

# ELLE

POLSKA

ELLE  
STYLE  
AWARDS  
2026  
*nominacje*

na okładce  
Pola Dzik

MAKIAŻE  
W KOLORACH  
LATA

SMAKI  
KRAJU  
BASKÓW

Ole!

HISZPAŃSKIE  
WAKACJE

DEKOLT CARMEN *mikro bolerko* ESPADRYLE

...I TYLE!

ELLE  
STYLE  
AWARDS  
2026  
*nominacje*

POLSKA

na okładce  
Daria Mai

MAKIAŻE  
W KOLORACH  
LATA

SMAKI  
KRAJU  
BASKÓW

# Olé! HISZPAŃSKIE WAKACJE

DEKOLT CARMEN *mikro boiterko* ESPADRYLE

...I TYLE!



# *Z Natury Perlage*



# ELLE

SIERPIEŃ 2026



36  
NA  
BEZKREŚNYCH  
PLAŻACH

## MODA

- 24 POKAZY CRUISE  
Widowisko utkane z emocji
- 28 ZAPRASZAMY DO ATELIER  
projektanta Janka Chodorowicza
- 34 POWRÓT CAPRI PANTS  
Na salony i ulicę. Spodnie za kolano  
opanowały wybiegi
- 48 STYLIZACJE NA WAKACJE  
Sztuka kontrastu

54 SURFERKA  
W plażowej odsonie

64 ZAKUPY

68 MODA NEWS

*Z okładki*

- 8 ELLE STYLE AWARDS 2026
- 12 TRENDY  
Czas wielkich powrotów: bojerka,  
espadryle i dekolty carmen  
w hiszpańskim duchu
- 36 WIELKIE OLÉ!  
Oceaniczny błękit i rozgrzany piasek,  
czyli moda na wakacjach
- 106 KOLOR MA MOC  
Makijaże na plażę i nie tylko
- 126 SMAKI HISZPANII  
Najlepsze przepisy, najpiękniejsze  
miejsca. Zakochaj się

## KULTURA

- 70 WYZNANIA MILENIALKI  
Z pisarką Beatriz Serrano rozmawia  
Maja Chitro
- 76 MROZU  
W wersji 4.0
- 78 NATALIA KITAMIKADO  
„Scena jest jak ołtarz”
- 82 WYSTAWA NIGO  
w Londynie

84 TEATR  
Maria Skłodowska-Curie, jakiej nie znamy

86 MUZYKA  
Bud Bunny – nowy król popu

88 NOWOŚCI  
Koncerty, płyty, premiery filmowe

90 ELLE BOOK CLUB

## MAGAZYN

92 MENOPAUA  
Wreszcie bez wstydu

96 BEATA STELMACH  
„Lider to nie tytuł na wizytówce”

100 MIĘDZY SŁOWAMI  
Hanna Lis w rozmowie z Katarzyną Topczewską

## URODA

110 MOJE RYTUAŁY  
Jak o siebie dba Ania Kuczyńska

112 STOPY NA CENZUROWANYM  
Z halluksami da się wygrać

116 NOWOŚCI

118 LEKCJA LEKKOŚCI  
Drenaż limfatyczny i jego wielki come back

120 WYBÓR EKSPERTÓW

122 GLUKOZOWA BOGINI

## STYL ŻYCIA

132 ZA KIEROWNICĄ

134 Z WIATREM  
Regaty z Romanem Paszkem

144 HOROSKOP



Na okładkach: POLA DZIK/UNCOVER MODELS,  
DARIA MAI/SELECTIVE MANAGEMENT  
zdjęcia BORYS SYNAK  
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI  
(po lewej) komplet PORTS 1961  
(po prawej) spódnica CULT GAIA, biżuteria BIMBA Y LOLA

# ELLE

ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa,  
tel. (22) 36 03 900, e-mail: [elle@elle.com.pl](mailto:elle@elle.com.pl), [ELLE.pl](http://ELLE.pl)

REDAKTORKA NACZELNA KATARZYNA DĄBROWSKA  
ZASTĘPCA REDAKTORKI NACZELNEJ MARCIN ŚWIDEREK  
DYREKTORKA ARTYSTYCZNA MONIKA KARVÁZY  
SEKRETARZ REDAKCJI KATARZYNA OLKOWICZ  
redaktor działu moda MARCIN ŚWIDEREK [marcin.swiderek@elle.com.pl](mailto:marcin.swiderek@elle.com.pl),  
redaktorka działu moda KAROLINA CURYŁO [karolina.curylo@elle.com.pl](mailto:karolina.curylo@elle.com.pl),  
redaktorka działu kultura MAJA CHITRO [maja.chitro@elle.com.pl](mailto:maja.chitro@elle.com.pl),  
redaktorka działu uroda MARTA RUDOWICZ [marta.rudowicz@elle.com.pl](mailto:marta.rudowicz@elle.com.pl),  
redaktorka działu magazyn oraz styl życia KATARZYNA OLKOWICZ [katarzyna.olkowicz@elle.com.pl](mailto:katarzyna.olkowicz@elle.com.pl),  
stylistka KAROL MŁODZIŃSKI, graficzka KATARZYNA RUDNICKA,  
fotoedytorka MARIANNA SOSNOWSKA [marianna.sosnowska@elle.com.pl](mailto:marianna.sosnowska@elle.com.pl),  
producentka URSZULA KARCZMARZYK-WIECZORKOWSKA [urszula.karczmarzyk@elle.com.pl](mailto:urszula.karczmarzyk@elle.com.pl),  
korektor DOMINIK WÓDZ,  
współpracownicy: KARA BECKER, AGATA JANKOWSKA, HANNA LIS,  
EWA PAŁOWSKA, MICHAŁ ZACZYŃSKI, AREK ZAGATA

Redakcja ELLE.pl:  
wydawczyni ALEKSANDRA JOŹWIAK [aleksandra.jozwiak@elle.pl](mailto:aleksandra.jozwiak@elle.pl),  
wydawczyni WERONIKA PŁOCHA [veronika.plocha@elle.pl](mailto:veronika.plocha@elle.pl),  
redaktorka działu moda JULIA LUBECKA,  
redaktorka działu moda e-commerce ALEKSANDRA MICHALIK,  
redaktorka działu uroda e-commerce JULIA ADYDAN,  
redaktorki online: GABRIELA TROJANOWSKA, ANTONINA ZBOROWSKA,  
redaktorki social media: AGNIESZKA WRÓBEL, JOANNA MISIARZ,  
redaktorka wideo ANTONINA KALICIAK



ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa  
wydawca BURDA MEDIA POLSKA, [www.burdamedia.pl](http://www.burdamedia.pl)

### ZARZĄD

Chief Executive Officer MACIEJ KLEPACKI  
Chief Operating Officer TOMASZ JAZDZYŃSKI  
Beauty & Fashion Segment Director ANETA WIKARIAK  
Marketing Director MAŁGORZATA NOCUN-ZYGMUNTOWICZ  
[malgorzata.nocun@burdamedia.pl](mailto:malgorzata.nocun@burdamedia.pl)  
Senior Brand Manager MAŁGORZATA GOŁĘBIEWSKA [malgorzata.golebiewska@burdamedia.pl](mailto:malgorzata.golebiewska@burdamedia.pl)  
Business Development Manager EDYTA PIECYK [edyta.piecyk@burdamedia.pl](mailto:edyta.piecyk@burdamedia.pl)

### DZIAŁ REKLAMY

sekretariat biura reklamy, biuro.reklamy@burdamedia.pl  
Chief Commercial Officer TOMASZ KUISZ  
Sales Director Multimedia Luxury & Lifestyle MAŁGORZATA GURBAŁA  
[malgorzata.gurbala@burdamedia.pl](mailto:malgorzata.gurbala@burdamedia.pl)  
ZESPÓŁ: Luxury & People Team Leader EWELINA DORDA [ewelina.dorda@burdamedia.pl](mailto:ewelina.dorda@burdamedia.pl),  
RENATA BOGUSZ [renata.bogusz@burdamedia.pl](mailto:renata.bogusz@burdamedia.pl),  
RADOSŁAW GRABOWSKI [radoslaw.grabowski@burdamedia.pl](mailto:radoslaw.grabowski@burdamedia.pl),  
MAŁGORZATA JANISZEWSKA [malgorzata.janiszevska@burdamedia.pl](mailto:malgorzata.janiszevska@burdamedia.pl),  
SYLWIA KLICH [sylwia.klich@burdamedia.pl](mailto:sylwia.klich@burdamedia.pl), ANNA MUCZYŃSKA [anna.muczynska@burdamedia.pl](mailto:anna.muczynska@burdamedia.pl),  
JOANNA SAWA [joanna.sawa@burdamedia.pl](mailto:joanna.sawa@burdamedia.pl),  
DAGMARA ZAWISTOWSKA [dagmara.zawistowska@burdamedia.pl](mailto:dagmara.zawistowska@burdamedia.pl),  
Traffic Expert JOANNA HASNY [joanna.hasny@burdamedia.pl](mailto:joanna.hasny@burdamedia.pl), tel. 694 455 354  
DYSTRYBUCJA I PRENUMERATA  
[kolportaz@burdamedia.pl](mailto:kolportaz@burdamedia.pl)  
Director TOMASZ KAŁUŻA [tomasz.kaluza@burdamedia.pl](mailto:tomasz.kaluza@burdamedia.pl),  
zamówienie prenumeraty krajowej i zagranicznej: BIURO OBSŁUGI KLIENTA  
infolinia: +48 22 36 03 909 (pon.–pt., godz. 9.00–17.00), e-mail: [bok@burdamedia.pl](mailto:bok@burdamedia.pl)

### PRODUKCJA

Director KRZYSZTOF KRASZEWSKI  
Deputy Production Director STANISŁAW SIEMIŃSKI  
Wydawca czasopisma ostrzega P.T. sprzedawców, że sprzedaż aktualnych i archiwalnych numerów  
czasopisma po cenie innej niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę wydawcy  
i skutkuje odpowiedzialnością karną i cywilną.  
Copyright for Polish Edition © for ELLE Polska Sp. z o.o. 1994. Redakcja ELLE nie zwraca materiałów  
niezamówionych, zastrzega sobie prawo redagowania nadesłanych tekstów i nie odpowiada za treść  
zamieszczonych reklam. Wydawca ma prawo odmówić zamieszczenia ogłoszenia i reklamy,  
jeżeli ich treść lub forma są sprzeczne z charakterem pisma.

### TRADEMARK NOTICE

ELLE® is used under license from the trademark owner, Hachette Filipacchi Presse, a subsidiary of Lagardère SA.

ELLE A division of Lagardère  
INTERNATIONAL

CEO CONSTANCE BENQUÉ  
CEO ELLE International Licenses FRANÇOIS CORUZZI  
Chief Content Officer/International Director of ELLE VALÉRIA BESSOLO LLOPIS

Deputy Editorial Director VIRGINIE DOLATA  
Fashion Director ALEXANDRA BERNARD  
Creative Director IRIS ROMBOUTS

International Editorial & Syndication Coordinator EKATERINA MUDRIK  
Copyrights Manager KENZA ALLAL  
Digital & Database Manager CÉCILE VASSEUR MORIN

Marketing Director MORGANE ROHÉE  
[www.elleinternational.com](http://www.elleinternational.com)

INTERNATIONAL ADVERTISING: LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING  
Chief Revenue Officer ELLE International Media Licenses JULIAN DANIEL [jdaniel@lagardereads.com](mailto:jdaniel@lagardereads.com)



# ELLE

## *Edytorial*



BYŁAM OSTATNIO GOŚCINIĄ NA BARDZO WAŻNYM WYDARZENIU – POLSKA KOBIECA PIŁKA NOŻNA PO RAZ PIERWSZY W HISTORII celebrowała koniec ligi. Siedziałam blisko sceny, bo za chwilę miałam wręczyć nagrodę za bramkę sezonu. I nagle poczułam, jak moje ciało ogarnia pożar. Obezwładniającemu uczuciu gorąca towarzyszył lęk, że zaraz zemdleję i nie wykonam zadania. Kobieta siedząca obok zerknęła na mnie z ukosa i po kilku sekundach podała mi wachlarz zrobiony z kartki, która leżała na krześle, wyznaczając miejsca dla gości. „Przyda się, widzę, co się dzieje” – szepnęła z uśmiechem. W tamtej chwili czułam, że uratowała mi życie. Bardzo jej dziękuję za ten mały, ale ważny gest kobiecej solidarności. Obie bez słów wiedziałyśmy, że to, co mnie dopadło, to efekt menopauzy. To słowo, którego się boimy – bo zdradza nasz wiek, bo przez lata było jak stygmat. I chociaż

od dawna próbujemy je normalizować, to wciąż przed nami długa droga. Pisz o tym Angelika Kucińska w tekście o znamienym tytule: „Ciepło, cieplej, gorąco. Wolność” (str. 92). I tak jak dziś nikt nie ścisza głosu, mówiąc o miesięczce, tak – mam nadzieję – już wkrótce menopauza przestanie być tematem tabu.

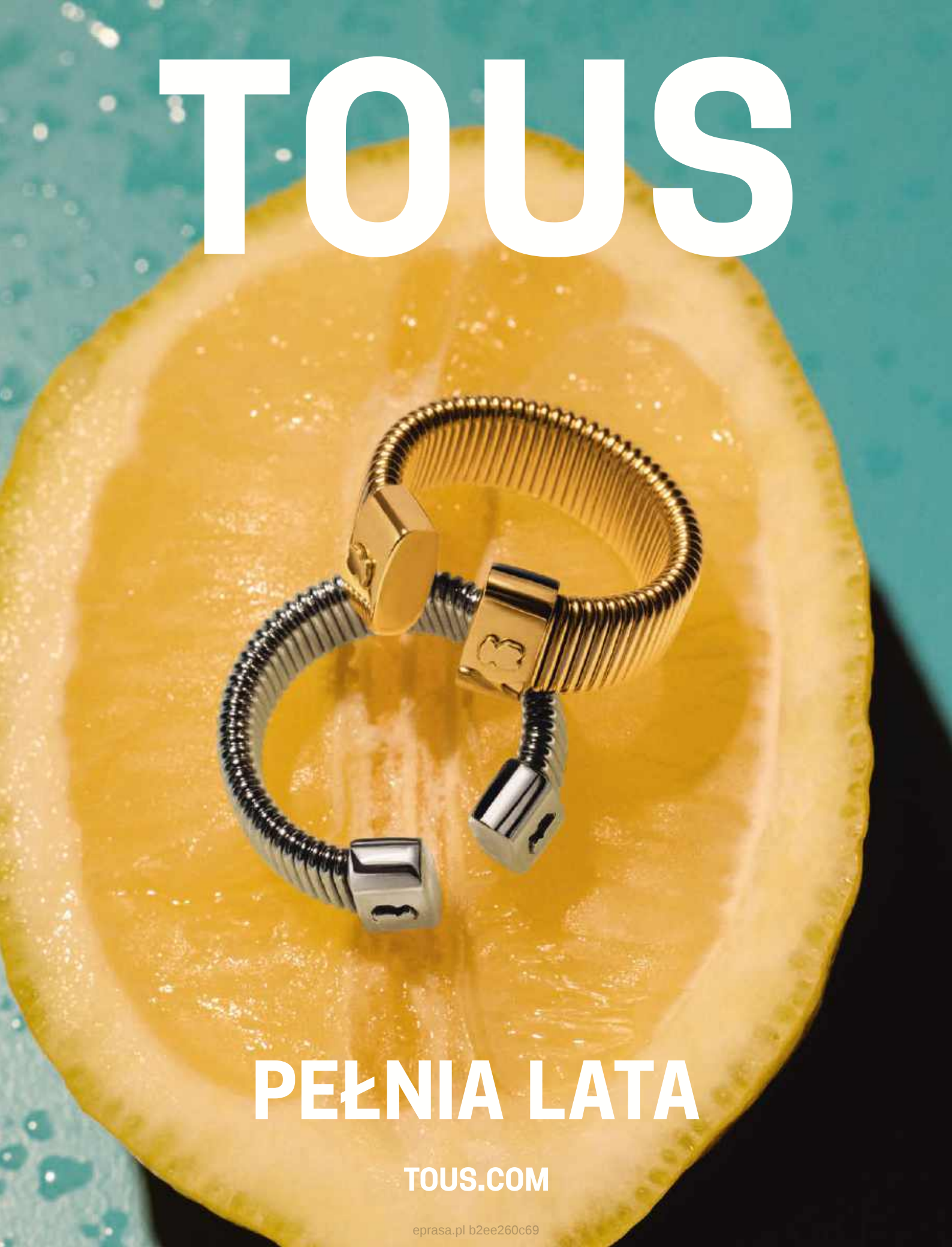
W tym numerze ELLE po raz pierwszy (ale nieostatni) zagłędamy do pracowni projektanta. Jan Chodorowicz zaprosił nas do swojego studia, by odkryć tajniki tworzenia najnowszej kolekcji. Tu nic nie jest przypadkowe. Każde cięcie, szew, wybór tkaniny to efekt doświadczeń, podróży czy spotkań po drodze ludzi. To fascynujące móc obserwować projektanta przy pracy (str. 28). Wizyta u Janka zapoczątkowała nową rubrykę – ELLE Atelier. Przez kolejne miesiące będziemy zaglądać do pracowni najlepszych polskich twórców mody.

Szefowa działu urody ELLE Marta Rudowicz poprosiła z kolei Anię Kuczyńską, żeby opowiedziała o swoich pielęgnacyjnych rytuałach (str. 110). Okazało się, że projektantka jako najważniejsze wskazała wieczorne szczotkowanie włosów. Spróbowałam – ma działanie kojące. Po więcej inspiracji zapraszam na kolejne strony.

*Katarzyna Dębowska*

REDAKTORKA NACZELNA

# TOUS



## PEŁNIA LATA

[TOUS.COM](https://tous.com)

# ELLE STYLE AWARDS 2026

TO JUŻ 15. EDYCJA ELLE STYLE AWARDS – WYJĄTKOWEGO PLEBISCYTU, W KTÓRYM WYRÓŻNIENIA SĄ PRZYZNAWANE W SIEDMIU KATEGORIACH: IKONA STYLU, MARKA ROKU, MODEL(KA) ROKU, FOTOGRAF(KA) ROKU, SUKCES MIĘDZYNARODOWY, A TAKŻE W DWÓCH NOWYCH, DEBIUTUJĄCYCH W TYM ROKU KATEGORIACH – IT GIRL I DIGITAL TALENT. PO RAZ KOLEJNY O TYM, KTO ZDOBEDZIE STATUETKI, DECYDUJĄ WYŁĄCZNIE CZYTELNICZKI ELLE. WEJDŹ NA ELLE.PL I ODDAJ SWÓJ GŁOS.

## IKONA STYLU



**NATALIA KLIMAS**  
Content kreatorka i aktorka, która udowadnia, że styl ma zapisany w DNA. W jej szafie retro ekscentryzm spotyka się z klasyczną elegancją.



**MAJA OSTASZEWSKA**  
Kreacje, które wybiera na czerwony dywan, są jak jej role – odważne, wyrafinowane i pełne charakteru. A do tego z polską metką.



**MAŁGORZATA SOCHA**  
Naturalność i niewymuszony szyk, który opiera się trendom. Przy tym świetnie się nimi bawi, inspirując kobiety w każdym wieku.



**NATALIA SZROEDER**  
Autentyczność i odwaga do eksperymentów. Z równą charyzmą nosi unikatowe, minimalistyczne formy, co spektakularne kreacje.

## MODELKA ROKU



**MEG DMITRUK**  
Zachwycała na wybiegu Jacquemusa i otworzyła pokaz haute couture Elie Saab. Gwiazda czerwcowej okładki ELLE.



**KAJA KRAWCZYK**  
Sezon FW26 był dla niej przełomowy – wzięła udział aż w dziewięciu pokazach, a models.com umieścił ją na liście Top Newcomers.



**HANNA LESZEK**  
Ma już na koncie pokazy dla Valentino, Celine czy Chloé, a jej kariera z każdym rokiem nabiera coraz większego tempa.



**MARTA WIECZOREK**  
Od lat pracuje w branży, lecz na tygodniach mody pojawia się od niedawna. Wzięła w tym roku udział w kampanii Isabel Marant.

## MARKA ROKU



**AFFAIR**  
Print w maki i przeskalowane ramiona stały się wizytówką marki. To projekty, które trudno pomylić z innymi.



**LEO SEASON**  
Ich ubrania regularnie goszczą w edytorialach i trafiają do garderób gwiazd, takich jak Kate Hudson czy Rita Ora.



**MANDEL**  
Od 10 lat jej torebki noszą polskie it girls, a dzięki pop-upowi w Kopenhadze zdobyły również grono fanek wśród Dunek.



**VANDA NOVAK**  
Buty projektowane przez Dominikę Nowak podbijają światowe ulice, a wkrótce pojawią się także w filmowej ekranizacji „Lalki”.

Zdjęcia: Jacek Kurnikowski [5], Mieszko Pięka [2], Paweł Wrzesień [3], Marcin Gadomski/AKPA, dzięki uprzejmości Calvin Klein, Carlo Scarpa, Matteo Valle [2]/launchmetrics.com/Spotlight; Emma McIntyre, Hoda Davaine via Getty Images; serwis prasowy

---

## FOTOGRAF(KA) ROKU

---



**AGATA SERGE**  
Łączy analogową fotografię z nowoczesnym spojrzeniem, co widać w jej albumie Fashion Flip Book. Uchwyciła tam m.in. Anję Rubik i Alex Consani.



**BORYS SYNAK**  
Moda, portret, reklama – w każdej z tych dziedzin doskonale balansuje między artystem a popkulturą. Regularnie tworzy dla ELLE.



**BARTEK SZMIGULSKI**  
Dsquared2, Topshop, „Numeró”. Najbardziej uznany za granicą polski fotograf mody męskiej. Czasem robi od niej wyjątki.



**JAN WASIUCHNIK**  
Jego zdjęcia są z jednej strony nastrojowe, z drugiej ponadczasowo piękne. Autor naszej okładki z Małgorzatą Koźuchowską.

---

## DIGITAL TALENT

---



**MIKOŁAJ BAGIŃSKI**  
Znany z pozytywnej energii, autentyczności oraz wspierania osób z zespołem Downa. Laureat rankingu „Forbesa” „30 under 30”.



**JOANNA HOFFMANN**  
Na kanale Freakery z pasją opowiada o historii mody i popkultury, a na Instagramie urzeka podejściem do fotografii.



**KASIA GANDOR**  
Z wykształcenia biotechnolożka, a z wyboru twórczyni internetowej, która zamienia skomplikowaną wiedzę w fascynujące rolki.



**ADAM MIREK**  
Doktor inżynier, propagator nauki, influencer. Jego profil na TikToku uznano za jeden z 50 najciekawszych na świecie.

---

## IT GIRL

---



**SYLWIA BUTOR**  
Z wrodzoną charyzmą dzieli się w sieci kulisami życia modelki. Jej polecenia kosmetyczne i modowe inspirują tysiące dziewczyn.



**MERY SPOLSKY**  
Jak lwica walczy o prawo kobiet do samostanowienia i dobrego samopoczucia we własnym ciele. Mocny głos – na scenie i w życiu.



**AGATA TURKOT**  
To był jej rok. Rolą Gośki w „Domu dobrym” potwierdziła swój wielki talent, pasję i charyzmę, czyli składowe klasycznej it girl.



**VANESSA ALEKSANDER**  
Aktorka młodego pokolenia, która przyciąga uwagę naturalnością i dystansem do siebie. Chętnie wspiera polskie marki modowe.

---

## SUKCES MIĘDZYNARODOWY

---



**JIMEK**  
Chcą z nim grać największe światowe gwiazdy. Ze Snoop Doggiem występował już kilkakrotnie. I nie powiedział ostatniego słowa.



**PAT BOGUSŁAWSKI**  
Reżyser ruchu pracujący dla światowych domów mody. Odpowiadał za choreografię pierwszych pokazów Demny dla Gucci.



**MAŁGOSIA TURZAŃSKA**  
Kostiumografka odnosząca sukcesy w Hollywood. Nominowana do Oscara za pracę przy filmie „Hamnet”.



**PAWEŁ PAWLIKOWSKI**  
Swoją filmową trylogię domknął właśnie obrazem „Ojczyzna”, zdobywając Złotą Palmę za reżyserię w Cannes.

---

SPONSORZY

---

APART.pl

Perlage®

ELLE

MIĘDZYNARODOWY FESTIWAL MUZYCZNY

# BREAK IN CLASSIC

DYREKTORZY  
ARTYSTYCZNI

ALEKSANDER DEBICZ &  
JAKUB JÓZEF ORLIŃSKI

31.07 — 02.08.2026

MUZEUM WNĘTRZ W OTWOCKU WIELKIM  
ODDZIAŁ MUZEUM NARODOWEGO W WARSZAWIE

BILETY DOSTĘPNE NA  
**eBilet**

[www.breakinclassic.pl](http://www.breakinclassic.pl)

Mecenasem Festiwalu jest Polska Fundacja Narodowa



POLSKA  
FUNDACJA  
NARODOWA

# ELLE

redaguje  
MARCIN  
ŚWIDEREK

## Moda

PARYŻ

### VIVA ESPAÑA!

POWRACA MAKSYMALIZM, DEKORACYJNOŚĆ I TEATRALNOŚĆ, A WRAZ Z NIMI STYL INSPIROWANY HISZPAŃSKIMI MOTYWAMI I TEMPERAMENTEM. NA PIERWSZY OGIEŃ – *bolero*. FASON WYWODZĄCY SIĘ ZE STROJU ANDALUZYJSKICH JEŹDZCÓW I TOREADORÓW W TYM SEZONIE NAWIĄZUJE DO POWER DRESSINGU LAT 80.



PARYŻ



ORAGE  
STUDIO  
950 zł



RESERVED  
199,99 zł



BALMAIN  
13 965 zł



**MAGDA BUTRYM**  
7750 zł



**MARELLA/  
ZALANDO.PL**  
909 zł

**& OTHER  
STORIES**  
290 zł



**H&M**  
147,99 zł



**MEDIOLAN**

## Silna w ramiONAch

ROMANTYCZNY  
U ZIMMERMANNNA, ELEGANCKI  
OD HERRERY, W STYLU BOHO  
U CHLOÉ. DEKOLT TYPU  
*carmen* (JEGO NAZWA  
POCHODZI OD OPERY  
„CARMEN” Z 1875 ROKU)  
ZALOTNIE ODKRYWA  
RAMIONA I CZĘSTO JEST  
WYKOŃCZONY FALBANĄ.  
POPULARNOŚĆ ZDOBYŁ  
W LATACH 50. I WŁAŚNIE  
WRACA DO GRY.



**MUUV**  
519 zł



**UNDRESS  
CODE**  
560 zł



**CARMEN  
SAYS**  
325 zł



Sportofino

Every move is a story

Gdańsk • Gdynia • Katowice • Kraków • Łódź • Poznań • Warszawa • Wrocław • Praga

[sportofino.com](https://sportofino.com)

## Dzień i noc plotą

RAFIA, BAWĘŁNA I SKÓRA JEDNOCZĄ SIŁY, BY STWORZYĆ NAJMODNIEJSZE *torebki* SEZONU, Z KTÓRYMI CHODZIMY NON STOP. DZIEŃ ZACZYNAMY OD „RAFFIA TOTE”, CZYLI TOREB XL NICZYM ZE SŁOMY LUB TYCH PRZYPOMINAJĄCYCH SIATKĘ RYBACKĄ, A POPOŁUDNIE I WIECZÓR SPĘDZAMY W TOWARZYSTWIE „CROCHET”: MIĘKKICH, SZYDEŁKOWYCH MODELI TYPU HANDMADE.



Torebki: 1. LOEWE 6950 zł 2. BIMBA Y LOLA 775 zł 3. MASSIMO DUTTI 699 zł 4. ZARA 199 zł  
5. TOMMY HILFGER 949 zł 6. LOEWE 9550 zł 7. TOUS 799 zł 8. MAKO 890 zł

REKLAMA

# Warszawski Dom Perfumeryjny

*prezentuje:*



Cytrusowo-drzewne perfumy  
zainspirowane książką Alexa Kerra „Japonia utracona”.

Perfumeria: JAN BARBA, ul. M. Kopernika 25, Warszawa. Online: [www.janbarba.com](http://www.janbarba.com)  
QUALITY MISSALA Warszawa, Wrocław | SILLAGE Warszawa, Łódź | LAMASCO Kraków

**JAN BARBA**  
WARSZAWA





## Grochy à la flamenco

PONAD 160 LOOKÓW W *polka dots* POJAWIŁO SIĘ NA WYBIEGACH – OD PRZESKALOWANYCH U CHRISTIANA SIRIANO I KHAITE, PRZEZ KLASYCZNE, W STYLU RETRO U PATOU I LAURY BIAGIOTTI, AŻ PO SURREALISTYCZNE WERSJE OD SCHIAPARELLI I VETEMENTS. WSPÓLNY MIANOWNIK? WSZYSTKIE TAŃCZĄ W RYTMIE FLAMENCO. CZYŻ TO NIE WZOROWE DOPAMINE DRESSING? TAK I KROPKA!

# Dr Irena Eris



## VITACERIC

### ENERGY & YOUTHFUL GLOW

Nowoczesna forma witaminy C<sub>SAP</sub>, peptyd ochronny ICI-7 oraz opatentowany kompleks antyoksydacyjny, wspierają naturalną witalność skóry, przywracając jej energię, blask i zdrowy wygląd.

NAGUISA 656 zł

HERMÈS 4550 zł

ZARA 219 zł

RYKO 329,99 zł

COPENHAGEN STUDIOS/BREUNINGER.COM 885 zł

RALPH LAUREN

MICHAEL MICHAEL KORS 569 zł

TOM FORD/MYOTHERESA.COM 1575 zł

CASTANER/BREUNINGER.COM 649 zł

MISSONI/ZALANDO.PL 1545 zł

H&amp;M 164,99zł



# Lou de pre

AI-GENERATED IMAGE

FRANCUSKA SZTUKA  
PERFUMIARSTWA,  
KTÓRA ZAMIENIA ZAPACH  
W PODRÓŻ ZMYŚŁÓW.

Dostępne w ofercie

**ROSSMANN**  
*Moja Drogeria*



ELLE TRENDY

MOKAVE  
380 zł

BOTTEGA  
VENETA  
3175 zł

W.KRUK  
399 zł

BIMBA Y LOLA  
645 zł

LILOU  
109 zł

W.KRUK  
299 zł

H&M  
127,99 zł

LOLA CASADEMUNT/  
ANSWEAR.COM 219,99 zł

Od *kuchni*  
RYBY TO KULINARNY *lejtmotyw*  
OD BARCELONY PO SAN  
SEBASTIÁN. O FENOMENIE  
HISZPAŃSKIEJ KUCHNI  
ŚWIADECUJĄ INSPIROWANE NIĄ  
BIŻUTERYJNE SOUVENIRY  
– ZŁOTE SARDYNKI, MUSZLE  
I TALIZMANY WYGLĄDAJĄCE JAK  
ZNALEZISKA Z NADMORSKIEGO  
TARGU. ZAKŁADAMY JE DO SLIP  
DRESS I T-SHIRTU.

Prestiżowe apartamenty  
w centrum Gdańska

Żabi Kruk 14

Idealne miejsce na drugi dom nad morzem | Bezpieczna przystań dla kapitału



[apartamentymuseo.pl](http://apartamentymuseo.pl)

+48 572 393 761

+48 572 957 478



eprasa.pl b2ee260c69



## Transfer sezonu

GDY ZBIOROWĄ WYOBRAŹNIĄ RZĄDZĄ FC BARCELONA I REAL MADRYT, NIC DZIWNEGO, ŻE STADIONOWY DRESS CODE ZAWŁADNĄŁ STREET STYLE'EM. NIEZALEŻNIE, KOMU KIBICUJEMY, PIŁKARSKIE *dżerseje* NOSIMY PRZEWROTNIE – DO DŁUGICH, SZYFONOWYCH LUB DENIMOWYCH, MAKSI SPÓDNIC. MODELE VINTAGE, UPOLOWANE W SECOND-HANDZIE, TO LIDER TABELI.



TEN SAMOCHÓD NIE POWSTAŁ PO TO, BY PODAŻAĆ UTARTĄ DROGĄ. CUPRA RAVAL ZAMIANA CODZIENNĄ JAZDĘ W DOŚWIADCZENIE PEŁNE EMOCJI, WYRAZISTEGO DESIGNU I TECHNOLOGII, KTÓRA NADAJE MIASTU NOWĄ ENERGIĘ.

**B**arcelona od dawna inspirowa marki modowe, architektów i twórców designu. CUPRA Raval powstała właśnie tam, a swoją nazwę zawdzięcza najbardziej bezkompromisowej części miasta, od której przejęła też swój temperament. To elektryczny hatchback dla tych, którzy chcą, by samochód był czymś więcej niż tylko elementem codziennej rutyny.

Raval od pierwszego spojrzenia podkreśla swój buntowniczy charakter. Dynamiczna sylwetka inspirowana kaskiem, ostre linie nadwozia i motyw „shark nose” sprawiają, że trudno pomylić go z jakimkolwiek innym autem. Reflektory Matrix LED, podświetlane logo oraz ukryte klamki tworzą futurystyczną całość. Raval nie próbuje wtapiać się w miejski krajobraz, lecz świadomie go redefiniuje.

Choć mierzy niewiele ponad cztery metry długości, zaskakuje przestronnością i funkcjonalnością. Bagażnik o pojemności 441 litrów oraz praktyczne wnętrze pokazują, że sportowy charakter może iść w parze z wygodą. Wnętrze podporządkowano kierowcy. Sportowa pozycja za kierownicą, kubelkowe fotele i immersyjne oświetlenie tworzą nowoczesny kokpit inspirowany energią miejskich ulic.

Raval imponuje również możliwościami personalizacji. Wśród siedmiu kolorów nadwozia znalazł się opalizujący lakier Plasma, który zmienia odcienie – od cyjanu po różową czerwień. Do tego dochodzą kontrastowe dachy i szeroki wybór felg.

Wnętrze CUPRY Raval łączy minimalistyczny design z technologią premium. Sportowe fotele, cyfrowe wyświetlacze i nastrojowe oświetlenie tworzą przestrzeń, która zmienia codzienną jazdę w nowoczesne miejskie doświadczenie.



Najmocniejsza wersja VZ oferuje 226 KM i przyspiesza do 100 km/h w 6,8 sekundy. Nisko osadzone nadwozie, sportowe zawieszenie oraz progresywny układ kierowniczy sprawiają, że samochód prowadzi się z wyjątkową precyzją. Funkcja E-Launch dodaje temu jeszcze więcej emocji, zamieniając każde ruszanie spod świateł w efektowny spektakl światła i dźwięku.

Nowy model CUPRY otrzymał także system infotainment oparty na Androidzie™, 12,9-calowy ekran oraz system audio Sennheiser z 12 głośnikami. Technologia i dźwięk tworzą tu atmosferę, która idealnie wpisuje się w rytm miasta.

CUPRA Raval wnosi do elektromobilności coś więcej niż osiągi i technologię. Nadaje codziennej jeździe nową energię, łącząc emocje, odważny design i styl życia inspirowany rytmem barcelońskich ulic.



# rejs

## MIĘDZY SEZONAMI

tekst KAROLINA CURYŁO

NAJNOWSZE POKAZY LINII CRUISE UDOWADNIAJĄ, ŻE **MODA RESORTOWA** CORAZ BARDZIEJ PORZUCA SWOJĄ WAKACYJNĄ FUNKCJĘ. DZIŚ TO JUŻ NIE TYLKO UBRANIA NA LETNI WYJAZD, ALE PRZEDÉ WSZYSTKIM WIDOWISKO – PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ MARKI BUDUJĄ NARRACJE I ZAMIENIAJĄ POKAZ W SPEKTAKL.

CHANEL

# W

Biarritz, w Villi de Larralde, położonej kilka kroków od plaży, na wybieg wychodzi modelka ubrana w czarną suknię o swobodnym, prostym fasonie w stylu lat 20. W dłoni trzyma kopertówkę przypominającą wielką kokardę, która ciągnie się po ziemi. To otwarcie debiutanckiego pokazu Cruise pod kierownictwem Matthieu Blazy'ego oraz hołd dla małej czarnej, która świętuje w tym roku setną rocznicę. Podobnie jak stylizacja miejsce także nie jest przypadkowe – ponad 100 lat wcześniej, w 1915 roku, w tej samej willi Coco Chanel otworzyła swój dom mody i stworzyła pierwsze kolekcje ubrań. To tam narodził się jej rewolucyjny styl, oparty na swobodnej elegancji, praktyczności oraz niekonwencjonalnych materiałach, takich jak dżersej. A Biarritz, daleki od paryskich salonów, stał się doskonały na początek tej rewolucji.

„To miejsce oferuje idealną równowagę między funkcjonalnością i fikcją” – mówi dyrektor kreatywny, a jego najnowsze projekty są tego dowodem. Modelka Noor Khan otwiera pokaz w małej czarnej – symbolu klasyki, a zamyka go w sukni pokrytej turkusowymi cekinami imitującymi rybie łuski – niczym współczesna syrena. Pojawiają się: spódnice wykończone rafią, tweedowe zestawy z seksownymi rozcięciami, luźne koszule, jedwabne sukienki z apaszkami wiązаныmi w pasie oraz oczywiście stroje kąpielowe, zmysłowo wystające spod marynarek. Nie zabrakło również wyraźnych inspiracji nabrzeżem – siatki rybackiej, bretońskich paszków czy motywu ryb. Całości dopełniała imponująca gama akcesoriów – od gigantycznych koszy plażowych, przez czepki pływackie, po kolczyki muszle zakrywające uszy. Obuwie również łączyło klimat salonu z plażą – ten pierwszy symbolizowały obcasy w stylu art déco, a tę drugą „nakładki na pięty”, stanowiące osobliwą wersję kłapek. W sumie aż 79 sylwetek pełnych koloru, ruchu oraz humoru, balansujących między wypoczynkiem a wyrafinowaniem.

## ZIMA NIE JEST DLA WSZYSTKICH

Dom mody Chanel zajmuje wyjątkowe miejsce na rynku odzieży Cruise, gdyż uważa się, że to właśnie Gabriella jest ich pionierką. W XX wieku zamożna elita, która uciekała przed zimą

Na pokazie Chanel w historycznej Villi de Larralde wybieg pokryto dywanem imitującym nadmorski piasek, a za oknami rozciągał się widok na Zatokę Biskajską.

CHANEL



CHANEL

na luksusowe rejsy (stąd nazwa kolekcji Cruise) lub do ciepłych kurortów (alternatywne nazewnictwo Resort), nie miała co na siebie włożyć. Wówczas w paryskich czy nowojorskich butikach były dostępne wyłącznie wełniane płaszcze i futra, niepasujące do letnich kierunków. Coco Chanel dostrzegła tę lukę i w 1919 roku zaprojektowała niewielką kolekcję lekkiej odzieży dla kobiet spędzających lato w Biarritz. Były to dzianiny i sukienki idealne na jacht czy plażę – szykowne, a jednocześnie wygodne. Tak projektantka zaczęła tworzyć nowy

rynek zbytu i trafiać bezpośrednio do najbogatszych klientek.

Kolejna rewolucja nastąpiła na przełomie XX i XXI wieku. Świat mody znacznie przyspieszył i dychotomiczny podział na modę wiosenno-letnią i jesienno-zimową przestał być dla branży wystarczający. W tej sytuacji największe domy mody ugruntowały pozycję kolekcji międzysezonowych – Cruise i Pre-Fall. Poza tym rynek odzieży resortowej doskonale wpisał się w ideę globalności. Współczesny konsument luksusu nie mieszka już wyłącznie w Europie – bogata klientela pochodzi także z Bliskiego Wschodu, Azji czy Kalifornii, więc jej potrzeby zakupowe różnią się od tych charakterystycznych dla Francuzów czy Włochów. Wobec tego kolekcje Resort, które trafiają do butików w listopadzie, są dla nich tak atrakcyjne.

Fenomen pokazów Cruise wynika też z ich spektakularności. Dzięki temu, że dzieją się poza kalendarzem fashion weeków – między kwietniem a czerwcem – marki są niezależne od modowych stolic i mogą zapraszać gości do najbardziej efektownych miejsc. W ostatnich latach wybierano zamki, ➤

**PO LEWEJ:**

Kolekcja GucciCore porzuciła wakacyjny klimat na rzecz surowej, miejskiej estetyki inspirowanej Times Square.

Kaja Krawczyk po raz pierwszy w karierze otworzyła pokaz mody – i to od razu Dior Cruise 2027.

**PO PRAWIEJ:**

Tekstury, rzemiosło i akcesoria – fundamenty kolekcji Dior Cruise.



muzea, historyczne uliczki, lotniska, wyspy, pustynie... Do takich wyjątkowych show można zaliczyć: Chanel na sztucznej wyspie w Dubaju (2014), Louis Vuitton w Muzeum Miho w Kioto (2017), Gucci na cmentarzu Alyscamps w Arles (2018), Diora na Placu Hiszpańskim w Sewilli (2023). Każdy tego typu pokaz to widowisko łączące modę, architekturę i lokalną kulturę, z której projektanci niezaprzeczalnie lubią czerpać inspirację.

**WIWAT AMERYKA**

W tym sezonie schemat jednak nieco się załamał – w maju Dior zorganizował pokaz Cruise w Los Angeles, a Louis Vuitton i Gucci w Nowym Jorku. Tym samym czołowe domy mody zrezygnowały z egzotycznych czy typowo letnich kierunków na rzecz Stanów Zjednoczonych, stawiając na pierwszym miejscu ogromny potencjał zakupowy amerykańskiego rynku. W końcu to największa gospodarka świata oraz kolebka milionerów, którzy generują ogromne przychody w sektorze dóbr luksusowych. Podobnym tropem poszły kolejne europejskie marki – w czerwcu w Mieście Aniołów Hermès zaprezentował drugą odsłonę sezonu jesień–zima, a Zegna kolekcję wiosna–lato 2027.

