", portretuje aktora jako mężczyznę niedojrzałego emocjonalnie oraz pełnego kompleksów.

ROZMAWIA: **BEATA BIAŁY**

eprasa.pl 73a6cf30e2



Kadr z filmu „Rękopis znaleziony w Saragossie" w reżyserii Wojciecha Jerzego Hasa, 1964

PANI: Jak myślisz, czy legenda Cybulskiego jest dziełem jego talentu czy skutkiem przerwanej biografii? Myślisz, że gdyby nie zginął tragicznie w tak młodym wieku, byłby dalej gwiazdą?

DOROTA KARAŚ: „Popiół i diament" stworzył ikonę, a tragiczna śmierć w wieku niespełna 40 lat ostatecznie to utrwaliła. Ciemne okulary stworzyły aurę tajemniczości, ale nie zbudowały mitu. Żaden rekwizyt nie wystarczyłby bez realnej osobowości. To talent zbudował jego pozycję. Ale legenda Cybulskiego nie zaczęła się w kinie. Już wcześniej był centralną postacią wśród harcerzy w Dzierżoniowie i w studenckim Teatrze Bim-Bom na Wybrzeżu. To było środowisko młodych, wrażliwych ludzi przeciwstawiających się oficjalnej kulturze i rozrywce. Cybulski nie grał buntownika, bunt był częścią doświadczenia jego pokolenia.

Czy gdyby nie tragiczny wypadek, dalej byłby gwiazdą? Na to pytanie nie ma jednej odpowiedzi. Był już przecież obciążony alkoholizmem i opinią aktora trudnego – spóźniał się, znikał, trzeba go było ściągać na plan telegramami. Napięcie między wielkim talentem a autodestrukcją stawało się coraz wyraźniejsze. Ale warto też pamiętać, że przez kilka lat miał realną, wysoką renomę międzynarodową. Antonioni proponował mu rolę w „Zaćmieniu", pojawiła się oferta udziału w amerykańskiej telewizyjnej adaptacji „Tramwaju zwanego pożądaniem". Był więc kimś nie tylko w Polsce. Był aktorem, który zza żelaznej kurtyny rzeczywiście przebił się na Zachód. Cybulski stał na rozdrożu: przed nim były nowe możliwości, także zagraniczne, a jednocześnie zbliżał się rok 1968 i brutalne polityczne przesilenie. Nie wiemy, którą drogę by wybrał ani czy zdołałby wyjść z kryzysu. I właśnie ta przerwana możliwość sprawiła, że z aktora stał się legendą.

Czy w trakcie pracy nad książką było coś, co kazało ci zrewidować obraz buntownika w ciemnych okularach, samotnego indywidualisty, który idzie własną drogą?

Wizerunek bon vivanta, ironicznego buntownika w ciemnych okularach, okazał się tylko jedną z warstw. Pod spodem była nadwrażliwość. Wszystko w nim paliło się za mocno, rzeczywistość dotykała go zbyt głęboko. Powinien był wykształcić pancerz – nie wykształcił. Łatwo było go zranić i bardzo brał do siebie porażki. Reagował gwałtownie na krytykę. Z każdą recenzją wchodził w spór. Gdy w prasie pojawiała się nieprzychylna opinia, siadał i pisał długą, precyzyjną polemikę. Najczęściej jej nie wysyłał – zapał mijał, brakowało czasu – ale sam fakt pisania wiele mówi. To nie była urażona próżność, lecz przekonanie, że jego praca ma znaczenie i trzeba jej bronić. Zaskoczyła mnie też jego ideowość, rozumiana nie jako manifest, lecz potrzeba wspólnoty. Od szkoły teatralnej przez Bim-Bom po „Popiół i diament" był człowiekiem zespołu. Jerzy Andrzejewski, który przyglądał się powstawaniu filmu Wajdy, był zaskoczony erupcją zbiorowej energii – pomysłów rzucanych i podchwytywanych. Cybulski nie widział swojej roli jako samotnej kreacji geniusza. A jednak pamięć zbiorowa utrwaliła go jako wielką, samotną indywidualność. Im głębiej wchodziłam w jego historię, tym wyraźniej widziałam człowieka sprzeczności – ambitnego i kruchego zarazem. To było zdejmowanie ciemnych okularów z mitu i próba zobaczenia twarzy pod spodem.

BYŁ CZŁOWIEKIEM ZESPOŁU, A JEDNAK ZOSTAŁ ZAPAMIĘTANY JAKO WIELKA, SAMOTNA INDYWIDUALNOŚĆ.

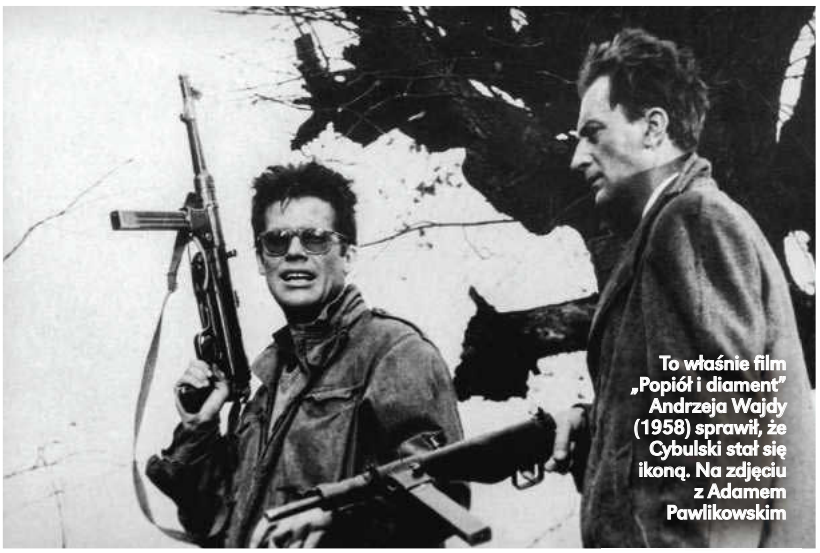
Co było w nim najbardziej kruche?

Był człowiekiem zakompleksionym, uważał, że ma zbyt wielki tyłek, za krótkie nogi, że jego sylwetka ma deficyty. Na plaży czy na pływalni starał się zasłaniać ciało, zanim wskoczył do wody. Miał też nerwicowe nawyki, znajomi mówili o jego „przeszukanku" – przed wyjściem z hotelu czy z domu musiał sprawdzić każdy kąt, zaglądał pod łóżka, pod stoły, upewniał się, że niczego nie zostawił. Podnosił z ziemi różne drobiazgi, gromadził w domu przedmioty: stare listy miłosne, grzebyczki, portfele, telegramy, umowy, bilety autobusowe, legitymacje studenckie – rzeczy ważne mieszały się z nieważnymi. To nie było archiwum, raczej ślad pewnej neuraste-

eprasa.pl 73a6cf3da2



„Do widzenia, do jutra" Janusza Morgensterna. Na zdjęciu Zbyszek Cybulski z Barbarą Baranowską, 1960



To właśnie film „Popiół i diament" Andrzeja Wajdy (1958) sprawił, że Cybulski stał się ikoną. Na zdjęciu z Adamem Pawlikowskim

MICHELANGELO ANTONIONI PROPONOWAŁ MU ROLĘ W „ZAĆMIENIU", DOSTAŁ TEŻ OFERTĘ OD AMERYKAŃSKIEJ TELEWIZJI. **CYBULSKI BYŁ KIMŚ NIE TYLKO W POLSCE.**

niczności, potrzeby zatrzymania czegoś, co ciągle mu się wymykało.

Jakie były jego największe wewnętrzne sprzeczności? Gdzie pękał najmocniej?

Jedną z największych sprzeczności było jego uczucie do żony. Z jednej strony była to wielka miłość, co widać w listach i potwierdzają świadkowie. Elżbieta Chwalibóg, artystka plastyczka, była dla niego ważna, założyli rodzinę, urodził się syn, a on czuł odpowiedzialność za nich. Z drugiej strony nie potrafił w tym związku wytrwać. Nie był dobrym mężem ani ojcem. Elżbieta miała ogromną tolerancję dla jego stylu życia – nie rozliczała go z kolejnych zniknięć, długów, kobiet. Zdarzało się, że nagle ktoś pojawiał się w ich mieszkaniu przy Czerniakowskiej po pieniądze, które Cybulski pożyczył, a ona musiała sobie radzić sama – z dzieckiem, z pracą, z codziennością. On zdawał sobie sprawę, że jego zachowanie rani rodzinę, ale wir pracy, spotkań, sławy i kolejne relacje porywały go tak mocno, że dom stawał się dla niego miejscem coraz rzadszych powrotów. Przez ostatnie lata był zakochany w Ewie Warwas z Wrocławia i nie potrafił wybrać między odpowiedzialnością wobec żony i dziecka a uczuciem do drugiej kobiety. Znikał na tygodnie, czasem dla jednej, czasem dla drugiej, a czasem dla obu, i nikt nie wiedział, gdzie jest. Bywało, że nagle okazywało się, iż wyjechał do Paryża, czekając na spotkanie z Marleną Dietrich, które ostatecznie nie doszło do skutku.

Gdyby nie zginął, odszedłby do Ewy? Noc przed tragiczną śmiercią spędził z nią. Zostawiłby żonę?

Wydaje mi się, że raczej by się na to nie zdecydował. Kiedy wszedł w relację z Ewą Warwas, nie było sygnałów, że chce zakończyć małżeństwo. Nadal czcił Elżbietę, mówił o niej z podziwem, uważał ją za kobietę niezwykłą, a jednocześnie żył silnym uczuciem do Ewy. Równolegle pojawiała się Marlena Dietrich – spotkania, napięcia, emocje. To wszystko rozgrywało się na wielu planach. Dla niego te uczucia nie musiały się wykluczać, raczej współistniały. Z zewnątrz wyglądało to jak chaos, w jego wewnętrznej logice mogło być równoległością. I tu kluczowa jest historia Maćka – jeden z najbardziej dramatycznych wątków tej biografii. Żona i syn Cybulskiego przez długi czas żyli w trudnych warunkach. Po urodzeniu dziecka Elżbieta przez miesiąc nie miała dokąd wyjść ze szpitala, bo nie mieli mieszkania w Warszawie. Zbyszek w tym czasie pomieszkiwał w garderobie Teatru Ateneum. Później dostali lokum, ale pieniędzy wciąż brakowało, żyli z opóźnionych

eprasa.pl 73a6cf3da2

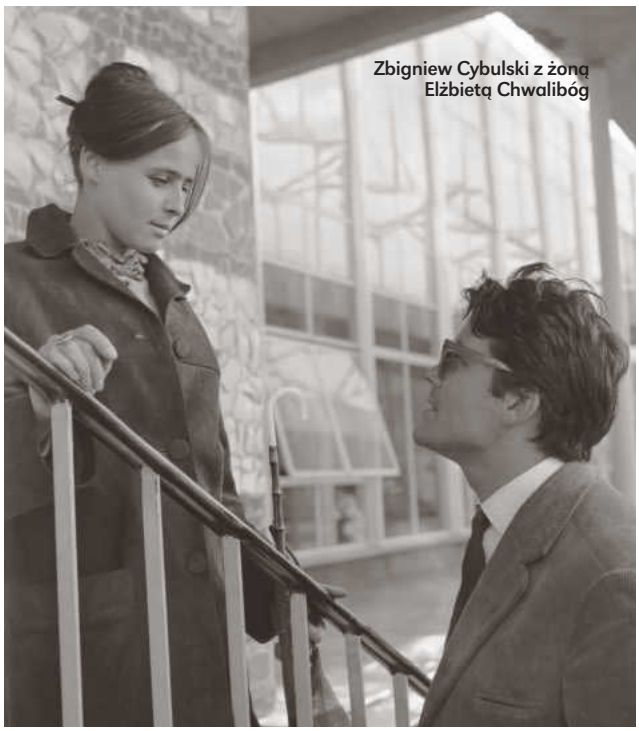
honorariów i jej dorywczych prac. Myślę, że właśnie ta niedoskonała, pełna sprzeczności odpowiedzialność – wobec syna, wobec rodziny, wobec elementarnego obowiązku – trzymała go przy domu.

Czy w ogóle miał zdolność do dojrzałej miłości, czy raczej był skazany na intensywność, która szybko się wypalała?

Z dojrzałością emocjonalną było u niego trudno. Łatwo się zapalał, szybko wchodził w intensywność, a kiedy ta gasła, zostawał żar, ale nie trwała konstrukcja. Potrafił kochać gwałtownie, zachwycać się, idealizować, ale trudniej było mu budować relację opartą na stabilności i cierpliwości. Pod koniec jego życia na wiele relacji nakładał się alkohol – i to nie jako barwna legenda artysty, ale jako czynnik bardzo realny i niszczący. Zawalał sprawy zawodowe, spóźniał się, wchodził w konflikt z reżyserami. Towarzysko stawał się coraz mniej przewidywalny: popadał w długie perory, obrażał przyjaciół, bywał nieobliczalny. Tracił też pieniądze – pijanego łatwo wykorzystać. To była destrukcja równoległa: prywatna i zawodowa. I nie da się uciec od tego, że alkohol miał związek z jego śmiercią. Gdyby nie załatwiał swoich spraw w środku nocy, gdyby spóźniony nie biegł na pociąg, ta noc mogłaby wyglądać inaczej. Do dziś są osoby, które bronią jego imienia i twierdzą, że wypił najwyżej jeden kieliszek. Ale komisja powołana do zbadania okoliczności wypadku ustaliła, że w miał we krwi prawie trzy i pół promila alkoholu.

Czy w jego biografii jest moment, który uważasz za kluczowy dla zrozumienia jego późniejszych relacji z kobietami?

Myślę, że takim momentem była wojna i brutalne rozdzielenie z rodzicami. Miał 12 lat, gdy na jego oczach aresztowano matkę. Przez sześć i pół roku nie widział ani jej, ani ojca, spotkał ich dopiero jako 18-letni mężczyzna. Dzieciństwo to czas, w którym buduje się poczucie bezpieczeństwa i uczy bliskości. On musiał wtedy przedwcześnie dorosnąć, wziąć odpowiedzialność za młodszego brata i odnaleźć się w wojennej rzeczywistości. Matka była silna, zasadnicza, rządząca – kochająca, ale wymagająca. Ojciec, jak



Zbigniew Cybulski z żoną Elżbietą Chwalibóg

ŻONA BYŁA DLA NIEGO WAŻNA, ALE NIE UMIAŁ W TYM ZWIĄZKU WYTRWAĆ. NIE BYŁ DOBRYM MĘŻEM ANI OJCEM.

widać po listach, serdeczny i czuły. Ta więź była głęboka, tylko została gwałtownie przerwana. Po wojnie dochodziła jeszcze konieczność milczenia – ziemiańskie pochodzenie, sanacyjna przeszłość ojca, związki matki ze środowiskiem Andersa wymuszały ostrożność. W jego opowieściach o dzieciństwie pojawia się więc mgła i półprawdy, rodzaj strategii przetrwania. W dorosłych relacjach widać podobny mechanizm: ogromną potrzebę idealizacji i trudność z codziennością. Do swojej młodzieńczej miłości pisał egzaltowane listy, w których domagał się w odpowiedzi powabnych liścików owianych zapachem perfum, emanujących „kobiecością". To piękne, ale pokazuje, że miłość bywała u niego bardziej projekcją niż spotkaniem dwóch realnych osób. Nie sprowadzałabym wszystkiego do jednej przyczyny, ale chłopiec, który nagle traci rodziców i odzyskuje ich dopiero jako dorosły, może bardzo pragnąć miłości – i jednocześnie nie do końca umieć stworzyć dojrzałą relację.

Kiedy myślę o nim i o kobietach, przypomina mi się film „Broken Flowers" Jarmuscha z Billem Murrayem – historia mężczyzny, który po latach odwiedza dawne partnerki i konfrontuje się z tym, co po sobie zostawił. A Cybulski zostawiał po sobie więcej tęsknoty czy rozczarowania?

Miał w sobie ogromny urok. Coś ze „słodkiego drania", który potrafi jednocześnie czarować i ranić. Elżbieta Chwalibóg, wiele lat po jego śmierci, nie mówiła o nim z goryczą. Był dla niej postacią tragiczną, ale nie kimś, kogo należałoby potępić. Często zasłaniała się niepamięcią – to mówi raczej o akceptacji losu niż o potrzebie rozliczania. Udało mi się porozmawiać także z Aleksandrą Balcerowicz, jego wielką młodzieńczą miłością. W jej głosie była ciekawa pobłażliwość wobec jego romantyzmu. Opowiadała historię, jak Zbyszek wyzwał jej przyszłego męża, Anatola Potemkowskiego, na pojedynek, powołując się na kodeks honorowy. Wyznaczono miejsce w górach. Do pojedynku nie doszło, bo pan Anatol się nie zjawił. Ta scena jest bardzo cybulska: egzaltacja, dramatyzo-

eprasa.pl 73a6cf3da2

wanie uczuć, potrzeba nadania im literackiego wymiaru. W jego relacjach było splecione romantyczne uniesienie i dramatyzm. Zapalał się szybko, intensywnie. Uwielbiał nocne rozmowy, czytanie „Małego Księcia", poezji, patrzenie w gwiazdy. Nie zawsze chodziło o romans fizyczny, czasem o sam moment zapłonu, o poczucie, że dzieje się coś wyjątkowego. Ten schemat się powtarzał: wybuch, intensywność, a potem płomień słabł. Nie był człowiekiem spokojnej, stabilnej miłości. Był człowiekiem emocjonalnych eksplozji.

W książce wspominasz o modlitewniku, który nosił przy sobie. To gest sentymentalny czy znak realnej religijności?

Modlitewnik był pamiątką rodzinną, przywiezioną przez ojca z niemieckiego obozu we Francji. Myślę, że bardziej traktował go jako talizman niż jako narzędzie codziennej praktyki religijnej. Deklaratywnie był wierzący, ale trudno mówić o systematycznej praktyce. Gdy bywał w kościele, stawał z tyłu, bo przyciągał uwagę. Jest anegdota, którą usłyszałam od brata Bogumiła Kobieli, który bywał w ich wspólnym mieszkaniu w Sopocie. Zbyszek klękał tam przy łóżku, modlił się, a jednocześnie wzdychał na głos: „Boba sie, ależ ona miała uda". To bardzo dobrze pokazuje jego naturę: religijność, romantyzm i zmysłowość mieszały się w sposób dość powierzchowny, ale i zabawny.

Co w jego życiu pozostało najbardziej niedokończone – poza śmiercią?

Najbardziej niedokończona w jego życiu pozostała relacja z synem. To najboleśniejszy wątek tej biografii. Maciek – nazwany imieniem bohatera „Popiołu i diamentu" – nie poradził sobie z życiem. I to ojcostwo, które nie zdążyło się wypełnić, rzuca cień na całą legendę. Bo legenda kończy się na peronie, a życie dziecka toczy się dalej – już bez kamer, bez muzyki, bez montażu. Maciek miał sześć lat, gdy ojciec zginął. To wiek, w którym pamięta się fragmenty – zapach, ton głosu, pojedyncze obrazy – ale nie buduje jeszcze trwałej relacji. Ojca w domu właściwie nie było. Pojawiał się, bawił przez chwilę i znikał. Nie było stabilności, którą sam Zbyszek miał w relacji ze swoim ojcem. Do tego dochodziła sława – nieobecność fizyczna przy jednoczesnej wszechobecności nazwiska. Elżbieta opowiedziała mi historię: wsiadali z synem do taksówki tuż po śmierci Cybulskiego, kierowca zapytał chłopca, jak się nazywa. Odpowiedział: „Maciej Buła". Wymyślił nazwisko, byle nie być Maćkiem Cybulskim. Spotkałam się z Maćkiem po latach. Był mężczyzną blisko pięćdziesiątki, wyglądał jak podstarzały punkowiec – skórzana kurtka, irokez, pewna prowokacyjność w wyglądzie. Imał się różnych zajęć, pracował fizycznie, już wtedy miał poważne problemy z alkoholem. Ojcu zarzucał jedno: że go nie było. Że się nim nudził. Że nie miał czasu. Z listów Zbyszka do syna wyziera czułość, ale to były listy. Słowa. Dziecko potrzebuje obecności. Kiedy przyszedł do mnie, przyniósł karton z rzeczami po ojcu do przejrzenia.

UWAŻAŁ, ŻE JEGO SYLWETKA MA DEFICYTY. NA PLAŻY STARAŁ SIĘ ZASŁANIAĆ CIAŁO, ZANIM WSKOCZYŁ DO WODY.

Całe życie ikony zamknięte w pudełku, które można unieść w dwóch rękach?

Tak. Zdjęcia, nierozdane fotosy, listy, dokumenty, drobiazgi, umowa na film „Popiół i diament" – rzeczy ważne i zupełnie błahe wymieszane razem. Niektóre zaczęły się później pojawiać się w antykwariatach. Szkoda, że ten zbiór nie ocalał jako całość. Więcej pamiątek po nim było w mieszkaniu na Czerniakowskiej. Wisiała tam maska przedstawiająca twarz Bogumiła Kobieli, wykonana przez zaprzyjaźnionego artystę. Dziś to byłby cenny artefakt, ale kiedy brat Kobieli zapragnął ją mieć, Elżbieta zgodziła się mu ją oddać. To wiele mówi o jej stosunku do przeszłości. Mieszkała w tym mieszkaniu do końca życia, zmarła w 2025 roku. To było zwykłe warszawskie mieszkanie w bloku. Poczekaj, mam notatki z mojej wizyty: „Czerniakowska 95/97, mieszkanie numer 40. Przy wejściu stół, przy którym rzadko siadali we trójkę, za nim kuchnia oddzielona zasłonką na żabkach. Nad stołem blada twarz Bobka Kobieli, maska domyta przez Elżbietę podczas porządków. W pokoju meblościanka, za szybkami pamiątki: zdjęcia Zbyszka, Maćka z komunii, rodziców, psów, sportowego volvo przywiezionego ze Szwecji. Kolekcja żelazek z duszą. Kantorek z Łeby. Jedno z kilku zdjęć ojca z synem przy stole. Elżbieta – drobna, siwa, konkretna, wybuchająca śmiechem. A za ścianą pokój Maćka, już pusty, z odrapanym kaloryferem i czarnym regałem".

A w archiwach natrafiłaś na coś, co zmieniło twoje myślenie o tamtym dniu?

Najważniejsze były dokumenty śledztwa komisji kolejowej, do których do tej pory nikt nie zaglądał. Prawie sto stron zeznań, przesłuchań, rysunków sytuacyjnych, planów torów, obliczeń i ustaleń jak doszło do wypadku. Relacje świadków spisywane kilka godzin po wypadku, zapiski lekarzy. To jak ustawienie kamer w różnych punktach peronu i odtworzenie minuty po minucie, co się wydarzyło – kto krzyczał, kto próbował zatrzymać pociąg, co widziała konduktorka, co dróżniczka. Po latach pamięć się zmienia, mit narasta. Ale dokumenty pozwalają odtworzyć precyzyjnie, co się wydarzyło 8 stycznia 1967 roku o między godziną czwartą a piątą rano na dworcu we Wrocławiu.

Gdybyś mogła dziś zadać mu jedno pytanie, jakie by było?

Czy naprawdę nie mógł wyjść wcześniej na ten pociąg? ■

DOROTA KARAŚ



Reporterka, autorka książek „Szafa, czajnik, obwodnica. Rozmowy z obcokrajowcami", „Cybulski. Podwójne salto", „Walentynowicz. Anna szuka raju", „Urban. Biografia". Dwie ostatnie napisała z Markiem Sterlingowem. Ich nowa książka to „Chłodnia, czyli grzejnia" – wywiad z Małgorzatą Szejnert.

Fot. East News(2), Cezary Langda/PAP (2), archiwum Filmu/Forum, Wiesław Zdort/East News, Martyna Niećko/materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2

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 **PAULINĘ MŁYNARSKĄ-HUME**.

WYSŁUCHAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

✦**DZIŚ MAM WIĘCEJ...** cierpliwości, zachwytu nad drobnymi rzeczami i czasu. Gdy jesteśmy młode, koncentrujemy się na świecie zewnętrznym. Priorytetem są dla nas praca i relacje – z partnerami lub partnerkami, z dziećmi. Ja wychowywałam córkę samodzielnie, przez wiele lat byłam więc bardzo zajęta. Teraz jestem na takim etapie życia, że wektor jest skierowany w stronę mojego wewnętrznego świata. Skupiam się na swoich rozmyślaniach, na tym, czego chciałabym się nauczyć, ale też mam takie poczucie, że po prostu jestem i po prostu sobie żyję. Za niczym już nie gonię. Zawsze dziesięć razy zastanowię się, czy mi się opłaca i czy mam ochotę coś zrobić, wziąć w czymś udział.

✦**JUŻ NIE MUSZĘ...** mieć drogiej torebki ani drogiego samochodu, pięknych ubrań. Nigdy nie było to dla mnie ważne, ale żyłam w mieście i pracowałam w środowisku, w którym trzeba było się dobrze prezentować. Teraz nikomu nie muszę się podobać. Sama jestem swoją szefową, nie muszę więc też nikomu tłumaczyć się ze swoich wyborów i z poglądów. Nie muszę się usprawiedliwiać, nie jestem nikomu winna żadnych wyjaśnień dotyczących mojego życia. Przez wiele lat byłam w terapii, dzięki czemu uwolniłam się też od przymusu udowadniania, że jestem coś warta, i od przymusu bycia zauważoną.

✦**KIEDYŚ MIAŁAM KOMPLEKSY...** na punkcie wykształcenia akademickiego. Ciągle mi wypominano, że go nie zdobyłam. Dziś już wiem, ile przeczytałam, ile znam języków, co potrafię. Nie przeceniam swoich umiejętności, ale jestem ich świadoma. Nigdy nie uważałam się za szczególnie atrakcyjną kobietę – miałam bardzo zaniżone poczucie własnej wartości. Teraz patrzę na swoje zdjęcia z przeszłości i myślę: „Byłaś śliczna, dlaczego czułaś się taka niezadowolona z siebie?". Pewnie wynikało to m.in. z faktu, że należę do pokolenia, które nie było za bardzo widziane, chciane i kochane przez swoich rodziców straumatyzowanych wojną.

✦**TERAZ LUBIĘ SIEBIE...** bezwarunkowo.

✦**KIEDYŚ NIE UMIAŁAM...** stawiać granic. To się wiązało z ogromnym lękiem przed odrzuceniem i poczuciem winy. Nie umiałam zarządzać swoimi siłami i czasem, doprowadzałam się do stanu wycieńczenia. Ciężko mi było znaleźć równowagę pomiędzy pracą a życiem osobistym. Na pewno nie umiałam także wielu innych rzeczy, bo przecież na tym polega życie, że robimy coś po raz pierwszy. Nie umiałam być mamą, dopóki nią nie zostałam, nie umiałam być szefową redakcji, dopóki nie zaczęłam pracować na takim stanowisku.

✦**PO CZTERDZIESTCE ZROZUMIAŁAM, ŻE...** nikt mnie nie uratuje. Nie będzie tak, że nagle ktoś pojawi się w moim życiu, zdejmie ze mnie ciężar istnienia i ukoi niepokój. To ja odpowiadam za swoje finanse, za swoje zdrowie, za istoty słabsze ode mnie, jak moje psy. To jest konstatacja egzystencjalnej samotności, ale im prędzej się z nią pogodzimy, tym lepiej dla nas. To nie znaczy, że mamy nie być w więziach. To znaczy, że będąc w nich, nie możemy przerzucać na innych swoich ciężarów. Są oczywiście sytuacje skrajne, gdy potrzebujemy pomocy, np. w chorobie, ale dopóki możemy sami się sobą zajmować, musimy to robić. Regularnie powraca do mnie myśl: „Sorry, ale tylko ty możesz to zrobić. To jest twoje, to należy do ciebie".

✦**KIEDYŚ WOLNY CZAS SPĘDZAŁAM...** w towarzystwie – grandząc i gadając do rana, chichrając się, paląc fajki i pijąc wino. Toczyłam niekończące się dyskusje w różnych kuchniach i w różnych knajpach. Jestem towarzyska i kocham rozmowy, więc to było dla mnie kwintesencją życia.

✦**DZIŚ NAJCHĘTNIEJ...** przebywam w gronie najbliższych osób albo tylko z moimi psami. Stałam się bardziej selektywna. Mieszkam w Grecji, więc oczywiście czasem biesiaduję

Fot. Michał Woźniak/Dzień Dobry TVN/East News, Julia/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2



Paulina Młynarska-Hume jest dziennikarką, pisarką, nauczycielką jogi, feministką, autorką takich książek jak „Moja lewa joga", „Okrutna jak Polka". Najnowsza to „Afterparty" napisana wspólnie z Dorotą Wellman.

i jest to przeurocze, ale unikam alkoholu – to kwestia podążania za potrzebami ciała. Bardzo lubię położyć się wcześnie spać i wstawać o piątej rano. Poranki są dla mnie najbardziej twórczym czasem. To właśnie rano piszę, ćwiczę i wychodzę z psami.

✦MARZYŁAM O... tym, żeby mieć dom w Grecji, o tym, by żyć między Grecją, Francją i Polską. Udało się – jestem pomiędzy tymi trzema kulturami, które najbardziej kocham. Chciałam też zostać producentką, która będzie robiła super programy telewizyjne, ale kiedy trochę pobyłam w tym światku, zobaczyłam, ile to jest roboty, udręki i polityki, stwierdziłam, że lepiej nie spełniać tego marzenia .

✦DZIŚ MARZĘ O... tym, żeby przepotężni psychopaci, którzy rządzą światem, ustąpili miejsca nowemu pokoleniu, które jest mniej krwiożercze i nie kieruje się toksyczną męskością. Chciałabym, żeby w polityce pojawiło się więcej kobiet i żeby te kapitalistyczne, straszliwe wilcze kły trochę się stępiły. Trudno funkcjonuje się z myślą, że ja sobie siedzę w moim ciepłym domku, jak zgłodnieję, to otworzę lodówkę i coś zjem, a jak chcę wziąć prysznic, to odkręcę gorącą wodę, a w Ukrainie, Gazie, Iranie czy Libanie ludzie tacy sami jak ja muszą uciekać przed bombami i umierają w szpitalach.

✦NAJWAŻNIEJSZE JEST DZIŚ... zdrowie i moje najbliższe otoczenie. Dzielę codzienność z ludźmi, którzy bywali w różnych sytuacjach i którzy potrzebują mojego wsparcia. Dbam o nich i o moje zwierzaki. Dbam, o to, na co mam bezpośredni wpływ. Chcę zmieniać to, co mogę, na lepsze, sprawiać, że wokół będzie trochę mniej cierpienia i trochę więcej harmonii.

✦W RELACJACH SZUKAM DZIŚ... szczerości, autentyczności. Szczerego przepływu informacji, energii i ciepła.

✦MIŁOŚĆ TO... Trudno ją zdefiniować. Myślę, że po latach, robiąc bilans swojego życia, można powiedzieć: „Tak, to była miłość". Bo miłość jest działaniem i musi sprawdzać się przez długi czas. Nie zgadzam się z przekonaniem lansowanym przez niektórych psychologów i coachów, że miłość to jest decyzja – że ja się decyduję, że będę kogoś kochać albo nie.

✦DOJRZAŁOŚĆ TO... taki stan, w którym bierzemy odpowiedzialność za swoje emocje i nie dajemy sobie wciskać emocji innych ludzi. Dzisiaj przeczytałam takie zdanie w internecie: „To nie jest twój krzyż, to jest jego śmietnik". Ja już wiem, że nie muszę dźwigać czyjegoś śmietnika, ale też nie przerzucam swojego śmietnika na innych ludzi.

✦MŁODYM DZIEWCZYNOM DORADZIŁABYM... żeby nigdy, przenigdy nie porzucały swojej niezależności materialnej, intelektualnej i duchowej na rzecz drugiej osoby. Zawsze trzeba mieć własne pieniądze, pomysł na swoje życie i liczyć na siebie. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

Niektóre rany SIĘ NIE ZABLIŹNIAJĄ



eprasa.pl 73a6cf3da2



Virginia Giuffre przeszła przez piekło. Ale z zagubionej i dorastającej w lęku dziewczyny stała się kobietą, która spojrzała prosto w oczy tym, którzy ją skrzywdzili. Jedna z najważniejszych oskarżycielek w procesach Jeffreya Epsteina i Ghislaine Maxwell opisała swoje doświadczenia w książce „Dziewczyna niczyja", która ukazała się już po jej śmierci.

TEKST: **ANITA ZUCHORA**

Rok 2000, Mar-A-Lago, luksusowa rezydencja Donalda Trumpa w Palm Beach na Florydzie. 16-letnia Virginia Roberts pracuje w recepcji spa. Cieszy się, że może zarobić, i podoba jej się ta praca. Dba o wygodę gości, często osób znanych, przebywa w eleganckim otoczeniu. Pewnego dnia podchodzi do niej dobrze ubrana kobieta mówiąca z brytyjskim akcentem, który dziewczyna uznaje za arystokratyczny. Ładna brunetka ma hipnotyzującą aurę. Jest swobodna i pewna siebie, tak jak potrafią być swobodne i pewne siebie osoby bogate i wpływowe. Uśmiecha się i po krótkiej rozmowie proponuje Virginii pracę masażystki u bogatego znajomego. Nie, brak doświadczenia w tej dziedzinie nie ma znaczenia.

To była Ghislaine Maxwell. Jeszcze tego samego dnia Virginia po praz pierwszy spotkała Jeffreya Epsteina.

SKRZYWDZONA, BEZBRONNA

Dlaczego Maxwell wybrała właśnie ją? Virginia nie miała wtedy jeszcze świadomości, że to nie przypadek. Uśmiech, zainteresowanie, pozorna troska stanowiły element precyzyjnego mechanizmu. Drapieżcy seksualni za pomocą szóstego zmysłu umieją wyczuć, kto nadaje się na kolejną ofiarę. Najłatwiej usidlić osoby skrzywdzone, wcześniej wykorzystywane, pozbawione poczucia własnej wartości i wsparcia rodziny. Virginia pasowała do tego opisu idealnie.

Virginia Lee Roberts (później Giuffre) urodziła się w 1983 roku w Loxahatchee na Florydzie. Życie na farmie jej rodziców mogło sprawiać wrażenie idylli, ale w niczym jej nie przypominało. Matka zmagała się z alkoholizmem. Często reagowała gniewem i stosowała przemoc. W swoich wspomnieniach Virginia pisze, że jako dziecko nie mogła zrozumieć, dlaczego jest tak surowa i jednocześnie obojętna, i przywołuje scenę, w której matka smaga ją kolczastymi gałązkami róż, powtarzając, że nie ma pewności, czy naprawdę Virginia jest jej córką.

Ojciec, z pozoru czuły i troskliwy, molestował ją jako pierwszy, jeszcze zanim zaczęła dojrzewać. Nie tylko gwałcił ją pod nieobecność matki lub kiedy wszyscy domownicy spali, ale w pewnym momencie pozwolił, by to samo robił jego przyjaciel Forrest (ten, jak się okazało,

eprasa.pl 73a6cf3da2

gwałcił także swoją córkę oraz inne dziewczynki). Dorośli, zamiast chronić Virginię, wykorzystywali jej bezbronność. Z czasem nauczyła się, że strach i ból należy przeżywać w milczeniu. Że nikt nie przyjdzie z pomocą. Że nie zasługuje na miłość i troskę. Że można przekraczać jej granice. Wtedy urosło w niej przekonanie, które będzie ją prześladowało przez całe życie: „Jestem nic niewarta".

Ten brak miłości i bezpieczeństwa sprawił, że Virginia wcześnie zaczęła szukać czegoś, co przypomina bliskość. Relacje z chłopcami stanowiły wyraz rozpaczliwego pragnienia akceptacji i poczucia bycia niewidzialną. W końcu jej matka uznała, że Virginia jest „nie do okiełznania". Dziewczynka, która wcześniej była molem książkowym i pilną uczennicą, zmieniła się w znerwicowaną i pełną gniewu wagarowiczkę. W książce Giuffre przyznaje: „Gdy tylko się dało, spędzałam czas ze starszą młodzieżą, piłam, imprezowałam i nie odmówiłabym chyba żadnego narkotyku. Tak, Mamo, miałaś rację – jako nastolatka byłam zbuntowana i w rozsypce. Szkoda tylko, że nie zapytałaś, co było tego powodem".

Rodzice podjęli decyzję, by wysłać ją do ośrodka Growing Together. W teorii ośrodka terapeutycznego, w praktyce: miejsca pełnego przemocy psychicznej i fizycznej. Nastolatków zamykano tam w izolatkach, zmuszano do publicznych wyznań, za karę prowadzono na smyczach i uniemożliwiano dostęp do łazienki. Przemoc między wychowankami ignorowano. Kilka lat później, kiedy wreszcie opinia publiczna zorientowała się, co tam się działo, w artykułach prasowych nazywano to miejsce Suffering Together (wspólne cierpienie).

Virginia uciekała wielokrotnie: najpierw z domu, potem z ośrodka. Często bez zastanowienia i planu, co sprawiało, że szybko ją odnajdywano, ale w ten sposób doświadczała chwili wolności. Niestety, jedna z ucieczek z ośrodka, najdramatyczniejsza, zakończyła się brutalnym gwałtem, po którym, jak opisuje, siedziała na krawężniku zakrwawiona i z opuchniętą od pobicia twarzą. Właśnie wtedy podjechała do niej czarna limuzyna, a w oknie pojawił się mężczyzna. To był Ron Eppinger, właściciel agencji modelek Perfect 10.

DOROŚLI, ZAMIAST JĄ CHRONIĆ, WYKORZYSTYWALI JEJ BEZBRONNOŚĆ. NAUCZYŁA SIĘ, ŻE STRACH I BÓL NALEŻY PRZEŻYWAĆ W MILCZENIU. ŻE NIKT JEJ NIE POMOŻE.

Na początku Virginii wydaje się, że to jej wybawiciel, jednak szybko okazuje się, że mężczyzna zawiaduje siecią młodych kobiet, migrantek, które zmusza do prostytucji. Virginię, jedyną w tym gronie Amerykankę, także traktuje jak towar. Ten etap jej życia to przymusowa prostytucja, kontrola, szantaż i kolejne formy przemocy seksualnej. Uwolniła się z tego kolejnego w swoim życiu koszmaru tylko dzięki FBI, które zainteresowało się działalnością Eppingera.

POCZĄTEK NOWEGO KOSZMARU

Do pomalowanej na różowo rezydencji przy El Brillo Way zawiózł Virginię ojciec, który w tym czasie pracował w Mar-A-Lago jako złota rączka i załatwił jej pracę w spa. Dopiero po latach odkryła, że stała się wtedy przedmiotem transakcji – jej ojciec przyjął od Epsteina zapłatę. Za murami luksusowej posiadłości, której okna wychodzą na ocean, Virginia dowiedziała się, że funkcja masażystki, którą proponowała jej Maxwell, jest jedynie przykrywką. Epstein zmusił ją do seksu, a po wszystkim zastraszał, pokazując zdjęcie jej młodszego brata i mówiąc, że „wie, gdzie chodzi do szkoły".

Maxwell, przewodniczka po tym mrocznym świecie, wkrótce mówi Virginii: „Musimy rekrutować więcej dziewczyn". Również jej zadaniem staje się dostarczanie Epsteinowi kolejnych ofiar. Tak powstaje piramida przemocy seksualnej – Epstein i Ghislaine zmuszają wykorzystane dziewczyny do rekrutowania koleżanek. Giuffre wspomina „niekończący się pochód dziewcząt", grafik masaży i skrzynie z zabawkami erotycznymi.

Przez kolejne dwa lata doświadcza kontroli, przemocy, manipulacji psychicznej oraz systemowego wykorzystywania. Maxwell i Epstein od początku stworzyli iluzję opiekuńczości. Zabierali Virginię prywatnym odrzutowcem do rezydencji Epsteina w Nowym Jorku, na Karaibach, w Nowym Meksyku i luksusowych hoteli. Virginia robiła tylko to, co zaplanowali Maxwell i Epstein. Jej uległość wymuszali za pomocą kar i nagród: „pieniądze, prezenty, podróże przeplatane groźbami, odbieraniem paszportu i emocjonalnym szantażem". Maxwell pełniła wobec Virginii rolę opiekunki, matki i nadzorczyni jednocześnie. Epstein chciał, żeby podczas seksu mówiła do niego „tatusiu". „W tej celi nie było krat ani zamków w drzwiach. Mimo wszystko tkwiłam w niewidzialnej klatce", pisze Giuffre.

Epstein i Maxwell nie tylko wykorzystywali nieletnie dziewczęta, ale także zmuszali je do kontaktów seksualnych z wpływowymi mężczyznami. To samo spotkało Virginię. Jednym z takich mężczyzn był syn królowej Elżbiety II, książę Andrzej. Giuffre opisała trzy spotkania z księciem Andrzejem, podczas których doszło do kontaktów seksualnych i które odbyły się na polecenie Maxwell i Epsteina. Pierwsze miało miejsce 10 marca 2001 roku w Londynie, w domu Maxwell w londyńskiej dzielnicy Belgravia. Tamtej nocy Maxwell zabrała Virginię na kolację z księciem, po której poszli do klubu Tramp. Po powrocie zostało zrobione słynne zdjęcie przedstawiające Virginię obok księcia Andrzeja z Maxwell w tle. Dokumenty stwierdzają, że fotografia została wykonana 13 marca 2001 roku. Drugie spotkanie, jak wynika z jej zeznań, miało mieć miejsce kilka tygodni później, w kwietniu 2001 roku

eprasa.pl 73a6cf3da2



Virginia Giuffre miała być świadkiem w paryskim procesie szefa agencji modelek MC2, Jean-Luca Brunela, powiązanego z Epsteinem i podejrzanego o rekrutowanie i gwałty na nieletnich. Przed rozpoczęciem procesu Brunel został znaleziony martwy w celi.

„W TEJ CELI NIE BYŁO KRAT ANI ZAMKÓW W DRZWIACH. MIMO WSZYSTKO TKWIŁAM W NIEWIDZIALNEJ KLATCE”, WSPOMINA W SWEJ KSIĄŻCE VIRGINIA GIUFFRE.

w Nowym Jorku, w rezydencji Epsteina. Świadkowie potwierdzili, że książę Andrzej był tam w tym czasie. Trzeci epizod miał wydarzyć się latem 2001 roku, na prywatnej wyspie Epsteina Little Saint James, gdzie odbywały się wielokrotnie orgie z udziałem nieletnich dziewcząt. Virginia pisze także, że Epstein przekazał jej 15 tys. dolarów po pierwszym spotkaniu z księciem.

PARA DRAPIEŻCÓW

„Jeffrey Epstein i Ghislaine Maxwell działali jak dwa tryby maszyny zepsucia: on – sprawca, ona – organizatorka, mistrzyni manipulacji i kontroli”, pisze Virginia. Charakter relacji tej pary wciąż rodzi pytania. Czy była intymna, finansowa, towarzyska, przestępcza? A może wszystko naraz? Maxwell poznała Epsteina niedługo po przeprowadzce do Nowego Jorku w 1991 roku, kiedy próbowała odbudować swoje życie po nagłej śmierci ojca, magnata medialnego Roberta Maxwella. Jej ojciec, jak się okazało po jego śmierci, zdefraudował fundusze emerytalne wszystkich swoich pracowników (ponad 400 mln funtów). Epstein był zamożnym finansistą, Maxwell – Brytyjką z koneksjami zdobytymi dzięki ojcu. To ona wprowadzała Epsteina do świata arystokracji, polityków i celebrytów: od Donalda Trumpa przez Billa Clintona po księcia Andrzeja.

Epstein długo pozostawał postacią tajemniczą, nikt nie wiedział, w jaki sposób chłopak z Brooklynu, syn ogrodnika i pomocy nauczycielskiej, zdobył taką fortunę (560–600 mln dol. w momencie śmierci w 2019 roku). Wiadomo, że nie ukończył studiów, podstępem został nauczycielem w prywatnym liceum, a po kilku latach dzięki znajomościom dostał pracę na Wall Street w Bear Stearns. To tam zyskał reputację finansowego cudotwórcy, która otworzyła mu drzwi do świata najzamożniejszych klientów.

Największym źródłem majątku Epsteina był Leslie Wexner, twórca imperium L Brands: Limited, Victoria’s Secret, Abercrombie & Fitch. Wexner dał mu pełnomocnictwo – Epstein mógł podpisywać czeki, kupować nieruchomości, zaciągać kredyty w jego imieniu. Pozwolił mu też zarządzać swoją miliardową fortuną. W 2007 roku Wexner odkrył, że Epstein wyprowadził z jego majątku duże kwoty, i zerwał z nim kontakty. Ale ten już wtedy był doradcą finansowym, a jego klientami mogli zostać jedynie ci,

eprasa.pl 73a6cf3da2

którzy dysponowali przynajmniej miliardem dolarów.

Epstein „kultywował elitarny krąg" obejmujący wpływowe osoby z polityki, biznesu i kultury, a jego pozycja społeczna i powiązania ułatwiały mu tworzenie pozorów wiarygodności i prestiżu. Na jego prywatnej karaibskiej wyspie bywali m.in. Donald Trump, Bill Clinton, Woody Allen, Kevin Spacey, Peter Mandelson, były sekretarz stanu, członek brytyjskiego rządu, Steve Bannon, były strateg Donalda Trumpa, Ehud Barak, były premier Izraela, Mette-Marit, księżna Norwegii, i książę Andrzej. Tam też, jak w innych posiadłościach i domach Epsteina, trafiały młode, często nieletnie dziewczyny, które padały ofiarami wykorzystywania seksualnego. Większość znanych osób mających kontakty z Epsteinem zaprzeczała jakiejkolwiek wiedzy o jego przestępstwach, ale fakty dotyczące ich bliskich kontaktów pozostają dobrze udokumentowane w aktach Epsteina udostępnianych od pewnego czasu opinii publicznej.

W 2021 ROKU W NOWYM JORKU VIRGINIA ZŁOŻYŁA POZEW CYWILNY PRZECIWKO KSIĘCIU ANDRZEJOWI.


1

WALKA O SPRAWIEDLIWOŚĆ

Pod koniec dwóch lat spędzonych z Epsteinem i Maxwell Virginia była wyczerpana psychicznie. I właśnie wtedy Maxwell informuje ją, że oboje z Jeffreyem chcą, by urodziła im dziecko. Jak przyznaje w książce, zgodziła się, ale tylko po to, by zyskać na czasie i zaplanować ucieczkę. Przypomniała, że obiecywali jej zdobycie zawodu masażystki, i zaproponowała, że odbędzie kurs, zanim zajdzie w ciążę. W 2002 roku poleciała do Tajlandii z pieniędzmi na kurs masażu.

Tam po raz pierwszy od dawna mogła decydować, z kim rozmawia, gdzie pójdzie i jak spędzi czas. Na kursie masażu w Chiang Mai poznała nowych ludzi i poczuła, czym jest codzienność bez lęku. Tam też poznała Robbiego Giuffre'a, spokojnego, życzliwego Australijczyka, który w krótkim czasie stał się dla niej bezpiecznym punktem odniesienia. 16 października 2002 roku wzięli ślub w świątyni Wat Phra That Doi Suthep. Dla Virginii nie tylko była to deklaracja miłości, ale też przekroczenie bramy do nowego życia. Po kilku miesiącach małżeństwo zostało formalnie potwierdzone w Australii, gdzie para przeprowadziła się, by zacząć nowe życie.

Tam też urodziły się ich dzieci: Alex (2006), Tyler (2007) i Ellie (2010). Ale życie rodzinne było dla Virginii w tym samym stopniu źródłem szczęścia, co wyzwań. Musiała nauczyć się, jak dbać o siebie, jak żyć bez ciągłego nadzoru i kar. Rodzina stała się dla niej oparciem, ale nie zdołała uciszyć bólu, który wracał: Giuffre miała ataki paniki, depresję, myśli samobójcze, zdiagnozowano u niej fibromialgię. Dręczyło ją też poczucie winy z powodu „dziewczyn, które zostawiła". W książce pisze wprost o kryzysach psychicznych i próbach samobójczych oraz że Robbie był jedynym wsparciem w najtrudniejszych momentach.

To, co długo było jej cieniem, z czasem zmieniło się w źródło siły. W 2011 roku Virginia podjęła decyzję o ujawnieniu swojej historii. W ten sposób została jednym z najbardziej rozpoznawalnych głosów ofiar przemocy seksualnej na świecie. Jej historia, którą wcześniej podawano w wątpliwość lub ignorowano, zaczęła zyskiwać wiarygodność, gdy kolejne kobiety potwierdzały istnienie procederu Epsteina, a sądy odtajniały dokumenty.

Jeffrey Epstein został aresztowany 6 lipca 2019 roku, kiedy jego prywatny odrzutowiec wylądował na lotnisku Teterboro w New Jersey po przylocie z Paryża. Na miejscu czekali agenci FBI oraz funkcjonariusze NYPD z jednostki zajmującej się przestępstwami przeciwko dzieciom, którzy otoczyli samolot i zabrali go do aresztu. 8 lipca 2019 roku ujawniono akt oskarżenia obejmujący dwa główne zarzuty: seksualne wykorzystywanie i handel nieletnimi oraz konspirację w celu prowadzenia handlu nieletnimi.

Epstein już raz uniknął federalnych zarzutów w 2007 roku dzięki niesławnej „umowie o niekaraniu" (non-prosecution agreement), którą jego prawnicy wynegocjowali z ówczesnym prokuratorem federalnym południowego dystryktu Florydy Alexandrem Acostą. Umowa ta zapewniała Epsteinowi, że nie będzie ścigany przez władze federalne i rozszerzała ten immunitet na domniemanych współsprawców. W zamian Epstein spędził 13 miesięcy w więzieniu o złagodzonym rygorze, m.in. mógł wychodzić w ciągu dnia. W 2019 roku prokuratura w Nowym Jorku uznała, że ta umowa ich nie wiąże. Sprawa powróciła także dzięki śledztwom dziennikarskim, aktywności ocalałych kobiet i presji opinii publicznej.

Miesiąc później Epstein powiesił się w celi, co wiele jego ofiar uznało za frustrującą ucieczkę przed sprawiedliwością. W tym czasie Maxwell ukrywała się, ale aresztowano ją 2 lipca 2020 roku. Przed sądem została uznana winną pięciu z sześciu zarzutów, w tym: handlu nieletnimi, transportu w celu wykorzystania seksualnego, udziału w organizacji przestępczej. Została skazana na 20 lat więzienia.

W 2021 roku w Nowym Jorku Virginia złożyła pozew cywilny przeciwko księciu Andrzejowi. Podstawą prawną był

Fot. Jeenah Moon/Bloomberg/Getty Images, Miami Herald/Getty Images, HANDOUT/AFP/East News, Emily Michot/Miami Herald/Tribune News Service/Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2





1. Virginia jako 17-latka, 2001
2. Słynne zdjęcie wykonane w Londynie w domu Ghislaine Maxwell w 2001 roku. Obok Virginii książę Andrzej, za nimi Maxwell. Fotografię wykonał Epstein.
3. Sarah Ransome, Virginia Roberts Giuffre i Marijke Chartouni – kobiety, które łączy bolesne doświadczenie wykorzystywania przez Epsteina.

Child Victims Act, umożliwiający osobom dorosłym składanie pozwów związanych z przemocą seksualną doznaną w czasie, gdyby byli nieletni, nawet po wielu latach. To oznaczało, że książę Andrzej miał stanąć przed sądem. Aby tego uniknąć, jego przedstawiciele zaproponowali Virginii ugodę, która obejmowała odszkodowanie (jego wysokość pozostała tajna), darowiznę na organizację wspierającą ofiary przemocy seksualnej, roczny zakaz publicznego ujawniania szczegółów dotyczących księcia Andrzeja przez Giuffre, brak przyznania się do winy przez księcia, ale jednoczesne „uznanie krzywdy ofiar Epsteina". Virginia przyjęła tę propozycję.

Reputacja księcia Andrzeja legła w gruzach po wywiadzie dla BBC Newsnight (14 listopada 2019), w którym próbował bronić się, podważając zeznania Giuffre, twierdząc m.in. że nie pamięta Virginii i nie jest w stanie wyjaśnić istnienia ich wspólnego zdjęcia. Ostatecznie doszło do bezprecedensowych decyzji rodziny królewskiej – Andrzej przestał pełnić oficjalne obowiązki członka rodziny królewskiej, odebrano mu honorowe tytuły wojskowe, nie może używać tytułu „Jego Królewska Wysokość" i teraz jest po prostu Andrzejem Mountbattenem.

PO UCIECZCE OD EPSTEINA ZACZĘŁA NOWE ŻYCIE. WYSZŁA ZA MĄŻ I ZAMIESZKAŁA W AUSTRALII.

OSOBISTE PIEKŁO

„Niektóre rany się nie zabliźniają", powtarzała Virginia, opowiadając o swoich doświadczeniach, ale niestrudzenie walczyła o ukaranie ludzi, którzy skrzywdzili ją i inne kobiety. Jej walka miała realny wpływ na ustawy wspierające ofiary przemocy seksualnej, m.in. Child Victims Act (2019), Adult Survivors Act (2022), Donna's Law (2020), Eliminating Limits to Justice for Child Sex Abuse Victims Act (2022). Jej historia odegrała kluczową rolę także w procesie utworzenia Funduszu Ofiar Epsteina (125 mln dol. wypłacone ok. 150 ofiarom) i ugód z bankami obsługującymi konta Epsteina (Deutsche Bank — 75 mln dol., JPMorgan Chase — 290 mln dol.).

Mimo ciągłej obecności mediów i ciężaru doświadczeń Virginia próbowała budować zwyczajne życie. Marzyła o farmie i stadninie koni do pracy terapeutycznej, pragnęła spokoju i poczucia, że jej historia komuś pomogła. Ale ostatnie miesiące jej życia obfitowały w trudne wydarzenia. Została potrącona przez autobus, a skutkiem tego wypadku był ciągły ból. Pojawiły się kłopoty małżeńskie – jej mąż uzyskał tymczasową opiekę nad ich trojgiem dzieci po zgłoszeniu przez nią przemocy domowej. Znowu nie jej uwierzono. Virginia Giuffre zmarła 25 kwietnia 2025 roku w swoim domu w Neergabby w Australii. W oświadczeniu publicznym jej najbliżsi napisali: „Virginia popełniła samobójstwo po tym, jak przez całe życie była ofiarą przemocy seksualnej i handlu ludźmi. Była wojowniczką. Świeciła jasnym światłem, mimo że doznała ogromnej krzywdy. Będzie nam jej brakować bardziej, niż potrafimy wyrazić".

Sama Virginia napisała w książce: „Trauma jest takim sprytnym wrogiem. (...) Powracające do zdrowia ofiary, takie jak ja, wiedzą aż nazbyt dobrze, że czai się w cieniu, zawsze obecna. Bez względu na to, ile czasu upłynie, do ilu terapeutów się udasz, może się przebudzić nieproszona zupełnie znienacka".■

eprasa.pl 73a6cf3da2

O martwieniu się

SAMO SŁOWO „ZMARTWIENIE" MA W SOBIE COŚ Z MARTWOTY. JEST W NIM UTRATA MOŻLIWOŚCI PORUSZANIA SIĘ, ZAMROŻENIE, STAN, W KTÓRYM JUŻ NIE POTRAFIĘ UCIEKAĆ.



KATARZYNA KASIA

Podobno mój pradziadek Edek zwykł mawiać, że nie warto się martwić na zapas. Kiedy widział smutek na twarzy babci, to ją przytulał i mówił: „Nie martw się na zapas. Jak się będzie czym martwić, to się zawsze zdążysz pomartwić, a jak się teraz jeszcze nie masz czym martwić, to co się niepotrzebnie, głupia, martwisz?". Miał sto procent racji ten mój pradziadek, chociaż jemu też się pewnie zdarzało pomartwić na zapas o coś, co na koniec wcale nie przyszło. Tylko tak się zastanawiam, skąd człowiek ma wiedzieć, które martwienie okaże się zbędne? Gdyby to było takie z góry wiadome i oczywiste, to bym z pewnością umiała się powstrzymać, zahamować rozpędzoną wyobraźnię, powiedzieć sobie, żebym głupia ja przestała, żebym już nie wymyślała scenariusza kolejnej katastrofy.

A może nawet to jest tak, że jak się to coś złego wydarza, to w ogóle nie ma czasu na zmartwienie? Przecież w trakcie, kiedy patrzę na siebie jak gdyby z boku, to widzę osobę dzielną, ogarniętą. To chyba jest tak, że ręce najmniej się trzęsą właśnie wtedy, kiedy mają do tego najwięcej powodów. Człowiek sam siebie zaskakuje, potrafi znienacka poszerzyć granice własnych umiejętności, przestać mdleć na widok krwi, mieć skądś (skąd?) wielki ocean cierpliwości albo nawet naprawić samochód zwykłą pęsetką. Dopiero potem przychodzi ten moment, kiedy się czuje niewiarygodne zmęczenie. Adrenalina nagle spada. Ręce, które dosłownie sekundy wcześniej coś umiały zrobić z wielką precyzją, zaczynają drżeć jak wierzbowe witki na wietrze. I już nic, nic nie można, ani się martwić, ani nic, tylko ewentualnie można się rozpłakać trochę nad sobą, trochę nad wszystkim innym.

Samo słowo „zmartwienie" ma w sobie coś z martwoty. Jest w nim utrata możliwości poruszania się, zamrożenie, stan, w którym już nie potrafię uciekać. Leżę na ziemi i czekam, aż wielkie złe wilki sobie pójdą. Miną mnie. Jestem jak hobbit schowany pod korzeniem drzewa, kiedy drogą tuż obok przejeżdżają na swoich upiornych rumakach rycerze mroku. Wstrzymuję oddech, nie mogę drgnąć, żeby najmniejszy szelest mnie nie zdradził. „Zmartwić" ma blisko do „zmartwieć".

Ale przecież kiedy mówię na co dzień o zmartwieniach, to wcale nie chodzi mi o taki stan. Zazwyczaj myślę w tym kontekście o tych upierdliwych, zwykłych sprawach, którymi się gryzę i mnie trapią, wciąż wymagają rozwiązywania, porządkowania, troski. Najczęściej dopadają mnie właśnie wtedy, kiedy jestem bezbronna: w pierwszym półśnie, w korku, na spacerze. Uczepiają się. Powtarzają się w głowie jak refren: „A co, jeśli? A jak nie? Czy dam radę? Jak to zrobić? Jak jej to powiedzieć? Jak to wytrzymać?". I chociaż ja zawsze w końcu umiem sobie poradzić, to te nieskończone litanie niosą poczucie porażki. Przerabiam je w głowie, żeby to martwienie się stawało się jednak sposobem budowania jakiegoś bufora między sobą a światem, tym całokształtem, który potrafi tak niespodziewanie dopaść. Znam ludzi, którzy mówią, że to właśnie dobrze, że trzeba się odpowiednio dużo nazamartwiać, żeby rzeczywistość mogła nas „pozytywnie zaskoczyć". Czasem nazywają to nawet „pozytywnym rozczarowaniem". W tym oksymoronie zdaje się chodzić o to, że właśnie lepiej się na zapas pomartwić, żeby odkryć potem tego martwienia zbędność, żeby się od tego odciąć i śmiać się z siebie samej, bo po co mi właściwie był ten stres, po co te nerwy. Tak rozumiane martwienie się jest emocjonalnym ekwiwalentem folii bąbelkowej, w którą pakujesz swój los.

A może martwienie się jest luksusem? Bo jak możesz to robić, to znaczy, że jeszcze nie jest tak najgorzej, że jeszcze masz przestrzeń na pomyślenie, a nie tylko musisz biegać jak obłąkana, gasząc kolejne pożary. A może jest jakimś dziwnym, pokręconym sposobem budowania poczucia wpływu? Może jest jak wtedy, kiedy przez pół nocy wgapiam się w mały niebieski punkcik wesoło przemieszczający się po mapie Warszawy, bo kiedyś spałaś w pokoju obok, a potem dorosłaś, ale ja wciąż jestem mamą. I nie przyznam się do martwienia, bo byś mogła pomyśleć, że ci nie ufam. Tylko rano zadzwonię. Spokojnie. ■

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 73a6cf3da2

Dla podglądaczy

TROCHĘ O UPIORACH, TROCHĘ O FETYSZACH I ZUPEŁNIE NIE WIEM CZEMU, ALE NAWET O ONLYFANS I WOLTERZE.

Adajcie spokój. Co za czasy. Dawniej świat był pełen tajemnic, cuda się działy i nawet święci na ziemię zstępowali. Co tam święci! Bogowie tu stąpali. Ludzie miewali dar bilokacji i jasnowidzenia. Były magia, klątwy i ekskomuniki. Z grobów wstawały strzygi, do rzek wciągały ludzi topielice, potem ratowały ich rusałki, a przed chałupą, pod postacią zmokłej kury, gdakał sobie kłobuk. Wyjątkowo przebiegłe demonisko. Taki nie wiadomo, czy go lubić, czy się bać. No i jakoś się to wszystko kręciło. Był fun! Tu cud, tam urok i komu to przeszkadzało? Aż przylazł taki Wolter z innym Diderotem i w ogóle z całym towarzystwem i zepsuli wszystkim zabawę. Oznajmili, że koniec tych smalonych dubów, koniec zabobonów i przesądów, zapalamy światło, nie ma żadnych tajemnic, proszę grzecznie rozejść się do domów, zaraz nadejdzie rewolucja przemysłowa, więc prosimy lepiej się zainteresować, czym jest para wodna, bo tam leży piniądz. I grzecznie radzimy myśleć. A w wolnych chwilach rzucić okiem na dzieła Kartezjusza. Wzięli świat za mordę, uznali, że wszystko, cośmy do tej pory myśleli, to były brednie – i postanowili oświecać. Oświecać, krzewić i w ogóle nieść kaganek. No i tak tym kagankiem rozświetlili, że dziś wprawdzie człowiek nie wierzy w duchy, ale za to wierzy, co radzi ChatGPT i wskazówki Dzikiego Trenera na YouTubie.

Trudno orzec, które czasy lepsze, a które gorsze. Na dwoje babka wróżyła. Ja w sumie jestem ateistą i to dość nieprzejednanym, nie wierzę w nadprzyrodzone zjawiska, niemniej gdybym był postawiony przed tak trudnym wyborem, to jednak wolałbym mieć przed wejściem demona pod postacią zmokłej kury niż zdziczałego trenera. Mniej bym się bał. No nic, żyjemy w czasach, w jakich żyjemy, i nie ma co nad tym faktem płakać. Bo i dziś cuda jakieś się zdarzają. Na przykład mój syn zmył po sobie talerz. Podobno należy cieszyć się z małych rzeczy. No to się cieszę. Z drugiej jednak strony człowiek to taka konstrukcja, że jakąś tajemnicę do rozwikłania mieć musi. Emocje jakieś muszą nim czasem targnąć. I tu też od biedy coś się znajdzie. Nie są to już wprawdzie tajemnice starotestamentowe. Ale zawsze jakieś. Czasem media uchylą nam rąbka i dowiemy się na przykład, kto się z kim przespał, co na śniadanie wsuwają piosenkarki oraz co się chleje w hotelu poselskim. I od razu jakoś raźniej. Bądźmy szczerzy. Lubimy wiedzieć, co dzieje się za kulisami. Za horyzontem. Po drugiej stronie dziurki od klucza. Lubimy podglądać. Lubimy ten dreszczyk. Metafizyki tu nie za wiele, ale emocje jak przy paleniu na stosie. Nawet sztuka zauważyła ten nasz fetysz voyeuryzmu. Intymne performansy Mariny Abramović czy wideo kręcone z ukrycia przez Katarzynę Kozyrę w budapesztańskich łaźniach były oglądane z zapartym tchem i tłumnie odwiedzane. O kinie już nawet nie wspomnę. Podglądanie i podsłuchiwanie to niemal osobny dział w historii filmu. „Okno na podwórze" Hitchcocka, „Krótki film o miłości" Kieślowskiego, „Truman Show" Weira, „Lokator" Polańskiego, „Powiększenie" Antonioniego, „Rozmowa" Coppoli. Można by tych filmów i performansów wymienić pewnie jeszcze setkę. Ale to już sami sobie wymieńcie. I ślijcie tytuły na adres redakcji. Podglądanie zawsze na propsie. Ba! Jeszcze można na tym zarobić.

Jednak, co ciekawe, ostatnio zarabiają na tym głównie osoby podglądane. A umożliwiają to wyspecjalizowane portale. Jest to sytuacja zgoła absurdalna, bo przecież osoba podglądana nie powinna o podglądaniu wiedzieć. Tymczasem nie dość, że wie, to jeszcze wie, że podglądający też wie, że ona wie. To podglądani są dziś górą, mają władzę, pieniądze i sławę. I zaprawdę powiadam Wam, że ilekroć wejdę na platformę X, to mam wrażenie, że przekierowało mnie na OnlyFans. Ach, ci tajemniczy mężczyźni znający się na wszystkim. Te cięte riposty. Głębokie analizy. Ta lekkość pióra. Ten wdzięk. I ta radość z bycia obserwowanym. Problem w tym, że my ich sobie oglądamy dla dreszczyku. Ale kilku z nich dzięki nam uwierzyło w swoją boskość. I niestety mają potężny arsenał, którym już pokazują, jakich mogą dokonywać cudów na tych, którzy przestaną ich podglądać i podziwiać. ■



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".

Fot. Filip Klimaszewski

eprasa.pl 73a6cf3da2

KULTURA

REDAGUJE:
IGA NYC

KELLY REILLY

Urodzona na przedmieściach Londynu brytyjska aktorka, najbardziej znana z roli w amerykańskim serialu „Yellowstone" o współczesnych kowbojach. Na koncie ma też role w serialu „True Detective" oraz serii filmów „Sherlock Holmes". Międzynarodową popularność przyniosła jej na początku lat 2000 trylogia „Smak życia", a prestiż – świetne role teatralne. Kelly występowała m.in. na deskach Royal Court. Jest żoną finansisty Kyle'a Baughera, z którym mieszka na Long Island w stanie Nowy Jork.





W serialu kryminalnym „Under Salt Marsh" aktorka gra byłą policjantkę z małego miasteczka w Walii, która dokonuje makabrycznego odkrycia.

Pociąga mnie MROK

Jej Beth Dutton z sagi „Yellowstone" stała się symbolem kobiecej siły. Teraz KELLY REILLY wraca na mały ekran w serialu, „Under Salt Marsh". Czy jej nowa bohaterka wytrzyma porównanie z kultową poprzedniczką?

ROZMAWIA: **IGA NYC**

Jackie Ellis jest przeciwieństwem Beth Dutton. To introwertyczna, skrywająca tajemnicę nauczycielka szkoły podstawowej z małego walijskiego miasteczka. Poprzednio pracowała jako policjantka. Ze służby odeszła trzy lata wcześniej po nierozwiązanej sprawie – śledztwie dotyczącym zaginięcia jej dziewięcioletniej siostrzenicy Nessy, które destrukcyjnie wpłynęło na jej rodzinę i na nią samą. Mieszkańcy leżącej na zdradliwych, nadmorskich bagnach wioski Morfa Halen szykują się właśnie na nadejście potężnego sztormu, jakiego nie widziano tam od pokoleń, i wszystko wskazuje na to, że zbudowane zabezpieczenia mogą nie wytrzymać siły nadchodzącej fali. W takich okolicznościach Jackie dokonuje makabrycznego odkrycia – podczas spaceru znajduje w rowie melioracyjnym zwłoki swojego ucznia, kilkuletniego chłopca. To wydarzenie na nowo otwiera stare rany. Czy dziecko utonęło, czy za jego śmiercią kryje się coś więcej? Aby odkryć, co się tak naprawdę wydarzyło, Jackie musi połączyć siły z byłym partnerem z policji, detektywem Erikiem Bullem (w tej roli Rafe Spall), z którym kobietę łączy trudna historia. Sześcioodcinkowy serial kryminalny „Under Salt Marsh", który od początku kwietnia można oglądać na platformie SkyShowtime, opowiada o żałobie, izolacji, funkcjonowaniu małych społeczności, przywiązaniu do miejsca urodzenia oraz wreszcie o niezwykłej i jednocześnie destrukcyjnej sile natury. To jedna z tych produkcji, które nie idą utartymi schematami, ale zaskakują widza na każdym kroku.

eprasa.pl 73a6cf3da2



SPOTKANIE Z BETH DUTTON TO NIE BYŁA MIŁOŚĆ OD PIERWSZEGO WEJRZENIA, MUSIAŁAM DO NIEJ DOJRZEĆ.

PANI: W powszechnej świadomości widzów jesteś już zrośnięta z postacią Beth Dutton z „Yellowstone". Grasz ją od ośmiu lat i choć serial doczekał się ostatniego sezonu, na ekrany wchodzą kolejne spin-offy. Pod koniec maja premierę ma mieć kolejny, „Ranczo Duttonów", poświęcony twojej Beth i jej życiowemu partnerowi, Ripowi Wheelerowi, którzy próbują wspólnie zbudować ranczo w Teksasie. Czułaś presję, że poprzeczka została zawieszona wysoko i twoje kolejne role będą porównywane do tej?

KELLY REILLY: Staram się o tym za dużo nie myśleć, bo ta świadomość jest paraliżująca. *(śmiech)* Oczywiście zdaję sobie sprawę, jak kultowa jest to postać i sama też kocham Beth, choć nie była to miłość od pierwszego wejrzenia. Musiałam do niej dojrzeć i zrozumieć moją bohaterkę, która na początku wydawała mi się zbyt ostra, zanadto bezwzględna w swoich poczynaniach. Jako aktorkę ciekawiła mnie tak charyzmatyczna postać, dlatego mocno walczyłam o tę rolę, ale nie do końca potrafiłam sobie wytłumaczyć jej zachowanie z czysto ludzkiego punktu widzenia. Z czasem wcielanie się w Beth stało się dla mnie wyzwalające, bo ona odrzuca wszystko, czego jesteśmy uczone jako kobiety. Pokazuje, że wcale nie musimy być grzecznymi dziewczynkami, że możemy robić wszystko to, co robią faceci, i to jest OK. W końcu stała się integralną częścią mnie, chociaż jesteśmy zupełnie różne.

Jackie Ellis z „Under Salt Marsh" też jest kompletnie inna niż Beth.

Zależało mi na tym, żeby tak było, bo aktorki z łatwością wkłada się do szufladek, z których potem bardzo trudno wyskoczyć. Ja po zagraniu w „Yellowstone" zostałam wręcz zalana podobnymi propozycjami. Ale nie chciałam grać kolejnej ekspresyjnej, zadziornej i walecznej kowbojki. W ogóle nie chciałam grać Amerykanki. Odrzucałam więc przychodzące oferty jedną po drugiej, czekając cierpliwie, aż trafi się coś świeżego i zaskakującego. I taka właśnie wydała mi się Jackie. To introwertyczna, niezwykle wrażliwa i wewnętrznie udręczona osoba, która skrywa traumę, ale kiedy trzeba, potrafi stanąć po słusznej stronie. Na plan „Under Salt Marsh" przyjechałam prosto ze zdjęć do ostatniego sezonu „Yellowstone", więc z rozgrzanej słońcem, górzystej Montany trafiłam do deszczowej i pochmurnej północnej Walii, nad brzeg oceanu, a kowbojski kapelusz zamieniłam na płaszcz przeciwdeszczowy i kalosze. *(śmiech)* To było cudowne uczucie, bo mogłam sięgnąć po kompletnie inną paletę barw, żeby namalować tę postać.

Urodziłaś się w Wielkiej Brytanii, dorastałaś w Chessington na przedmieściach Londynu. Praca na Wyspach była jak powrót do korzeni?

Karierę zawodową zaczynałam właśnie od brytyjskich seriali. A mój ekranowy partner Rafe Spall (w serialu gra detektywa Erica Bulla badającego sprawę – red.) sprawił, że poczułam się jak w domu, bo dawno temu graliśmy razem w londyńskim teatrze, potem w telewizji. Od niemal 15 lat mieszkam i pracuję głównie w Stanach, przeniosłam się do Nowego Jorku, ponieważ mój mąż (finansista Kyle Baugher – red.) jest Amerykaninem, ale staram się regularnie grać również w europejskich produkcjach. To dla mnie ważne, bo daje kompletnie inny rodzaj doświadczenia. Poza tym uwielbiam jeść, a praca w różnych miejscach daje okazję do spróbowania lokalnych kuchni. Oczywiście w Nowym Jorku są knajpki

Fot. Jeff Vespa/WireImage/Getty Images, materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2







Beth Dutton i jej ukochany Rip Wheeler (Cole Hauser) z serialu „Yellowstone" powracają jako główni bohaterowie w produkcji „Ranczo Duttonów". Spin-off pokaże ich próbę zbudowania wspólnej przyszłości z daleka od Montany, w Teksasie. Premiera produkcji zapowiedziana jest na 22 maja na platformie SkyShowtime.

z każdą kuchnią świata, ale to nie to samo. W ostatnich latach pracowałam na planach m.in. we Francji i we Włoszech, ale „Under Salt Marsh" to dla mnie wyjątkowe doświadczenie. Ja w naszym ponurym wyspiarskim klimacie czuję się jak ryba w wodzie. *(śmiech)* Mżawka i brak słońca sprawiają, że odżywam i rozkwitam! Nieustannie padający w Walii deszcz był dla mnie – dosłownie i w przenośni – oczyszczający. Mogłam zmyć z siebie Beth i w pełni wejść w skórę Jackie.

Co cię w niej zainteresowało?

Jej postać była ciekawie napisana, a niezwykle rzadko spotyka się tak zniuansowane psychologicznie bohaterki. Jackie jest jak matrioszka, kolejne odcinki pokazują jej różne warstwy i twarze. Tak naprawdę kiedy dostałam scenariusz, wcale nie szukałam pracy, miałam ochotę trochę odpocząć, ale mój agent przekonał mnie, że powinnam go przeczytać. I miał rację, siedziałam nad tekstem całą noc, bo nie mogłam się oderwać.

Wcześniej wystąpiłaś w innym głośnym serialu kryminalnym, w drugim sezonie „True Detective". Lubisz ten gatunek?

Uwielbiam! To moja guilty pleasure, godzinami jestem w stanie siedzieć na kanapie z pilotem w ręku. Kocham myśleć, że już rozwikłałam zagadkę, po czym raz po raz odkrywać, że się myliłam i snuć kolejne teorie. Szczególnie cenię sobie skandynawskie produkcje, które są niezwykle mroczne i surowe, a jednocześnie na swój sposób piękne. I w przeciwieństwie do amerykańskich, akcja toczy się powoli, jest w nich przestrzeń na budowanie klimatu i napięcia, na stworzenie wielowymiarowych, nieoczywistych postaci. Widz nie dostaje wszystkiego podanego na tacy, wiele spraw zostaje niedopowiedzianych, w sferze domysłu. Lubię takie nieoczywistości. I myślę, że zarówno „Under Salt Marsh", jak i „True Detective", chociaż to akurat amerykański tytuł, mają w sobie taki sznyt.

„Under Salt Marsh" ma jedną cechę wspólną z „Yellowstone" – obie produkcje przyglądają się funkcjonowaniu lokalnej społeczności, która jest przywiązana do swojego miejsca na ziemi i gotowa o nie walczyć. Ty czujesz się obywatelką świata czy korzenie są dla ciebie istotne?

Jedno nie wyklucza drugiego. Kocham podróże, ale pod warunkiem, że mam dokąd wracać. Dom jest mi potrzebny, żeby nie poczuć się zagubioną w całym tym szaleństwie pracy w różnych zakątkach świata i wcielaniu się w różne osoby. I choć ten dom już od dawna jest dla mnie w Stanach Zjednoczonych, to korzenie wciąż są dla mnie ważne. Dlatego kupiliśmy z mężem posiadłość w hrabstwie West Sussex i dzielimy życie pomiędzy nowojorskie Long Island oraz Anglię. Uwielbiam Nowy Jork, ale ilekroć potrzebuję poczuć głębszą więź sama ze sobą, jadę do mojej rodzinnej Wielkiej Brytanii. Lubię ciszę, spokój i naturę, wielogodzinne spacery. Kiedy tam jestem, odzyskuję równowagę. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

Wiek to nasz KAPITAŁ

„Sama jestem po pięćdziesiątce i chciałabym inspirować kobiety, żeby się nie poddawały", deklaruje prezeska Fundacji TV Puls „Pod Dębem" ERIN DĄBSKA, Amerykanka zakochana w Polsce, która działa na rzecz seniorów.

Dlaczego na początku lat. 90. zdecydowała się pani przyjechać ze Stanów do Polski?
ERIN DĄBSKA: Nie do końca wiedziałam, co robię. (*śmiech*) Zadecydowała miłość. Najpierw przeżyłam szok kulturowy, bo to była inna Polska niż ta dzisiejsza. Znalazłam się w świecie tak innym od tego, który znałam. Jakbym weszła do sklepu, który zazwyczaj był pełny, a teraz jest pusty.

Początki musiały być trudne?
Tak, ale postanowiłam odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości. Zaczęłam uczyć się języka na Uniwersytecie Warszawskim. Potem uświadomiłam sobie, że najprzyjemniej uczy się języka w praktyce.

Planowała pani zostać tutaj na stałe?
Na początku nie. Ale ekscytująca atmosfera, jaka panowała w Polsce po przełomie, mnie uwiodła. Mimo trudności wydawało się, że jest tyle możliwości. Teraz wiem, że to był wielki życiowy test. To, kim jestem dzisiaj, zawdzięczam tej lekcji. Dzięki której wszędzie sobie poradzę, nawet na księżycu.

Dowodem są pani kolejne działania: własna szkoła tańca, potem program „No problem!" w TV Puls. W końcu pomysł na Fundację „Pod Dębem".
Prowadzenie programu w TV Puls sprawiło, że stałam się bardziej pewna siebie. A zaangażowanie w działalność charytatywną jest u nas rodzinne – zajmuje się nią moja mama, która stanowi dla mnie wzór. W pewnym momencie pomyślałam, że telewizja to doskonała platforma do wspierania takiej działalności. W 2013 roku wymyśliłam Fundację TV Puls „Pod Dębem".



ERIN DĄBSKA Zawodowa tancerka, promotorka zdrowego stylu życia. W latach 2004–2011 kierowała własną szkołą tańca. W 2011 roku prowadziła w TV Puls program „No problem". Założycielka i prezeska Fundacji TV Puls „Pod Dębem".

eprasa.pl 73a6cf3da2

Dlaczego chciała pani pomagać seniorom?
Jeszcze w Stanach wystąpiłam z grupą baletową w domu seniora. Przedstawialiśmy sceny z „Dziadka do orzechów". Nigdy nie zapomnę ich radości. Ale zainspirowała mnie także moja bliska relacja z dziadkami. W Stanach sytuacja seniorów jest trochę inna – cieszą się większym szacunkiem i mają więcej możliwości, a domy seniorów są bardziej dostępne finansowo. W Polsce wiele starszych osób żyje samotnie, tak jakby nikomu nie były potrzebne. Trzeba poprawiać jakość ich życia i tworzyć lepsze warunki w domach opieki. Zależy mi także na zmianie mentalności – każdy z nas będzie kiedyś seniorem.