W rzeczywistości trend ten zaczął się jeszcze przed sezonem Resort. Już w grudniu w nowojorskim metrze odbyła się premiera kolekcji Métiers d'art autorstwa Matthieu Blazy'ego. Projektant połączył w niej sztukę francuskiego rzemiosła z ikonami amerykańskiej popkultury – od Jackie Kennedy, przez Supermana i Kobiętę-Kota, po gwiazdy starego kina, takie jak

Gloria Swanson. Szacuje się, że ukłon w stronę tamtejszego odbiorcy przyniesie Chanel wymierne korzyści. Raport finansowy jeszcze za 2025 rok pokazał, że choć Azja pozostaje najbardziej dochodowym rynkiem, to właśnie Ameryka odnotowała najwyższy wzrost przychodów względem poprzedniego roku (7,2 proc.). A wszystko to wydarzyło się, jeszcze zanim kolekcje Matthieu Blazy'ego trafiły do butików.

Spodziewane korzyści finansowe to jednak tylko jeden z aspektów. Relokacja pokazów do Ameryki daje domom mody łatwiejszy dostęp do pierwszoligowych gwiazd show-biznesu oraz ich stylistów. W związku z tym, że większość z nich mieszka w Nowym Jorku i Los Angeles, nie trzeba się martwić o ściąganie gości do Europy. To znacznie ułatwia tworzenie zasięgów i szumu medialnego. Świetnym dowodem na to był pokaz Cruise Louis Vuitton w The Frick Collection, muzeum sztuki na Manhattanie. W pierwszym rzędzie zasiadło różnorodne grono przyjaciółek marki, będących równocześnie znanymi aktorkami, m.in. Emma Stone, Anne Hathaway, Emily Blunt, Cate Blanchett, Jennifer Connelly i Zendaya, która dodatkowo zaskoczyła wszystkich, opuszczając muzeum w stylizacji prosto z wybiegu.

**MODA (PONAD)SEZONOWA**

Przełomowość tegorocznych pokazów to nie tylko przeniesienie ich do Ameryki, lecz także seria resortowych debiutów nowej gwardii dyrektorów kreatywnych – Matthieu Blazy'ego w Chanel, Jonathana Andersona w Diorze oraz Demny w Gucci. Co znajdziemy w ich kolekcjach? Tradycyjnie Cruise



**PO LEWEJ:** Dżins, dżersej, skóra – dziedzictwo amerykańskiego stylu – zostało zinterpretowane na nowo w projektach Nicolasa Ghesquière'a.

**PO PRAWEJ:** W kolekcji Cruise 2027 wykorzystano prace Keitha Haringa, kolejny raz łącząc Louis Vuitton z pop-artem.



Prezentacje Resort funkcjonują bez konkurencji w harmonogramie i skupiają się na jednej marce. Tegoroczne pokazały, że tu najważniejsze są emocje.

kojarzy się ze strojami kąpielowymi, zwiewnymi sukienkami, lnianymi koszulami oraz wakacyjną paletą barw. Współcześnie jednak poza Chanel, które w DNA ma modę wypoczynkową, kolekcje coraz mniej mają wspólnego z luksusowym resortem i letnią bez troską. Zamiast tego projektanci wyraźnie stawiają na podkreślenie charakteru domu mody i autorskiej wizji, przez co ciężko jednoznacznie przypisać projekty do konkretnego sezonu.

Doskonale obrazuje to debiutancka kolekcja Cruise autorstwa Jonathan'a Andersona, w której okrycia wierzchnie przeplatają się z wieczorowymi kreacjami. „Bogata historia marki Dior w Hollywood stanowiła punkt wyjścia dla tej kolekcji” – podkreśla projektant w notce prasowej. Jedną z kluczowych inspiracji była marynarka haute couture z 1949 roku, noszona przez Marlene Dietrich w filmie „Trema” Alfreda Hitchcocka. Aktorka podobno postawiła na planie jasny warunek: „No Dior, no Dietrich”. Ważnym motywem okazał się również Cadillac, który nie tylko stał się elementem scenografii, lecz także nadał motoryzacyjny charakter kultowej torbie Saddle Bag. W kolekcji nie zabrakło oczywiście kwiatów – tym razem w postaci lokalnych kalifornijskich maków, rozkwitających na rzeźbiarskich sukniach.

Ten hollywoodzki show otworzyła polska modelka Kaja Krawczyk, która nie kryła wzruszenia. – To jeden z tych momentów w karierze, które pozostają w pamięci na zawsze. Już po pierwszych przymiarkach wiedziałam, że mogę otwierać

pokaz, ale do samego końca nie byłam w stanie w to uwierzyć, bo w tej branży wszystko jest nieprzewidywalne – komentuje 20-latką. Wyjątkowości dodaje fakt, że była jedyną Polką, która pojawiła się na wybiegu. Jak wspomina Kaja, za kulisami panowała świetna atmosfera. – Wszyscy, których spotkałam, byli wspierający, życzliwi i podekscytowani tym momentem. Było widać, że Jonathan Anderson jest w pełni skupiony i zaangażowa-

ny w cały proces kreatywny przed pokazem. Bardzo cenię jego sposób pracy. Ma wyraźną i spójną wizję efektu, który chce osiągnąć, a jednocześnie potrafi skutecznie prowadzić cały zespół, by wspólnie zrealizować ją w najlepszy możliwy sposób.

Po widowisku Diora uwaga branży przeniosła się z Los Angeles do Nowego Jorku, gdzie zaprezentowało się Gucci. Kolekcja stanowiła eksplorację stylu mieszkańców metropolii i została zaaranżowana na Times Square, na tle cyfrowych billboardów i ekranów. Na wybiegu pojawili się m.in. biznesmeni w prążkowanych garniturach, damy zmierzające na lunch w kożuchach, deskorolkarze w luźnych dżinsach czy bywalczynie salonów w wieczorowych sukniach. Każde wyjście stanowiło performance, a stylizacje zostały dopełnione o atrybuty takie jak kluczyki do auta, mata do ćwiczeń czy smartfon. Demna w swoim charakterystycznym stylu połączył energię Nowego Jorku z klasycznymi kodami Gucci, tworząc kolekcję opartą na wyrazistych sylwetkach, ciemnej paletce barw i seksapilu. Polski akcent? Choreografia ruchu autorstwa Pata Bogusławskiego, który zadbał o to, by modele wcielali się w autentyczne postacie z nowojorskich ulic.

Pokazy Cruise 2027 udowodniły, że współczesna moda resortowa coraz bardziej oddala się od swojej pierwotnej, wakacyjnej funkcji. Zamiast kolekcji tworzonych wyłącznie z myślą o letnim wypoczynku domy mody traktują ten sezon jako przestrzeń do budowania spektaklu i opowiadania historii. A okazja jest idealna, bo w przeciwieństwie do tradycyjnych tygodni mody, podczas których każdego dnia odbywa się nawet kilkanaście pokazów, prezentacje Resort funkcjonują bez konkurencji w harmonogramie i z pełną uwagą skupioną na jednej marce. Tegoroczne – od morską światła Chanel w Biarritz, przez hollywoodzki rozmach Diora w Los Angeles, aż po eklektyczny Nowy Jork w wydaniu Gucci i Louis Vuitton – pokazały, że dziś najważniejsze są emocje, które można wzbudzić zarówno dzięki dziwnym sandałom, jak i futrom pokazanym w maju.

W PRZEDWOJENNYM DOMU  
RODZINNYM MIEŚCI SIĘ  
MIKROKOSMOS **JANKA  
CHODOROWICZA**. TO TUTAJ,  
W PRZESTRZENI ŁĄCZĄCEJ  
MIESZKANIE, PRACOWNIĘ  
I SZWAŁNIĘ, POWSTAJE JEDNA  
Z NAJWYRAZISTSZYCH MAREK  
MŁODEGO POKOLENIA.  
W TYM AZYLU ROZMAWIAMY  
O RZEMIOŚLE, UNIKATOWYM  
ŻYCIORYSIE I NOWEJ KOLEKCJI  
TUŻ PRZED JEJ WARSZAWSKIM  
POKAZEM.

tekst MARCIN ŚWIDEREK zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL

# dom (mody) na Żoliborzu

P

ijemy kawę w pachnącym ogrodzie. Mam wrażenie, że czas płynie tu wolniej. Gdyby nie stacja metra oddalona o kilka minut spacerem, można byłoby uwierzyć, że jesteśmy daleko poza Warszawą. To jednak Żoliborz Urzędniczy – wyjątkowa dzielnica i wyjątkowa, symetryczna ulica z lat 20. XX wieku, zaprojektowana w duchu polskiego stylu narodowego. Tu atelier ma Janek Chodorowicz – jeden z najoryginalniejszych głosów młodej polskiej mody. W dworcowej willi mieszka, na pierwszym piętrze ma szwalnię, a na dole showroom i pracownię. To tutaj, na wielkim drewnianym stole, zazwyczaj zavalonym papierami i skrawkami materiałów, powstaje moda, która łączy moment ma szansę podbić nie tylko Warszawę, lecz także Tokio.



## NA WALIZKACH

Jako dziecko dyplomaty dorastał w skrajnie różnych kulturach i estetykach. Zaraz po urodzeniu wyjechał z rodzicami do Zimbabwe, gdzie spędził pierwsze pięć lat życia. Potem była Syria, a w końcu Izrael. To z czasów podstawówki w Damaszku pochodzi jedno z jego najwyrazistszych wspomnień, które zdeterminowało całą późniejszą drogę. – W amerykańskiej szkole na Bliskim Wschodzie mieliśmy tzw. career day. Wszystkie dzieci miały przebrać się za przedstawicieli zawodów, o których marzą. I oczywiście chłopcy byli albo strażakami, albo policjantami, a ja wyszedłem przed klasę z miarką krawiecką na szyi, bo projektowanie to była jedyna rzecz, którą zawsze chciałem robić – wspomina. Te nieustanne podróże ukształtowały go jako człowieka i twórcę. – Myślę, że życie w różnych miejscach otworzyło mnie na ludzi, odmienne kultury, sposoby myślenia i estetyki. Bardzo ukształtowało też moje podejście do projektowania i ten minimalistyczny język, którym dziś się posługuję – wyjaśnia. Paradoksalnie jednak życie na waliz-

kach wzmagało potrzebę pielęgnowania europejskiej i polskiej tożsamości. Rodzice Janka bardzo o to dbali – organizowali synowi osobne lekcje języka ojczystego. Dziś to wychowanie owocuje unikatowym podejściem do budowania marki.

Jednak prawdziwa edukacja modowa Chodorowicza rozpoczęła się w Tel Awiwie. Żeby studiować na renomowanym Shenkar College of Engineering, Design and Art – wówczas uznanym za piątą najlepszą szkołę mody na świecie – Janek musiał w rok opanować język hebrajski. – Nauczyłem się go specjalnie, żeby tam studiować – uśmiecha się. – Byłem jedynym zagranicznym studentem, więc od początku wzbudzałem ciekawość. Wszystko, co robiłem, było odbierane z entuzjazmem. I właśnie tam po raz pierwszy naprawdę zetknąłem się z modą przez duże M. Wcześniej w liceum projektowałem intuicyjnie, bardziej dla siebie. Dopiero w Izraelu przyszła pierwsza prawdziwa konfrontacja – że nie tylko kocham to robić, ale że naprawdę jestem w tym dobry. ➤

**1.** Granat to ulubiony i ikoniczny kolor projektanta, ale w nowej kolekcji wyjątkowo ustępuje miejsca beżom i bieli.

**2.** Spodnie robocze, hit w kolekcjach Chodorowicza, tym razem uszyte z lekkiego lnu.

**3.** Wszystko zaczyna się od szkiców. Tu inspiracje do najnowszych projektów.



### ŚWIĘTE TABLICE U MARCA JACOBSA

Po obronie licencjatu przyszedł czas na studia magisterskie na Central Saint Martins w Londynie na kierunku MA Women's Wear, gdzie szlifował warsztat i umiejętność conceptualnego myślenia. Zanim jednak tam trafił, przeszedł twardą szkołę w Nowym Jorku. W 2016 roku, tuż przed ostatnim rokiem studiów w Izraelu, odbył czteromiesięczny staż u Marca Jacobsa. W siedzibie domu mody na Soho przeszedł cały proces tworzenia kolekcji „od researchu, moodboardu aż po pokaz na tygodniu mody”. To tam nauczył się metody pracy, którą stosuje do dziś. – W szkole i na studiach artystycznych często programuje się człowieka tak, żeby inspirował się sztuką czy architekturą – bo to brzmi lepiej, bardziej „szlachetnie”. A modą lepiej się nie inspirować, bo to już jest zbyt bliskie kopiowania. Tyle że praca w domu mody pokazuje coś zupełnie

innego: że nie tworzysz w izolacji, tylko w środku samej mody, w kulturze, która jest żywa i ciągle się przetwarza. Dzięki temu nauczyłem się czerpać inspirację bezpośrednio z ubrań. U Marca Jacobsa wyglądało to tak, że projektanci pierwszy miesiąc spędzali w Paryżu, jeżdżąc po vintage shopach i archiwach. I faktycznie inspirowali się odzieżą, jej historią. Ja dziś robię dokładnie to samo – opowiada. Z Nowego Jorku wyniósł też analogowy, wizualny etos pracy, którego centrum stanowią gigantyczne tablice inspiracji. – Moodboardy u Marca były właściwie święte. Musiały wyglądać dokładnie tak, jak on je sobie zaprojektował. Czasem

ktos potrzebował ich na innym piętrze, więc wszystko dokumentowaliśmy: robiliśmy zdjęcia, zdejmowaliśmy każdą kartkę, kserowaliśmy, tworzyliśmy wierne kopie. Ja nie jestem aż tak restrykcyjny, ale wizualny sposób pracy jest mi bliski – mówi. Staż u Jacobsa zmienił też jego myślenie o samej strukturze kolekcji. – Na studiach były one zwykle małe i bardzo konkretne – wszystko musi mieć jeden temat, jedną narrację, każde rozwiązanie potrzebuje uzasadnienia i inspiracji. A tam nagle pracowało się równocześnie nad kilkoma różnymi grupami produktów. To mnie bardzo otworzyło. Zrozumiałem,

że można projektować, skupiając się na elementach, pojedynczych rzeczach, które później układają się w całość. I chyba właśnie ta skala, ten rozmach pracy w dużym domu mody pozwoliły mi też po prostu odważniej marzyć.

### COUTURE KONTRA WORKWEAR

Własny brand Chodorowicza nie był efektem chłodnej kalkulacji, ale raczej kaprysu losu. Kończył Central Saint Martins w samym środku pandemii. Zamiast hucznego pokazu dyplomowego, na który przyjeżdżają łowcy talentów z całego świata, odbyła się jedynie prezentacja digitalowa. – Gdyby to był normalny rok, pewnie dostałbym pracę w którejś z międzynarodowych marek. Ale w czasie covidu nie było pokazów, nie było networkingu, a ja nie byłem wtedy w Londynie, tylko w Polsce. A przecież te studia w dużej mierze kończy się właśnie po to, żeby później wejść w ten świat przez ludzi i relacje. Miałem rozmowy z Burberry czy Loro Piana, ale finalnie nic z tego nie wyszło. I choć prowadzenie własnej marki nigdy nie było moim pierwotnym planem, z potrzeby tworzenia zrobiłem pierwszą kolekcję. Dziś myślę, że tak właśnie miało być.

Od samego początku marka kręciła się wokół pojęcia odzieży roboczej, ale przefiltrowanej przez wysoką modę. Punktem wyjścia dla jego kolekcji dyplomowej było jedno archiwalne zdjęcie z 1971 roku, przedstawiające Jackie Kennedy i jej siostrę Lee Radziwiłł na warszawskim Starym Mieście, gdzie przyjechały na pogrzeb jednego z członków rodziny Radziwiłłów. – Zafascynował mnie ten obraz: glamour, eleganckie kobiety w Balenciadze nagle pojawiające się w szarej, socjalistycznej Polsce. Ten kontrast między światem couture a estetyką workwearu bardzo mocno na mnie zadziałał. Zafascynowałem się odzieżą roboczą – jej kolorem, funkcjonalnością i całym etosem, który za nią stoi – opowiada projektant. Stąd miłość do głębokiego granatu – koloru klasycznej, francuskiej kurtki roboczej. – Ten odcień bardzo do mnie przemówił. Świetnie wygląda na zdjęciach, ma w sobie coś niemal cyfrowego, trochę „digitalowego”. Nie jest neutralny w klasycznym rozumieniu, ale jednocześnie nie działa tak intensywnie jak czerwień czy żółć. Dobrze współgra z szarością, czernią i bielą – tłumaczy. W jego projektach zaczęli się zakochiwać ludzie, którzy szukają w modzie intelektualnego rygoru i prostoty. – Coraz wyraźniej widzę, że moje ubrania trafiają głównie do osób ze świata kultury i z branży kreatywnej ➤



4. Jego modę najlepiej rozumieją artyści, kuratorzy, ludzie ze świata sztuki.

5. Top, którego konstrukcja trzyma się na charakterystycznych dla marki karabińczykach.

6. Nowa kolekcja  
jest inspirowana  
domem i tym,  
co w nim nosimy.  
Stąd dużo lekkich  
form i miękkich linii.





**7, 8.** Lekka, bieleżniana sukienka z peleryną. Motywy w kolekcji nawiązują do kolorów i wzorów pościeli, zasłon i obrusów.

**9.** Janek Chodorowicz (ur. 1994) to absolwent prestiżowej szkoły Central Saint Martins w Londynie. Jego nowa kolekcja dzięki państwowemu grantowi poleci do Japonii. Ten projekt realizuje z Aleksandrą Janiec – znajomą ze szkolnych lat, która mieszka w Tokio i prowadzi tam agencję konsultingową.

– architektów, kuratorów, pisarzy. I to jest dla mnie najważniejsze, że oni rezonują nie tylko z samymi ubraniami, lecz także z całym światem referencji i researchu, który za nimi stoi. Myślę, że ludzi przyciąga też ten aspekt uniformowości – kompletu, który nie jest garniturem, ale daje poczucie siły i kontroli. Często ktoś kupuje najpierw spodnie, a potem wraca po kurtkę albo odwrotnie.

#### MISJA W KRAJU KWITNĄCEJ WIŚNI

– Najbardziej lubię zwyczajne dni – kiedy pracuję przy stole, obok siedzi moja asystentka, ktoś wpada na chwilę. Czasem przychodzi mój partner, czasem brat z dzieckiem. Ta bliskość ogrodu i domowy rytm życia są chyba najfajniejsze – opowiada. Sama kolekcja, którą właśnie przygotowuje, przynosi jednak zaskakujący zwrot akcji i formalną rewolucję w jego twórczości. Dotychczasowe sztywne formy z denimu ustępują miejsca czemuś znacznie bardziej zmysłowemu. – Coraz mniej myślę o kolekcjach sezonowych, a bardziej o budowaniu stałego języka marki. Do tej pory moje rzeczy były cięższe, sztywniejsze – denim, drelich, mocne formy. Teraz intere-



suje mnie coś lżejszego. Dlatego nowa kolekcja jest inspirowana domem i tym, co nosimy w jego przestrzeni. Pojawia się motyw fartucha, dużo lnu i bardziej miękkie linie, bo dom to dla mnie miejsce, w którym nie musimy się aż tak chronić i możemy pozwolić sobie na większą miękkość – wyjaśnia. Głównym bohaterem staje się tu polski len z Dolnego Śląska. Pojawią się skrojone na skosie asymetryczne

fartuchy, cięższe formy ogrodowe oraz subtelne, neutralne barwy. – Będzie bardzo beżowo, biało, neutralnie. Granat może się gdzieś pojawić, ale nie będzie dominował. Ciekawi mnie obserwowanie, jak te same rzeczy w innym materiale nagle się zmieniają – stają się miększe, bardziej płynne. Największym wyzwaniem i jednocześnie inspiracją jest praca z tkaniną bliżej ciała. Do tej pory operowałem raczej sztywnymi formami – kurtkami, spodniami, konstrukcją. Teraz wchodzę w coś, co jest bardziej wymagające, bo w większym stopniu odstawia i wymaga innego myślenia o formie.

Zaraz po warszawskim show cała kolekcja zostanie spakowana i poleci do Japonii. Janek otrzymał prestiżowy grant od Instytutu Przemysłów Kreatywnych na ekspansję na tamtejszym rynku. Choć jego ubrania są już sprzedawane w butikach w Osace oraz w mniejszym mieście Kanazawa, teraz cel jest znacznie ambitniejszy – pop-upy i znalezienie stałej prezentacji handlowej, by z dwóch sklepów zrobiło się pięć. Dla Janka ta podróż to coś więcej niż biznes. – Nie chcę w Japonii promować wyłącznie siebie i swojej marki, ale też polską kulturę i jakość. Pierwszy pop-up robię ze Światem Lnu – to marka, która produkuje naprawdę świetny len, więc cała kolekcja będzie właściwie z niego. To dla mnie ważne partnerstwo i jednocześnie sposób, żeby pokazać polskie rzemiosło. Przy kolejnej wizycie planuję projekt apaszek z japońskimi artystami, ale drukowanych w Polsce, w Milanówku. To też ma być opowieść o polskiej jakości i rzemiosle. ●



# 100 YEARS OF SKIN FOOD

Sekret skóry pełnej blasku

# WELEDA

NATURAL SCIENCE



Odżywcza intensywna pielęgnacja suchej skóry

- ✓ Wielofunkcyjny krem do twarzy i ciała
- ✓ Odżywia i nawilża
- ✓ Nadaje skórze efekt GLOW
- ✓ W 100% certyfikowany kosmetyk naturalny

# Wszystkie DROGI PROWADZĄ *do capri*

W tym sezonie nie wyobrażam sobie bez nich garderoby. Choć długość do połowy łydki wciąż budzi kontrowersje, w praktyce okazuje się wyjątkowo uniwersalna. Spodnie typu capri (lub po prostu rybaczki) jak żadne inne łączą luz francusko-włoskiej riwiery z miejską energią.

tekst KAROLINA CURYŁO



BRIGITTE BARDOT

W latach 50. ten fason popularyzowały takie ikony kina, jak **BRIGITTE BARDOT, AUDREY HEPBURN i MARILYN MONROE.**



HAILEY BIEBER

**CAPRI, KTÓRE PRZEZ LATA** dzieliły świat mody, wróciły do łask w najlepszym wydaniu – z tą samą klasą, którą zachwycali w czasach Audrey Hepburn. Współcześnie ich jedną z najważniejszych ambasaderek jest Hailey Bieber. W ubiegłym roku wiralem stał się jej look z białymi spodniami w czarne grochy. Amerykańska modelka idealnie zbalansowała styl retro ze współczesnymi dodatkami – wąskimi okularami, mini torebką i modnymi japonkami na niskim obcasie. Dziewczyny pokochały tę stylizację i błyskawicznie zaczęły ją odtwarzać w mediach społecznościowych. Inne propozycje od Hailey? W wiosennej odsłonie czarne capri zestawione z kremowym trenczem z Mango, a w letniej cytrynowożółty komplet od Pucci ze stanikiem i z krótką koszulką.

W tym roku fason również ma swój moment, a kolejne inspiracje napływają prosto z ulic Nowego Jorku. Elsa Hosk pokazała, że spodnie za kolano świetnie komponują się z wiatrówką z wysokim kołnierzem. Podobny zestaw wybrała Jennifer Lopez, dobierając do niego mule z odkrytymi palcami. Z kolei aktorka Daisy Edgar-Jones połączyła je z białą koszulką i oversize'ową marynarką w męskim stylu. W maju model powrócił także na Festiwal Filmowy w Cannes. Demi Moore zaprezentowała się tam w czarnym total looku z taliowanym żakiem projektu Magdy Butrym, a Barbara Palvin została sfotografowana w stylizacji z luźną koszulką w kratę. I choć dziś capri podbijają serca miłośniczek mody, narodziły się dużo wcześniej...

**ICH HISTORIA SIĘGA 1948 ROKU** i oczywiście jest związana z wyspą o tej samej nazwie. To właśnie tam niemiecka projektantka Sonja de Lennart wpadła na pomysł uszycia spodni ze skróconymi nogawkami. Długość nad kostkę miała przede wszystkim praktyczne zastosowanie – pozwalała spacerować brzegiem morza bez obawy o zmoczenie materiału przez fale, czego pomysłodawczyni sama doświadczyła na wakacjach. Podobno jej bezpośrednią inspiracją byli rybacy, którzy podczas pracy w wodzie podwijali swoje spodnie. Wersja zaproponowana przez de Lennart była jednak zdecydowanie bardziej kobieca – dopasowana do sylwetki i wykończona charakterystycznym rozcięciem na dole nogawki.

Capri pants zyskały międzynarodową sławę dopiero dzięki hollywoodzkim ikonom kina, które na przełomie lat 50. i 60. promowały je zarówno na ekranie, jak i poza nim. Do grona popularizaterek tego fasonu należały: Audrey Hepburn, Marilyn Monroe, Brigitte Bardot, Elizabeth Taylor oraz Sophia Loren. Wówczas model stał się nie tylko symbolem letniego wypoczynku, lecz także nowoczesnej, aktywnej kobiety, która na rzecz wygody (a przy okazji emancypacji) rezygnuje ze spódnicy. Rybaczki, jak znamienne nazywa się je w Polsce, cieszyły się popularnością nie tylko w XX wieku. Ponownie stały się hitem w latach 2000., kiedy nie rozstawały się z nimi gwiazdy muzyki pop, m.in. Jennifer Lopez, Christina Aguilera i Rihanna. W tej dekadzie powróciły w bardziej casualowym wydaniu – często szyte z denimu i kończące się tuż za kolanem.



Z okazji 100. rocznicy urodzin Marilyn Monroe marka **GUESS** stworzyła inspirowaną nią kolekcję kapsułową, w której nie zabrakło spodni capri w kratkę vichy (345 zł).



ELSA HOSK

ELISABETTA FRANCHI



Trik stylizacyjny?  
**OBCASY**, które  
zbalansują proporcje  
i wydłużą nogi.  
W tym sezonie  
stawiamy na klapki  
mule lub japonki  
w wersji kitten heels.



KOPENHAGA

Na rynku jest  
dostępnych **WIELE  
RÓŻNYCH  
RYBACZEK**  
– od wzorzystych  
modeli w kratę vichy  
i grochy po jednolite  
fasony, wykonane  
z bawełny, dzinsu  
czy lnu.

**I TAK OD KILKU DEKAD** gwiazdy udowadniają, że ten model doskonale odnajduje się w letnich stylizacjach. Mimo to ich reputacja wciąż nie należy do najlepszych. Wiele dziewczyn drży na samą myśl o tym fasonie, uważając, że źle wpływa na wygląd sylwetki. Wszystko ze względu na długość nogawki, która sięga za kolano i wyraźnie dzieli nogi. Takie wątpliwości miała nawet modelka Dominika Wysocka, która ma 178 centymetrów wzrostu. – Cały poprzedni sezon bałam się tych spodni, bo byłam pewna że będą mnie poszerzać, skracać i w ogóle podkreślać wszystko, co najgorsze. Jednak tak się napatrzyłam na stylizacje z nimi, że nie wytrzymałam i zamówiłam parę. Wtedy okazało się, że wszystkie moje teorie były błędne! – wspomina. Jej pierwszym wyborem były klasyczne czarne rybaczki, ale teraz sięga także po te we wzory. – To jest dopiero hit!

Podobnie było w moim przypadku. Swoje capri upolowałam w zeszłym roku, stawiając na czarny model z wysoką talią. Przed zakupem wahałam się, jednak dziś śmiało mogę przyznać, że jestem ich fanką. Dlaczego? Dają mnóstwo możliwości stylizacyjnych. Skrócone nogawki czynią je idealnym wyborem na cieplejsze dni, gdy szukamy kompromisu między szortami a długimi spodniami – zachowują wyrafinowany charakter, a jednocześnie zapewniają przewiewność.

**JAK BĘDĘ JE STYLIZOWAĆ?** Za dnia do dopasowanego topu i płaskich butów, jak japonki czy baleriny. Po zachodzie słońca dobiórę do nich marynarkę – bez klap, w stylu Jacquemusa albo oversize'ową, niczym w wybiegu Stelli McCartney – oraz delikatne sandały na obcasie. Możliwości jest jednak znacznie więcej. Koszula z falbanami, tunika wykończona koronką czy satynowy top halter – capri pants odnajdują się w każdym z tych zestawień. Świetnym dopełnieniem będą ulubione okulary przeciwsłoneczne oraz fikuśna torebka – najlepiej od polskiej marki. Wśród moich faworytów znajdują się podłużna Gondola Bag od Mako, odświeżona muszelka Chylak oraz „glutenowe” cuda od Mandel – torebki w kształcie brioszek czy croissantów.

Oczywiście rybaczki to nie tylko mój letni wybór. W wakacje będą po nie sięgać także polskie it-girl. Dominika Wysocka zdradza, że najbardziej lubi je nosić z krótkim topem, oversize'owym T-shirtem lub tenczem. – Uważam, że są niezwykle seksowne i świetnie podkreślają sylwetkę. Warto dać im szansę i po prostu przymierzyć kilka modeli, żeby znaleźć ten, który najlepiej pasuje do naszej figury oraz wzrostu – przekonuje. Dowodem na to może być twórczyni internetowa Pola Rebeś (@simplybypola), która również wypracowała własny sposób na ten fason. Jak przyznaje, przy wzroście 164 centymetrów jest to dla niej dość wymagająca długość. Najlepiej działają u niej spodnie dopasowane, które nie odstawiają od nóg. Uwagę przykładam też do odpowiedniego doboru góry stylizacji. – Świetnie sprawdzają się taliowane koszule albo bluzki z baskinką. Ważne, żeby nie były ani za długie, ani za krótkie. Dzięki temu optycznie wydłużymy nogi i całość będzie wyglądać lekko. Dobrym wyborem są również góry z szerokimi ramionami, gdyż także korzystnie wpływają na proporcje. Do tego delikatne obuwie, jak baleriny albo szpilki, i mamy naprawdę fajne stylizacje – mówi.

O opinię na temat capri zapytałam także trend researcherkę Barbarę Kruk-Starzec (@ciaobasia). – Dziś nosimy je bardziej świadomie. Nie są już przypadkowymi spodniami wyciągniętymi z wakacyjnej walizki, lecz pełnoprawną bazą stylizacji. Sprawiają, że sylwetka wygląda świeżo i jest mocno osadzona w aktualnych trendach – komentuje. Na jej koncie na Instagramie można podpatrzeć, jak sama pakuje parę rybaczek na wyjazd do Włoch. A z czym najchętniej je łączy? Z oversize'ową koszulką, marynarką czy ze sweterkiem polo? – Dziś wiele osób określa capri jako trudne do noszenia, ale pamiętajmy, że w modzie najciekawsze jest właśnie to, co wymagające i nieoczywiste, bo to dodaje stylizacjom charakteru. ●



MAGDA BUTRYM



VERSACE

W kolekcji  
wiosna-lato 2026  
**MAGDY BUTRYM**  
pojawili się  
półprzezroczyste  
capri inspirowane  
rajstopami,  
a u **VERSACE**  
kolorowe modele  
z dzinsu.



**JACQUEMUS**,  
który tworzy  
kolekcje wokół  
konceptu słońca  
i plaży, także ma  
w swojej ofercie  
spodnie capri  
(1940 zł).

# Ole!

NA BEZKRESNYCH PLAŻACH FUERTEVENTURY OCEANICZNY  
BŁĘKIT MIESZA SIĘ Z GORĄCĄ CZERWIENIĄ NICZYM ATLANTYK  
Z ZACHODEM SŁOŃCA, A BIEL TKANIN PRZYNOSI CHWILĘ  
WYTCHNIENIA WŚRÓD ROZGRZANEGO PIASKU. STYLIZACJE  
BUDUJE BOGACTWO FAKTUR – SWOBODNE FRĘDZLE, MIĘKKIE  
DRAPOWANIA I SUBTELNE PLISY – KTÓRE WRAZ Z WŁOSAMI  
FALUJĄ W RYTMIE WIATRU. BOHATERKĄ TEJ HISTORII PEŁNEJ  
HISZPAŃSKIEGO ŚWIATŁA I POŁUDNIOWEJ ENERGII ZOSTAŁA  
POLA DZIK – MODELKA, KTÓRA ROK TEMU Z PRZYTUPEM  
ROZPOCZĘŁA MIĘDZYNARODOWĄ KARIERĘ,  
OTWIERAJĄC POKAZ VERSACE.

zdjęcia BORYS SYNAK  
stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI



Bluzka i spodnie  
**PORTS 1961**  
bransolety **TOUS**



Sukienka **MAGDA BUTRYM**  
buty **BIMBA Y LOLA**  
pierścioneł **TOUS**  
kolczyki **FORGE OBJECTS**

**PO PRAWIEJ:**  
żakiet **ORAGE STUDIO**  
spódnica **BIMBA Y LOLA**  
biżuteria **TOUS**







Całość  
BIMBA Y LOLA

PO LEWEJ:  
całość BIMBA Y LOLA

**PO PRAWEJ:**  
sukienka **CULT GAIA**  
kolczyki **BERRIES**  
bransoleta **H&M**  
okulary **VICTORIA**  
**BECKHAM**







koszula i spodenki  
**LEO SEASON**  
bikini **ETAM**  
buty **VANDA NOVAK**  
naszyjnik **TOUS**

**PO LEWEJ:**  
Bluzka i spódnica  
**BLUMARINE**  
kolczyki **SWAROVSKI**



Całość **HERMÈS**

**PO PRAWEJ:**  
koszula  
**SAMSØE SAMSØE**  
spódnica **ANNA**  
**OCTOBER**  
biżuteria **BERRIES**



**ZDJĘCIA** Borys Synak  
**STYLIZACJA** Karol Młodziński  
**MAKIAŻ** Kasia Biały/Van Dorsen Artists  
**WŁOSY** Tomek Mickiewicz/Van Dorsen Artists  
**MODELKA** Pola Dzik/Uncover Models  
**ASYSTENT FOTOGRAFA** Aleksander Balcerek  
**PRODUKCJA** Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska  
**ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTY** Zuzanna Kreja

Podziękowania dla Biura Podróży ITAKA za pomoc w realizacji sesji

Sukienka i fartuch  
**MIU MIU**  
top  
**BY MALENE  
BIRGER**  
naszyjnik,  
pierścionek i zegarek  
**CARTIER**

**PO PRAWEJ:**  
koszula i spodnie  
**LOUIS VUITTON**  
bransoleta  
**CHARLOTTE  
CHESNAIS**  
buty  
**CHURCH'S**





LETNIE KOLEKCJE BUDUJĄ NAPIĘCIE  
MIĘDZY GEOMETRYCZNYM RYGOREM  
A ORGANICZNĄ PŁYNNOŚCIĄ. TALIOWANY  
ŻAKIET OD SCHIAPARELLI PRECYZYJNIE  
RZEŹBI SYLWETKĘ, PODCZAS GDY SPODNIE  
PALAZZO OD LOUIS VUITTON I CHLOÉ  
MIĘKKO OPŁYWAJĄ CIAŁO. PROJEKTANCI  
DODATKOWO AKCENTUJĄ TE KONTRASTY  
ZA POMOCĄ DETALI. NOGAWKI ZYSKUJĄ  
GŁĘBOKIE ROZCIĘCIA, MARYNARKI  
OKRĄGŁE PERFORACJE, A KOSZULE  
ZWIEWNE ŻABOTY.

# NORMY I NIUANSE

zdjęcia EKUA KING  
stylizacja RUDY SIMBA BETTY

Koszula,  
spódnica  
i buty  
**GUCCI**

top  
**MAX MARA**  
bokserki  
**CDLP**

**PO PRAWEJ:**  
sukienka  
**BURBERRY**  
spodnie  
**MARTINE ROSE**  
buty  
**MIU MIU**  
bransoleta gruba  
**CHARLOTTE**  
**CHESNAIS**  
bransoleta cienka  
**TIFFANY & CO.**







**ZDJĘCIA** Ekua King  
**STYLIZACJA** Rudy Simba Betty  
**ASYSTENTKA STYLISTY** Olivia Sandford-Wilson  
**MAKIJAZ** Tina Khatri  
**PAZNOKCIE** Abena Robinson/Agency 41  
**WŁOSY** Lauraine Bailey/przy użyciu Dyson Hair Pro i Centred  
**MODELKA** Sijia/Premier Model Management



Całość  
**CHLOÉ**

**PO LEWEJ:**  
całość  
**SCHIAPARELLI**



Spódnica  
**CULT GAIA**  
naszyjnik i pierścionek  
**BIMBA Y LOLA**

**PO PRAWEJ:**  
bikini **CALZEDONIA**  
naszyjnik **GUESS**



# Przełamując *sale*

...i schematy, bo surfing to styl życia utkany z kontrastów: sensualności i luzu lat 70., nostalgii lat 90. oraz współczesnego eklektyzmu. Ażurowy komplet od Isabel Marant czy szydełkowa sukienka Karen Arcanjo narzucone na mokre bikini są kwintesencją hippie chic w plażowej odsłonie. Turkusowe koraliki misternie splatające spódniczkę Cult Gaia migoczą niczym krople oceanu na skórze, a graficzna biżuteria Bimba y Lola z motywem muszli przypomina talizman znaleziony podczas spaceru brzegiem morza. Wszystko w towarzystwie denimu wyblakłego od bezlitosnego kanaryjskiego słońca.

zdjęcia BORYS SYNAK stylizacja KAROL MŁODZIŃSKI





Bikini **ROTATE/ANSWEAR.COM**  
kardigan **HAVEONE**  
naszyjnik **TOUS**

**PO LEWEJ:**  
kamizelka i szorty **LEVI'S**  
buty **VANDA NOVAK**  
naszyjnik **TOUS**



Top i spódnica **BIMBA Y LOLA**

**PO PRAWEJ:**

top, szorty i pasek **ISABEL MARANT**  
naszyjnik **BERRIES**





Szorty i koszula **LEVI'S**  
buty **ISABEL MARANT**

**PO PRAWEJ:**  
kurtka i spódnica  
**JEMIOŁ**  
bikini **CALZEDONIA**  
okulary **VICTORIA**  
**BECKHAM**





**ZDJĘCIA** Borys Synak  
**STYLIZACJA** Karol Młodziński  
**MAKIAŻ** Kasia Biały/Van Dorsen Artists  
**WŁOSY** Tomek Mickiewicz/Van Dorsen Artists  
**MODELKA** Daria Mai/Selective Management  
**ASYSTENT FOTOGRAFA** Aleksander Balcerek  
**PRODUKCJA** Urszula Karczmarczyk-Wieczorkowska  
**ASYSTENTKA PRODUKCJI I STYLISTY** Zuzanna Kreja

Podziękowania dla Biura Podróży ITAKA za pomoc w realizacji sesji



Sukienka  
**KAREN ARCANJO**  
naszyjnik  
**BIMBA Y LOLA**

PO LEWEJ:  
sukienka  
**PATRIZIA PEPE**  
kolczyki  
**GUESS**

HALO *tu* ZIEMIA

Neutralne barwy łączą nas z naturą. Od piaskowych beżów, przez ziemiste brązy, aż po skalne szarości – to właśnie Matka Ziemia dyktuje w tym sezonie najmodniejsze kolory. Pozornie monotony pustynny krajobraz kryje w sobie bogactwo odcieni, które warto mieć w swojej letniej garderobie.



1. Sukienka **CHRISTOPHER ESBER/MYTHERESA.COM** 4620 zł 2. Bransoleta **LILOU** 349 zł 3. Okulary **TOMMY HILFIGER** 780 zł 4. Zegarek **CHOPARD/W.KRUK** 151 290 zł 5. Kurtka **VICOLO** 715 zł 6. Wisiorek **TOUS** 449 zł 7. Bransoleta **TOUS** 349 zł 8. Nausznica **TOUS** 199 zł 9. Sukienka **MAGDA BUTRYM** 7750 zł 10. Top z dzianiny **MASSIMO DUTTI** 249 zł 11. Marynarka **SOLAR** 799 zł 12. Torebka **MAKO** 990 zł 13. Buty **KEEN** 579,99 zł 14. Pasek **LEVI'S** 169,90 zł 15. Kolczyki **W.KRUK** 2490 zł 16. Spodnie **SOLAR** 599 zł 17. Sukienka **GUESS** 345 zł 18. Koszulka **GUESS** 395 zł 19. Pierścionek **TOUS** 139 zł 20. Torebka **TWINSET** 1904 zł 21. Koszulka szydełkowa **LEVI'S** 359,90 zł 22. Sandały na obcasie **VAGABOND/ANSWEAR.COM** 279 zł 23. Sukienka **ANSWEAR.LAB** 279 zł 24. Spodnie **VICOLO** 475 zł

# BEAUTY SET NA GORĄCE DNI

LATEM STAWIAMY NA LEKKOŚĆ TAKŻE W KOSMETYCZCE. MAKIJAŻ MA WYGLĄDĄĆ ŚWIEŻO, PIELĘGNACJA DZIAŁAĆ SZYBKO, A KOSMETYKI NADAŻAĆ ZA TEMPEM SPONTANICZNYCH PLANÓW – OD PORANNEJ KAWY NA MIEŚCIE PO WIECZORNE WYJŚCIA Z PRZYJACIÓŁMI. W UPALNE DNI SIĘGAMY PO PRODUKTY, KTÓRE NIE OBCIĄŻAJĄ SKÓRY, SĄ WYGODNE W UŻYCIU I POZWALAJĄ ZACHOWAĆ NATURALNY EFEKT NAWET WTEDY, GDY TEMPERATURA NIE ODPUSZCZA.



**Notino Blotting Papers** Bibułki matujące, które szybko usuwają nadmiar sebum bez naruszania makijażu.



**Notino Lumi-Matte Loose Setting Powder**  
Sypki puder utrwalający zapewnia naturalne, matowe wykończenie cery.

**Notino Peptide Radiance Boosting Concealer**  
Korektor pielęgnacyjny o wysokim stopniu krycia skutecznie maskuje niedoskonałości i dodaje skórze naturalnego blasku.

Wakacyjny beauty look nie potrzebuje wielu kroków. Wystarczy kilka dobrze dobranych kosmetyków, które podkreślą skórę, dodadzą jej blasku i sprawią, że makijaż przetrwa cały dzień bez ciągłych poprawek. Jednym z takich produktów jest Notino Peptide Radiance Boosting Concealer – korektor pielęgnacyjny o wysokim stopniu krycia, wpisujący się w trend „skinimalism”. Zamiast ciężkiego podkładu wystarczy odrobina produktu pod oczy, przy skrzydełkach nosa czy na drobnych niedoskonałościach, by twarz wyglądała świeżo, promiennie i naturalnie.