Przeszkodą wydaje się technologia, która zdominowała życie młodych, a starszych wyklucza. Pokolenia różni podejście do czasu – młodzi wciąż się spieszą, a seniorzy już wiedzą, że ten bieg nie ma sensu. Lepiej usiąść i popatrzeć na zachód słońca. Ale komunikacja międzypokoleniowa jest ważna. Jako producentka byłam zaangażowana w program dla TV Puls, który tego dowodził – „Seniora chatka dla 4-latka", oparty na brytyjskim formacie. Dziesięcioro osamotnionych seniorów przez sześć tygodni spędzało czas z grupą przedszkolaków i badania przeprowadzone przed i po pokazały, że takie relacje nie tylko poprawiają samopoczucie, ale także stan zdrowia. A dzieci uczą się empatii.

Nasza Fundacja walczy o to, by poprawiać jakość życia seniorów, ale ja osobiście mam też misję zmiany świadomości całego społeczeństwa. Chciałabym, żebyśmy wszyscy nabrali przekonania, że dobra jesień życia należy się każdemu.

Żyjemy dłużej, ale wiele kobiet już po 50. roku życia ma problemy ze znalezieniem pracy i wycofuje się z aktywnego życia.
To moja kolejna, i może najważniejsza, misja. Sama jestem po pięćdziesiątce i chciałabym inspirować kobiety, żeby się nie poddawały. Wiek to nasz kapitał! Sama regularnie ćwiczę pilates i planuję ukończyć kurs nauczycielski. Pilates dla mnie to siła w ciele i w głowie. A to wzmacnia poczucie własnej wartości, tak potrzebne kobietom po 50. roku życia. Mamy w sobie tę siłę, ale społeczeństwo nie zawsze pomaga nam ją wydobyć i w pełni wykorzystać. Aktywność fizyczna wzmacnia nas fizycznie i mentalnie. Gorąco polecam ją każdej kobiecie, bo ruch to klucz do długowieczności i lepszego samopoczucia. Kiedy twoje ciało czuje się lepiej, łatwiej pokonasz wątpliwości i niepowodzenia.
Współczesnym problemem jest brak porozumienia między pokoleniami.
I nie tylko – seniorzy mają zazwyczaj ciekawe i inspirujące historie do opowiedzenia.
Co w działalności takiej fundacji jak „Pod Dębem" jest najważniejsze?
Zdobycie zaufania. Od początku zdawałam sobie sprawę, że nie mogę namawiać do zmiany stosunku do seniorów, zdrowszego stylu życia i powierzania nam funduszy na działalność, dopóki nasza Fundacja nie będzie wiarygodna. Dlatego budowaliśmy ją wytrwale i dzisiaj, po ponad 13 latach, możemy odwoływać się do naszego dużego już doświadczenia.
Jakie formy pomocy dla seniorów organizuje pani Fundacja?
Najbardziej zależy nam na wspieraniu Domów Pomocy Społecznej (DPS). Finansujemy zakup materiałów medycznych i lekarstw oraz wyżywienia. Przeprowadzamy też małe remonty, kupujemy sprzęt AGD. Niedawno w DPS-ie w Kielcach wyremontowaliśmy zrujnowany taras, który stanowił dla mieszkających tam osób jedyną szansę wyjścia na świeże powietrze, bo 80 proc. mieszkańców ośrodka porusza się na wózku inwalidzkim. Jedna z pacjentek przez siedem lat nie wychodziła na zewnątrz, a teraz może, i obserwowanie jej radości było ogromnie wzruszające. W filmach, które znajdują się na naszej stronie fundacjapodebem.pl i na social mediach, sama opowiada o tej ogromnej zmianie.
Fundacja „Pod Dębem" działa w całej Polsce?
Środki Fundacji pochodzące z darowizn, m.in. z 1,5 proc. podatku, które można przekazać na dowolną organizację pożytku społecznego, przeznaczamy na pomoc domom opieki – ośrodkom, gdzie jest najmniej pieniędzy. Zależy nam, żeby nasza pomoc trafiała tam, gdzie jest najbardziej potrzebna.
Organizujecie także kampanie społeczne.
To element naszego zaangażowania w zmianę myślenia o seniorach, a jednocześnie starania, by byli dobrze poinformowani i bezpieczniejsi. Jesteśmy m.in. partnerem merytorycznym kampanii realizowanej wspólnie z TV Puls #ZnamTeNumery, która edukuje seniorów na temat zagrożeń w świecie cyfrowym i nie tylko. Przekazujemy mieszkańcom domów opieki laptopy w ramach projektu „Sieć Pokoleń – bezpieczny senior online". Dzięki nim mogą korzystać z wiedzy zawartej w naszej Akademii Seniora – platformy edukacyjnej, która wspiera aktywne i świadome życie. Mogą z niej korzystać wszyscy, zarówno seniorzy, jak i ich bliscy. Ale chciałabym zrobić jeszcze dużo więcej! Powtarzam sobie, że muszę być cierpliwa, wszystko na pewno się uda.

FUNDACJA TV PULS „POD DĘBEM"
Została założona przez TV Puls w 2013 roku z inicjatywy Erin Dąbskiej. Misją Fundacji jest poprawa jakości życia seniorów. Wspiera już ponad 140 placówek w całej Polsce, m.in. w finansowaniu urządzeń medycznych i remontów oraz poprzez projekty edukacyjne przeciwdziałające wykluczeniu osób starszych. KRS 0000495311

Fot. Masza Kubiak, materiały Fundacja TV Puls „Pod Dębem"

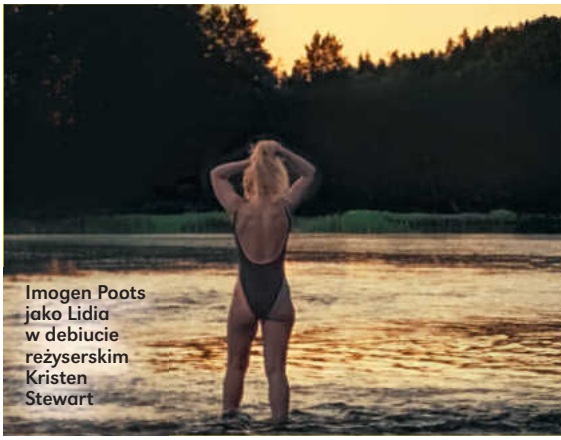
eprasa.pl 73a6cf3da2



Meryl Streep i Anne Hathaway spotykają się ponownie!

DIABEŁ UBIERA SIĘ U PRADY 2

Aż trudno uwierzyć, że od premiery pierwszej części filmu minęło już 20 lat. Tym bardziej że główne bohaterki nie zmieniły się zanadto. Przynajmniej fizycznie. Andy Sachs, grana przez wciąż pełną młodzieńczego uroku Anne Hathaway, pracowała jako reporterka i jeździła po całym świecie, a teraz wraca do redakcji magazynu „Runway". Pismem wciąż dowodzi charyzmatyczna Miranda Priestly (cudowna Meryl Streep), która próbuje odnaleźć się w zmieniających się realiach świata mediów i uratować pismo przed upadkiem. Na ekranie pojawiają się też Stanley Tucci i Emily Blunt, która ponownie wciela się w Emily, dawną asystentkę redaktor naczelnej, a dziś dyrektorkę luksusowej marki odzieżowej decydującą o budżetach reklamowych. **Premiera: 1.05**



Imogen Poots jako Lidia w debiucie reżyserskim Kristen Stewart

CHRONOLOGIA WODY

Kristen Stewart debiutuje jako reżyserka. Jej film miał premierę na festiwalu w Cannes i został nagrodzony sześciominutową owacją. Aktorka, która jest również współautorką scenariusza, spędziła aż osiem lat, próbując przenieść na ekran powieść Lidii Yuknavitch, ale cierpliwość się opłaciła. Oparta na osobistych doświadczeniach autorki książka opowiada o bólu: traumach dzieciństwa, przemocy, życiu napędzanym alkoholem i narkotykami, pędzie do autodestrukcji, seksualnych eksperymentach i wreszcie o śmierci dziecka. Stewart udało się nakręcić przejmujący, bardzo feministyczny i autorski film. Nie jest to kino łatwe w odbiorze, bo chropowate i momentami odpychające, ale takie, które chwyta widza za gardło. W roli głównej wystąpiła świetna Imogen Poots. **Premiera: 17.04**



W młodego Michaela Jacksona wcieli się Juliano Valdi.

MICHAEL

Filmy biograficzne o wielkich muzykach zawsze budzą zainteresowanie. Nie inaczej jest w przypadku produkcji o życiu Michaela Jacksona. Co ciekawe, w roli króla popu zobaczymy Jaafara Jacksona, bratanka piosenkarza. Produkcja ma pokazać całe życie muzyka, począwszy od występów w zespole Jackson 5 aż po śmierć spowodowaną przedawkowaniem leków. Twórcy zapewniają, że nie unikali też wątku oskarżeń o pedofilię. Biografia Jacksona to z pewnością świetny materiał na film, ale czy dostaniemy autentyczny portret czy lukrowaną laurkę? Zobaczymy. **Premiera: 24.04**



Luzia Opperman jako Trudi

WPATRUJĄC SIĘ W SŁOŃCE

Nagrodzony w Cannes film mało jeszcze znanej niemieckiej reżyserki Maschy Schilinski miał mieć premierę na początku roku, ale musieliśmy na niego poczekać trochę dłużej. Było jednak warto! Ten przejmujący i niezwykle poetycki portret kilku pokoleń dziewcząt oraz kobiet żyjących na wsi to prawdziwa perełka. Dla wielbicieli arthouse'owego kina pozycja obowiązkowa. **Premiera: 17.04**

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 73a6cf3da2

MASTERCARD OFF CAMERA

KRAKOWSKI MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL KINA NIEZALEŻNEGO ODBĘDZIE SIĘ W TYM ROKU W DNIACH 24.04-03.05.



„Treat Her Likea Lady" w reżyserii Paloma Aguilera Valdebenito



Megan Northam i nagrodzony w Cannes Frank Dilane w „Łobuzie" Harrisa Dickinsona





Rewelacyjny Anson Boon w „Dobrym chłopcu" w reżyserii Jana Komasy

Karolina Rzepa w„Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej" Emi Buchwald.

Przed nami 19. już edycja jednego z najważniejszych filmowych wydarzeń w Polsce. Tak jak co roku, trzonem festiwalu będzie Konkurs Główny „Wytyczanie drogi", w którym debiuty albo drugie produkcje twórców z całego świata powalczą o Krakowską Nagrodę Filmową Andrzeja Wajdy. Wśród prezentowanych filmów znalazły się m.in. polski **„Nie ma duchów w mieszkaniu na Dobrej"** Emi Buchwald oraz **„Treat Her Like a Lady"** w reżyserii Palomy Aguilery Valdebenito. Ten drugi tytuł opowiada o Sandrze, która mieszka z partnerem i córkami na przedmieściach Amsterdamu i próbuje się utrzymać, m.in. sprzątając domy. Pewnego dnia kobieta dowiaduje się, że jej chłopak spodziewa się dziecka z inną. Dodatkowo wisi nad nią widmo niezapłaconych rachunków, groźba eksmisji i przejęcia dzieci przez wadliwy system opieki społecznej. Ale Sandra nie poddaje się i postanawia zawalczyć o siebie i córki. Ciekawą pozycją wydaje się też **„Before/After"** w reżyserii Manoela Dupont portretujący dwóch mężczyzn, Baptistę i Jérémy'ego, którzy postanawiają udać się do Stambułu na przeszczep włosów. Ma to być antidotum na postępujące łysienie, ale też na różne kompleksy.

Z kolei na Konkursie Polskich Filmów Fabularnych o główną nagrodę powalczą m.in. **„Ministranci"** Piotra Domalewskiego, wyreżyserowany przez Macieja Sobieszczańskiego **„Brat"** i świetny **„Dobry chłopiec"** Jana Komasy. Kolejne dobrze znane festiwalowe sekcje tematyczne to „Amerykańscy niezależni" i „Festiwalowe Hity", w których zaprezentowany zostanie m.in. nagrodzony w Cannes **„Łobuz"** Harrisa Dickinsona o chłopaku, który żyje na ulicy i zmaga się z uzależnieniem od narkotyków. Ale w tym roku pojawią się też nowości, czyli sekcje „Nastoletnie dramaty", „Sprawy kryminalne" i „Polityczne fikcje", czyli filmowa odpowiedź na wszechogarniające poczucie zagrożenia globalnym konfliktem, kryzysem wartości i głęboką polaryzacją społeczeństw. A wisienką na torcie jest sekcja „W pewnym wieku", czyli filmy o kobietach dojrzałych, często niezauważanych i pomijanych, które udowadniają, że to nie koniec, lecz często początek najbardziej intensywnego etapu ich życia. Dopełnieniem pokazów będą rozmowy, które ze swoimi gościniami przeprowadzi aktorka Marta Nieradkiewicz. Wśród prezentowanych tytułów znajdzie się m.in. brazylijska **„Dolores"** reżyserskiego duetu Maria Clara Escobar i Marcelo Gomes, opowieść o 65-latce, która zmaga się z uzależnieniem od hazardu i postanawia otworzyć... kasyno. Kolejną ciekawą propozycją jest **„Drugie życie zaczyna się teraz"** Maryam Touzani, w której główną bohaterką jest niemal 80-letnia Maria Angeles, grana przez Carmen Maurę - ikonę kina znaną ze współpracy z Pedro Almodóvarem. Gdy córka kobiety próbuje sprzedać mieszkanie bez jej wiedzy, ta sprytnie przeciwstawia się zasadom na rynku nieruchomości, a na dodatek nawiązuje romans i ożywia lokalną kawiarnię. Więc jeśli jeszcze zastanawiasz się, gdzie spędzić tegoroczną majówkę, radzimy: koniecznie jedź do Krakowa ■

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 73a6cf3da2



Elle Fanning w tytułowej roli w „Margo jest spłukana" jest rewelacyjna.



Michelle Pfeiffer w „The Madison" wciela się w Stacey Clyburn, która przenosi się do Montany z Nowego Jorku.



Zendaya wraca jako dorosła już Rue w trzecim sezonie „Euforii".

NA MAŁYM EKRANIE

SEZON NA MICHELLE PFEIFFER

Michelle Pfeiffer po długiej przerwie wraca na mały ekran. Aktorka nie brała udziału w telewizyjnych produkcjach od lat 70. XX w., a wiosną premierę mają aż dwa seriale z jej udziałem. Pierwszy z nich to neowestern Taylora Sheridana, **„The Madison"** (SkyShowtime), który miał być powrotem do świata znanego z „Yellowstone". W rzeczywistości wspólnym mianownikiem jest jedynie krajobraz, czyli malownicza Montana. Michelle wciela się w Stacey Clyburn, wyjątkowo zamożną mieszkankę Nowego Jorku i lwicę salonową, którą zaskakuje nagła śmierć męża. Preston, z którym tworzyła parę idealną, ginie w wypadku lotniczym w swoich rodzinnych stronach, w dolinie rzeki Madison, gdzie odwiedzał młodszego brata. Stacey, mimo licznych namów, nigdy nie wybrała się tam razem z nim, wolała zostać w mieście. Teraz musi jechać do Montany razem ze swoimi rozpieszczonymi dorosłymi córkami oraz wnuczkami, żeby zidentyfikować ciało Prestona. Kobieta, ku zaskoczeniu bliskich, postanawia pochować tam męża i przenieść się z Manhattanu do drewnianego domku nad rzeką, żeby poczuć utraconą bliskość z ukochanym. Oraz zrozumieć jego miłość do tego miejsca. „The Madison" to dość ckliwa opowieść o żałobie i odbudowywaniu rodzinnych więzi, ale jeśli lubisz się wzruszać, to pozycja idealna.

Druga premiera z Michelle Pfeiffer, **„Margo jest spłukana"** (Apple TV), to niezwykle błyskotliwa i zabawna historia młodej dziewczyny (w tej roli Elle Fanning), która marzy o karierze pisarki i nawiązuje romans ze swoim żonatym profesorem literatury. Zachodzi z nim w ciążę, ale mężczyzna naciska na aborcję, po czym zostawia ją z problemem samą. Margo, wbrew radom matki (Pfeiffer), która również wychowywała ją samodzielnie, postanawia urodzić. Rzuca studia, próbuje utrzymać siebie oraz noworodka i przy tym wszystkim nie zwariować, co okazuje się znacznie trudniejsze, niż myślała. Jej współlokatorki mają coraz bardziej dość krzyczącego wniebogłosy niemowlaka, a stos niezapłaconych rachunków rośnie. Zdesperowana Margo zakłada więc konto na platformie erotycznej Only Fans. Nominowana w tym roku do Oscara Elle Fanning błyszczy w tej roli.



William Fichtner i Mikaela Hoover w „Awanturze"

Po czterech latach wraca **„Euforia"** (HBO Max). W obsadzie ponownie znaleźli się Zendaya, Jacob Elordi, Hunter Schafer i Sydney Sweeney. Nie jest to już jednak serial o nastolatkach, ale o młodych ludziach wkraczających w dorosłe życie. Cassie i Nate planują ślub, Jules wyjechała daleko od East Highland, a Rue... jak zwykle pakuje się w kłopoty. Ja już nie mogę się doczekać kolejnych odcinków!.

Pamiętacie obsypany nagrodami serial **„Awantura"** (Netflix) sprzed trzech lat? Drugi sezon ma niewiele wspólnego z poprzednikiem, poza motywem przewodnim – złością. Tym razem na ekranie zobaczymy m.in. Oscara Isaaca i Carey Mulligan. Wszystko zaczyna się od karczemnej kłótni szefa pewnego klubu i jego żony, którą podgląda dwójka młodych pracowników. ■

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **IGA NYC**

eprasa.pl 73a6cf3da2

KANTOR I MADAME JAREMA

WYSTAWA „TADEUSZ KANTOR (1915–1990). EMBALLAGE, CRICOTAGE AND MADAME JAREMA" BĘDZIE PIĄTĄ PREZENTACJĄ POLSKIEJ SZTUKI ORGANIZOWANĄ PRZEZ FUNDACJĘ RODZINY STARAKÓW W WENECJI.


Maria Jarema, „Głowy", 1954, Starak Collection

W historycznych i niezwykle prestiżowych przestrzeniach wystawienniczych Procuratie Vecchie na Placu Świętego Marka, w samym sercu Wenecji, od 9 maja do 22 listopada 2026 roku będzie można oglądać ekspozycję poświęconą relacji i twórczości czołowych przedstawicieli światowej awangardy – Tadeusza Kantora i Marii Jaremy. Na polu teatru Kantor pozostaje ikoną o międzynarodowym zasięgu. W dziedzinie sztuk wizualnych jest figurą fundamentalną dla polskiej powojennej historii sztuki. To on jako pierwszy w Polsce tworzył abstrakcję ekspresyjną w duchu informelu. To on pierwszy wykorzystał technikę i możliwości asamblażu, pierwszy inicjował happeningi i performance'y. Ważnym wątkiem wystawy będzie prezentacja twórczości Marii Jaremy, współzałożycielki przedwojennego, awangardowego teatru Cricot, a później Cricot 2.


Tadeusz Kantor, Ławka („Umarła klasa"), 1975–1982, Starak Collection

Ta wybitna malarka i rzeźbiarka, nagrodzona w 1958 roku na Biennale w Wenecji, pozostawała jedyną osobą, której zdaniu Kantor w pełni ufał. Wystawa „Tadeusz Kantor (1915–1990). Emballage, Cricotage and Madame Jarema" będzie kolejną organizowaną przez Fundację Rodziny Staraków ekspozycją, która otrzymała tytuł oficjalnego wydarzenia towarzyszącego największemu światowemu świętu sztuki, czyli weneckiego Biennale Arte.

WARTO POSŁUCHAĆ

RALPH KAMINSKI (Ralph Kaminski)
Piękna, intymna płyta wyznanie. W świecie, który atakuje nas bodźcami, „Góra" stawia na wyciszenie i półtony. Słuchajcie i nie bójcie się wzruszenia. Dziękujemy, Ralph!

GORILLAZ (Kong)
Jestem wielkim fanem projektów Damona Albarna. Niestety mam wrażenie, że na płycie „The Mountain" jego formacja Gorillaz trochę przesoliła. A właściwie... przesłodziła. Jest tak ślicznie, że aż mdli.

BILL CALLAHAN (Drag City)
Jeden z najlepszych współczesnych wokalistów wciąż jest w świetnej formie. „My Days of 58" to propozycja dla fanów skupionego, kameralnego grania. I piosenek z tekstem.



JAMES BLACK (James Black)
Kolejna eksplozja kreatywności w wykonaniu Jamesa Blacka. Na „Trying Times" każdy znajdzie coś dla siebie.

JÓHANNSSON/OTT (Deutsche Grammophon)
Alice Sara Ott wspaniale interpretuje muzykę filmową Jóhanna Jóhannssona. Nastrojowo.


1

Elliott Erwitt / Magnum Photos:
1. Nowy Jork, 2000
2. Polska, 1964
3. Stulecie wieży Eiffla, Paryż, 1989

OBRAZY EPOKI

W 2026 roku warszawski Dom Spotkań z Historią świętuje swoje 20. urodziny. Z tej okazji zaprasza na wyjątkową wystawę blisko 130 zdjęć Elliotta Erwitta, legendarnego fotografa agencji Magnum Photos. To pierwsza w Polsce tak obszerna retrospektywna ekspozycja, ukazująca ponad 70 lat pracy Erwitta – artysty, który do dziś inspiruje fotografów na całym świecie.
Do 20.09.2026

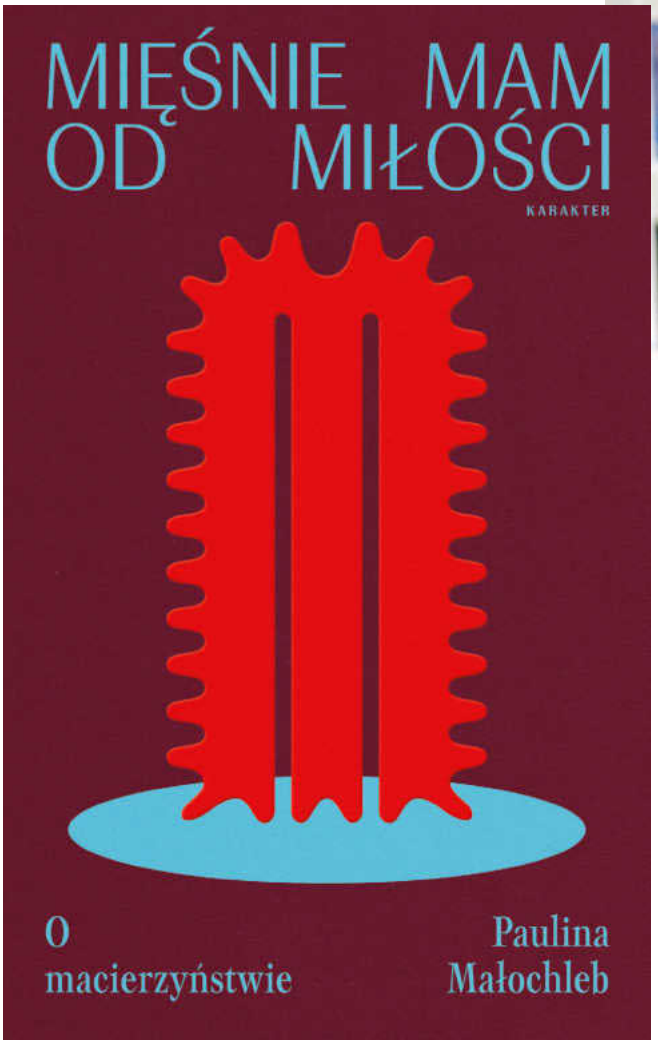

2


3

Fot. materiały prasowe

REDAGUJE: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**

eprasa.pl 73a6cf3da2



Paulina Małochleb, krakowska krytyczka i badaczka literatury, która wykłada na UJ, napisała arcyważny tekst na temat miłości macierzyńskiej, a także oczekiwań społecznych wobec matek w Polsce.



BYCIE MATKĄ TO SPEKTAKL

Kiedy zachodzę w ciążę, nie wiem, że na końcu tej drogi czeka mnie wejście na scenę – tak Paulina Małochleb rozpoczyna esej „Mięśnie mam od miłości", jedną z najszczerszych i najodważniejszych książek o byciu kobietą i aktorką w performansie zwanym macierzyństwem. W swoich mikropowieściach przeprowadza nas przez każdy z etapów wchodzenia w rolę matki – przygotowanie i oczekiwanie, poród i połóg, codzienność wypełnioną obowiązkami, a wreszcie zderzenie ze społecznymi oczekiwaniami. Im częściej słyszy na spacerze dobre rady, im ostrzejsze stają się spojrzenia, gdy dziecko biega bez czapki lub płacze w tramwaju, tym bardziej pogłębia się jej wewnętrzne poczucie niedopasowania do roli. Małochleb udaje się osadzić to doświadczenie w szerszym kulturowym kontekście, nie gubiąc jednak siły intymnej opowieści. Zabiera nas za kulisy, do życia, które toczy się, gdy kurtyna opada. Tam, gdzie matka jest radością, lękiem, samotnością, wściekłością, szczęściem, wstydem i bezwarunkową miłością. **Paulina Małochleb, „Mięśnie mam od miłości"** (Karakter)

SZUBRAWCY I HULTAJKI

Panna służąca z żarłocznym sercem, wiarołomny małżonek, złośliwa kochanka – bohaterowie „Historii łajdackich" to przeważnie ludzie na skraju przyzwoitości. Przemierzają zaułki Warszawy, Krakowa, Paryża, Nowego Sącza w poszukiwaniu beztroski, miłości, radości, spełnienia. Jak cień podąża za nimi Jacek Dehnel, zaglądając w to, co w ich duszach okryte jest mrokiem – zazdrość, pożądanie, rozpacz, małostkowość i miłostki. Zbiór tych pozornie odległych od siebie w czasie i przestrzeni opowieści tka wokół rozważań o ludzkich słabościach, potknięciach i pęknięciach. Jego szubrawcy i hultajki balansują między niegodziwością a uczciwością. Niezależnie od swoich wyborów skazani są na porażkę. Los się z nimi bowiem nie certoli i koniec końców okazuje się największym łajdakiem.

Jacek Dehnel, „Historie łajdackie" (Znak Literanova)



„Pisarze to podsłuchiwacze i podglądacze", pisał Jacek Dehnel w „Młodszym księgowym". Z tego podsłuchiwania i podglądania powstały teraz „Historie łajdackie".

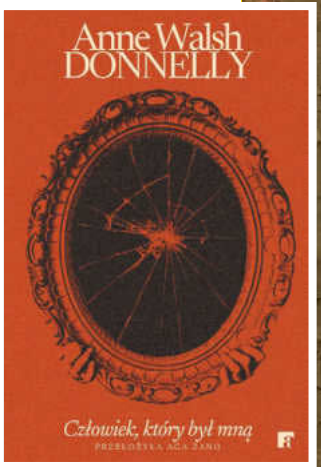


eprasa.pl 73a6cf3da2

CO CZYTA...
JUL ŁYSKAWA

Piękna opowieść o przegranym życiu. Językowo – doskonała (język mówiony brawurowo krzyżuje się z poetyckim; autorka polskiego przekładu Aga Zano oddała to fantastycznie). W fabule trochę irlandzkiej wsi, trochę mitologii, trochę życia, trochę śmierci, no i bardzo dużo szaleństwa, które w starciu z egzystencją jest równie bezradne jak normalność. Ta książka nie zostawia nadziei, ale przynosi jakąś formę oczyszczenia. Polecam szczególnie wszystkim, którzy biją rekordy liczbowe w rocznych wyzwaniach czytelniczych, bo czyta się góra dwie godziny i to z przerwą na kawkę. Kawki są tu zresztą istotnymi bohaterkami.

Anne Walsh Donnelly „Człowiek, który był mną” (ArtRage)



Jul Łyskawa czyta debiut powieściowy znanej irlandzkiej autorki Ann Walsh Donnelly



Jul Łyskawa zadebiutował w 2024 roku powieścią „Prawdziwa historia Jeffreya Watersa i jego ojców”, za którą dostał m.in. Paszport „Polityki”.



WOJNA NICZYJA

„Idąc na rzeź” (ArtRage) to jedna z najważniejszych powieści Irańczyka Mahmouda Doulatabadiego. Osadzona w realiach krwawego konfliktu iracko-irańskiego, który pochłonął ponad dwa miliony ofiar, jest traktatem o sensie walki i zabijania. Co dzieje się, gdy zaczynasz rozumieć, że twój wróg jest takim samym zwykłym człowiekiem jak ty? Przejmujące i niepokojąco aktualne.

TAKIE SAME

Ćwierć wieku temu książka Fumio Yamamoto narobiła w Japonii sporo zamieszania. **„Dylematy kobiet pracujących”** (W.A.B.) ukazują się wreszcie w polskim tłumaczeniu. Przewrotne opowiadania o Japonkach zmagających się z nierealistycznymi oczekiwaniami społecznymi mają wymiar uniwersalny – podobnie jak patriarchalne reguły i nierówności, których doświadczają kobiety na całym świecie.

BEZ UPRZEDZEŃ

Ona, Helena Wolińska, to owiana złą sławą komunistyczna prokuratorka. On, Włodzimierz Brus – znakomity ekonomista, który w 1968 roku został zmuszony do wyjazdu z Polski. W **„Stygmacie”** (Agora) Katarzyna Kwiatkowska-Moskalewicz bez uprzedzeń opowiada o ich związku, który przetrwał kilkadziesiąt lat, a także o antysemityzmie i próbie przetrwania w totalitarnych czasach.

PTASIA MEDYTACJA

Znana prozaiczka Amy Tan szukała sposobu na praktykowanie wewnętrznego spokoju. Zaczęła podglądać przylatujące do jej ogrodu ptaki. Tak powstały osobiste zapiski i urocze akwarele ptasich gości opatrzone dowcipnymi komentarzami. Pisarka zebrała je w **„Kronikach ptaków z podwórka”** (Luna), które przypominają, że to, co najpiękniejsze, mamy często w zasięgu wzroku.

KOBIETA NA TROPIE

Pusty portfel, pusta lodówka i widmo płaczących z głodu dzieci zmusza Ewę do działań desperackich. Gdy jednak zamiast obiecanej siatki z jedzeniem znajduje zwłoki znajomego mężczyzny, okazuje się, że została wplątana w rozgrywkę służb specjalnych. **„Złoty spadochron”** (Wydawnictwo Literackie) byłej oficerki kontrwywiadu Katarzyny Gołdy trzyma w napięciu i zaskakuje.

REDAGUJE: **DAGNY KURDWANOWSKA**

Fot. Jakub Włodek/Agencja Wyborcza.pl/materiały prasowe, Zofia Dimitrijevic/materiały prasowe, materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2

NOWOŚCI W PANI



LILOU
Kolczyki Glamour
389 zł
lilou.pl



MIĘDZY SYMBOLAMI

Kolekcja Wenus porusza się między symbolem a codziennością, łącząc różne języki kobiecej garderoby w jedną opowieść. To Wenus współczesna – niejednoznaczna, wymykająca się jednej interpretacji. Zamiast tego pokazuje nas – kobiety – jako zbiór wielu prawd, współistniejących, równorzędnych, równie ważnych.
solar.com.pl

URODZONA W GÓRACH

Nowa kolekcja INUIKII SS26 powstała z myślą o ruchu i podróżach. To projekty stworzone na wakacyjne wyjazdy, miejskie dni i spontaniczne zmiany planów. Istotną rolę odgrywają tu sneakersy – linia została wyraźnie rozbudowana w odpowiedzi na potrzeby rynku. Dominują naturalne materiały, przede wszystkim skóra i zamsz, oraz stonowana paleta beżów i brązów, nadając kolekcji spójny, konsekwentny charakter.
inuikii.com





Ikoniczne FORMY

Na sezon wiosna-lato 2026 włoska marka Carrera prezentuje kolekcję, w której wyrazistość spotyka się z nowoczesnością, a charakterystyczne dla brandu detale ponownie grają główną rolę.
carreraworld.com



L37
Dreams In Motion
sandały na szpilce
869 zł
l37.pl



L37
Come Across
czółenka slingback
849 zł
l37.pl



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

eprasa.pl 73a6cf3da2

MODA

REDAGUJE:
KANIA KAMIŃSKA



W NUMERZE MAJOWYM:
pokazujemy trendy z topowych seriali tego roku, podpowiadamy też, jak nosić supermodne kowbojki.

Fot. Launchmetrics/Spotlight.

eprasa.pl 73a6cf3da2

Serialowe INSPIRACJE

MODA Z CZTERECH NAJGORĘTSZYCH SERIALI TEGO ROKU TO UCZTA DLA OKA, ALE TEŻ ŹRÓDŁO POMYSŁÓW NA WIOSENNE STROJE. KTÓRY STYL NAJBARDZIEJ DO CIEBIE PASUJE?

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**

Love story: MINIMALIZM LAT 90.

Styl Carolyn Bessette, który możemy podziwiać w serialu o jej związku z Johnem F. Kennedym Juniorem, to niewyczerpane źródło inspiracji dla miłośniczek minimalizmu. Carolyn słynęła z oszczędnych stylizacji, które robiły olbrzymie wrażenie. Stonowane kolory, proste kroje i świetnej jakości materiały to ponadczasowy przepis na sukces.



Carolyn Bessette (w tej roli Sarah Pidgeon) była ikoną stylu lat 90. Jej minimalistyczny styl inspiruje do dziś.

apaszka Gucci 2300 zł

pierścionek Tous 399 zł

naszyjnik Tous 799 zł

sukienka Stouls 8500 zł

koszula KappAhl 199,99 zł

płaszcz Freaky Nation/ zalando.pl 340 zł

spodnie Mango/ zalando.pl 269,99 zł

okulary Miu Miu 1300 zł

spódnica KappAhl 199,99 zł

kolczyki Tous 849 zł

sukienka Toteme 2700 zł

torebka Furla/eobuwie.pl 2329 zł

bransoletka Tous 1199 zł

buty Vanda Novak 1290 zł

eprasa.pl 73a6cf3da2



Już od pierwszego sezonu „Bridgertonowie" mieli wielki wpływ na modę. W tym roku projektanci oszaleli na punkcie gorsetów i ekstrawaganckich zdobień charakterystycznych dla stylu XIX-wiecznej arystokracji (na zdjęciu Golda Rosheuvel).

Bridgertonowie: GORSETY

Ten trend zawdzięczamy fenomenowi bridgertomanii, ale też wielkiemu sukcesowi najnowszej ekranizacji „Wichrowych wzgórz". Gorsety, kwiaty 3D i wszechobecne zdobienia ze wstążek sprawdzą się idealnie na wiosennych przyjęciach i wieczornych wyjściach.

top
Dolce&Gabbana
3600 zł

spinka do włosów
Miu Miu
1720 zł

bluzka
Saint Laurent
4500 zł

spódnica
Zimmermann
8200 zł

pierścionek
Pandora
339 zł

zawieszka
Pandora
469 zł

buty
Melissa/
eobuwie.pl
299,99 zł

torebka
Tous
999 zł

bluzka
Zimmermann
1400 zł

sukienka
Zimmermann
3200 zł

sukienka
Leo Lin
2300 zł

okulary
Celine
1300 zł

eprasa.pl 73a6cf3da2



buty
Guess/eobuwie.pl
949,99 zł

bransoletka
Apart
1799 zł

bandana
Levi's
99,90 zł

top
Levi's
269,90 zł

spódnica
Levi's
359,90 zł

sukienka
Chloé
8400 zł

koszula
Burberry
2100 zł

spodnie
Levi's
549,90 zł

kamizelka
Levi's
379,90 zł

Główne kobiece bohaterki serialu „Landman" – Angela i jej córka Ainsley (Ali Larter i Michelle Randolph) słyną z seksownych stylizacji w stylu country.

torebka
Wittchen
159,90 zł

pasek
Levi's
219,90 zł

kolczyki
Apart
459 zł

sygnet
Apart
999 zł

Landman: COUNTRY

Inspirowany kulturą kowbojską styl country wszedł do mainstreamu. Kowbojki, kapelusze czy dodatki z frędzlami są nieodzownym elementem każdej miłośniczki serialu „Landman".

Fot. Jose Perez/Bauer-Griffin/GC Images/Getty Image, materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2

torba
Hunter/
eobuwie.pl
149,99 zł

okulary
Loewe
1200 zł

kurtka
Loewe
8900 zł

top
Prada
3900 zł

T-shirt
Prada
2100 zł

spódnica
Marks & Spencer/
zalando.pl
199 zł

spodnie
ACNE Studios
2300 zł

bransoletka
Apart
249 zł



Styl Suzie Bingham (w tej roli Gabriella Pizzolo) to kwintesencja nieco kiczowatej mody lat 80. z której garściami czerpią w tym sezonie projektanci.

bluzka
Next/zalando.pl
169 zł

Stranger Things: LATA 80.

Do niedawna była synonimem złego gustu, dziś moda z lat 80. jest jak najbardziej pożądana. Między innymi dzięki wielkiej popularności serialu „Stranger Things". Koszulki z kolorową lamówką, sweterki w kropki czy paski i duże okulary przeciwsłoneczne przydadzą ci się, gdy chcesz ubrać się na luzie.

zegarek
Albert Riele/
apart.pl
1990 zł

pierścionek
Apart
479 zł

buty
Inuikii
880 zł

brelok
Balenciaga
2100 zł

eprasa.pl/cosmopolitan/moda2



WSZYSTKIE ODCIENIE DENIMU

OD ODZIEŻY ROBOCZEJ PO WYBIEGI NAJWIĘKSZYCH PROJEKTANTÓW. HISTORIA DŻINSU TO MODOWA WERSJA BAJKI O KOPCIUSZKU.

TEKST: **KANIA KAMIŃSKA**



DŻINS MA WIELE ZALET, ALE NAJWIĘKSZĄ JEST TO, ŻE WYGLĄDA DOBRZE ABSOLUTNIE ZE WSZYSTKIM. W TYM SEZONIE NOSIMY GO Z BIAŁYMI AKCESORIAMI, KTÓRE NADAJĄ MU NOWOCZESNY CHARAKTER.

eprasa.pl 73b6c13da2









eprasa.pl 73a6cf3da2



KURTKI INSPIROWANE
KROJAMI ODZIEŻY
ROBOCZEJ
TO PONADCZASOWY
SPOSÓB NA ŚWIETNĄ
I WYGODNĄ
STYLIZACJĘ.



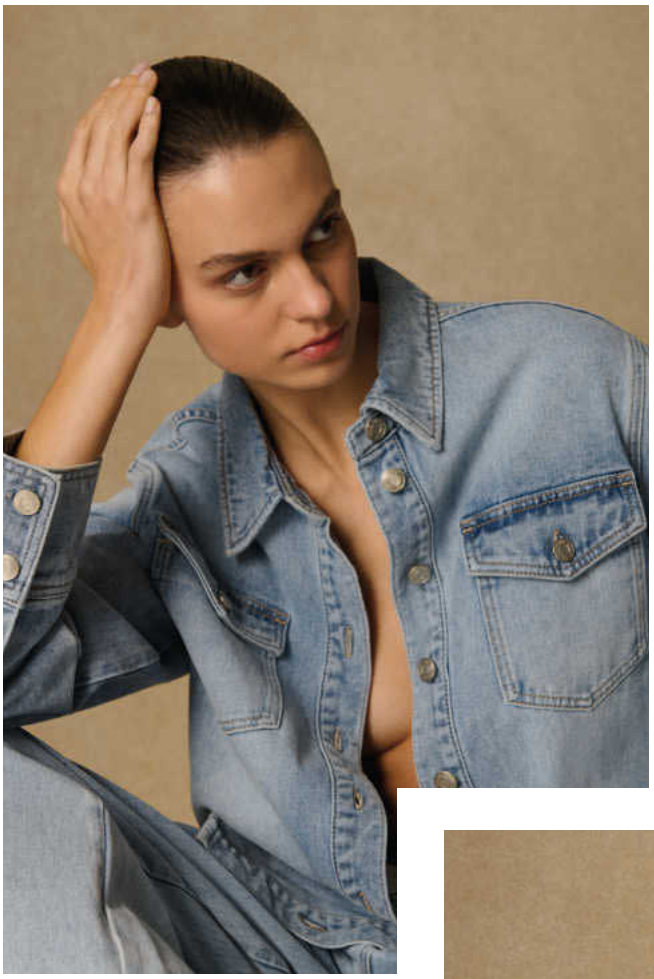
DŻINS W WERSJI ELEGANCKIEJ? JAK NAJBARDZIEJ. JEŚLI NIE ZNAJDZIESZ CZEGOŚ RÓWNIE SPEKTAKULARNEGO JAK NA ZDJĘCIU, WYBIERZ PIĘKNĄ SUKIENKĘ LUB SPÓDNICĘ Z CIEKAWYM TOPEM.

Fot. Launchmetrics/Spotlight. (9)

eprasa.pl/73a6cf3da2

SOLAR

Doskonałość to pojęcie, za którym gonimy z przyzwyczajenia — bez jasnej odpowiedzi, po co i co właściwie miałoby nas tam czekać... Kolekcja Wenus porusza się między symbolem a codziennością, łącząc różne języki kobiecej garderoby w jedną opowieść.





To Wenus współczesna — niejednoznaczna, wymykająca się jednej interpretacji. Zamiast tego pokazuje nas — kobiety — jako zbiór wielu prawd, współistniejących, równorzędnych, równie ważnych.



Autorski print Wenus — widoczny na chuście i t-shircie — jest wizualnym zapisem różnorodności: fragmenty twarzy i szkicowe linie budują piękną kompozycję, która odzwierciedla wizerunek kobiecości jako zbioru detali, bo każda z nas nosi w sobie więcej niż jedną historię i więcej niż jedną wersję siebie.

Na zdjęciach zachowano naturalną fakturę skóry, wraz z jej zmarszczkami i przebarwieniami.

eprasa.pl 73a6cf3da2



SPODNIE I SPÓDNICE
Z WYSOKĄ TALIĄ
OPTYCZNIE WYDŁUŻAJĄ
NOGI I NADAJĄ SYLWETCE
ODPOWIEDNIE PROPORCJE.

eprasa.pl 73a6cf3da2









Jedną z gwiazd wieczoru była Natalia Muianga

Sztuka, moda, BURSZTYN!

Bursztyn, złoto, kamienie szlachetne, moda i sztuka – tak wyglądały największe targi jubilerskie AMBERIF Spring 2026, które po raz kolejny odbyły się w AMBEREXPO w Gdańsku. Ich punktem kulminacyjnym była zaś gala Amber Vibes, podczas której swoje kolekcje zaprezentowali uznani projektanci m.in. Mariusz Przybylski i Iwona Yavorska. Na wybiegu pojawili się m.in. Katarzyna Butowtt, Karolina Rzepa oraz Robert Kupisz. Za warstwę kreatywną odpowiadała Lidia Popiel, uznana fotografka i Ambasadorka Bursztynu, a ozdobą wieczoru były dodatkowo utwory wykonywane przez charyzmatyczną Natalię Muiangę. Podczas gali wręczono też nagrody w konkursie AMBERIF Design Award 2026, nad którym patronat objął Minister Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Nagrodę główną w wysokości 30 tys. zł ufundowała Prezydent Miasta Gdańska. Otrzymała ją Ivona Haurash za pierścień „Dialog materii".
Na koniec powiedzmy jeszcze tylko, że wydarzenie podziwiało ponad 500 gości.
Do zobaczenia za rok!



Moda i bursztyn na pierwszym planie w AMBEREXPO





eprasa.pl 73a6cf3da2

KOWBOJKI na 4 sposoby

Tej wiosny to najmodniejszy model obuwia. Dodają charakteru i pasują absolutnie do wszystkiego.

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**



RÓŻNE SKÓRY

WBREW POZOROM ZAMSZ I SKÓRA Z POŁYSKIEM DOBRZE WYPADAJĄ RAZEM.

1. naszyjnik **Apart,** 4569 zł
2. pierścionek **Apart,** 459 zł
3. okulary **Gucci,** 1500 zł
4. kolczyki **Apart,** 1129 zł
5. koszula **DreiMaster/ zalando.pl,** 1014 zł
6. spodnie **Khaite,** 8800 zł
7. stanik **Triumph,** 179 zł
8. pasek **Déhanche,** 1200 zł
9. torebka **Gino Rossi/ eobuwie.pl,** 399,99 zł
10. buty **Paris Texas,** 4200 zł



MARYNARKA OVERSIZE

DO MARYNARKI Z MĘSKIEJ SZAFY KONIECZNIE ZAŁÓŻ PASEK W TALII.

1. naszyjnik **Pełnia Nosowska x W.Kruk,** 159 zł
2. okulary **Khaite,** 1600 zł
3. kolczyki **Pełnia Nosowska x W.Kruk,** 329 zł
4. marynarka **Bershka/zalando.pl,** 199 zł
5. stanik **Intimissimi,** 189,90 zł
6. pasek **Khaite,** 2100 zł
7. szorty **Eleh,** 455 zł
8. pierścionek **W.Kruk,** 109 zł
9. torebka **Coccinelle,** 1399 zł
10. buty **Badura/eobuwie.pl,** 599,99 zł

eprasa.pl 73a6cf3da2



DŻINSOWY TOTAL LOOK

DENIM I KOWBOJKI TO PARA, KTÓRA ZAWSZE ŚWIETNIE SIĘ PREZENTUJE.

1. kolczyki **Apart,** 219 zł
2. okulary **Chloé,** 1600 zł
3. naszyjnik **Apart,** 2899 zł
4. kurtka **Levi's,** 629 zł
5. top **Saint Laurent,** 3800 zł
6. sygnet **Apart,**2529 zł
7. spodnie **Loewe,** 4200 zł
8. zegarek **Albert Riele/ apart.pl,** 2290 zł
9. torebka **Solar,** 699 zł
10. buty **Alma En Pena/ eobuwie.pl,** 989,99 zł



KLASYCZNY BOMBER

MIKS POZORNIE NIEPASUJĄCYCH DO SIEBIE RZECZY CZASEM DAJE FANTASTYCZNY EFEKT.

1. pierścionek **Apart,** 364 zł
2. kolczyki **Apart,** 519 zł
3. okulary **Loewe,** 1200 zł
4. kurtka **Sacai,** 4200 zł
5. top **Intimissimi,** 119,90 zł
6. spódnica **Vero Moda/ zalando.pl,** 159 zł
7. apaszka **Etro,** 880 zł
8. bransoletka **Apart,** 2199 zł
9. torebka **Guess/eobuwie.pl,** 589,99 zł
10. buty **Bronx/eobuwie.pl,** 909,99 zł

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

eprasa.pl 73a6cf3da2



WŁOSKIE WAKACJE

Feeria kolorów, ciekawe kroje i piękne wzory na ubraniach i na akcesoriach – oto wiosenno-letnie propozycje na nowy sezon włoskiej marki Pinko. W przypadku tej intrygującej kolekcji hasło „baw się modą" naprawdę nie jest na wyrost. pinko.com



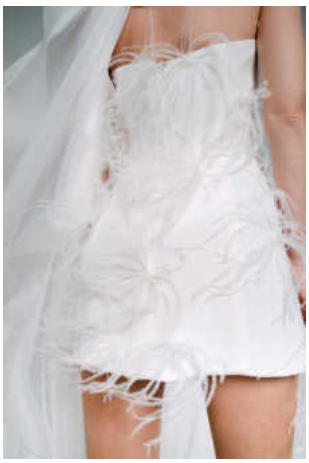
UCZTA DLA ZMYSŁÓW

Wiosenna kampania Modivo zachwyca naturalnością i delikatną kobiecością. Warto się zainspirować i odkryć szeroką ofertę torebek od największych światowych marek, takich jak Nine West, Mexx, G-Star, Furla czy Gino Rossi dostępnych na: **modivo.pl**



BARBIE MÓWI „YES"

Kolekcja Barbie™ x YES ma celebrować miłość, przyjaźń, spełnienie i radość. Znana na całym świecie lalka, jak przekonują przedstawiciele marki, od dekad inspiruje kobiety do odwagi, niezależności i wyrażania siebie. Dlatego nowa biżuteria YES to manifest wolności i autentyczności. **yes.pl**



ŚLUB INACZEJ

Ślubne propozycje od Macieja Zienia to opowieść o ruchu, świetle i subtelnej zmysłowości. Projekty powstały z myślą o kobietach, które szukają elegancji wyrażonej w nieoczywisty, nowoczesny sposób. **zien.pl**



SIŁA KUNSZTU

Czym jest nowoczesna garderoba? Według projektantów marki COS to szlachetne materiały, artystyczne kroje i dopracowane detale. Wszystko to znajdziesz w najnowszej kolekcji marki. **cos.com**



NOWA TWARZ

Nominowana do Złotego Globu aktorka Lily Collins została pierwszą w historii Zalando globalną ambasadorką tej platformy sprzedażowej. Gwiazda będzie twarzą dwóch dużych kampanii w ciągu roku, a także zaangażuje się w selekcję produktów dostępnych na: zalando.pl

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **KANIA KAMIŃSKA**

eprasa.pl 73a6e3da2



Satin Glow

SENSUALNA PIELĘGNACJA

ROZŚWIETLAJĄCY EKSTRAKT Z PŁATKÓW RÓŻY
WSPIERAJĄCA REGENERACJĘ CICA – WĄKROTKA AZJATYCKA
INTENSYWNIE NAWILŻAJĄCY KWAS HIALURONOWY

eprasa.pl 73a6cf3da2

URODA

REDAGUJE:
DANUTA BYBROWSKA

PERFUMY W KOLORACH PASTELI

Są świeże, świetliste i wiosenne. Pachną kwiatami i owocami, ale także słońcem, morzem i wiatrem. Delikatnie, zmysłowo i kobieco.



1. woda perfumowana **Dylan Blush Pink, VERSACE** (50 ml – 540 zł) **2.** woda toaletowa **Un Jardin Sous La Mer, HERMÈS** (100 ml – 705 zł) **3.** woda kolońska **Beach Blossom Cologne, JO MALONE LONDON** (50 ml – 525 zł) **4.** woda perfumowana **Irresistible Nectar, GIVENCHY** (50 ml – 595 zł) **5.** woda perfumowana **Chance Eau Splendide, CHANEL** (50 ml – 555 zł) **6.** woda perfumowana **Allegra Insieme, BVLGARI** (50 ml – 739 zł) **7.** woda perfumowana **Impadia, BDK PARFUMS** (100 ml – 865 zł, moodscentbar.com)

Fot. Ardea-studio/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl/73a66f3da2



Jubileusz *40-lecia* BANDI to święto skutecznej pielęgnacji tworzonej z ekspercką precyzją. Od 1986 roku stawiamy na formuły z aktywnymi składnikami w realnych stężeniach, rzetelne testy oraz rozwiązania dopasowane do potrzeb skóry. Jubileuszowy krem w wyjątkowej oprawie podkreśla to, co od lat buduje zaufanie: *skuteczność* i *jakość*.

hebe Produkty dostępne na bandi.pl oraz w dobrych salonach kosmetycznych i drogeriach Hebe.

e-prasa.pl 73a6c18da2



1







2



3



4

POLECAMY:

1. krem koloryzujący **Terracotta Joli Teint SPF 20, GUERLAIN** (30 ml – 239 zł) **2.** podkład w sztyfcie **Skin Foundation Stick, BOBBI BROWN** (256 zł) **3.** satynowy puder **Real Flawless, LAURA MERCIER** (261 zł) **4.** pędzel do podkładu **Le Perfecteur, HERMÈS** (565 zł) **5.** podkład w sztyfcie **Teint Idole Ultra Wear, LANCÔME** (192 zł) **6.** podkład w pudrze **Pro Filt'r Soft Matte Powder Foundation, FENTY BEAUTY** (185 zł) **7.** podkład rozświetlający **Luminous Silk, ARMANI BEAUTY** (30 ml – 319 zł) **8.** podkład w pudrze **Ever Perfect, ARTISTRY** (259,50 zł)

epresa.pl 73a6cf3da2







Szkoła malowania

Magiczne FORMUŁY

Dziś każda z nas może mieć idealną cerę. Jak korzystać z najnowszych podkładów, wyjaśnia Aleksandra Artychowska, makijażystka.

ROZMAWIA: **DANUTA BYBROWSKA**

PANI: Podkłady bardzo się zmieniły. To już nie są te same formuły co kilka lat temu.

ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA: Zdecydowanie. Wiele marek zmienia swoje kultowe produkty tak, żeby były o wiele lżejsze. Dziś zależy nam na efekcie krycia, ale bez maski. Chcemy skóry, która wygląda jak skóra — tylko w najlepszej wersji. Nowe technologię pozwalają nam mieć wszystko: krycie, pielęgnację, lekkość i naturalność. Do dyspozycji mamy teraz ogromną liczbę kosmetyków. Możemy precyzyjnie dobierać je w zależności od potrzeb skóry, pory roku czy okazji.

Czyli więcej pielęgnacji w makijażu?

Nowe podkłady mają skoncentrowane pigmenty, ale są zaskakująco lekkie. Kryją dzięki jakości pigmentu, a nie ciężkości formuły. Do tego dochodzą składniki aktywne: niacynamid, witamina C, kompleksy rozświetlające. Makijaż zaczyna realnie pielęgnować



ALEKSANDRA ARTYCHOWSKA
makijażystka
National Face Designer
Armani Beauty

eprasa.pl 73a6cf3da2

cerę. Co ciekawe, odchodzimy też od klasycznych kemów BB i CC. Ich miejsce zajęły tinty, które są jeszcze lżejsze, bardziej wodniste, a jednak skuteczne. Często na początku wydają się niemal niewidoczne, a dopiero podczas aplikacji pokazują swoje możliwości. Kobiety w ogóle wolą nazwę tinty, bo słowo podkład kojarzy im się ze zbyt ciężką konsystencją. Podkłady w stickach też wracają w zupełnie nowej odsłonie. Kiedyś kojarzyły się z mocnym, wręcz charakteryzacyjnym kryciem. Dziś potrafią być lekkie jak mgiełka. Nowe technologie pozwalają zamknąć intensywny pigment w formule, która stapia się z cerą bez efektu ciężkości.

Wiosna i lato to czas na zmianę podkładu na lżejszy?

Tak jak zmieniamy garderobę, tak samo skóra potrzebuje lżejszych tekstur. Jeśli kochamy bardziej kryjące formuły, latem dobrze jest mieć ich delikatniejszą wersję. Tinty, lekkie fluidy, rozświetlające bazy wyrównujące koloryt to świetne rozwiązania na cieplejsze miesiące.

Czy podkłady z filtrami przeciwsłonecznymi są lepszym wyborem?

To sprawa indywidualnych preferencji. Niektóre kobiety oczekują wysokiego filtra w makijażu, inne wolą oddzielić ochronę przeciwsłoneczną od podkładu. Wysoki SPF wpływa na konsystencję i czasem na kolor formuły, dlatego wiele marek stawia dziś na lekkość i zakłada, że ochrona przeciwsłoneczna jest elementem pielęgnacji. Jeśli jednak wyjeżdżamy i chcemy jednego produktu „do wszystkiego", lekkie tinty z filtrem świetnie się sprawdzą.

Czy latem zmieniamy również odcień podkładu?

Najczęściej tak. Nawet jeśli chronimy twarz, ciało zwykle łapie słońce. Warto mieć pod ręką o ton ciemniejszy podkład albo dwa odcienie do mieszania. To bardzo profesjonalny trik, a jednocześnie prosty. Można też ocieplić kolor kroplami brązującymi czy odrobiną bronzera. Ważne, by efekt był spójny z resztą ciała — nic nie wygląda mniej naturalnie niż opalone ramiona i porcelanowa twarz.

Wiele z nas wciąż testuje podkład na nadgarstku.

POLECAMY



1. podkład w pudrze **Amazonian Clay, TARTE** (189 zł) **2.** sztyft ochronno-koloryzujący **Sun Perfect SPF 50, LANCASTER** (219 zł) **3.** podkład matujący **Studio Fix SPF 15, M·A·C** (30 ml – 152 zł) **4.** podkład w sztyfcie **Skin Rewind Complexion Stick, ILIA** (30 ml – 255 zł) **5.** podkład rozświetlający **Radiant Glow SPF 10, SENSAI** (30 ml – 275 zł) **6.** podkład w pudrze **Hy-Glam, NATASHA DENONA** (299 zł) **7.** podkład w sztyfcie **Unreal Skin Sheer Glow Tint, CHARLOTTE TILBURY** (219 zł) **8.** podkład o przedłużonej trwałości **Double Wear Stay-in-Place, ESTÉE LAUDER** (30 ml – 259 zł) **9.** krem koloryzujący **Skin Augmenting CC Cream SPF 50, DOUGLAS COLLECTION** (30 ml – 102 zł) **10.** podkład w pudrze **Synchro Skin Self-Refreshing Custom Finish Powder Foundation, SHISEIDO** (279 zł)

To przyzwyczajenie, które powoli odchodzi do lamusa. Teraz w świecie makijażu mówi się, że nadgarstek jest szyją, a wierzch dłoni twarzą. Jeśli próbujemy dobrać odcień, warto spojrzeć właśnie na dłonie — zwykle są delikatnie opalone i pokazują, jak nasza skóra reaguje na słońce. Kluczowe jest też, by zdecydować, czy chcemy wyrównać twarz do szyi, czy może szyję delikatnie ocieplić bronzerem. Najbezpieczniej nałożyć dwa odcienie przy linii żuchwy i zobaczyć, który stapia się ze skórą. W gamie podkładów Armani Beauty Luminous Silk mamy odcień numer 4.1, który świetnie sprawdza się w przypadku naszego słowiańskiego typu urody.

Wybór kosmetyku zależy od stylu życia?

Jeśli rano liczy się każda minuta, świetnie sprawdzają się tinty nakładane jak krem, wklepane opuszkami palców. Dają lekkość i świeżość. Sztyfty to z kolei wygodna opcja dla kobiet w ruchu, choć wymagają roztarcia pędzlem, gąbką albo palcami.

Na co jeszcze warto zwrócić uwagę?

Warto przeczesać brwi, żeby usunąć z nich podkład, rozetrzeć formułę przy linii włosów, sprawdzić linię żuchwy. Granice między podkładem a cerą muszą zniknąć. To drobiazgi, o których łatwo zapomnieć, a które decydują o tym, czy efekt jest naprawdę naturalny i świeży. Aplikację podkładu najbezpieczniej jest zaczynać od środka twarzy. Najwięcej produktu aplikujemy centralnie, a na zewnątrz przechodzimy z tym, co zostało na pędzlu. Czasem delikatnie nakładam go też na uszy, bo przy muśniętej słońcem twarzy potrafią zdradzić cały sekret. Szyję traktuję ostrożnie — nie jestem zwolenniczką nakładania na nią pełnej warstwy. Jeśli różnica koloru jest wyraźna, wolę subtelnie ocieplić ją bronzerem.

Czyli mniej znaczy więcej?

Dokładnie tak. Dzisiejsze formuły dają ogromne możliwości, ale wciąż obowiązuje zasada minimalizmu. Zwłaszcza w maju, kiedy światło staje się ostrzejsze, a my chcemy wyglądać świeżo. I to jest chyba najpiękniejsze w nowoczesnym makijażu — że pozwala nam wyglądać naturalnie, a jednocześnie czuć się lepiej we własnej skórze. ■

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

eprasa.pl 73a6cf3da2



SKÓRA W CZASIE ZMIANY

Zaczęło się w mediach społecznościowych - zdjęcia „przed i po" twarzy celebrytów z nagłówkiem: ozempic face. Hasło jest chwytliwe, bo sugeruje prostą zależność między przyczyną a efektem. W gabinecie dermatologicznym brzmi jednak bardziej jak medialny skrót niż rozpoznanie. Skóra to złożony narząd: bariera ochronna, element układu odpornościowego i struktura reagująca na tempo zmian zachodzących w organizmie. Uproszczenia? Nie w rękach dermatologa.

Dr n. med. Małgorzata Marcinkiewicz
Specjalista dermatolog - lekarz medycyny estetycznej, Klinika Projekt Skóra, ul. Poznańska 37, Warszawa
projektskora.pl

Terapie z grupy analogów GLP-1 (i pokrewnych) stały się tematem publicznym i wsparciem w redukcji masy ciała. Skoro leczenie zmienia skład tkanek, to skóra, jako największy organ, też musi się do tego dostosować.

Tempo bywa kluczowe. Spadek masy ciała u części pacjentów jest szybki, czasem bardzo szybki. Oprócz utraty tkanki tłuszczowej, dochodzi także do utraty masy mięśniowej. Skoro ubywa objętości, to wraz z nią znika naturalne podparcie dla skóry, którym jest tkanka podskórna. Nagle uwidacznia się faktyczny stan skóry, jej gęstość, elastyczność i sprężystość, dotąd w dużej mierze maskowane napięciem wynikającym z objętości tkanki podskórnej. Twarz zaczyna sprawiać wrażenie zmęczonej, zapadniętej, z wyraźniejszymi bruzdami i mniej wyraźnym owalem. To nie „psucie się" z powodu przyjmowania leku. To biologia tkanek. Zmniejszenie objętości następuje szybciej, niż skóra jest w stanie zareagować przebudową kolagenu i elastyny, bo jej przebudowa trwa miesiące, a nie tygodnie. Jeśli redukcji towarzyszy do tego deficyt białka, odwodnienie albo przewlekłe niedosypianie, adaptacja jest jeszcze trudniejsza.

Co ważne, skóra pokrywa całe nasze ciało, więc konsekwencje nie dotyczą wyłącznie twarzy, ale będą widoczne także na skórze brzucha, ramion, pośladków czy okolic nad kolanami. Ciało przechodzi tę samą zmianę, tylko bez nagłówka.

Foto: Ola Walków

Plan działania

Pułapką jest zgłaszanie się dopiero po fakcie, bo skóra nie jest z gumy. Im większa i szybsza utrata masy ciała, tym trudniej jej 'dogonić' zmianę, co dobrze widać na brzuchu, czy ramionach. I bywa tak, że gdy jest za duży nadmiar skóry, pielęgnacja ani zabiegi nie są w stanie go w pełni cofnąć. Wtedy jedyną realną opcją zostaje chirurgia plastyczna. Dlatego proponuję inne podejście: działać wcześniej. Z tej potrzeby powstał mój sposób prowadzenia skóry w trakcie terapii metabolicznych. Równolegle do redukcji masy ciała przygotowuję skórę, zanim zmiany się uwidocznią. Regeneracja powinna zaczynać się już na początku procesu, ponieważ pierwsze oznaki wiotkości pojawiają się zwykle po utracie około 5-10 kilogramów. Skóra przebudowuje się miesiącami i potrzebuje odpowiednich warunków: stabilnej bariery, ochrony przed UV, snu, nawodnienia i odpowiedniej podaży białka. Dlatego włączam stymulację jakości skóry na etapie, kiedy pacjent jeszcze nie ma poczucia, że coś się stało, ale wiemy, że "za chwilę" zmieni się podparcie tkanek i owal może się zatrzeć.

Stąd moje szczególne zainteresowanie rozwiązaniami, które od kilku lat wybrzmiewają za oceanem, bez rekonwalescencji, bez zmiany rysów twarzy, za to z pracą na napięciu i jakości skóry. Dlatego sięgnęłam po technologię Sofwave™*, która jest zgodna z moją lekarską filozofią. Określana jako Hollywood Lifting, ponieważ efekt pojawia się stopniowo i nie wymaga wyłączania się z codziennych aktywności. Działając na poziomie skóry właściwej, stymuluje procesy związane między innymi z przebudową kolagenu i elastyny. Dlatego Sofwave™ włączam do programów regeneracji twarzy, szyi i ciała jako część strategii prewencyjnej by skóra zyskała wsparcie także w okresie szybkiej redukcji masy ciała.

Ciesz się dobrym wyglądem

Nie chcę też, żebyś po przeczytaniu tego tekstu pomyślała już za późno. Jeśli jesteś już w trakcie terapii i widzisz w lustrze, że twarz wygląda na bardziej zmęczoną, a owal zaczyna się zacierać, to nie jest moment na panikę, lecz na świadome działanie. Strategia nadal działa, tylko bywa intensywniejsza i precyzyjnie dopasowana do tego, co zaszło w skórze. Najpierw porządkuję warunki regeneracji skóry jako narządu, a potem świadomie dobieram bodźce, które wspierają jej przebudowę i poprawiają zdolność tkanek do odzyskiwania sprężystości.

Puenta jest prosta. Nie oddawaj myślenia o swojej skórze internetowym hasłom. Jeśli leczenie redukuje tkankę, pomóż równolegle skórze, jako organowi, przejść tę zmianę z zachowaniem jakości, jędrności i naturalnej harmonii - w trakcie procesu, nie dopiero po jego zakończeniu.

*Sofwave™ - urządzenie kosmetyczne - wyłączny dystrybutor w Polsce **ITP S.A.**

eprasa.pl 73a6cf3da2

Majowe premiery



1. JASNO, JAŚNIEJ...

Maska **SISLEY Hair Rituel Blonde, White & Grey** neutralizuje żółte refleksy rozjaśnianych włosów blond, białych i naturalnie siwych. Poprawia ich wygląd i dodaje blasku.
(**200 ml – 445 zł**)



2. ZASADY GRY

Kwiatowo-owocowa woda perfumowana **KILIAN PARIS Forbidden Games** pachnie brzoskwinią, miodem, różą, jaśminem, wanilią i cynamonem.
50 ml – 1240 zł



3. OLEJ I WODA

Dwufazowy płyn do zmywania makijażu **M.A.C. Gently Off** delikatnie usuwa nawet najbardziej wodoodporne tusze i najtrwalsze szminki.
100 ml – 135 zł







4. MALINOWE USTA

Szminki **DOUGLAS COLLECTION Make-Up Absolute Satin Lipstick** dzięki ekstraktowi z malin nawilżają i wygładzają usta.
72 zł

5. SŁOŃCE PUSTYNI

W tym roku słynny puder brązujący **GUERLAIN Terracotta** zyskał opakowanie inspirowane marokańskimi mozaikami.
286 zł



6. SŁYNNA PIĄTKA

Kultowa kompozycja **CHANEL N° 5** pojawiła się teraz w wersji wody toaletowej, która jest jej bardziej dynamiczną interpretacją.
75 ml – 685 zł



7. OWOCE I ŻYWICA

Kadzidlana nuta żywicy oud w perfumach **LES EAUX PRIMORDIALES Oud Supermassive** została połączona z marakują, brzoskwinią i tytoniem.
100 ml – 1445 zł

OPRACOWAŁA **DANUTA BYBROWSKA**

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2



BIOTANIQE
DERMOSKIN EXPERT

Poczuj

rewolucję w pielęgnacji ***Anti-Aging***

Zawarta w kosmetykach marki Biotaniqe **woda probiotyczna pro.aQua**, doskonale łagodzi podrażnienia, **wspiera naturalny mikrobiom skóry** oraz wzmacnia jej barierę ochronną.

Terapia Śluzem Ślimaka to innowacyjna linia do pielęgnacji przeciwzmarszczkowej, w której potężną moc regeneracyjną osiągnięto dzięki podwójnej esencji Filtrowanego Śluzu Ślimaka. Filtrowany Śluz Ślimaka (kryptozyna) pochodzący od dwóch gatunków: Helix Aspersa Müller oraz Helix Pomatia, to moc naturalnych substancji aktywnych, doskonale przyswajalnych przez skórę: kolagenu i elastyny, enzymów, mukoprotein, alantoiny, kwasu glikolowego oraz witamin A, C i E.





NOWOŚĆ

Maska - Krem Neurorelaksująca Wygładzająca Zmarszczki, 50ml

SKONCENTROWANA SIŁA LIFTINGU – BEZ SKALPELA! DZIAŁA JAK BOTULINA W KREMIE!

Zaawansowana formuła łączy 6% Filtrowanego Śluzu Ślimaka z innowacyjnym Neuropeptydem, który relaksuje mięśnie podskórne twarzy, intensywnie wygładzając zmarszczki i przywracając skórze młodzieńczą elastyczność.



EFEKTY WIDOCZNE GOŁYM OKIEM:
- Wygładza i redukuje zmarszczki
- Przywraca skórze jędrność i gęstość
- Daje natychmiastowy efekt liftingu



NOWOŚĆ

95% KOBIET ZAUWAŻYŁO WYRAŹNE WYGŁADZENIE SKÓRY JUŻ PO 3 TYGODNIACH *

Roller - Serum Naprawcze Przeciwzmarszczkowe, 40ml

Luksusowe serum o mocy ampułki i regenerującej sile masażu. Dzięki 10% Filtrowanego Śluzu Ślimaka oraz Kwasowi Hialuronowemu, aplikowanych przez elastyczną głowicę z wypustkami, serum sprawia, że zmarszczki ulegają spłyceniu, a skóra nabiera promiennego kolorytu.

EFEKTY:
- REGENERACJA
  Pobudza wszystkie warstwy skóry do intensywnej regeneracji.
- GŁĘBOKIE ODŻYWIENIE
  Wygładza zmarszczki i przywraca skórze elastyczność.
- ODMŁODZENIE
  Przyspiesza procesy naprawcze dla długotrwałej młodości.

Poczuj różnicę już po pierwszym użyciu!

* Badanie aplikacyjne z udziałem 20 respondentów.

www.biotaniqe.pl

Produkty dostępne w drogeriach Rossmann.

eprasa.pl 73a6cf3da2



POLECAMY:
1. krem nawilżający **Great Skin, MERIT** (50 ml – 189 zł)
2. esencja łagodząca **Comforting Barrier Essence, SENSAI** (40 ml – 735 zł)
3. emulsja nawilżająco-ochronna **Émulsion Écologique, SISLEY** (60 ml – 705 zł)
4. serum regenerujące **Re-birth Niacinamide, DOLCE & GABBANA** (30 ml – 419 zł)
5. regenerujący krem na noc **Vital Perfection, SHISEIDO** (50 ml – 739 zł)
6. krem wygładzający **N° 1 De Chanel, CHANEL** (50 ml – 415 zł)
7. krem regenerujący na noc **Radical Night Repair, ZO SKIN HEALTH** (60 ml – 880 zł)

eprasa.pl 73a6cf30

Pielęgnacja

Zrozumieć MIKROBIOM



1

Jakie znaczenie mają dla zdrowia i wyglądu naszej skóry bakterie, wyjaśnia dr. n. med. Andrzej Szmurło, dermatolog.

ROZMAWIA:
DANUTA BYBROWSKA

PANI: O bakteriach najczęściej mówimy w kontekście zdrowia jelit, ale mają one duży wpływ także na kondycję skóry. Czym właściwie jest mikrobiom?



ANDRZEJ SZMURŁO
dermatolog
z Kliniki Dr Chlebus

DR N. MED. ANDRZEJ SZMURŁO: Jest to cały ekosystem mikroorganizmów, które z nami żyją. Szacuje się, że około półtora kilograma masy naszego ciała to właśnie mikrobiom. Co więcej, tylko mniej więcej co dziesiąta komórka w naszym organizmie jest komórką ludzką, reszta to mikroorganizmy. Na skórze również mamy własny mikrokosmos: bakterie, drożdżaki, a nawet wirusy obecne w komórkach. Część z nich działa z nami w symbiozie i wspiera funkcjonowanie skóry, inne – potencjalnie chorobotwórcze – są utrzymywane w ryzach przez te „dobre". Klasyczny przykład to *Staphylococcus epidermidis*, który jest naszym sprzymierzeńcem. Z kolei w atopowym zapaleniu skóry bardzo często obserwujemy kolonizację przez *Staphylococcus aureus*. Co ciekawe, nawet w obrębie tego gatunku nie wszystkie szczepy są groźne. Sama obecność bakterii nie zawsze oznacza problem.

Nie każdą bakterię trzeba zwalczać?

Mikroorganizmy produkują różne substancje, część z nich działa korzystnie na



eprasa.przegladsta

skórę. Dlatego przemysł kosmetyczny zainteresował się tematem i zaczął badać, które składniki bakteryjne mogą wspierać barierę skórną. Jednak z perspektywy dermatologa znacznie ważniejsze jest odbudowanie prawidłowego środowiska na powierzchni skóry. Jeśli zadbamy o jej barierę – o obecność ceramidów, cholesterolu, właściwe pH – wtedy dobre bakterie same znajdą dla siebie odpowiednie warunki.

Kluczem jest środowisko, a nie wojna z mikrobami?

Zdecydowanie. Na przykład w przypadku trądziku mamy bakterię *Cutibacterium acnes*. Ale jej obecność to tylko element układanki. Kluczowe jest to, że gruczoły łojowe produkują nadmiar sebum, a to dla bakterii idealne warunki. Gdy zmniejszamy aktywność gruczołów, na przykład retinoidami, bakterie same się wycofują. Nie dlatego, że zostały wyeliminowane, lecz dlatego, że straciły komfortowe środowisko.

Czy podobnie należy myśleć o leczeniu łupieżu i łojotokowego zapalenia skóry?

W tych przypadkach rzeczywiście obecne są drożdżaki, ale one również korzystają z określonych warunków – nadmiaru łoju, zaburzonego pH. Oczywiście możemy działać przeciwgrzybiczo, jeśli jednak nie poprawimy jakości bariery skórnej, problem będzie wracał.

A atopowe zapalenie skóry?

W AZS punkt wyjścia jest inny. Jest to wrodzone zaburzenie budowy bariery naskórkowej. Brakuje ceramidów, cholesterolu, zmienia się pH. Enzymy skóry nie pracują tak, jak powinny, co napędza kolejne zaburzenia. W takiej sytuacji mikrobiom również się zmienia; pojawia się więcej bakterii potencjalnie chorobotwórczych, częstsze są infekcje wirusowe czy grzybicze. Ale to są konsekwencje, nie przyczyna pierwotna. Dlatego podstawą terapii jest konsekwentna odbudowa bariery – emolienty, składniki lipidowe, preparaty zawierające ceramidy i cholesterol. Kiedy przywracamy skórze właściwe warunki, mikrobiom stopniowo się stabilizuje. Antybiotyki bywają potrzebne, ale nie leczą istoty choroby.



Jeśli zadbamy o barierę ochronną skóry, dobre bakterie same znajdą dla siebie odpowiednie warunki.

Czy przywracanie skórze właściwego poziomu pH za pomocą toniku ma sens?

Może mieć, ale nie przeceniałbym jego roli. Jeśli skóra jest dobrze natłuszczona i ma sprawną barierę, lekko kwaśne pH w zasadzie utrzymuje się samo. Oczywiście tonik nie zaszkodzi, pod warunkiem że jest łagodny. Większy problem widzę gdzie indziej – w sposobie jego używania. Wiele osób nakłada tonik na wacik i energicznie przeciera twarz. A taki zwykły

eprasa.pl 73a6cf3da2

płatek kosmetyczny pod mikroskopem wygląda jak połamane gałązki. To naprawdę może mechanicznie podrażniać naskórek. Czasem lepiej wklepać preparat dłońmi niż szorować skórę wacikiem.

Wiele osób używa do mycia twarzy zwykłych mydeł.

To jest zdecydowanie większy grzech niż brak toniku. Silnie zasadowe mydła rozregulowują pH i uszkadzają barierę ochronną. Jeśli już ktoś lubi kostkę, lepiej wybrać tzw. syndety albo preparaty z dodatkiem olejów. A prawda jest taka, że większość z nas nie pracuje w kopalni ani przy smarach przemysłowych. Często wystarczy łagodny preparat i woda.

Czy woda o złej jakości może pogarszać kondycję skóry?

Jeśli mówimy o tym, co szkodzi mikrobiomowi, to w gruncie rzeczy mówimy o tym, co szkodzi całej skórze. Nadmierne mycie, zbyt intensywne peelingi, agresywne kosmetyki, nadmiar słońca – to wszystko osłabia barierę. Twarda woda również może ją wysuszać. Po 50. roku życia większość z nas ma już skórę suchą z powodów fizjologicznych. Spada produkcja pewnych białek, takich jak filagryna, które są kluczowe dla prawidłowej budowy naskórka. Jeśli w tym momencie zaczniemy myć się kilka razy dziennie „aż skrzypi", to żaden, nawet najlepszy krem nie nadrobi strat.

Na czym polega działanie kosmetyków probiotycznych?

Na pewno nie da się umieścić w nich żywych bakterii, bo by tam nie przetrwały. Producenci wykorzystują raczej fragmenty bakterii albo substancje, które bakterie wytwarzają. Tyle że w praktyce nie widzę, by te formuły działały lepiej niż kremy z ceramidami czy cholesterolem, który jest skórze niezwykle potrzebny. Ceramidy również, choć technologicznie trudniej je stabilnie wprowadzić do kosmetyku.

Mikrobiota jelitowa ma wpływać na naszą odporność, nastrój, a nawet funkcjonowanie mózgu. Czy ma też wpływ na skórę?

Nie widzę tu prostego przełożenia. Oczywiście dieta ma znaczenie dla zdrowia, a mikrobiota jelitowa reaguje na to, co

POLECAMY



1. żel regenerujący **D-Panthenol, ĒTAT PUR** (15 ml – 90 zł) **2.** serum z wit. C **C-Vit 5, SESDERMA** (30 ml – 232 zł) **3.** serum naprawcze **Avocado Ceramide, GLOW RECIPE** (30 ml – 225 zł) **4.** krem z egzosomami **Exosome, DR AMBROZIAK** (50 ml – 495 zł) **5.** serum z probiotykami **Yoghurt Smart Probiotic, KORRES** (30 ml – 199 zł) **6.** emulsja przywracająca równowagę **The Balancing Treatment Lotion, LA MER** (150 ml – 875 zł) **7.** krem na dzień i na noc **Merveillance Lift, NUXE** (75 ml – 163 zł) **8.** krem regenerujący **Recovery, KIEHL'S** (50 ml – 219 zł) **9.** krem wzmacniający **Barrier Repair, PAULA'S CHOICE** (50 ml – 205 zł) **10.** krem nawilżająco-rozświetlający **Receptura M-01, DR CHLEBUS** (50 ml – 158 zł)

Szacuje się, że około półtora kilograma masy naszego ciała stanowi mikrobiom.

jemy. Ale nie obserwuję, aby suplementy probiotyczne w wyraźny sposób wpływały na stan skóry czy zdrowia. Było ciekawe badanie dotyczące odbudowy mikrobiomu jelit po antybiotykoterapii. Jedna grupa przyjmowała probiotyki, druga – nic. Okazało się, że u osób, które nie stosowały żadnych suplementów, naturalny mikrobiom odbudował się szybciej i był bardziej różnorodny. U tych przyjmujących probiotyki dominował jeden szczep, który i tak nie był stałym mieszkańcem jelit. To pokazuje, że organizm często potrafi poradzić sobie sam, jeśli mu nie przeszkadzamy. Jedynie w przypadku antybiotykoterapii naprawdę długotrwałej i o szerokim spektrum działania zanim odbuduje się mikrobiom, może wystąpić zakażenie patogennymi drożdżakami. Wtedy przyjmowanie bakterii probiotycznych może mieć sens. Zapełniają chwilowo niszę jelitową i chronią ją przed intruzami, dopóki nie odbuduje się właściwy mikrobiom. Jeśli chodzi o skórę, nie ma przekonujących dowodów, że preparaty mające naprawić mikrobiotę jelitową poprawiały jej kondycję. Nabłonek jelit i naskórek to zupełnie inne struktury, o innych funkcjach i innych warunkach życia. Oczywiście organizm jest całością, wszystko się ze sobą komunikuje, ale to nie jest prosty system naczyń połączonych. Zresztą nawet w obrębie samej skóry mikroświaty potrafią się bardzo różnić. Skład mikrobiomu zależy przede wszystkim od okolicy ciała. Dlatego trudno go dokarmić, łykając kapsułki. Nasza biologia jest ciekawa i skomplikowana. A my, zamiast próbować ją na siłę poprawiać, powinniśmy raczej po prostu dobrze ją rozumieć. ■

Fot. PeopleImages/Getty Images, puhhha/Getty Images, materiały prasowe, archiwum prywatne

eprasa.pl 73a6cf3da2

POLECAMY



GUERLAIN, KISSKISS

Lekka, satynowa szminka o przedłużonej trwałości, którą umożliwiają dwa polimery zapewniające przyczepność i wyjątkową trwałość. Dzięki tym składnikom konsystencja pomadki jest elastyczna, komfortowa, niemal niewyczuwalna na ustach.