Latem równie ważne jest utrwalenie makijażu. Wysokie temperatury potrafią szybko odebrać skórze świeży wygląd, dlatego warto mieć pod ręką Notino Lumi-Matte Loose Setting Powder. Sypki puder pomaga ograniczyć nadmierne błyszczenie, wygładza cerę i sprawia, że makijaż wygląda lekko nawet po wielu godzinach. Pozwala zachować efekt „soft matte” bez uczucia ciężkości i pomaga stawić czoła letniemu poceniu się skóry. Nie może zabraknąć też odrobiny zabawy kolorem. Notino Eyeshadow Palette daje przestrzeń zarówno do stworzenia subtelnego glow na powiekach,



**Notino Lifeproof Tubing Mascara**  
Tusz do rzęs o trwałej formule tubing, który wydłuża rzęsy i nie rozmazuje się nawet w upalne dni.

PRODUKTY SĄ DOSTĘPNE  
NA NOTINO.PL



jak i odważniejszego looku na letnie koncerty czy wieczorne wyjścia. Połyskujące cienie odbijają światło i sprawiają, że nawet minimalistyczny makijaż nabiera charakteru.

A skoro mowa o trwałości – latem szczególnie doceniamy kosmetyki, które... pozostają na swoim miejscu. Notino Lifeproof Tubing Mascara to rozwiązanie dla wszystkich, którzy mają dość rozmazanego tuszu i efektu pandy pod oczami po kilku godzinach.

Formuła wydłuża i pogrubia rzęsy, a jednocześnie świetnie radzi sobie z upałem, wilgocią czy intensywnym dniem poza domem.

Na koniec produkt do szybkich poprawek. Notino Blotting Papers pomagają w kilka sekund zmatowić skórę bez dokładania kolejnych warstw makijażu. Będą idealne do torebki, na plażę czy do podróży.

A skoro mowa o letniej pielęgnacji, nie można zapominać o ochronie przeciwsłonecznej ust. Notino Hydrating Sun Shield Lip Balm z SPF 30 nawilża i chroni delikatną skórę, która latem szczególnie potrzebuje wsparcia.

**Notino Hydrating Sun Shield Lip Balm SPF 30**  
Nawilżający balsam do ust z filtrem SPF 30 chroni delikatną skórę przed słońcem i przesuszeniem.



**Notino Eyeshadow Palette**  
Paleta cieni do powiek pozwala stworzyć zarówno delikatny, jak i bardziej wyrazisty makijaż oczu.

# SYRENI *śpiew*

Choć nasi przodkowie wyszli z morskich toni na ląd setki milionów lat temu, to tęsknota za oceanem wciąż inspiruje. Muszle wprost z płótna Botticellogo, zaoblone przez fale połyskujące kamyki czy zawieszki w kształcie morskich stworzeń to syreni szyk w oceanicznej gamie barw od głębokich błękitów po turkusy.



1. Sukienka **DESIGUAL/ZALANDO.PL** 639 zł 2. Kolczyki **BIMBA Y LOLA** 335 zł 3. Torebka **CLIO PEPPIATT** 2750 zł 4. Czapka **BRAM'S FRUIT** 260 zł 5. Bransoletka **APART** 114 zł 6. Bransoletka z zawieszka **PANDORA** 408 zł 7. Sukienka **OSÉREE** 1490 zł 8. Bransoletka z zawieszka **PANDORA** 498 zł 9. Naszyjnik **TWINSET** 572 zł 10. Torebka **CULT GAIA** 4450 zł 11. Torebka **KURT GEIGER/ZALANDO.PL** 850 zł 12. Zegarek **CARTIER/W.KRUK** 42 600 zł 13. Bransoletka **SWAROVSKI** 949 zł 14. Naszyjnik **SWAROVSKI** 1200 zł 15. Kolczyki **APART** 169 zł 16. Sukienka **STAUD** 1700 zł 17. Okulary **TOMMY HILFIGER** 780 zł 18. Kolczyki **W.KRUK** 2290 zł 19. Szorty **MC2 SAINT BARTH/S'PORTOFINO** 775 zł 20. Koszula **MC2 SAINT BARTH/S'PORTOFINO** 955 zł 21. Naszyjnik **BIMBA Y LOLA** 335 zł 22. Sandały na koturnie **DOLCE & GABBANA/BREUNINGER.COM** 1660 zł 23. Góra od bikini **CALZEDONIA** 419,99 zł 24. Dół od bikini **CALZEDONIA** 149,99 zł 25. Torebka **VALENTINO GARAVANI/BREUNINGER.COM** 10 160 zł 26. Buty **CULT GAIA** 2950 zł

# Poczuj komfort podróży w LOT Business Class

POLSKIE LINIE LOTNICZE



A STAR ALLIANCE MEMBER 

## Ważne, z kim podróżujesz



Saloniki  
biznesowe  
LOT



Priorytetowa  
obsługa



Serwis  
restauracyjny  
na pokładzie



Komfort  
i odpoczynek

# LATO NAD ADYGĄ

WERONA – MIASTO ZAKOCHANYCH, GOTYCKICH TWIERDZ, RISOTTO ALL'AMARONE I MARKI TEZENIS. ZGODNIE Z TRADYCJĄ TO WŁAŚNIE TUTAJ, W SIEDZIBIE GRUPY ONIVERSE, MARKA ZAINAUGUROWAŁA KOLEJNY SEZON PLAŻOWY.

tekst JULIA LUBECKA



Kolorystyka nowej kolekcji Tezenis jest inspirowana barwami zachodzącego słońca.

## PONIŻEJ:

Na pokaz pojechała polska reprezentacja ambasaderek: siostry ADiHD, Klaudia Halejcio i Patrycja Sobolewska.



**W**iosenne słońce na bezchmurnym niebie, starożytne uliczki, oblegane restauracje po odbytej sjeście i wyczuwalna na każdym kroku aura zbliżających się wakacji. W takiej atmosferze obejrzelśmy pokaz strojów kąpielowych marki Tezenis na wiosnę–lato 2026.

Gdy na horyzoncie coraz wyraźniej maluje się perspektywa wakacji, idealny kostium kąpielowy okazuje się niezastąpionym elementem walizki. Na szczęście największe trendy sezonu sprzyjają praktycznemu budowaniu stylizacji, dlatego bikini możemy nosić przez cały dzień, przenosząc je znad basenu do miasta. W tym duchu powstała kolekcja Tezenis na tegoroczny sezon letni.

Podążając za nową definicją mody plażowej, raz zwracała się ona w stronę klasyki, by później oferować nowatorskie doświadczenie wizualne. To pierwsze wybrzmiewało w nieoczywistych inspiracjach naturalnymi krajobrazami, tak bardzo kojarzącymi się z letnimi podróżami. Stroje były więc skąpane w ciepłych barwach pomarańczy, fioletu czy brzozy, przypominając kolory zachodzącego słońca nad układającym się do snu oceanem.

Najmocniejszą stroną kolekcji okazały się jednak trójwymiarowe faktury, takie jak crinkle, piqué czy rib, które nawet z najbardziej podstawowych projektów czyniły efektowny strój plażowy. Obok nich pojawiają się błyszczące tkaniny i lureks, zaprojektowane tak, by odbijały światło i podkreślały ruch sylwetki. W marce Tezenis kostium kąpielowy nie jest jednak wyłącznie praktycznym elementem wakacyjnej garderoby, lecz pełnoprawną częścią stylizacji. Właśnie dlatego looki z pokazu zostały uzupełnione o dopasowane dodatki, takie jak bandany, pareo, ażurowe spodnie czy ciężkie bransoletki.

Sama prezentacja w Weronie była czymś więcej niż zwykłym pokazem, do czego zdążyła nas już przyzwyczaić marka. Tym razem Tezenis zaaranżował całe doświadczenie, w którym scenografia, światło, muzyka i projekty tworzyły spójną całość – raz przypominającą złotą godzinę, by za chwilę przenieść nas na środek oceanu. Wydarzenie dopełniły występy na żywo i after party, podkreślając, że dla Tezenis lato to nie tylko sezon, lecz także nastrój, który zaczyna się dużo wcześniej niż pierwszy dzień urlopu. ●

# E

# L E

redaguje  
MAJA  
CHITRO

## *Kultura*

**BEATRIZ SERRANO, NATALIA  
KITAMIKADO I MROZU**

otwierają z nami letni sezon.

Serrano (na zdj.) to jeden z najgłośniejszych i najdobitniejszych literackich głosów Hiszpanii. To analityczne, dziennikarskie spojrzenie znajdziecie w rozmowie otwierającej dział kultury. Natalia Kitamikado z kolei jest w gronie najwybitniejszych scenografek operowych i teatralnych, w tym numerze uchyla rąbka tajemnicy zawodowej. Kitamikado jest jedną z 26 kobiet ELLE na 2026 rok.

A co z Mrozem? Tego lata będzie o nim głośno, zagra bowiem m.in. na festiwalu Erste Letnie Brzmienia.

# WYZNANIA milenialki

Gdy napisała „*Ogród rozpacz*  
*ziemskich*”, Hiszpania oszalała.  
A potem świat, bo książka stała się  
międzynarodowym hitem. Pisana  
z perspektywy milenialki, obnażyła  
społeczne lęki i osamotnienie. Tym  
razem **BEATRIZ SERRANO** wraca  
z nową pozycją, „*Ogniem w gardle*”,  
a to już emocjonalna podróż w głąb  
lat 90., pierwszych spotkań, doznań  
i rozczarowań. A także internetu.  
I jak to w jej pełnych ironii tekstach  
bywa, dużo tu nas. Będzie to więc  
rozmowa o Madrycie, Walencji,  
odważnych kobietach,  
konserwatywnych młodych  
mężczyznach. I nadziei.

rozmawia MAJA CHITRO

# Masz ulubiony obraz, artystę?

BEATRIZ SERRANO: Jestem przeciwna posiadaniu ulubionych rzeczy, dlatego że przez całe życie próbujemy siebie definiować. Za każdym razem, kiedy głośno mówisz o ulubionych rzeczach, staje się to deklaracją wobec świata, informacją o tym, jak chciałabyś być postrzegana. Są za to artyści, którzy mnie inspirują. Tu, w mojej kuchni, na ścianie, wisi obraz Buñuela. Nie zliczę, ile razy oglądałam „Dyskretny urok burżuazji”, historię grupy burżujów, którzy z coraz bardziej surrealistycznych powodów nie mogą usiąść razem do kolacji. Odbicie świata, w którym żyjemy. Przepadam za filmami Almodóvara. Jego humor wpływa na mój styl pisanie. Całkowicie przesiąknęłam almodóvarowskim melodramatem, obecnym w moim życiu od zawsze. Lubię też kino Joachima Triera za jego opowieści o relacjach międzyludzkich czy Rubena Östlunda albo Paolo Sorrentino. W literaturze z jednej strony pociąga mnie brudny realizm amerykański, od Johna Fantego po Chucka Palahniuka. Z drugiej – klasyczne powieści, jak „Bracia Karamazow” Dostojewskiego. Za to pisząc „Ogród rozpaczki ziemskich”, szukałam inspiracji w „Madame Bovary” Flauberta. Dla mnie „moja” Marisa i Emma Bovary są tym samym typem kobiety, lecz z innych epok.

**Zapytałam, bo tym, co ciekawi mnie w Twoich książkach, jest operowanie obrazami. Jedno zdanie i widzę scenę. Poza tym polski tytuł „Ogród rozpaczki ziemskich” nawiązuje do Boscha i jego tryptyku „Ogród rozkoszy ziemskich”, który można obejrzeć w Prado. W jaki sposób zaczynasz pracę nad książką?**

Ja też widzę obrazy. Może to kwestia przyjścia na świat w 1989 roku. Wychowywałam się w kulturze audiowizualnej. Byłam jedynaczką, rodzice pracowali, więc chodziłam do wypożyczalni kaset wideo. Obejrzałam masę klasyków, stąd być może warstwa wizualna. W mojej głowie pojawiają się wyraźne sceny. Przy „Ogrodzie rozpaczki ziemskich” najpierw objawiła mi się kobieta wchodząca na spotkanie na Zoomie. Przygotowująca się tak, jak aktorka przygotowuje się do wyjścia na scenę. W końcu każdy z nas każdego dnia wchodzi w jakąś rolę. Ta kobieta ustawia komputer, wybiera najlepsze oświetlenie, mówiąc, że nauczyła się tego od youtuberów. W przypadku Marisy długo nie wiedziałam, co wydarzy się w książce, aż nie „zobaczyłam” sceny finałowej. Wtedy pomyślałam: „OK, to teraz muszę dojść z punktu A do punktu Z”. Na poziomie konstrukcji wiedziałam, że akcja ma się rozgrywać w ciągu jednego tygodnia pracy. Nie przeszkadzało mi wrażenie powtarzalności pewnych scen: budzik dzwoni, wstajesz i znów robisz to samo. Rutyna, tak wygląda życie. Na co dzień nie dzieje się w nim nic nadzwyczajnego. Podobało mi się patrzeć na Marisę jako odkrywczynię, która po pracy mówi: „Pójdę do Prado”, „Zadzwoń do Pabla”, „Zajrzę do Carrefoura w Quevedo”. Jakby nieustannie próbowała trochę zejść z wydeptanej ścieżki, choć ostatecznie zawsze na nią wraca.

**Jesteś pisarką i dziennikarką. Publikowałaś w międzynarodowych magazynach, dzienniku „El País”. Jak dziś wygląda hiszpański rynek mediów? W Polsce tracimy do niego zaufanie, wierzymy w populistyczne fake newsy krążące w social mediach**

Z lokalnymi mediami jest podobnie. Hiszpania właściwie nie podniosła się po kryzysie 2008 roku. Od tamtej pory media się prekaryzują, warunki pracy stale się pogarszają. Gdy wybuchła wojna w Ukrainie, redakcje nie wysyłały reporterów, tylko posilały się tymi, którzy byli na miejscu. Ktoś, kto na co dzień pisał o lifestyle’u, nagle słyszał: „Opowiedzcie trochę o wojnie, OK?”. Obawiam się jednak, że to problem globalny. Nawet brytyjskie i amerykańskie media, przez lata będące punktem odniesienia, jak „The Guardian” czy „The New York Times”, nie są w najlepszej kondycji. Przespaliśmy moment, gdy media społecznościowe wyprzedziły te klasyczne. Młodzi ludzie konsumują informację przez social media. Zawód dziennikarza staje się niestabilny, przez co coraz trudniej uprawiać dobre dziennikarstwo. Jeśli nie pracujesz na etacie, tylko jako freelancerka, w pewnym momencie zaczynasz się zastanawiać, czy nie zająć się czymś innym. Bo jeśli za tekst dostajesz 80, 100 czy 150 euro, to ile takich tekstów musisz napisać miesięcznie, żeby się utrzymać? Wielu dziennikarzy pracuje dziś w komunikacji, PR-ze czy reklamie. I trudno się temu dziwić. Człowiek jest zmęczony ciągłą walką.

**Do tego dochodzi nadużywanie Chata GPT...**

Trzeba czytać, szukać, czasem się zatrzymać i przewietrzyć głowę, zrobić reset – to wszystko staje się niemożliwe. A jeszcze tak naprawdę nie otworzyliśmy tej puszkę Pandory, jaką jest Chat GPT. Czytałam, że jeden z najbardziej prestiżowych konkursów literackich związanych z wydawnictwem Granta wygrał tekst napisany przez AI. Nikt z jury się nie zorientował!

**Jakiś czas temu, po wystąpieniu Olgi Tokarczuk, wybuchła dyskusja...**

Czytałam o tym! Nie rozumiem, jak pisarka tego kalibru mogła powiedzieć, że używa Chata GPT.

**Tokarczuk wydała oświadczenie, że sztuczna inteligencja to dla niej „narzędzie szybszej kwerendy”.**

Ale czy to naprawdę jest część pracy, którą chce wyeliminować? Przyznam, że używam Chata GPT do tłumaczeń, np. mejli albo wywiadów, bo nie posługuję się angielskim tak swobodnie jak hiszpańskim. To jest część mojej pracy, w której mogę sobie pomóc tym narzędziem. Lubię jednak robić research, grzebać w informacjach, szukać, odkrywać, chodzić do księgarni i bibliotek. Gdybym się tego wyżyła, równie dobrze mogłabym wydać AI polecenie: „Czytam właśnie powieść »Flesh« Davida Szalaya. Streść mi ją”. No nie! Ja chcę ją przeczytać, bo jestem ciekawa tekstu, o którym wszyscy mówią.

**Skoro o pracy dziennikarskiej – nasze teksty to formy zamknięte, krótkie. Książki pisze się zupełnie inaczej.**

Jako dziecko kochałam czytać i pisać. Brałam udział w konkursach literackich. Ale pochodzę z rodziny o korzeniach ➤

robotniczych, a w przeciwieństwie do tych z klasy średniej czy wyższej nie planuje się wtedy bycia pisarzem z powodów praktycznych. Stąd dziennikarstwo. Jednak szybko zderzyłam się z rzeczywistością – studia zaczęłam w 2008, roku kryzysu. Wykładowca na pierwszych zajęciach powiedział, że nigdy nie znajdziemy pracy. Zamknęło się wtedy wiele redakcji. Mimo to udało się. Lubiłam tę pracę, fascynowały mnie Joan Didion czy Vivian Gornick – pisarki uprawiające osobiste dziennikarstwo i ten rodzaj pisania stał się szczególnie mi bliski. Pisałam o kulturze, tożsamości. Jednocześnie próbowałam pisać fikcję literacką, ale wszystkie historie zatrzymywały się po 20 stronach. Aż pewnego dnia nastąpił przełom. Wszystko, co dotąd pisałam, było podatne na wpływy. To, w czym się akurat zaczytywałam, oddziaływało na mój język i ton pisania. Ale przy „Ogrodzie...” stało się inaczej. Rozpoznałam swój głos. Może dlatego, że pisałam w trakcie pandemii, miałam więc czas na rozmyślania.

**W trudnych czasach przyszło nam żyć, najpierw globalny kryzys, potem pandemia, teraz konflikty wojenne – w Europie i na Wschodzie.**

Pamiętam narrację, że po II wojnie światowej w Europie było spokojnie. A przecież żyjemy od kryzysu do kryzysu! Nie zdążył się otrząsnąć po kryzysie z 2008 roku, a już do drzwi puka pandemia. A teraz? Netanjahu, Putin, Trump... Wzmaga to poczucie osamotnienia. Wydaje mi się, że samotność nie zależy od tego, ilu ludzi cię otacza. Dla mnie zaczyna się wtedy, gdy nie potrafisz porozumieć się z drugim człowiekiem. Samotność i brak pogłębionych więzi – wynikające z braku bliskich relacji – to dziś chleb powszedni. Mieszkasz w budynku, w którym połowa mieszkańców jest użyczana pod krótkoterminowy wynajem. Znikają małe sklepy, zostają wielkie markety. Nic dziwnego, że więzi stopniowo się rozluźniają. Współczesne miasta to dekoracja – nadal wyglądają jak te, w których dorastaliśmy, ale za fasadą są puste. Stąd pomysły na łagodzenie osamotnienia – aplikacje randkowe, jak Tinder.

**A i tak trudno się tam umówić na spotkanie.**

Więzi zanikają. A kiedy to się dzieje, zanika też komunikacja i ostatecznie nie bardzo już umiemy z sobą rozmawiać.

**Rozmawiamy o osamotnieniu nieprzypadkowo, doświadczają jej Twoi bohaterowie – Marisa („Ogród rozpaczy ziemskich”) czy Blanca („Ogień w gardle”).**

**Czego szukasz w samotności? Zawsze wraca.**

Wydaje mi się, że każdy pisarz poszukuje odpowiedzi na najważniejsze dla siebie pytania i własne niepokoje. Mam kilka takich tematów. Jednym z nich jest samotność. Drugim – kwestia tożsamości rozumianej w sensie egzystencjalnym: kim jesteśmy? Co tutaj robimy? Czy mam prawo się zmienić? A może nie jesteśmy w stanie tego zrobić, bo zbyt wielkim ciężarem jest bagaż doświadczeń? Samotność to pandemia naszych czasów. Kiedy mówimy o zdrowiu psychicznym – a w Hiszpanii temat lęku i depresji jest podnoszony bardzo często – można

przecież próbować dotrzeć do źródła, zamiast skupiać się wyłącznie na objawach. Jak do tego doszło, że moje pokolenie, mileniałsi, i kolejne – generacja Z, masowo zmagają się z zaburzeniami lękowymi? Dlaczego ludzie nie mogą spać? Składają się na to problemy materialne, niepewność zatrudnienia, niskie płace, kryzys mieszkaniowy, demontaż systemów, które przez lata funkcjonowały. Na naszych oczach rozpada się państwo dobrobytu, w którego istnienie wierzyliśmy. Jak w takiej sytuacji spać spokojnie? Oprócz tego zanikają więzi. Ludzie terapeutyzują się z Chatem GPT. Nie mają z kim rozmawiać. A może nie umieją? Dusząca jest ta samotność. A ja? Tak naprawdę wciąż nie wiem, dokąd zmierzam...

**Myślisz, że jest na tę samotność jakieś rozwiązanie?**

Nie wiem, czy to rozwiązuje problem, ale w Hiszpanii renesans przeżywają teraz kluby książki. Zastanawiałam się ostatnio nad tym fenomenem. Mam wielu znajomych, którzy zapisali się na ceramikę, haft, gotowanie. Kryje się za tym potrzeba kontaktu z czymś namacalnym. Ludzie znów oszaleli na punkcie koncertów – zobacz, co dzieje się na trasie Bad Bunny’ego czy Rosalíi. A więc szukamy doświadczenia fizycznego. Doznań zmysłowych. Okazji, by się spotkać i robić coś wspólnie. Zachłystaliśmy się już w swoim życiu cyfryzacją, a teraz wracamy do korzeni, tego, co prawdziwe.

**W Hiszpanii są kluby książki, z kolei w Korei Południowej trwa istny szal na punkcie klubów biegowych.**

Ten trend dotarł też do Madrytu.

**W Warszawie jest podobnie. Jednak nawet to doświadczenie próbujemy uwiecznić i przenieść do sieci. Gwiazdy największych estrad krzyczą do fanów ze sceny: „Odlóżcie telefony, chcemy zobaczyć wasze twarze”. Lgniemy więc do wspólnoty, a jednak nadal pozostajemy osobno.**

Dzieje się tak wtedy, kiedy w tej wspólnotcie nie do końca jesteśmy obecni. Niedawno mój chłopak zrobił mi niespodziankę i kupił bilety na koncert Morrissey’a. Wysłałam z klubu z poczuciem niemal religijnego przeżycia. Jego twórczość wiele dla mnie znaczy, w „Ogrodzie...” pojawia się fragment piosenki The Smiths. Opowiadałam o tym występie znajomym i ktoś w towarzystwie rzucił: „Wyślij zdjęcia i nagrania z koncertu”. A ja nie miałam ani jednego. Byłam tak zanurzona w tym doświadczeniu, że przez moment nie pomyślałam o telefonie. I wiesz co? W ogóle mi to nie przeszkadza. Ten koncert został w mojej pamięci. Jednak takie odcięcie od wszystkiego nie jest łatwe.

**Tym bardziej że jako mileniałsi żyliśmy w dwóch światach – pierwszy przed erą internetu, w którym szukaliśmy doświadczeń i ludzi, z którymi moglibyśmy je dzielić. Drugi to ten cyfrowy. Technologia pomaga w codziennym życiu, jednak prowadzi też do sytuacji skrajnych, jak bullying czy destabilizująca gra dezinformacją. Świat zmienia się na naszych oczach. Widać to wyraźnie w Twoim „Ogniu w gardle”.**

Jako że z wykształcenia jestem dziennikarką, każdą książkę zaczynam od zadawania sobie pytań. Gdy skończyłam „Ogród...”, a książka okazała się ogromnym sukcesem, zaczęłam rozmawiać z ludźmi, którzy okazali się tacy, jakimi ich opisałam: rozczerowani, smutni, samotni. Wtedy zaczęłam się zastanawiać: jak znaleźliśmy się w tym miejscu? Jakim cudem zamieniliśmy się w zmęczone, smutne społeczeństwo, które każdego wieczoru pochłania całe sezony seriali, zamawia jedzenie z dowozem do domu i nie może zrozumieć, dlaczego jest nieszczęśliwe? Wtedy wrócił do mnie obraz lat 90. Pierwszy komputer, który był wówczas oknem na świat. Ratunkiem dla wszystkich, którzy czuli się inni – mogły to być osoby queer, ale też „niepasujący”. Wystarczyło kilka kliknięć i łączyłaś się z ludźmi o podobnym doświadczeniu. To była wolność. Jeśli mieszkaliśmy w małym miasteczku, a nie stolicy, jak Warszawa czy Madryt, nie miałaś możliwości odwiedzania sklepów muzycznych, a internet nagle sprawił, że mogłaś słuchać muzyki, która cię interesowała. Podobnie było z filmami, choć przybierało to w tym czasie często formę piractwa. Byliśmy jednak uważniejsi. A dziś? Idziemy do łóżka z poznanym na apce kilka godzin wcześniej chłopakiem i nikogo to specjalnie nie dziwi. Więc zagrożeniem, które na nas czyhało, nie był drugi, poszukujący kon-

## *Ironia pomaga spojrzeć z dystansu na to, co się wydarzyło. Humor jest ważny nie tylko w literaturze. Oswaja trudne wydarzenia.*

taktu człowiek, ale Jeff Bezos. Albo Mark Zuckerberg, który zebrał wszystkie nasze dane i robi z nimi, co chce. Odsłoniłymi się całkowicie, nie mając tego świadomości. Nie wiem, czy tęsknię za tamtym internetem, za tamtymi czasami, czy to kwestia nostalgii za młodością i niewinnością. Chyba nie potrafię oddzielić od siebie tych kwestii. Świat tak szybko się zmienia, że nie wiemy, czy za kilkanaście lat jakaś dzisiejsza nastolatka nie powie: „Tęsknię za czasami, kiedy byłam na K-popowym koncercie i przez cały czas trzymałam przed sobą telefon”.

**Uśmiechasz się. Ciekawi mnie Twój ironiczny sposób opowiadania o świecie. Nie buduje dystansu, ale zdaje się mieć funkcję mechanizmu przetrwania.**

Podoba mi się to, co kiedyś powiedziała Nora Ephron – chodzi o odzyskanie kontroli nad własną opowieścią. Jeśli idziesz ulicą i poślizgniesz się na skórcie od banana, w oczach innych wyglądasz zabawnie. Ale jeśli później opowiesz tę historię z własnej perspektywy, odzyskasz nad nią władzę. Żeby było to możliwe, potrzebny jest dystans. Od chwili, w której upadłaś, do chwili, kiedy o tym opowiadasz, musi upłynąć czas. To kluczowe. Boję się popadania w sentymentalizm, nie znoszę ckliwości i przesadnej emocji w sztuce. Nie interesuje mnie to.

Ważne, by się oddalić, przyjrzeć wydarzeniom z nowej perspektywy. Zacząć analizować. Ironia pomaga spojrzeć z dystansu na to, co się wydarzyło. Humor jest koniem trojańskim w rozmowach o sprawach naprawdę ważnych. Nie tylko w literaturze. Oswaja trudne doświadczenia. Jest też jednym z powodów, dla których moje książki trafiają do czytelników – otwiera im drzwi. A potem, z biegiem lektury, dociera do ciebie, że to wcale nie jest komedia. Właśnie wpadłaś w środek dramatu.

**Inna, charakterystyczna dla Twojej literatury rzecz, jest szukanie nieoczywistych bohaterów – miast (w języku hiszpańskim miasto jest rodzaju żeńskiego – przyp. red.). Choćby Madrytu w „Ogrodzie...” czy Walencji w „Ogniu w gardle”. Jaką masz z nimi relację?**

Urodziłam się w Madrycie, ale z uwagi na pracę mojego taty przeprowadziliśmy się do Walencji, gdzie dorastałam aż do skończenia 18 lat. Na studia wróciłam do Madrytu. To miasto, z którym łączy mnie najsilniejsza więź emocjonalna. A znasz te miejsca, które po rozstaniu omiadasz szerokim łukiem, bo tak bardzo przypominają ci o straconej miłości?

**Oczywiście.**

Dla mnie Madryt jest pełny takich zakamarków. Każdy z nich wiąże się z jakimś wspomnieniem. Dlatego to miasto jest dla mnie ważne. Stąd w „Ogrodzie...” silne poczucie utraty z nim więzi. Próbowa-

łam opisać coś, co przypomina sytuację, gdy jesteś z kimś w związku od dawna i nie do końca rozumiesz, co się zmienia. Czujesz, że być może nadszedł moment, by któreś z was podjęło decyzję o rozstaniu, ale nie masz odwagi tego zrobić. Oto moja relacja z Madrytem. Czuję się nieco rozczerwana. Coraz trudniej rozpoznać mi tu miejsca, które znałam wcześniej. To nie jest wina mieszkańców, ale tych, którzy zarządzają stolicą. Ale i sam Madryt się zmienił. To już nie jest to samo miejsce...

**Jest jeszcze Walencja. Inna, co odzwierciedla odmienny rytm „Ognia w gardle”. Miasta w Twoich książkach to emocjonalna mapa Hiszpanii, podróż, która poszerza sposób patrzenia na świat.**

Walencję widzimy oczami osoby, do której to miasto jeszcze nie należy, a w wielu momentach wręcz nie chce jej do siebie dopuścić. Ta relacja z miastem jest pełna oczekiwań. Walencja symbolizuje jednocześnie przygodę i zagrożenie. Później bohaterowie odbywają też podróż do Madrytu, do robotniczej dzielnicy miasta, Vallecas. To nie jest stolica, która zwykle pojawia się w wyobraźni ludzi. Niedawno udzielałam wywiadu amerykańskiemu medium i dziennikarce powiedzieli, że byli zaskoczeni Madrytem, że nie jest to już miasto Hemingwaya... Zapytałam: „Mówicie o Hemingwayu, który był tutaj podczas wojny domowej w 1936 roku? Jakim cudem to miasto miałoby pozostać Madrytem Hemingwaya?!”. ➤

**Bo turyści są często przekonani, że Hiszpania to korrida, sangria i flamenco. Ewentualnie Hemingway.**

W samolocie usłyszałam ostatnio rozmowę Brytyjczyków, którzy nie mogli się doczekać lądowania, tak bardzo chcieli zasmakować sangrii. Tylko że żaden Hiszpan jej nie pije! Każdy kraj ma swoje stereotypy, klisze i wyobrażenia. Więc podróż w moich książkach – ta dosłowna, a także emocjonalna, faktycznie się odbywa. Sama mam do nich emocjonalny stosunek. Zawsze gdy jest mi źle, trafiaam do Cabo de Gata w Almerii. Wracam stamtąd zawsze w lepszym stanie. Gdy pojechałam po raz pierwszy, moja mama chorowała na raka piersi, była już po operacji, a ja byłam wyczerpana stresem. W Cabo odzyskałam spokój. Po raz kolejny udałam się tam, gdy myślałam nad zmianą pracy. Pisałam „Ogród...” i w Cabo de Gata porządkowałam myśli. To doświadczenie sprawiło, że mama Blanki (z „Ognia w gardle” – przyp. red.) trafiła do miejsca, w którym ja sama byłam szczęśliwa. Zasługiwała na to.

**Rozmawiamy o Blance, o Marisie, o Tobie. Jaka jest dziś sytuacja kobiet w Hiszpanii, państwie, w którym kultura maczyzmu jest nadal obecna, działają sądy do spraw przemocy wobec kobiet?**

Przeszliśmy trzecią falę feminizmu, nastąpiło przebudzenie. Trzeba pamiętać, że w Hiszpanii dyktatura trwała aż do 1975 roku. Do tego czasu rozwody były nielegalne. Kobieta nie mogła nawet założyć konta w banku bez zgody męża. Potem nastąpił moment gwałtownego „przejścia”, co uosabia matka Blanki – niby wychodzi poza swoją rolę, ale nadal pozostaje „skrępowana”. Z jednej strony pojawiła się absolutna wolność, z drugiej nadal żyliśmy w kulturze głęboko patriarchalnej, katolickiej i tradycyjnej. Choć Hiszpania była trzecim krajem w Europie, który zalegalizował małżeństwa osób tej samej płci, ustanowił prawo do aborcji. W ostatnim czasie coś się jednak zmieniło i jest to zjawisko globalne. Zwróć uwagę na popularność ruchu #tradwife – tradycyjnych żon. To nic innego jak reakcja skrajnej prawicy na wcześniejsze zmiany. I nagle znów słyszymy, że kobietom najlepiej jest w domu. Nie wolno zapominać, że jesteśmy w znacznie lepszej sytuacji niż kiedykolwiek. Jednak prawa, które uznajemy dziś za oczywiste, mają kruche podstawy. Przecież lata 20. i 30. w Niemczech też były nowoczesne... Nazizm ignorowano. Zapominamy, że największym zagrożeniem jest samozadowolenie i przekonanie, że nic złego się już nie wydarzy. I jeszcze jedno – obserwuję dziś nastoletnie Hiszpanki i myślę sobie, że chciałabym być w ich wieku tak samoświadoma. Potem spoglądam na nastoletnich chłopców, którzy są skrajnie konserwatywni...

**Podobnie rzecz ma się w Polsce. Na populistyczną, prawicową partię w wyborach parlamentarnych zagłosowa-**

**ło niemal 40 proc. (według exit polls) mężczyzn w wieku 18–30 lat, a w prezydenckich – prawie 50 proc.**

Niedawno słuchałam wywiadu Pedro Almodóvara, który powiedział interesującą rzecz – również w kontekście danych pokazujących poparcie młodych dla skrajnej prawicy. Mówił: „Najbardziej interesują mnie rozmowy z dwudziestokilkulatkami, którzy stali się faszystami. Chciałbym, żeby wyjaśnili mi, dlaczego myślą w ten sposób. A ja opowiedziałbym im o świecie, w którym dorastałem. Chciałbym pokazać im moje filmy. I wyjaśnić, dlaczego je zrobiłem”. Spodobało mi się to, bo mam wrażenie, że ze złej strony podchodzimy do problemu. Zakładamy, że młodzi są głupi. Że całe dni śledzą i oglądają w internecie swoich kryptowalutowych guru. A może oni po prostu są samotni? Może się boją? Może nikt nie poświęcił im uwagi? Może są zwyczajnie zagubieni? Trzeba zmienić tok myślenia i język, jakim operujemy, bo w Hiszpanii niedawno pojawiły się badania, z których wynika, że część młodych życzyłaby sobie powrotu dyktatury, bo ceni Franco. A ja jestem przekonana, że gdybym usiadła sam na sam z dwudziestoletnim chłopakiem, który to mówi, prawdopodobnie udałoby mi się przekonać go, że nie tędy droga. Tylko nikt z nimi nie rozmawia... Straciliśmy ich z pola widzenia. Jeśli nic z tym nie zrobimy, będziemy mieć poważne kłopoty. **To, o czym mówisz, to przykład wysokiej samoświadomości. Podobną odznaczają się Twoje bohaterki – czasami sprawiają**



**Ogień w gardle**  
Beatriz Serrano, Znak

**wrażenie, jakby nie potrafiły odpocząć od swoich myśli, samych siebie. Czy nadmierna samoświadomość, która charakteryzuje nasze czasy, jest jedną z chorób naszego pokolenia, czy może jednak formą ratunku?**

To, co niepokoi mnie w dzisiejszym społeczeństwie, to fakt, że za bardzo skupiamy się na sobie. Dlaczego uznaliśmy, że to, o czym myślimy w danej chwili, jest aż tak istotne, że powinniśmy się tym podzielić z całym światem? Przez lata swoim sądom nadawaliśmy rangę, której w rzeczywistości nie mają. Stąd bierze się nadmierna samoświadomość. Ma oczywiście również dobrą stronę. Mężczyźni z poprzednich pokoleń właściwie nigdy nie zdobywali się na samokrytykę – słyszało się raczej: „Taki już jestem”. Więc może pod tym względem warto było przyjrzeć się samemu sobie? Potrzebujemy równowagi. Bo ciągle analizowanie samego siebie jest wykańczające.

**Umiesz tę równowagę osiągnąć?**

Mam dużą skłonność do obsesyjnego zamartwiania się, powracania do czarnych scenariuszy, negatywnego myślenia. Ale kiedy piszę, przenoszę to wszystko na moje bohaterki. Wtedy ważne są ich historie, motywacje i lęki, a moje – przestają. W tym sensie pisanie pomaga. Jedni chodzą na crossfit, inni na terapię. A ja? Piszę. ●

# TREND

R A D A R

wizaz

FOTOGRAF: MARIUSZ TOKAJUK, REDAKTORKA NACZELNA: MARTA ŚREDNICKA, PRODUKCJA SESJI: KATARZYNA DOBRZYŃSKA

## DECODING THE NEW BEAUTY

JULITA RÓŻAŁSKA

ZESKANUJ I ODKRYJ  
TRENDY BEAUTY 2026



BO JAK  
NIE *ON*

TO KTO?



## TO BĘDZIE PRACOWITE I PRZEŁOMOWE LATO. JEDEN Z NAJCIEKAWSZYCH MUZYKÓW, **MROZU**, KOŃCZY 40 LAT, WYSTĄPI Z BIG BANDEM PODCZAS ERSTE LETNIE BRZMIENIA. A POTEM? WYDA NOWĄ PŁYTĘ.

rozmawia OSCAR DĄBKOWSKI zdjęcie SILVIA POGODA

**N**owa płyta już we wrześniu, a przy jej okazji zapowiedziana przez Ciebie trasa „Odpowiedni moment”. Wcześniej zobaczymy Cię na koncertach w ramach festiwalu Erste Letnie Brzmienia. W tym roku wystąpisz w formule big band. Co to za projekt?

MROZU: Jako że jestem na etapie przejściowym, z kilkoma nowymi singlami, ale jeszcze przed premierą płyty, chciałem dać fanom coś świeżego. Szczególnie że materiał, który grałem w poprzednich edycjach, pewnie już dobrze znają. Chcę im zatem zaproponować coś nowego – tym razem moje aranżacje będą wzbogacone o rozbudowaną sekcję dętą liczącą siedmiu muzyków, więc będzie to coś, co na pewno warto usłyszeć. Gramy w Warszawie, Gdańsku, Wrocławiu i Poznaniu.

**Dla Ciebie muzyka to także okazja do spotkań z innymi artystami. Masz na swoim koncie duety m.in. z Igo, Vito Bambino, Marylą Rodowicz, Julią Pietruchą czy Zalią. Co z tych spotkań wyciągasz dla siebie?**

To świetna okazja, żeby kogoś lepiej poznać. Takie nagrywki zawsze wiążą się po prostu z inspirującym spędzaniem czasu, wypiciem kawy, pogadaniem czy pośmianiem się. Mogę zobaczyć czyjś workflow, który często nie różni się tak bardzo od mojego. Wszyscy, których wymienię, to naprawdę wielkie osobowości. Zapraszając kolejnych artystów do współpracy, z reguły mam dla nich propozycję muzyczną pasującą do ich stylu i wrażliwości. Zatem najpierw jest wizja utworu, a potem zaproszenie osoby, która moim zdaniem idealnie do niej pasuje. Super jest usłyszeć ich głosy tak blisko, w czasie rzeczywistym, na odsłuchu czy a cappella – sama przyjemność. Mam szczęście pracować z prawdziwymi talentami.

**Już niedługo, 22 lipca, będziesz świętował swoje 40. urodziny. W związku w tym rodzaj Ci się w głowie jakieś pierwsze podsumowania, refleksje?**

Na razie nie skupiam się na czterdziestce jakoś szczególnie. Myślę raczej o tym, jak będę chciał te urodziny spędzić. Planuję świętować je hucznie w gronie najbliższych. Na ten moment taki jest plan. Nie przeraża mnie za bardzo upgrade do wersji 4.0. Wydaje mi się, że właśnie teraz jestem w najlepszej for-

mie fizycznej i psychicznej. Dużo kwestii przepracowałem przez ostatnie lata – mam na myśli pracę mentalną nad sobą, a także pracę nad ciałem, formą, kondycją. Przestałem intensywnie imprezować i widzę, że efekty tych decyzji przerodziły się w stabilny, zdrowy styl życia. To chyba tyle z pierwszych podsumowań. Na jakieś głębsze przemyślenia pewnie przyjdzie czas. Jestem zadowolony z tego, jak wygląda moje życie. Cieszę się, że cały czas jest we mnie ten sam „drive” i ta sama dziecięca ciekawość, radość i zajawka, by tworzyć muzykę.

**Zrobisz sobie jakiś prezent z okazji urodzin?**

Na razie dostałem świetny prezent od mojej menedżerki. 22 lipca Bruno Mars gra koncert na Wembley w Londynie i to właśnie tam wzniosę pierwszy toast.

**Na koniec odniosę się do tytułu Twojej ostatniej trasy „Wszystko było po coś” – uważasz, że wszystko, co nam się przytrafia w życiu, faktycznie ma jakiś cel?**

Tak sądzę. Nie ma sensu analizować „co by było, gdyby”, rozważać alternatywne scenariusze. Czasami myślę sobie, że jeśli bym coś zmienił lub zrobił inaczej w przeszłości, to mogłoby mieć wpływ na kolejne losy i nie wydarzyłoby się coś innego, co było dla mnie ważne. W jednym z moich ulubionych filmów, „Powrót do przyszłości”, jedno zdarzenie wywołuje kaskadę kolejnych. I właśnie o tym mówię... Więc ten cały trud, przez który przechodzisz, pojawiające się chwile zwątpienia, kolejne zmiany, które przychodzą w życiu, większe i mniejsze zawody – to wszystko ma do czegoś prowadzić. Sam przeżyłem kilka zakrętów, kiedy wszystko się wywaliło. Ale potem mogłem na tym doświadczeniu budować coś od nowa. Niektórzy mówią, że „jak się odbijać, to od dna”. Ja aż tak radykalny nie jestem. Warto się jednak złapać w samym momencie spadania. Kiedy ci się wydaje, że wszystko jest popieprzone albo nieodwracalne, to może być właśnie ten moment ogromnej szansy. W moim przypadku ta zasada działa. Dlatego „Złoto” tu zacytowane, jak zresztą każda moja piosenka, wychodzi z serca, bazuje na realnych doświadczeniach. A potem, po konfrontacji ze słuchaczami, okazuje się, że moja historia nie jest tą jedyną na świecie. Inni mają podobnie. I to zbliża ludzi do siebie. Wspólnota doświadczeń. ●

# ŚCIANY *nie* DYSKUTUJĄ

rozmawia MAJA CHITRO  
zdjęcia ANKA ZARZYCKA



W ŻYCIU JEST POTRZEBNA ODWAGA. WIE TO NAJLEPIEJ SCENOGRAFKA I KOSTIUMOGRAFKA  
**NATALIA KITAMIKADO**, KTÓRA NAD SWOJĄ PIERWSZĄ REALIZACJĄ, W KOPRODUKCJI  
 Z METROPOLITAN OPERA, PRACOWAŁA JESZCZE JAKO STUDENTKA I ASYSTENTKA BORISA KUDLIČKI.  
 DZIŚ REALIZUJE SIĘ NA ŚWIATOWYCH SCENACH. OPERA I TEATR TO DLA NIEJ MISTERIUM.  
 A MODA? EKSCYTACJA. DLATEGO JAK OGNIĄ UNIKA MUNDURKÓW.

**S**cenografia od początku była Twoim marzeniem?

NATALIA KITAMIKADO: Na początku nie wiedziałam, że można zostać scenografem, to zawód zakulisowy, który się nie „wychyla”. Kiedyś scenografami byli malarze, jak Chagall, Picasso. W Polsce raczej panował kult reżysera. Mnie za to, odkąd pamiętam, ciągnęło na scenę. Jako czterolatka śpiewałam w japońskim chórze gospel, chodziłam i na zajęcia baletowe, i aktorskie, na musicalowe do Teatru Roma.

#### Rodzice Cię w tym wspierali?

Bardzo temu sprzyjali. Szczególnie ojciec zachęcał, bym próbowała. Zaczynałam więc, razem z bratem, od lekcji gry na fortepianie. On poszedł do szkoły muzycznej, mnie brakowało dyscypliny, nie potrafiłam ćwiczyć regularnie. Rodzice często zabierali nas do opery i filharmonii, gdy przeprowadziliśmy się z Japonii do Polski. Tam był to luksus, bardzo drogie bilety, ich dostępność ograniczona. W pewnym momencie uznałam, że nie jestem wystarczająco dobra, by chcieć oglądać siebie na scenie. Zrozumiałam, że to nie mój talent.

#### Rzadko ktoś umie tak odpuścić.

Ja długo odpuszczałam. Na studia zdawałam na architekturę, aktorstwo i wzornictwo na ASP. Wybrałam to ostatnie, choć właściwie był to pomysł mojej mamy. Wciąż nie widziałam siebie w roli artystki. Architektura mnie interesowała, bo ma realny wpływ na codzienność. Ale jako dziewięcioletka zobaczyłam operę Pucciniego „Madame Butterfly” w reż. Mariusza Trelińskiego ze scenografią Borisa Kudličky. Zrobiła na mnie piorunujące wrażenie. Potem okazało się, że scenografie spektakli, które najbardziej mnie poruszały, były właśnie jego autorstwa. No i pewnego dnia miałam okazję go spotkać i zaoferować się jako asystentka.

#### Jak to wyglądało?

Pojechałam do Strasburga na premierę „Tannhäusera”, przygotowywaną przez Kudličkę i reżysera Keitha Warnera. Byłam studentką, mój ówczesny chłopak współtworzył ten tytuł. To on przedstawił mnie na bankiecie Borisowi, a ja wypiliłam, że uwielbiam jego prace, a gdyby kiedykolwiek potrzebował kogoś do współpracy, to wszystko wiem – choć nie miałam pojęcia, z czym wiąże się ta praca. Przegadaliśmy wtedy całą noc o polskim teatrze, muzyce, zapomnianych operach. Dwa tygodnie później Boris zadzwonił i zapytał, czy nie chcę mu asystować przy nowym projekcie. No i się zaczęło. Były to „Tristan i Izolda” Wagnera i „Jolanta” Czajkowskiego – wieczór składający się z dwóch jednoaktówek. Jednocześnie była to pierwsza jego koprodukcja z nowojorską Metropolitan Opera.

#### Wielka rzecz jak na pierwszy raz. Stres?

Raczej ekscytacja. Boris oprócz tego, że jest świetnym artystą, ma dar do zarządzania ludźmi. Ufałam mu, szłam za jego wskazówkami i uwierzyłam, że skoro mi coś zleca, to umiem to zrobić. Bardzo dużo się przy nim nauczyłam, dawał mi sporo swobody. To była dla mnie najlepsza szkoła scenografii.

#### To było przed wyjazdem do Paryża czy później?

Zaraz po powrocie.

#### Wyjechałaś na studia do prestiżowej École Nationale Supérieure des Arts Décoratifs. Co dał Ci ten czas?

Nauczyłam się samodzielności. Pierwszy raz opuściłam rodzinny dom, sama zarządzałam finansami. Moje wyobrażenie o Paryżu zderzyło się z rzeczywistością. Skończyłam dwujęzyczne liceum, bardzo dobrze mówiłam po francusku, mimo to miasto okazało się trudne do życia. Szczególnie gdy nie miało się znajomych. Za to dzięki legitymacji studenckiej chodziłam na wszystkie wystawy i koncerty. Chłonełam to wszystko.

#### Shakespeare pisał: „Cały świat to scena, a ludzie w nim to tylko aktorzy”. Czym jest dla Ciebie scena – i filharmoniczna, i teatralna, i operowa?

Lubię obserwować ludzi. Rozmawiać z nimi, słuchać ich historii. A potem przekładać to na scenę, na której odbywa się kolektywne przeżywanie, pewnego rodzaju misterium. Myślę, że człowiek rozwija się przez opowieści, słuchając historii żyjących i tych, którzy byli tu przed nami. Kiedyś to były ustne podania, a dziś książki, piosenki, filmy, obrazy, seriale – to wszystko przeciwieństwo opowieści. Teatr też. Sądzę, że teatr muzyczny, w tym opera, jest gatunkiem o dużej sile rażenia ze względu na zaangażowanie setek osób przy budowaniu spektaklu. Ta energia jest odczuwalna dla widza. Duże znaczenie ma też abstrakcyjny język – muzyczny, plastyczny, taniec, który odbieramy inaczej niż same słowa. To wszystko składa się na to misterium – muzyka płynąca z orkiestronu, wspólny śpiew chórów, scena niczym ołtarz. Wiele tu rytuałów. Wspólne przeżywanie tego na żywo jest czymś wspaniałym. Każdemu daje coś innego, bo każdy ma inne potrzeby.

#### W jaki sposób zaczynasz pracę? Na przykład nad operą „Najlepsze miasto świata. Opera o Warszawie”?

Ten projekt był akurat nietypowy, bo zaproszenie do konkursu zamkniętego przyszło z libretto i fragmentami muzycznymi. Muzyka nadal była w fazie powstawania. W operze zazwyczaj pracuje się na materii znanej i osłuchanej – np. „Carmen” czy „Così fan tutte” mają długą historię wystawień, jest masa nagrań, wykonań, interpretacji. Opery są przeanalizowane ➤

na różne sposoby, mamy dostęp do tekstów źródłowych, muzycznych, historycznych, z którymi można się zapoznać. Jest to inspirujące. Opera w Warszawie była zupełnie nowa, tekstem źródłowym stały się książka Grzegorza Piątka „Najlepsze miasto świata. Warszawa w odbudowie 1944–1949”, archiwalne zdjęcia i podania, to na nich się opierałam oprócz libretta i muzyki. Konkurs wygramyśmy dwa lata przed premierą. Kolejny rok dopracowywaliśmy projekt z Teatrem Wielkim – Operą Narodową, jego możliwościami i wymogami. Bardzo nam tam wszyscy sprzyjali, bo ja i Barbara (Wiśniewska, reżyserka – przyp. red.) zaczynaliśmy w TWON jako asystentki 10 lat temu. Bez tego wsparcia i zaangażowania zespołu teatru nie udałooby nam się zrealizować tak skomplikowanego spektaklu. Jestem im za to ogromnie wdzięczna. Zwykle jednak proces wygląda trochę inaczej.

#### A jak?

Jest zazwyczaj krótszy, od pół do półtora roku. Zaczyna się od propozycji współpracy od dyrektora lub dyrektorki albo reżysera lub reżyserki. Prowadzimy rozmowy, słucham materiału muzycznego, czytam scenariusz lub libretto, rozwijamy różne kierunki. Scenografię w teatrze, balecie czy operze odbiera się wrażeniowo, staram się więc używać kodów kulturowych i sze-

Lubię obserwować ludzi.  
Rozmawiać z nimi, słuchać historii.  
A potem przekładać to na *scenę*,  
na której odbywa się kolektywne  
przeżywanie, pewnego rodzaju  
misterium.

rokich skojarzeń, tak żeby widz jak najwięcej wyciągnął dla siebie i zbudował na tej podstawie własne, niewerbalne warstwy opowieści. Intuicyjne działania często się sprawdzają. Są reżyserzy mający jasną własną wizję, którą realizuję, albo tacy, którzy dają absolutną wolność i chcą podążać za pomysłem moim lub innej osoby z zespołu realizatorów. Modele pracy są różne. Potem przychodzi czas na przygotowanie makiety, na której testuję pomysły, powstaje dokumentacja techniczna. Oddanie projektu kończy pierwszą fazę mojej pracy. Kolejna to realizacja. Trzecia faza to próby, montaż dekoracji na scenie, współpraca ze światłami i z wideo. Jest często najbardziej intensywna. Wtedy to, co wymyśliliśmy, staje się namacalne. Wchodzi też reżyser światła – bardzo ważna osoba dla scenografa, bo od niej zależy w dużej mierze, jak scenografia się zaprezentuje.

#### Rzadko myśli się w tym kontekście o świetle.

Pracowałam kiedyś z brytyjskim reżyserem światła Johnem Bishopem, realizowaliśmy „Elektrę” w Pradze. Powiedział mi

wtedy: „Scena jest jak akwarium. Scenografia to skały i rośliny, aktorzy to rybki, a światło to woda. Jeśli nie wlejesz wody do akwarium, wszystko jest martwe”. Zawsze sobie o tym przypominam w tym ostatnim tygodniu pracy w operze.

#### To, co robisz na scenie, jest sztuką. Jak poskramiasz ego, gdy Twoja wizja nie zgadza się z reżyserską?

Myślę, że scenograf to jednak zawód usługowy wobec historii, która jest do opowiedzenia. Nie mam problemu, żeby zmienić swoją wizję, jeśli nie działa z koncepcją reżyserską. Oczywiście są pomysły, o które walczę bardziej, o inne mniej. Ale za efekt końcowy jest odpowiedzialny reżyser. Bycie asystentką nauczyło mnie nieprzywiązywania się do swoich pomysłów. Scenografia nigdy nie funkcjonuje sama.

#### Pochodzenie ma wpływ na Twoją estetykę? Twoja mama jest Polką, tata Japończykiem.

Cóż, czerpiemy z własnych doświadczeń, a że urodziłam się w Japonii, tam kształtowałam jako dziecko, trudno mi się od tego oderwać. Szał na Japonię i jej estetykę wraca falami, jak to bywa w modzie, bardzo cieszy mnie, że więcej osób docenia japońskie rzemiosło i kulturę. Ale polska kultura i tradycja wizualna też są bogate, więc jest się czym inspirować. Staram się czerpać garściami zarówno z tradycji europejskiej, jak i japońskiej.

#### Japonia ma też bogatą tradycję teatralną, scenograficzną – klasyczne teatry no, kabuki, bunraku są w zasadzie wizualnie niezmiennie, co określa całe historie.

Rzeczywiście te teatry posługują się kompletnie innym językiem niż europejski. Warstwa wizualna jest przerysowana, wręcz karykaturalna, całkiem odwrótnie do filmowego naturalizmu uprawianego w kulturze europejskiej. Ale lubię ten silny koncept. Do japońskiego teatru idziesz nie po to, by oglądać życie, z którym musisz sobie radzić na co dzień, tylko by przeżyć coś nie z tej ziemi.

#### Wychodzisz poza Polskę, realizujesz projek-

ty m.in. w Nowym Jorku, Monachium czy Pradze.

#### Czujesz różnicę w systemie pracy?

Stany Zjednoczone to inny świat, bo największe instytucje kultury w większości opierają się na prywatnych sponsorach. Do tego działają związki zawodowe. W Niemczech czy Wielkiej Brytanii chodzenie do opery jest stałym elementem życia, zwyczajnym spędzeniem wolnego wieczoru, jak wyjście do kina. Teatrów jest tam dużo nawet w mniejszych miastach i są dobrze finansowane z publicznych i prywatnych środków. W Polsce teatry są niestety mocno związane z polityką, zmiana władzy często wiąże się ze zmianą kierownictwa, a to utrudnia dyrektorom długofalowe planowanie i realizację programów. Mam wrażenie, że polski widz otwiera się na operę, ogląda zagraniczne produkcje i jest coraz bardziej wymagający, co dobrze dla rozwoju tej sztuki.



### **Oprócz scenografii zajmujesz się też kostiumami.**

Mam szczęście do ludzi, którzy mi ufają. Zawsze lubiłam ubrania, jednak kostiumy zdarzało mi się robić dla małych zespołów i głównie dlatego, że nie było budżetu na zatrudnienie kostiumografa. Krystian Lada pierwszy zaproponował mi współpracę w roli kostiumografki i zrobienie 180 kostiumów do pełnowyrotowego wystawienia „Nabucco” w Operze Wrocławskiej. To doświadczenie uświadomiło mi, że w pewnych aspektach scenografia jest prostsza, bo ściany z tobą nie dyskutują, że chcą być pomalowane na jakiś kolor. Za to pracując z konkretnymi osobami i ich ciałem, stykasz się z tym, że każdy ma przekonania o sobie, kompleksy. To praca nie tylko kreatywna, lecz także zbliżająca z ludźmi, wymaga cierpliwości i elastyczności.

### **A co z Twoimi ubraniami? Jaką modę lubisz?**

Wygodną! Lubię bawić się kolorami, mieszać vintage ze współczesnymi basicami. Jak kostium buduje charakter postaci na scenie, tak np. strój w pracy wpływa na to, czy jesteśmy postrzegani profesjonalnie, czy nie. Praca scenografa to często obracanie się w męskim środowisku, więc początkowo byłam wyczulona na „profesjonalny look” i zauważałam, że to, czy przyjdę na montaż w spodniach, czy spódnicy, ma znaczenie szczególnie na początku kariery. Teraz wkładam już, co chcę.

### **Masz swoje ulubione perełki w szafie?**

Aż za dużo! Koturny Miu Miu z 2012 roku. Są gigantyczne i przypominają mi wysokie japońskie buty geta. Z Nowego Jorku przywiozłam botki Tabi Maison Margiela, na szpilce. W Tokio znajomi zabrali mnie na wyprzedaż sampli Yohji'ego Yamamoto. Wydałam tam na ubrania najwięcej pieniędzy w życiu, ale wyszłam z pełnymi torbami, w tym butami, płaszczosukni... Spodnie Isseya Miyake z kolekcji Pleats Please zna-

lazłam za to w vintage shopie na Okinawie. Uwielbiam szpicać. Jednym z moich ukochanych skarbów jest granatowa chusta Hermès z lat 90. Należała do mojej mamy, która kompletnie nie interesuje się markami, ale zawsze miała świetne wyczucie stylu. Bardzo lubię też i wspieram marki moich znajomych i przyjaciół, choćby Bodymaps, Maar Jewellery czy Balagan.

### **Gdzie na co dzień szukasz inspiracji? Z mężem, pianistą Markiem Brachą, tworzycie dom artystyczny. A ja kojarzę Was z jeszcze jedną rzeczą – jęzieniem.**

Bo lubimy gotować i dobrze jeść. To nasz sposób na odstreśnienie. Kochamy zapraszać gości i ich karmić. A inspiracje są wszędzie. Na przykład po ostatnim recitalu Piotra Anderszewskiego wymyśliłam scenografię do nowego baletu. Ale zdarza się, że pomysły przychodzą na hamaku w ogrodzie. Żyjemy w świecie, w którym cały czas musimy być zajęci. Gdy masz wolnych pięć minut, wyciągasz telefon, zamiast spojrzeć przed siebie i posiedzieć w ciszy. Często najfajniejsze rzeczy rodzą się nudy.

### **Dajesz sobie na nudę przyzwolenie?**

Coraz częściej tak, ale jako mama kilkulatki żyję w rygorze. Kiedyś potrafiłam się błąkać godzinami po galeriach, parkach. Dziś muszę się zmieścić w godzinach przeznaczonych na pracę. Ostatnio za to zaczęłam testować pracę zgodną z cyklem hormonalnym. My, kobiety, jesteśmy co tydzień w innej fazie, co powoduje, że skupienie przesuwa się na różne rzeczy. Przeczytałam, że najlepiej zająć się networkingiem, kiedy jesteś w fazie owulacji. W fazie lutealnej łatwiej domyka się projekty i pracuje nad szczegółami. Menstruacja to dobry czas na analizę i podsumowanie miesiąca. I od nowa – kolejny projekt. Jak tego pilnuję i staram się dopasować pracę pod fazę, to działa.

### **Słuchanie siebie, swoich potrzeb to trudna rzecz?**

Cały czas się tego uczę. Kiedyś byłam nastawiona na rywalizację i osiąganie najlepszych wyników. Była we mnie niezgoda na to, że ktoś każe mi coś wybrać, bo zawsze chciałam robić wiele rzeczy. Wszystko mnie interesowało. Dlatego w teatrze poczułam się jak w domu. Tu mogę łączyć różne dziedziny. Cieszę się, że znalazłam tę przestrzeń dla siebie. To wielka zasługa moich rodziców, nigdy mnie nie ograniczali.

### **Jesteś taką samą mamą dla swojej córeczki?**

Staram się, ale nie wiem, czy daję radę. To nie jest proste. Nina wychowuje się w innym świecie niż ja. Chciałabym być dla niej choć po części tak dobra, jak są dla mnie moi rodzice.

### **A co sprawia, że dziś jesteś szczęśliwa?**

Wolność wyboru. A także fakt, że jestem w momencie życia, w którym nie muszę nikomu niczego udowadniać. A przede wszystkim sobie. Lubię to, co robię. A jeśli kiedyś mi się znudzi, zajmę się czymś innym. Bycie mamą dało mi nową perspektywę – praca to nie wszystko, ona mnie nie definiuje. Życie jest gdzieś indziej. Cieszę się, że otaczam się ludźmi, których cenię. Robię to, co lubię. ●

wystawa

the  
DESIGN  
MUSEUMBEZKRES  
FANTAZJI

„PRZYSZŁOŚĆ TKWI W PRZESZŁOŚCI”  
– TWIERDZI NIGO. PRACE TEGO  
WYBITNEGO PROJEKTANTA MOŻNA  
OGLĄDĄĆ W DESIGN MUSEUM.

W świecie mody jest dziś legendą, a z okazji 55. urodzin dostał wyjątkowy prezent: pierwszą retrospektywną wystawę w londyńskim Design Museum. Do 4 października możemy tam oglądać rekonstrukcję pokoju Nigo z lat 80., pełnego odniesień do amerykańskiej popkultury i japońskiej codzienności. Następnie rozwój jego działalności, od marki Bathing Ape i sceny Harajuku, przez tworzenie kultury „hype”, po współpracę z domami mody (dyrekcja artystyczna Kenzo) i artystami, m.in. z Pharrellem Williamsem. Świątyni design odkrywa związki mody z muzyką, ze sztuką i z popkulturą. Wisienką na torcie jest tradycyjne rzemiosło Nigo, m.in. ceramika.





Wystawa „Nigo: From Japan with Love” to m.in. kolekcja figurek superbohaterów z prywatnej kolekcji designera (po lewej). Fragment instalacji, do obejrzenia na ekspozycji (po prawej).



Kaczki marki Human Made należące do Nigo, stworzone tradycyjną metodą hariko (na dole). Bluza Yokosuka, również marki Human Made (po lewej). Sugar ST-RW 7 – radio-odtwarzacz kaset z pokoju Nigo.





AGNIESZKA PRZEPIÓRSKA jako Maria Skłodowska-Curie.

# teatr

O Marii Skłodowskiej-Curie wiedziałam tyle, ile przeciętny Polak. Że wielką Polką była, dwa razy dostała Nagrodę Nobla, odkryła rad i polon. Ma swoją ulicę w każdym większym polskim mieście, jej imię nosi uniwersytet w Lublinie, w Warszawie mieści się jej muzeum (swoją drogą – godne odwiedzenia). I w tym muzeum właśnie odbył się pokaz przedpremierowy spektaklu „Maria Skłodowska-Curie. Doświadczenie” w reżyserii Justyny Łagowskiej z wybitną rolą Agnieszki Przepiórskiej. Od pierwszej sceny coś wprowadza nas w dyskomfort, coś się nie zgadza z utrwalonym przez szkolną wiedzę obrazem Marii. Z każdą kolejną minutą poznajemy Marię od nowa – nie tylko fakty z jej życia, ale przede wszystkim odkrywamy jej emocje. Zrozumiałam, że wielkość Skłodowskiej-Curie to nie tylko efekt ciężkiej pracy i talentu. One same na nic by się zdały, gdyby nie to, że Maria była upartą, dumną, a przede wszystkim niezwykle odważną kobietą, która wyprzedziła swoje czasy. Agnieszka Przepiórska, która z wirtuozerią wciela się w postać noblistki, zachwyca, a jej brawurowa gra aktorska pozwala zrozumieć życie Marii. Spektakl będzie można obejrzeć w Warszawie podczas organizowanego przez Dom Spotkań z Historią Festiwalu Bohaterek (8–18.10), następnie w Teatrze Starym w Lublinie (23.10 i 24.10). ●

## MARIA NIE Z BRAŻU

KOCHAŁA I CIERPIAŁA. PRZECIERAŁA SZLAKI DLA INNYCH NAUKOWCZYŃ. DOŚWIADCZYŁA HEJTU, CHOĆ TO SŁOWO ZA JEJ CZASÓW JESZCZE NIE ISTNIAŁO. MARIA SKŁODOWSKA-CURIE W MONODRAMIE **AGNIESZKI PRZEPIÓRSKIEJ** JEST PRAWDZIWĄ KOBIETĄ. TO TRZEBA ZOBACZYĆ!

tekst KATARZYNA DĄBROWSKA



# *ale!* **KEN**

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

*Ursynów. Bezpośrednio przy stacji metra Imielin.*



+48 572 836 056  
+48 572 634 450  
[aleken.pl](http://aleken.pl)



# CZŁOWIEK DUSZA

DZIĘKI NIEMU CAŁY ŚWIAT DOWIEDZIAŁ SIĘ O SYTUACJI PORTORYKO. OSTATNI ALBUM KONCEPCYJNY „DEBÍ TIRAR MÁS FOTOS” PRZYNIÓSŁ MU GRAMMY ZA NAJLEPSZĄ PŁYTĘ, CZYM ZAPISAŁ SIĘ NA KARTACH HISTORII. A TA TWORZY SIĘ NA NASZYCH OCZACH. **BAD BUNNY** NIE POWIEDZIAŁ NAWET PRZEDOSTATNIEGO SŁOWA.

Ciemność. Przerwy w dostawach prądu na wyspie Portoryko na Morzu Karaibskim to niestety codzienność. Wynik wielu czynników, w tym przestarzałej i podatnej na awarie infrastruktury, szczególnie po przejściu niszczycielskiego huraganu Maria. A także neokolonialnej polityki USA. Portoryko to w końcu terytorium nieinkorporowane Stanów, co oznacza, że systemowo jest uzależnione od Wuja Sama. Każda ważna decyzja dotycząca kraju jest podejmowana w Waszyngtonie.

O problemach życia codziennego grzmieli lokalni politycy i aktywiści, w dokumentach żalili się mieszkańcy, ale ich głos rozgadniał się w newsowo-popowej papce informacyjnej. Każdy ma przecież swoje problemy. Aż do czasu, gdy tematem zajął się Benito Antonio Martínez Ocasio, czyli Bad Bunny. Jego utwór „El Apagón” (Przerwa w dostawie prądu), który znalazł się na wielokrotnie nagrodzonym albumie „Un verano sin ti” (Lato bez ciebie) z 2022 roku, z miejsca uznano za manifest polityczny. Słusznie, bo to protest przeciwko problemom, z którymi mierzy się wyspa. Od braku dostaw prądu, przez korupcję, po gentryfikację, a więc wypieranie mieszkańców z ich własnej wyspy przez wykup domów i ziemi przez bogatych obywateli USA. Nie był to pierwszy raz, kiedy Bad Bunny stanął ramię w ramię z tłumem. Latem 2019 roku przerwał europejską trasę koncertową, by dołączyć do masowych protestów w sprawie odwołania gubernatora Ricardo Rosselló po tym, jak wyciekły wiadomości,

na których ze współpracownikami szydził z przeciwników i ofiar huraganu Maria. We wściekłym tłumie stali też Ricky Martin, raper Residente czy Jle – z dwoma ostatnimi Benito nagrał protest song „Afilando los cuchillos” (Ostrzenie noży), domagający się dymisji polityka. Rosselló ustąpił z urzędu. Tak gwiazda

reggaetonu stała się twarzą zmian w swojej ojczyźnie. Bad Bunny wykorzystał moment, by na początku stycznia 2025 roku wydać ósmy album, konceptualny, znów skupiony na Portoryko, tym razem będący długim listem miłosnym do wyspy. Wzruszył nim nie tylko lokalną, ponadtrzymilionową społeczność, lecz także sześciomilionową portorykańską diasporę z kontynentu. Największa grupa zamieszkuje Nowy Jork, stąd jeden z najgłośniejszych utworów na płycie – „Nuevayol”, zapisana fonetycznie nazwa, co jest charakterystyczne dla Portorykańczyków. Otwierają go sample piosenki „Un verano en Nueva York” grupy El Gran Combo de Puerto Rico, utrzymane w klimacie salsy. Wszystkie kolejne pieśni odwołują się do wspomnień, bliskich, szacunku do tradycji, wartości i historii. Bad Bunny genialnie i sprytnie pod względem marketingowym, połączył reggaeton oraz dembow z kulturowym i społecznym

dziedzictwem wyspy. Opłaciło się. To pierwsza hiszpańskojęzyczna płyta w historii nagrodzona Grammy w kategorii „Album roku”. Oto nowy król popu. Oby za wysokiej jakości produkcją i świetną muzyką jak najczęściej szło istotne przesłanie. Nawet jeśli stanowi część strategii marki. ●



**BAD BUNNY**  
to obecnie jeden z najważniejszych piosenkarzy pop. Jako pierwszy artysta hiszpańskojęzyczny osiągnął dominującą pozycję na globalnym rynku muzycznym. Zagra w Warszawie 14 lipca.



PUROFARE

BY

**Philippiak**  
MILANO

MOMENT, KTÓRY REDEFINIUJE CODZIENNOŚĆ

Purofare to system mycia wodnego nowej generacji. Innowacyjna polimerowa rolka jednocześnie myje i osusza podłogę w czasie rzeczywistym. Dzięki technologii UV oraz elektrolizy wody urządzenie zapewnia absolutną czystość, przy użyciu tylko samej wody. Posiada unikalny system samoczyszczenia. Tutaj elegancja spotyka technologię.

lekki - 3,5 kg

cichy - 60 dB

zasięg - 300 m<sup>2</sup>

# wystawa



## WSPÓŁCZESNE GETTA

Krzysztof Gil podejmuje temat form wykluczenia, wskazując, jak stereotypy i społeczne podziały wpływają na postrzeganie mniejszości.

Obrazami, instalacjami i rzeźbami, inspirowanymi m.in. doświadczeniami społeczności romskiej, artysta zaprasza do refleksji nad pamięcią, tożsamością i mechanizmami izolacji.

**NIKT WAS TU NIE CHCE** Krzysztof Gil,  
Zachęta – Narodowa  
Galeria Sztuki,  
Warszawa,  
do 9.08



Jakie były relacje  
Polski z krajami Afryki  
Subsaharyjskiej w okresie  
zimnej wojny i gwałtownych  
zmian politycznych?  
I co było ich konsekwencją?  
Kuratorka Oliwia Mimi  
Bosomtwe przez zbiór  
różnorodnych prac pokazuje  
jak przez dekady w naszym  
kraju kształtowały się  
wyobrażenia o **MIGRACJI,**  
**CZARNOSCI i DEKO-**  
**LONIZACJI**, odsłaniając  
zapomniane historie,  
spotkania, napięcia  
i wzajemne inspiracje,  
które odcisnęły ślad  
zarówno na sztuce,  
jak i społecznej  
wyobraźni.

**DROGI CZARNYCH  
WKRAČAJĄ W BIAŁY ŁĄD**  
Muzeum Sztuki Nowoczesnej, Warszawa,  
do 10.01.2027

Nuty goździków, cedru, kaszmiru, skóry i wanilii, przywołują atmosferę biblioteki pełnej starych książek i skórzanych opraw. **ASSOULINE 540 zł**



# film



## TO MUSIAŁO SIĘ UDAĆ

W końcu błyskotliwa komedia o małżeńskich frustracjach, pożądaniu i granicach współczesnych związków, rozgrywająca się podczas jednego wieczoru, który wymyka się spod kontroli. Olivia Wilde, Seth Rogen, Penélope Cruz i Edward Norton tworzą wybitny kwartet w filmie, który łączy cięty humor z trafnymi obserwacjami na temat miłości i wspólnego życia.

**ZAPROSZENIE**  
reż. Olivia Wilde,  
od 3.07

Zdjęcia: Ewa Kuryluk, „Kawie – to my”, 1975, dzięki uprzejmości artystki i Muzeum Narodowego w Warszawie, fot. Piotr Ligier, Krzysztof Gil, „Białe kołnierzyki”, 2026, serwis prasowy



## NIESPODZIANKI

Grzegorz Turnau z wyjątkowym projektem symfonicznym, w ramach którego jego najważniejsze utwory zabrzmią w nowych aranżacjach z orkiestrą pod batutą Moniki Kochanowicz. W line-upie festiwalu Erste Letnie Brzmienia znaleźli się też m.in. Kaśka Sochacka, Vito Bambino, Kacperczyk, Ewa Farna i wielu innych artystów.

**ERSTE LETNIE BRZMIENIA** Kraków, Warszawa, Gdańsk, Wrocław, Poznań, 24.07–5.09

## W DUCHU CHOPINA

Orlen przedłużył mecenat nad Narodowym Instytutem Fryderyka Chopina, wspierając m.in. Festiwal „Chopin i jego Europa”, obchody stulecia Konkursu Chopinowskiego oraz działalność edukacyjną NIFC. Dzięki współpracy będą także finansowane Muzeum Fryderyka Chopina i Żelazowa Wola. Na zdjęciu dyrektor NIFC dr Artur Szklener z dyrektorem wykonawczą ds. sponsoringu w Orlenie, Sylwią Snopkiewicz.



## LATO NA OFFIE

Céline Dessberg (na zdjęciu), The Flaming Lips, Johnny Marr, Dobra Czocho, Współgłosy, Błoto, Amyl and the Sniffers, Black Country, New Road czy zaskakujące zestawienie – Arthur Verocai w towarzystwie Aukso – Orkiestry Kameralnej Miasta Tychy – to nawet nie ułamek znakomitych artystów, którzy tworzą line-up tegorocznej edycji festiwalu założonego przez Artura Rojka. Wielkie święto muzyki alternatywnej.

**OFF FESTIVAL** Katowice, 7–9.08

REKLAMA

Wystawa czasowa prac

## Malwiny Konopackiej

w muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel

**To spotkanie sztuki i przyjemności,  
znanych smaków i nowych znaczeń.**

Organiczne kształty, rzemiosło i charakterystyczna estetyka **Malwiny Konopackiej** tworzą unikalne doświadczenie inspirowane światem czekolady E.Wedel i współczesnego designu.

Wystawa jest czynna do końca sierpnia w ramach zwiedzania wystawy stałej muzeum Fabryka Czekolady E.Wedel lub na specjalnych oprowadzaniach

Forma  
smaku



[www.fabrykaczekolady.pl](http://www.fabrykaczekolady.pl)



## KSIAŻKA MIESIĄCA

Mam problem z nadużywaniem hasła „siostrzeństwo”. Dlaczego? Bo w naszych warunkach, w swojej czystszej formie, po prostu nie istnieje, czego przykład dały niekończące się przepychanki środowisk feministycznych. Szkoda, bo jest w Polsce wciąż o co walczyć. Ale to nie tylko lokalny problem, to już kwestia kultury popularnej, w której dorastaliśmy. W „Girl on Girl” Sophie Gilbert analizuje, jak przyczyniła się ona do utrwalania nowej mizoginii, podporządkowując kobiety wizerunek męskim oczekiwaniom i pokrętej logice konsumpcji. Trzecią falę feminizmu i nadzieje z nią związane osłabiły media, Instagram, przemysł rozrywkowy, które skłaniają kobiety do ciągłej rywalizacji. Autorka wspomina m.in. Madonnę, Britney Spears, siostry Kardashian i wpływ kultury celebryckiej na postrzeganie kobiecego ciała. Imponujące zestawienie faktów i ich odbicie w biznesie muzycznym, telewizyjnym, reklamowym, a nawet literackim tworzy smutny obraz przemian społecznych. Ważny głos w dyskusji o miejscu kobiet w dzisiejszym świecie.

**GIRL ON GIRL. JAK POPKULTURA ZWRÓCIŁA KOBIETY PRZECIW SOBIE**  
Sophie Gilbert, Wydawnictwo Poznańskie

Dobrze skompletowana biblioteka

# ELLE BOOK CLUB

tekst MAJA CHITRO



to być albo nie być fana literatury.  
Podpórka SELETTI 630 zł

Jak mówić o seksualności? Jakiego języka używać? Jak wyzbyć się wstydu? Jakie ćwiczenia wykonać, by już nigdy nie patrzeć na truskawkę TAK? Caro Bukowski (pseudonim literacki), coachka i edukatorka, z czułością i ogromną dawką wiedzy tłumaczy, jak znów siebie poczuć. A może poczuć po raz pierwszy?

## PODRĘCZNIK ROZKOSZY

Caro Bukowski, W.A.B.

Po pierwszej stronie pomyślałam o serialu „Tokyo Vice”, z tym że opowieść Lu Min dzieje się w Chinach i jest to istotne w kontekście rozumienia noweli.

Zaczyna się reporterskim śledztwem w sprawie samobójstwa kobiety. Dziennikarz próbuje odtworzyć życie Mimi, ale wersji jej losu tylko przybywa. Cóż, jak niewiele wiemy o najbliższych nam ludziach... Lu Min przeprowadza nas przez proces opowiadania historii.

Rozwiązanie zagadki wcale nie jest tak ważne. Tym samym raczy nas studium samotności i przemożnej potrzeby nadawania sensu ludzkim doświadczeniom.

Za wszelką cenę. Bardzo krótka forma, pozostawiająca czytelnika w fantastycznej niewygodzie.

## BYĆ MOŻE SIĘ WYDARZYŁO

Lu Min, Znak

Björk nazwała tę książkę „Huckleberry Finnem XXI wieku”. Vuong serwuje tym razem poruszającą powieść o ludziach żyjących na obrzeżach amerykańskiego społeczeństwa, zmagających się z biedą, uzależnieniami, samotnością. 19-letni Hai odnajduje nieoczekiwany sens życia w relacji z cierpiącą na demencję starszą ko-

bietą Graziną, a później także wśród pracowników taniej sieciowej restauracji. Dostajemy przejmujący obraz codzienności, w której drobne chwile bliskości stają się formą oporu wobec beznadziei. Poetycka wrażliwość i brutalny realizm. Może jeszcze da się w dzisiejszym świecie ocalić człowieczeństwo?

## CESARZ RADOŚCI

Ocean Vuong, W.A.B.

Z Jane Birkin rozmawiałam w 2020 roku.

Wydała wtedy album „Oh! Pardon tu dormais” i nie wahała się opowiadać o osobistych przeżyciach. Ciepła, choć o głosie pełnym smutku.

Z przerysowanym przez media obrazem siebie walczyła całe życie. Ten mit rozmontowuje Marisa Meltzer w historii Birkin. Robi to z wyczuciem, nie pomijając jednocześnie trudnych doświadczeń. Problem w tym, że książka nie rzuca nowego światła na fenomen Brytyjki, momentami gubiąc kontekst kulturowy. Mimo to dostajemy miłą lekturę na lato.

Szczególnie dla tych, którzy Jane Birkin nie znają.

## IT GIRL. HISTORIA JANE BIRKIN

Marisa Meltzer, Marginesy

Dziennikarz Alex Cuadros napisał znakomity reportaż o losach ludu Cinta Larga, ukazujący dramatyczne skutki kontaktu rdzennych mieszkańców Amazonii z zachodnią cywilizacją. Autor śledzi historię społeczności rozdartej między tradycją a pokusą bogactwa wywołaną przez handel drewnem, kontakt z białym człowiekiem i odkrycie złóż diamentów. Poruszające świadectwo kolonizacji, chciwości i ceny, jaką się za to zbliżenie płaci.

## GDY SPRZEDALIŚMY OKO BOGA

Alex Cuadros, Bo.Wiem

E

L E

redaguje  
KATARZYNA  
OLKOWICZ

# Magazyn

## MENOPAUZA

przez lata pozostawała tematem tabu. Bardzo duże znaczenie ma to, że wreszcie się o niej mówi. Jeszcze większe – jak się o niej mówi. Sprawdzamy!

# CIEPŁO, CIEPLEJ GORĄCO wolność

STATECZNA PANI PROFESOR  
Z SERIALU „*Vladimir*”  
DAJE SIĘ PONIEŚĆ NAMIĘTNYM  
FANTAZJOM EROTYCZNYM,  
A GŁODNA WRAŻEŃ  
ARTYSTKA Z POWIEŚCI  
„*Na czworakach*” NIBY  
RUSZA W PODRÓŻ, ALE  
ZATRZYMUJE SIĘ W BARDZO  
NIEPOPRAWNYM ROMANSIE.  
CZY POPKULTURA ODCZARUJE  
MENOPAUZĘ I TAM, GDZIE  
DO TEJ PORY WIDZIANO  
PRZEKWITANIE KOBIETY,  
ZOBACZYMY WRESZCIE  
JEJ ROZKWIT?

tekst ANGELIKA KUCIŃSKA

*O tym się nie mówi!* No, chyba że ze współczuciem. Polutowaniem. Ewentualnie przerażeniem, bo przecież każda będzie musiała przejść własną. „Kiedy zapisałam się na coroczną kontrolę ginekologiczną, w poczekalni były dwie inne kobiety, jedna młoda i w ciąży, a druga wyglądała na siedemdziesiąt pięć lat. Patrzyłam, jak ta ciężarna z zaangażowaniem czyta magazyn, wygodnie jak u pana Boga za piecem, w samym centrum wszechświata. Na tyle, na ile w ogóle dostrzegała nas, starsze kobiety, litowała się nad nami. Przeżywała coś bardzo ekscytującego, bardzo słusznego, a po tej fazie miało przyjść dziecko i nie wiadomo, co się stanie z nią później, ale pewnie jeszcze więcej dobrych rzeczy!” – to fragment powieści „*Na czworakach*” amerykańskiej pisarki, reżyserki i artystki Mirandy July. Autorka jak nikt wcześniej zmierzyła się z emocjonalnym chaosem, który towarzyszy kobiecie dojrzalej i kulturą, która w najlepszym wypadku zredukuje ten chaos do pociesznego, nieszkodliwego szaleństwa. Ot, kolejna wariatka i jej uderzenia gorąca. „A kobieta po siedemdziesiątce, cóż, nikt poza lekarką nie wiedział – ani nawet nie mógł sobie wyobrazić – co dzieje się między jej nogami, chociaż ja spróbowałam i zobaczyłam szare wargi sromowe, długie i luźne jak moszna opróżniona z jaj” – pisze dalej July. „Jakie to uczucie wciąż ciągnąć swoją cipkę do tego samego gabinetu, dziesiątki lat po wszystkich rozrodzonych przygodach? Przeglądała coś w telefonie, najwyraźniej nie przejmując się lub

tura, która z sukcesem realizuje potężnie wywrotową misję. Miranda July w swojej powieści tworzy nową mitologię menopauzy w poprzek smętnym stereotypowym przekazom o kobietach, których już nic dobrego nie czeka. Jej bohaterka szarpie się i błądzi, coś ją dręczy. Wyjeżdża w podróż, zatrzymuje się

nie zdając sobie sprawy, że nic jej już nie czeka, jeśli chodzi o kwestie pizdowe". W kolejnym akapicie autorka „Na czworakach” z właściwym sobie przenikliwym humorem sugeruje, że może w gabinetach ginekologicznych powinny funkcjonować osobne poczekalnie dla kobiet w różnym wieku. Żeby te smutne i więdące nie straszyły niepotrzebnie tych wciąż ekstatycznie płodnych? „Może trzy pokoje / dwa zbiorniki, przez które mogłybyśmy bez słowa spoglądać na siebie nawzajem, wiedząc, że każdy wiek to ulotny sen, który albo już śniłyśmy, albo w końcu będziemy śniły, i że nie da się przeniknąć do sfery tych pozostałych” – gdy Miranda July poetycko ujmując naturę przemijania, nie jest trudno o gorzką refleksję, że wciąż nie wszystkie etapy w życiu kobiety są tak samo celebrowane czy traktowane z taką samą atencją. Menopauza przez dziesiątki lat pozostawała tematem tabu, skazując kobiety na nielogiczną samotność w powszechnym doświadczeniu. Bardzo duże znaczenie ma to, że wreszcie się o niej mówi. Jeszcze większe – jak się o niej mówi.