BALMAIN, DESTIN POUR FEMME

Kwiatowo- owocowa woda perfumowana z akordem truskawek, piwonią, różowym pieprzem, owocem liczi, kwiatem lilii, akordem Akigalawood i paczulą. Całość jest energetyczna, optymistyczna i nowoczesna.



M.A.C, STUDIO FIX

Korektor o 36-godzinnej trwałości i lekkiej, odpornej na wodę i ścieranie formule. Daje efekt pełnego krycia z możliwością stopniowania oraz matowe wykończenie.

PERFECTA, FENOMEN C

Przeciwzmarszczkowy krem rozświetlający pod oczy i na górne powieki z pięcioma stabilnymi formami witaminy C, witaminą E, kwasem ferulowym i kofeiną. Kosmetyk poprawia koloryt skóry wokół oczu, nawilża ją, ujędrnia i wygładza.



ABOUT-FACE, HOLOGRAPHIC EYE PAINT

Cienie do powiek z innowacyjną technologią pryzmatu, dzięki czemu odbijają naturalne światło i tworzą intrygującą grę kolorów z metalicznym połyskiem.





BIOTANIQE, SNAIL REPAIR THERAPY

Intensywny krem liftingujący o aksamitnej, hydrożelowej konsystencji. Pobudza procesy regeneracyjne włókien podporowych skóry, dzięki czemu odzyskuje ona napięcie i ujędrnienie.

eprasa.pl 73a6cf3da2



LANCÔME, RÉNERGIE COLLAGEN LIFT-XTEND

Liftingujący krem wspierający syntezę kolagenu. Oprócz peptydów kolagenowych i miedziowego tripeptydu zawiera jego rozpuszczalną formę, czyli nici kolagenowe, które poprawiają jakość skóry.



AA WINGS OF COLOR DUO BRONZER

Bronzer, który łączy w sobie dwie formuły, kremową i pudrową, w idealnie skomponowanych kolorach. Ułatwia to stopniowanie intensywności jego odcienia na skórze.

KENZO, LE ROUGE FLOWER

Ciepła i kojąca kompozycja o charakterze „czystego gourmand". Najważniejsza jest tu molekuła Amberever o zmysłowym, drzewnym aromacie. Mamy też otulające piżma połączone z okrągłością pary ryżowej, wzmocnioną, wręcz przerysowaną różę i wanilię. Według twórców zapachu jego paleta olfaktoryczna ma odzwierciedlać intensywność koloru czerwonego.



ATKINSON, MIDNIGHT SCENTED DREAM

Kompozycja tak magiczna i czarująca jak komedia Szekspira „Sen nocy letniej". Z jaśminem, bergamotką, migdałami i drewnem sandałowym.





ARTISTRY SKIN NUTRITION, OMEGA DROPS

Lekki olejek z kwasami omega. Szybko się wchłania, przywraca skórze naturalną zawartość lipidów oraz wspiera funkcjonowanie bariery hydrolipidowej. Zawiera kompleksowy zestaw kwasów omega-3, -6, -7 i -9, które są składnikami struktury ochronnej skóry. Olejek pomaga zapewnić ukojenie, komfort i odpowiedni poziom nawilżenia.



L'ORÉAL PARIS, MASCARA EXTENSIONIST

Tusz do rzęs, które wydłuża, pogrubia i podkręca. Profilowana, zakrzywiona szczoteczka ułatwia aplikację i pozwala na precyzyjne rozdzielenie rzęs.

JÄNEKE, SUPERBRUSH

Produkowana we Włoszech szczotka do włosów, która dzięki unikalnej konstrukcji pozwala na ich łagodne rozczesywanie bez ciągnięcia i wyrywania. Doskonale sprawdza się u osób z różnymi typami włosów – od cienkich i delikatnych po grube i gęste.





YOPE, WATERFULLY CLEAN

Emulsja koloidalna do demakijażu. Jej formuła oparta jest na kwasie poliglutaminowym nawilżającym skórę już na etapie oczyszczania. Obecność emolientów oraz składników o działaniu koloidalnym zapewnia usuwanie zanieczyszczeń bez ryzyka podrażnień czy przesuszenia.

REVITALASH, SPOTLIGHT ON LASHES COLLECTION

Zestaw do pielęgnacji i makijażu rzęs składający się z odżywki, która pobudza ich wzrost, tuszu wydłużającego oraz wielofunkcyjnego rozświetlacza.



eprasa.pl 73a6cf3da2



JO MALONE LONDON, ENGLISH PEAR & FREESIA

Woda kolońska o promiennym owocowym zapachu. Oprócz słodyczy dojrzałych gruszek i subtelnej frezji wyczuwalne są tu również akcenty róży, pigwy, rabarbaru, paczuli i ambry.



MARC JACOBS, DAISY GLOW

Tegoroczna edycja limitowana Daisy Glow jest świetlistą owocowo-kwiatową kompozycją z nutami truskawki, pomarańczy, nagietka, jaśminu, fiołka, białego drewna, piżma i wanilii.

NIVEA, Q10 PODWÓJNIE AKTYWNE SERUM

Serum z koenzymem Q10 dodającym komórkom energii oraz ze składnikiem Glycostop, który chroni skórę przed szkodliwym działaniem procesów glikacji. Razem wspierają regenerację i opóźniają starzenie.





BIELENDA, REVITAL DERM PREJUVENATION

Krem kolagenowy na noc inspirowany koreańskimi rytuałami pielęgnacyjnymi. Wspiera profilaktykę przeciwstarzeniową podczas snu, czyli wtedy, kiedy skóra regeneruje się w naturalny sposób.

TOM FORD, TAORMINA ORANGE

Cytrusowo-aromatyczne perfumy dla kobiet i mężczyzn. Pachną czerwoną pomarańczą, limą, zieloną mandarynką, kardamonem, kwiatem pomarańczy, dębowym mchem, piżmem i paczulą.





REMÉ, FORMUŁA PIĘKNA

Kolagen w proszku Remé wspiera od wewnątrz nasze naturalne piękno. Zawarte w nim składniki pomagają zadbać o skórę, włosy i paznokcie.



ZIAJA, SATIN GLOW

Mgiełka do ciała i włosów o lekkiej formule zapewniającej komfort bez obciążania. W jej skład wchodzą ekstrakt z płatków róży, minerały i roślinna gliceryna.



KYLIE JENNER, COSMIC INTENSE

Łagodniejsza i cieplejsza odsłona ambrowo-gourmand zapachu Cosmic. Zawiera nuty wanilii, żywicy balsamicznej, jaśminu i pomarańczy.

eprasa.pl 73a6cf3da2



NIVELAZIONE, AKSAMITNA MIĘKKOŚĆ

Krem do stóp z woskiem pszczelim. Intensywnie regeneruje szorstką, przesuszoną skórę, odżywia ją i wygładza. Przywraca stopom miękkość, komfort i zadbany wygląd.



LIRENE, CERA NACZYNKOWA

Maskujący zaczerwienienia krem ochronny na dzień. Oprócz zielonych pigmentów zawiera kompleks rozmarynowy i tioprolinę o działaniu antyoksydacyjnym.



MIYA, Y.YOU STAY.MATTE

Matująco-wygładzający tonik-mgiełka. Jego zadaniem jest tonizowanie skóry oraz wspieranie regulacji wydzielania sebum. Można go stosować także w ciągu dnia: nie narusza makijażu, ale matuje i odświeża cerę.

BANDI, MORE THAN PAUSE

Wolumetryczne serum modelujące przeznaczone do pielęgnacji skóry wymagającej ujędrnienia i zagęszczenia. Zawiera peptydy biomimetyczne, czerwone algi i aminokwasy.





DERMEDIC, HYDRAIN

Dermokosmetyk stworzony z myślą o pielęgnacji skóry suchej i odwodnionej. Dzięki kompleksowi Aqualare z czterema formami kwasu hialuronowego nawilża ją i ogranicza przeznaskórkową utratę wody.



LIQUIDES IMAGINAIRES, ÂME DE FLEUR

Zapach inspirowany kwiatem zawilca, od wieków kojarzonym z pragnieniem, przemianą i ideą wiecznej miłości. Kompozycja rozwija się wokół tuberozy i jaśminu, które tworzą świetlisty, nasycony akord otoczony przez szafran, heliotrop, herbatę mate, zieloną gruszkę i różę. Drzewna baza nadaje kompozycji głębię i strukturę.

L'OCCITANE, KARITÉ CONFORT

W tym roku Maison L'Occitane en Provence obchodzi swoje 50-lecie. Z tej okazji linia kultowych kosmetyków Karité Confort zyskała bardziej nowoczesną i elegancką szatę graficzną.





PROCTO-GLYVENOL, SOFT NAWILŻANE CHUSTECZKI

Przeznaczone są przede wszystkim dla osób z hemoroidami ze względu na działanie łagodzące okolice odbytu. Wzbogacone są o ekstrakt z korzenia ruszczyka kolczastego, który niweluje swędzenie i pieczenie.

Fot. materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2



Jak biegać BEZPIECZNIE

NIE CHODZI O TO, ŻEBY BIEGAĆ JAK NAJWIĘCEJ, JAK NAJSZYBCIEJ CZY POKONYWAĆ JAK NAJDŁUŻSZE DYSTANSE. BO CHOĆ WYDAJE SIĘ TO NATURALNE I ŁATWE, WYMAGA ODPOWIEDNIEGO PRZYGOTOWANIA.

Bieganie jest jedną z najpopularniejszych form aktywności. Można je uprawiać niemal wszędzie: w parku, na leśnej ścieżce, a nawet w centrum miasta. Jednak choć sprawia wrażenie banalnie prostego, jest sporym wyzwaniem dla organizmu. Aby uniknąć kontuzji i czerpać z niego korzyści, warto podejść do treningów świadomie i z odpowiednim przygotowaniem. O czym należy pamiętać, radzi chirurg ortopeda i specjalista medycyny sportowej Stanisław Szymanik.

ZACZNIJ OD TRUCHTU, NIE OD SPRINTU

Bieganie to sport obciążający stawy, mięśnie i kręgosłup. Osoby, które wracają do treningów po przerwie lub dopiero zaczynają przygodę z ruchem, często narażają się na urazy przeciążeniowe. Dlatego przed startem warto sprawdzić stan zdrowia – pomocne będą badania krwi, EKG, konsultacja z lekarzem rodzinnym i w razie potrzeby ortopedą lub fizjoterapeutą, który pomoże dostosować aktywność nie tylko do umiejętności, lecz także do kondycji i masy ciała. Na początku wzmocnij ciało ćwiczeniami ogólnorozwojowymi. Dzięki temu mięśnie i stawy przygotują się do wysiłku, a ryzyko kontuzji zmaleje.

BUTY MAJĄ ZNACZENIE

Stylowe leggingsy nie są konieczne, jednak dobre buty do biegania to podstawa. Odpowiednie obuwie amortyzuje wstrząsy, chroni stawy i wspiera prawidłową technikę biegu. Źle dobrane potrafi wywołać przeciążenia, bóle kolan i bioder, a czasem nawet zniechęcić do samego biegania. Dlatego poświęć czas na wybór pary dopasowanej do typu stopy, nawierzchni i stylu biegania.

CHODNIK CZY TRAWNIK

Twardy asfalt czy beton zwiększają przeciążenia stawów, podczas gdy miękka ścieżka leśna, trawa czy gruntowa alejka amortyzują kroki (choć należy uważać na nierówności i wystające korzenie, zwłaszcza w lesie!). Dla początkujących biegaczek wybór bardziej naturalnego podłoża jest jednym z najprostszych sposobów na zmniejszenie ryzyka kontuzji.

CZY KOBIETY BIEGAJĄ INACZEJ NIŻ MĘŻCZYŹNI?

Kobiety, ze względu na inną budowę anatomiczną miednicy, są szczególnie narażone na przeciążenia kolan i bioder. To oznacza, że nasze treningi powinny uwzględniać wzmocnienie mięśni stabilizujących. Musimy też zwracać baczną uwagę na technikę biegu minimalizującą naprężenia w dolnych partiach ciała.

WIEK MA ZNACZENIE, ALE MNIEJSZE NIŻ STAN ZDROWIA

Choć wiek nie stanowi dziś bariery i coraz częściej można spotkać na trasach biegowych osoby dojrzałe, w ich przypadku zdrowo-rozsądkowe podejście ma jeszcze większe znaczenie niż u osób młodych, bez chorób towarzyszących. Szczególną ostrożność powinny zachować osoby z nadwagą, chorobami stawów lub układu krążenia. Dla nich lepszym początkiem mogą być aktywności mniej obciążające stawy, np. pływanie, rower stacjonarny czy trening ogólnorozwojowy. Dzięki temu ciało stopniowo przyzwyczaja się do wysiłku, a ryzyko urazów jest znacznie mniejsze.

NAJCZĘSTSZE BŁĘDY I JAK ICH UNIKNĄĆ

Typowe błędy początkujących to m.in. brak odpowiedniej rozgrzewki przed biegiem, zbyt szybkie zwiększanie dystansu, ignorowanie bólu oraz złe ustawienie stóp i kolan. Aby ich uniknąć, korzystaj z wiedzy specjalistów, przestrzegaj planu treningowego i uważnie obserwuj ciało. Lepiej biegać krócej i wolniej, ale regularnie. Bieganie może być sportem dla każdego, jeśli podejdziemy do niego z rozwagą i świadomością własnych ograniczeń. ■

Fot. hedgehog94/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2

NORSAN

Twój specjalista **OMEGA-3** z Norwegii



FRIEND OF THE SEA

IFOS

Nr 1 w niemieckich aptekach

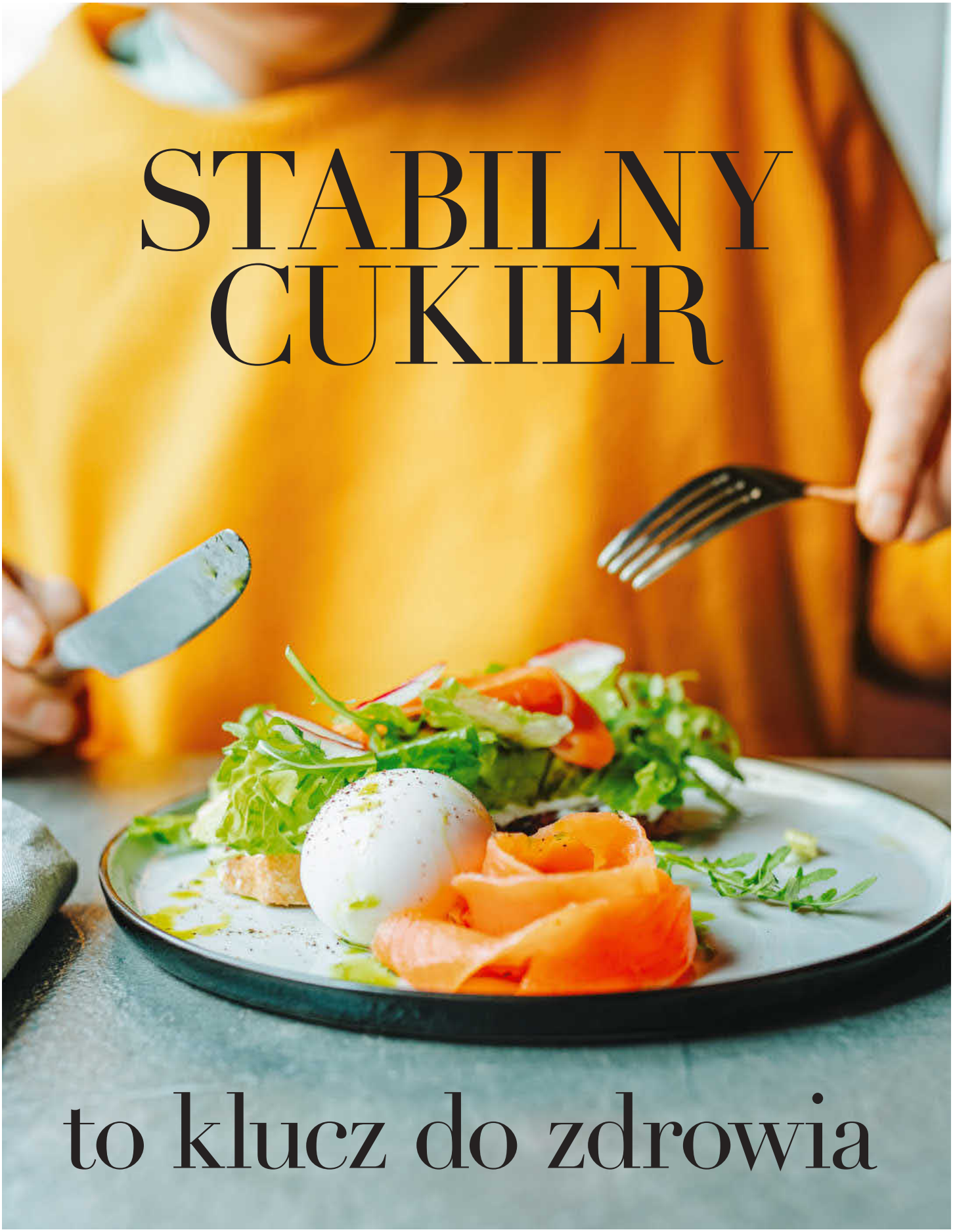
LAUR KONSUMENTA 2020

- 2.000 mg OMEGA-3 w porcji dziennej (EPA & DHA): jedna łyżka stołowa
- Naturalny olej z dziko żyjących małych ryb atlantyckich poławianych u wybrzeży Norwegii
- Z dodatkiem biologicznej oliwy z oliwek bogatej w polifenole
- Starannie oczyszczony olej z PCB i metali ciężkich
- Naturalne oleje: nieskoncentrowane i z niskim TOTOX
- Przyjemny, świeży smak i łatwość łączenia z żywnością

Dostępny w najlepszych aptekach oraz sklepie internetowym NORSAN: **www.norsan-omega.pl**

TRUSTED SHOPS GUARANTEE ★★★★★ 4,96

eprasa.pl 73a6cf3da2



STABILNY CUKIER

to klucz do zdrowia

eprasa.pl 73a6cf3da2

NAPADY GŁODU, PROBLEMY ZE SNEM, ROZDRAŻNIENIE... AUTORKA BESTSELLEROWEJ KSIĄŻKI „GLUKOZOWA REWOLUCJA", JESSIE INCHAUSPÉ, WYJAŚNIA, JAK DROBNE ZMIANY W SPOSOBIE ODŻYWIANIA MOGĄ POPRAWIĆ METABOLIZM, PRZYWRÓCIĆ ENERGIĘ I DOBRY NASTRÓJ. JUŻ 13–14 MAJA W POZNANIU PODCZAS IMPACT'26 BĘDZIE JEJ MOŻNA WYSŁUCHAĆ NA ŻYWO!

ROZMAWIA: **JOLANTA ZAKROCKA**

Nie chodzi o kolejną restrykcyjną dietę czy listę zakazów, bo te, według biochemiczki Jessie Inchauspé, mogą tylko pogorszyć sytuację. Wystarczy stopniowo wprowadzać proste zmiany, które pomagają trwale zmienić nawyki – i w efekcie poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne.

PANI: „Glukozowa rewolucja" zmieniła życie wielu osób, ale wszystko zaczęło się od ciebie. Jakie zmiany w twoim życiu sprawiły, że zostałaś edukatorką rozpoznawalną na całym świecie?

JESSIE INCHAUSPÉ: Kiedy miałam 19 lat, skoczyłam z wodospadu i złamałam kręgosłup. Przeszłam poważną operację, ogromnie cierpiałam z powodu bólu, mimo to fizycznie udało mi się wrócić do zdrowia. Psychicznie jednak jeszcze przez wiele lat zmagałam się z problemami – miałam zaburzenia dysocjacyjne i lęki. Nie mogłam zrozumieć, co jest ze mną nie tak.

Aż pewnego dnia, kiedy pracowałam w Dolinie Krzemowej w firmie zajmującej się genetyką, ciekawy projekt umożliwił mi korzystanie z monitora glukozy. Pomyślałam, że to będzie zabawne doświadczenie, więc się zapisałam. Szybko zaczęłam zauważać, że za każdym razem, gdy poziom glukozy gwałtownie rośnie, czuję się okropnie: pojawiała się dysocjacja, lęk, zachcianki na jedzenie, uczucie zmęczenia. Zaczęłam więc intensywnie zgłębiać dostępne badania dotyczące glukozy i odkryłam ogrom naukowej wiedzy, o której wcześniej nie miałam pojęcia.

To otworzyło mi oczy, pomogło zrozumieć biologię mojego ciała, nauczyło, jak z nim współpracować, zamiast walczyć. Na podstawie tych badań opracowałam tzw. glukozowe triki i zaczęłam dzielić się nimi w mediach społecznościowych. A później napisałam o nich książkę. Wszystko, o czym mówię, to nauka, która zmieniła moje życie – rzeczy, o których, moim zdaniem, każdy powinien wiedzieć, aby poprawić codzienne funkcjonowanie i zdrowie bez konieczności przestrzegania sztywnych zasad i restrykcji.

Zachęcasz do słuchania własnego ciała. Jak możemy się tego nauczyć? Na jakie sygnały zwracać uwagę?

Wielu z nas nauczono ignorować sygnały płynące z ciała – „przetrwać" zmęczenie dzięki kofeinie albo siłą woli. Tymczasem organizm cały czas próbuje nam coś powiedzieć, pokazuje nam, czego potrzebuje. I potrafi naprawdę bardzo skutecznie sygnalizować, że poziom glukozy nie jest stabilny, jeśli tylko uważnie go słuchamy.

Takimi sygnałami mogą być np. spadki energii po posiłku, senność po obiedzie, budzenie się o trzeciej w nocy bez powodu, ciągłe uczucie głodu czy rozdrażnienie, gdy zbliża się pora lunchu. Często są to oznaki gwałtownych wzrostów i spadków glukozy. Kiedy jej poziom szybko rośnie, pojawia się insulina, aby go obniżyć. Czasem robi to zbyt intensywnie i poziom cukru spada nazbyt szybko. Wtedy organizm uwalnia hormony stresu – takie jak kortyzol i adrenalina – aby ponownie podnieść cukier. Taka reakcja stresowa objawia się uczuciem rozedrgania, niepokoju albo nagłym silnym głodem. Kiedy zmieniłam swoje podejście i zamiast zastanawiać się: „co jest ze mną nie tak?", zaczęłam zadawać sobie pytanie: „co zjadłam, zanim zaczęłam się tak czuć?", zmieniło się wszystko.

> **Organizm potrafi sygnalizować, że poziom glukozy nie jest stabilny – jeśli tylko uważnie go obserwujemy.**

Wszystkie objawy traktuję jako wiadomości od ciała. Na przykład przewlekłe zmęczenie może świadczyć o powtarzających się w ciągu dnia spadkach poziomu glukozy. Objawy zespołu policystycznych jajników (PCOS) często są łączone z insulinoopornością, która z kolei wiąże się z chronicznie podwyższonym poziomem glukozy. Problemy ze snem i budzenie się w nocy z kołataniem serca mogą być wynikiem nocnych skoków i spadków glukozy. Problemy skórne – konsekwencją stanu zapalnego wywołanego częstymi skokami glukozy... Jej wahania nie wiążą się wyłącznie z cukrzycą, lecz wpływają na każdą komórkę naszego ciała. Gdy poziom glukozy często gwałtownie rośnie, zwiększa się stan zapalny, zaburzona zostaje gospodarka hormonalna, a mitochondria – małe „fabryki energii" w komórkach – zaczynają mieć trudności, żeby za tym wszystkim nadążyć.

W jakim stopniu nasze złe samopoczucie może być skutkiem błędów żywieniowych? Jak ich unikać?

Nie nazywałabym tego błędami żywieniowymi. Myślę, że ludzie po prostu nie mają informacji potrzebnych do podejmowania świado-

eprasa.pl 73a6cf3da2

mych, racjonalnych wyborów. Żyjemy w świecie, w którym śniadanie jest deserem, słodycze przekąskami, a stres jest nie do uniknięcia. Wszystko to, choć wydaje nam się normalne, w rzeczywistości bardzo obciąża metabolizm. Kiedy zaczynasz dzień od słodkiego śniadania, już o ósmej rano wsiadasz na „glukozowy rollercoaster", a przejażdżka trwa przez cały dzień. Każdy cykl: skok – spadek – zachcianki – i od nowa, pozbawia cię energii. Nasze ciała zostały stworzone do jedzenia pełnowartościowej żywności: białka, błonnika i zdrowych tłuszczów, a nie rafinowanych węglowodanów. Jednak w rzeczywistości, w której funkcjonujemy – zdominowanej przez marketing przemysłu spożywczego i wszechobecne uzależniające produkty – niezwykle trudno jest się temu oprzeć.

Dlatego chcę dać ludziom wiedzę i narzędzia, które pomogą im poruszać się w tym świecie. Cieszyć się jedzeniem, które lubią, ale tak, aby nie miało negatywnego wpływu na ich zdrowie i samopoczucie.

Jak budować zdrowe nawyki i faktycznie się ich trzymać, zwłaszcza gdy na sklepowych półkach jest tak dużo żywności ultraprzetworzonej?

Przede wszystkim powinniśmy pozbyć się poczucia winy czy wstydu związanych z jedzeniem. To nigdy nie działa. Ludzie nie budują trwałych nawyków dzięki restrykcjom i sztywnym zasadom. Ale kiedy ktoś rozumie, że słodkie śniadanie dosłownie może wywołać u nas stany lękowe, zachcianki na niezdrowe przekąski dwie godziny później, widzi, że tu nie chodzi o zakazy, lecz o wiedzę i poczucie sprawczości.

Mówienie: „Nie jedz słodyczy, bo to odbije się na twoim zdrowiu w przyszłości", raczej nie zadziała, zwłaszcza w przypadku młodych osób. Lepiej skupić się na mierzalnych efektach, jak poprawa wyglądu skóry, zwiększenie energii, lepszy nastrój, i pokazać, jak to osiągnąć bez narzucania restrykcji.

Glukozowe triki świetnie się do tego nadają. To małe, powtarzalne zmiany, które pozwalają nadal jeść ulubione rzeczy, ale ograniczać ich wpływ na organizm. Na przykład coś słodkiego lepiej jeść jako deser po posiłku, a nie na pusty żołądek. Kiedy ludzie zaczynają czuć się lepiej, zaczynają rozumieć, że to działa i dobre nawyki utrwalają się w sposób naturalny.

Jak unikać pułapek? Czy da się samodzielnie, tylko obserwując swój organizm, ustalić, jaka dieta jest odpowiednia? A może są uniwersalne zasady dobre dla każdego?

Istnieją indywidualne uwarunkowania i u niektórych osób większe skoki glukozy wywoła makaron, u innych ryż, a u jeszcze innych czekoladowe ciasto. Istnieją glukozowe triki, które u pewnych osób działają silniej niż u innych. Istnieją też jednak uniwersalne prawa biochemii organizmu. Na przykład to, że skoki glukozy u każdego powodują glikację i stres oksydacyjny i że jedzenie warzyw przed węglowodanami zmniejsza skoki cukru a białko spowalnia wchłanianie glukozy. Same glukozowe triki są uniwersalne. Warto jednak, słuchając własnego ciała, przekonać się, które z nich są najlepsze dla ciebie. Według mnie cztery zasady sprawdzają się prawie u wszystkich. Po pierwsze, jedz wytrawne śniadanie, po drugie, najpierw jedz warzywa, po trzecie, łącz węglowodany z białkiem, błonnikiem lub tłuszczem i po czwarte – ruszaj się po jedzeniu. Co istotne, to nie jest dieta. To sposoby jedzenia ulubionych potraw, które mniej obciążają organizm.

Badania pokazują związek między objawami menopauzy a stabilnością glukozy.

Co poleciłabyś kobietom w okresie okołomenopauzalnym, którym często trudno poradzić sobie ze zmianami, jakie zachodzą w ciele? Czy twoje dietetyczne triki mogą być pomocne?

Perimenopauza to ogromna zmiana metaboliczna. Gdy poziom estrogenu się waha, a potem spada, często zmniejsza się nasza wrażliwość na insulinę. Oznacza to, że posiłek, który w wieku 35 lat nie powodował żadnych problemów, w wieku 45 może wywołać większy skok glukozy. To bywa bardzo frustrujące.

Utrzymywanie właściwego poziomu glukozy jest w tym okresie szczególnie ważne, ponieważ badania pokazują związek między objawami perimenopauzy i menopauzy a stabilnością glukozy. Zmniejszenie jej skoków może łagodzić uderzenia gorąca, poprawiać sen i ułatwiać kontrolowanie przyrostu tkanki tłuszczowej w okolicach brzucha. Dlatego kobietom w okresie okołomenopauzalnym szczególnie polecam wytrawne śniadania dostarczające co najmniej 30 g białka, zaczynanie posiłków od jedzenia warzyw, aby zwiększyć podaż błonnika, łączenie węglowodanów z białkiem, błonnikiem lub tłuszczem oraz trening siłowy, ponieważ mięśnie poprawiają wrażliwość na insulinę.

Ostatnio dużo mówi się o roli białka w diecie. Wyliczamy sobie nasze dzienne zapotrzebowanie, zbieramy przepisy na potrawy wysokobiałkowe. Co sądzisz o takim modelu odżywiania?

Białko rzeczywiście przeżywa swój wielki moment – nie bez powodu. Badania pokazują, że spowalnia opróżnianie żołądka, zmniejsza skoki glukozy, zwiększa uczucie sytości i pomaga budować i utrzymywać masę mięśniową, co poprawia wrażliwość na insulinę i sprzyja długowieczności. Dlatego spożywanie odpowiedniej ilości białka jest bardzo ważne, szczególnie dla kobiet, a z wiekiem staje się coraz ważniejsze. Natomiast diety z bardzo dużą ilością białka, za to ograniczające węglowodany, np. keto, nie są większości ludzi potrzebne – i zwykle nie są przyjemne na dłuższą metę. Ja nigdy nie polecam ekstremalnych diet, moje podejście do żywienia opiera się na równowadze. Staraj się jeść białko w każdym posiłku – zwłaszcza na śniadanie – około 1,4–1,6 grama białka na kilogram masy ciała dziennie. Ale jednocześnie jedz błonnik, zdrowe tłuszcze i węglowodany, które lubisz. ■



Jessie Inchauspé
znana jako Glucose Goddess, francuska popularyzatorka nauki i autorka bestsellerów według listy „New York Timesa". Jest absolwentką matematyki londyńskiego King's College i biochemii na Uniwersytecie Georgetown.

Fot. Olga Rolenko/Getty Images, archiwum prywatne

eprasa.pl 73a6cf3da2

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

eprasa.pl 73a6c3da2



ALPINE WHITE, COLOUR CORRECTOR

Serum wybielające zęby, które dzięki technologii korekcji koloru neutralizuje żółte odcienie. Fioletowe pigmenty rozjaśniają odcień już po pierwszym użyciu, a formuła z ksylitolem i krzemionką wygładza powierzchnię zębów.

VIRAFECT

Syrop wspierający prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Zawiera opatentowana formułę Fenactive, która opiera się na wyselekcjonowanej odmianie aronii Nero Eggert, szczególnie bogatej w przeciwutleniacze. Preparat łączy ekstrakty roślinne, m.in. z aronii i czarnego bzu, z cynkiem oraz witaminą D.





DR IRENA ERIS W ŁODZI

W łódzkiej Manufakturze pojawiła się kolejna placówka w sieci Kosmetycznych Instytutów Dr Irena Eris. Wykonywane są w niej autorskie zabiegi na twarz i ciało, zabiegi z wykorzystaniem technologii high-tech, a także prowadzone są konsultacje lekarskie.

BTL, EMFUSION

Wykonywany za pomocą tego urządzenia zabieg emfuzji przeznaczony jest do odbudowy bariery hydrolipidowej skóry, która chroni ją przed zanieczyszczeniami, promieniami UV i patogenami.



PHARMOVIT, BEAUTY CELLS SYNERGY FORMUŁA PIĘKNA

Suplement diety 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.





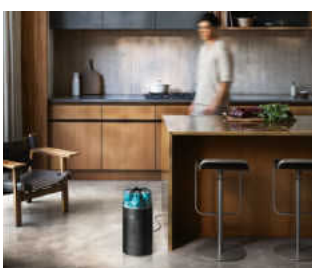
CURAPROX, PERIO PLUS

Płyny do płukania zębów marki Curaprox zawierają m.in. kompleks Citrox, czyli naturalny ekstrakt z gorzkich pomarańczy, i aminokwasy polilizynowe. Formuła ta wspomaga rozbijanie płytki bakteryjnej. Perio Plus wzbogacono też o ksylitol, który nadaje dobry smak i chroni przed próchnicą.



FOREO, LUNA 4 BODY

Miękka silikonowa szczotka do ciała oczyszcza, złuszcza i masuje skórę dzięki sonicznym pulsacjom. Zastosowanie autorskiej techniki masażu T-Sonic pomaga zmniejszyć widoczność cellulitu. Luna 4 Body poprawia też mikrokrążenie krwi w skórze, co prowadzi do pobudzania produkcji kolagenu odpowiadającego za jej jędrność i elastyczność.



DYSON, HUSHJETT PURIFIER COMPACT

Kompaktowy oczyszczacz powietrza do małych pomieszczeń wychwytuje 99,97 proc. zanieczyszczeń o wielkości nawet 0,3 mikrona. Dzięki zastosowaniu nowej technologii zapewnia duży przepływ powietrza przy minimalnym poziomie hałasu.

Fot. materiały prasowe

OPRACOWAŁA: **DANUTA BYBROWSKA**

eprasa.pl 73a6cf3da2

KLESZCZE I KOMARY POTRAFIĄ BARDZO SKUTECZNIE ZAKŁÓCIĆ PRZYJEMNOŚĆ Z PRZEBYWANIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU PODCZAS CIEPŁYCH DNI. DLATEGO WARTO WIEDZIEĆ, JAK MOŻNA CHRONIĆ SIĘ PRZED ICH UKĄSZENIAMI.