#### OBŁĘD? ORGAZM!

Kiedy „Na czworakach” ukazało się w 2024 roku, „The New York Times” głosił z entuzjazmem, że doczekaliśmy się „pierwszej wielkiej powieści perimenopauzalnej”, a redakcja brytyjskiego „The Guardian” pytała w recenzji książki „Czy menopauza może być sexy?”, by od razu odpowiedzieć, że ta według Mirandy July, owszem, jest wyjątkowo atrakcyjna. July pisała książkę, gdy sama zbliżała się do pięćdziesiątki. By jak najlepiej zrozumieć specyfikę perimenopauzy – tego czasu przed, gdy kobieta jeszcze miesiączkuje, ale zmiany w jej organizmie już postępują i są odczuwalne – oraz właściwej menopauzy, rozmawiała z ginekologami i ginekolożkami, naturopatami i naturopatkami, wreszcie starszymi koleżankami. Interesowało ją zwłaszcza, jak turbulencje hormonalne wpływają na libido. „Książka była mi towarzyszką i powiernicą. Czulałam, że może pora dorosnąć. Wziąć się w garść. Poukładać te wszystkie uczucia wobec ciała, małżeństwa, starzenia się, seksualności” – opowiadała w wywiadzie dla „The Guardian”. „Doszłam w końcu do wniosku, że menopauza nie jest problematycznym, a niezwykle istotnym okresem w życiu kobiety. Wyobraźmy sobie tylko, co by było, gdyby tak wielką rewolucję w życiu przechodzili mężczyźni. Tworzono by symboliczne rytuały przejścia. Ustanawiano święta narodowe. Wprowadzano by zmiany w przepisach prawa, powstawałyby nowe religie...” – kontynuowała w tym samym wywiadzie, by wreszcie spuentować: „Gdy zaczynamy miesiączkować, stajemy się kobietami dla mężczyzn, bo od tej pory możemy się rozmnażać. Gdy przechodzimy menopauzę, stajemy się kobietami dla samych siebie”. „Na czworakach” to wspaniale przewrotna, pełna życia litera-

nawet nie w połowie drogi i w tajemniczy zaczyna remontować pokój w przydrożnym motelu, a jednocześnie traci głowę dla młodszego, żonatego mężczyzny, który pracuje w miejscowym warsztacie samochodowym. Z miks niedorzecznych, impulsywnych decyzji i poważnych refleksji nad sensem wszystkiego wyłania się obraz perimenopauzy i menopauzy jako czasu głęboko transformującego – radosnego i karmiącego, jeśli uznamy, że mamy równe prawo do przygód i porażek. W tym obłędzie jest miejsce na orgazm!

#### NIE ZAPOMINAJMY O SAMANCIE JONES

Książka Mirandy July była postulatem zmiany perspektywy – przyjętym entuzjastycznie, bo takiego opowiadania o menopauzie zdecydowanie brakowało. Artystka poluzowała tabu i brawurowo zadała kłam dominującym wyobrażeniom o dojrzałych kobietach. Jej powieść nie tylko wywołała temat, którym amerykańskie media praktycznie się nie zajmowały, lecz także przetarła szlak kolejnym twórcom na całym świecie, zdecydowanym, by pokazywać menopauzę w sposób, który będzie wspierał kobiety, a nie odbierał im nadzieję i wolę życia. „Łatwo się z nią utożsamić, bo podobne lęki są udziałem wszystkich kobiet, gdy zaczynają się starzeć. Świat oczekuje od ciebie wtedy, że zrezygnujesz z własnych potrzeb i zaczniesz żyć przede wszystkim po to, by przysłużyć się innym” – mówiła w jednym z wywiadów Julia May Jonas o głównej bohaterce swojej powieści „Vladimir”, którą zekranizował Netflix. Serialowa M (Rachel Weisz) podobnie jak jej mąż od lat wyklada na uniwersytecie, jest szanowaną pedagożką, ►

# Kobiety boją się utraty pracy, czują, że muszą performować młodość. *Menopauza* staje się więc skrzętnie ukrywanym sekretem.

gwiazdą akademii – dopóki byłe studentki nie upomną się o usunięcie małżonka, który w przeszłości notorycznie romansował z podopiecznymi, z listy pracowników. Skandal odbija się na towarzyskiej pozycji kobiety i – oczywiście – małżeńskiej harmonii, przy okazji prowokując kilka pytań o słuszność życiowych wyborów, status, przemijanie i wreszcie ciało, już nie tak sprężyste jak dawniej. Miłą kontrą dla ogólnego poczucia zawodu jest nowy nabytek w kadrze wykładowczej, tytułowy Vladimir (Leo Woodall), który rozbudzi w M uśpione żądze i stanie się bohaterem gorących fantazji, a te erotyczne marzenia będą przestrzenią odzyskiwania kontroli nad życiem, które się sypie, i czasem, który nie zwalnia. I jest jeszcze brytyjski serial „Riot Women” o grupie kobiet w menopauzie, które zakładają zespół punkowy, by znaleźć ujęcie dla targającej nimi furii, katalizowanej zmianami hormonalnymi. W pierwszym odcinku zastanawiają się, czy powinny zagrać własną wersję „(I Can’t Get No) Satisfaction” The Rolling Stones, bo przecież piosenka o apetycie, którego nic nie jest w stanie zaspokoić, w wykonaniu – jak same o sobie mówią – „kobiet w pewnym wieku” nabierze nieoczekiwanej, transgresyjnej wymowy. I nie zapominajmy o wspaniałym monologu Kristin Scott Thomas w serialu „Fleabag”, zwieńczo-ny już słynnym: „A potem przychodzi menopauza. Największy cud, jakiego możesz zaznać. I tak, twoja miednica jest w ruinie, a do tego nagle robi ci się gorąco, a wszyscy mają to gdzieś. Ale chwilę później jesteś wolna”. I zawsze wspominajmy Samanthę Jones, która w sequele filmowej wersji „Seksu w wielkim mieście” wwio-

zła do Abu Zabi walizkę suplementów, które miały wspierać ją w menopauzie czyhającej na to, co w życiu wyjątkowo cenne – ochotę na seks. Pytanie tylko, czy kilka przykładów pozytywnych przedstawień kobiety w menopauzie w filmach, książkach i serialach, wystarczy, by zmienić rzeczywistość.

## TO NIE BYŁ FILM, CZYLI POPKULTURA VS. RZECZYWISTOŚĆ

Po pierwsze, tych kilka przykładów to wciąż za mało, by już mówić o wielkim przełomie. Z badania opublikowanego w grudniu 2025 roku przez Geena Davis Institute (aktorka od 20 lat prowadzi fundację, która edukuje i sprawdza, jak Hollywood realizuje koncepcję sprawiedliwej reprezentacji) wynika, że spośród 225 popularnych filmów, gdzie pojawiają się bohaterki po czterdziestce, zaledwie 6 proc. wspomina o menopauzie. I to najczęściej w sposób nieadekwatny, bo albo karykaturalnie wyolbrzymia objawy, albo zmyśla procedury medyczne. Jednocześnie w tym samym badaniu przepytano widownię, która zgodnie potrzebuje realistycznych, pozytywnych, rzetelnie edukujących obrazów. – Wzmacniające opowieści są nam bardzo potrzebne, bo pokazują drugą stronę menopauzy – mówi Marta Majchrzak, psycholożka społeczna, założycielka pracowni badawczej Herstories i autorka największego polskiego raportu syndykato-owego o kobietach „Świat Nowych Kobiet”. Jego najnowsza edycja objęła ponad 1500 respondentek. – Badania, które prowadziłam lub przy których współpracowałam, potwierdzają, że już dziś wiek dojrzwały kojarzy się Polkom pozytywnie. Uważają, że kobieta nie ma więcej czasu do stracenia i wreszcie zaczyna żyć po swojemu. Nie ma w niej już zgody na nieodpowiednich ludzi, zły seks, toksyczną pracę. Zresztą ta zmiana w podejściu wy-darza się już wcześniej, w okresie perimenopauzalnym. Jeszcze nie czujemy uderzeń gorąca, nadal miesiączkujemy, ale już mniej chcemy się troszczyć o innych, a umiemy postawić siebie na pierwszym miejscu. Jeśli masz dzieci, to nie są już małe ani nie wymagają stałej opieki. Rozglądasz się więc dookoła siebie i widzisz, jak wiele dałaś innym, więc teraz przyszedł czas, żebyś dała też sobie – wyjaśnia. Marta Majchrzak podkreśla jednak wagę realistycznego przedstawiania menopauzy – bez demonizowania, ale i bez przekłamującego entuzjazmu, bo rzeczywistość jest dużo bardziej skomplikowana. – Z mojego badania na dużej próbie 1500 Polek w różnym wieku, zarówno z miast, jak i wsi, wynika, że 42 proc. kobiet boi się menopauzy. Tylko 24 proc. deklaruje, że nie ma żadnych obaw, ale w tej grupie przeważają kobiety młode – mówi ekspertka. – Te najmłodsze mają też największe oczekiwania wobec wsparcia w perimenopauzie i menopauzie. Różnicę w oczekiwaniach widać też między kobietami z miast i wsi. 71 proc.

młodych kobiet z dużych ośrodków oczekuje dostępu do terapii hormonalnej i produktów wspierających w menopauzie. 65 proc. chce profesjonalnej opieki medycznej. Dla porównania na taką samą opiekę liczy jedynie 40 proc. dojrzałych kobiet z ośrodków wiejskich, to grupa najbardziej zrezygnowana. Nie dziwi się. Lekarze są w tej materii niewyedukowani, bagatelizują objawy u kobiet, odmawiają przepisywania terapii zastępczej. I choć 83 proc. Polek uważa, że należy o menopauzie jak najwięcej mówić – w mediach, w szkołach, na studiach medycznych – to nie dziwi mnie też, że 3 proc. widzi zagrożenie w publicznej dyskusji – dodaje Marta Majchrzak. Okazuje się, że kobiety bardzo boją się utraty pracy. Menopauza staje się więc skrzętnie chronionym sekretem, bo dopóki uda im się utrzymać ją w tajemnicy, są relatywnie bezpiecz-

ne. – To wspomniane 3 proc. kobiet boi się, że zbyt wyedukowane społeczeństwo z większą łatwością będzie rozpoznawać ich objawy, a już dziś – zwłaszcza jeśli pracują w tradycyjnych korporacjach czy biurach – boją się powiedzieć, że jest za gorąco, żeby nikt się nie domyślił. Jednym z objawów menopauzy jest przewlekłe zmęczenie. To też zagrażające. Przyznając się do menopauzy w miejscu pracy, możesz dać komunikat, że już się rozpadasz, nie nadajesz i trzeba szukać kogoś młodszego na twoje miejsce. Dlatego kobiety bardzo często czują, że muszą performować młodość, bo ona świadczy o ich przydatności. Może ta presja byłaby mniejsza, gdyby więcej mówiło się o tym, że każda z nas może przechodzić menopauzę trochę inaczej. Albo że w dojrzałym wieku stajemy się bardziej kreatywne, mamy więcej odwagi – komentuje Marta Majchrzak. W jej niedawnym badaniu pojawia się jeszcze jedna dana, wyjątkowo posępna. Zaledwie 7 proc. Polek uważa, że społeczeństwo ma pozytywny stosunek do kobiet w menopauzie. Jest nad czym pracować. ●

REKLAMA

ERSTE  
LETNIE  
BRZMIENIA

KAŚKA SOCHACKA ★ VITO BAMBINO ★ MROZU  
BRODKA ★ GRZEGORZ TURNAU  
KACPERCZYK ★ RALPH KAMINSKI ★ EWA FARNA ★ NATALIA SZROEDER  
JULIA WIENIAWA ★ XXANAXX ★ KRÓL TYSZKOWSKI ★ BASS ASTRAL  
MAKS TACHASIUK I WIELU INNYCH

*Babie Lato* ★ NATALIA GROSIK • BELA • KATHIA

KRAKÓW  
24-25 LIPCA

WARSZAWA  
7-8 SIERPNI

GDANŃSK  
21-22 SIERPNI

WROCLAW  
28-29 SIERPNI

POZNAN  
4-5 WRZEŚNIA

SPRAWDŹ, KTO ZAGRA  
W TWOIM MIEŚCIE

WWW.ERSTELETNIEBRZMIENIA.PL



# STRATEGIA

## *błękitnego oceanu*

„LIDER TO NIE TYTUŁ NA WIZYTÓWCE”, MÓWI STANOWCZO **BEATA STELMACH**, MENEDŻERKA, EKSPERTKA RYNKU KAPITAŁOWEGO, BYŁA WICEMINISTER SPRAW ZAGRANICZNYCH, DZIŚ PREZESKA TOTALIZATORA SPORTOWEGO, PIERWSZA KOBIETA NA TYM STANOWISKU. ROZMAWIAMY O TYM, JAK NAPRAWDĘ WYGLĄDA PRZYWÓDZTWO POD PRESJĄ, CZY RÓWNE SZANSE W BIZNESIE SĄ ILUZJĄ ORAZ CZYM JEST ODPOWIEDZIALNOŚĆ W BIZNESIE SZCZEGÓLNIE WRAŻLIWYM SPOŁECZNIE.

rozmawia KARA BECKER zdjęcia ŁUKASZ BARTYZEL

G

dy w ostatnim odcinku podcastu „Kobiety Biznesu ELLE” pytałam Iwonę Kozere, partnerkę zarządzającą w EY Consulting, o szklany sufit, powiedziała mi, że **Wasze pokolenie jest w specyficznej sytuacji, bo zaczynało pracę na początku lat 90. Prościej było wtedy zbudować karierę?**

BEATA STELMACH: Nie określałabym tego w kategoriach „prościej”, „trudniej”. Razem z Iwoną – bo jesteśmy z tego samego pokolenia – zaczynałyśmy w przepięknym dla Polski czasie. To wtedy, po transformacji, rozpoczęła się przygoda z przebudową gospodarki i społeczeństwa. Wszystkie osoby świeżo po studiach, przygotowane do wejścia w nowo tworzący się świat gospodarki wolnorynkowej (a szczególnie te znające języki obce), miały w zasadzie otwarte drzwi. Myślę, że w tamtych czasach, niezależnie od płci, młodzi ludzie mieli te same szanse i tę samą gotowość do zmieniania świata. Nie byliśmy obciążeni negatywnymi mechanizmami z czasów komunizmu. Trzeba jednak zaznaczyć, że mimo że zaczynaliśmy z tym samym zapalem i na tych samych prawach, to dziś – po ponad 36 latach – kobiet na stanowiskach kierowniczych nadal jest mniej niż mężczyzn. Więc pojawia się pytanie: co się wydarzyło po drodze?

**No właśnie – co się wydarzyło po drodze?**

Ważno było spędzić na rynku kapitałowym. Budowaliśmy wtedy różne instytucje rynku finansowego: domy maklerskie, giełdę, Komisję Papierów Wartościowych. Wszyscy zaczęliśmy z tego samego punktu. Do egzaminów maklerskich przystępowało tyle samo kobiet co mężczyzn. Ale życie później weryfikowało te ścieżki. Wiele kobiet przerywało karierę lub ją spowalniało. Dlaczego? Bo odgrywamy w życiu wiele ról – zawodowych, rodzinnych, społecznych. Kobiety miały i nadal mają tych ról po prostu więcej. W latach 90. podział obowiązków domowych był zupełnie inny niż dziś. Kobiety często decydowały się zostać w domu, by zajmować się rodziną. Współcześnie oczekiwania społeczne wobec kobiet i mężczyzn zmieniają się. Młode pokolenia wspólnie wychowują dzieci, dzielą się obowiązkami, a technologia daje większą elastyczność pracy. Możemy pracować zdalnie, choć uważam, że ta zdalna powinna być uzupełnieniem pracy zespołowej, a nie jej pełnym zastępstwem.

**To, jak trudno kobietom wejść na najwyższe zawodowe szczeble, świadczy chociażby to, że jest Pani pierwszą kobietą na stanowisku prezesa Totalizatora Sportowego.**

I trzeba było czekać 70 lat, by kobieta mogła pokierować tą firmą. Pamiętajmy, że liderzy to też ci, którzy otwierają drzwi.

**Czy cech przywódczych można się nauczyć? Można wypracować bycie dobrym liderem?**

Pewnych rzeczy można się nauczyć, ale bycie liderem to coś więcej niż kursy i szkolenia. Lider nie jest tytułem na wizytówce, ale osobą, która potrafi zgromadzić ludzi wokół wspólnej idei

i zachęcić ich do działania. Jeżeli ktoś nie rozumie mechanizmów współpracy z ludźmi i nie ma w sobie energii do inspirowania innych, to nawet po przeczytaniu wszystkich książek o zarządzaniu nie stanie się liderem. Lider bierze odpowiedzialność. Jeżeli projekt kończy się sukcesem – dzieli się nim z zespołem. Kiedy zaś pojawia się porażka, nie rozkłada odpowiedzialności na wszystkich. To lider powinien powiedzieć: „Biorę to na siebie”. Kolejne wyzwanie – szybka reakcja na zmiany technologiczne. Lider musi rozumieć technologię, umieć ocenić ryzyko i wykorzystywać szanse. To trochę jak kapitan statku: trzeba umieć wyznaczać kierunek i jednocześnie mieć załogę, która chce płynąć razem z nim.

**Słyszałam, że by dojść wysoko w świecie biznesu, trzeba być „bezczelnie pewnym siebie”. Zgadza się Pani z tym?**

Trzeba być pewnym siebie, ale czy beczelnie? Ja jednak wierzę w to, że trzeba być dobrym dla ludzi, bo inaczej się od nas odwróci. Rozumiem też, co kryje się pod tym określeniem. Myślę, że chodzi o odwagę, determinację oraz walkę o swoje. Ja bardziej nazwałabym to asertywnością niż beczelnością. W biznesie często funkcjonujemy jak w „krwawym oceanie”, gdzie firmy walczą z sobą bardzo agresywnie. Mnie bliższa jest strategia „błękitnego oceanu”, czyli znalezienie własnej przestrzeni i budowanie przewagi bez niszczenia innych. Technologia daje dziś ogromne możliwości wyprzedzania konkurencji, ale nie chodzi o to, by innych eliminować. Chodzi o to, by mądrze budować wartość.

**Biznes potrafi być bardzo bezwzględny szczególnie wobec kobiet. Spotkała się Pani z tym w swojej karierze?**

Przed wszystkim nie można być naiwnym. Spotkałam w swoim życiu zarówno wiele okrutnych kobiet, jak i wielu okrutnych mężczyzn. To nie jest kwestia płci. Bardzo często agresja czy okrucieństwo są mechanizmem obronnym tych, którzy sami nie czują się pewni. Tak samo jest w zarządzaniu. Osoby, które nie potrafią zarządzać zespołem, często reagują krzykiem, emocjami czy intrygami. Dziś zarządzanie wymaga empatii i kompetencji miękkich. Coraz większe znaczenie ma też prawdziwa różnorodność. A ta to nie tylko kwestia płci, lecz także wieku, doświadczenia czy perspektywy życiowej.

**Badania pokazują, że bardziej różnorodne zespoły przyczyniają się do lepszych wyników finansowych firm. Jak to wygląda z Pani perspektywy?**

Różnorodność nie jest już dziś jedynie hasłem wizerunkowym czy deklaracją „wprowadzamy inkluzywność”. To pojęcie znacznie szersze i bardziej wielowymiarowe. I nie ogranicza się ono wyłącznie do kwestii płci. Owszem, często mówi się o mniejszej liczbie kobiet na stanowiskach kierowniczych, jednak w rzeczywistości na rynku pracy liczba kobiet i mężczyzn jest zbliżona. Dlatego wyzwaniem pozostaje przede wszystkim zapewnienie bardziej zrównoważonej reprezentacji na różnych szczeblach przedsiębiorstwa. To obszar, który wciąż wymaga dużego wysiłku i konsekwentnych działań. W firmie, ➤

którą prowadzę, pracując osoby od razu po szkole średniej i osoby będące już w wieku emerytalnym. I ta różnorodność pokoleniowa ma dużą wartość. To fantastyczne środowisko do wzajemnego uczenia się. Młodsze pokolenia świetnie odnajdują się w świecie cyfrowym, bo wychowały się ze smartfonem w ręku. Starsi pracownicy mają doświadczenie życiowe, dystans i umiejętność budowania relacji. Takie połączenie daje ogromną siłę. Jeśli dodatkowo mamy różnorodność doświadczeń zawodowych i pod kątem płci, to powstają zespoły zdolne patrzeć na wyzwania i możliwości z wielu stron.

### **Czy odpowiedzialność w spółce Skarbu Państwa jest większa niż w biznesie prywatnym?**

Poczucie odpowiedzialności albo się w sobie ma, albo nie. Niezależnie od rodzaju firmy. Ale w przypadku Totalizatora Sportowego odpowiedzialność ma dodatkowy wymiar społeczny. Totalizator Sportowy realizuje monopol państwa w obszarze niektórych gier hazardowych. To obszar szczególnie wrażliwy społecznie. Gdyby państwo nie przejęło odpowiedzialności za jego regulację i pozostawiło go wyłącznie mechanizmom wolnego rynku, koszty społeczne mogłyby być bardzo wysokie. Hazard wiąże się bowiem z realnym ryzykiem uzależnień, na które cierpi znacząca liczba osób. Naszym zadaniem jest organizowanie gier w sposób odpowiedzialny. Jeśli algorytmy wykryją ryzykowne zachowania, reagujemy – ostrzegamy, ograniczamy możliwość gry, a czasem ją przerywamy. Nie da się całkowicie wyeliminować uzależnień, ale można tworzyć mechanizmy ograniczające ryzyko.

### **Wspomina Pani o internecie, uzależnieniach. Jak można zapanować nad zagrożeniami cyfrowymi wśród dzieci?**

Nasze badania pokazują, że gry w internecie bardzo mocno wciągają dzieci. Ponad 80 proc. z najmłodszych nie rozmawia z rodzicami o tym, co dzieje się w świecie cyfrowym. Dlatego są potrzebne działania systemowe i edukacyjne, obejmujące współpracę rodziców, szkół i instytucji publicznych. Programy społeczne, które są obecnie rozwijane, mają na celu zwiększanie świadomości i budowanie odpowiedzialnych postaw wobec świata cyfrowego. Odpowiedzialność Totalizatora Sportowego obejmuje więc nie tylko aspekt biznesowy, lecz także społeczny. Również troskę o to, jak młode pokolenie, w tym pokolenie alfa, będzie przygotowane do dorosłego życia. Chodzi o kształtowanie umiejętności świadomego korzystania z technologii, oceny ryzyka i podejmowania odpowie-

dzialnych decyzji, które w przyszłości przełożą się na bardziej dojrzałe i bezpieczne funkcjonowanie społeczeństwa. Jednocześnie należy jasno powiedzieć, że całkowite wyeliminowanie zjawiska uzależnień nie jest możliwe. Państwo może jednak ograniczać jego skalę.

### **Tak, do tego zdecydowanie są potrzebne zmiany systemowe. Pani w latach 2011–2013 była wiceministrą spraw zagranicznych. Nie kusiło Pani, by zostać w polityce?**

Nie. Zostałam zaproszona do konkretnego zadania związanego z dyplomacją ekonomiczną. Chodziło o wspieranie polskich przedsiębiorców za granicą i budowanie relacji gospodarczych. Ambasadorowie i dyplomaci mogą otwierać drzwi polskiemu biznesowi na trudnych rynkach. To było moje zadanie i po jego zakończeniu wróciłam do świata biznesu.

### **Czy kultura i sztuka są dziś dla biznesu ważne?**

Oczywiście! Totalizator Sportowy od początku miał misję wspierania sportu i kultury. Każdy gracz Lotto może poczuć się mecenasem tych obszarów, bo część środków z gier trafia właśnie tam. Wspieramy m.in. Zamek Królewski, Wawel, muzea narodowe czy inicjatywy związane z Rokiem Andrzeja Wajdy i Konkursem Chopinowskim. W ubiegłym roku przekazaliśmy na sport i kulturę ponad 1,7 miliarda złotych. To ogromna odpowiedzialność, a także ogromna satysfakcja.

### **Kobieta u władzy może pozwolić sobie na słabość? Miała Pani**

### **momenty strachu, zwątpienia?**

Takie momenty są naturalne. Jeżeli podejmujemy ryzyko i bierzemy odpowiedzialność, to strach zawsze się pojawia. Najważniejsze jest jednak to, by umieć zarządzać własnymi emocjami. Lider odpowiada nie tylko za projekt, lecz także za ludzi, którzy za nim stoją. Jeśli się poddaje, zespół bardzo szybko to odczuwa. Dlatego ogromnie ważna jest tu inteligencja emocjonalna. Uważam też, że nie wolno podejmować decyzji w emocjach. Jeśli mogę, odkładam trudną decyzję na następny dzień. Bardzo bliska jest mi zasada Scarlett O'Hary: „Pomyślę o tym jutro”. Czasem wystarczy chwila dystansu, spacer albo noc, by spojrzeć na problem zupełnie inaczej. Dotyczy to także codziennej komunikacji. Nawet trudnego mejla warto napisać nie od razu, ale wysłać dopiero po chwili refleksji. ●

Beata Stelmach jest bohaterką podcastu „Kobiety Biznesu ELLE”. Całą rozmowę można obejrzeć na stronie [elle.pl](http://elle.pl) oraz YT ELLE Polska



**NOWOŚĆ!** Wybierz wakacje z naszej oferty *premium!*

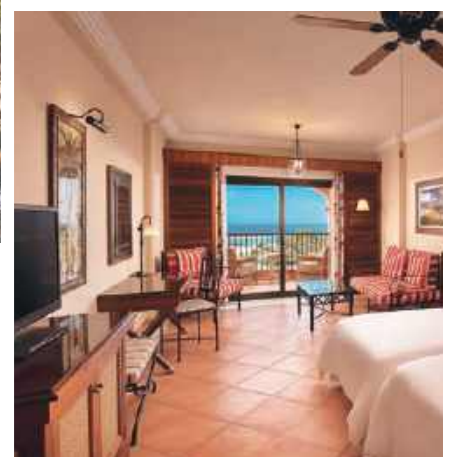


## WYSPY KANARYJSKIE FUERTEVENTURA

### HOTEL Sheraton Fuerteventura Beach, Golf & Spa Resort ★★★★★

FUESHEG 5,1/6 z 40 opinii klientów

**K**omfortowy i elegancki, jest wymarzonym miejscem na wspaniałe wakacje. Na pewno spodoba się rodzinom z dziećmi: piaszczysta plaża dwa kroki od hotelu, krótki transfer z lotniska, ładny basen dla dzieci z kolorowymi zabawkami. Znakomicie wyposażone centrum Spa zaprasza dorosłych na zabiegi rewitalizujące i kosmetyczne a na amatorów golfa czekają dwa 18-dółkowe pola golfowe niedaleko hotelu. Hotelowe restauracje oferują bogate menu na bazie wyselekcjonowanych produktów, nie tylko smaczne, ale i pięknie podane.



*Katalog* dostępny  
w salonach firmowych ITAKI  
i biurach sprzedaży  
lub na stronie  
[www.itaka.pl/viva/](http://www.itaka.pl/viva/)



# Czytam akta i płaczę

OD LAT WALCZY O PRAWA TYCH, KTÓRZY SAMI NIE POTRAFIĄ SIĘ OBRONIĆ – NA SALACH SĄDOWYCH, W KOMISJACH SEJMOWYCH, W SCHRONISKACH, NA PROTESTACH. MECENAS KATARZYNA TOPCZEWSKA PRO PUBLICO BONO ANGAŻUJE SIĘ W OCHRONĘ ZWIERZĄT, ALE RÓWNIE GŁOŚNO MÓWI O PUŁAPCE SEX WORKINGU I CIENKIEJ GRANICY MIĘDZY WOLNOŚCIĄ WYBORU A PRZEMOCĄ. FEMINISTKA, KTÓRA SPRZECIWIWA SIĘ CORAZ BARDZIEJ NACHALNIE PROMOWANEJ SEKSUALIZACJI KOBIET I OTWARCIE PYTA, GDZIE KOŃCZY SIĘ WOLNOŚĆ, A ZACZYNA UPRZEDMIOTOWIENIE.

rozmawia HANNA LIS ilustracja MARTYNA BERGER

W

**bio na Instagramie masz wpisane: „pozytywny człowiek”. Jak zachować pozytywny stosunek do świata, kiedy na co dzień ogląda się tyle okrucieństwa?**

KATARZYNA TOPCZEWSKA: Nie da się tego z siebie całkowicie wyrzucić. Można tylko nauczyć się z tym żyć. Próbuję zostawiać emocje w siłowni albo biegając po lesie. Sport bardzo pomaga przy pracy tak obciążającej psychicznie. Ale to wszystko i tak zostaje w głowie. Jeśli naprawdę kocha się zwierzęta i działa z potrzeby serca, nie da się zachować pełnego dystansu. Na aplikacji adwokackiej uczono mnie: „Nigdy nie angażuj się emocjonalnie w sprawy klientów, bo się wypalisz”. To bardzo mądra zasada, tylko w tej dziedzinie kompletnie niewykonalna. Zwłaszcza kiedy poznajesz tego „klienta” na czterech łapach. Wtedy emocji nie da się oddzielić od pracy. To wraca po nocach. Pamiętam, jak pierwszy raz oglądałam nagranie uboju rytualnego – dwadzieścia minut zarzynania krowy bez ogłuszania, klatka po klatce. Przez trzy tygodnie śniło mi się to codziennie. Tak wygląda ta praca. Czyta się akta i płaczę.

**Pomyślałaś kiedyś: „Nie dam już rady”?**

Wielokrotnie dochodziłam do ścian. Ale za każdym razem zadawałam sobie pytanie: „Jeśli ja zrezygnuję, kto będzie to robił?”. Bo widzę, jak wyglądają takie sprawy bez profesjonalnego pełnomocnika. Często prowadzą je ludzie o ogromnych sercach, ale bez wiedzy prawniczej i determinacji, żeby dopro-

wadzić sprawę do końca. Wtedy postępowania są umarzane albo kończą się skandalicznie niskimi wyrokami. A ponieważ nas – prawników zajmujących się ochroną zwierząt – jest wciąż bardzo niewielu, nigdy ostatecznie z tego nie zrezygnowałam.

**Bycie „pozytywnym człowiekiem” to chyba w Twoim przypadku coś więcej niż tylko usposobienie. To plan na życie?**

Tak. Zwłaszcza że my, Polacy, mamy tendencję do skupiania się na tym, co złe. Łatwiej dostrzegamy szklankę do połowy pustą niż pełną. Musiałam nauczyć się doceniać małe rzeczy, otaczać dobrymi ludźmi i dbać o własny spokój. Nawet kiedy dzieje się coś trudnego, próbuję myśleć: „Co mogę z tego wynieść dla siebie?”. Trzeba się tego nauczyć dla własnego dobra. Wielu z nas wychowało się przecież w domach, gdzie dominowało narzekanie, umniejszanie sobie, taki typowy polski negatywizm. Zwłaszcza kobiety mają z tym ➤



problem. Słyszymy komplement i od razu odpowiadamy: „Daj spokój”. Nie umiemy przyjmować dobrych słów ani same siebie doceniać. A naprawdę łatwiej żyje się, kiedy człowiek zaczyna być dla siebie trochę łagodniejszy.

**Sprawa strusia Zenka (zgwaltconego i doprowadzonego do śmierci w męczarniach – przyp. red.) była dla wielu ludzi momentem zbiorowej utraty niewinności. Pokazała, jak brutalny i mroczny potrafi być człowiek. Byłaś pełnomocnikiem oskarżyciela posiłkowego w tym procesie. Pytam Cię nie jako adwokata, ale jako kobietę i człowieka: jak wraca się do domu po czymś takim?**

Najgorsze jest to, że ja często siedzę z tymi podejrzanymi w małych pokojach na komisariatach. Dosłownie stykamy się kolanami, a ja dokładnie wiem, co oni zrobili dzień wcześniej. I wtedy moje myśli są bardzo dalekie od „adwokackiego dystansu”. To są po prostu czyste ludzkie emocje. Bywają momenty, kiedy człowiek myśli: „Za coś takiego powinien obowiązywać Kodeks Hammurabiego”.

**A potem państwo mówi: siedem lat więzienia. Wiem, że na polskie realia był to surowy wyrok – niemal górna granica za znęcanie się nad zwierzęciem, powiększona o kary za inne przestępstwa. Ale Kodeks karny dawał sądowi możliwość wymierzenia kary nawet dwudziestu lat więzienia. Tymczasem za siedem lat zdegenerowany dewiant seksualny będzie sobie chodził po ulicach. Jak się z tym czujesz?**

To był najwyższy w Polsce wyrok za zakatowanie zwierzęcia gospodarskiego i jeden z najwyższych w sprawach dotyczących przemocy wobec zwierząt. Mimo to sama często się zastanawiam, jaka kara byłaby naprawdę sprawiedliwa przy takich czynach. Przy mniej drastycznych sprawach społeczeństwo często cieszy się już z samego faktu, że zapadł wyrok więzienia, nie zdając sobie sprawy, że kary do półtora roku mogą być odbywane w systemie dozoru elektronicznego. Potem wszyscy są zaskoczeni, że sprawca praktycznie nie trafia do więzienia.

**Nasze prawo przewiduje stosunkowo wysokie kary za znęcanie się nad zwierzętami – sądy często poruszają się jednak w bezpiecznych, środkowych widełkach.**

Niestety, sędziowie i prokuratorzy bardzo często patrzą na siebie nawzajem i na wcześniejsze wyroki. Pamiętam sprawę bestialskiego znęcania się nad kotem, przy której współpracowałam ze świetną, bardzo zaangażowaną prokuratorką. Ona wnosiła o dwa lata, ja o pięć. Spytałam ją dlaczego, skoro kodeks pozwalał na więcej. Odpowiedziała: „Musimy patrzeć, o jakie kary wnoszą inni prokuratorzy”. Jeśli wszyscy będą oglądać się na wszystkich – prokuratorzy na prokuratorów, sędziowie na sędziów – to nigdy nie ruszymy do przodu.

**Statystyki jasno pokazują, że seryjni zabójcy zaczynają od przemocy wobec zwierząt. Ludzie znęcający się nad zwierzętami są wielokrotnie bardziej skłonni do**

**przemocy. Dlaczego wymiar sprawiedliwości nie widzi tej korelacji?**

Nie rozumiem tego. Przemoc, jeśli odpowiednio wcześniej się jej nie zatrzyma, eskaluje. Mechanizm jest ten sam – niezależnie od tego, czy mówimy o przemocy wobec psa, dziecka, kobiety, czy osoby słabszej i zależnej. Kara powinna pełnić funkcję nie tylko wobec sprawcy, lecz także wobec społeczeństwa – mieć znaczenie wychowawcze i prewencyjne. Tymczasem jeśli ktoś zabija psa i dostaje wyrok w zawieszeniu, to jaki sygnał właściwie wysyłamy?

**Zły. Przydałyby się już w szkole obowiązkowe lekcje z empatii.**

W podstawie programowej powinna znaleźć się edukacja dotycząca empatii wobec zwierząt. Tymczasem w wielu szkołach zajęcia prowadzą myśliwi. I próbują przywrócić możliwość uczestniczenia dzieci w polowaniach. Przyzwyczajanie dziecka do widoku cierpienia i zabijania zwierząt jest czymś skrajnie niebezpiecznym. Kontakt dzieci ze zwierzętami powinien uczyć szacunku do nich, a nie oswojać z przemocą. Niestety, dzieci często same nagrywają akty przemocy wobec zwierząt, a potem wrzucają je do internetu jako powód do dumy. Później te same osoby, już starsze, widzę na salach sądowych przy sprawach o pobicia ludzi. Przemoc eskaluje, jeśli nie zostanie zatrzymana odpowiednio wcześniej.

**Po latach sporów Sejm przyjął wreszcie ustawę zakazującą trzymania psów na łańcuchach. Byłaś bardzo zaangażowana w prace nad tym projektem.**

O ten zakaz walczyłam dokładnie 15 lat. Można powiedzieć, że to moje dziecko, bo brałam udział w pracach nad tymi przepisami od początku. Postulowałam o niego już przy okazji nowelizacji z 2011 roku. Ale wtedy słyszałam od posłów – to jeszcze nie jest ten moment, na razie wydłużmy łańcuchy i wyedukujmy ludzi. Te zwierzęta, które wtedy cierpiały na łańcuchach, dziś już nie żyją. Byłam przy każdej kolejnej no-

welizacji ustawy, powtarzając w komisjach, że łańcuch na szyi zwierzęcia to czyste barbarzyństwo. Już prawie ten zakaz przeszedł w „Piątce dla zwierząt”, ale na ostatniej prostej została ona wyrzucana do kosza. Uchwalono go w tej kadencji Sejmu już dwa razy, ale poprzednią ustawę prezydent zawetował. Teraz przedstawiciele Kancelarii Prezydenta brali udział w pracach komisji i udało się wypracować kompromis ponad podziałami. Nieidealny, ale dla zwierząt to będzie krok milowy. Za rok nie będziemy mieć łańcuchów wrastających w szyję czy przymarzających do niej na mrozie. Jestem szczęśliwa, że to się udało.

**Zajmujesz się obroną słabszych – nie tylko zwierząt, także kobiet. Określiłabyś siebie mianem feministki?**

## O zakaz trzymania psów na ŁAŃCUCHACH walczyłam dokładnie 15 lat. Można powiedzieć, że ta ustawa to moje dziecko, a dla zwierząt krok milowy.

To zależy, jak rozumiemy feminizm. Zawsze wydawało mi się, że jeśli ktoś walczy o równe traktowanie kobiet, sprzeciwia się stereotypom i dyskryminacji ze względu na płeć, to mieści się to w definicji feminizmu. Sama walczyłam z ocenianiem kobiet przez pryzmat wyglądu. Byłam też aktywna po wyroku Trybunału Konstytucyjnego w sprawie aborcji. Chodziłam na protesty i nieodpłatnie pomagałam zatrzymywanym dziewczynom. Więc długo myślałam, że jestem feministką. Ale dziś mam coraz więcej wątpliwości.

**W ruchu feministycznym widać dziś wyraźne pęknięcie. Część środowisk progresywnych przedstawia seksbiznes jako formę emancypacji i samoupodmiotowienia. Ty się temu sprzeciwiasz. Dlaczego?**

Bo to stoi w sprzeczności z ideą feminizmu. Chcę wyraźnie podkreślić: nie

oceniam kobiet, które wchodzą do tego świata. Bardzo często za ich wyborem stoi trudna sytuacja życiowa. Sprzeciwiam się normalizowaniu tego zjawiska i przedstawianiu go młodym dziewczynom jako atrakcyjnej drogi zawodowej. Przeraża mnie narracja niektórych feministek, a także stanowisko opinio- twórczych mediów, które zapraszają do dyskusji panie z niebieskiej platformy. Młode dziewczyny słuchają o milionowych zarobkach i zaczynają myśleć: „Mogę latami studiować, ciężko pracować i nigdy nie zarobić ułamka tych pieniędzy”.

**Większość zarabia grosze, doświadcza stygmatyzacji i przemocy. Ale jak z tym mitem walczyć, gdy seksbiznes wkracza nawet na uczelnie? Jedna z polskich wyższych uczelni zorganizowała niedawno spotkanie, podczas którego przedstawiano go jako drogę zawodową dla tych, które nie chcą pracować w trybie 8–17.**

I to jest bardzo niebezpieczne. Zwłaszcza że takie spotkania odbywają się często pod hasłami edukacji seksualnej. A przecież ona powinna ostrzegać przed konsekwencjami pracy seksualnej, a nie ją normalizować. Większość kobiet chce z tego świata wyjść. To branża, która bardzo często zostawia po sobie traumę i ogromne koszty psychiczne.

**Moim zdaniem nie da się traktować własnego ciała merkantylnie i oczekiwać, że na końcu wyjdzie się z tego bez ran.**

To zostawia bardzo głębokie ślady w psychice. Jeśli przez lata człowiek funkcjonuje jako przedmiot do zaspokajania cudzych potrzeb, to później bardzo trudno budować zdrowe relacje, stawiać granice i zaufać drugiej osobie. Do tego dochodzi ostracyzm społeczny, uzależnienia, przemoc. Wiele kobiet nie radzi

sobie psychicznie z tym światem i zaczyna sięgać po alkohol czy narkotyki. A im większy popyt na prostytucję i seksualne treści, tym większy też handel ludźmi. Dlatego nie zgadzam się z opowieścią o „wolnym wyborze”. Trudno mówić o wolności, kiedy ktoś wchodzi w ten świat z powodu biedy czy desperacji, a potem zostaje w nim z powodu uzależnienia.

**Czy to nie powinno być zadaniem państwa: edukować o psychicznych kosztach seksbiznesu, tak jak edukuje się o innych zagrożeniach, np. alkoholu?**

Tego oczekiwałabym od mądrej edukacji seksualnej – żeby ostrzegała młode dziewczyny przed konsekwencjami takich wyborów, a nie przedstawiała je jako fajną drogę do szybkich pieniędzy. Bo jeśli dalej będziemy to normalizować, seksbiznes stanie się po prostu kolejnym „pomysłem na życie”.

**Już się nim staje.**

Bo zniknęło społeczne poczucie, że to może być dla kobiet groźne. Powinny przed tym ostrzegać psycholożki, terapeutki, lekarze – ludzie, którzy potrafią opowiedzieć o traumie, uzależnieniach i psychicznych konsekwencjach seksbiznesu. ➤

Normalizacja zaczyna się od języka. „Prostytucja” zostaje zastąpiona „sex workingiem”, a potem pojawiają się podcasty, wywiady w mainstreamowych mediach. I nagle coś, co jeszcze chwilę temu było przedstawiane jako dramatyczny wybór, zaczyna funkcjonować jako symbol nowoczesności i sukcesu. Pamiętam programy sprzed 15 lat, kiedy kobiety wychodzące z prostytucji występowały anonimowo, tyłem do kamery, w perukach i błagały młode dziewczyny, żeby nie wchodziły w ten świat. Dziś influencerki z niebieskiej platformy siedzą w mainstreamowych mediach i opowiadają o niej jak o „trampolinie do sukcesu”.

**Seksuolodzy alarmują, że cyfrowa pornografia działa destrukcyjnie. Na psychikę, na relacje. Coraz więcej ludzi funkcjonuje w seksualności całkowicie oderwanej od rzeczywistości. Ludzie zaczynają oczekiwać od partnerów zachowań wykreowanych przez internetowy przemysł seksualny i coraz trudniej im tworzyć realne, zdrowe relacje. Zanika bliskość.**

Dlatego krytykowałam zapraszanie dziewczyn z niebieskiej platformy do mainstreamowych mediów. Weszłam wtedy w polemikę, także z psycholożkami i seksuolożkami, które mówiły: „Porno jest wszędzie, co w tym złego?”. Wszystko. Bo uzależnienie od pornografii istnieje i ma opłakane skutki. Mężczyźni, którzy funkcjonują w takim świecie, a 80 proc. klientów OnlyFans to mężczyźni, zaczynają mieć kompletnie nierealny obraz kobiety i seksualności i potem przenoszą te oczekiwania do prawdziwych relacji.

**Możemy domagać się równego traktowania i szacunku, ale jeśli jednocześnie tysiące kobiet przekonują, że kobiecie ciało istnieje przede wszystkim po to, by je konsumować, to myślę, że znaleźliśmy się w bardzo mrocznym miejscu.**

Przez dekady walczyliśmy o to, żeby kobiety były oceniane przez pryzmat kompetencji, a nie wyglądu. Walczyliśmy o równe wynagrodzenia, równe stanowiska, równe traktowanie. A dziś promuje się model, w którym kobieta znowu staje się przedmiotem seksualnym – tylko opakowanym w język empowermentu. Sama jako młoda prawniczka musiałam wykonać dużo większą pracę niż moi koledzy po fachu, żeby udowodnić, że jestem równie kompetentna. Byłam traktowana protekcyjnie, słyszałam seksistowskie komentarze, musiałam dosłownie wydrapać sobie zawodową pozycję. Mężczyźni bardzo rzadko muszą przechodzić przez coś podobnego.

**A teraz tym same siebie sabotujemy. Co byś dziś poradziła młodym dziewczynom?**

Przede wszystkim inwestować w siebie – w wykształcenie, kompetencje, doświadczenie. Nic tak nie smakuje jak moment, kiedy spokojnie, merytorycznie „gasimy” na sali sądowej star-

szego kolegę, który wcześniej traktował nas protekcyjnie. Dziewczyny nie powinny też ciągle zastanawiać się, co „wypada” kobiecie w danym zawodzie. Czy prawniczka może wrzucić zdjęcie z wakacji, pójść na siłownię, dobrze wyglądać. Oczywiście, że może.

**Bardzo lubię w Twoich mediach społecznościowych to, że z jednej strony jesteś bezkompromisową adwokatką, z drugiej pokazujesz siebie jako atrakcyjną, wysportowaną kobietę**

Jako młoda prawniczka musiałam wykonywać większą **PRACĘ** niż mężczyźni. byłam traktowana *protekcjonalnie*, słyszałam seksistowskie komentarze, wydrapywałam sobie zawodową pozycję.

**bez kompleksów. To jest chyba właśnie prawdziwe wyzwolenie – kiedy nie musisz wybierać między kompetencją a kobiecością.**

Tak to rozumiem. Kobieta może dbać o siebie, dobrze wyglądać, mieć swoje pasje i jednocześnie być świetną profesjonalistką. Problem zaczyna się wtedy, kiedy nasze ciało znowu staje się główną walutą i jedynym źródłem wartości.

**Co chciałabyś dziś powiedzieć młodym kobietom?**

Wierzę w kobiety i ich siłę. I właśnie dlatego tak bardzo boli mnie to, co widzę. Żadna torebka, żadna ekskluzywna wycieczka, żaden luksus kupiony ciałem i własną godnością nie są warte tego, co zostawia w psychice. Trauma nie znika razem z wygasłą subskrypcją. A świat, który przez chwilę wydaje się błyszczący, bardzo często kończy się w gabinecie terapeuty albo gorzej. Dziewczynom powiedziałabym jedno: wybierajcie drogę na całe życie, nie na sezon. Kompetencje, wiedza, doświadczenie – to zostaje z wami na zawsze. Nikt wam tego nie odbierze. To jest prawdziwa wolność.

**Amen.**

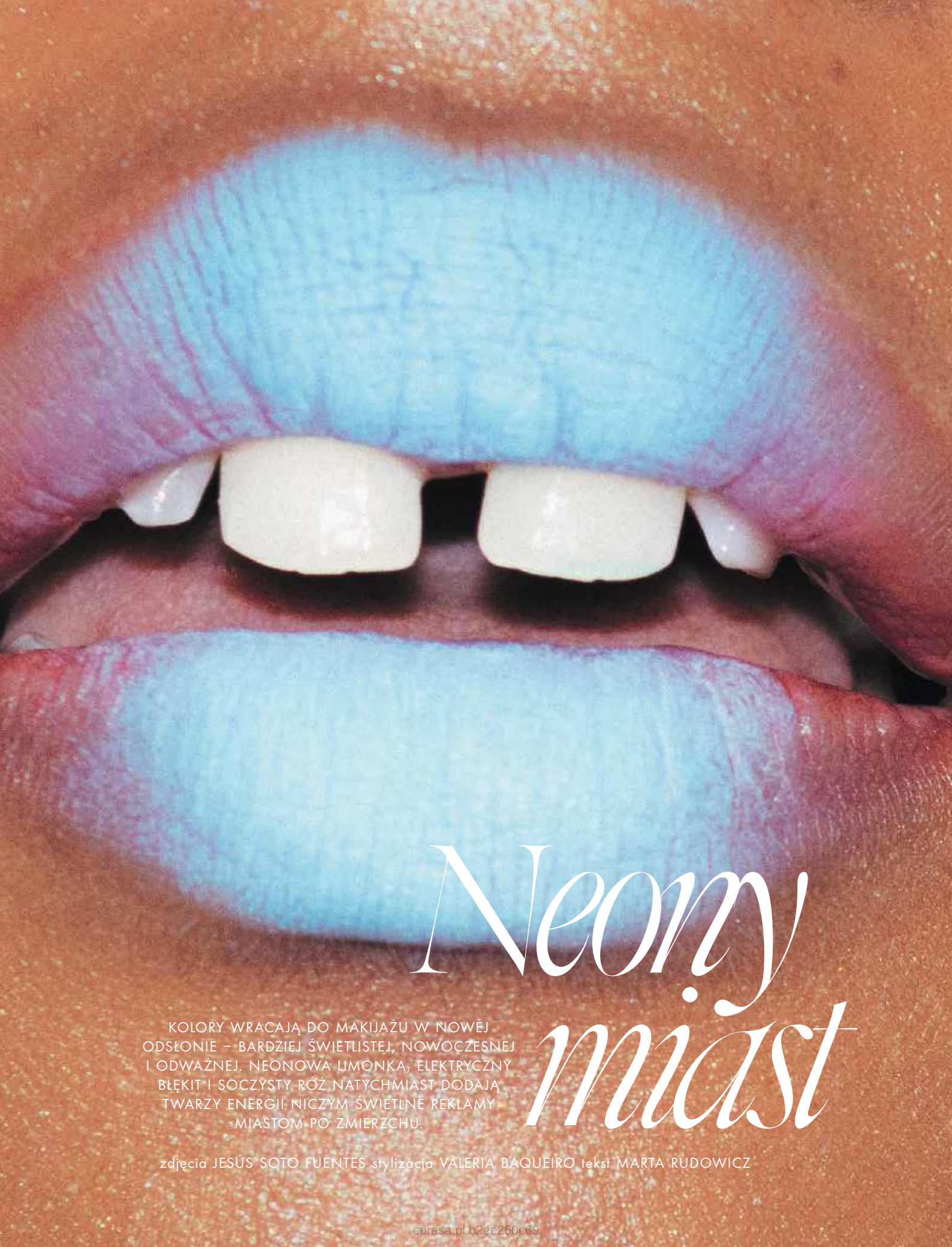
# ELLE

redaguje  
MARTA  
RUDOWICZ

## *Uroda*

### KOLOR BEZ KOMPROMISÓW

Nasycone barwy nie potrzebują  
latem uzasadnienia w makijażu.  
Mają przyciągać uwagę, podkreślać  
indywidualność i pozwolić spojrzeć  
na makijaż z większą swobodą.  
W tym sezonie kolor gra główną rolę  
w makijażu dla tych, które kochają się  
nim bawić każdego dnia.



# Neony miast

KOLORY WRACAJĄ DO MAKIJAŻU W NOWEJ  
ODSŁONIE – BARDZIEJ ŚWIETLISTEJ, NOWOCZESNEJ  
I ODWAŻNEJ. NEONOWA LIMONKA, ELEKTRYCZNY  
BŁĘKIT I SOCZYSTY RÓŻ NATYCHMIAST DODAJĄ  
TWARZY ENERGII NICZYM ŚWIETŁNE REKLAMY  
MIASTOM PO ZMIERZCHU.

zdjęcia JESÚS SOTO FUENTES stylizacja VALERIA BAQUEIRO tekst MARTA RUDOWICZ

## TURKUS Z KROPLĄ POMARAŃCZU

Na powiekach błękit, na ustach  
– soczysty odcień koralu.  
Nieoczywiste połączenie, które  
wygląda zjawiskowo. To właśnie  
główna zasada tego sezonu  
– zestawiamy pozornie niepasujące  
do siebie kolory dla jeszcze  
większego kontrastu – nakładając je  
koniecznie opuszkami palców  
z jak najmniejszą perfekcją.



### ZIELONE OKO

Powrót koloru nie zna kompromisów.  
Limonkowa zieleń pojawia się na powiekach  
w pełnej intensywności, zmieniając makijaż  
w manifest pewności siebie.  
Dla jeszcze bardziej wyrazistego efektu  
dodaj czarną masce na rzęsach.

Róż i brązer  
w kolorze  
Poppet + Ganache  
**WESTMAN ATELIER**  
370 zł  
[galilu.pl](http://galilu.pl)

Wodoodporny  
eye-liner w żelu  
**INGLOT PLAYINN**  
39,90 zł  
[inglot.pl](http://inglot.pl)

Wypiekana paleta  
do konturowania twarzy  
Trust Your Wings  
Baked Face Palette  
**AA WINGS OF COLOR**  
75 zł  
[oceanic.pl](http://oceanic.pl)

Lakier  
w kolorze  
Baigneuse  
**CHANEL**  
160 zł  
[chanel.com/pl](http://chanel.com/pl)

Phlush Stick  
do ust, powiek  
i policzków  
**WONDERSKIN**  
111 zł  
[douglas.pl](http://douglas.pl)

Róż w kremie  
Les Beiges Healthy  
Glow Blush  
**CHANEL**  
289,90 zł  
[chanel.com/pl](http://chanel.com/pl)

## KOLOR NIE ZNA GRANIC

Pojawia się wszędzie – na ustach, policzkach, powiekach, skroniach i paznokciach. Nasycony, świetlisty i pełny energii udowadnia, że czasem jeden odcień potrafi powiedzieć więcej niż cały makijaż. Czarny w tym sezonie pozostaje jedynie tusz.



# MOJE RYTUAŁY

**ANIA KUCZYŃSKA.** OD LAT TWORZY WŁASNY ŚWIAT – PEŁNY SYMBOLI I OPOWIEŚCI. PROJEKTANTKA MODY, TWÓRCZYNI PERFUM, KOBIETA, KTÓRA ZAWSZE PODĄŻA ZA INTUICJĄ, NIE ZA TRENDAMI. W NOWYM CYKLU ELLE OPOWIADA O SZCZOTKOWANIU WŁOSÓW, MYDŁACH Z WŁOSKICH APTEK I O TYM, DLACZEGO DZIŚ BARDZIEJ NIŻ PERFEKCJA W WYGLĄDZIE INTERESUJĄ JĄ CZUŁOŚĆ I ŚWIADOME WYBORY.

rozmawia MARTA RUDOWICZ

## Rytuał, z którego nigdy byś nie zrezygnowała?

**ANIA KUCZYŃSKA:** Wieczorne szczotkowanie włosów. Kiedyś przeczytałam, że powinno się wykonywać sto ruchów szczotką. Nie wiem, czy tyle robię, ale na pewno długo „wyczesuję” włosy we wszystkich kierunkach. Ostatnio szczotką marki Di Luca, którą przywiozłam z Mediolanu. Ma drewniane „włosie”, które można wymieniać. Uwielbiam takie przedmioty, które łączą w sobie rzemiosło i trwałość. Szczotkowanie jest dla mnie tak ważne, że kiedy moja córka była malutka, zamówiłam dla niej pierwszą ręcznie robioną szczotkę z delikatnym włosiem. Potem były kolejne, coraz bardziej „dorośle”. Lubię tę myśl, że rytuały można przekazywać dalej. Że takie małe gesty zostają z nami na całe życie.

## Czy rytuały są nam dziś bardziej potrzebne niż kiedyś?

Tak, bo świat zrobił się bardzo szybki i bardzo głośny. Mam wrażenie, że wszystko dzieje się naraz – informacje, obrazy, oczekiwania. A rytuały są czymś, co dają poczucie ciągłości. Ja właściwie całe życie buduję sobie taki własny, rów-

noległy świat złożony z małych rzeczy, zapachów, przedmiotów i gestów. To często są proste rzeczy, jak mydło przywiezione z Włoch, świeca zapalona wieczorem czy poranna kawa pita bez pośpiechu. Nie wierzę w wielkie rewolucje. Bardziej w powtarzalność i czułość wobec siebie.

## Masz poczucie, że właśnie zapach najmocniej buduje Twój świat?

Tak, bo dla mnie zapach nigdy nie był dodatkiem, dla mnie jest emocją. Do dziś pamiętam, jak pachniała wykrochmalona pościel i czyste podłogi w domu rodzinnym. Pamiętam szafę mojej babci z apaszkami spryskanymi perfumami. Powtarzała: „Nie może być dwudziestu zapachów w jednej szafie. Musi być jeden dominujący”. Potem przyszły podróże. Zapamiętuję świat przez zapachy. Dlatego naturalnym krokiem było dla mnie tworzenie własnych perfum.

## I bardzo mocno czuć, że Twoje zapachy są emocjonalne.

Bo one wszystkie z czegoś wynikają. Terra była opowieścią o Sycylii, o uziemieniu. Santissima powstała z mojej fascynacji Wenecją. Bardzo interesuje mnie aromaterapia i zapachy funkcjonalne. To, że coś może jednocześnie pachnieć i działać – uspokajać, wzmacniać, poprawiać nastrój. Fascynuje mnie też to, że naturalne perfumy żyją razem z człowiekiem. Inaczej pachną latem, inaczej zimą. Na każdej osobie rozwijają się inaczej. Są bardziej prawdziwe.

## A jak wyglądają Twoje codzienne rytuały pielęgnacyjne?

Rano chłodna woda i mydło – najczęściej Santa Maria Novella albo klasyczne niebieskie Atkinsons, którego używam od lat. Dla mnie pachnie Toskanią. Wieczorem obowiązkowo masaż twarzy, a także dodatkowo dekoltu i szyi kamieniem gua-



Kultowa włoska woda różana-tonik Acqua Rose **ROBERTS** ok. 25 zł



Domowe urządzenie na bazie mikroprądów do liftingu, ujędrniania i poprawiania kondycji twarzy **ZIIP HALO** ok. 1500 zł [ziipbeauty.fr](http://ziipbeauty.fr)

Gęsty,  
nawilżający  
i ujędrniający  
krem do twarzy  
z peptydami  
Supreme  
**DANUCERA**  
695 zł  
danucera.pl



sha. Coraz więcej siedzimy w telefonach, jesteśmy zgarbione, pospinane, a napięcie, które nosimy w ciele, widać na twarzy. Regularnie używam też urządzenia Ziip Halo, które działa trochę jak domowy lifting. Lubię technologie, które wspierają skórę, ale wszystko u mnie opiera się bardziej na regularności niż na natychmiastowych efektach. Nie wierzę w cuda. Ostatnio odkryłam kosmetyki Danucera i bardzo polubiłam krem, tonik i maskę Master. Fascynuje mnie zresztą sama biografia założycielki. Lubię historie kobiet, które coś budują po swojemu.

**Masz swoje ukochane kosmetyki, do których zawsze wracasz?**

Świat się zglobalizował i wszystko jest praktycznie dostępne online, ale ja nadal przywożę z podróży mydła w kostce, olejki i toniki. Kocham stare włoskie apteki. Mam jedną ulubioną na Sycylii, do której wracam po kremy rumiankowe i naturalne olejki z prostymi składami. Uwielbiam kultowy różany tonik Acqua Rose – nie tylko za sam zapach, lecz także za opakowanie. Lubię rzeczy, które mają charakter i historię. Nie lubię kosmetyków, które „krzyczą”, ani też, kiedy wszystko pachnie naraz – krem, balsam, włosy. Robi się z tego jakaś chmura zapachów, która bardziej nas zakrywa, niż podkreśla. Lubię kosmetyki, które pachną naturalnie, i lubię zapachy, które są w jakiś sposób intymne.

**Jest jakiś mały rytuał, po którym od razu czujesz się lepiej sama z sobą?**

Maniur. Mogę nie nosić biżuterii, ale zawsze muszę mieć pomalowane paznokcie. Do tego stopnia, że potrafię wstać o siódmej rano, by pójść do salonu. To mały gest, ale niesamowicie wpływa na moje samopoczucie. Przez lata nosiłam tylko czerń, ostatnio pokochałam czerwień. To efekt zakochania...

## A ciało? Jak dziś o nie dbasz?

Pływam. Ten sport wyciąga ze mnie zmęczenie i napięcie. Z natury jestem ruchliwą osobą, robię tysiące kroków dziennie, ale woda mnie najlepiej wycisza. Staram się też regularnie, przynajmniej raz w miesiącu, chodzić na masaż do Joanny Łepeckiej, która łączy go z oddechem i pracą z ciałem. Nauczyła mnie, jak ważne jest oddychanie i że kilka głębokich oddechów potrafi czasami naprawdę poprawić samopoczucie.

**Holistyczne podejście do urody brzmi dziś trochę jak slogan. Co to dla Ciebie właściwie znaczy?**

Że wszystko się łączy – jedzenie, sen, oddech, emocje, pielęgnacja. Bardzo świadomie jem. Suplementuję magnez, witaminę C, ashwagandhę i kompleks witamin B. My, kobiety, przechodzimy przez ogromne zmiany hormonalne i fizyczne, a jednocześnie ciągle oczekujemy od nas perfekcyjności. Dlatego dbanie o siebie przestało być dla mnie estetyką. Stało się troską o własne ciało i psychikę.

**Masz zgodę na upływ czasu?**

Myślę, że mam zgodę na prawdę. Oczywiście byłoby kłamstwem powiedzieć, że upływ czasu mnie nie dotyka, ale lubię swoją twarz taką, jaka jest, bo pokazuje moje życie. To, że zostałam mamą, że kochałam, że byłam

szczęśliwa i nieszczęśliwa. Współczesny świat często próbuje wszystko wygładzić, a ja myślę, że w twarzy najpiękniejsza jest właśnie historia.

**Dziś bardziej niż bycie idealną interesują Cię emocje i prawda?**

Tak. Myślę, że bardzo zmieniło mnie macierzyństwo i obserwowanie córki – tego momentu między dzieciństwem a dorastaniem. Właśnie dlatego mój trzeci zapach, Ragazzina, chcę zadedykować mojej córce. Bardzo długo o nim myślałam, bo nie chciałam tworzyć kolejnej słodko-różowej opowieści o dziewczęcości. Interesowało mnie coś bardziej prawdziwego, bo dorastanie przecież może być radosne i piękne, a także bolesne, niepokojące, czasem trudne. Dlatego ten zapach będzie wytrawny i słodko-gorzki. Ale o tym z chęcią opowiem więcej jesienią. ●

*Pielęgnacja  
jest dla mnie  
bardziej rodzajem  
troski niż  
poprawianiem  
swojego wyglądu.*



Naturalne perfumy  
botaniczne  
Santissima  
**ANIA  
KUCZYŃSKA**  
295 zł  
aniakuczynska.com



Szczotka  
poprawiająca  
mikrokrążenie skóry  
głowy  
z drewnianym  
wymennym  
„włosiem”  
**DI LUCA**  
367 zł  
dilucamilano.it

# DROGA DO IDEALU



NIE MA CHYBA  
INNEJ CZĘŚCI CIAŁA,  
KTÓRĄ KOBIETY TAK  
POŚWIĘCAŁY DLA MODY.  
OWSZEM, ŚCISKAŁYŚMY  
TALIĘ GORSETEM, ALE  
TO STOPY PRZEZ WIEKI  
PŁACIŁY NAJWYŻSZĄ CENĘ  
ZA OBOWIĄZUJĄCE IDEAŁY  
PIĘKNA. BYĆ MOŻE DLATEGO,  
ŻE SĄ FUNDAMENTEM,  
OD KTÓREGO ZALEŻY CAŁA  
SYLWETKA. ZROZUMIAŁAM  
TO PO LATACH ZACHWYTU  
NAD PIĘKNYMI BUTAMI.  
UŚWIADOMIŁAM SOBIE,  
ŻE NIE ZNOSZĘ SWOICH STÓP,  
A RACZEJ HALLUKSÓW,  
KTÓRE ZDECYDOWAŁAM SIĘ  
W KOŃCU ZOPEROWAĆ.

tekst  
MARTA  
RUDOWICZ

# P

amiętam pierwszy własnoręcznie napisany list do Świętego Mikołaja: „Poproszę te czerwone buciki, które ciocia Basia kazała mi przymierzyć...”. Mama zamówiła je przez znajomą jadącą do Berlina, ale zanim zapadła ostateczna decyzja, trzeba było sprawdzić rozmiar i dlatego na chwilę znalazły się na moich stołach. Patrzałam na nie jak na najpiękniejszą rzecz, jaką kiedykolwiek widziałam. Od najmłodszych lat należałam do „łam buty”. Torebki były dodatkiem. Buty – zawsze podstawą. Kupowałam je rozważnie i romantycznie. Bywały za ciasne, za małe, za szerokie, za wąskie, ale zawsze musiały być piękne. Ostatnia przeprowadzka uświadomiła mi skalę tej fascynacji i to, że przez całe życie kochałam buty, ale nigdy nie kochałam swoich stóp. Przez halluksy, które dostałam w genetycznym prezencie po tacie.

## STREFA KOMFORTU

Jak się żyje z halluksami? Cały czas coś uwiera w ciele i w głowie. Przyzwyczajasz się do kupowania butów pod kątem tego, co bardziej zakryją. Zazdrościsz ludziom na basenie, że bez skrępowania chodzą w japonkach, i pięknych sandałków na stołach innych kobiet. Cierpisz, ale masz zakodowane, że nowe buty mają prawo obcierać, a chodzenie w szpilkach to i tak średnia przyjemność, więc chcąc nie chcąc, akceptujesz niewygodę. Historia kobiecej mody jest w dużej mierze historią negocjacji z własnym ciałem. I chyba nie ma innej jego części, którą kobiety tak konsekwentnie poświęcały dla mody. Przez niemal tysiąc lat w Chinach dziewczynkom krępowano stopy, by nie rosły. Idealna stopa, nazywana „złotym lotosem”, miała mieć zaledwie 10 centymetrów długości. Kości łamano, palce podwijano pod spód, a możliwość normalnego chodzenia stawiała się mniej ważna niż obowiązujący ideał piękna. Kiedy spojrzałam na swoje stopy przed operacją, pomyślałam, że nie jestem od tej historii aż tak daleko. Sama wybierałam swoje buty, ale efekt był podobny – moje stopy przez lata próbowały dostosować się do estetyki, która niekoniecznie była zgodna z ich anatomią. Szacuje się, że halluksy dotyczą blisko jednej piątej dorosłej populacji i znacznie częściej występują u kobiet niż u mężczyzn. To nie przypadek. Nasze stopy często stają się kroniką wszystkich wyborów podejmowanych między wygodą a wyglądem.

## DZIURA W CAŁYM

Decyzję o operacji odkładałam latami. Nauczyłam się funkcjonować w stanie „nie jest źle”. W końcu operacja halluksów ma fatalny PR. Jeśli wpiszesz to hasło w internet albo zaczniesz pytać znajomych, usłyszycie głównie historie, że to jedna z najbardziej bolesnych operacji ortopedycznych, że rekonwalescencja trwa miesiącami, że przez wiele tygodni nie można normalnie chodzić. Odkładanie decyzji zajęło mi kilka dobrych lat. Kolejna podróż. Kolejny ważny projekt zawodowy i jeszcze więcej wymówek do pewnego grudniowego poranka. Organizowałam świąteczne party w domu. Włożyłam nowiutkie, mięciutkie kłapeczki Balagan, w panterkę, na miniobcasie, takie, które kupuje się z mi-

łości do pięknych butów. Następnego ranka zobaczyłam, że mają dziurę w miejscu halluksa. Poczułam wstyd, bezradność i uświadomiłam sobie, że nadszedł moment decyzji. Nie ból, nie diagnoza, ale dziura w buciku sprawiła, że jeszcze tego dnia zadzwoniłam do kilku koleżanek, które operację halluksów miały już za sobą. Dostałam dziesiątki nazwisk lekarzy, zdjęć przed i po oraz porad. Miałam wrażenie, że znam wszystkie dostępne metody ich operowania. Współczesna ortopedia jest zupełnie innym światem niż jeszcze kilkanaście lat temu. Są metody małoinwazyjne. Są operacje wykonywane przez niewielkie nacięcia. Są techniki pozwalające wrócić do sprawności po dwóch tygodniach. Słuchałam wszystkiego uważnie i finalnie wybrałam zaufanie. Nie najnowszą metodę. Nie najbardziej spektakularną obietnicę. Wybrałam lekarza, który znał moje stopy od lat i nie obiecywał cudów, nawet zniechęcał do operacji. Chciał mieć pewność, że naprawdę jestem przekonana do zabiegu. Ale przede wszystkim uświadomił mi, że to trudna operacja nie tylko z technicznych względów, ale głównie z powodu oczekiwań – każda kobieta wyobraża sobie, że po zabiegu będzie miała stopy jak z katalogu, a nie zawsze jest to po prostu możliwe. I co ważne – halluksy mogą, ale nie muszą, nawracać. Chcę zaryzykować.

## DZIEŃ ZERO

16 marca 2026 roku. Dostałam termin operacji, a wraz z nim niekończącą się listę zgód do podpisania i badań do wykonania. Był strach, ale i radość. Pamiętam pierwszą myśl po wybudzeniu z narkozy: „Zrobiłam to!”. I widok swoich stóp w bandażach. Nie czułam bólu, przespałam jeden dzień z kroplówką w szpitalu, a następnego dnia wyszłam o kulach w specjalnych ortopedycznych bucikach, z którymi nie rozstawałam się przez kolejne 10 tygodni. Wybrałam metodę klasyczną i operację dwóch halluksów naraz.

Ból, którym wszyscy mnie straszili, nie nadszedł. Był dyskomfort. Był obrzęk. Poczucie, że zamiast czterdziestki moje stopy mają rozmiar 45. Wyzwaniem okazała się logistyka życia. Droga do kuchni stała się wyprawą. Pyszczyć akrobatycznym przedsięwzięciem. Bez mojego chłopaka nie dałabym rady. Przez pierwsze tygodnie pomagał mi w zakupach, gotowaniu, rehabilitacji i w nowej codzienności, która nagle przestała być oczywista. Kiedy na chwilę tracimy swobodę poruszania się, rozumiemy, jak bardzo definiuje ona nasze poczucie wolności. Pierwsze dwa tygodnie były prawdziwą lekcją cierpliwości. Analiza każdego sygnału wysyłanego przez ciało. Strach, że źle stanę, że coś zepsuję, że moje palce nigdy się już nie zegną jak kiedyś, że długo nie wrócę do ćwiczeń. Potem płakałam, ale nie z bólu, głównie ze wzruszenia. Budziłam się i nie mogłam uwierzyć, że moje stopy są proste. Pierwszy raz w życiu. I nie mogłam się doczekać, aż zobaczy je świat. Namiętnie więc kupowałam nowe buty przez internet, leżąc w łóżku, i wyobrażałam sobie nową siebie – osobę, która po raz pierwszy od lat nie będzie próbowała niczego ukrywać. ➤

## MIĘDZY WSTYDEM A FASCYNACJĄ

Przez lata traktowałam halluksy głównie jak problem estetyczny. Coś, co chciałam ukryć przed światem, mającym na punkcie stóp obsesję. Najlepszym przykładem jest portal WikiFeet. Gigantyczna baza zdjęć stóp celebrytów, ocenianych przez użytkowników pod kątem wyglądu, proporcji i kształtu palców. Są rankingi, komentarze. Są gwiazdy mające tysiące ocen swoich stóp i osoby, które poświęcają czas na analizowanie tego, jak wyglądają stopy aktorek, piosenekarek i modelek. To paradoks naszych czasów. Nigdy wcześniej nie pokazywaliśmy tak wiele swojego ciała, a jednocześnie nigdy wcześniej tak wiele jego fragmentów nie podlegało ocenie. Twarz. Włosy. Paznokcie. Brwi. I stopy. Psychologowie od lat zwracają uwagę, że budzą one wyjątkowo silne emocje. Być może dlatego, że wbrew pozorom to jedna z najbardziej intymnych części naszego ciała. Pozwalamy ich dotykać dopiero wtedy, gdy z kimś jesteśmy naprawdę blisko. Kiedy ktoś robi nam masaż po ciężkim dniu. Kiedy pod kołdrą przez sen szukamy stopą drugiej osoby. Kiedy ktoś pomaga nam zmienić opatrunka albo włożyć skarpetkę. Ta operacja uświadomiła mi, jak niewiele uwagi poświęcamy własnym stopom, a przecież to one utrzymują ciężar naszego ciała, to od nich zaczyna się nasza postawa i to one pokonują tysiące kroków każdego dnia.

## KROK NAPRZÓD

Fizjoterapeuci od lat powtarzają, że stopa jest podstawą całego układu ruchu. Kiedy zmienia się jej ustawienie, zmieniają się kolana, biodra, kręgosłup. Cała sylwetka i sposób chodzenia. A mimo to wciąż pozostają jedną z najbardziej ignorowanych części naszego ciała. Moja pedikiurzystka zawsze się śmieje, że zimą telefon milczy, a latem trudno znaleźć do niej wolny termin. Dbamy o stopy wtedy, gdy mają być oglądane, i zbyt

często mylimy pielęgnację z ekspozycją. Kiedy nadchodzi sezon sandałów, nagle przypominamy sobie o piętach, paznokciach, skórkach i kremach. A ich pielęgnacja zaczyna się dużo wcześniej. Od wygodnych butów. Od obserwowania zmian. Od regularnego nawilżania skóry. Od rozciągania po całym dniu chodzenia. Halluksy, przeciążenia, odciski czy pękające pięty rozwijają się latami.

Sześć tygodni po operacji usłyszałam od swojego lekarza, że wszystko zrasta się idealnie, mogę wrócić do wygodnych butów. Jeszcze przez miesiąc nie mogę prowadzić samochodu. Kiedy to piszę, mija 106. dzień. Nigdy wcześniej nie odliczałam czasu z taką dokładnością. Uczę się chodzić na nowo na całej stopie i wiem, że w tym sezonie nie włożę sandałów z cienkimi paseczkami, bo moje stopy będą jeszcze puchły do trzech miesięcy, jak po długim locie samolotem. Wytrzymam. Kiedy ktoś mnie pyta, czy zrobiłabym to jeszcze raz, odpowiadam bez chwili wahania – tak. Nie dlatego, że operacja była łatwa, a rekonwalescencja przyjemna, ale dlatego, że zbyt długo pozwalałam, żeby kompleks decydował o tym, jakie buty kupuję, jak patrzę na własne ciało i jak się z sobą czuję. Paradoksalnie dopiero operacja nauczyła mnie czegoś, czego nie nauczyły mnie tysiące przymierzonych par butów. Że najważniejsze nie jest to, co wkładamy na stopy, ale to, jak się czują. Myślę o dziewczynce siedzącej na podłodze i zachwycającej się czerwonymi bucikami przywiezionymi z Niemiec. Przez całe życie patrzyła na buty. Może dlatego tak długo nie zauważała stóp? O odwadze, która czasami nie polega na zrobieniu wielkiej rzeczy, ale na zaprzestaniu odkładania jej na później. I o tym, że droga do ideału bardzo rzadko prowadzi przez perfekcję. Znacznie częściej prowadzi przez komfort. Przez zgodę z sobą. Przez możliwość stanięcia na własnych nogach. Dosłownie. ●

## Najlepsze dla stóp



1. Intensywnie regenerująca maska do stóp w skarpetkach na noc z alantoiną, masłem shea i mocznikiem **NEONAIL** 22 zł [neonail.pl](http://neonail.pl)
2. Lakier pielęgnacyjny z olejem ze słodkich migdałów nadający intensywny blask **Active Glow MANUCURIST** 80 zł [douglas.pl](http://douglas.pl)
3. Sól chłodząco-relaksująca z mocznikiem i ekstraktem z alg **GEHWOL** 45 zł [apteki](http://apteki)
4. Krem z 30 proc. mocznika do suchej i przesuszonej skóry stóp **NAPPA** 25 zł [gabinety podologiczne](http://gabinety.podologiczne)
5. Regenerujący plaster-krem na zrogowacenia na bazie mocznika, lipidów, kwasu hialuronowego – intensywnie nawilża, redukuje szorstkość i chroni przed powstawaniem nowych zrogowaceń **PODOLOGIC** 27 zł [farmona.pl](http://farmona.pl)



Promieniowanie UVA i UVB osłabia skórę oraz przyspiesza fotostarzenie, dlatego odpowiednio dobrane dermokosmetyki przeciwsłoneczne z Super-Pharm skutecznie temu przeciwdziałają.

# DROGERIA SUPER-PHARM

Recepta na piękno. Recepta na zdrowie.



Do ochrony najbardziej wrażliwych obszarów sprawdzi się sztyft **Mustela Sun SPF 50** [54,99 zł / 9 ml], który dzięki formule z olejkiem z awokado zapewnia wysoką ochronę i komfort bez tłustego filmu. Do skóry naczynkowej lub z trądzikiem różowatym przeznaczony jest krem **Pharmaceris S Capilar Protect SPF 50+** [69,99 zł / 50 ml] wzmacniający naczynia i redukujący rumień. Osoby preferujące lekkie formuły mogą sięgnąć po **Eucerin Sun Oil Control SPF 50+ Dry Touch** [143,99 zł / 30 ml] – ultralekkie serum ograniczające sebum i idealne pod makijaż. **Antyoksydacyjna mgiełka SPF 50+ z serii Pharmaceris S** [69,99 zł / 75 ml] zagwarantuje komfort aplikacji w gorące dni, bez naruszania makijażu. W pielęgnacji anti-aging wyróżnia się marka **Caudalie**, zwłaszcza **Vinosun Protect SPF50+** [75,99 zł / 50 ml], który wspiera ochronę kolagenu w skórze i przeciwdziała stresowi oksydacyjnemu. Z kolei **Vichy Capital Soleil UV Aqua fluid koloryzujący SPF 50** [113,99 zł / 50 ml] łączy ochronę z wyrównaniem koloru skóry i naturalnym wykończeniem. Spray **Vichy Capital Soleil UV Aqua Spray SPF 50** [123,99 zł / 200 ml] intensywnie nawilża ciało i jest wygodny w aplikacji, a **La Roche-Posay Anthelios UVSport SPF 50+** [155,99 zł / 200 ml] sprawdzi się podczas aktywności fizycznej, dzięki odporności na pot i wodę. W podróż lub do torebki warto zabrać poręczną wersję dermokosmetyków przeciwsłonecznych, np. **Avène Sun Ultra Stick SPF 50** [145,99 zł / 45 g]. **Bioderma Photoderm Xdefense SPF 50+** [94,99 zł / 40 ml] zapewnia ochronę przed czynnikami środowiskowymi i wspiera detoksykację skóry, minimalizując niedoskonałości. Funkcję produktu 2 w 1 spełnia **Ultra Serum od Avène Sun** [161,99 zł / 30 ml], łącząc bardzo wysoką ochronę SPF 50+ z nawilżeniem. Rutynę pielęgnacyjną uzupełni **Lierac Sunissime multifunkcyjny suchy olejek** [163,99 zł / 100 ml] z drobinkami złota dodający blasku, który rozświetla skórę i nadaje efekt słonecznego glow, a zapach z nutami kokosa, bergamotki i jaśminu pobudza zmysły.

Podane ceny są cenami regularnymi.  
Więcej w drogeriach Super-Pharm  
i na [superpharm.pl](http://superpharm.pl)



Zeskanuj kod,  
pobierz aplikację  
i odkryj więcej!

BĄDŹ Z NAMÍ W KONTAKCIE



drogeria



aplikacja



superpharm.pl

# Mate zachwyty

KONSYSTENCJE MAJĄ MOC.  
TO ONE DECYDUJĄ NAJCZĘŚCIEJ,  
CZY BĘDIEMY STOSOWAĆ  
KOSMETYKI Z PRZYJEMNOŚCIĄ  
I ZOBACZYMY ICH REZULTATY...



## OCHRONA Z KOLOREM

Z efektem glow czy bez?

W przypadku tych kremów CC Daily SPF 50 decyzja jest trudna. Oba są lekkie, nawilżające, idealne na upały nie tylko w mieście. Podczas aplikacji formuła zmienia się z płynnego kremu w subtelny podkład, który dopasowuje się do naturalnego koloru skóry i pięknie go wyrównuje.

**BIELEND** 39,90 zł  
[bielenda.com](http://bielenda.com)

## MAT DOSKONAŁY

Nowa pomadka Cinematic to wielozadaniowa, kremowa, matowa formuła do ust i twarzy, która stapia się z cerą niczym druga skóra, a ceramiczne mikrosfery optycznie wygładzają drobne linie jak dobry instagramowy filtr.

**DR IRENA ERIS**

179 zł

[sklep.drirenaeris.com](http://sklep.drirenaeris.com)



Po upalnej letniej nocy  
nie ma nic przyjemniejszego  
niż kilkuminutowy masaż  
**CHŁODZĄCYMI ŁYŻKAMI**  
wykonanymi ze stali  
nierdzewnej klasy medycznej.  
Ekspresowo poprawiają  
*drenaż limfatyczny* i napięcie  
skóry.

339 zł [easylivin.com.pl](http://easylivin.com.pl)



## WSZYSTKO, CO NAJLEPSZE

Wszystkie kremy z linii Repaskin Urban 365 zostały wzbogacone o składniki aktywne o działaniu antyoksydacyjnym, a ten Anti-Aging dodatkowo o peptydy i kwas hialuronowy. Chroni skórę przed UVA, UVB, HEV oraz przed smogiem. Do tego jest lekki, nawilżający i ujędrnia. Bardzo łatwo zapomnieć, że masz na skórze ochronny krem.

**SESDERMA**

143 zł [sesderma.com](http://sesderma.com)



## WIĘCEJ NIŻ WYGŁADZENIE

Olejkowe serum z retinolem Lunula Night wspiera nocną odnowę skóry, nawet tej bardzo wrażliwej, poprawiając jej gęstość, sprężystość i ogólną jakość. Sekret?

Uwodorniony retinol nowej generacji, autorski Cell Revive Complex z komórkami macierzyści lotosu, koenzymem Q10 oraz duetem spilantolu i oleju z mastyksu.

**OIO LAB**

289,90 zł

[pl.oiolab.co](http://pl.oiolab.co)



NOWOŚĆ

Bielenda



### WIECZORNE PRZYJEMNOŚCI

Krem Total Night to bardziej wieczorny „zabieg” dla skóry niż tylko kolejny etap pielęgnacji. Ta niezwykła formuła oil-in-gel-in-water to starannie wyselekcjonowane składniki aktywne, jak nektar z komórek macierzystych litopsów, znanych ze swoich zdolności do wspierania syntezy witaminy D i poprawy dotlenienia skóry, oraz jedwabista konsystencja, która tworzy na skórze delikatny film i otula ją niczym pielęgnacyjny kokon, by wzmacniać działanie składników przez całą noc i sprawić, że skóra odzyskuje blask jak po dobrym zabiegu.

**AINHOA**  
269 zł [ainhoa.pl](http://ainhoa.pl)



### CISZA W WIELKIM MIEŚCIE

Nowe miejskie spa w Warszawie, które zachwycą wystrojem, ciszą, selekcją marek i menu zabiegów. Są fryzjer, manikiur, pedikiur i autorskie masaże twarzy Danuty Mieloch, kosmetyczki i założycielki marki Danucera. Zero maszyn high-tech, tylko dłonie kosmetyczek. Nasz bestseller to Sculpt & Lift – rzeźbiący masaż, który natychmiast poprawia kontur twarzy, przywraca napięcie i naturalny glow, a przy tym gwarantuje relaks do potęgi.

**DANUCERA SPA**  
[danucera.pl](http://danucera.pl)



### IDEAŁ POD MAKIJAŻ

W tej lekkiej, żelowo-kremowej formule Face.It możesz łatwo zakochać się od pierwszej aplikacji. Intensywnie nawilża, redukuje zaczerwienienia i otula skórę komfortem. W składzie? Czarny ryż, ektoina, beta-glukan, cica i dbający o równowagę mikrobiomu kompleks pre- i postbiotyków. Ideał po makijażu na „no make-up day”.

**MIYA COSMETICS**  
39,90 zł  
[miyacosmetics.com](http://miyacosmetics.com)



*Polecam* *Ola Cedro*  
**@aleksandracedro**

### Ultralekki krem nawilżająco-normalizujący

- + długotrwale **nawilża**
- + wygładza i **redukuje niedoskonałości**
- + przywraca równowagę
- + łagodzi podrażnienia

## ACNE REMEDIUM

PROGRAM ANTYTRĄDZIKOWY

### ŁAGODNE PODEJŚCIE DO SKÓRY PROBLEMATYCZNEJ

tłustej, mieszanej, z tendencją do **niedoskonałości i trądziku**.



wygodny box z lusterkiem



### Plasterki hydrokoloidowe na wypryski

- + pomagają w **eliminacji niedoskonałości**
- + wspierają **regenerację skóry**
- + izolują przed czynnikami zewnętrznymi
- + plasterki w 2 rozmiarach



poznań  
wszystkie  
produkty

Tylko tu!

**ROSSMANN**  
Maja Drogeria

i na [bielenda.com](http://bielenda.com)

# LEKCJA LEKKOŚCI

JESZCZE NIEDAWNO O LIMFIE MÓWILI GŁÓWNI LEKARZE I FIZJOTERAPEUTKI. DZIŚ DRENAŻ LIMFATYCZNY PRZEŻYWA PRAWDZIWY RENESANS. DLACZEGO WRAZ Z NADEJŚCIEM LATA ZNÓW SZUKAMY SPOSOBÓW NA LEKKOŚĆ I CO WSPÓLNEGO MAJĄ Z TYM SZCZOTKI DO CIAŁA, BRAZYLIJSKIE MASAŻE I NOWOCZESNY WELLNESS?

tekst MARTA RUDOWICZ

*Każdego* ranka Carly Cardellino, była dziennikarka urodowa i mama dwójki dzieci, chwytła szczotkę do ciała i szybkimi, zdecydowanymi ruchami przesuwając ją po ramionach, nogach i brzuchu, a cały rytuał regularnie pokazuje swoim obserwatorom na Instagramie. „Jedyna rzecz związana z urodą, która naprawdę robi różnicę w napięciu skóry, to drenaż limfatyczny” – napisała pod jednym z filmów. Nie jest jedyna. Hashtag #lymphaticdrainage zdobył już miliardy wyświetleń. Filmy pokazujące masaż brzucha czy szczotkowanie ciała na sucho szybko w górę pod kątem zasięgów szczególnie latem, gdy wysokie temperatury, długie podróże i siedzący tryb życia sprawiają, że wiele z nas zaczyna odczuwać opuchliznę, ciężkość nóg i zatrzymywanie wody w organizmie.