Fot. natalialeb/Adobe Stock

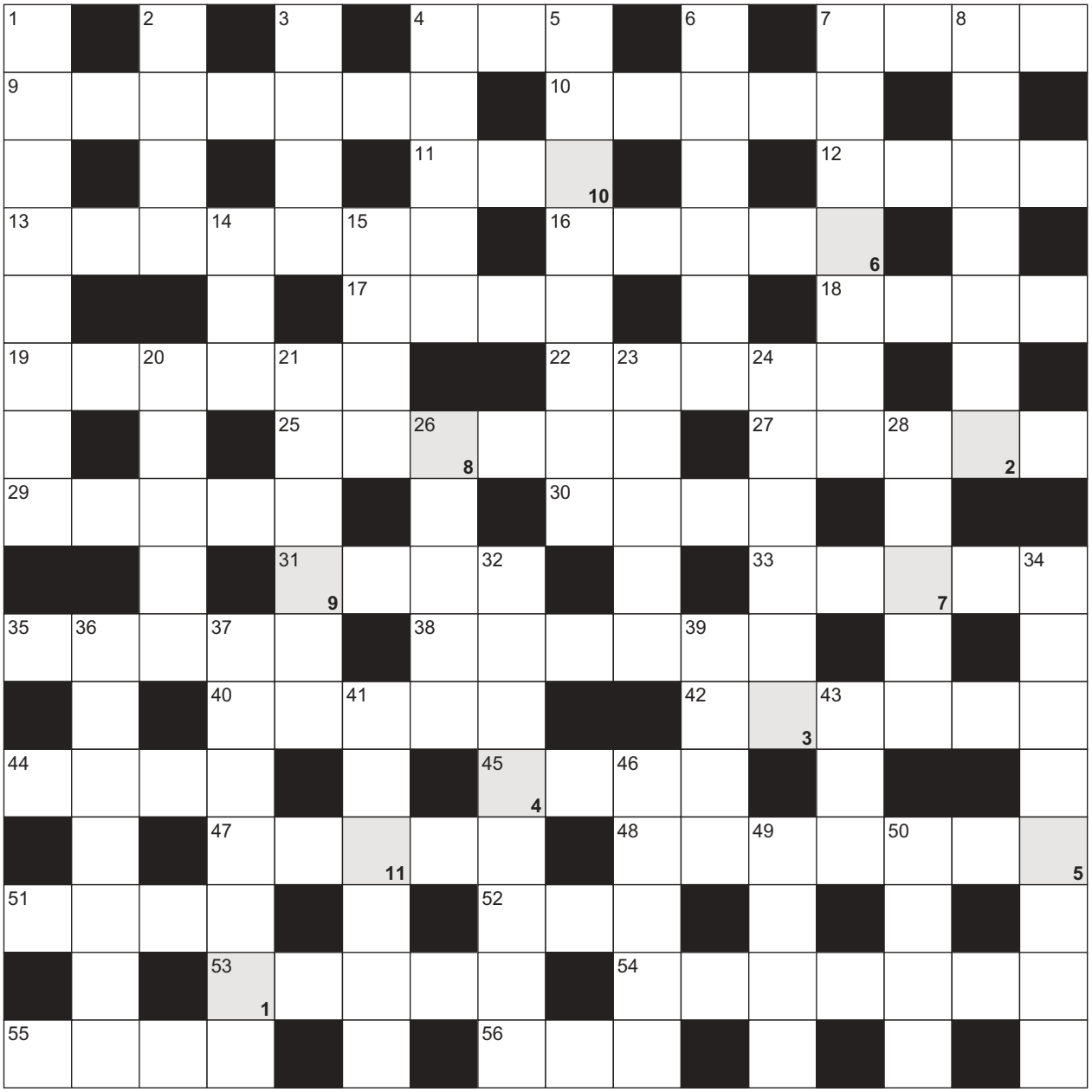
SEZON NA INSEKTY

Najskuteczniejszą ochronę przed tymi owadami zapewniają repelenty, czyli preparaty odstraszające, zawierające substancje chemiczne lub naturalne olejki eteryczne. Ich działanie polega na zakłócaniu węchu owadów i tworzeniu na skórze ochronnej warstwy. Występują w postaci sprayów, żeli i balsamów. Do najlepiej przebadanych repelentów należy DEET, który zapewnia kilkugodzinną ochronę zarówno przed komarami, jak i kleszczami. Alternatywą jest ikarydyna (pikaridyna), uznawana za dobrze tolerowaną przez skórę i pozbawioną intensywnego zapachu. Substancja IR3535 bywa stosowana w preparatach przeznaczonych dla dzieci – działa krócej i wymaga częstszej aplikacji. Coraz częściej wykorzystywany jest również repelent pozyskiwany z olejku eukaliptusa cytrynowego. Naturalne olejki eteryczne, takie jak lawendowy czy citronella, mogą działać odstraszająco, jednak ich skuteczność jest ograniczona i krótkotrwała. Ważny jest też odpowiedni ubiór. Podczas spacerów po lesie czy łąkach zaleca się noszenie długich spodni, zakrytych butów i koszul z rękawem. Na jasnych tkaninach łatwiej zauważymy owady i możemy je szybko strzepnąć. Po powrocie do domu należy dokładnie obejrzeć całe ciało, zwracając szczególną uwagę na okolice kolan, pachwin, pach, za uszami, na karku i przy linii włosów. Szybkie usunięcie kleszcza zmniejsza ryzyko zakażenia boreliozą. Najlepiej zrobić to cienką pęsetą, chwytając pasożyta jak najbliżej skóry i wyciągając zdecydowanym, prostym ruchem. Nie smaruj kleszcza tłuszczem ani alkoholem przed usunięciem. Osoby często przebywające na terenach zielonych powinny rozważyć szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu, które jest jedyną formą ochrony przed tą chorobą wirusową. ■

REKLAMA



KRZYŻÓWKA



POZIOMO: 4. nad kolanem 7. podobne do brydża 9. człowiek wybuchowy 10. ... Schulz, pisarz 11. dół wzdłuż szosy 12. pocisk do kuszy 13. powłoka na zębie 16. leży nad Odrą 17. tęczowy kamień 18. zadrapanie na szkle 19. ... Brodnicki, kucharz 22. dawany emocjom 25. w Hiszpanii przed euro 27. ukraiński taniec 29. etap dziejów 30. część świata z Chinami 31. rzemyk, tasiemka 33. Dorota ..., w tym numerze opowiedziała nam o Zbyszku Cybulskim 35. długa spódnica 38. Marilyn ..., „Słomiany wdowiec" 40. zostawiona rezerwa 42. ogromna ilość 44. jednostka częstotliwości 45. podpora pomidora 47. skupisko kopaliny 48. Jennifer ..., „Przyjaciele" 51. do akupunktury 52. do niego się zmierza 53. pieniek, klocek 54. brzeg, krawędź 55. łączy kraje 56. jaskrawa papuga

PIONOWO: 1. „... w Warszawie", film Stanisława Lenartowicza z 1964 roku 2. autor prozy narracyjnej 3. futerał na telefon 4. wrzątek 5. okładka książki 6. łamigłówka liczbowa 7. ... Benigni, aktor 8. tak nazywa Małgorzatę Niezabitowską jej mąż 14. autor „Myśli nieuczesanych" 15. ptasi przełyk 20. był nim Seneka 21. marazm 23. szpon 24. do mieszania koktajli 26. cięta na sieczkę 28. silny podmuch wiatru 32. Katarzyna ..., bohaterka rubryki Partnerzy w tym wydaniu PANI 34. najdłuższa cięciwa okręgu 36. wywołuje uczulenie 37. dorzucana do kominka 39. sąsiad Jemenu 41. twarz widziana z boku 43. las na terenie podmokłym 46. odbitka językowa 49. uchwyt ślusarski 50. efekt specjalny

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

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

eprasa.pl 73a6cf3da2

REDAGUJE: **MAGDALENA JANKOWSKA**

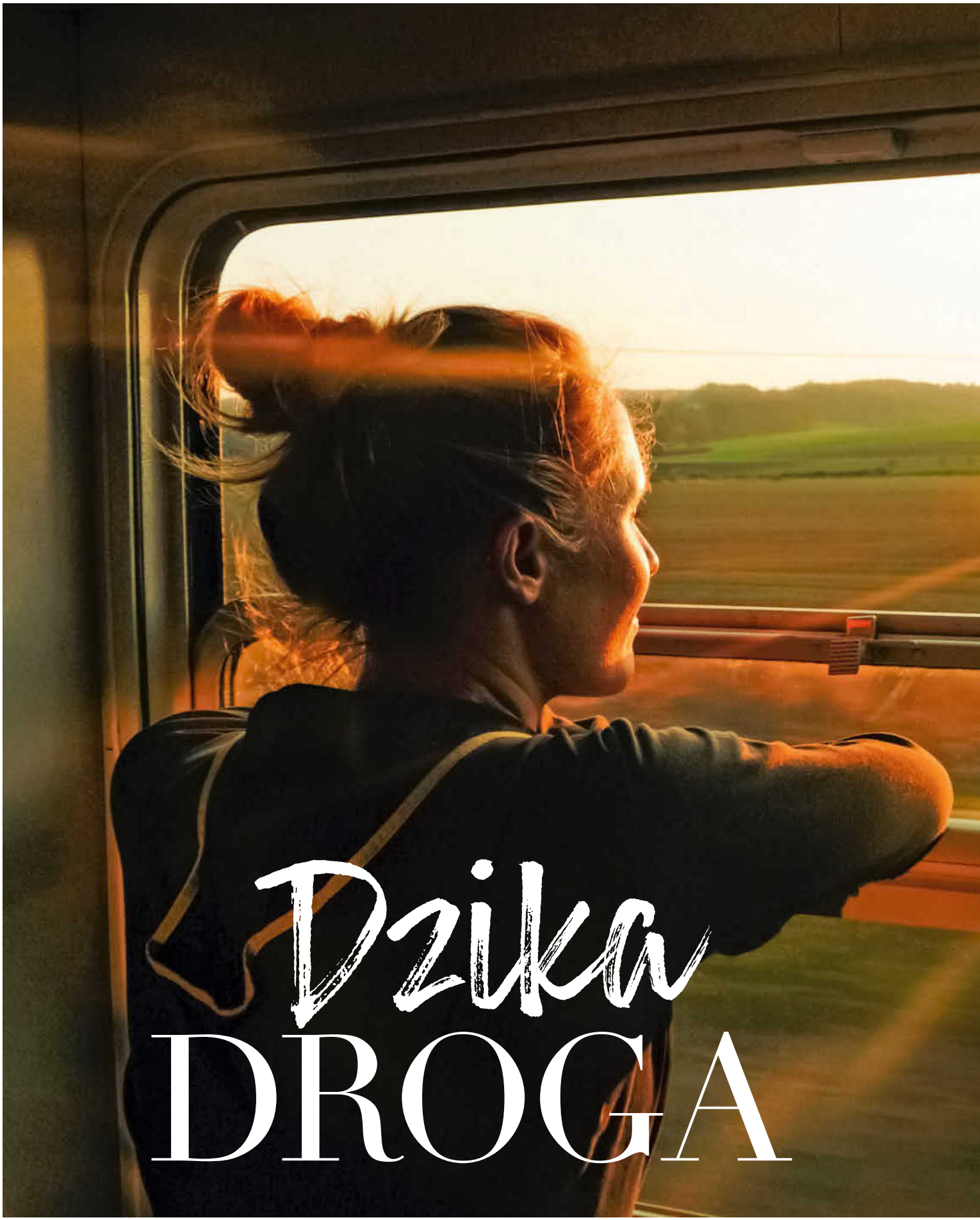
Dobre życie



W TYM MIESIĄCU

Wyruszamy na przygodę, która leczy, badamy korzyści, które płyną z przyjaźni, i sprawdzamy, czy menopauza rzeczywiście szkodzi naszym związkom.

Fot. Creative Cat Studio/Adobe Stock



Dzika DROGA

eprasa.pl 73a6cf3da2



BYCIE W NATURZE DOBRZE WPŁYWA NA NASZĄ PSYCHIKĘ. ALE CZY AŻ TAK, ŻEBY LECZYĆ DEPRESJĘ I UZALEŻNIENIA? POPRAWIAĆ SAMOOCENĘ, UCZYĆ WSPÓŁPRACY? ADVENTURE THERAPY, CZYLI TERAPIA PRZYGODĄ, JEST W POLSCE NOWOŚCIĄ, ALE W SKANDYNAWII STOSUJE SIĘ JĄ OD LAT. NA CZYM POLEGA I JAK DZIAŁA? – PYTAMY AGATĘ WŁODARCZYK, TRENERKĘ TEJ METODY.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

PANI: Czy zna pani film „Dzika droga"? Bohaterka — uzależniona, w destrukcyjnej żałobie – wyrusza na długą wędrówkę wzdłuż Pacyfiku. Ta droga ją leczy. To jest adventure therapy, terapia przygodą?

AGATA WŁODARCZYK: Nie, to jest opowieść o autoterapii z wykorzystaniem natury. Adventure therapy również odbywa się w naturze, ale jest zaplanowanym procesem terapeutycznym (lub rozwojowym), prowadzonym przez psychoterapeutów, pedagogów, socjoterapeutów, trenerów, czyli przez osoby do tego przygotowane.

Myślałam, że kluczowa jest rola przyrody?

Jest kluczowa, ale nieważniejsza niż rola terapeuty. Mamy dziś wiele nurtów, w których przyroda odgrywa ważną rolę, najsilniej chyba rozwijają się dwa: właśnie adventure therapy – terapia przygodą – oraz wilderness therapy, czyli terapia dzikością. Można powiedzieć, że natura jest w nich nie tylko tłem, ale trenerem, powoduje przyspieszenie procesu terapeutycznego.

Na czym polega to terapeutyczne działanie? Czy tu chodzi o całkowite oderwanie się od codziennego życia i jego nawyków?

Wilderness therapy, terapia dzikością, polega rzeczywiście przede wszystkim na byciu w naturze, zostawieniu miasta za sobą, oderwaniu się od nadmiaru bodźców i tego, co w naszym życiu powoduje problemy, uzależnienia i utrudnia wyjście z tych uzależnień. Wyprawa

eprasa.pl 73a6cf3da2

w duchu wilderness therapy opiera się na naturalnych konsekwencjach. Nie zbudujesz sobie schronienia, nie będziesz miała gdzie spać. Nie ugotujesz jedzenia, nie zjesz. Nie współpracujesz, będzie ci trudniej, bo będziesz musiała wszystko zrobić sama. Nie przefiltrujesz wody, cała grupa nie będzie miała co pić. Nie ma kar, nie ma nagród, jest realne życie, wybory i konsekwencje, które dotykają wszystkich – również trenerów – terapeutów, którzy opracowują trasę, dbają o bezpieczeństwo psychofizyczne uczestników. Ich rolą jest pozwalanie uczestnikom na doświadczanie trudu i niewygody oraz podejmowanie złych decyzji i ponoszenie ich konsekwencji w bezpiecznym środowisku. To właśnie ten trud i niewygoda są sednem terapii; doświadczasz czegoś i to jest realne, a już od ciebie zależy, co dalej z tym zrobisz. Czy będziesz czerpać z tego doświadczenia w dalszym życiu.

W adventure therapy do bycia w naturze włączamy wyzwania. Zabieramy ludzi na przygodę i proponujemy różne aktywności rozwojowe, czasem oparte na sporcie, np. wspinaczce skałkowej czy raftingu; czasem działania bushcraftowe związane z przetrwaniem w naturze. Jakie, to już zależy od potrzeb grupy czy indywidualnego klienta, bo celem nie jest samo wspinanie się, zdobycie góry czy przetrwanie w dziczy – cel wynika z problemów psychologicznych, przeżywanych trudności zgłaszanych przez uczestników czy ich potrzeb rozwojowych.

Jakich na przykład?

Możemy poprzez wspinaczkę pracować z lękiem wysokości. I poprzez tę samą wspinaczkę pracować z problemem polegającym na wycofywaniu się w życiu z trudnych, kryzysowych sytuacji, ponieważ na ścianie wycofać się nie da. Wspinaczka przydaje się też, kiedy chcemy pracować z braniem odpowiedzialności za siebie i innych, bo asekurując, naprawdę trzymamy czyjeś życie na drugim końcu liny. W takiej sytuacji nie da się powiedzieć: „Sorry, wychodzę". Terapia w naturze świetnie sprawdza się również jako wsparcie procesów terapii uzależnień, na przykład u dzieciaków uzależnionych od telefonu czy gier – wtedy bycie w lesie, gdzie nie ma zasięgu, jest z jednej strony ułatwieniem, a z drugiej terenem do poszukiwania wyzwań w realności.

Czyli adventure therapy jest skierowana i do dorosłych, i do dzieci?



Sednem przygody jest wyzwanie, trud i niewygoda. To tego brakuje w naszym cywilizowanym życiu.

Metoda ta została zaprojektowana do pracy z młodzieżą z problemami i ich rodzicami. Szybko okazało się jednak, że daje doskonałe rezultaty z innymi klientami, na przykład w naszej fundacji (fundacjaimago.pl) wspieramy nią osoby z niepełnosprawnościami. Można więc pracować nią z dzieciakami i dorosłymi, z całymi rodzinami, można pracować z kobietami doświadczającymi przemocy, a można stosować jako metodę rozwoju dla osób, które chcą pogłębić wgląd w siebie, poprawić umiejętność współpracy w grupie, nauczyć się stawiać granice. Zaczynamy od wywiadu, dłuższej rozmowy, żeby zrozumieć, z kim będziemy pracować, jakie są problemy, uwarunkowania, potrzeby, na które szukamy odpowiedzi. Potem dobieramy do nich wyzwania. Sednem terapii jest to, że pozwalamy doświadczać i rozmawiamy o towarzyszących temu doświadczeniu emocjach. Później sprawdzamy wspólnie, jak to, czego doświadczyło się w lesie czy górach, można przełożyć na dalsze życie w mieście. Jak czerpać w przyszłości z tego doświadczenia.

Powiedziała pani, że można się nauczyć stawiać granice. Jak to robicie?

To zależy, z kim pracujemy. Weźmy dzieci. Już to, że zapraszamy do wzięcia udziału w aktywności, ale dajemy zawsze możliwość powiedzenia NIE, bywa ważnym doświadczeniem. Pozwalamy wybrać, decydować za siebie – to jest pierwszy, podstawowy krok w nauce stawiania granic. Możesz odmówić. W życiu jest tak, że rodzice często podejmują decyzje za dzieci, skłaniają: „Nie chcesz, ale zrób, bo wszyscy to robią". „Nie chcesz, ale włóż kurtkę, bo zmokniesz". My mówimy: „OK, nie musisz, to jest w porządku". Pozwalamy na trudne doświadczenia. Pamiętam nastolatkę, która wybrała na wyprawę adidasy, chociaż jej mama namawiała ją do włożenia górskich butów. Adidasy przemokły. Dotrwała w nich do końca wyprawy – nie miała wyjścia. Ale na następną wyprawę włożyła już trapery i nikt nie musiał jej do tego namawiać.

Chyba można powiedzieć, że adventure therapy to jest terapia doświadczeniami, których brakuje w naszym cywilizowanym życiu.

Tak, bo żebyśmy mieli potrzebę rozwoju, wprowadzenia jakiejś zmiany, musi nas coś uwierać. Trzeba doświadczać także trudnych rze-

Fot. listercz/Adobe Stock, tinyakov/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 73a6cf3da2

czy. A my jednak staramy się przed nimi chronić, wybieramy wygodę i bezpieczeństwo. Jako rodzice chronimy dzieci przed przeżywaniem porażki czy trudnych emocji, a potem się dziwimy, że sobie nie radzą, czują się słabe, przeżywają stany depresyjne. Terapia przygodą jest między innymi po to, żeby w bezpiecznym środowisku przetrenować sytuacje podejmowania decyzji i brania za nie odpowiedzialności, stawiania granic, sprostania temu, czego się podejmujemy, i odmawiania, jeśli nie czujemy się na siłach.

Czy terapia przygodą jest skuteczna w depresji?

Bycie w naturze pomaga w depresji, przyspiesza zdrowienie. Ważne jednak, by podkreślić, że jeśli mamy do czynienia z kliniczną depresją, żadna terapia w naturze nie zastąpi leków i psychoterapii prowadzonej przez specjalistów. Może spełniać rolę pomocniczą. Na wyprawie jesteś tu i teraz, skupiasz się na tym, co konkretne i ważne, podejmujesz aktywności, które budują poczucie własnej wartości, poczucie sprawczości. Trzeba pamiętać, że bycie w naturze pomaga też przy przeciążeniach sensorycznych, a wiele trudności, które dziś przeżywamy, wynika z szybkiego tempa życia, zmęczenia hałasem, światłem, informacjami. Natura zdejmuje z nas ten ciężar, ten nadmiar bodźców, pozwala zwolnić.

Jak długo powinna trwać przygoda, żebyśmy się odbodźcowały?

Możemy pojechać na dwutygodniową wyprawę w dzikość, gdzie będziemy totalnie odcięte od świata, gdzie musimy filtrować wodę i budować schronienie. Możemy też spotykać się na godzinę dziennie w parku, powiedzmy dwa, trzy razy w tygodniu. Wyzwania będą się różnić stopniem trudności, doznanie natury stopniem intensywności, ale będą zmierzać ku temu samemu celowi. Chcę powiedzieć, że wielkim plusem tej terapii jest elastyczność, można zbudować program pod potrzeby osoby lub grupy. Mamy skalę: długo–krótko, daleko–blisko, bezpiecznie–niebezpiecznie, i możemy na niej przesuwać suwak. Można pracować indywidualnie lub grupowo. Głęboko terapeutycznie lub rozwojowo, na przykład z grupą kobiet, które chcą się skupić na wybranym problemie podczas weekendu. Możliwości jest mnóstwo. Sama jestem koło czterdziestki i myślę, że wszystko, co się dzieje w naturze, jest dla nas rozwojowe, bo wspiera ważne umiejętności. Na przykład daje poczucie, że cokolwiek się wydarzy, to sobie poradzę. Nie dlatego, że wszystko potrafię, tylko dlatego, że akceptuję możliwość porażki, umiem prosić o pomoc, rozumiem, że są rzeczy, które łatwiej jest zrobić w grupie niż samej. Inna ważna lekcja – że nawet jak coś wydaje się trudne, warto próbować. Kiedy staję z grupą pod skałą, często słyszę : „Ale przecież ja nie mam siły", „Ale przecież ja mam słabe ręce".

Sama bym to powiedziała.

Ja też tak mam, wyobrażam sobie, że różne rzeczy są nie dla mnie i w związku z tym nie chcę próbować. To oczywiście może być prawda, że nie mamy do czegoś talentu. Ale chodzi o to, żeby sprawdzać. Uważasz, że nie dasz rady wejść na tę górę? OK, sprawdź to. Natura robi nam „sprawdzam" częściej niż codzienne, miejskie życie, w którym mamy mnóstwo ułatwiaczy i sposobów na ucieczkę przed tym, co trudne.



Agata Włodarczyk – **trenerka (facylitatorka) programów Adventure i Wilderness Therapy, socjoterapeutka, trenerka treningu interpersonalnego, instruktorka wspinaczki, także terapeutycznej, przewodniczka sudecka. Pracuje w Fundacji Imago, w Centrum Aktywności Outdoorowych Baza, centrumbaza.pl**

Gdzie kształcą się terapeuci Adventure Therapy?

Na Uniwersytecie Gdańskim można wybrać specjalizację lub studia podyplomowe z pedagogiki outdoorowej, kursy są w ofercie Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie i różnych organizacji, na przykład Fundacji Pracownia Nauki i Przygody. Fundacja Imago, w której pracuję, również organizuje szkolenia: zajmujemy się pracą z osobami w różnych kryzysach. Ale tak naprawdę większość terapeutów kształciła się za granicą, bo w Polsce ten rodzaj terapii jest nowością. Natomiast w Norwegii czy Danii ma długą tradycję, od dekad jest traktowany jako jedno z podstawowych działań prewencyjnych, rozwojowych i terapeutycznych. Wielu z nas trafiło do tego zawodu przez sportowe pasje. Ja sama wspinam się od 20 lat, a moja koleżanka z zespołu wiele lat uprawiała kajakarstwo górskie.

Ma pani za sobą swoją „dziką drogę"?

Dwie. Obie bardzo długie. Z moim partnerem przeszliśmy 500 km przez Himalaje Garhwalu (część Wysokich Himalajów położona w Indiach – przyp. red.), dostaliśmy nawet za to nagrodę „National Geographic" za podróż roku. Byliśmy we dwoje, nawet we troje, bo towarzyszył nam pies. Druga dzika droga to przejazd z Warszawy do mongolskiego Ałtaju rowerami.

To dobry pomysł wędrować z przyjaciółmi? Nie przeszkadzają w autoterapii?

To zależy. Z własnego doświadczenia wiem, że chociaż byliśmy we dwoje, to wędrując po wąskich, górskich ścieżkach po osiem, dziesięć godzin dziennie, przez większość czasu byłam sama ze sobą w swojej głowie. Zadanie jest takie, żeby iść, przetrwać, po prostu nie da się rozmawiać, nie ma na to zasobów. Mam poczucie, że dzięki tej wyprawie – dopiero wtedy, będąc już dorosłą – zaczęłam siebie rozumieć, lubić i wiem, że to jest efekt tej dwuipółmiesięcznej drogi odbytej w ciszy. Ale ma pani rację, że wyprawy z przyjaciółmi mają taki element, który może „zdejmować" efekt terapeutyczny. Bo lubimy przecież wieczorem usiąść razem, napić się piwa, poimprezować w schronisku. A zabawa i używki mają działanie wygłuszające. Coś spłycają, coś nam przesłaniają. Nie zostajesz wieczorem ze swoimi myślami, przeżywasz drogę inaczej. Choć nadal to może być ważne doświadczenie, tylko mniej samorozwojowe. Ale każde bycie w naturze ma sens. Każde stawianie sobie wyzwań ma sens.

Jakie miejsca poleciłaby pani na wakacyjną wyprawę?

Są jeszcze miejsca w Polsce, w których nadal nie ma zasięgu i jest mało ludzi. W Sudetach niedaleko Wrocławia są Góry Bialskie. Można wyjść w niewysokie, nietrudne góry, być blisko cywilizacji, a jednocześnie tylko ze sobą, w dzikości i ciszy. Druga opcja: są trasy długodystansowe, główny szlak sudecki, beskidzki, są również szlaki nadmorskie. One oznaczają bycie w naturze długo; droga nie kończy się po weekendzie ani wtedy, gdy zaczynają nam powstawać pęcherze na stopach i jest nam źle, niewygodnie. Tu terapeutyczne jest to, że zostajemy w trudnościach, bo szlak się jeszcze nie skończył. Działamy dalej, idziemy, bo rozwój zaczyna się tam, gdzie kończy się wygoda. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

EFEKT przyjaźni



eprasa.pl 73a0...da2



PRZYJACIELE I ZNAJOMI NIE SĄ TYLKO DODATKIEM DO NASZEGO ŻYCIA I SPOSOBEM NA TO, BY BYŁO BARDZIEJ INTERESUJĄCE. SĄ NAM NIEZBĘDNI JAK JEDZENIE I RUCH, ŻEBYŚMY FUNKCJONOWALI PRAWIDŁOWO I BYLI ZDROWI – MÓWI PSYCHOLOŻKA, DR MARIA SIWA Z UNIWERSYTETU SWPS.

ROZMAWIA: **MAGDALENA JANKOWSKA**

pressa.pl

PANI: W kółko słyszymy, że ludzie są istotami społecznymi. Co to właściwie znaczy?

DR MARIA SIWA: To znaczy, że przebywanie z innymi ludźmi jest bardzo ważne i dla naszego zdrowia psychicznego, i somatycznego. Dziś dużo czasu poświęcamy na zachowania prozdrowotne, dbamy, żeby się dobrze odżywiać, ruszać, a zapominamy, że najprostszym zdrowym zachowaniem jest właśnie kontakt z innymi. Zawdzięczamy to ewolucji, w prehistorii aż po nowożytne czasy człowiek pozostawiony sam sobie szybko ginął. Grupa była środowiskiem zapewniającym przetrwanie, odporność, wsparcie, i to zapisało się w naszych genach.

Skąd o tym wiemy?

Z badań. Na przykład te dotyczące odporności pokazują, że im więcej mamy kontaktów z innymi, tym lepiej pracuje nasz układ immunologiczny, rzadziej chorujemy. To ciekawe, bo przecież intuicja podpowiada nam, że skoro jesteśmy wśród ludzi, to jesteśmy bardziej narażeni na wirusy, zarazki. A jednak zarażamy się rzadziej, a jeśli już, to szybciej wracamy do zdrowia, ponieważ większa różnorodność mikrobiomów w naszym otoczeniu to trening odporności. Inne ciekawe badanie pokazuje, że jeśli nie czujemy się samotni, lepiej śpimy. To znowu ewolucyjna pozostałość: w prehistorii ludzie pozostawieni sami sobie, bez opieki grupy, musieli spać czujniej, nasłuchiwać, czy nie nadchodzi drapieżnik. To w nas zostało. Gdy czujemy się samotni, śpimy płytko, częściej się budzimy, nie wysypiamy się.

Chyba najwięcej mamy badań dotyczących wpływu wsparcia społecznego na układ krążenia. Liczne kontakty redukują ryzyko chorób kardiologicznych, takich jak choroba wieńcowa, aż o 30 proc., jest to efekt porównywalny ze zdrową dietą i regularną aktywnością fizyczną. Działają równie dobroczynnie. Z kolei przewlekła samotność i brak więzi społecznych są porównywane przez naukowców do palenia 15 papierosów dziennie: podnoszą ryzyko przedwczesnej śmierci o 25–30 proc., bo wpływają negatywnie na układ krążenia i układ odpornościowy.

PRZYJACIELSKIE KONTAKTY REDUKUJĄ RYZYKO CHORÓB SERCA.

Czyli to prawda, że przyjaciele buforują nasz stres? W jaki sposób to się dzieje?

Ścieżki są różne, ale opowiem o oksytocynie. Wiemy, że to jest hormon przywiązania, który wydziela się (między innymi) podczas interakcji społecznych, przy kontakcie fizycznym, niekoniecznie seksualnym, także w przyjacielskich serdecznych uściskach, byciu blisko, a jego działanie polega na zacieśnianiu więzi. Ale oksytocyna spełnia również rolę kardioprotekcyjną, pomaga chronić układ krążenia. Receptory tego hormonu znajdują się w sercu – wycisza jego pracę, obniża ciśnienie, działa przeciwzapalnie. Oksytocyna hamuje też aktywność osi HPA (to taki nasz system reakcji na stres), doprowadzając do zmniejszenia produkcji kortyzolu. Dlatego mówimy, że przyjaźnie działają jak naturalny bufor chroniący organizm przed skutkami stresu.

Czytałam o badaniu pokazującym, że jedzenie wspólnie z przyjaciółmi aktywuje uwalnianie beta-endorfin, naturalnego środka przeciwbólowego.

Tak, chodzi o przebywanie wśród przyjaciół i jednoczesne angażowanie się w jakąś aktywność razem z nimi. Beta-endorfiny poprawiają nam samopoczucie, minimalizują ból emocjonalny i fizyczny, można więc powiedzieć, że za ich przyczyną przyjaźń wpływa pozytywnie na nasz nastrój. Brytyjski antropolog Robin Dunbar nazywa je nawet substancją podtrzymującą społeczeństwo.

Dunbar jest w ogóle ciekawym badaczem, to on udowodnił, że ludzki mózg ma zdolność poznawczą do zarządzania ograniczoną liczbą relacji społecznych, a dokładnie 150. Liczba 150 – znana właśnie jako liczba Dunbara – oznacza, że jesteśmy w stanie objąć rozumem, rozpoznać w zbiorowości i zapamiętać tyle właśnie osób. Oszacowano ją w badaniach eksperymentalnych, między innymi wśród użytkowników Facebooka, ale też potwierdzono w analizach antropologicznych – tyle osób liczyły tradycyjne osady w wielu kulturach, a jeśli liczba ta została przekroczona, zaczynały się dzielić. W naszej sieci społecznej możemy więc mieć około 150 osób, znajomych, kolegów, z którymi łączą nas luźne więzi.

Dunbar twierdzi też, że człowiek jest zdolny do utrzymywania (średnio) pięciu naprawdę bliskich relacji. Nieco mniej dla introwertyków, nieco więcej dla ekstrawertyków.

Tak, więzi głębokich, najdłuższych, najtrwalszych. Właśnie tych, w których dużą rolę gra oksytocyna uwalniana w bliskiej relacji, gdzie tworzy się więź emocjonalna, gdzie ważne jest dzielenie się myślami, emocjami, co wpływa na obniżanie negatywnych emocji, na redukcję lęku. Wiemy z badań, że tak budowane relacje przyjacielskie u dojrzałych kobiet są nawet ważniejsze niż więzi rodzinne. Z kolei mężczyźni częściej opierają swoje relacje na robieniu czegoś razem, cenią sobie też liczniejsze luźne kontakty koleżeńskie.

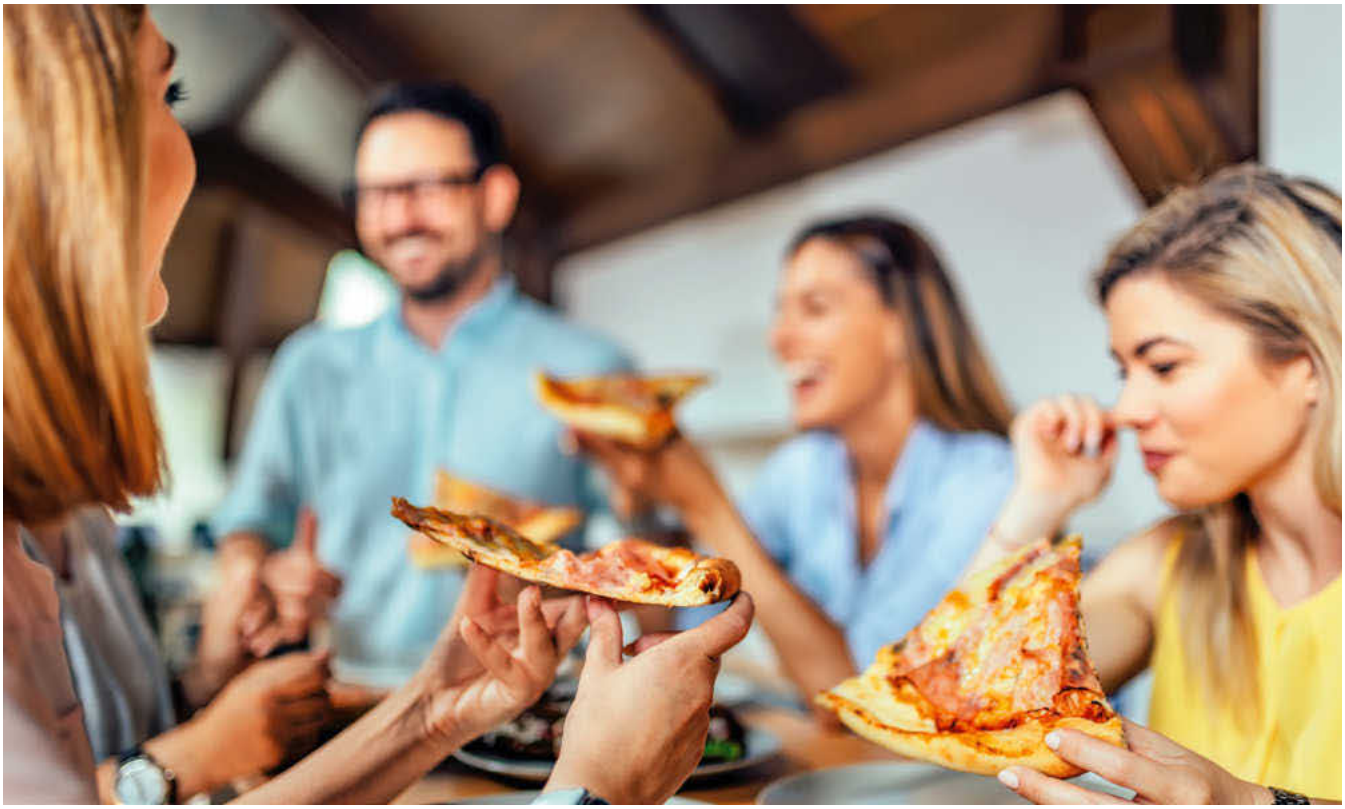
Można powiedzieć, że statystycznie kobiety stawiają na jakość, a mężczyźni na ilość?

Można, ale tylko w dużym uproszczeniu. Badania pokazują pewne średnie różnice – kobiety częściej budują relacje oparte na bliskości emocjonalnej i rozmowie, a mężczyźni częściej utrzymują więzi poprzez wspólne działania. W praktyce jednak każdy z nas potrzebuje zarówno kilku bardzo bliskich relacji, jak i szerszej sieci znajomych. Takich, z którymi utrzymujesz regularny, znaczący kontakt i na których możesz liczyć: jedziesz do pracy, łapiesz gumę i masz około 10 osób, do których możesz zadzwonić z prośbą o pomoc. W utrzymywaniu takich relacji ważną rolę odgrywają beta-endorfiny, ponieważ mogą być uwalniane podczas aktywności grupowych.

Najbardziej zdumiały mnie badania, z których wynika, że posiadanie przyjaciół zwiększa ilość istoty szarej w mózgu. To na poważnie?

Fot. .shock/Adobe Stock, bnenin/Adobe Stock, archiwum prywatne

eprasa.pl 73a6cf3da2



Całkiem poważnie, interakcje społeczne trenują i rzeźbią nasz mózg. Jeśli mamy wątpliwości, pomyślmy o seniorach – u tych, którzy mają przyjaciół i kontakty społeczne, lepiej działają funkcje poznawcze, obniża się ryzyko demencji nawet do 50–60 proc. Pokazują to badania chicagowskiego Rush University czy Karolinska Institutet ze Sztokholmu. Kontakty z innymi wspomagają nasze funkcje poznawcze, procesy myślenia, ale też ćwiczą umiejętność przyjmowania innej perspektywy, empatycznych reakcji. Dzieci uczą się poprzez przyjaźnie, jak rozwiązywać konflikty, wchodzić w kompromisy, obserwując innych, nabywają nowe umiejętności.

Sporo się dziś mówi o tym, że życie przed ekranem pozbawia dzieci wielu umiejętności społecznych.

Choćby umiejętności czytania intencji i emocji z twarzy innych ludzi, przewidywania na tej podstawie ich zachowań. Dlatego mamy taki wysyp treningów interpersonalnych, bo odeszliśmy od modelu dzieciństwa na podwórku, w grupie rówieśniczej. Tam dzieci nie tylko się bawiły, ale przechodziły właśnie trening społeczny i poznawczy, bo przyjaźnie uczą też mentalizacji (na przykład odgadywania, co myślą inni), ćwiczą pamięć, wyrabiają umiejętność hamowania impulsów, żeby nie doprowadzać do konfliktów.

No właśnie, przecież nasze przyjaźnie nie zawsze są udane, przyjaciele czasem zawodzą. Wtedy chyba nie działają na nas dobroczynnie.

Ale nawet one są dla nas lekcją. Zdrady, rozłamy, zerwania są stresującym przeżyciem, lecz mogą dać nam wgląd w siebie, w swoje emocje. Możemy dostrzec schematy, w które wpadamy, wyciągnąć wnioski, uczyć się na błędach. Mogę zauważyć, że za łatwo ufam albo że w przyjaźni zapominam o swoich potrzebach. I to będzie miało wpływ na moje późniejsze wybory.



Dr Maria Siwa – **psycholożka zdrowia. Bada m.in. zależności między zachowaniami prozdrowotnymi, dobrostanem psychicznym i wsparciem społecznym. Wykłada na Uniwersytecie SWPS.**

Czy badania pokazują, jaka cecha jest najbardziej wartościowa w przyjaźni?

Jest ciekawe badanie dotyczące wsparcia. Pokazuje, że najlepsze jest wsparcie niewidzialne, udzielane między wierszami, nieograniczające naszej autonomii, a jedynie wyrażające zrozumienie i akceptację. Czyli nie rady i robienie czegoś za kogoś, przez co spada nasze poczucie skuteczności, a rośnie poczucie zobowiązania „ojej, muszę się odwdzięczyć", tylko to dyskretne, niewidoczne, wyrażające się w słowach: jestem po twojej stronie, możesz na mnie liczyć, rozumiem cię.

Może tu chodzi o umiejętność, którą w psychologii nazywa się potwierdzaniem czyichś emocji? Wiem, co czujesz. Rozumiem, jak musiałaś to odebrać, jak cię to dotknęło.

Tak, widzę cię. Widzę, że to jest dla ciebie ważne, trudne. Jestem z tobą. Mamy też tendencję do pocieszania: uśmiechnij się, wszystko będzie dobrze, nie bądź smutna, myśl pozytywnie. To nie pomaga. Uważność na drugą osobę jest bardzo ważna w przyjaźni, bycie ze sobą bez oferowania rozwiązań, bez przytłaczania naszym punktem widzenia. Ale myślę, że jest jeszcze coś. Problemem dzisiejszych przyjaźni jest to, że spędzamy ze sobą coraz mniej czasu. Fizycznie. Za rzadko ze sobą jadamy, wyjeżdżamy razem, nie wpadamy do siebie do domu, nie wychodzimy razem uprawiać sport. W pandemii przestawiliśmy się na zdalny kontakt. Cóż, ja też wolę pracować z domu, ale badania pokazują, że potrzebujemy fizycznego kontaktu z ludźmi, rozmów twarzą w twarz. Albo przynajmniej przez telefon, bo kiedy słyszymy czyjś głos, wydziela nam się więcej oksytocyny niż w rozmowie przez komunikator. Przyjaźni nie da się podtrzymać SMS-ami. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2



MENOPAUZA i miłość

eprasa.pl 73a6cf3da2



CZY TO HORMONY NISZCZĄ NASZE ZWIĄZKI? W INTERNECIE Z ŁATWOŚCIĄ MOŻNA ZNALEŹĆ ARTYKUŁY PRZYPISUJĄCE MENOPAUZIE DESTRUKCYJNĄ SIŁĘ. ALE CZY MÓWIĄ PRAWDĘ? SPRAWDZAMY.

TEKST: **KAROLINA ŚWIĘCICKA**

Małżeństwo Kamili było udane. – Kochaliśmy się, a Arek to taki mąż, którego inne ci zazdroszczą. Przystojny, wygadany, wysoki rudzielec. Kumpel i wielbiciel w jednym – Kamie wciąż błyszczą oczy, gdy o nim opowiada. Mają syna, już dorosłego. Kama mówi, że dorósł za szybko. Nie wie, kiedy zaczął się kryzys. – To było jak gotowanie żaby. Gdzieś po drodze skończyły się komplementy, całowanie rączek, a zostały brudne kubki na stole i zapomniane pranie w pralce. Coś takiego się stało, że potrafiłam rzucić tym brudnym kubkiem o ścianę, a nierozwieszone pranie wywalić mu na biurko. Arek dostawał piany. „Co się z tobą dzieje!? Nigdy się tak nie zachowywałaś, kompletnie ci odbija!" To akurat zauważała. – Nie chodzi tylko o to, że skrócił mi się lont. Tyłam i czułam się coraz mniej sexy. Zaczęłam się szybciej męczyć, a to sprawiało, że czułam się staro. Miło byłoby usłyszeć, że wciąż jestem piękna, że nadal kochana. Ale Arek się oddalał. Nawet dosłownie. Ostatnio wybraliśmy się na rowery. W pewnym momencie zmęczenie mnie odcięło. Przystanęłam, a on nawet nie zauważył, pojechał dalej. Kiedy dotarłam do umówionego pubu, opalał się, jakby nigdy nic. Zrobiło mi się okropnie przykro. Urządziłam awanturę.