I choć może się wydawać, że drenaż limfatyczny to kolejny trend wykreowany przez media społecznościowe, jego historia jest znacznie dłuższa. Praca z układem limfatycznym była obecna już w tradycyjnych systemach medycyny, takich jak ajurweda czy medycyna chińska. A współczesną formę terapii opracowano w latach 30. XX wieku z myślą o osobach z obrzękami i schorzeniami układu limfatycznego. Dziś zainteresowanie limfą przeżywa wielki come back. Coraz częściej mówi się o niej nie tylko w kontekście ciężkich nóg czy zatrzymywania wody, lecz także energii, regeneracji, jakości skóry i codziennego samopoczucia.

## BRAZYLIJSKI SEKRET

Prawdziwy przełom przyszedł z Brazylii. To właśnie tam Renata França stworzyła autorską metodę drenażu limfatycznego, która szybko wyszła poza gabinety terapeutyczne i trafiła do świata beauty. Jej technika opiera się na szybkich, rytmicznych ruchach i mocniejszym ucisku niż klasyczny drenaż. Efekty mają być widoczne niemal natychmiast – mniejsza opuchlizna, bardziej zary-

sowana talia i uczucie lekkości. Nic dziwnego, że metoda szybko zdobyła grono fanek wśród celebrytek. Hailey Bieber czy Dua Lipa wielokrotnie wspominały o drenażu limfatycznym jako jednym z zabiegów wykonywanych przed ważnymi wydarzeniami czy sesjami zdjęciowymi. W mediach społecznościowych ogromną popularność zdobyły także zdjęcia „przed i po”, pokazujące różnicę po zaledwie jednej sesji. To właśnie ten natychmiastowy efekt sprawił, że w czasach, gdy coraz mniej wierzymy w spektakularne metamorfozy, obietnica poczucia lekkości wydaje się znacznie bardziej wiarygodna niż kolejna dieta czy trening mający zapewnić błyskawiczne rezultaty.

## LIMFA WYCHODZI Z GABINETÓW

Podobnie jak wcześniej joga, sauny infrared czy zimne kąpiele również limfa stała się częścią codziennych rytuałów wellness. W mediach społecznościowych można znaleźć tysiące filmów pokazujących nie tylko szczotkowanie ciała na sucho, lecz także specjalistyczne urządzenia do presoterapii – charakterystyczne pneumatyczne rękawy zakładane na nogi, które przez sekwencyjny ucisk mają wspierać krążenie i regenerację. Jeszcze kilka lat temu tego typu sprzęt można było spotkać głównie w gabinetach fizjoterapeutycznych lub w szatniach zawodowych sportowców. Dziś coraz częściej trafia do prywatnych mieszkań. Wieczorny rytuał z książką, serialem i kompresyjnymi „butami do limfy” staje się nową odsłoną domowego self-care.

To zjawisko mówi zresztą o czymś więcej niż tylko o popularności jednego zabiegu. Przez lata świat wellness koncentrował się przede wszystkim na wyglądzie: płaskim brzuchu, cellulicie czy liczbie kilogramów na wadze. Dziś coraz częściej szukamy czegoś mniej spektakularnego, ale bardziej odczuwalnego na co dzień. Chcemy mieć więcej energii, lepiej spać, szybciej się regenerować i czuć się dobrze we własnym ciele. Właśnie dlatego



limfa tak dobrze wpisuje się w ducha współczesnego wellness. Łączy estetykę z samopoczuciem, gabinetowe zabiegi z domowymi rytuałami, a potrzebę dbania o wygląd z równie silną potrzebą odzyskania równowagi.

#### O CO WŁAŚCIWIE CHODZI Z LIMFĄ?

Układ limfatyczny to sieć naczyń i węzłów chłonnych odpowiedzialnych za transport płynów, wspieranie odporności i usuwanie produktów przemiany materii. Choć na co dzień niewiele o nim myślimy, działa nieustannie, pomagając organizmowi utrzymać równowagę. Specjaliści podkreślają jednak, że w zdrowym organizmie limfa krąży samodzielnie. Jeśli nie cierpimy na schorzenia związane z układem limfatycznym, nie ma medycznej konieczności regularnego wykonywania drenażu. Nie oznacza to jednak, że zabieg nie przynosi żadnych korzyści. Wiele osób zauważa zmniejszenie obrzęków, szczególnie w okolicach nóg i brzucha, a także poprawę samopoczucia. Efekty wizualne są zwykle związane z redukcją nadmiaru płynów i mają charakter przejściowy, jednak dla wielu osób właśnie to uczucie lekkości staje się najważniejszym argumentem. Co ciekawe, coraz częściej mówi się również o wpływie pracy z limfą na ogólny dobrostan. W świecie wellness przestała być ona wyłącznie tematem

medycznym. Stała się symbolem nowego podejścia do dbania o siebie – mniej skupionego na walce z własnym ciałem, a bardziej na wspieraniu jego naturalnych procesów.

#### GABINET CZY SZCZOTKA?

Szczotkowanie ciała na sucho, rollery, kamienie gua sha czy krótkie automasaże są dziś równie modne jak profesjonalne zabiegi. Ale czy szczotka może zastąpić wizytę w gabinecie? Niekoniecznie. Profesjonalny drenaż wykonywany przez terapeutę opiera się na konkretnych technikach i pracy z określonymi obszarami układu limfatycznego. Domowe rytuały mogą jednak być jego cennym uzupełnieniem. Dobra wiadomość jest taka, że limfa najbardziej lubi regularność. W przeciwieństwie do układu krwionośnego nie ma własnej pompy, dlatego do przemieszczania się potrzebuje ruchu mięśni i oddechu. Spacer, pływanie, joga, rozciąganie czy nawet kilka minut świadomego oddychania mogą wspierać jej naturalne funkcjonowanie. Być może właśnie dlatego szczotki do ciała wróciły do łask. Są niedrogie, łatwo dostępne i wpisują się w szerszy trend powrotu do prostych rytuałów. Obiecują lekkość. A lekkość – zarówno w ciele, jak i w głowie – okazuje się wartością, której szukamy bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. ●

REKLAMA

Piękna opalenizna  
zaczyna się od  
ochrony

SPF  
50



Bielenda

Sol  
D'Or

nowość

Tylko tu!

ROSSMANN  
Mega Drogeria

i na bielenda.com

Szerokie spektrum  
fotostabilnych filtrów



Nawilżająco–ochronne  
działanie



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

UVA + UVB + IR + HEV



Wodoodporne



DRY TOUCH formuły\*

\*kosmetyki z oznaczeniem DRY TOUCH FORMUŁA

Odkryj  
wszystkie  
produkty





Właścicielka Eyebars  
**ELIZA MOCZYDŁOWSKA**  
Eyebars

Moda na ładne brwi sprawiła, że poświęcamy im dziś więcej uwagi niż kiedykolwiek wcześniej. Nakładamy odżywkę, utrwalamy żelami, wyczesujemy i regularnie stylizujemy. Tymczasem wakacje to dobry moment, by dać brwiom trochę odpocząć, podarować im czas na regenerację oraz pozwolić na bardziej naturalny wygląd. Warto sięgać po olejki, takie jak rycynowy czy z czarnuszki.

Jeśli zależy nam na zadbanym efekcie bez codziennego stania przed lustrem, dobrym rozwiązaniem może być laminacja. To jeden z najwygodniejszych zabiegów na lato, choć wciąż spotykam się z opinią, że niszczy włoski. To mit. Prawidłowo wykonana laminacja nie wpływa negatywnie na strukturę brwi, a odpowiednio połączona z pielęgnacją pomaga utrzymać je w dobrej kondycji.



Stomatolog  
**TOMASZ KUPRYŚ**  
Dental Clinic Kupryś Physiotherapy

Wakacje nie sprzyjają stomatologicznej dyscyplinie. Częściej jemy lody, pijemy mrożoną kawę czy słodkie napoje, a zęby przez wiele godzin są narażone na działanie cukrów. Dlatego zachęcam do dwóch prostych nawyków: płukania zębów wodą zawsze po każdym takim słodkim posiłku oraz codziennego oczyszczania przestrzeni międzyzębowych. To właśnie tam najczęściej rozwija się próchnica, której nie widać na pierwszy rzut oka. Niewielkie zmiany w codziennej rutynie potrafią zrobić większą różnicę niż najambitniejsze postanowienia podejmowane po wakacjach.

Pamiętajmy też, że po mocno kwaśnych napojach, np. lemoniadzie, mycie zębów to nienajlepszy odruch. Zawarte w cytrusach i takich napojach kwasy chwilowo osłabiają szkliwo, dlatego warto odczekać około 30 minut przed myciem zębów. W przeciwnym razie możemy nieświadomie przyspieszać jego ścieranie.



Ginekolożka  
**AGNIESZKA NALEWCZYŃSKA**  
Estebelle dr Agnieszka Nalewczyńska

Wysokie temperatury nie tylko odbierają nam uczucie świeżości, lecz także stwarzają idealne warunki do namnażania się mikroorganizmów. To właśnie dlatego latem znacznie częściej pojawiają się podrażnienia i infekcje intymne. Szczególnie dotyczy to tych kobiet, które dużo czasu spędzają w mokrym stroju kąpielowym, korzystają z basenów lub mają obniżoną odporność. W takich sytuacjach warto pomyśleć o osłownej probiotykoterapii, najlepiej jeszcze przed wyjazdem na urlop. Wszystkich zachęcam również do bardzo prostego nawyku – rezygnacji z bielizny podczas snu. Noc to najlepszy moment, by zapewnić skórze odpoczynek i odpowiednią wentylację.

Warto też pamiętać o regularnym nawadnianiu organizmu wodą zakwaszoną cytryną oraz ostrożnie podchodzić do perfumowanych chusteczek do higieny intymnej. Nie powinny zastępować wody i delikatnych środków myjących. W higienie intymnej mniej często znaczący jest, a naturalna flora bakteryjna jest naszym największym sprzymierzeńcem.



1. Puszysta pianka myjąca wzbogacona o naturalny prebiotyk, wspierający równowagę mikroflory i naturalne pH skóry **LAVU** 59 zł/100 ml [carebylavu.com](http://carebylavu.com) 2. Jaśminowo-miętowy płyn do płukania jamy ustnej w wersji „do torebki” **MARVIS** 71 zł [apteki](http://apteki) 3. Zagęszczający i wzmacniający olejek do brwi i rzęs na bazie olejków z: czarnuszki, rycynowego, arganowego, kokosowego, oraz witaminy E **EYEBAR** ok. 59 zł [eyebars.com](http://eyebars.com)



3

## Letnie drobne nawyki

W ŚWIECIE PEŁNYM TRENDÓW I CORAZ DŁUŻSZYCH LIST ZALECEŃ ŁATWO PRZEOCZYĆ TO, CO NAPRAWDĘ MA ZNACZENIE. TYMCZASEM ZDROWIE, KOMFORT I DOBRE SAMOPOCZUCIE CZĘSTO ZACZYNAJĄ SIĘ OD DROBNYCH CODZIENNYCH NAWYKÓW. O JAKICH NIE WARTO ZAPOMINAĆ LATEM?

# SZTUKA DOBREGO STARZENIA

Dlaczego współczesne piękno coraz częściej zaczyna się od dobrostanu, a nie od pogoni za perfekcją? O zmianach w podejściu do ciała, skóry i procesu starzenia pisze **dr Beata Pawlik-Stopińska**, dermatolog i ekspertka medycyny well-aging.

**P**rzez 35 lat pracy obserwowałam, jak zmienia się sposób, w jaki kobiety postrzegają swoje ciało i urodę. Jeszcze niedawno rozmowy o atrakcyjnym wyglądzie koncentrowały się głównie wokół rozmiaru, wagi czy prób zatrzymania czasu. Dziś coraz częściej ustępują miejsca pytaniom o jakość skóry, poziom energii, regenerację organizmu i dobre samopoczucie. To zmiana, którą uważam za niezwykle wartościową. Współczesna kobieta coraz lepiej rozumie, że wygląd nie istnieje w oderwaniu od zdrowia. Widać na niej skutki niedoboru snu, przewlekłego stresu, przemęczenia czy nieprawidłowych nawyków. Widać również efekty troski o siebie, równowagi i regeneracji.

Dlatego coraz większą rolę odgrywa dziś podejście komplementarne. Nie chodzi wyłącznie o pielęgnację czy pojedyncze procedury estetyczne. Równie istotne stają się sen, aktywność fizyczna, odpowiednie odżywianie, równowaga hormonalna oraz umiejętność odpoczynku. Organizm funkcjonuje jako całość, a skóra zawsze opowiada historię tego, co dzieje się głębiej.

## **Nowa definicja longevity**

Nieprzypadkowo jednym z najważniejszych pojęć ostatnich lat stało się longevity. Choć często tłumaczy się je jako „długowieczność”, dla mnie oznacza ono przede wszystkim zachowanie dobrej jakości życia przez długie lata. To podejście, które nie skupia się na walce z wiekiem, lecz na wspieraniu naturalnych procesów organizmu. Nie chodzi o to, by wyglądać młodszej za wszelką cenę, ale by jak najdłużej czuć się dobrze we własnym ciele.

## **Stres jako niewidzialny akcelerator zmian**

Coraz więcej wiemy również o wpływie stresu na procesy starzenia. Przewlekłe podwyższony poziom kortyzolu zaburza regenerację organizmu, pogarsza jakość snu, wpływa na kondycję skóry i może sprzyjać odkładaniu się tkanki tłuszczowej. W praktyce oznacza to, że troska o dobrostan psychiczny staje się równie ważnym elementem dbania o wygląd jak odpowiednio dobrana pielęgnacja.

## **Regeneracja jako codzienna potrzeba**

Jeszcze kilka lat temu skupialiśmy się przede wszystkim na dzia-



**dr Beata Pawlik-Stopińska**

Dermatolog, ekspertka medycyny well-aging i zdrowego starzenia.

Od ponad 30 lat zajmuje się zagadnieniami związanymi z kondycją skóry, regeneracją organizmu oraz holistycznym podejściem do zdrowia oraz urody.

łaniu. Dziś coraz częściej doceniamy odpoczynek, wyciszenie i świadome zwalnianie tempa. Organizm potrzebuje czasu, by odbudowywać swoje zasoby, a skóra jest jednym z pierwszych miejsc, w których możemy dostrzec efekty tej regeneracji.

## **Technologie wspierające naturalne procesy organizmu**

Coraz częściej nie służą one wyłącznie poprawie wyglądu, ale wspieraniu naturalnych procesów naprawczych organizmu. Przykładem są rozwiązania wykorzystujące wielowymiarową stymulację tkanek, poprawę mikrokrążenia czy wsparcie procesów regeneracyjnych skóry i ciała. Technologie takie jak LPG Cellu M6 Infinity® wpisują się w ten kierunek, ponieważ pomagają pracować nie tylko nad jakością skóry czy sylwet-

ką, lecz także nad rozluźnieniem napięć, poprawą komfortu ciała i ogólnym samopoczuciem.

## **Światło w służbie regeneracji**

Jednym z ciekawszych kierunków rozwoju nowoczesnej kosmologii i dermatologii jest wykorzystanie światła jako wsparcia naturalnych procesów regeneracyjnych. Odpowiednio dobrane długości fal mogą wspomagać kondycję skóry, łagodzić stany zapalne i wspierać odbudowę tkanek. Technologie takie jak LED TriWings® wpisują się w trend terapii, które działają w harmonii z biologią organizmu, pobudzając jego własne mechanizmy naprawcze.

## **Siła umiaru i świadomej pielęgnacji**

Jednocześnie doświadczenie pokazuje, że najlepsze efekty daje umiar. W świecie, który przyzwyczał nas do natychmiastowych rezultatów, łatwo ulec pokusie nadmiaru.

Tymczasem skóra bardzo często lepiej reaguje na konsekwentne, przemyślane działania niż na intensywne i zbyt częste ingerencje.

Znacznie częściej umiar oznacza zdrową, promienną skórę, naturalność, energię i dobre samopoczucie. Nie jest efektem presji, lecz troski o siebie. A to sprawia, że z wiekiem coraz wyraźniej dostrzegamy coś, co od dawna obserwuję w swojej pracy: prawdziwe piękno zaczyna się od równowagi. Nie od walki z czasem, ale od mądrego wspierania organizmu na każdym etapie życia.

Lampy LED TriWings® i LPG Cellu M6 Infinity® to urządzenia kosmetyczne. Przed rozpoczęciem jest potrzebna indywidualna konsultacja i odpowiednie dobranie zabiegu do potrzeb skóry.

# ALE SŁODKO



JEJ ZASADY SĄ PROSTE: JEDZ TYLKO WYTRAWNE ŚNIADANIA, CUKIER ZAWSZE NA DESER I PO KAŻDYM POSIŁKU RUSZAJ SIĘ PRZEZ 10 MINUT. FRANCUSKA NAUKOWCZYNI **JESSIE INCHAUSPÉ**, ZNANA JAKO @GLUCOSEGODDESS, POMOGŁA ZROZUMIEĆ, JAK SKOKI GLUKOZY MOGĄ ZRUJNOWAĆ NASZE ŻYCIE. ZAUFĄŁY JEJ MILIONY.

rozmawia KATARZYNA DĄBROWSKA

## Dlaczego tak podstawowa funkcja jak jedzenie sprawia nam dzisiaj tyle trudności?

JESSIE INCHAUSPÉ: Winny jest temu m.in. kapitalizm. Przeszliśmy od uprawiania własnego jedzenia do jego uprzymysłowienia. Istnieje wiele wielkich firm spożywczych, które próbują tworzyć bardzo uzależniające słodkie produkty. Powstaje żywność supermarketowa, a marketing wokół niej sprawia, że chcemy kupować jej więcej. Zaczęliśmy chorować z powodu złego odżywiania. I straciliśmy podstawową wiedzę o jedzeniu.

### Co masz na myśli, mówiąc „podstawowa wiedza”?

Kiedyś mieliśmy intuicję, rodzinne przepisy i domowe jedzenie. Teraz więcej pracujemy, utraciliśmy kulturę rodzinnego gotowania. Oczywiście to zależy też od kraju. Na przykład we Francji gotujemy dużo więcej niż w USA. Nie wiem, jak jest w Polsce.

### Gotowanie w domu jest bardzo ważną częścią naszej kultury. I coraz bardziej to doceniamy!

Wow, to wspaniale. A mimo to, nawet jeśli gotujesz w domu, wciąż wokół nas jest mnóstwo łatwo dostępnego jedzenia, które jest dość toksyczne. Batoniki, ciasteczka, jedzenie z supermarketów. Żyjemy w bardzo skomplikowanym środowisku żywieniowym. Dlatego próbuję pomagać ludziom prostymi narzędziami poruszać się w tym świecie.

### To sekret wielkiej popularności Twoich książek i profili w mediach społecznościowych.

Myślę, że tak. Bo gdyby moja metoda polegała tylko na: „Nie jedz cukru”, nikt by mnie nie słuchał. Mój przekaz to: „Hej, wiem, że cukier jest wszędzie. Oto kilka narzędzi, dzięki którym możesz jeść cukier i nie zrujnujesz sobie zdrowia”. To bardzo realistyczne podejście. Działa, jest łatwe i potwierdzone naukowo. Myślę, że właśnie dlatego ludzie tak dobrze na to reagują – bo pozwala im jeść rzeczy, które kochają, ale w sposób mniej szkodliwy dla organizmu.

### Podkreślasz, że dziś trudno o dobre jedzenie także ze względu na szalone tempo życia. Ty też dużo pracujesz plus jesteś mamą małego chłopca. Niełatwo to pogodzić.

Trzymam się priorytetów. Na przykład w niedzielę, kiedy mój syn śpi, poświęcam dwie godziny na przygotowanie jedzenia na cały tydzień. Jedzenie i ćwiczenia są dla mnie bardzo ważne. Nawet jeśli jestem bardzo zajęta, wolę przełożyć spotkanie, żeby mieć czas pójść na siłownię i zjeść coś zdrowego. Pamiętam wywiad z Michelle Obamą – powiedziała, że na początku roku siada ze swoim zespołem i wpisuje do kalendarza: „O tej godzinie codziennie idę na siłownię, o tej godzinie jestem z dziećmi”, a dopiero potem planuje spotkania. Skoro ona może tak to zorganizować, to ja też!

### Miliony ludzi na świecie traktują Cię jak guru. Jaka najbardziej wzruszającą historię usłyszałaś od swoich fanów?

Najbardziej poruszają mnie historie kobiet, które miały problemy z zacięciem w ciążę. Czasami problemem jest glukoza, insulina, testosteron. Najbardziej wzrusza mnie, kiedy słyszę: „Dzięki trikowi glukozowemu wrócił mi okres i urodziłam dziecko”. Sama jestem teraz mamą, więc dla mnie to najbardziej niesamowite wiadomości, jakie mogę dostać. Jestem za nie bardzo wdzięczna.

### Twoja działalność wiąże się także z wielką odpowiedzialnością za ludzi, którzy stosują się do Twoich rad.

Tak. Czuję tę odpowiedzialność każdego dnia. Dlatego wszystko, co publikuję, bazuje na badaniach naukowych. Dzielę się tylko potwierdzoną wiedzą naukową, staram się jedynie robić to trochę bardziej zabawnie i atrakcyjnie. Jeśli się nad tym zastanowić, tak naprawdę mówię tylko: „Jedz warzywa, a cukier traktuj zawsze jako deser”. Samo w sobie nie brzmi to zbyt sexy, więc ja opakowuję ją tak, by brzmiało bardziej trendy!

### Skoro o trendach mowa – uwielbiam Twoje stylizacje. Zawsze wyglądasz świetnie. Poproszę o zasady, które kierują Twoimi modowymi wyborami.

Po pierwsze, znajdź kolory, które do ciebie pasują. To bardzo indywidualne. Ja wiem, że dobrze wyglądam w mocnych, jednolitych kolorach – czerwonym, zielonym, niebieskim, żółtym. I kiedy robię zakupy albo przygotowuję stylizacje, najpierw patrzę na kolor. Po drugie, marka nie ma znaczenia. Nie myśl, że skoro coś jest od wielkiego projektanta, to automatycznie jest dobre. Noszę dużo rzeczy vintage. Patrzę na krój i na to, czy dobrze się w tym czuję, czy daje mi to poczucie siły i energii. Jak ta marynarka vintage Mugler, którą mam dziś na sobie – ona spełnia te wymogi. I po trzecie, bawcie się modą, to prawdziwa frajda. Jestem po raz pierwszy w Polsce i widzę, że wy, Polki, wiecie, jak to robić. ●

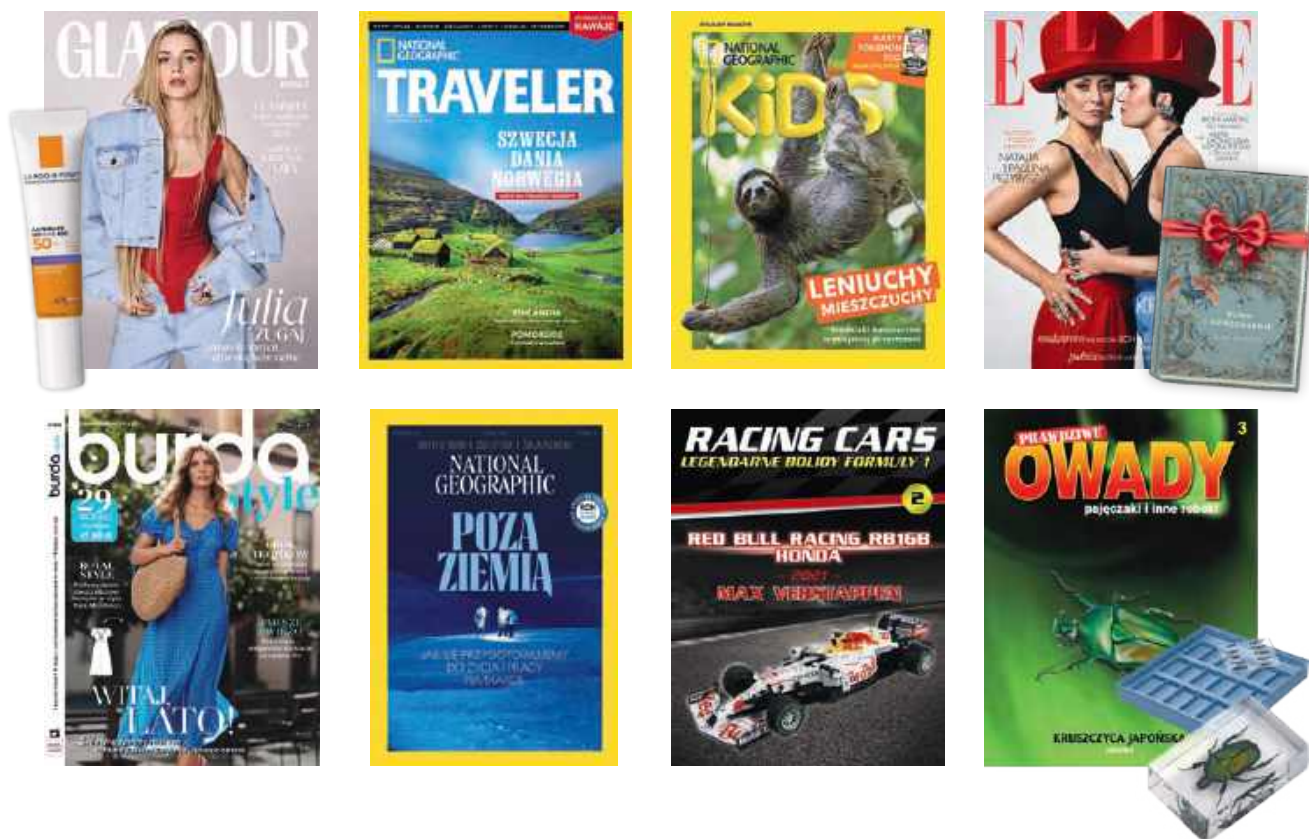


**JESSIE INCHAUSPÉ**  
Jest francuską biochemiczką i influencerką – na Instagramie obserwuje ją ponad sześć milionów ludzi. Napisała trzy książki. Była na okładce francuskiego ELLE. Rozmowa odbyła się w Poznaniu w czasie konferencji Impact (z prawej autorka wywiadu).



# kultowy.pl

Twój ulubiony kiosk w zasięgu kliknięcia!



# ELLE

redaguje  
KATARZYNA  
OLKOWICZ

## Styl życia

### IDEALNA NA LATO SAŁATKA ZIEMNIACZANA

#### SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:

- 600 g ziemniaków • cebula czerwona
  - kilka rzodkiewek • garść natki pietruszki
- SOS:** • 60 ml oliwy z pierwszego tłoczenia
- 30 ml octu winnego, najlepiej z Jerez
  - sól morską • łyżeczka papryki słodkiej wędzonej

Ziemniaki obieramy i kroimy w plasterki. Gotujemy do miękkości, ale chwilę krócej niż zazwyczaj. Muszą trzymać fason. Cebulę siekamy w piórka, rzodkiewki kroimy w plasterki, pietruszkę siekamy. Wszystkie składniki wrzucamy do miski, mieszamy delikatnie, bynie połamać ziemniaków. Łączymy składniki sosu, mieszamy dokładnie i polewamy sałatkę. Znowu mieszamy. Odstawiamy na pół godziny. Z porządnie schłodzonym białym winem papas aliñas tworzy wspaniały duet o smaku Kadyksu!



**1. BARTEK KIEŻUN,**  
dziennikarz  
kulinarny, fotograf,  
podróżnik, autor  
książki „Hiszpania  
do zjedzenia”.

# WBREW STEREOTYPOM

O HISZPANII NAJCZĘŚCIEJ MYŚLIMY W KATEGORIACH KORRIDY, FLAMENCO, TAPAS I PRZEDĘ WSZYSTKIM MORZA, BO WSZYSCY KOJARZYM JĄ Z WAKACJAMI I PLAŻĄ, A TO MIEJSCE PEŁNE GOTYCKICH KATEDR, WSPANIAŁEGO JEDZENIA I FASCYNUJĄCEJ HISTORII – PRZEKONUJE BARTEK KIEŻUN, AUTOR KSIĄŻKI „HISZPANIA DO ZJEDZENIA”.

rozmawia KATARZYNA OLKOWICZ  
zdjęcia BARTEK KIEŻUN

## 2. KATEDRA W KADYKSIE.

Świątynia barokowo-rokoko-klasycystyczna, znana również jako Nowa Katedra. Jej budowa trwała ponad 100 lat.

2



## Czym Hiszpania może nas jeszcze zaskoczyć?

BARTEK KIEŻUN: Na pewno różnorodnością kulinarną. Kuchnie regionalne bardzo się od siebie różnią. Ciekawe jest

obserwowanie, jak zmienia się ten kulinarny krajobraz, poczynając od Kraju Basków z ich tamtejszymi krowami i serami, przez Galicję oraz jej owoce morza, aż po Barcelonę, gdzie możesz zjeść calçots – młode cebulki owinięte w gazetę i upieczone w kominku. Zaskakująca może być też architektura. Po rekonkwiescie, czyli wypieraniu Maurów przez chrześcijan od VIII do XV wieku,

było konieczne oparcie się na religii, dlatego Hiszpania postawiła na budowanie wielkich katedr i to jest coś, co każdemu miłośnikowi architektury sprawi gigantyczną przyjemność. Dla mnie może nie zaskoczeniem, ale odkryciem było to, jak bardzo Hiszpania różni się od tego, do czego jesteśmy przyzwyczajeni na podstawie stereotypu, pierwszego oglądu. Odświeżające doznanie. ➤



3

## 3. Gotycka KATEDRA NAJŚWIĘTSZEJ MARIII PANNY W TOLEDO.

Obok: zabytkowe drewniane drzwi.  
**4. „ZWIASTOWANIE”.** Obraz El Greco.



4



## MŁODY BÓB Z CHORIZO

### SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:

- 500 g młodego bobu • 140 g chorizo
- 2 szalotki • 2 ząbki czosnku • kawałek pikantnej papryczki • łyżeczka świeżych liści rozmarynu • ½ łyżeczki słodkiej papryki • ½ łyżeczki wędzonej słodkiej papryki • ½ cytryny • 50 ml oliwy z pierwszego tłoczenia • sól, pieprz

Zagotowujemy wodę. Solimy ją, a potem do wrzątku wrzucamy bób. Gotujemy go najwyżej przez 5 minut, bo musi być twarde. Odczekać i stajemy przed lustrem, żeby odpowiedzieć sobie na pytanie, czy bób z chorizo powinien być ładny, czy autentyczny. Wybór estetyczny pociąga za sobą konieczność obrania bobu. Wybór autentyczny oznacza, że bobu, jak to robią Hiszpanie, nie obieramy. A potem jest już tak samo w każdym przypadku...

Na oliwie smażymy posiekane szalotki i pokrojony w plasterki czosnek. Dodajemy rozmaryn i papryczkę pokrojoną w drobną kostkę, doprawiamy słodką i wędzoną papryką. Kiedy warzywa się zeszkłą, lekko solimy. Dorzucamy pokrojone w plasterki chorizo, potem bób i dusimy przez mniej więcej 10 minut. Doprawiamy pieprzem. Nakładamy bób na talerz. Cytrynę kroimy w ćwiartki i rzucamy na patelnię. Następnie wykładamy je na talerz. Przed zjedzeniem skrapiamy bób sokiem z cytryny.



## RYDZE W BIAŁYM WINIE Z ROZMARYNEM

### SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:

• 500 g rydów • 2 szalotki • 4 ząbki  
czosnku • 30 g masła • 50 ml oliwy  
z pierwszego tłoczenia • gałązka rozmarynu

• garść różowego pieprzu • sól

### DODATKOWO: • 30 g masła

• 50 ml białego wytrawnego wina

Grzyby dokładnie oczyszczamy i osuszamy ręcznikiem papierowym. Odkładamy na bok. Rozgrzewamy na patelni masło i oliwę. Cebule kroimy w piórka, czosnek w plasterki, wrzucamy na patelnię, a następnie dodajemy kilka listków rozmarynu. Kiedy cebule się zeszkłą, wsypujemy różowy pieprz, a całość lekko solimy. Wrzucamy grzyby, zwiększamy ogień pod patelnią. Dodajemy kolejne listki rozmarynu. Dusimy przez 6–7 minut w zależności od rozmiaru rydów. Ważne: grzyby powinny zachować kształt i strukturę. Na koniec dodajemy następną porcję masła i wlewamy wino. Kiedy wino odparuje, od razu podajemy, najlepiej z pszennym pieczywem i winem, bo zakładam, że trochę wam jednak zostało!

### Olśnienie?

Galicja, gdzie oprócz pielgrzymujących do Santiago de Compostela mało kto dociera. Szkoda, bo ma urok końca świata: dochodzimy do oceanu i jak się wydaje – dalej już nie ma nic. To nie jest Hiszpania folderowa, ale prawdziwe miejsce z prawdziwymi ludźmi, którzy szczerze i prosto z serca cudownie cię nakarmią. Tam jest zupełnie inny krajobraz, do którego, myśląc o Hiszpanii, nie jesteśmy przyzwyczajeni: skały, kamienne spichrze i wspaniałe zachody słońca. Galicja jest bardziej podobna do Portugalii. Nawet patrząc na domy w obu krajach, widzisz, że granice między nimi są bez sensu. A wspomnienie o tamtejszych zamburiñas, czyli małżach św. Jakuba, pielęgnuję równie mocno jak widok galicyjskiego spichrza – pełne zaskoczenie.

### Najpiękniejsze miejsce?

Andaluzja. Jestem team Grenada i Alhambra. Lubię jej półpustynny krajobraz, białe miasta. Galicja jest cudowna, ciekawa, jest miejscem, w którym chciałbym być, ale Andaluzja to miejsce, w którym chciałbym mieszkać.

### A najbardziej przereklamowane?

Nie ma takich! Moja profesorka z filmoznawstwa zwykła mawiać, że połowę filmu wnosimy do kina sami. Uważam, że z podróżą jest podobnie. Wszędzie jechałem z otwartą głową, z otwartym sercem i myślą, że będzie mi się podobać. I mi się podobało! Jednak dodam też, że najbardziej niedocenionym miejscem w Hiszpanii jest Madryt, o którym niewiele się mówi i pisze, a to miasto z fantastyczną atmosferą. Są tacy, którzy kochają Barcelonę, i tacy, którzy wolą Madryt, ale tych, którzy kochają Madryt, jest zdecydowanie mniej, a szkoda, bo zasługuje na miłość. Ma szansę uwieść wiele osób.

**Szybki trip – gdzie warto pojechać i co zobaczyć, gdy mamy na to tylko weekend?** ➤



#### 5. MUSEO NACIONAL THYSEN-BORNEMISZA

w Madrycie.  
Kolekcja liczy prawie 1000 dzieł, najstarsze pochodzą z XIII wieku.

6. XÀTIVA, miasto w Walencji, z którego pochodzi dwóch średniowiecznych papieży: Kalikst III i Aleksander VI.

7. LA CORUÑA w regionie autonomicznym Galicja nad Oceanem Atlantyckim.

8. WIEŻA HERKULESA, średniowieczna latarnia morska.

9. LA CORUÑA – street art.



10. WIELKI MECZET W KORDOBIE, zbudowany w VIII wieku. Jego powierzchnia wynosi 23 tysiące mkw.



#### 11. MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ

na brzegu zatoki Santander w rejonie Kantabria. Budynek jest częściowo zawieszony nad morzem.



#### 12. PALACIO DE LAS DUEÑAS

w Sewilli. Tradycyjny andaluzyjski dziedziniec.

#### 13. SEWILLA

– stara reklama sklepu zrobiona z majoliki.

#### 14. KSIĘGARNIA W BURGOS

pracuje od 115 lat. Kolejne pokolenie utrzymuje wciąż tę samą fasadę sprzed ponad wieku.

Znów: Barcelona. Ona aż się prosi, żeby wpaść do niej na chwilę, bo ma wszystko to, co jest potrzebne na city break: świetną ofertę kulturalną, fantastyczne muzea, a także plażę, morze i super jedzenie, bo to przecież Katalonia. To jedno z tych miejsc, w których się rozpoczęła hiszpańska rewolucja kulinarna, gdy postawiono na rozwój kuchni i produkty wysokiej jakości. No i jest to miasto z fantastyczną atmosferą. Według mnie więcej od takiego krótkiego wypadu wyмагаć nie można.

#### Najbardziej Ci smakowało...?

Niedoceniana coca de forner (placek piekarza), czyli cienkie, drożdżowe ciasto posypane cukrem, orzeszkami pinowymi i skropione anyżówką. Ale to było dobre! Oczywiście mógłbym opowiadać o owocach morza, przegrzebkach (zamburiñas), jednak to każdy może znaleźć w wielu miejscach. Coca jako charakterystyczny znak barcelońskiej kuchni jest emblematyczna, wdrukowana w kulinarne DNA Katalonii. Warto!

#### Targ czy restauracja? Gdzie się stołować?

Nie kierujemy się modą i najniższą ceną, pytamy o to miejscowych. Oni wyślą nas tam, gdzie jest prawdziwe jedzenie, a nie takie stworzone pod turystę. Pokażą autentyczne, lokalne dania. I wtedy nie ma znaczenia, czy to będzie targ, restauracja, czy bistro. Jeśli poleci ci je ktoś, kto jest związany z danym miejscem, masz gwarancję jakości, bo każdy będzie chciał się pokazać z jak najlepszej strony.





### TARTA Z JABŁKAMI

*Składniki na formę o średnicy 24 cm:*

**CIASTO:** • 100 g cukru • 200 g masła  
• 300 g mąki tortowej • **KREM:**  
• 4 żółtka • 500 ml mleka • 50 g skrobi  
kukurydzianej • 100 g cukru • szczypta  
cynamonu • **DODATKOWO:** • 3 jabłka  
pokrojone w cieniutkie plasterki

Z mąki, masła i cukru opuszkami palców zagniatamy kruszonkę. Wsypujemy ją do tortownicy wyłożonej papierem do pieczenia. Dociskamy do dna i boków, tworząc spód ciasta. Pieczemy przez mniej więcej 25 minut w 180 st. C. Musi być złota! Żeby zrobić krem, zagotowujemy 400 ml mleka. Żółtka ubijamy krótko z cukrem, dodajemy skrobię kukurydzianą, cynamon i 100 ml mleka. Tak przygotowaną mieszaninę wlewamy do wrzącego mleka i mieszamy, aż zgęstnieje, trzymając garnek na niedużym ogniu. Krem wlewamy na upieczony spód, na nim układamy cienkie plasterki jabłek, a całość zapiekamy przez 20–25 minut w temperaturze 180 st. C tak długo, aż jabłka zmiękną.

# SZYBKO *i pięknie*

POŁĄCZYĆ DYNAMIKĘ Z BEZPIECZEŃSTWEM?  
WYGODĘ Z OSIĄGAMI? FUNKCJONALNOŚĆ  
Z WYGLĄDEM? A DO TEGO DOŁOŻYĆ  
NAJNOWSZĄ TECHNOLOGIĘ? DA SIĘ!



## DYNAMICZNIE...

Toyota Camry Hybrid to wyjątkowy sedan, który zachwyca zarówno na zewnątrz, jak i w środku. Nowoczesne linie nadwozia to kwintesencja dynamicznego designu, a wnętrze łączy w sobie funkcjonalność i styl. Starannie dobrane detale i materiały tworzą prestiżową przestrzeń, w której jazda staje się czystą przyjemnością. Luksusowe fotele o eleganckim designie zostały wykonane z wysokiej jakości materiałów. Dzięki nim podróż będzie niezwykle komfortowa. Funkcje dostępne we wnętrzu Toyoty Camry Hybrid, takie jak Digital Cockpit, czyli cyfrowy wyświetlacz na tablicy wskaźników (12,3 cala), wyświetlacz projekcyjny na przedniej szybie (HUD) i 12,3-calowy ekran systemu multimedialnego, dają dostęp do najważniejszych danych dotyczących jazdy, zapewniają rozrywkę i gwarantują doskonałe wrażenia dźwiękowe.

## SPORTOWO...

Cupra Formentor to SUV zaprojektowany z myślą o kierowcach ceniących dynamiczną jazdę, a jednocześnie komfort i nowoczesne technologie. Sprawdza się zarówno w miejskiej codzienności, jak i podczas dłuższych tras. Drapieżny design, oryginalne detale i stylowe kolory to elementy, które od razu rzucają się w oczy. Odzwierciedlają sportowe osiągi – auto w wersji PHEV o mocy 204 KM może rozpędzić się do 210 km/h, a wersja VZ (333 KM) nawet do 250 km/h. Przy takiej konfiguracji osiągnięcie prędkości 100 km/h zajmuje niecałe 5 sekund. Wnętrze Cupry Formentor prezentuje sportowe DNA marki, łącząc nowoczesną technologię z funkcjonalnością, m.in. przez intuicyjny, cyfrowy kokpit oraz ekran multimedialny o przekątnej 12,9 cala.



## JUBILEUSZOWO...

GTI to fenomen kulturowy i symbol sportowych emocji dostępnych na co dzień. W tym roku Volkswagen obchodzi 50. rocznicę rynkowego debiutu pierwszego Golfa GTI. Z tej okazji przygotowano jego limitowaną wersję – model Edition 50. Ten najmocniejszy seryjny Golf GTI w historii to kwintesencja sportowego charakteru marki, łącząca klasyczne akcesoria z najnowocześniejszą technologią. Również w kabinie znajdziemy kilka detali podkreślających sportowy charakter auta – np. czerwone pasy bezpieczeństwa, podświetlone na czerwono wskaźniki i zegary, czerwone nakładki na pedały i elementy tradycyjnej kratki na fotelach.



# MIEJSKA OAZA

W PRZEDWOJENNEJ WILLI WŚRÓD ZIELENI STAREGO MOKOTOWA UKRYŁO SIĘ JEDNO Z NAJCIEKAWSZYCH MIEJSC NA KULINARNEJ MAPIE WARSZAWY. W 2026 ROKU RESTAURACJA **WILLA BIAŁA** ZNALAZŁA SIĘ W MICHELIN GUIDE POLAND.

**U**wagę coraz większej liczby gości, mediów i przewodników przyciąga też wyróżnienie dwiema czapkami Gault & Millau. To ważne momenty dla restauracji, ale nie one składają się na to miejsce. Jak przekonują jego twórcy: definiuje je sposób myślenia.