Wieczorami bywała wykończona. – Odpalaliśmy serial na kanapie jak dwa zgredy. Patrzyłam na niego i nic. Zero pożądania, czasem wręcz niechęć – za ten jego brak zainteresowania, za tę obojętność. Często jedno z nas zasypiało na tej kanapie. Przerażało mnie to, co się z nami stało. Czy wszystko, co najlepsze, już za mną?

WSZYSTKO PRZEZ HORMONY?

O perimenopauzie Kama usłyszała po raz pierwszy na terapii dla par. Terapię zaproponował Arek. „Nie wytrzymam tak dłużej, nie wiem, o co ci chodzi, nie chcesz rozmawiać". „Ja nie chcę rozmawiać?!", zagotowałam się. Trzasnęłam drzwiami. Ale ochłonęłam i wróciłam.

Terapeutka wysłuchała o irytacji, zmęczeniu, nagłym odcinaniu energii. Trzy dni później Kamila robiła badania. Ginekolog zaproponował hormonalną terapię zastępczą.

Perimenopauza, o której Kama nie miała wtedy pojęcia, to czas, który poprzedza menopauzę. Zazwyczaj rozpoczyna się po czterdziestce. Poziom hormonów (głównie estrogenu) zaczyna się wahać. Głównymi objawami są nieregularne miesiączki, uderzenia gorąca, wahania nastroju. Ale mogą też pojawić się bóle stawów, wypadanie włosów, napady paniki, objawy depresji. – Trudno połączyć kropki, jeśli nie masz tego tematu z tyłu głowy – mówi Kama.

Od roku 2002 liczba rozwodów w Polsce wzrosła o ponad 40 proc., a wśród nich znaczący odsetek to pary z 20-letnim stażem. Czy menopauza może być jednym z powodów tych rozstań? Odpowiedzi na pytanie o jej wpływ na związki szukały brytyjskie badaczki, Farhana Shahzady i Louise Newson. Aż 73 proc. badanych przez nie rozwiedzionych kobiet wymieniło jako powód rozstania menopauzę, prawie tyle samo przyznało, że objawy okołomenopauzalne zwiększyły liczbę kłótni w ich związkach. Według badaczek zmiany nastroju, spadek libido, uderzenia gorąca mają niszczący wpływ na relacje. Innego zdania jest prof. dr hab. Eleonora Bielawska-Batorowicz z Uniwersytetu Łódzkiego. – Gdyby to menopauza była powodem rozwodów, to mielibyśmy ich znacznie więcej, bo przecież każda kobieta ją przechodzi – mówi psycholożka i dodaje, że na ten sam okres życia nakłada się wiele wyzwań. – Na przykład kryzys wieku średniego, zwany kryzysem

eprasa.pl 73a6cf3da2

środka. Wiąże się ze świadomością, że oto przeżyłyśmy połowę życia. Zastanawiamy się: do czego doszłam, jaki mam bilans na tej połowie drogi. Pojawia się świadomość, że czas nie jest nieskończony, i pytanie, co chcę zrobić z tym, który mi pozostał. Usamodzielniające się dzieci dają nam więcej czasu, ale ta przestrzeń odsłania puste pola związku, o które nie dbało się latami. Tak się składa, że na ten sam okres życia przypada perimenopauza, a potem menopauza. Prof. Bielawska-Batorowicz doradza badania profilaktyczne. – Warto zbadać poziom hormonów, cholesterolu, cukru. Rozróżniajmy, co wynika z przyczyn psychologicznych, co z powodów zdrowotnych, a co ze zmian hormonalnych. Przestrzegałabym przed przypisywaniem wszystkich trudności w związku wyłącznie menopauzie.

CUDOWNE OZDROWIENIE

Kiedy Kama rozpoczęła hormonalną terapię zastępczą, większość objawów znikła już po tygodniu. To było prawdziwe cudowne ozdrowienie, które wprawiło ją z jednej strony w euforię, a z drugiej w zagubienie. Wróciła poprzednia jakość życia, ale pojawiły się pytania o jakość związku. Czy popsuł się przeze mnie? Czy jeśli nadwaga i irytacja znikną, znowu staniemy się sobie bliscy? Powróci pożądanie? – Dobrze wiedziałam, że tak się nie stanie, a jednocześnie miałam na to nadzieję – mówi Kama. Bielawska-Batorowicz radzi, by traktować wiek okołomenopauzalny jako okazję do przemeblowania życia. – Dla wielu kobiet to dobry moment, aby zrewidować dotychczasowy sposób funkcjonowania, zmienić myślenie o swoim zdrowiu, zaopiekować się sobą. Wdrożyć aktywność fizyczną, dietę, zadbać o sen. Nauczyć się być nie tylko dla innych, zająć się sobą, również psychicznie – wylicza psycholożka.

Terapia uświadomiła Kamili, że tym, co od dawna szwankowało w jej związku, była rozmowa. – Nie byłam w stanie zdobyć się na szczerość. Powiedzieć w jego obecności, że czuję się mniej atrakcyjna, że obawiam się menopauzy, bo kojarzy mi się z utratą kobiecości. Zezłościłam się na terapeutkę – każe mi wyznawać, co czuję, co się we mnie popsuło. A on? Według raportu „Menopauza bez tabu" (IPSOS na zlecenie Kulczyk Foundation) połowa kobiet w Polsce ukrywa stan menopauzy przed partnerem. Podobne dane płyną z innych krajów Europy, na przykład badanie na zlecenie Primary Care Women's Health Forum (PCWHF) w Wielkiej Brytanii pokazuje, że połowa kobiet ukrywa menopauzę przed partnerem, a 43 procent przed wszystkimi.

CHWILA PRAWDY

– Zrozumiałam na terapii, że chociaż mój poziom irytacji był rzeczywiście związany z perimenopauzą, stosowałam również złość jako metodę odwracania uwagi od tego, co czuję. Przerzucałam „winę" na Arka. Gdyby był uważniejszy, gdyby był taki jak przedtem, gdyby okazywał mi uczucia... – opowiada Kamila. Powoli dojrzewała do rozmowy.

Prof. Bielawska- Batorowicz mówi, że jeśli chcemy obgadać trudny temat, potrzebujemy spokojnego miejsca i takiej pory, w której donikąd się nie spieszymy, telefony nie dzwonią, rozpraszacze nie dają szansy, by się wymigać, urwać bolesny wątek, znowu coś przemilczeć. Scenariusz jest prosty. – Dzieje się ze mną to i to, czuję się tak, potrzeba mi tego i tamtego – mówi psycholożka. – Często okazuje się, że druga strona miała już spostrzeżenia, tylko nie wiedziała, jak reagować. Że chętnie nas wesprze, tylko musi wiedzieć w czym.

Rozmowa Kamili i Arka odbyła się w gabinecie psychoterapeutki, bo przy niej Kama czuła się pewniej. Arek wysłuchał, ona się popłakała. Gdy ją przytulił, ośmielona, spytała: „No, a ty? Jak ty się czujesz?". Odparł: „Jak dobrze, że zapytałaś. Czuję się fatalnie. Łysieję, nie mam siły, nie mogę dotrzymać kroku młodszym rocznikom". – Zamurowało mnie – opowiada Kamila. Prof. Bielawska-Batorowicz jest autorką książki „Psychologiczne aspekty menopauzy", ale napisała też pracę o andropauzie – procesie nasilającym się u mężczyzn po pięćdziesiątce, a związanym ze zmianami w poziomie testosteronu. – Spada wtedy aktywność fizyczna i wydolność organizmu. Rośnie potrzeba odpoczynku. I podobnie jak w przypadku kobiet, również dla mężczyzn są dostępne metody leczenia – opowiada psycholożka. Niestety mężczyźni korzystają z nich niechętnie i równie niechętnie o tym problemie rozmawiają. Z badań Kulczyk Foundation wynika, że niemal 40 proc. z nich obawia się, że ich proces starzenia negatywnie wpływa na relację z partnerką.

PO TEJ SAMEJ STRONIE

– W ostatnich miesiącach zrozumiałam, że choć uważałam moje małżeństwo za fajną, kumpelską relację, od lat nie gadaliśmy. Prowadziliśmy rozmowy kontrolowane, ja zastępowałam szczerość złością, a on milczał. Niełatwo to nadrobić. Pewnego dnia terapeutka poprosiła nas o spisanie listy tego, co nas w sobie kiedyś ujęło. Zapisałam jego poczucie humoru, lojalność, komplementy, tę jego rudą kręconą czuprynę, brak skłonności do rywalizacji. Śmiał się, kiedy ją odczytywałam, ale nie mogłam mu się odwzajemnić, bo jego lista zabrzmiała w moich uszach jak litania zarzutów. Zrównoważona, ciepła, życzliwa? Robiła pyszne kanapki? Było coś jeszcze o dołeczkach, też już ich nie mam. Po powrocie do domu kłóciliśmy się o te listy: „A ty kiedy mnie przytuliłaś?", „A ty kiedy powiedziałeś mi coś miłego?", „Warczysz, że strach podejść".

Jednak następnego dnia, gdy szykowała się do pracy, zrobiła coś jak za dawnych lat: naszykowała bułkę z masłem orzechowym i przykleiła do talerza karteczkę z serduszkiem. Arek zadzwonił z pracy: „Chciałem ci życzyć miłego dnia. Pamiętasz? Kiedyś tak robiłem". – To było wymuszone, wiem, zażartowałam nawet, że chce się wykpić tanim kosztem, ale poczułam, że dzieje się coś dobrego, bo obydwoje zdecydowaliśmy się zagrać w tę grę.

Prof. Bielawska-Batorowicz mówi, że najważniejsze to być po tej samej stronie. Dopóki to umiemy, związek ma szansę. Przestajemy liczyć, kto więcej całuje, kto się dla kogo bardziej poświęca. Liczy się to, że jesteśmy dla siebie serdeczni, że doświadczamy czegoś razem. – Spadek poziomu hormonów pociąga za sobą konsekwencje, ale nie oznacza sytuacji, na którą nie mamy wpływu. Mamy nie tylko hormonalną terapię zastępczą, także zdrowe jedzenie, ruch, wysypianie się i możemy robić to razem – dodaje psycholożka.

Kama i Arek dalej jeżdżą razem na rowerach, wybierają teraz krótsze dystanse. Chodzą razem na siłownię, bo przygotowują się do wakacyjnej wyprawy. – Wieki temu byliśmy w podróży poślubnej w Brazylii. Wracając, spotkaliśmy na lotnisku Polaków, którzy opowiedzieli nam o fantastycznej górze Roraima położonej głównie w Wenezueli. Arek rzucił: „Pojedziemy tam na nasze dwudziestolecie". Pewnie się to nie spełni, Wenezuela nie jest dziś bezpiecznym kierunkiem podróży – mówi Kama. – Ale tego lata będziemy obchodzić 20. rocznicę ślubu. Umówiliśmy się, że będziemy ją świętować w podróży. Zobaczymy, jak nam się uda. ■

Fot. Nina Lawrenson/peopleimages.com/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2

REDAGUJE: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**

Bez pośpiechu



ODKRYWAMY francuski Kraj Basków, przyrządzamy dania z mistrzem makaronu i podziwiamy apartament nagrodzony prestiżową A' Design Award.

Fot. joseph roland/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da2

SYTUACJA *makaronowa*



Ravioli z krabami, mascarpone, chili i cytryną to przepis godny wyjątkowych okazji. Mateo Zielonka radzi, by serwować je z zieloną sałatą lub z duszonym szpinakiem z czosnkiem.



Na zdjęciu farfalle z chorizo i figami. „Pikantne chorizo doskonale komponuje się ze słodkimi suszonymi figami", przekonuje Mateo, znany też jako Pastaman.

Zdaniem Mateo Zielonki, autora książki „Pasta Pronto!", to taka sytuacja, w której nie masz czasu lub siły na gotowanie. Wtedy uratuje cię makaron i składniki, które zawsze masz w domu. Dzięki nim szybko stworzysz sycący posiłek.

OPRACOWAŁA: **AGNIESZKA NIEDEK**

epr



Kremowe sycące cavatelli z gorgonzolą, szpinakiem i orzechami włoskimi



Tagliarini ze słynnym neapolitańskim sosem puttanesca

Mamy dla was na początek spore zaskoczenie. Otóż Mateo Zielonka zachęca w książce, by... samodzielnie robić makaron. To oczywiście znacznie komplikuje sytuację makaronową. Pochodzący z Polski szef kuchni, który pracuje w koncepcie kulinarnym 180 Studios w Londynie, wyspecjalizował się w makaronie właśnie. Gdy odwiedzisz jego profil na Instagramie (The Pastaman), zobaczysz, że z ciasta makaronowego potrafi zrobić nawet... loafersy w czarno-białą kratę i ravioli z herbem klubu piłkarskiego Arsenal. Dzięki jego książce „Pasta Pronto!" nauczysz się robić spaghetti, farfalle czy fettuccine i zapewne, tak jak przekonuje autor, z czasem dojdziesz do wprawy. Na co dzień jednak warto ratować się kupionym w sklepie makaronem suchym lub świeżym (ten drugi znajdziesz w dobrych sklepach, zwłaszcza w tych z produktami z Włoch). Na potrzeby naszej rubryki wybrałam warianty przepisów z makaronem suchym, wyjątkiem jest ravioli z krabami, w którym podałam przepis na ciasto jajeczne potrzebne do zrobienia ravioli. Jednak ta potrawa nie wpisuje się w sytuację makaronową – to coś na wyjątkowe okazje, gdy masz czas. Powodzenia i smacznego!

Ravioli z krabami, mascarpone, chili i cytryną

SKŁADNIKI na 4 porcje:

makaron jajeczny: • ok. 280 g mąki 00 • 2 całe jaja + 4 żółtka

nadzienie: • 250 g białego mięsa krabowego • 2 czerwone chili, oczyszczone z pestek, drobno posiekane • 120 g mascarpone • skórka otarta z 2 cytryn + sok z 1 cytryny

sos: • 75 g masła • 75 ml wody • sok z ½ cytryny • ½ pęczka natki pietruszki (ok. 15 g), posiekanej

Wsyp mąkę na blat roboczy lub stolnicę i ukształtuj kopiec. Zrób na środku zagłębienie i wbij jajka oraz żółtka. Rozbij żółtka widelcem i zacznij je delikatnie mieszać. Zagarniaj po trochu mąkę i mieszaj z jajami. Gdy składniki zaczną się łączyć, zagnieć ciasto rękami. Kontynuuj zagniatanie 8–10 minut, aż stanie się gładkie. Odpychaj ciasto podbiciem dłoni, jednocześnie przekręcając je o 90 stopni po każdym zagnieceniu. Wkrótce wypracujesz sobie przyjemny rytm tej czynności. Jeżeli ciasto wydaje się sztywne, wyrabiaj je dalej. Możesz też umieścić je na stolnicy, przykryć miską i zostawić na 5 minut. Dzięki temu powinno się zrobić bardziej miękkie i łatwe do wyrabiania. Gdy ciasto jest już całkiem gładkie, uformuj płaski dysk, który będzie łatwiej rozwałkować. Odłóż ciasto do lodówki, by odpoczęło.

W książce Mateo uczy też, jak zrobić makaron jajeczny za pomocą miksera stojącego lub robota kuchennego, ale podajemy ten sposób jako najbardziej uniwersalny. Przygotuj nadzienie. Wybierz palcami mięso z kraba, upewniając się, że nie pozostały w nim żadne fragmenty skorupy. Przełóż je do średniej miski, dodaj pozostałe składniki nadzienia i dokładnie wymieszaj drewnianą łyżką. Dopraw do smaku solą morską i świeżo zmielonym pieprzem czarnym. Przechowaj w lodówce do momentu użycia. Rozwałkuj przygotowane ciasto, a następnie napełniaj i sklejaj ravioli. Zagotuj wodę w dużym garnku, dodaj sól i ostrożnie wkładaj ravioli. Gotuj przez 1½–2 minuty. Przygotuj sos. Wrzuć masło na patelnię, wlej wodę i podgrzewaj na średnim ogniu. Gdy masło się roztopi, wymieszaj je z wodą, by powstał lekki sos, a następnie połącz z sokiem cytrynowym. Przełóż ravioli do sosu za pomocą łyżki cedzakowej. Przesuwaj je delikatnie

eprasa.pl 73a6cf3da2

po dnie patelni, żeby wszystkie dokładnie pokryły się sosem. Posyp posiekaną natką, dopraw solą morską i świeżo zmielonym pieprzem czarnym, jeszcze raz ostrożnie wymieszaj i natychmiast podawaj.

Farfalle z chorizo i figami

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 360 g farfalle • 45 ml oliwy z oliwek • 2 ząbki czosnku, pokrojone w drobną kostkę • 1 średnia cebula, pokrojona w kostkę • szczypta soli • 200 g chorizo, pokrojonego na małe kawałki • 1 łyżka przecieru pomidorowego • 400 g pomidorów krojonych z puszki • 100 g świeżych lub suszonych fig, posiekanych, bez łodyżek • szczypta płatków chili (opcjonalnie) • ½ pęczka natki pietruszki (ok. 15 g), same liście, posiekane • pecorino, starty, do podania

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużej głębokiej patelni na średnim ogniu. Dodaj cebulę i czosnek wraz ze szczyptą soli i smaż przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu, aż cebula zmięknie i zacznie nabierać złotego koloru. Dodaj chorizo i przecier pomidorowy i smaż 5–6 minut. Cebula zmieni kolor na złotobrązowy, a przecier pomidorowy zacznie przywierać do dna patelni, ale nie martw się, ponieważ jest to część procesu, który ma na celu wydobycie całego smaku.

Dodaj pomidory, figi i płatki chili (opcjonalnie). Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły, pamiętając o zeskrobaniu resztek przecieru z dna patelni. Gotuj na średnim lub małym ogniu 10 minut. Sos ładnie się zredukuje i zgęstnieje. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź makaron, zachowując wodę z gotowania, i dodaj go do sosu. Wymieszaj i dolej trochę wody z gotowania, jeśli uznasz to za konieczne, a następnie posyp posiekaną natką pietruszki i dopraw do smaku. Podawaj w czterech podgrzanych miseczkach, dekorując każdą porcję startym serem pecorino. Do tego dania idealnie pasuje sałata rzymska z awokado i parmezanem.

Cavatelli z gorgonzolą, szpinakiem i orzechami włoskimi

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 360 g cavatelli, rigatoni lub messicani • 35 g orzechów włoskich, grubo posiekanych • 30 ml oliwy z oliwek • 2 ząbki czosnku, posiekane • 2 małe szalotki, posiekane w cienkie plasterki • 150 g gorgonzoli • 150 ml śmietanki kremówki • 250 g szpinaku, umytego • sok z ½ cytryny

Wrzuć orzechy włoskie na suchą patelnię i praż je na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż nabiorą aromatu i złotobrązowego koloru na brzegach. Powinno to zająć 4–5 minut (miej na nie oko, żeby się nie przypaliły). Przesyp prażone orzechy do miseczki i odstaw do ostygnięcia. Rozgrzej oliwę z oliwek w dużej głębokiej patelni. Smaż czosnek i szalotkę 5 minut na średnim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aż zmiękną i nabiorą koloru. Pokrusz gorgonzolę na patelnię i wymieszaj drewnianą łyżką, aby ser się roztopił. Wlej śmietankę i dokładnie wymieszaj. Pozostaw sos na wolnym ogniu, dodaj szpinak i poczekaj, aż zrobi się miękki. Zdejmij z ognia i pozostaw do ostygnięcia. Przenieś mieszankę do blendera lub robota kuchennego i blenduj do uzyskania gładkiej konsystencji, a następnie przełóż kremowy sos z powrotem na patelnię. Odstaw na bok na czas gotowania makaronu. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź go, zachowując wodę z gotowania, i przełóż do sosu. Ponownie rozgrzej patelnię, dodaj sok z cytryny i wszystko dokładnie wymieszaj. Dopraw do smaku solą morską i świeżo zmielonym pieprzem czarnym. Upewnij się, że sos jest gorący, a następnie przełóż danie do dużej rozgrzanej miski, posyp prażonymi orzechami włoskimi i rozkoszuj się wspólnym posiłkiem.

Tagliarini alla puttanesca

SKŁADNIKI na 4 porcje: • 360 g tagliarini • 45 ml oliwy z oliwek • 3 ząbki czosnku, drobno posiekane • ½ łyżeczki płatków chili • 6 filetów anchois • 1 łyżka kaparów • 1 łyżeczka przecieru pomidorowego • 400 g pomidorów krojonych z puszki • 50 g oliwek Kalamata, przekrojonych na połówki • ½ pęczka bazylii (ok. 15 g), same liście, porwane • 2 burraty lub parmezan, starty, do podania



Spaghetti z krewetkami, chili i czosnkiem możesz przyrządzić ze świeżych lub mrożonych krewetek. „Jeśli masz mrożone, musisz zostawić je na noc do rozmrożenia w lodówce lub pamiętać, żeby wstawić je do lodówki rano przed wyjściem do pracy", przypomina Mateo.

eprasa.pl 73a6cf3da2



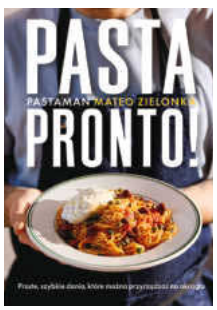
Nie samym makaronem człowiek żyje. Na przystawkę Pastaman poleca m.in. burratę z chili i cytryną lub z duszonymi pomidorami, bazylią i octem balsamicznym.

Rozgrzej oliwę z oliwek w dużej głębokiej patelni. Smaż czosnek i płatki chili przez kilka minut, aż nabiorą aromatu. Dodaj anchois i kapary. Kontynuuj smażenie, aż anchois całkowicie się rozpadną, a następnie dodaj przecier pomidorowy. Gotuj na średnim ogniu przez 5 minut, mieszając od czasu do czasu. Dodaj pomidory i oliwki, wymieszaj i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut. Sos powinien ładnie zgęstnieć i nabrać wspaniałego, bogatego smaku. Pozostaw na bardzo małym ogniu. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Użyj szczypiec, aby przełożyć tagliarini do sosu – w ten sposób dodasz do niego trochę wody ze skrobią z gotowania makaronu. Wymieszaj, dodaj bazylię i – jeśli chcesz rozrzedzić sos – odrobinę wody z makaronu. Dopraw do smaku solą morską i świeżo zmielonym pieprzem czarnym. Podawaj na gorąco z połówką kremowej burraty lub z hojną porcją startego parmezanu.

Spaghetti z krewetkami, chili i czosnkiem

SKŁADNIKI na 4 porcje: ciasto: • 360 g spaghetti • 60 ml oliwy z oliwek • 3 ząbki czosnku, drobno posiekane • 1 papryczka chili, bez nasion, drobno posiekana • 450–500 g obranych krewetek, pokrojonych na mniejsze kawałki • 50 ml białego wina • skórka i sok z 1 cytryny • 150 g szpinaku, opłukanego, posiekanego

Podgrzej oliwę na dużej patelni na średnim ogniu, wrzuć czosnek i chili i smaż przez 2 minuty, aż sos zrobi się aromatyczny, a czosnek zacznie się rumienić. Dodaj krewetki, dobrze wymieszaj i podsmażaj jeszcze przez 3–4 minuty. Teraz wlej wino i redukuj przez 2–3 minuty. Na koniec dodaj skórkę i sok z cytryny wraz z posiekanym szpinakiem, po czym przykryj pokrywką i pozostaw na minutę lub dwie. Zdejmij z ognia na czas gotowania makaronu. Zagotuj wodę w dużym garnku, dodaj sól i gotuj makaron przez 11–12 minut. Ugotuj spaghetti zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź je, zachowując chochlę wody z jego gotowania. Przenieś makaron do sosu i wymieszaj. Jeśli potrzebujesz rozrzedzić sos, dodawaj po trochu wodę z gotowania makaronu. Dopraw do smaku solą morską i dużą ilością świeżo zmielonego pieprzu czarnego. Do tego dania pasują np. duszone brokuły z czosnkiem.



Wszystkie przepisy pochodzą z książki „Pasta Pronto!" Mateo Zielonki, znanego też jako Pastaman (Wydawnictwo Buchmann).

Burrata na dwa sposoby

SKŁADNIKI na 4 porcje:

Z chili i cytryną: • 2 kulki burraty, przekrojone na pół • 45 ml oliwy z oliwek • 1 ząbek czosnku, drobno posiekany • 2 czerwone chili, oczyszczone z pestek, pokrojone w krążki • skórka otarta z 1 cytryny i sok z ½ cytryny

Z duszonymi pomidorami, bazylią i octem balsamicznym: • 2 kulki burraty, przekrojone na pół • 45 ml oliwy z oliwek • 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na połówki • szczypta soli morskiej w płatkach • 15 ml octu balsamicznego (albo octu sherry) • garść porwanych listków bazylii

Z chili i cytryną: Rozerwij palcami każdą kulkę burraty na połówki i ułóż je na półmisku. Jeśli chcesz, możesz je też podzielić na więcej części – artystyczny nieład jest tutaj wręcz pożądany. Rozgrzej oliwę na małej patelni na średnim ogniu, wrzuć czosnek i chili. Smaż przez 1–2 minuty, aż chili zacznie skwierczeć. Zdejmij z ognia, szybko dodaj sok i skórkę z cytryny, wymieszaj i za pomocą łyżki polej burratę. Posyp płatkami soli i lekko oprósz świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

Z duszonymi pomidorami, bazylią i octem balsamicznym:

Rozerwij palcami każdą burratę na połówki lub ćwiartki, rozłóż je na półmisku. Rozgrzej oliwę na małej patelni na średnim ogniu. Gdy będzie dostatecznie gorąca, dodaj pomidorki i szczyptę soli w płatkach. Wymieszaj, duś przez 4–5 minut. Zdejmij z ognia, dodaj ocet i liście bazylii. Porozgniataj pomidorki drewnianą łyżką, by wszystkie te wspaniałe smaki dokładnie się połączyły. Za pomocą łyżki przełóż pomidorki na burratę, dodaj jeszcze kilka płatków soli i lekko oprósz świeżo zmielonym pieprzem czarnym. ■

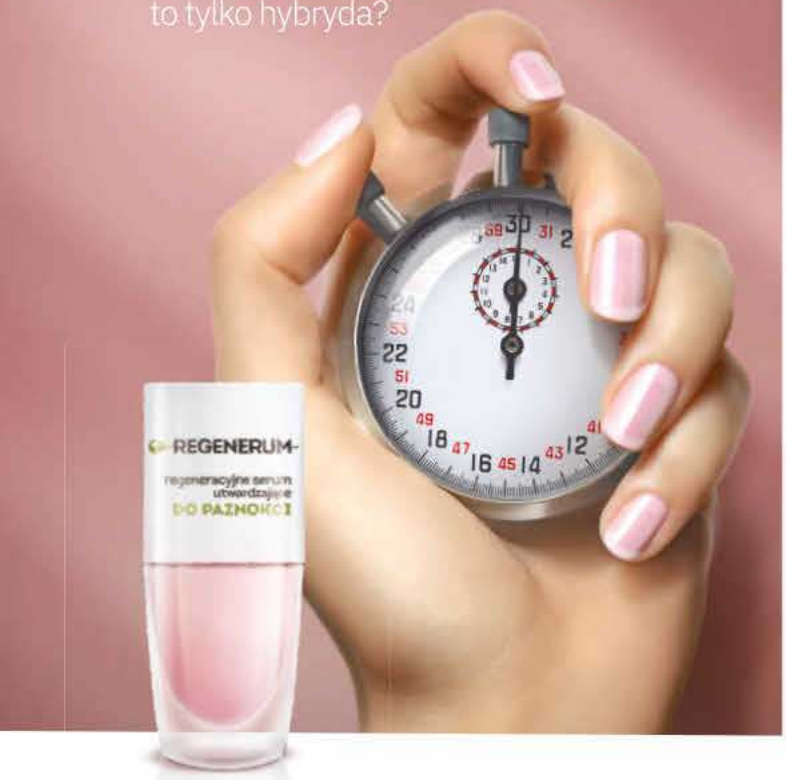
Fot. Matt Russell (6), materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2

REKLAMA

Wysycha w mniej niż 60 sekund!

Czy idealny manicure musi oznaczać wizytę w salonie? Czy piękne paznokcie to tylko hybryda?



Zastanawiałaś się kiedyś, ile Twojego czasu poświęcasz na manicure hybrydowy? A co, jeśli jest alternatywa, która zajmie mniej niż 60 sekund?

Dla nas zadbane dłonie to piękne, naturalne paznokcie. A idealny manicure to natychmiastowe utwardzenie i blask. Silny trend na naturalne paznokcie w 2026 roku opiera się na minimalistycznej estetyce „clean girl", podkreślając naturalny wygląd płytki paznokcia.

Z gotowym rozwiązaniem przychodzi marka Regenerum. **Regeneracyjne serum utwardzające błyskawicznie tworzy na paznokciach trwałą warstwę**. Wypełnia ona drobne ubytki w płytce, scala jej strukturę i **wysycha w mniej niż 1 minutę.*** Zawarta w Regenerum żywica działa jak zbrojenie – wzmacnia osłabione paznokcie i chroni je przed uszkodzeniami. **Utwardzacz Regenerum daje lśniące i mocne paznokcie na długo**.

Hybryda nie jest już potrzebna.

Regenerum regeneracyjne serum utwardzające do paznokci, cena ok. 26 zł / 8 ml

*„Badanie aparaturowe, Laboratorium Badawcze J.S. Hamilton Poland, 2025, n=22"

REKLAMA

BIOLIQ™

nowość

Polipeptydowe **serum ujędrniające**



wzrost jędrności skóry 40%*

nawet o prawie

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.

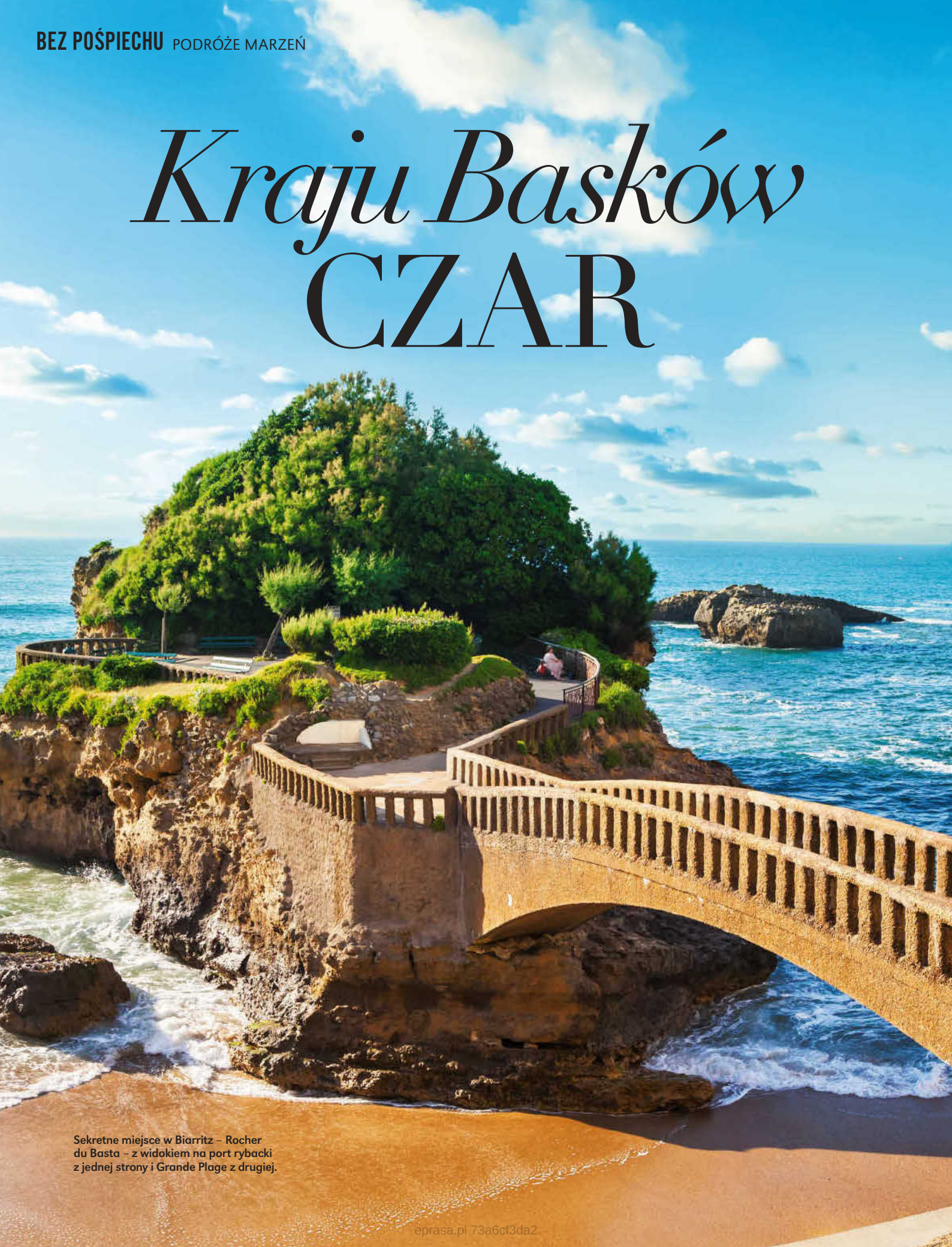
Siła kompleksu kolagenu i elastyny 3%
to najważniejsze białka strukturalne, dzięki którym skóra jest elastyczna, jędrna i sprężysta.

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, 2024 r., n=10, czas trwania: 4 tygodnie)

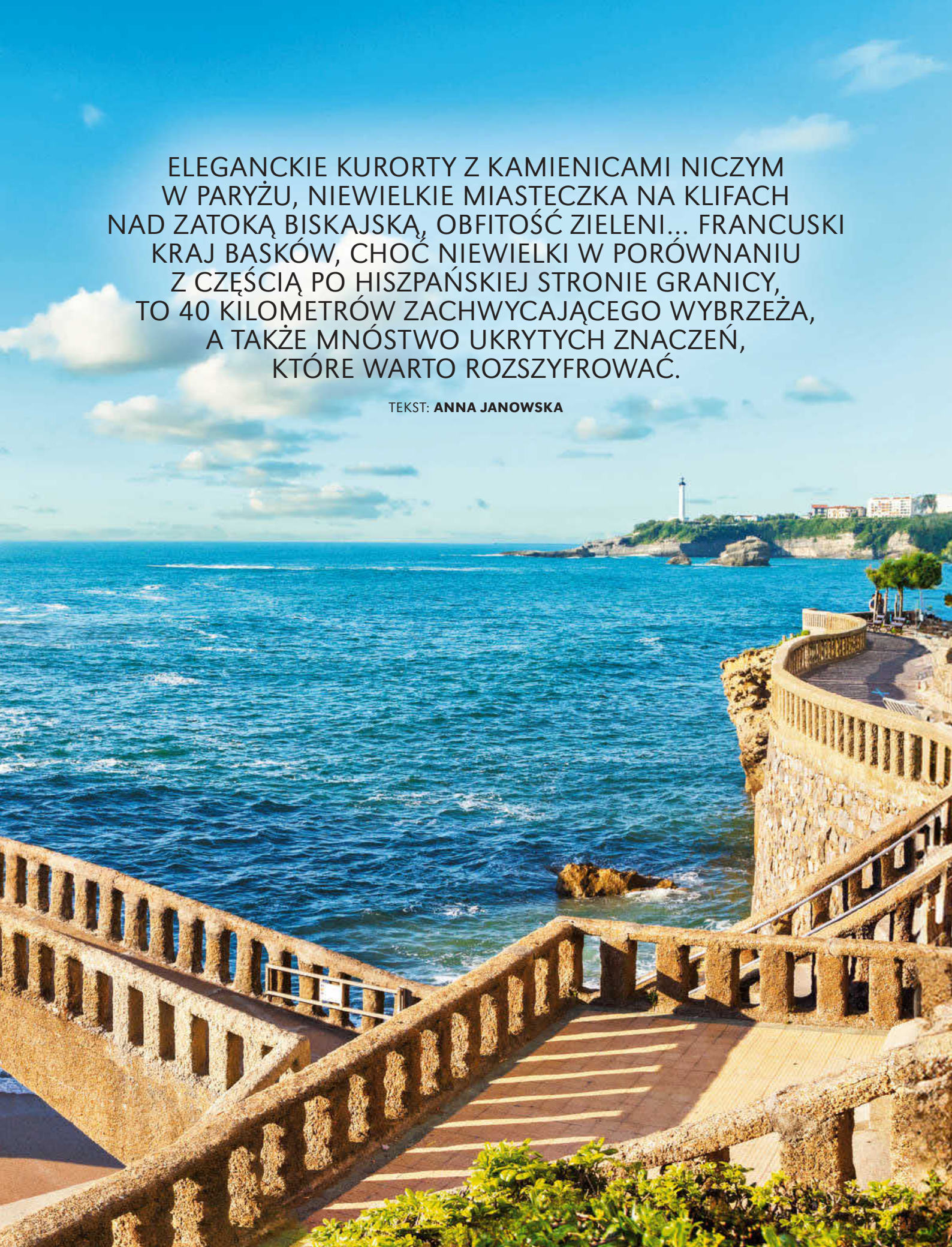
eprasa.pl 73a6cf3da2

Kraju Basków CZAR



Sekretne miejsce w Biarritz – Rocher du Basta – z widokiem na port rybacki z jednej strony i Grande Plage z drugiej.

eprasa.pl 73a6cf3da2



ELEGANCKIE KURORTY Z KAMIENICAMI NICZYM W PARYŻU, NIEWIELKIE MIASTECZKA NA KLIFACH NAD ZATOKĄ BISKAJSKĄ, OBFITOŚĆ ZIELENI... FRANCUSKI KRAJ BASKÓW, CHOĆ NIEWIELKI W PORÓWNANIU Z CZĘŚCIĄ PO HISZPAŃSKIEJ STRONIE GRANICY, TO 40 KILOMETRÓW ZACHWYCAJĄCEGO WYBRZEŻA, A TAKŻE MNÓSTWO UKRYTYCH ZNACZEŃ, KTÓRE WARTO ROZSZYFROWAĆ.

TEKST: **ANNA JANOWSKA**



Sława Grande Plage w Biarritz rozpoczęła się w XIX wieku, za czasów cesarzowej Eugenii, dzięki której na kuracje morskie i solne ściągała tu arystokracja z całej Europy.

Pod platanami, przed rozłożystym domem o czerwonych okiennicach, ustawiono kilka stolików, przy których szukam cienia w leniwe sobotnie przedpołudnie. Świetny stąd widok na główny Plac Bidart, na którym, gdzieś pomiędzy jednym a drugim łykiem kawy, nagle robi się tłoczno. Przechodnie przystają i ustawiają się w długie rzędy, ewidentnie czekając na coś, o czym nie mam pojęcia. Gdy znienacka rozbrzmiewa muzyka, wszyscy od razu łapią rytm wygrywany przez akordeon, flet, bębenek i tamburyn. Robią dwa kroki w prawo, podskok, obrót, kroczek na palcach i znów wyskok coraz szybciej i jeszcze bardziej skocznie. Nie gubią przy tym swojego miejsca w rzędzie.

Od sąsiadek ze stolika obok dowiaduję się, że przed oczami mam mutxiko, taniec zwany baskijskimi skokami. Jest on ucieleśnieniem baskijskiego ducha: radości, towarzyskości i przekazywania tradycji, bo faktycznie młodzi i starsi bawią się tu ramię w ramię. Tańczy się w rzędach lub w kręgu podczas festiwali lub na weekendowych potańcówkach. Jak się okazuje w Bidart, gdzie jestem, odbywają się one co sobotę o 11, czyli nie jest to folklor od święta, ale część baskijskiej codzienności.