Szef kuchni Rostislav Tomylin wraz z zespołem tworzy nowoczesną kuchnię opartą na czterech wartościach, które od początku wyznaczają tu kierunek: jakości produktów, współczesnej technice, własnej tożsamości smaku oraz świadomej, naturalnej gościnności. To właśnie one tworzą doświadczenie, które zaczyna się na talerzu, ale nie kończy wraz z ostatnim kęsem. Inspiracje płyną z Europy Środkowo-Wschodniej, ale zamiast odtwarzać znane schematy, Willa Biała szuka własnej drogi. To kuchnia współczesna, odważna i elegancka, która pozostaje wierna temu, co najważniejsze – autentyczności. Restauracja jest pełna kontrastów. Elegancka, ale swobodna. Ambitna, ale gościnna. Coraz bardziej rozpoznawalna, ale wciąż nieoczywista. Być może właśnie dlatego zostaje w pamięci. Nie tylko przez smaki, lecz także przez emocje, atmosferę i poczucie, że odkryło się miejsce, które nie próbuje być podobne do żadnego innego. – Dziś o Willi Białej mówi się coraz częściej, a Michelin Guide Poland i dwie czapki Gault & Millau stały się ważnym rozdziałem tej historii. My patrzymy na nie z wdzięcznością, a także z pokorą – traktujemy jako motywację do dalszego tworzenia miejsca, które pozostaje wierne swojej filozofii i nie przestaje zaskakiwać – mówi z dumą dyrektorka Vira Shportak.



Rostislav Tomylin  
– szef kuchni,  
Vira Shportak  
– dyrektorka, i Iryna  
Slobodianiuk – właścicielka restauracji  
Willa Biała. Lokal  
specjalizuje się  
w nowoczesnej  
kuchni Europy  
Środkowo-  
Wschodniej.



# Z wiatrem

CZY CHCIAŁAM POJECHAĆ DO TRAVEMÜNDE, BY OBSERWOWAĆ START ROMANA PASZKEGO W REGATACH BRASSFAHRT 2026? CO ZA PYTANIE! PODZIWIAM KAPITANA I KIBICUJĘ MU OD LAT. BYŁAM PODEKSCYTOWANA – NIE CO DZIEŃ TRAFIA SIĘ TAAKA OKAZJA DLA ŻEGLARKI AMATORKI. DZIĘKI TEMU WYDARZENIU MIAŁAM TEŻ MOŻLIWOŚĆ ZWIEDZENIA LUBEKI I POBLISKIEGO BAŁTYCKIEGO KURORTU TRAVEMÜNDE.

tekst MONIKA KARVÁZY

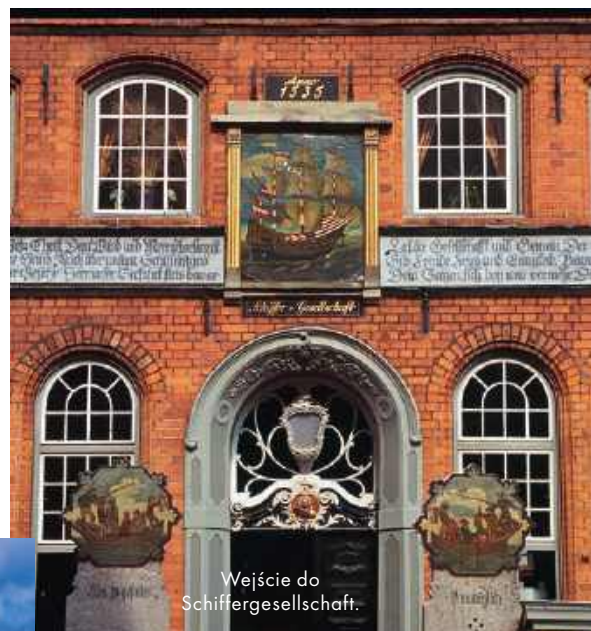
Pobyty w Lubecie zaczynamy od posiłku w restauracji Kartoffel Keller, mieszczącej się w średniowiecznej gotyckiej piwnicy pod Szpitalem św. Ducha. Jeśli jesteś amatorką potraw z ziemniaków i świeżych ryb – nie omijaj tego miejsca. Odkryjesz regionalne smaki, które przez pokolenia były popularne na tych terenach. Wybieram dorsza i placki ziemniaczane (inne niż nasze – siekane i trochę surowe), a na deser wjeżdża gofr ziemniaczany okalany lodami z konfiturą malinową i kleksem marcepanowym.

Zwiedzanie miasta zaczynamy od Bramy Holsztyńskiej – krzywej, bo została wybudowana na podmokłym gruncie i osiadła z jednej strony. Użycie czarnych cegieł do budowy świadczy o zamożności – są lepszego gatunku niż czerwone. Spacerujemy po brukowanych uliczkach starego miasta Lubeki, podziwiając przepiękne kupieckie kamienice – każda w innym stylu. Tu styl romański, gotyk, renesans i barok stoją obok siebie. Czasami przytulone do siebie kamienice przedziela wąziutkie przejście, dowiaduję się, że jest na szerokość trumny, żeby dało się wynieść nieboszczyka z domu... Zadziwia mnie liczba kościołów na kilometr kwadratowy – okazuje się, że to efekt wyścigu o wpływy i prestiż. Kościół biskupi kontra kościoły parafialne – poza katedrą (Dom zu Lübeck) swoje ogromne i bogato zdobione świątynie budowali miejscy rzemieślnicy oraz kupcy, a każda kolejna budowla miał być okazalsza, wyższa, bogatsza niż poprzednia. W ten sposób powstało pięć kościołów, mających razem



Brama Holsztyńska położona nad brzegiem Trave.

Menu Kartoffel Keller.



Wejście do Schiffergesellschaft.



siedem wież, wpisanych jako jeden kompleks na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Przechodzimy obok słynącej z marcepanu kultowej Café Niederegger, gdzie przed wejściem zawsze stoi tłum ludzi. Na parterze znajduje się sklep z marcepanowymi wyrobami, na pierwszym piętrze kawiarnia, gdzie można skosztować ciast udekorowanych tą słodką masą. Na kolejnym piętrze jest niewielkie muzeum z rzeźbami z marcepanu, bo Lubeka to jego światowa stolica. Słynny Lübecker Marzipan to produkt o chronionej nazwie pochodzenia (PGI) i unikatowej recepturze.

Kolację jemy w Schiffergesellschaft, gdzie osobiście poznajemy kapitana Romana Paszkego i razem słuchamy polskich szant w wykonaniu kultowego lidera zespołu Mechanicy Shanty, Henryka Czekały, i jego okazynego trio Szkocka Trupa. Schiffergesellschaft w Lubecie to jedna z naj-



Uliczka w Travemünde.



Szeroka i piaszczysta plaża jest znakiem rozpoznawczym Travemünde.



#### ROMAN PASZKE

Polski żeglarz, kapitan jachtowy, konstruktor i nawigator. Przepłynął pod żaglami ponad 200 tysięcy mil morskich (to 370 400 kilometrów) w rejsach i regatach. Ustanowił rekord trasy ze Świnoujścia do Gdyni, zwyciężył w regatach Kieler Woche i Admiral's Cup, pobił rekord prędkości na trasie 1 mili morskiej. Od końca 2025 roku jest ambasadorem marki Lotto, należącej do Totalizatora Sportowego.



Lary Jane i nowy genaker.

słynniejszych i najstarszych restauracji w Europie (działała od 1535 roku), słynąca z wyjątkowego, historycznego wnętrza pełnego starych, drewnianych ław i podwieszonych pod sufitem modeli żaglowców. Gdy wychodzimy, zaczepia nas kelner i pyta, czemu w niemieckiej knajpie Polacy śpiewają o hiszpańskich dziewczynach. No cóż, trudno to wytłumaczyć...

Kapitan Paszke jest gawędziarzem, ma w zanadrzu masę ciekawych historyjek o tym, jak w czasach PRL wyglądało żeglarstwo i budowanie jachtów mogących konkurować ze światowymi regatowymi łódkami. Organizowanie materiałów, a czasem kombinowanie. Na przykład nowoczesne wtedy tworzywo do budowy jachtu Paszkego Gemini – włókno węglowe – wwieziono do Polski jako... węgiel.

Kolejny dzień spędzamy w Travemünde, gdzie przygotowania do regat idą na całego. Na początek wypływamy za kapitanem, by obserwować trening przed regatami. Roman Paszke i jego załogant Marcin Ślęzak pływają

na Figaro 3, to model łodzi producenta Beneteau. Nosi nazwę Lary Jane i jest jedną z najnowocześniejszych łódek tego typu w Polsce. Wyróżnia się wysuwanymi hydroskrzydłami (tzw. foile), dzięki którym jest stabilniejsza i może rozwijać większe prędkości. Pod względem regat jest bardzo nowoczesna, ale z mojego laickiego punktu widzenia dość uboga. Oprócz dwóch koi, kuchenki i zapasu liofilizowanej żywności, nie ma tam nic więcej. Każdy kilogram się liczy – im Lary Jane będzie lżejsza, tym szybciej będzie ślizgała się po falach. Nie ma więc prysznicza, ubikacji, kuchni i innych wygód. A regaty będą trwały dzień i noc... Kapitan testuje, jak działa na wietrze nowy genaker, największy żagiel, przeznaczony do wiatrów baksztagowych. Jest okazały, okrągły i ma najpiękniejszą grafikę ze wszystkich startujących – to zwycięzca konkursu z okazji 70-lecia Totalizatora Sportowego autorstwa Grzegorza Myćka.

Po treningu schodzimy na ląd i zwiedzamy Travemünde. To znany kurort i port promowy nad Morzem Bałtyckim. Na brzegach są rozsiane restauracje serwujące ryby i owoce morza. W okolicach przystani liczne stoiska z kanapkami rybnymi. Miasteczko jest wyjątkowo malownicze, uporządkowane, każde okno udekorowane marynistycznymi motywami. Trafiam do maleńkiego muzeum historycznego.

Kustoszka opowiada o dawnych czasach świetności kurortu. Kiedyś przyjeżdżała tu śmietanka towarzyska (dzisiaj chyba też, o czym świadczą zaparkowane tu i ówdzie jaguary). Przyjeżdżała albo... przylatywała, a że lotniska nie było, to samoloty lądowały na płozach na wodzie Zatoki Łubeckiej. Znajdowały się tu kasyno, rewia, lał się szampań, wygrywano i przegrywano fortuny... Oddzielna gablotka poświęcona jest Thomasowi Mannowi, który w dzieciństwie i młodości przyjeżdżał tu z rodziną na wakacje. Travemünde posłużyło mu jako sceneria dla debiutanckiej, nagrodzonej Noblem powieści „Buddenbrookowie”.

Obiad jemy w restauracji Fisch & Meer, która mieści się w historycznym budynku Alte Vogtei. Wybieram sandacza i grillowane warzywa – i na talerzu nie zostaje nic... Pyszne. Resztę dnia spędzamy na plaży w okolicach Alter Leuchtturm, zabytkowej latarni morskiej z cegły, w której mieści się muzeum morskie.

Trzeciego dnia wypływamy w morze i z pokładu obserwujemy start regat. Wiele sprzyjający baksztąg, więc po kolei strzelają w powietrze spinakery. Potem wracamy na ląd, by spożyć lunch w Ahoi Steffen Henssler, gdzie jem najlepsze w życiu fish and chips.

Po powrocie do Warszawy, o świcie, dowiadujemy się, że kapitan Paszke zajął czwarte miejsce – gratulujemy! A ja obiecuję sobie jeszcze wrócić do Lubeki i Travemünde. ●

# ELLE

## Z OSTATNIEJ CHWILI



### WIĘCEJ NIŻ SZMINKA

Czy pomadka może być czymś więcej niż tylko kolorem? Nowa Serum Lipstick od Maybelline NY udowadnia, że tak. Nowa pomadka marki redefiniuje codzienny makijaż ust, łącząc intensywny kolor z pielęgnacyjną formułą inspirowaną serum.

Zapewnia do ośmiu godzin nawilżenia, a do tego nadaje ustom wyrazisty, świeży kolor. Lekka, przyjemna konsystencja sprawia, że aplikacja jest niezwykle łatwa, a noszenie – przyjemnością.

*maybelline.pl*



### NIEKOŃCZĄCA SIĘ ŚWIEŻOŚĆ

Dwa nowe dezodoranty z linii Defence to nie tylko delikatne zapachy Citrus & Spicy i Oriental & Balsamic, lecz także 93 proc. składników naturalnego pochodzenia, ceramidowe serum w składzie, które dba o nawilżenie delikatnej skóry pach, zero białych śladów na ubraniach oraz efekt aksamitnego „crystal touch”.

*ziaja.com*



### DWUKOLOROWA

Nowa linia Bicolor Piping od Calzedonii stała się ulubienicą Hailey Bieber. Seria wyróżnia się połączeniem kremowych, żółtych i brązowych odcieni z kontrastową lamówką, która podkreśla proste linie kostiumów i optycznie modeluje sylwetkę.

Dodatkowym atutem są materiały – miękkie, elastyczne oraz szybkoschnące.

*calzedonia.com*



### NOGI, NOGI

Letnia kolekcja Levi's kręci się wokół jednego – szortów. Od ponadczasowego modelu 501 Original, przez bardziej surowy Ribcage Short Zip, po dłuższe Baggy Dad Jort – fasony odświeżono tak, żeby pasowały do każdej sylwetki, stylu i nastroju. To propozycje, które przywołują atmosferę bez troskiego lata i najlepszych wakacyjnych wspomnień.

*levi.com*



### TOP SKŁADNIKI

Krem na dzień Revitalift L'Oréal Paris zawiera topowe składniki aktywne polecane przez dermatologów: pro-retinol, kwas hialuronowy, witaminę Cg i peptyd Argireline. Efekt? Krem skutecznie działa na wszystkie objawy starzenia skóry. Doskonale nawilża, redukuje drobne zmarszczki, ujednolica kolor skóry i dodatkowo pomaga rozluźnić rysy twarzy.

*loreal.pl*



### NA WYSOKIE C

Serum Radiance Boost z 8 proc. kompleksu Radiance, zawierającego witaminę C i niacynamid, rozjaśnia matową skórę i widocznie wyrównuje koloryt.

Wzbogacone o ekstrakt z aceroli, pomaga zwalczać stresory środowiskowe przyczyniające się do matowienia, pozostawiając skórę promienną i odświeżoną.

*himalayawellness.pl*



### WYWAŻONY DESIGN

Letnia kolekcja Vicolo łączy nowoczesną kobiecość z prostotą. Wśród propozycji znalazły się zarówno lekkie sukienki, jak i denim, który stanowi jeden z kluczowych elementów sezonu. Całość dopełniają torebki, zapewniające równowagę między funkcjonalnością a estetyką.

*vicolo.com*



### SEZON RUCHU

Kolekcja GUESS Activewear czerpie inspirację z precyzji i elegancji sportów rakietowych. Jest to widoczne w dopracowanych fasonach, czystych liniach i funkcjonalnych detalach, takich jak ukryte zamki i boczne rozcięcia. Uzupełnieniem kolekcji są komfortowe materiały oraz stonowana paleta barw w odcieniach brzośkwini, piasku, różu, bieli i błękitu.

*guess.eu*



### WYRAZISTY JAK LATO

Nowy Certina DS Action Diver 38 mm Titanium łączy ultralekki tytan klasy 2 z odpornym na zarysowania ceramicznym pierścieniem lunety. Zegarek oferuje wodoszczelność do 300 metrów, a uwagę przyciąga wyrazistymi akcentami w odcieniach różu, turkusu i pomarańczy, które nadają mu nowoczesny charakter.

*certina.com*



### WELL-AGING

Supremelab Bio-Tech Age to zaawansowana linia kosmetyków przeciwmarszczkowych, opracowana dla spowolnienia wielu różnych procesów starzenia się skóry. Zapewnia pielęgnację w duchu longevity i well-aging. Ich formuły bazują łącznie na 25 wyselekcjonowanych aktywnych składnikach anti-aging, wśród których znajdują się m.in. wegański kolagen, czynniki wzrostu, peptydy czy multivitaminowy kwas hialuronowy.

*bielenda.com*



### ŚWIEŻE SPOJRZENIE

Tommy Hilfiger zaprezentował w Stambule kolekcję okularów na sezon wiosna-lato 2026 podczas ekskluzywnego wydarzenia z udziałem hiszpańskiego piłkarza Marco Asensio, który został twarzą kampanii. Nowe modele dla kobiet i mężczyzn łączą klasyczną elegancję z nowoczesnym charakterem, wpisując się w estetykę swobodnego amerykańskiego stylu.



### NA CO DZIEŃ I OD ŚWIĘTA

Biżuteria Artelioni doskonale dopełnia zarówno codzienne stylizacje, jak i te na specjalne okazje. Bogata gama wzorów pozwala z łatwością dopasować dodatki do własnego stylu i charakteru wydarzenia, nadając każdemu lookowi niepowtarzalny blask.

*apart.pl*



### EKSPRESOWA GŁADKOŚĆ

E.N.Z.Y.M.E powder pHformula to pudrowa, delikatna forma peelingu z papainą.

Aktywowany wodą zamienia się w lekką piankę, która dogłębnie oczyszcza skórę, usuwa nadmiar sebum i miejskie zanieczyszczenia, jednocześnie wygładzając i przywracając skórze blask.

*phformula.pl*



### WYJĄTKOWA KOLEKCJA TOP SCENT

Tak nazywa się nowa niszowa kolekcja zapachów od marki Oriflame stworzona we współpracy z elitarną szkołą perfumiarstwa Givaudan, którą ukończyły najlepsze nosy na świecie. Kreatorem jednego z zapachów jest Polak – Jacek Laszczyński, reprezentujący nowe pokolenie perfumiarzy. Tworzy kompozycje, które mają charakter i zostają w pamięci – tak jak najnowsza kolekcja zapachów Top Scents.

*oriflame.pl*



### NATURALNA SIŁA PIELĘGNACJI

Odżywcza maska Richesse marki Kydra le Salon została stworzona z myślą o odbudowie miękkości, elastyczności i naturalnego blasku włosów obciążonych codzienną stylizacją, koloryzacją i czynnikami zewnętrznymi. To pielęgnacja, która nie maskuje kondycji włosów, ale wspiera jego zdrowy wygląd i naturalną teksturę, lekko, świadomie i bez efektu przeciężenia.

*salony fryzjerskie*



### NA SPORTOWO

Letnia kolekcja HEGO'S Milano stawia na wygodę i ponadczasowy styl. Wśród propozycji szczególnie uwagę zwracają sportowe baleriny, które dzięki sznurowaniu doskonale dopasowują się do stopy. To model stworzony z myślą o codziennym komforcie i aktywnym trybie życia.

*hegos.eu*



### BĄDŹ SPOKOJNA!

System rozświetlający Artistry Labs to wysoce skuteczna kuracja opracowana na podstawie trwających ponad dekadę badań komórkowych prowadzonych przez firmę Amway oraz naukowców z Uniwersytetu Yale. Efekt? Odkrycie cytydyny – pierwszego składnika aktywnego Artistry o działaniu rozjaśniającym zarejestrowanego w Korei. System zapewnia rozświetlenie całej twarzy oraz punktową korektę przebarwień w ramach kompleksowego rytuału pielęgnacyjnego. W linii jest serum rozświetlające i korektor redukujący przebarwienia.

*amway.pl*



### KOMFORT

Sandaly Seline (469 zł) zaprojektowano z myślą o wygodzie. Wykonane z najwyższej jakości skóry i wyposażone w profilowaną wkładkę, zapewniają amortyzację oraz odpowiednie wsparcie przez całą dzień. To model, który doskonale sprawdzi się podczas codziennych aktywności, a także niezobowiązujących wyjść.

*emuaustralia.com*

### CZyste Złoto

Huile Prodigieuse Or Florale Roll-on to nowa odsłona kultowego suchego olejku rozświetlającego Nuxe w niezwykle praktycznej, kieszonkowej formie roll-on. Siedem szlachetnych olejków roślinnych i perłowe drobinki nadają subtelny, różowozłoty blask, jednocześnie pielęgnując i wygładzając skórę.

*apteki*





### HIGH SUMMER

Letnia kolekcja CALA BIMBA to haftowane sukienki inspirowane skarbami z targów staroci, lejące spódnice, spodnie z szerokimi nogawkami, a także elementy z siatki, motywy morskie oraz detale w postaci koralików i aplikacji z żywicy. Całość tworzy swobodną garderobę, idealnie wpisującą się w rytm letnich dni.

*bimbaylola.com*



### ULTRA NAWILŻENIE

Ochronny balsam do ust Kylie Skin Lip Butter to pięć fantastycznych odcieni, które sprawiają, że usta są pełne koloru i nawilżenia. Wygodny aplikator i superpielęgnująca formuła błyskawicznie koją suche i spierzchnięte usta, zapewniając im nawet 24-godzinny trwały kolor.

*wyłącznie Perfumerie Douglas  
i douglas.pl*



### W PEŁNYM SŁOŃCU

Zapewnia skórze satynowy blask i wysoką ochronę przed promieniowaniem UVA i UVB. I właśnie został wzbogacony o technologię Collagen SkinProtect – kompleks ze skoncentrowanego oleju z pestek winogron, który jest naturalnie bogaty w antyoksydanty, by lepiej chronić skórę przed degradacją kolagenu.

*caudalie.com*



### SZYBKE UKOJENIE

Dermo Shots – serum barierowe marki Tolpa – pokocha podrażniona i przesuszona skóra. Serum odbudowuje, wzmacnia barierę hydrolipidową i regeneruje mikrobiom skóry. Ten ekspresowy efekt gwarantują ceramidy, ektioina, D-pantenol, kompleks PDRN oraz torf – specjalność marki Tolpa.

*tolpa.pl*



### PACHNĄCA ODSŁONA YANKEE CANDLE

Odświeżony design produktów, ulepszona formuła wosku i jeszcze bardziej intensywne doświadczenie zapachu. Odkryj kultowe kompozycje w nowej odsłonie i wybierz zapach na każdą z chwil. Świece Yankee idealnie nadają się do tworzenia wyjątkowej atmosfery na co dzień – podczas spokojnych chwil relaksu, wieczorów w domu i spotkań z bliskimi. Sprawdzają się także jako stylowy prezent na każdą okazję.

*yankeecandle.pl*



### BIŻUTERYJNE WYKOŃCZENIE

Patrizia Pepe proponuje minimalistyczny komplet inspirowany klasycznym tailoringiem. Rząd sygnowanych guzików, miękka struktura tkaniny i dopracowane detale nadają mu elegancji, a zarazem nowoczesny charakter. To propozycja dla kobiet ceniących włoski styl oraz ponadczasową elegancję.

*patriziapepe.com*



## NOWA TWARZ MARKI AA

Marka AA realizuje współpracę z Patricią Kazadi – jedną z najbardziej rozpoznawalnych osobowości show-biznesu. Kazadi wspiera linię AA LAAB S.M.A.R.T. Dermohacking Program, która prezentuje nowoczesne podejście do pielęgnacji anti-aging, wzmacniającej funkcję naprawczą skóry. To ono w połączeniu z autentycznością i charyzmą Kazadi tworzy inspirujący przekaz dla kobiet poszukujących skutecznej troski o skórę.

[oceanic.pl](http://oceanic.pl)



## CYTRUSOWA EUFORIA

Zapach Lemon Pie od Sabriny Carpenter to misterna, owocowo-gourmandowa układanka, która mistrzowsko balansuje między orzeźwiającą energią a niemal jadalną, kremową słodkością. Inspiracją do jej stworzenia była ulotna lekkość bezy i intensywna soczystość kandyzowanej cytryny. Całość zamknięto w kultowym już flakonie w kształcie tabliczki czekolady, który tym razem przybrał energetyczny, optymistyczny żółty odcień.

[rossmann.pl](http://rossmann.pl)



## OD UVA PO UVB

Birch Juice Sunscreen Round Lab zapewnia skórę nie tylko wysoką ochronę przed UVA i UVB, lecz także intensywnie ją nawilża, minimalizuje przebarwienia i wzmacnia jej naturalną odporność na działanie promieniowania słonecznego. Idealne, lekkie połączenie filtrów chemicznych z kwasem hialuronowym, niacynamidem i witaminą E.

[ksisters.pl](http://ksisters.pl)



## SPACER PO OGRODZIE

Inspiracją dla tegorocznej letniej edycji zapachu Eau des Sens jest ogród wodny – miejsce otoczone kwitnącymi drzewami pomarańczy, cieniem pinii i chłodem kamiennych fontann. Zapach łączy kwiaty pomarańczy i jałowiec, rozwijając się w cudowną kompozycję, która jest jak przyjemny chłodny cień w najbardziej upalne dni lata.

[galilu.pl](http://galilu.pl)



## ŻYJ KOLOROWO

Perwoll COLOR i Perwoll BLACK odnawiają ubrania już po 10 praniach, a Perwoll LIGHT chroni te jasne i białe przed szarzeniem. Innowacyjna formuła detergentu wygładza włókna, zwiększa ich elastyczność, usuwa pozostałości organiczne i sprawia, że ubrania wyglądają jak nowe. A przy tym rozpieszcza zapachem.

[rethinkfashion.pl](http://rethinkfashion.pl)



## SUPER ROZŚWIETLENIE

Lekki, rozświetlający i chroniący skórę przed promieniowaniem słonecznym. Podkład Glow Foundation SPF 50 Notino zapewnia skórę maksimum komfortu przez cały dzień. Lekka formuła jest wzbogacona o kompleks roślinnych ekstraktów (jęczmień, sok z brzoskwini i jabłka, pszenica, korzeń żeń-szenia), które pomagają regulować nadmierne wydzielanie sebum.

[notino.pl](http://notino.pl)



### BLISKO NATURY

Kolekcja SOLAR inspirowana lnem oddaje klimat letniego dnia – od poranków po spokojne popołudnia nad wodą. W gładkich, monochromatycznych modelach postawiono na jakość materiału i wyrazistą fakturę, unikając zbędnych ozdób. To wybór dla kobiet, które szukają ponadczasowości, a nie sezonowego uzasadnienia.

*solar.com.pl*



### GLASS HAIR

Po „glass skin” czas na „glass hair”: idealnie wygładzone, intensywnie nawilżone i zregenerowane, lśniące blaskiem.

Moremo to przemyślany, wieloetapowy rytuał siedmiu kosmetyków, które wzmacniają swoje działanie: od głębokiego oczyszczenia skóry głowy, przez intensywną odbudowę struktury włosów, po lekką pielęgnację bez spłukiwania i ochronę każdej końcówki.

*instagram.com/moremo\_poland*



### BRĄZ NA MEDAL

Balsam Body Glow Beautifier to wymarzony kosmetyk na lato. Kremowożelowa formuła nadaje skórze piękny, muśnięty słońcem blask. Aksamitna konsystencja idealnie wtapia się w skórę, nie pozostawiając uczucia tłustości ani śladów na ubraniach.

*wyłącznie Perfumerie Douglas i douglas.pl*



### REWOLUCJA MŁODOŚCI

Krem Reset z najnowszej linii Absolue Longevity MD to efekt pracy Lancôme ze szwajcarską firmą biotechnologiczną Timeline, specjalizującą się w nauce o długowieczności. Składnikiem „hero” kremu jest urolityna A, znana z suplementów, którą teraz wykorzystano w zaawansowanej pielęgnacji skóry.

*lancome.pl*



### WIELOFUNKCYJNE

Kolekcja opraw Solano CLIP-ON powstała z myślą o dynamicznym, miejskim stylu życia. Klasyczny design połączono z funkcjonalnością w postaci praktycznej nakładki przeciwsłonecznej wyposażonej w filtr UV400 i polaryzację, które zapewniają skuteczną ochronę oczu oraz wysoki komfort widzenia.

*solano-shop.com*

# LATO pachnące wspomnieniami.

## 3 zapachy, które warto spakować do wakacyjnej walizki

Są takie zapachy, które stają się częścią naszych letnich historii. Przywołują wspomnienie pierwszej kawy na hotelowym tarasie, spacerów porożrzanych uliczkach południowych miast czy wieczorów spędzonych w gronie najbliższych. Właśnie dlatego, kompletując wakacyjną walizkę, coraz częściej myślimy nie tylko o ulubionej sukience czy kremie z filtrem, ale także o zapachu, który będzie nam towarzyszył przez całe lato.

W tym sezonie warto postawić na kompozycje lekkie, pełne energii i niewymuszonej elegancji – takie, które odpasują się do rytmu wakacyjnych dni.

### CHERRY MOOD

Soczysta wiśnia, kremowa wanilia i nuta praliny tworzą radosną, pełną energii kompozycję. Betty Barclay Cheers to Cherry Body & Hair Splash to lekka mgiełka do ciała i włosów, idealna na letnie odświeżenie.

*Body & Hair Splash, 250 ml 54,99 zł.*

### TROPICAL ESCAPE

Kremowy kokos, pistacja i wanilia przywołują klimat egzotycznych wakacji. Betty Barclay Coconut Pistachio Body & Hair Splash to słoneczna, otulająca kompozycja stworzona na gorące dni.

*Body & Hair Splash, 250 ml 54,99 zł.*

### AFTER SUNSET

Delikatne nuty kwiatowe i miękka, pudrowa baza nadają Betty Barclay Blush elegancki, kobiecy charakter. To idealny zapach na długie letnie wieczory.

*Eau de Toilette, 20 ml 79,99 zł.*

### Beauty adres tego lata

Tego lata po zapachowe inspiracje warto zajrzeć do drogerii Rossmann. W dniach 2–15 lipca na miłośniczki kompozycji Betty Barclay czeka wyjątkowa oferta – przy zakupie wody toaletowej marki mgiełkę do ciała można otrzymać w prezencie. To doskonały moment, by odkryć swoje nowe letnie zapachy lub stworzyć duet, który będzie towarzyszył wakacyjnym wspomnieniom.

Bo najpiękniejsze chwile lata często wracają właśnie za sprawą zapachu.



## LEW 23.07–22.08

ZAĆMIENIE SŁOŃCA W ZNAKU LWA STANOWI WAŻNY PUNKT ZWROTNY – POCZĄTEK NOWEGO ROZDZIAŁU W TWOIM ŻYCIU. JEŚLI MASZ JUŻ JAKIŚ POMYSŁ, ZAĆMIENIE POMOŻE CI GO ZREALIZOWAĆ – ALE MOŻE SIĘ OKAZAĆ, ŻE MYŚLISZ NA ZBYT MAŁĄ SKALĘ, TRZYMAJĄC SIĘ TEGO, CO ZNASZ. ZAĆMIENIA MAJĄ ZNACZNIE WIĘKSZY ZASIĘG, WIĘC TY TEŻ POWINNAŚ MYŚLEĆ SZERZEJ. UDA SIĘ!

## PANNA 23.08–22.09

Spotkanie z byłym partnerem okaże się o wiele przyjemniejsze, niż sobie wyobrażałaś. W końcu zrozumiesz, dlaczego oboje zachowaliście się wtedy tak, a nie inaczej. On po prostu próbował ci pomóc lub cię chronić. Dawne nieporozumienia i urazy znikną. Poczujesz ulgę, a atmosfera się oczyści, podnosząc cię na duchu.

## WAGA 23.09–22.10

Znów toczycie tę samą kłótnię. Znasz już wszystkie zagrania, a końcowa część – pojednanie i pocałunek – sprawi ci ogromną przyjemność. Dobrze byłoby jednak, gdybyś znalazła sposób na zmianę. Koniec lipca przyniesie kluczową wskazówkę dotyczącą tego, na czym polega problem między wami i jak możecie go rozwiązać.

## SKORPION 23.10–22.11

Czeka cię nieoczekiwana zmiana związana z pracą. Nie jest to coś, co sama byś wybrała, ale dostrzeżesz w tym zalety. Może to być również wstęp do czegoś lepszego w przyszłości. Planety, które obciążały cię obowiązkami, teraz zmniejszają presję, dając ci swobodę działania. Jeśli chciałaś zrobić krok w bok, to jest to idealny moment.

## STRZELEC 23.11–21.12

Nic nie sprawia ci większej radości niż odkrywanie nowych miejsc lub poznanie nowych rzeczy – a ten miesiąc obfituje w jedno i drugie. Nawet jeśli nie masz konkretnych planów podróży, po prostu wybierz kierunek i ruszaj w drogę. Jeśli chcesz, zabierz kogoś do towarzystwa: pozycja Wenus doda do tej wycieczki odrobinę romantyzmu.

## KOZIOROŻEC 22.12–19.01

Kiedy sytuacja nie układa się tak, jak byś chciała, często naciskasz jeszcze mocniej, wkładając w to więcej wysiłku lub pieniędzy. Czasami to działa, czasami nie. Tym razem pojawią się znaki, że coś, co zakładałaś, że się wydarzy, nie nastąpi. Nie szukaj innego sposobu na osiągnięcie tego samego rezultatu. Opuść sobie i zobacz, co się stanie.

## WODNIK 20.01–18.02

Od początku roku wprowadziłaś w życie wiele zmian. Ale jak głębokie są one naprawdę? Pełnia Księżyca w znaku Wodnika pokaże ci, że możesz więcej, jeśli tylko tego chcesz, a zaćmienie w połowie sierpnia przemówi do twojego prawdziwego ja, tego, które zbyt długo ignorowałaś. To nie będzie zmiana wizerunku, tylko transformacja.

## RYBY 19.02–21.03

Najdłuższy ze wszystkich cykli planetarnych, wywołany przez twojego władcę Neptuna i mrocznego Plutona, ponownie się uruchamia, a ty od razu poczujesz jego odnowioną energię, która jak prąd oceaniczny zadziała na twoją korzyść, delikatnie popychając cię do przodu przez kilka następnych tygodni. Ciesz się tą podróżą. Prowadzi ku dobremu!

## BARAN 22.03–19.04

Czy kiedykolwiek miałas wrażenie, że w twojej przyszłości jest coś, co czeka, aż to odkryjesz? Masz szansę, że zdarzy się to właśnie w tym miesiącu! Sprawi to przypadek, przeznaczenie czy szczęście? Nie powinno mieć to dla ciebie większego znaczenia. Po prostu ciesz się, że tak się stało.

## BYK 20.04–20.05

Spotkacie się, rozmawiacie, flirtujecie. Z pewnością dobrze się z sobą czujecie. „To tylko jednorazowa przygoda” – mówisz sobie. Gdy spotkacie się ponownie pod koniec miesiąca, nie będziesz chciała powtórzyć tego, co było wcześniej, a druga osoba to zrozumie. Czy to może być początek czegoś wyjątkowego, z prawdziwym potencjałem na dłuższą metę? Daj wam szansę.

## BLIŹNIĘTA 21.05–20.06

Czujesz, że twoje życie jest teraz w rozpływie? Na szczęście w tym miesiącu wszystko się zmieni, więc będziesz mogła najpierw pomyśleć, a dopiero potem działać, co jest najlepszym rozwiązaniem. Uda ci się naprawić swoje błędy i przywrócić życie do poprzedniego stanu. Nie martw się, problemy nie potrwają długo.

## RAK 21.06–22.07

Pełnia Księżyca rzuca światło na twoją odległą przyszłość. Co widzisz? Czy to jest miejsce, w którym ostatecznie chcesz się znaleźć? Jeśli nie, to gdzie wołałabyś się udać i co zmienić? Nie są to pytania, na które można odpowiedzieć od razu, ale warto się nad nimi zastanowić, ponieważ pomogą ci odkryć, co naprawdę jest dla ciebie ważne. Wykorzystaj potężne energie planetarne, które w tym miesiącu cię wspierają.



# JUŻ W SPRZEDAŻY!



**NATIONAL  
GEOGRAPHIC**

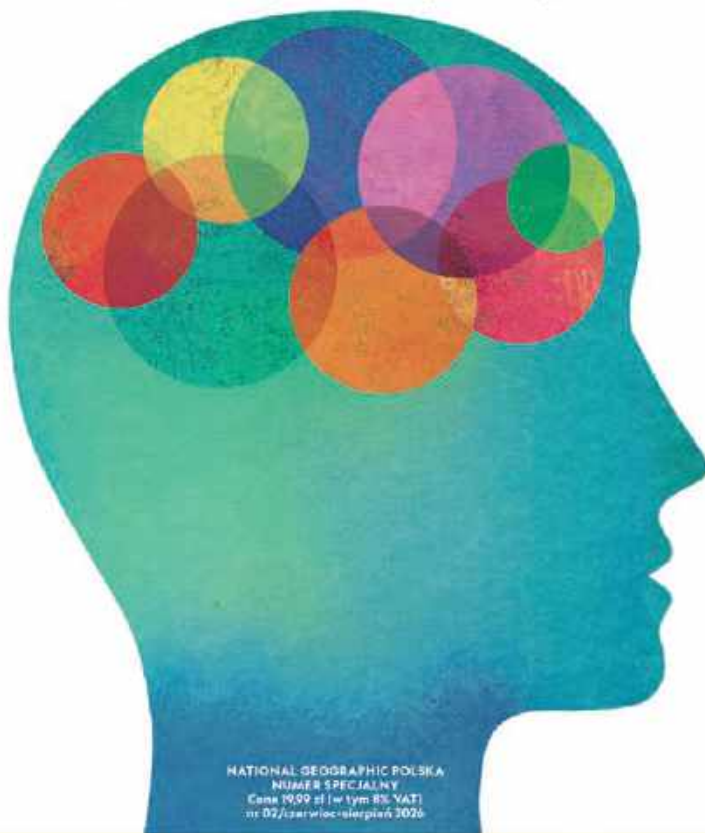
Przyczyny,  
sygnały,  
rozpoznanie

Przejawy  
i sposoby  
walki

Najnowsze  
fakty i dowody  
naukowe

# ADHD

**Instrukcja obsługi wewnętrznego chaosu**



NATIONAL GEOGRAPHIC POLSKA  
NUMER SPECJALNY  
Cena 10,99 zł (w tym 8% VAT)  
nr 02/czerwiec-wrzesień 2026



**KUP  
PRENUMERATĘ  
ONLINE**

[www.national-geographic.pl](http://www.national-geographic.pl)

[natgeopl](https://www.instagram.com/natgeopl)





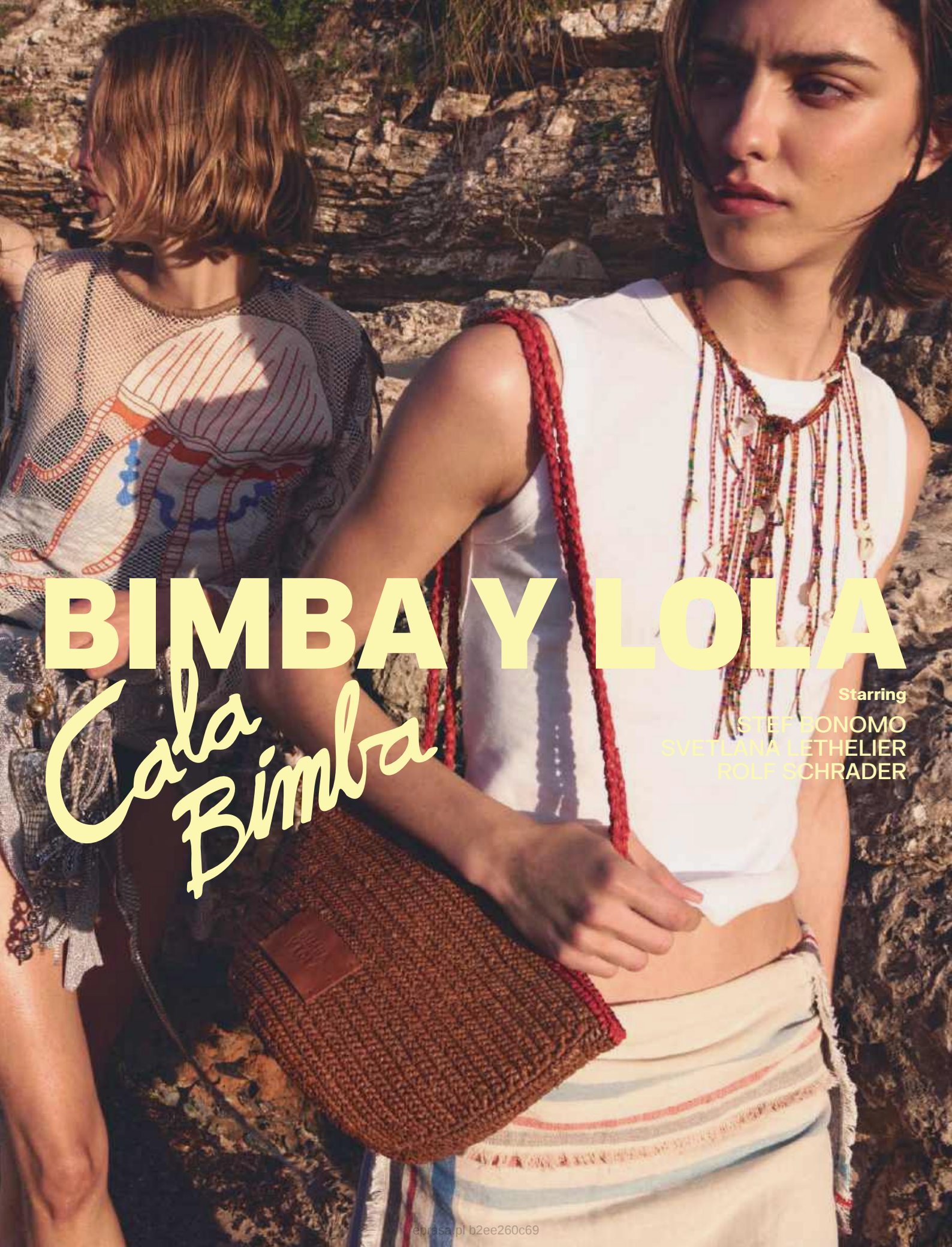
# Twoje Uzdrawisko



Naturalna woda mineralna Nałęczów Zdrój czerpana jest w okolicy słynnego Uzdrawiska z wielowiekowymi tradycjami leczenia chorób kardiologicznych. Moc natury ukryta w każdej kropli naszej wody mineralnej to efekt setek lat filtracji przez trudno przepuszczalne warstwy geologiczne.

[www.cisowianka.pl/naleczow-zdroj](http://www.cisowianka.pl/naleczow-zdroj)

eprasa.pl b2ee260c69



# BIMBA Y LOLA

*Cala Bimba*

Starring

STEF BONOMO  
SVETLANA LETHELIER  
ROLF SCHRADER