Tak, zgadza się, Kraj Basków słusznie kojarzy się nam z Hiszpanią, gdzie leży aż dwie trzecie tej historycznej krainy, zwanej również Baskonią, ale po francuskiej stronie granicy kryje się jej mniej znana część, zamieszkana przez 700 tys. Basków. Uważają się oni za najstarszy naród w Europie, mówiący reliktowym, pełnym spółgłosek językiem baskijskim, niepodobnym do niczego, co znamy, bo niepochodzącym z rodziny języków indoeuropejskich, na przykład „dziękuję bardzo" to „eskerrik asko". Co ciekawe, w baskijskim, podobnie jak w języku polskim, występuje odmiana przez przypadki, z tym że jest ich nie siedem, ale aż 12! Tańce kończą się, gdy dzwony na kościelnej wieży wybijają 12, we Francji świętą porę obiadu. O 12.30 wszyscy do niedawna tańczący zajadają już posiłek. Menu oberży Koskenia, przy której stoliku siedzę, jest istną ściągą ze smaków regionu: malutkie kalmary zwane chipirones zapiekane z baskijską kiełbaską, poza tym baskijski ser czy pasztet podawane z sosem xipister – baskijskim, a jakże, na bazie octu, oliwy i macerowanych w nich czosnku, liści laurowych, tymianku oraz przyprawy zwanej piment d'Espelette czyli baskijskiej papryczki chili, którą suszy się nanizaną na sznurki i rozwieszoną na fasadach domów w okolicach miasteczka Espelette, od którego wzięła nazwę. A poza tym są też tortilla w różnych wariantach i smażone galicyjskie papryczki de padron przypominające o tym, że granica z Hiszpanią odległa jest o zaledwie 25 kilometrów.



Serowe szaleństwo w hali targowej w Biarritz

eprasa.pl 73a6cf3da2



Bajonna, oficjalna stolica francuskiego Kraju Basków, konkuruje urodą ze stolicą nieformalną, czyli Biarritz.



Fêtes de Bayonne to odbywający się w lipcu pięciodniowy festiwal kultury baskijskiej.

Bidart to dawna wioska rybacka, skąd rybacy wypływali ku wybrzeżom Nowej Fundlandii na połowy dorsza i polowanie na wieloryby. Dziś po porcie nie ma śladu, jest piękna plaża u stóp klifów, którą podczas odpływu można przejść do sąsiedniej miejscowości Guéthary z kultową wśród surferów Plażą Parlementia. Fale sięgają tu nawet sześciu metrów i załamują się daleko od brzegu.

Intensywnie zielone wzgórza wokół to znak, że często tu pada, ku uciesze roślinności. Jaśmin pachnie obłędnie, krzaki hortensji są wyższe od ludzi, a ich zielone, białe i różowe kwiaty przypominają wielokolorowe głowy. Zadbane ogrody z równiuteńko przystrzyżoną trawą okalają wymuskane domy, co jeden to ładniejszy i większy. Ich szachulcowe fasady pocięte są równymi liniami szachownicy z desek i bali malowanych na odcień głębokiej czerwieni. Jej fachowa nazwa „baigorry" pochodzi od słów „ibai gorri", co w języku baskijskim oznacza czerwoną rzekę, bo wedle legendy rdzawy kolor nadawała farbie bycza krew, która miała też odstraszać owady i zwalczać pleśń. Z prawdą ma to niewiele wspólnego, bo pigment pochodzi z tlenku żelaza, którego rudy pełno w tych okolicach. Domy malowane na ten kolor są równie popularne, jak te z charakterystycznymi dla wybrzeża niebieskimi akcentami – tradycyjnie farbą o turkusowym odcieniu zabezpieczano łodzie, a to, co zostało, wykorzystywano do zdobienia gospodarstw. Masę znaczeń kryje w sobie za to trzeci z popularnych kolorów – baskijska zieleń, zwana wagonową, która jest nawiązaniem do dębu rosnącego w mieście Guernica po hiszpańskiej stronie granicy i będącego symbolem wolności Basków.



Papryka z Espelette suszona w tradycyjny sposób na fasadach domów jest podstawą baskijskiej kuchni, a została tu sprowadzona w XVI wieku z Meksyku.

Stolicą francuskiego Kraju Basków jest Bajonna leżąca wewnątrz lądu, nad potężną rzeką. Słusznie kojarzy się nam ze sformułowaniem „bajońskie sumy", słynie też z kruchej suszonej szynki. A także z pięciodniowego, największego we Francji festiwalu Fêtes de Bayonne (15–19 lipca), podczas którego absolutnie wszyscy ubrani są na biało z akcentami w postaci czerwonej chustki zawiązanej na szyi i beretu na głowie. Tradycyjnym zabawom, wyścigom łodzi i wieczornym imprezom nie ma w te dni końca.

Jednak nieformalną stolicą francuskiego Kraju Basków jest położone na wybrzeżu Biarritz, pyszny kurort pełen imponujących kamienic, które równie dobrze mogłyby stać w Paryżu (zresztą ze stolicy Francji to tylko cztery godziny podróży pociągiem) oraz rezydencji bogatych francuskich rodzin. Wśród XIX-wiecznych pałaców największe wrażenie robi równie dostojna co potężna Willa Eugenia zbudowana w 1854 roku na polecenie

Fot. bbsferrario/Adobe Stock, Thomas Dutour/Adobe Stock, saiko3p/Adobe Stock, Gaizka Iroz/AFP/East News, Brad Pict/Adobe Stock, barisb17/Adobe Stock, Iryna Chubarova/Adobe Stock, kovalenkovpetr/Aadobe Stock, eqroy/Adobe Stock

eprasa.pl 73a6cf3da



Ainhoa – niewielkie miasteczko z XII wieku, które zachwyca tradycyjnymi baskijskimi fasadami domów.



Café Miremont – przychodzili tu i cesarzowa Eugenia, i Ernest Hemingway.

Napoleona III jako letnia rezydencja dworu i cesarzowej. Dziś mieści się w niej pięciogwiazdkowy Hotel du Palais, w którym ceny pokoi poza sezonem zaczynają się od 450 euro, a latem kosztują dwa, jak nie trzy razy tyle. Smak tamtych czasów w zdecydowanie rozsądniejszej cenie odnajduję w Café Miremont, słynnej cukierni i herbaciarni o wystroju kapiącym złotem, pełnym luster, żyrandoli i sztukaterii. Przychodziła tu na herbatki cesarzowa Eugenia z damami dworu, bywał syn królowej Wiktorii, król Edward VII, kompozytor Maurice Ravel czy Ernest Hemingway, który, jak wiadomo, bywał wszędzie. Dziś to świetne miejsce na podróż w czasie przy filiżance gorącej czekolady okraszonej piramidą bitej śmietany czy potężnej porcji kremowego tortu.

Jednak nie całe Biarritz jest takie stylowe i wymuskane. Pomiędzy wiekowymi rezydencjami, na fali turystycznego boomu, który zaczął się w 1936 roku po wprowadzeniu we Francji płatnych urlopów, powyrastały betonowe piętrowce, potężne hotele i apartamentowce. Spływają z klifów i stoją za plecami pięknego łuku Grande Plage o złotym piasku i – przyznajmy to szczerze – nieco szpecą widok. Jeśli jednak kto lubi, jak dużo się dzieje, będzie w Biarritz zachwycony: są tu modne butiki, świetne knajpy, jeszcze lepsze imprezy, no i przede wszystkim wszechobecni surferzy. Schodzą na bosaka w czarnych piankach ulicami ku plaży, z policzkami i nosem wymalowanymi wodoodpornymi filtrami słonecznymi na różowo, biało lub niebiesko, albo wędrują w drugą stronę, zmęczeni surfowaniem i upojeni adrenaliną, z piaskiem i solą we włosach. To właśnie oni nadają Biarritz unikalny luz i klimat.

Małomiasteczkowy czar zachowały za to baskijskie osady w głębi lądu. Chociażby ufortyfikowana Ainhoa, leżąca wśród zielonych wzgórz, zbudowana w XII wieku z myślą o pielgrzymach na Szlaku Świętego Jakuba, do dziś zachwycająca biało-czerwonymi fasadami domów. Albo La Bastide-Clairence, która zachowała oryginalny średniowieczny układ zorientowany wokół głównego placu z kościołem, otoczonego uroczymi uliczkami, przy których pełno ceramicznych pracowni.



Ciasteczka ze znanej cukierni Maison Adam w Biarritz

Jednak najbardziej ciągnie mnie do wybrzeża oblewanego wodami Zatoki Biskajskiej. Liczy ono niespełna 40 kilometrów długości, za to każdy z nich jest absolutnie zachwycający, pełen zatoczek, miniplaż, stromizn klifów i spektakularnych krajobrazów.

Największa z tutejszych plaż to ta w Saint-Jean-de-Luz, wytwornego kurortu leżącego niemal przy samej granicy z Hiszpanią, nad idealnym łukiem zatoki będącej jedynym naturalnie osłoniętym portem we francuskiej części Kraju Basków. Za to najbardziej znana jest wspomniana już Parlementia w Guéthary, odsłaniająca się lub niknąca w rytm pływów Atlantyku. Schodzę ku niej stromą ścieżką prowadzącą w poprzek klifu, mijając się z surferami. Po drodze zatrzymują się popatrzeć na maleńkie sylwetki tych, którzy już surfują. Potem jest rozgrzewka na plaży, ślizg na desce do spokojnej przy brzegu wody i już po chwili surferzy ujeżdżają załamujące się w oddali fale, zapewniając spektakl tym, którzy zostali na piasku. ■

eprasa.pl 73a6cf3da2


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



WOKÓŁ ART DECO

W salonie królują meble art déco. Obok stołu właścicielka zawiesiła serigrafię podwójnego aktu Tamary Łempickiej.

elitesa.pl 73a6cf3...2



Piękna HISTORIA

ZAPRASZAMY DO STYLOWEGO APARTAMENTU NA WARSZAWSKIM MDM-IE. TEN PROJEKT ROLANDA STAŃCZYKA ZOSTAŁ DOCENIONY PRESTIŻOWĄ A'DESIGN AWARD.

OPRACOWAŁ: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**
STYLIZACJA I ZDJĘCIA: **MICHAŁ PRZEŹDZIK-BUCZKOWSKI/ BUDZIK STUDIO**



KLASA MISTRZOWSKA

Misternie ułożona mozaika i zaokrąglone fronty mebli. Prosimy o oklaski!

Marszałkowska Dzielnica Mieszkaniowa urzekła właścicielkę tego wyjątkowego apartamentu znakomitą lokalizacją i oczarowała klasą historycznej już zabudowy. Nic dziwnego. Architektura „socjalistyczna w treści i narodowa w formie" czerpała przecież z dziejów budownictwa w Polsce – przede wszystkim ze spuścizny klasycyzmu. Wnętrza mieszkania niemal nietknięte od momentu powstania wymagały jednak gruntownego remontu. O projekt właścicielka zwróciła się do architekta Rolanda Stańczyka, który stworzył pra-

W CAŁYM MIESZKANIU POBŁYSKUJE MOSIĄDZ. JEGO ODCIENIEM MIENIĄ SIĘ M.IN. KLAMKI I LAMPY.



SZAFA GRA!

Szafy wnękowe, zabudowa kuchni, a także drzwi wykonała Manufaktura Wirchomski.



MAŁE I PIĘKNE

Jakość stolarki widać w każdym, nawet najmniejszym detalu.



IKONY DESIGNU

Kultowy fotel H-227 oraz lampa projektu Jindřicha Halabali

eprasa.pl 73a6ci3da2

PRYWATNA GALERIA

W apartamencie znajdziemy prace klasyków: Jana Tarasina czy Leszka Nowosielskiego. Ale też nowszy obraz Juliusza Martwego.



W SYPIALNI

Artdecowskie łóżko projektu Rolanda Stańczyka



EFEKT KAMIENIA

Łazienka z taką ilością marmuru zawsze robi duże wrażenie.

Fot. Michał Przeździk-Buczkowski/Budzik Studio, budzikstudio.com (8)

cownię RS Studio. Do najważniejszych kwestii, jakie rozważał autor projektu, należał sposób odniesienia się do kontekstu socrealistycznej architektury. „Po namyśle uznałem, że to, co zostanie trwale wbudowane w ściany, będzie nawiązywać do tamtej epoki historyzującymi formami. Taki charakter mają szafy wnękowe, zabudowa kuchni i nowe drzwi", mówi Roland Stańczyk. Meble ruchome to z kolei perły art déco. I to także ma swoje uzasadnienie. „Nie było czegoś takiego jak socrealistyczne meble do mieszkań prywatnych. A tuż po wojnie tak w Polsce, jak i w Czechosłowacji kontynuowano tradycje przedwojennego art déco", zauważa architekt. Te estetyczne założenia poparte mistrzowską klasą materiałów i wykończenia (spójrzcie tylko na kafle na podłodze w kuchni!) zapewniły projektowi miejsce w albumie „World's Best III". ■

eprasa.pl 73a6cf3da2

ŻYCIE TOWARZYSKIE

Bywa: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**



28. GALA ORŁÓW ODBYŁA SIĘ W TEATRZE POLSKIM W WARSZAWIE. LAUREATOM GRATULUJEMY!



POLSKIE NAGRODY FILMOWE ORŁY

„Po raz 28. mogę z pewnością powiedzieć, że najlepsi polscy filmowcy są dzisiaj z nami, tu, w Teatrze Polskim. Brawa dla nich, brawa dla polskiego filmu!", powiedział prezydent Polskiej Akademii Filmowej Dariusz Jabłoński. O tym, do kogo trafiły prestiżowe statuetki, zdecydowało ponad 1000 członków Polskiej Akademii Filmowej. Wyniki głosowania pozostawały tajemnicą aż do momentu otwarcia kopert. Szczególnie cieszy nas Orzeł za osiągnięcia życia, który otrzymała wielka aktorka i nasza felietonistka Krystyna Janda. Poprosimy o oklaski!



KRYSTYNA JANDA ODEBRAŁA ORŁA ZA OSIĄGNIĘCIA ŻYCIA.



AGATA TURKOT NAGRODZONA ZA NAJLEPSZĄ GŁÓWNĄ ROLĘ KOBIECĄ W FILMIE „DOM DOBRY".



KAROLINA RZEPA ZOSTAŁA DOCENIONA ZA KREACJĘ DRUGOPLANOWĄ W FILMIE „NIE MA DUCHÓW W MIESZKANIU NA DOBREJ".



TOMASZ SCHUCHARDT: NAJLEPSZA GŁÓWNA ROLA MĘSKA W FILMIE „DOM DOBRY"


REŻYSERKA EMI BUCHWALD Z NAGRODĄ „ODKRYCIE ROKU”


ERYK KULM NOMINOWANY ZA ROLĘ W „CHOPIN, CHOPIN!” ORAZ IZABELA KUNA Z NOMINACJĄ ZA ROLĘ W „TEŚCIACH 3”


ANNA SENIUK


MIKOŁAJ TRZASKA (NAGRODA ZA MUZYKĘ DO „DOMU DOBREGO”), WIKTORIA GORODECKA


WOJTEK SMARZOWSKI NAGRODZONY ZA „DOM DOBRY”. STATUETKĘ WRĘCZA ROBERT WIĘCKIEWICZ.


KAROLINA GRUSZKA


AGNIESZKA GROCHOWSKA


KATARZYNA HERMAN


FILIP JUSZCZYK, BRUNO BŁACH-BAAR, TOBIASZ WAJDA I MIKOŁAJ JUSZCZYK, CZYLI OBSADA FILMU „MINISTRANCI”


AGATA KULESZA


DOROTA POMYKAŁA


LENA GÓRA


JAN HOLOUBEK Z MAGDALENĄ RÓŻCZKĄ

Fot. Akpa (11), Teodor Klepczyński/materiały prasowe (7)

eprasa.pl 73a6cf3da2



WŚRÓD LAUREATÓW ZNALAZŁY SIĘ MARKI, OSOBOWOŚCI I INICJATYWY: PATRIZIA PEPE, ANSWEAR CONCEPT STORE X GUESS, OMEGA, APART, INUIKII, YES, S'PORTOFINO, SOLAR X NATALIA KUKULSKA, TRIUMPH, ZIEŃ X GATTA, NOSOWSKA X W.KRUK, MODIVO, UNDRESS CODE, ANKA KRYSTYNIAK, LOLA CASADEMUNT BY MAITE, PANDORA, JESTEM VINTAGE, IUMAN INTIMISSIMI UOMO, LILOU, JEMIOL, TOUS, THE MAR, NUES, OCHNIK, MUSK, DAWID BRZEZIŃSKI, EAST BOUND ROMA, ADAM LEJA, MUZEUM MIASTA GDYNI, DOMINIK ŻYŻA, STETTIN JEWELLERY



STATUETKI PRZYGOTOWANE PRZEZ MARKĘ APART

DOSKONAŁOŚĆ MODY

W Hotelu Verte w Warszawie magazyn „Twój STYL" po raz 27. wręczył nagrody w konkursie Doskonałości Mody. Laureatów wybrało jury w składzie: Katarzyna Sokołowska, Anna Kuczyńska, Michał Szulc, Lidia Popiel, Mela Koteluk, Harel, Anna Halarewicz, Joanna Nojszewska, Karolina Tomaszewicz, Katarzyna Pluta i Maria Szaj. Wieczór uświetnił występ Kasi Moś. Partnerami tegorocznej gali byli: Apart, Suzuki Motor Poland, Yope, Ćmielów, Remę, Nespresso, Groove Moctails, Hotel Verte. Patronem medialnym był RMF Classic. Do zobaczenia za rok!



GALA DOSKONAŁOŚĆ MODY 2025 ODBYŁA SIĘ W PIĘKNYCH PRZESTRZENIACH HOTELU VERTE



JURY KONKURSU DOSKONAŁOŚCI MODY 2025 MIESIĘCZNIKA „TWÓJ STYL"



MACIEJ ZIEŃ I DANUTA STENKA



GOSPODARZAMI GALI BYLI JACEK SZMIDT (REDAKTOR NACZELNY TS) I JOANNA NOJSZEWSKA (EDYTORKA TS)

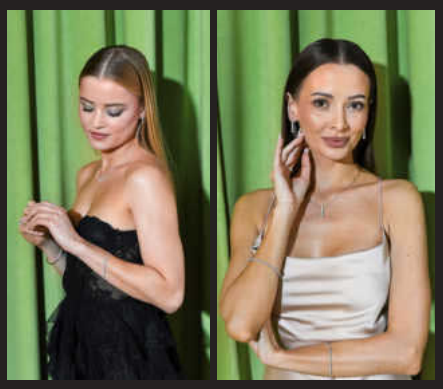


PODCZAS WYDARZENIA GOŚCIE MIELI OKAZJĘ SPRÓBOWAĆ MOKTAJLI SERWOWANYCH PRZEZ PARTNERA WYDARZENIA GROOVE MOCKTAILS.

eprasa.pl 73a6cf3da2



LESZEK PILCH (LONGINES), AGNIESZKA GALIŃSKA (BR BAUER), BEATA MADEJA (DOUGLAS)



MODELKI PODCZAS GALI PREZENTOWAŁY DIAMENTY LABORATORYJNE APART.



FRANCISCO SANCHEZ, FERNANDO ESPONA I MAITE GASSÓ (LOLA CASADEMUNT), WOJCIECH WASIUCIONEK I TOMASZ WASIUCIONEK (GPOLAND)



MARKA ĆMIELÓW, PARTNER GALI



RADOSŁAW KUMOREK, OKTAWIA STACIEWIŃSKA I PIOTR SZUREK (APART), TOMASZ WOLF ŁYSIAK



WYSTĘP KASI MOŚ



ALEKSANDRA GĄSIOR, ANETA RYGIELSKA, SYLWIA DEKIERT, PATRYCJA ZAHORSKA (AMBASADORKI MARKI SUZUKI) I JAROSŁAW MAZNAS (SUZUKI MOTOR POLAND)



JOANNA ANDRZEJEWSKA (W.KRUK)



ANETA RYGIELSKA (AMBASADORKA MARKI SUZUKI)



KINGA PAWLIKOWSKA (HOTEL VERTE), MAGDALENA KOTOWSKA I ALEKSANDRA LORKOWSKA (BAUER) EWA GAWRON (HOTEL VERTE)



MARTA OLESZAK, (SOLAR), NATALIA KUKULSKA



FEDERICA PEZZOLATO (PATRIZIA PEPE/GPOLAND)



PYSZNĄ KAWĘ SERWOWAŁ PARTNER GALI NESPRESSO.



MARKA SUZUKI MOTOR POLAND, PARTNER GALI



KAROLINA KUKLIŃSKA (YOPE)



KACPER SŁOMA (LILOU), KRYSTYNA TĘCZA (BR BAUER)

Fot. Akpa (17), materiały prasowe

epresa.pl 72a6cf3da2



PRACE Z KALENDARZA „WARTOŚCI W RELACJACH"



ANDRZEJ PĄGOWSKI, ANETA GRZEGORZEWSKA (DYREKTORKA DS. KORPORACYJNYCH I RELACJI ZEWNĘTRZNYCH GEDEON RICHTER POLSKA), TOMASZ NÉMETH (PREZES ZARZĄDU GEDEON RICHTER POLSKA)

GEDEON RICHTER

W warszawskich Arkadach Kubickiego odbył się uroczysty wernisaż 15. edycji Kalendarza Artystycznego Gedeon Richter Polska. Jubileuszowa odsłona zatytułowana „Wartości w relacjach" stała się artystycznym manifestem tego, co w życiu i relacjach międzyludzkich najważniejsze: bliskości, zaufania, empatii i wzajemnego wsparcia.

W.KRUK

W showroomie W.KRUK w Warszawie odbyła się premiera najnowszej odsłony kolekcji Kwiaty Nocy, tym razem z wiodącym motywem kwiatów wiśni oraz owoców borówek. W.KRUK, marka zakorzeniona w tradycji i rzemiośle, poprzez biżuterię kieruje naszą uwagę na niepowtarzalność oraz ponadczasowe piękno form świata natury.



KOLEKCJA KWIATY NOCY



KAROLINA MALINOWSKA





JOANNA ANDRZEJEWSKA (DYREKTORKA DZIAŁU MARKETINGU W.KRUK)

BEATA ŚCIBAKÓWNA



ZESPÓŁ BEMY



AGNIESZKA KOŁODZIEJSKA

SADVA

Marka jubilerska SADVA zainaugurowała współpracę z nową ambasadorką – Agnieszką Kołodziejską, dziennikarką, podcasterką i podróżniczką. Wydarzenie było pierwszą odsłoną kampanii „Życie to podróż". Nowa kampania SADVA opiera się na przekonaniu, że rozwój nie musi oznaczać rewolucji, to raczej proces odkrywania siebie. Hasło „Życie to podróż. Odkrywaj siebie. Po swojemu!" zaprasza kobiety do refleksji i daje przestrzeń do bycia sobą bez obaw i ograniczeń.



BIŻUTERIA SADVA



AGNIESZKA KOŁODZIEJSKA Z ZAŁOŻYCIELAMI MARKI SADVA, SYLWIĄ I KRZYSZTOFEM WITCZAKAMI



ALEKSANDRA FILIPEK (RMF FM), MONIKA BRALA (PR MANAGER BANDI COSMETICS), JOANNA DRANIAK-KICIŃSKA (DYREKTOR DS. ROZWOJU STRATEGICZNEGO BANDI COSMETICS) I JEJ CÓRKA HELENA KICIŃSKA, ALEKSANDER SIKORA (RMF FM)

BANDI

Wiedza, pielęgnacja, inspirujące spotkania i ważny przekaz o kobiecej sile – tak wyglądała trzecia edycja wydarzenia „nieZWYKŁA KOBIETA" organizowanego przez markę BANDI. Warszawskie centrum Westfield Arkadia stało się przestrzenią rozmów o urodzie, pewności siebie i codziennej niezwykłości kobiet.



JEDEN Z WYKŁADÓW PODCZAS WYDARZENIA „nieZWYKŁA KOBIETA"

Fot. Akpa (2), materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2



W DRODZE NA WERNISAŻ

W PARYŻU

Martyna Kliszewska jest absolwentką wydziału malarstwa i grafiki Akademii Sztuk Pięknych w Łodzi oraz wydziału aktorskiego Akademii Sztuki Teatralnej w Krakowie. Od lat łączy pracę w teatrze z aktywnością malarską. Niedawno artystka zaprezentowała swój obraz „Bukiet z Saint-Tropez" na wystawie zbiorowej w Paryżu. Praca przyciągnęła właścicieli galerii i amatorów sztuki. – Mój obraz wisiał wśród prac z USA, Kolumbii czy Niemiec. To dla mnie wyróżnienie – mówi z radością Martyna Kliszewska.

Fot. materiały prasowe



MARTYNA KLISZEWSKA



PRZED PRACĄ „BUKIET Z SAINT-TROPEZ"



MARTYNA KLISZEWSKA I JAKUB PRZEBINDOWSKI

REKLAMA

Twój STYL PL®

Miejsce inspirujących spotkań

MODA INSPIRACJE URODA PODRÓŻE



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

eprasa.pl 73a6cf3da2



WYPAD ZA MIASTO

KTÓRY MODEL JEST PRAWIE IDEALNY? KTÓRE AUTO POMIEŚCI DUŻĄ RODZINĘ, A KTÓRE ROZBAWI CIĘ SWOIM DESIGNEM? PRZEKONAJMY SIĘ.

KOMFORT

Jeden z najciekawszych SUV-ów na rynku. Ma mnóstwo ciekawych gadżetów. Mój ulubiony to kamera umieszczona w słupku A po stronie kierowcy. Monitoruje ona uwagę kierowcy i ostrzega przed zaśnięciem. Auto ustawia lusterka, klimatyzację, fotele i włącza ulubione radio.



Renault Austral

STYL

Mercedes CLA jest dostępny w wersji elektrycznej i kilku spalinowych. Smakowite detale: świecące gwiazdy w przednich reflektorach i gwiazdki w przednim grillu. Wszystko wyświetlasz na tafli szkła, która rozpościera się na całej szerokości deski rozdzielczej.



Mercedes CLA

RODZINA

Corolla Cross po kuracji odmładzającej. Zmieniono pas przedni i wloty powietrza, przez to Toyota nabrała lekkości. Świetne zawieszenie sprawia, że w tym crossoverze rodzina jeździ niezwykle komfortowo. Bagażnik o pojemności 473 litrów pomieści naprawdę dużo.



Toyota Corolla Cross



VW Tiguan

PREMIUM

Tiguan nabrał krągłości. Przez to wygląda nowocześnie i drapieżnie. Dwa ogromne ekrany – 10,5-calowy wyświetla wszystkie dane auta, a 12,9-calowy wyświetlacz z antyrefleksem pokazuje nam wszystkie multimedia. Zachwyca jakość! Świetne materiały robią wrażenie klasy premium.



Fiat Grande Panda Elektro

SŁODYCZ

Uroczy kanciak spod znaku Fiata. W pełni elektryczny. Sprawia wrażenie, że zaprojektował go ktoś, kto kocha styl retro. Design, kolory i detale wywołują uśmiech, ale to nie jest auto do bicia rekordów w ładowaniu czy przyspieszeniu. Drugi samochód w rodzinie? Tak!



Volvo EX90

KOMFORT

Całkowicie zautomatyzowany EX90 jest doskonale wyciszony i bezpieczny. Przyciąga uwagę piękną, muskularną sylwetką. Ma opcjonalnie siedem miejsc i zasięg 500 km. Dyskusyjne jest to, że wszystkimi funkcjami auta sterujesz na ekranie. Przez to... często odrywasz rękę od kierownicy.



DS No 4

KOMPAKT

Wersja premium – francuski szyk w najlepszym wydaniu. Światła mają wygrawerowaną laserowo fakturę łusek, a fotele wykończono skórą i alcantarą. DS No 4 jest dostępny w trzech wersjach: elektrycznej, hybrydowej plug-in i spalinowej. Cena – od 154 tysięcy zł.

OPRACOWAŁA: **MONIKA STUKONIS**

Fot. Victoriia/Adobe Stock, materiały prasowe

eprasa.pl 73a6cf3da2



Najlepszy kolagen

Sprawdź, jak dobrze działa!



Po 26 roku życia tracimy zdolność odbudowy kolagenu. Nie jesteśmy jednak bezbronni - na rynku są doskonałe preparaty, które pomogą nam w odbudowie włókien kolagenowych. Znakomitym wyborem jest KolagenCito! Jest on skoncentrowany na wysokiej jakości i produktem 100 % oryginalnym.

Nazwa kolagen wywodzi się z języka greckiego, w którym słowo „kolla" oznacza „klej". Kolagen jest dla komórek i tkanek spoiwem, swoistym „rusztowaniem". Sprawia, że nasza skóra jest gładka, dobrze napięta, łokcie, biodra, kolana funkcjonują bez dolegliwości bólowych, rany sprawnie się goją, a złamane kości szybko zrastają.
Kolagen korzystnie wpływa także na układ krwionośny. Dzięki obecnej w nim prolinie ściany tętnic są oczyszczane z tłuszczu. Kolagen pomaga kontrolować ciśnienie krwi, rozszerza tętnice, rozluźnia komórki mięśniowe i naczynia krwionośne. Poprawia to jakość krążenia i jednocześnie minimalizuje ryzyko wystąpienia związanych chorób kardiologicznych.

Utrata kolagenu wraz z wiekiem

Niestety wraz z wiekiem tracimy kolagen w tempie około aż jednego procenta rocznie. Procent ten zwiększa się, jeżeli dodatkowo opalamy się intensywnie, palimy papierosy, czy po prostu prowadzimy niezdrowy tryb życia, np.: spożywanie dużej ilości alkoholu. Kolagenu zaczyna nam ubywać już po 26 roku życia. Punktem kulminacyjnym jest okres menopauzy, gdy drastycznie spada ilość estrogenu w organizmie. Pierwsze oznaki ubytku kolagenu w skórze łatwo rozpoznać - nasza cera nagle się wysusza, coraz mocniej odznaczają się na niej zmarszczki, ślady po poduszce znikają coraz wolniej, a w późniejszym etapie widzimy zanik jędrności skóry. Nie tylko skóra gwałtownie się starzeje. Brak kolagenu odbija się także na kondycji naszych włosów, które stają się matowe, łamliwe i wypadają. Częściej także odczuwamy bóle stawów, kręgosłupa, barków, szyi, łydek, biust nie jest w najlepszej formie, opadają policzki i powieki. Nie lepiej jest z resztą ciała. Pojawia się cellulit. Procesy te są postępujące. Możemy je jednak starać się opóźniać i odbudowywać organizm. Jedną z najważniejszych zasad jest prawidłowa i zróżnicowana dieta, bogata w mikroelementy, witaminy A,C,E, kwasy tłuszczowe omega-3 i 6, oraz związki siarki, które bezpośrednio uczestniczą w produkcji kolagenu.

Produkty wysokiej jakości

Powinniśmy także regularnie wspomagać się produktami z zawartością kolagenu. Ważne jednak, by sięgać po produkty wysokiej jakości, z opatentowaną formułą i najlepszym składem.

Takim wysokogatunkowym produktem jest KolagenCito renomowanej niemieckiej firmy Reutter, który w swoim składzie ma także odpowiednio dobraną dawkę witaminy C, wspierającą proces odbudowy włókien kolagenowych. Każda pastylka zawiera aż 400 mg cennego kolagenu. Należy regularnie ssać do 3 pastylek dziennie. Wyjątkowa receptura firmy Reutter jest oparta na długoletnim doświadczeniu jej ekspertów. Warto podkreślić, że firma Reutter ma aż ponad 100 lat doświadczenia w produkcji preparatów wyprodukowanych z największą starannością. Dobroczynny KolagenCito to produkt chroniony prawem patentowym na świecie.

Dobry bo oryginalny! KolagenCito jest rekomendowany dla osób dbających o siebie. Można go kupić w aptekach i sklepach medyczno-zielarskich w korzystnej cenie za ok. 43 zł.

KolagenCito – bestseller!

Znakomity, niemiecki, opatentowany produkt – postaw na jakość!

- Kolagen to ważny, sprężysty budulec, m.in.: ścięgien, kości, stawów, chrząstki, dziąseł, naczyń krwionośnych.
- Kolagen czynnie wspomaga jędrność skóry, łagodzi zmarszczki oraz cellulit.
- Znakomity dla uprawiających sport.



1 pastylka KolagenCito zawiera aż 400 mg kolagenu

Reutter – ponad 100 lat zaufania! Perfekcja tkwi w detalach i recepturze!

eprasa.pl 73a6cf3da2

WYBIERZ MAGAZYN

PANI

Z DOSTAWĄ DO DOMU

PRENUMERATA ROZSZERZONA 198 ZŁ

12 wydań magazynu PANI z plecakiem Free on Board marki WITTCHEN*



Nasz **plecak** to połączenie trwałości, wygody i funkcjonalności, które sprawdzą się w każdej podróży. Wykonany z poliestru plecak **spełnia wymogi bagażu podręcznego popularnych linii lotniczych**, co czyni go doskonałym wyborem na pokład samolotu. Dzięki przestronnej komorze i przemyślanej organizacji wnętrza pomieści wszystko, czego potrzebujesz w trakcie podróży.

• kompaktowy rozmiar (40 × 25 × 20 cm), wymiary odnoszą się do standardowej wersji, bez poszerzenia • kieszeń na laptopa (20 × 29 cm, 14"), oddzielna komora z paskiem na rzep • pojemność (24 l), możliwość poszerzenia plecaka o 4 cm • komora główna otwiera się jak walizka, posiada regulowane pasy, kieszeń na gumkę, siatkową kieszeń na zamek oraz dwie funkcjonalne przegródki • regulowane szelki • pas biodrowy • pionowy uchwyt do bagażu • 3 dodatkowe kieszenie na zamek z przodu plecaka • kieszonka na plecach • boczna, rozszerzana kieszeń

* Oferta ważna do wyczerpania zapasu plecaków WITTCHEN.

eprasa.pl 73a6cf3da2

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

2 wydania gratis**

PAKIET ROCZNYCH PRENUMERAT 199 ZŁ

12 WYDAŃ MAGAZYNU PANI
12 WYDAŃ MAGAZYNU TWÓJ STYL

11 wydań gratis**

DARMOWA WYSYŁKA DO DOMU*

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.
Plecak wyślemy Pocztexem w terminie do dwóch miesięcy od daty otrzymania wpłaty, nie podlega zamianie ani wymianie na gotówkę. Plecaki występują w 5 wariantach kolorystycznych (różowy, beżowy, szary, czerwony, czarny). Będą wysyłane losowo. Nie ma możliwości wyboru wariantu kolorystycznego.
W szczególnych przypadkach zastrzegamy sobie prawo wysyłki innego dodatku o zbliżonej wartości. W razie pytań lub reklamacji prosimy dzwonić pod numery 67 210 86 05, 67 354 16 05 w godzinach 8–17. Zamawiającemu przysługuje prawo odstąpienia od umowy prenumeraty bez podania przyczyny i ponoszenia kosztów, jeśli zgłoszenie odstąpienia nastąpi w terminie 14 dni od dnia dostarczenia pierwszego numeru czasopisma. W innych przypadkach obowiązują przepisy Kodeksu cywilnego oraz Ustawa o prawach konsumenta. Wzór pisma o odstąpieniu od umowy znajdą Państwo w Regulaminie sklepu na stronie http://czytelnia.pl

Inny sposób na prenumeratę:

POCZTA POLSKA Przedpłaty na III kwartał 2026 r. przyjmowane są do 25 maja 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 73a6cf3da2



Historia jednego zdjęcia

Mistrz w teatrze

W ROKU 2026 OBCHODZIMY SETNĄ ROCZNICĘ URODZIN **ANDRZEJA WAJDY**. Z TEJ OKAZJI CHCEMY PRZYPOMNIEĆ, ŻE BYŁ ON NIE TYLKO WIELKIM REŻYSEREM FILMOWYM, ALE I TEATRALNYM. A W JEGO SPEKTAKLACH ZAGRAŁA AKTORKA 21 RAZY NOMINOWANA DO OSCARA I GWIAZDOR „RODZINY ADDAMSÓW".

TEKST: **JAROSŁAW JAN TOPOLEWSKI**

Wielkość Andrzeja Wajdy jako reżysera teatralnego nie była jednak widoczna dla publiczności i krytyki od samego początku. Miał on już na koncie kilka przedstawień, w tym przebój „Dwoje na huśtawce" (1960) z Elżbietą Kępińską i Zbigniewem Cybulskim, ale dopiero „Biesy" (1971) pokazały dobitnie, z jak wyjątkowym twórcą mamy do czynienia. Na scenie Starego Teatru w Krakowie reżyser wykorzystał adaptację powieści Fiodora Dostojewskiego, której dokonał Albert Camus. Ale wywrócił ją do góry nogami. Spektakl rozpoczynała spowiedź Mikołaja Stawrogina. Drastyczna, szokująca, bolesna. (O tym, jak wiele ta rola znaczyła w życiu Jana Nowickiego, opowiadaliśmy w styczniowej PANI). Jak czytamy w Encyklopedii Teatru Polskiego: „Kiedy wyczerpany wyznaniem Stawrogin upada, z głośników otaczających widownię (co było wówczas niespotykane) rozlegają się niepokojące dźwięki zdyszanych oddechów, skowytów, szmerów. Spowite w czerń postaci o zakrytych twarzach wynoszą ciało, krzesło, stolik, a potem błyskawicznie wnoszą inne sprzęty". W tych czarnych postaciach, zapożyczonych przez Wajdę z japońskiego teatru bunraku, widziano ucieleśnienie tytułowych biesów. Cały spektakl był taki – niepokojący, rozedrgany. Jakby bohaterów i widzów wraz z nimi trawiła gorączka. Wrażenie potęgowały malarskie efekty: w salonie Barbary Stawroginy złocone meble stały w błocie, a kryształowe żyrandole zdawały się lewitować. „Biesy" szybko stały się legendą i rozpoczęły cały cykl adaptacji powieści Dostojewskiego. Wajda wystawił „Biesy" ponownie w 1974 roku w New Haven w USA i w 2004 w Moskwie. „Nastazję Filipowną" według „Idioty" pokazał w Krakowie (1977) i w Tokio (1989). „Zbrodnię i karę" wyreżyserował w roku 1984 w Krakowie i w 1986 w Berlinie.

Na naszym zdjęciu widzimy reżysera podczas prób do krakowskich „Biesów". Za nim mogą Państwo dostrzec Hannę Halcewicz jako Lizę Drozdow i Jana Nowickiego jako Stawrogina. W Stanach Zjednoczonych u Wajdy w te same role wcielili się studentka trzeciego roku Yale School of Drama, Meryl Streep, oraz Christopher Lloyd (później m.in. wujek Fester z „Rodziny Addamsów"). W spektaklu wystąpiła też Elżbieta Czyżewska. Ale jak lubimy tu powtarzać – to już całkiem inna historia. ■

Fot. Wojciech Plewiński/Forum

eprasa.pl 73a6cf3da2

2 OKŁADKI DO WYBORU

Twój STYL®

Najchętniej czytany luksusowy magazyn dla kobiet





Majowy Twój STYL dostępny także z prezentami marki EVELINE: odżywką lub lakierem do paznokci, tonikiem Vitamin C 3XAction w podróżnym opakowaniu, serum shot retinoid lub z 6 ceramidami, zestawem kosmetyków do brwi - żelem do stylizacji i kredką, bronzerem, rozświetlaczem lub różem w tubie. TS dostępny także ze spinką do włosów Invisibobble.

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

Więcej informacji na

twojstyl.pl

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

obserwuj nas na Instagramie: **@TWOJSTYLPL**

eprasa.pl 73a6cf3da2



eprasa.pl 73a6cf3da2